

# Cuidado Materno Infantil | Gestação

02 de Março de 2023 , 14:27

Atualizado em 29 de Junho de 2023 , 11:05



[SINAIS DE ALERTA](#) | [ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA](#) | [IMUNIZAÇÃO](#) | [SEXO E GESTAÇÃO](#)

A gravidez é um período de grandes transformações para a mulher, seu parceiro ou parceira e toda a família. São vivências intensas e, por vezes, sentimentos contraditórios, momentos de dúvidas e de ansiedade. A mulher pode estar sonhando com esse momento há muito tempo ou talvez tenha sido surpreendida por uma gravidez inesperada.

Durante os 9 meses o corpo da mulher vai se modificar, se preparando para o parto e a maternidade. Mesmo quando a gravidez é planejada, a mulher precisará de um tempo para se adaptar a essa nova etapa da vida.

## Sinais de suspeita da gravidez

- Atraso menstrual;
- Náuseas, vômitos, tonturas e sonolência;
- Salivação excessiva e mudança de apetite,
- Aumento da frequência urinária;
- Aumento do volume das mamas e da sensibilidade nos mamilos, saída de leite (colostro) pelo mamilo;
- Mudança de coloração da vulva e aumento do volume abdominal.

## Gravidez de alto risco

Algumas mulheres podem apresentar algumas condições, identificadas durante o pré-natal, que precisam de acompanhamento especializado. Nesse caso, a mulher será encaminhada ao serviço de pré-natal de alto risco, mas continuará tendo o acompanhamento dos profissionais que iniciaram seu pré-natal na atenção primária à saúde.

## 1º trimestre (0 a 13 semanas)

Neste início, ocorre a adaptação de seu corpo e de seus sentimentos. Faz parte desse momento a oscilação entre a aceitação e a recusa da gravidez. O sentimento de não querer a gravidez pode surgir e não causará danos ao bebê. Fale sobre isso com um profissional de saúde. Você vai perceber o aumento dos seios e também pode sentir mais sono, mais fome, enjoos e até ficar mais cansada. Não se preocupe, tudo isso é comum e faz parte da adaptação à gravidez.

## 2º trimestre (de 14 a 26 semanas)

No segundo trimestre, você começa a perceber os primeiros movimentos dentro de sua barriga, que podem começar bem suaves e ir aumentando conforme o bebê cresce. Isso talvez traga uma sensação diferente, que pode fortalecer sua ligação com seu filho. Nessa época, seu corpo mudará muito rápido, há o crescimento da barriga e as alterações nas mamas e quadris. As sensações iniciais

de desconforto normalmente reduzem, dando lugar a mais disposição.

## 3º trimestre (de 27 a 40/41 semanas)

O bebê passa a ter menos espaço dentro de sua barriga, o que pode dar a sensação de peso e desconforto. Você pode sentir menos sono, vontade de ir ao banheiro com mais frequência ou mesmo desconforto para realizar as atividades diárias. Sua barriga pode ficar durinha por instantes, mas você não sentirá dor. É apenas o seu útero treinando para o trabalho de parto. Poderá sair de seu peito um leite amarelado, chamado colostro, que vai alimentar seu bebê nos primeiros dias de vida. Essa é uma época de ansiedade com o momento do parto. Procure conversar com profissionais de saúde e outras pessoas que possam lhe passar confiança e deixá-la mais tranquila.

Este período também é ideal para que a mulher realize a visita na maternidade de referência ([Lei nº 11.634/2007](#)). É um direito garantido por lei e permite que a gestante conheça o ambiente e as principais práticas da instituição. Outra prática relevante é a elaboração do plano de parto, que é um documento com indicações daquilo que a mulher deseja para o seu parto. O ideal é que a mulher construa seu plano de parto juntamente com os profissionais de saúde que a atendem, porque é uma forma de receber informações e esclarecer dúvidas.

