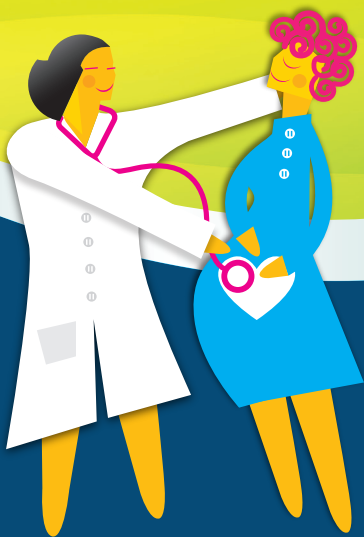


*Magnólia*  
Unidade de Saúde Familiar

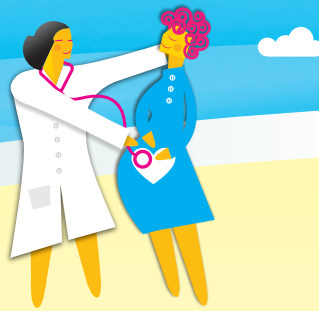


# Agenda da Gravidez



A gravidez deve ser uma fase saudável na vida de uma mulher e de uma família. Na USF Magnólia estamos disponíveis para partilhar este momento especial da sua vida e para apoiá-la em todas as dúvidas e incertezas.

**Conte conosco.**



## Gravidez... uma experiência fantástica!

- A pensar em si preparamos esta agenda que se propõe a funcionar como um guia onde poderá consultar informações pertinentes, esclarecer dúvidas e organizar o seu tempo e a sua gravidez de forma pessoal. Pode registar na primeira pessoa cada momento, sentimento e estado de espírito, as consultas de vigilâncias, os exames, as ecografias.
- A comparência do pai nas consultas é de extrema importância no apoio físico e emocional da futura mãe. Embora, o apoio do pai, não possa ser dado de forma directa à criança, devido à inexistência de canais biológicos entre os dois, o apoio dado à mãe é uma forma indirecta de “tocar” no seu filho.
- A vigilância da gravidez é fundamental para uma gravidez saudável, tanto a nível das alterações maternas e paternas como para um pleno desenvolvimento do bebé. Esta vigilância deve ser iniciada o mais precocemente possível. O ideal será ter uma consulta médica e de enfermagem mensalmente, com o seu médico e enfermeiro de família.

### 1º mês

A contagem da idade gestacional começa duas semanas antes da concepção. Assim, a 1ª semana de gravidez começa no 1º dia da última menstruação, quando ainda não há bebé.

Quando o óvulo é fertilizado no útero, o corpo produz a Hormona Gonadotrofina Coriónica Humana (GCH), e é esta hormona que pode ser detetada num teste de gravidez (mesmo os de farmácia). A principal função desta hormona é manter a gravidez, inibindo a menstruação e a ovulação.

Às 4 semanas da gravidez, o embrião é um pequeno disco achatado com aproximadamente 1 mm (comprimento crânio-caudal).

### Orientações

- O consumo de ácido fólico diário e/ou outras vitaminas já deverá estar a ser feito por prescrição médica. No final deste mês, deverá marcar consulta logo que confirme ou suspeite de gravidez.
- O consumo de álcool, tabaco e outras substâncias que contenham químicos prejudiciais ao organismo devem ser evitados desde o início da gravidez.

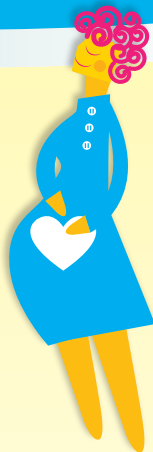
## 2º mês

### Desenvolvimento materno

- As alterações hormonais e o aumento do fluxo sanguíneo no seu organismo, deixam seios mais cheios e macios. Os mamilos começam a ficar mais proeminentes e pode sentir alguma tensão mamária. Estas alterações poderão deixá-la irritada, ansiosa, com choro fácil, maior sonolência, cansaço e/ou com enjoos matinais.
- O seu metabolismo acelera para fornecer todos os nutrientes necessários ao desenvolvimento do feto. Durante a gravidez a mãe deverá apresentar um aumento de peso de acordo com IMC anterior à gravidez.
- O muco vaginal é mais abundante e possui um grau de acidez que protege a vagina de infecções e inflamações.

