



ATENÇÃO E SAÚDE NOS CUIDADOS NO PRÉ-NATAL

Alguns cuidados no pré-natal são importantes para saúde da mãe e do bebê:

CONSULTAS

A gestante deve comparecer as consultas regulares no pré-natal.
Até 28 semanas: mensalmente
De 28-36 semanas: quinzenalmente
A partir 36 semanas: semanalmente

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes, incluindo frutas, legumes, cereais integrais, proteínas e laticínios.

SUPLEMENTAÇÃO

É necessário a suplementação de vitaminas e minerais, como ácido fólico e ferro. Esses suplementos ajudam a prevenir deficiências e garantir o desenvolvimento saudável do bebê.

ATIVIDADE

FÍSICA

Recomenda-se a prática regular de atividade física de intensidade leve a moderada, como o fortalecimento dos músculos e atividades aeróbicas.

HIGIENE

É importante manter uma boa higiene durante a gestação, lavando as mãos frequentes, evitando o contato com pessoas doentes e mantendo os ambientes limpos e arejados.

EVITAR ALCOOL, TABACO E DROGAS

A vitamina D é importante para o desenvolvimento do cérebro e está relacionada com a função cognitiva. A deficiência dessa vitamina está relacionada a problemas como depressão, ansiedade e distúrbios neurológicos.

VACINAÇÃO

A gestante deve atualizar seu cartão de vacinação, as principais são:

- Hepatite B
- dTpa
- dT
- Influenza

USO DE

REPELENTES

Preferir roupas que reduza a área de exposição ao mosquito. Os repelentes seguros são a base de DEET, Icaridina ou Picaridina.

UNIMESTed
Mestrado Profissional Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais

Autor: Kézia Sombra
Orientadora: Raquel Autran

Referências:

Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Nutrição na gravidez. São Paulo: FEBRASGO, 2021 (Protocolo FEBRASGO-Obstetrícia, n. 72/Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal).
Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2012