Nos últimos três meses da gestação, a maioria dos bebês posiciona-se de cabeça para baixo. Ele tem o próprio ritmo de dormir e acordar e começa a dar sinais de querer nascer, com o surgimento das primeiras contrações. Neste período, o bebê já percebe a luz fora do útero, abre e fecha os olhos, escuta e identifica vários sons, como vozes e músicas, e pode se assustar com barulhos altos e repentinos. O espaço dentro do útero vai ficando cada vez mais justo. Aproveite para cantar e conversar com ele/ela.

O momento esperado para o parto é entre 37 a 42 semanas. Se o seu bebê chegar antes da hora e/ou precisar de cuidados especiais, você tem direito a ficar perto dele no hospital, durante todo o tempo.



Procure sua maternidade de referência se:

- a pressão estiver alta;
- sentir dores fortes de cabeça, com a visão embaralhada ou enxergando "estrelinhas";
- tiver sangramento ou perda de líquido (água) pela vagina;
- apresentar muito inchaço nos pés, nas pernas e no rosto, principalmente ao acordar;
- tiver dor ou ardor na uretra (local por onde sai a urina) ao urinar;
- houver sangramento, mesmo sem dor;
- tiver contrações fortes, dolorosas e frequentes;
- apresentar febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele.



Durante a gravidez, procure ter uma alimentação saudável e diversificada, predominantemente de origem vegetal, rica em alimentos naturais e com o menor processamento industrial possível. Isso é importante para sua saúde e bem-estar e para a formação e o crescimento adequado do bebê.

Além da alimentação, caminhadas ajudam a melhorar a circulação do sangue, controlar melhor o ganho de peso, aumentar a disposição e a sensação de bem-estar. Se não houver contra-indicação, devem ser mantidas do início ao fim da gravidez. Procure fazer atividades físicas leves e prazerosas.

Exercite a respiração: respire lenta e profundamente, várias vezes ao dia. Isso pode ajudar em momentos de desconforto e inquietude.

[Clique aqui](#) e saiba mais!



Além dos exames realizados durante o pré-natal, existem também diversas vacinas que devem ser recebidas pela gestante a fim de fortalecer seu sistema imunológico, garantir a proteção contra uma série de doenças e também preservar a saúde do bebê.

Com a imunização, os anticorpos da mulher são transferidos para a criança pela placenta e, após o nascimento, por meio da amamentação.

De acordo com o Programa Nacional de Imunização (PNI), recomenda-se as seguintes vacinas para gestantes: Hepatite B, dupla adulto (difteria e tétano - dT), Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (difteria, tétano e coqueluche - dTpa), Influenza e Covid-19, conforme a seguir:

- **Vacina da Hepatite B recombinante:** indicada para gestantes em qualquer idade gestacional e faixa etária, com administração de 3 (três) doses, considerando o histórico de vacinação anterior. Caso não seja possível completar o esquema durante a gestação, deve-se concluir após o parto, oportunamente.
- **Dupla adulto (difteria e tétano - dT):** pode ser administrada em qualquer período gestacional e deve-se completar o esquema vacinal (esquema de três doses para gestante não vacinada previamente), preferencialmente antes da data provável do parto, bem como verificar o período da gestação e a indicação da vacina dTpa.
- **Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (difteria, tétano e coqueluche - dTpa):** toda gestante deve receber pelo menos 1 (uma) dose de dTpa a cada gestação, a partir da vigésima semana de gestação. Para aquelas que perderam a oportunidade de serem vacinadas durante a gestação, administrar uma dose no puerpério o mais precocemente possível.
- **Influenza (H1N1):** Em qualquer idade gestacional e em todas as mulheres até o período de 45 dias após o parto.
- **Covid-19:** Recomenda-se as vacinas Pfizer e Coronavac, que não possuem vetor viral.

**Vacinas contra-indicadas:** Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola), HPV, Varicela (catapora) e dengue. A vacina contra febre amarela normalmente é contraindicada em gestantes, porém, em situações em que o risco da infecção supera os riscos potenciais da vacinação, pode ser feita durante a gravidez.