### Desenvolvimento embrionário

- O bebé adquire a forma de um C, com a cabeça ainda irregular e inclinada para a frente. A base da medula espinal e do sistema nervoso estão em formação, o bebé já tem mãos e pés rudimentares, e o seu coração bate ao ritmo acelerado.
- Às 8 semanas da gravidez o embrião mede cerca de 16 mm (comprimento crânio-caudal) e pesa cerca de 1g.



### Orientações

- A 1ª consulta deverá ser realizada por volta das 8 semanas.
- A alimentação é importante para garantir a boa formação do bebé e a saúde do adulto que será. Assim, não deve privar-se de nutrientes essenciais ao seu desenvolvimento físico e mental. Para evitar possíveis complicações é necessário o controlo de peso. Faça pequenas refeições, várias vezes ao dia, não esquecendo de comer nos extremos do dia/noite. Aumente o consumo de hortaliças, fruta e água. Para mais informações consulte os profissionais de saúde que a acompanham.
- Para prevenir a toxoplasmose deverá lavar bem os produtos hortícolas e cozinhar bem a carne. Deverá também evitar o contacto com os gatos.
- Previna o aparecimento/agravamento de estrias através da aplicação de cremes hidratantes e emolientes nas principais zonas (mamas, coxas, zona abdominal) diariamente.
- É aconselhável nesta fase aumentar os cuidados orais, se gengivas mais susceptíveis a hemorragias.
- Procure dormir mais do que o habitual e descansar sempre que necessitar.
- Esteja atenta a sinais que podem revelar algum tipo de complicação. Se tiver algum corrimento vaginal anormal, acompanhado de ardor, perda de sangue, cólicas ou dores abdominais intensas deve recorrer ao seu médico de imediato.

## 3º mês

### Desenvolvimento materno

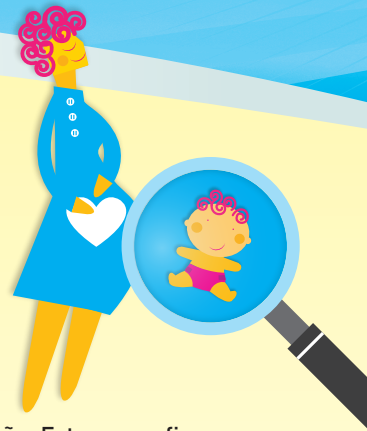
- O tamanho do seu útero duplicou em relação ao tamanho original, no entanto, é provável que ainda não se note que está grávida.
- O seu sentido de olfato está mais apurado e pode sentir-se enjoada com cheiros familiares. O paladar também se pode alterar e sentir mais fome.
- A sua cintura começa a desaparecer. Os principais incómodos da gravidez deverão ser mais ligeiros ou terão mesmo desaparecido.

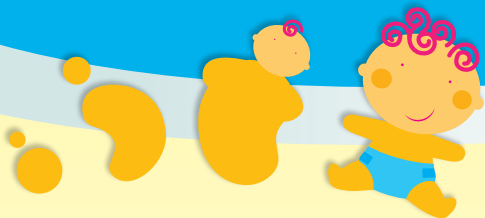
### Desenvolvimento embrionário

- Os órgãos vitais do bebé estão completamente formados, o cérebro do feto continua a crescer e já se distinguem as feições do rosto.
- Os pequenos dedos das mãos e dos pés estão praticamente desenvolvidos e unhas.
- O bebé já boceja e brinca no líquido amniótico.
- Com o fim do primeiro trimestre, o bebé fica completamente formado e passa a designar-se “feto”.
- À 12ª Semana da gravidez o feto mede cerca de 54 mm (comprimento crânio-caudal) e pesa cerca de 14 g.

### Orientações:

- A partir desta semana o risco de aborto espontâneo desce drasticamente.
- Deverá realizar a primeira ecografia obstétrica entre as 11 e as 13 semanas de gestação. Esta ecografia determina as probabilidades de algumas mal formações. Nesta fase deverá também realizar o rastreio bioquímico. A conjugação destes dois exames dará uma probabilidade maior de feto com alterações cromossómicas ou genéticas.
- A prática de exercício físico é amplamente recomendada, uma vez que mantê-la-á em boa forma física e mental. O aumento da circulação sanguínea, provocará uma maior oxigenação (da grávida e da criança), facilitará o parto (por os músculos mais tonificados e menos dolorosos). Com esta actividade o organismo liberta tranquilizantes que a ajudam a relaxar, porque deve poupar energia, dormir bem e descansar sempre que possível.





