

love and  
enjoy

# Guia da Gestação

- SAIBA TUDO SOBRE  
A SUA GESTAÇÃO •

*Dra Fernanda Pereira*

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

CRM 142.913



[@drafernandaspereira](https://www.instagram.com/drafernandaspereira)



[@drafernandaspereira](https://www.facebook.com/drafernandaspereira)



[Agendamentos](https://api.whatsapp.com/send?phone=5511999999999)

[www.drafernandapereira.com](http://www.drafernandapereira.com)



# APRESENTAÇÃO

*Dra Fernanda Pereira*

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA  
CRM 142.913

- GRADUAÇÃO NO CURSO DE MEDICINA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
- RESIDÊNCIA MÉDICA EM GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA NO INSTITUTO FERNANDES FIGUEIRA, RJ
- TÍTULO DE ESPECIALISTA EM GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA PELA FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA
- PÓS GRADUAÇÃO EM ULTRASSONOGRAFIA EM GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA
- PÓS GRADUAÇÃO EM ESTÉTICA MÉDICA
- MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE LASER EM MEDICINA E CIRURGIA
- MEMBRO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE COSMETOGINECOLOGIA
- ESPECIALISTA EM ESTÉTICA ÍNTIMA E REJUVENESCIMENTO VAGINAL PELA BRAZILIAN GENITAL BEAUTIFICATION .

# Tópicos

- 1- Cálculo da Idade Gestacional e Data provável do parto
- 2- Seguimento Pré Natal
- 3- Calendário Vacinal
- 4- Uso de Vitaminas e medicações na gestação
- 5- Modificações/adaptações do organismo à gravidez
- 6 -Cuidados para evitar ou reduzir o risco de estrias
- 7- Cuidados para evitar ou reduzir o risco de melasma
- 8- Orientações para evitar o aparecimento de varizes
- 9- Orientação sobre hábitos higiênicos e vestes
- 10- Preparo das mamas para a amamentação
- 11- Orientações alimentares e sobre ganho de peso
- 12- Uso de drogas lícitas e ilícitas
- 13- Orientações sobre a atividade física no ambiente de trabalho
- 14- Cuidados com dentes e gengivas
- 15- Tintura para cabelo, depilação, drenagem linfática, uso de cosméticos e procedimentos estéticos

16- Viagens

17- Orientações sobre a atividade física e a prática de esportes

18- Orientações sobre a atividade sexual

19- Congelamento de Células Tronco do cordão umbilical

20- Curso de Gestante

21- Parto e Indução

22- Pós Parto

## Extras

23- RECOMENDAÇÕES DA MALA DO BEBÊ E DA GESTANTE

24- USO DO LASER NO PÓS PARTO

25- CORRIGINDO A CICATRIZ PÓS PARTO E PREPARANDO A PELE PARA UMA MELHOR CICATRIZAÇÃO

26- TRATAMENTO DE ESTRIAS E FLACIDEZ PÓS PARTO

27- QUEDA CAPILAR PÓS PARTO

28- RESSECAMENTO VAGINAL PÓS PARTO

29 - ANTICONCEPÇÃO

30 - DICAS DE ENXOVAL DO BEBÊ

# Cálculo da idade gestacional

O cálculo da idade gestacional é realizado inicialmente pela Data da Última Menstruação. Caso a gestante não saiba ou tenha dúvidas o ultrassom do início da gestação poderá determinar a idade gestacional de maneira confiável e com pouca margem de erro.