Todas as vacinas apontadas estão disponíveis gratuitamente em todas as Unidades Básicas de Saúde do país.



Engravidar é um dos eventos mais importantes da vida da mulher e é natural que, nesse processo, ela sinta várias emoções diferentes. Contudo, se alguma emoção estiver afetando negativamente a saúde mental da gestante, é fundamental que ela seja acompanhada nesse aspecto. No âmbito da APS, a assistência pré-natal deve ser realizada a partir de uma abordagem integral, incluindo a identificação de sinais e situações de risco à saúde mental na gravidez, além da avaliação da fragilidade da rede de proteção social da gestante.

A equipe de pré-natal também deve orientar a usuária a tomar atitudes que podem beneficiar sua saúde mental, tais como:

- conversar sobre seus sentimentos com amigos, familiares e equipe de saúde;
- tentar utilizar exercícios de respiração, caso esteja se sentindo sobrecarregada;
- praticar exercícios físicos, se possível, o que contribui para a melhoria do humor e do sono;
- comer regularmente e de maneira saudável;
- participar de atividades coletivas oferecidas no município, a fim de trocar experiências com outras

grávidas e estabelecer uma rede de relações;

- não se comparar com outras pessoas, já que a gravidez é experienciada de diferentes maneiras;
- não ter medo de procurar os profissionais que a acompanham, aos quais cabe ouvi-la e acolhê-la;
- não usar álcool, cigarros ou outras drogas para tentar se sentir melhor, pois essas substâncias podem piorar o quadro e afetar o desenvolvimento do bebê.

Uma condição comum e considerada normal é a chamada "baby blues" ou "blues pós-parto", que ocorre quando a mulher se sente triste, chorosa ou ansiosa na primeira semana após dar à luz. O "blues pós-parto" não se confunde com a depressão pós-parto por ter curta duração (até duas semanas) e ter sintomas menos intensos.

A depressão pode ocorrer durante e/ou depois da gravidez. Durante a gravidez, oscilações de humor são comuns e até mesmo esperadas. Normalmente a gestante se sente cansada e irritada por conta das mudanças hormonais e corporais. Mas se os sentimentos negativos e de desesperança forem persistentes, é preciso investigar se o quadro evoluiu para uma depressão. Depois do parto, estima-se que, uma em cada dez mulheres apresentarão sintomas depressivos dentro de um ano, o que se dá o nome de depressão pós-parto. Esse problema pode prejudicar a criação do vínculo entre mãe e bebê, bem como trazer consequências negativas para o desenvolvimento da criança. Nos dois casos, é necessário que a equipe de saúde intervenha diretamente ou encaminhe a gestante para outros pontos de atenção a fim de prevenir a piora e o prolongamento do problema.

Outros distúrbios, como ansiedade, ataques de pânico, transtornos alimentares, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo, podem surgir ou se agravar no período da gravidez. Por isso, os profissionais de saúde que atuam no pré-natal devem estar atentos a sinais e sintomas de que a saúde mental da gestante não vai bem, a fim de promover um tratamento adequado.



Desejo e disposição sexual podem mudar na gravidez. Há mulheres que têm menos vontade e outras que têm mais vontade do que antes. Isso pode acontecer para o(a) companheiro(a) também. Ter relações sexuais até o final da gravidez é saudável, pode dar muito prazer, não machuca o bebê e pode, inclusive, ajudar no seu nascimento. Durante o orgasmo é comum a barriga ficar dura, mas não se preocupe. Evite posições que causem desconforto e lembre-se de que o que realmente importa é que seja respeitada sua vontade de ter ou não relação - converse com seu(sua) companheiro(a) sobre isso.

Atenção: se notar presença de sangramento ou saída de líquido diferente, evite atividade sexual e procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima.

[Enviar para impressão](#)