### 4º mês

#### Desenvolvimento materno

- Os enjoos matinais e os incômodos típicos do primeiro trimestre começam a suavizar-se e pode aproveitar para viver a sua gravidez em pleno.
- As flutuações hormonais terão agora tendência para diminuir mas em consequência poderá surgir azia, enfartamento assim como obstipação ou hemorróidas.
- O crescimento das glândulas mamárias provoca um aumento progressivo do volume dos seus seios.
- Pode haver diminuição da libido (desejo sexual) devido a alterações hormonais, à fadiga, desconforto físico ou a medos infundados.

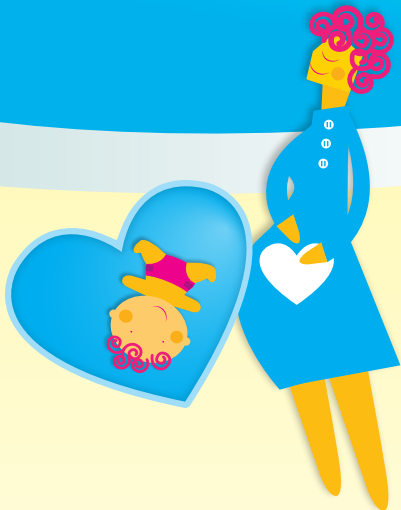
#### Desenvolvimento embrionário

- Gradualmente, à medida que o cérebro se desenvolve, o feto ganha coordenação de movimentos: abre e fecha as mãos, estica braços e pernas. Como ainda tem muito espaço no útero movimenta-se livremente (poderá ou não senti-lo).

- O bebé sente todas as emoções vividas pela mãe devido à variação das substâncias químicas que a mãe liberta de acordo com o seu estado de humor e que passam através da placenta para o sistema do bebé. O bebé já consegue sentir as carícias feitas no abdómen da mãe, que acha bastante reconfortantes e agradáveis. Aprecia os sons suaves, as melodias e canções de embalar e a voz ritmada da mãe.
- É possível distinguir o sexo do bebé.
- À 16ª semana da gravidez o feto mede cerca de 11,6 cm (comprimento crânio-caudal) e pesa aproximadamente 100 g.

#### Orientações

- O casal não só pode como deve manter relações sexuais até às últimas semanas de gravidez, salvo, contra-indicações. O casal deve procurar combater a insegurança e ajustar novas formas de prazer.
- São numerosas as vantagens da actividade física, pois beneficiará de um nível constante de açúcar no sangue, o peso aumentará menos, reduzirá as dores e as câibras e melhorará a postura de todo o corpo. Os desportos mais indicados são: yoga, natação, caminhada e ginástica moderada.
- Para facilitar o trânsito intestinal coma fruta e legumes (ricos em fibras) e beba bastante água (cerca de 1,5l a 2l por dia).
- Evite refeições muito volumosas assim como alimentos muito condimentados e rico em gorduras.



## 5º mês

### Desenvolvimento materno

- Pode notar alterações da sua pele como a pigmentação de algumas zonas (mamilos, rosto, axilas, coxas, abaixo do umbigo) que adquirem um tom acastanhado mas que desaparece depois do parto.
- Nesta fase, verifica uma maior alteração nas mamas por parte das hormonas, a irrigação de sangue é maior nestas.
- Poderá sentir mais calor e transpirar um pouco mais durante a gravidez, assim como o odor lhe parecer mais forte.

### Desenvolvimento embrionário

- Os reflexos do bebé estão operacionais. O bebé volta-se, leva as mãos aos pés, chucha no dedo, cobre o rosto com as mãos, fecha e abre as mãos. À medida que cresce e ocupa mais espaço no útero, os movimentos perdem amplitude mas nunca deixa de mostrar atividade.
- O feto começa a produzir e a eliminar mecónio (primeira matéria fecal produzida pelo bebé).
- Os sentidos apuram-se: as células nervosas para o paladar, olfato, visão e audição desenvolvem-se em áreas específicas do cérebro. O bebé dorme e acorda em intervalos regulares.
- No final deste mês o feto mede cerca de 27,8 cm de coroa aos pés e pesa aproximadamente 430g.