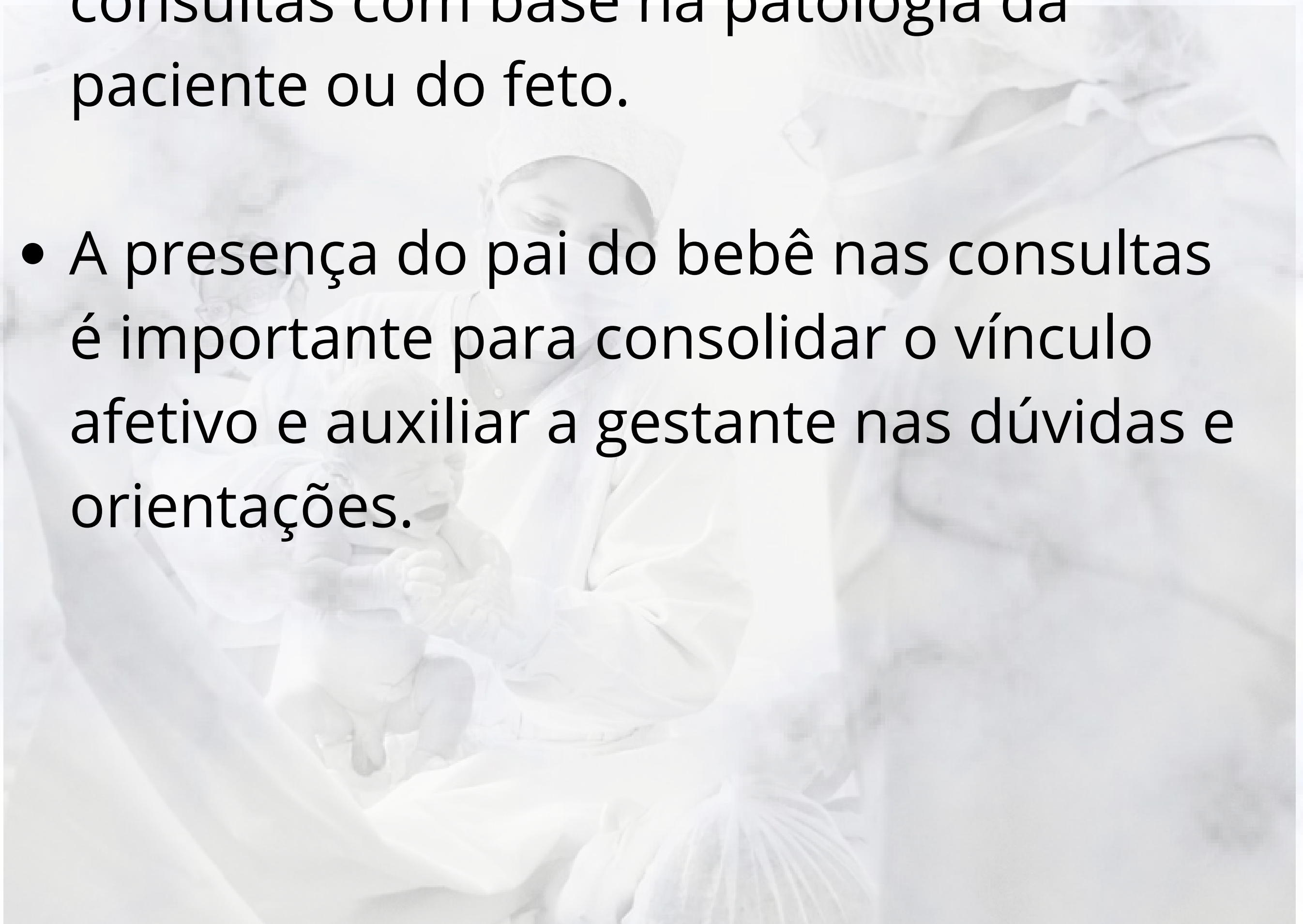
[Clique aqui para ver como é um cronograma da gestação](#)

A data provável do parto é uma previsão com 40 semanas, porém o bebê pode nascer até 41-42 semanas se o bem estar fetal estiver preservado. Cada instituição preconiza uma idade gestacional limite para resolução da gestação

**Caso tenha dúvidas, confira as data da gestação neste site**

# Pré Natal

- O seguimento pré natal geralmente é mensal até o oitavo mês em gestações de baixo risco e depois as consultas tendem a ocorrer a cada 15 dias e por fim, semanais.
- Já nas gestações de Alto Risco, o médico determina qual a frequência das consultas com base na patologia da paciente ou do feto.
- A presença do pai do bebê nas consultas é importante para consolidar o vínculo afetivo e auxiliar a gestante nas dúvidas e orientações.



# Calendário Vacinal

- É fundamental avaliação da carteira de vacinação quanto ao estado vacinal referente a Hepatite B e Tétano.
- Sempre realizar vacinação para Influenza ( pode ser aplicada em qualquer idade gestacional) e dTpa a partir das 20 semanas.
- Vacina contra COVID no momento é aconselhada para todas as gestantes porém as datas de vacinação serão determinadas de acordo com cada cidade.
- Vacina contra Febre Amarela apenas em casos de exceção.
- Demais vacinas são contra indicadas.