### Orientações

- É nesta altura que se complementa a toma de ácido fólico com suplemento de ferro.
- Entre as semanas 18 a 24 deverá realizar a segunda ecografia da gravidez, ou ecografia morfológica. Esta ecografia é considerada a mais importante de todas uma vez que o seu principal objetivo é estudar detalhadamente a morfologia do feto, permitindo a identificação de anomalias fetais major como a espinha bífida e os defeitos cardíacos.

## 6º mês

### Desenvolvimento materno

- As variações de humor podem voltar e poderá sentir dúvidas e medo e por vezes sentir-se estranha e com uma tristeza insólita.
- Devido ao aumento abdominal e à alteração do centro de gravidade as dores musculares podem começar a fazerem-se sentir e as dores de coluna intensificarem.
- Devido ao aumento de peso as pernas estão mais sensíveis e por vezes doridas.
- As mamas poderão expelir algum colostro.
- Poderá sentir mais cansada ao final do dia devido ao seu aumento de peso e à sobre carga cardíaca aumentada cerca de 40%.

### Desenvolvimento embrionário

- Todos os órgãos do bebé estão a funcionar à exceção dos pulmões que continuam a amadurecer até à data do parto.
- Os olhos estão completamente formados e são sensíveis à luz. O bebé não gosta de luzes muito fortes, especialmente de clarões. Evita-as tapando o rosto ou virando-se de costas.
- Pele vai espessando e fica mais opaca.
- No final deste mês o feto mede cerca de 35,6cm da coroa aos pés e pesa aproximadamente 760g.



### Orientações

- Os exercícios das aulas pré-natais, são uma mais-valia, combinados com as técnicas de relaxamento e respiração torná-la-ão mais apta e segura no parto.
- Procure adoptar uma posição correcta quer esteja sentada ou de pé, use sapatos de salto baixo e faça exercício que fortaleçam os músculos.
- Poderá utilizar cinta ou faixa, durante o dia, caso se sintam mais confortável, para facilitar a sustentação abdominal e aliviar a dor a nível lombar.
- Evite alimentos que dificultem o sono, como o café, chocolate e picantes. Ingira alimentos ricos em cálcio e magnésio para evitar câibras.
- Procure deitar-se a horas certas e não logo após as refeições. Habitue-se a dormir de lado e tente adoptar uma posição confortável para dormir, com ajuda de almofadas, apoiando a barriga e as pernas.



## 7º mês

### Desenvolvimento materno

- A partir deste mês poderá começar a sentir umas contrações ligeiras, denominadas contrações de Braxton-Hicks ou falsas contrações.
- Pode ter alguma dificuldade em respirar perante esforços devido ao aumento do volume do útero.
- Com o aumento do volume uterino a pressão por si exercida sobre a bexiga e o relaxamento dos músculos do pavimento pélvico podem originar pequenas perdas de urina ou incontinência urinária, especialmente quando tosse, espirra ou ri.

### Desenvolvimento embrionário

- A íris torna-se colorida e o bebé já distingue a luz natural da artificial através da parede uterina.
- Apesar de o ritmo de crescimento começar a abrandar, o peso continua a aumentar e o bebé começa a acumular reservas de gordura que lhe dão formas redondinhas. O bebé passa a maior parte do tempo a dormir mas quando acorda mexe-se vigorosamente.
- No final deste mês feto mede cerca de 41 cm da coroa aos pés e pesa aproximadamente 1500 g.

### Orientações

- Deverá realizar a 3º ecografia, nesta ecografia será avaliado o crescimento do bebé, a quantidade de líquido amniótico e o estado da placenta.
- Para evitar o agravamento desta condição, deve exercitar o períneo (região e conjunto de músculos localizada na base da pélvis entre a vulva e o ânus) através de uns exercícios simples mas muito eficazes (exercícios de Kegel). Deve completar estes exercícios com a massagem do períneo.
- Informe-se junto dos profissionais, de acordo com a maternidade onde pretende ter o bebé, quais são as regras em rigor e o que aconselham a levar.
- Desenvolva o plano de parto, com a ajuda dos profissionais.



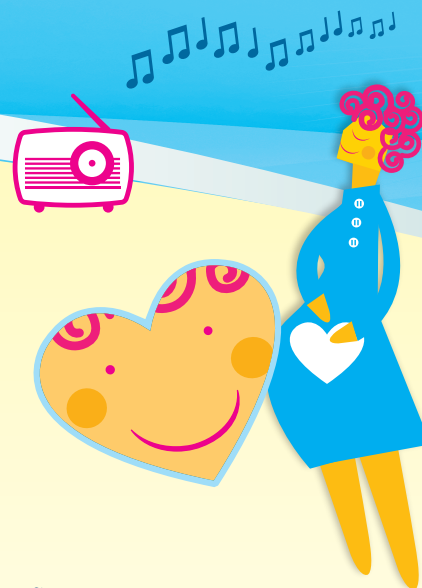
## 8° mês

### Desenvolvimento materno

- O aumento da pressão venosa (devido à compressão das veias ilíacas e da veia cava inferior pelo útero) e a conseqüente redução da circulação sanguínea dos membros inferiores pode originar edemas e varizes (também na vulva) e hemorróidas.

### Desenvolvimento embrionário

- Nas últimas semana da gestação, o bebê comporta-se como um recém-nascido, com mais de 70 reflexos diferentes.
- A pele do bebê começa a ser menos transparente e torna-se mais rosa que avermelhada.
- No final deste mês o feto mede cerca de 47,7cm da coroa aos pés e pesa aproximadamente 2600 g.



### Orientações

- Mantenha-se ativa alternando com períodos de repouso.
- Utilizar meias de descanso e mantenha pés elevados.
- Comece a contagem dos movimentos fetais. Caso não registre, esteja atenta a alguma alteração do padrão usual.
- Se possível visite a maternidade onde pretende ter o bebê.

## 9º mês

### Desenvolvimento materno

- Pode ter dificuldades em movimentar-se e cansar-se mais do que o habitual mesmo com pequenos esforços.
- O aumento do peso e a ansiedade do parto podem deixá-la angustiada, é natural que se sinta cansada e desejava pelo nascimento.
- No final da gravidez, o útero pesa 20 vezes mais do que o normal (pode atingir cerca de 1100 g no fim da gestação) e o útero tem um tamanho 500 a 1000 vezes superior ao habitual.

### Desenvolvimento embrionário

- O bebé continua a ganhar peso e pode nascer a qualquer momento. O cérebro continua a desenvolver-se e está completamente preparado para se adaptar ao mundo exterior. No crânio, as fontanelas permanecem abertas para facilitar a passagem da cabeça pelo canal de parto.
- A lanugem e o verniz caseoso desapareceram quase completamente e a pele está mais macia, fina e opaca.
- O crânio ainda não é totalmente sólido, o que facilitará a passagem da cabeça do bebé pelo canal de parto. Como as 5 fontanelas (espaço macio e membranoso que separa os ossos do crânio) ainda são moles e estão separadas, é possível apertarem-se umas contra as outras durante o parto, alongando a cabeça do bebé. Após o parto, a cabeça retoma a sua forma natural.
- No final da gravidez o bebé mede cerca de 50-54 cm da coroa aos pés e pesa aproximadamente 3400 g.



### Orientações

- Nesta fase deverá ter consultas marcadas regularmente (semanalmente).
- São avaliadas os batimentos cardíacos fetais e as contracções uterinas frequentemente, através do CTG (cardiotocógrafo), no hospital, com a frequência estipulada pelos profissionais de saúde.
- Com o final da gestação, o estado da placenta é avaliado de perto para garantir que o bebé continua a receber os nutrientes e o oxigénio de que necessita.
- Aproveite estes dias para descansar o mais que puder e para finalizar alguns preparativos de última hora.



# Agenda da Gravidez



## CONTACTOS

Avenida Carlos Andrade, S/N, 1º andar

2660-243 Sto. António dos Cavaleiros

Telefone: 219897840 / 219897843

Email: [usf.magnolia@csloures.min-saude.pt](mailto:usf.magnolia@csloures.min-saude.pt)