**[Clique aqui para acessar o Calendário Vacinal da Gestante proposto pela Sociedade Brasileira de Imunologia](#)**

# Uso de Vitaminas e Medicamentos na Gestação

- A medida de maior impacto em relação à redução de risco de defeitos de formação do tubo neural no bebê é a suplementação de ácido fólico ou folato (forma ativa). A suplementação deve ser iniciada ao menos 30 dias antes da provável concepção e mantida até o final do primeiro trimestre da gestação.
- Outras vitaminas de importância estabelecida na gestação são: ferro, vitamina D e ômega 3. Estas vitaminas são aconselhadas para uso pelos gestantes com grau de evidência forte em relação aos benefícios para o feto.
- Algumas gestantes devem fazer uso de Cálcio e AAS para a prevenção da Pré Eclâmpsia e as gestantes pós cirurgia bariátrica merecem uma acompanhamento especial devido ao maior risco de carências nutricionais.
- As medicações permitidas a cada gestante devem sempre ser indicadas pelo médico e avaliadas individualmente.

# Modificações/adaptações do organismo à gravidez

Várias modificações podem ocorrer. As mais comuns são :

- Fadiga progressiva, em especial , se patologias ou sobrepeso associados
- Sonolência ou insônia
- Esquecimentos frequentes e maior dificuldade para concentração
- Oscilações constantes de humor
- Aumento da oleosidade da pele e acne
- Taquicardia e sensação de falta de ar
- Episódios de Hipotensão postural
- Fraquezas, desmaios, vertigens e tonturas
- Inchaço dos pés e tornozelos, em especial após 28 semanas
- Cãibras e dormência nas mãos principalmente
- Náuseas, vômitos azia e refluxo gastro-esofágico
- Constipação intestinal
- Aumento da frequência urinária, principalmente à noite
- Dor no quadril e sensação de pontadas na vagina
- Dor nas mamas
- Aumento da umidade vaginal e corrimento, sendo frequente calcinha úmida
- Escurecimento da linha média na barriga , vulva e aréola mamária
- Surgimento de hemorróidas e varizes vulvares

# Cuidados para evitar ou reduzir o risco de estrias

- Fator genético é uma variável importante para o aparecimento de estrias
- Para evitar ou reduzir seu aparecimento, deve-se evitar o ganho excessivo de peso e manter a hidratação sistêmica adequada.
- Indica-se também a hidratação da pele com creme ou óleo hidratantes, seguida de massagem com movimentos circulares das áreas críticas (abdome, mamas, coxas e nádegas) duas vezes ao dia, poupando a região aréolo-mamilar.
- Usar roupa íntima apropriada que permita segurar bem a barriga e ajude a suportar as mamas também ajuda a reduzir as chances do aparecimento de estrias. Além disso, usar roupas largas e de algodão também é importante, pois, como não apertam o corpo, facilitam a circulação sanguínea.

# Cuidados para evitar ou reduzir o risco de melasma

- Evitar a exposição solar entre 10 e 16 horas
- Usar cremes fotoprotetores, chapéu, sombrinha ou guarda-sol. A maioria dos protetores solares utiliza filtro químico (fator de proteção solar, FPS), sendo recomendado o creme FPS 30 a 35. Atualmente, existem bloqueadores físicos com titânio para bloquear a ação da radiação ultravioleta, cujo uso está liberado na gestação. O filtro solar deve ser reaplicado pelo menos três vezes ao dia, mesmo sem exposição ao sol. Os Bronzeadores são contra indicados.
- Caso os melasmas já tenham ocorrido, alguns cremes específicos para gestantes clareadores podem ser utilizados . Peelings não são permitidos , especialmente com uso de ácido retinóico, que podem causar malformações congênitas

# Orientações para evitar o aparecimento de varizes

- Repouso com as pernas elevadas ao longo do período de vigília sempre que possível.
- Uso de meias elásticas de média compressão, vestindo-as ao acordar, antes de levantar da cama. No caso de iniciar o uso da meia ao longo do dia, antes a gestante deve deitar-se novamente e elevar as pernas por 10 a 15 minutos.
- Caso as varizes já estejam presentes, existem alguns cremes que podem ser utilizados para alívio da sensação de peso nas pernas
- Em casos de varizes com dor, escurecimento da pele e muito inchaço associado, procure um vascular para avaliação

**Caso tenha alguma dúvida em relação às meias de compressão e como identificar o tamanho certo clique aqui para maiores informações**

# Orientação sobre hábitos higiênicos e vestes

- banho diário, evitando água muito quente pelo risco de hipotensão arterial
- higiene perineal no sentido ântero-posterior
- roupa íntima de algodão e vestes largas e confortáveis
- suporte mamário que realmente dê suporte às mamas
- evitar duchas vaginais durante a gravidez.

# Preparo das mamas para a amamentação

- Exposição diária das mamas à luz solar e na impossibilidade dessa medida, a exposição à luz artificial de 40 watts (por 20 minutos/dia, à distância de 20 cm)
- O uso de óleos, cremes ou pomadas na região aréolo-mamilar deve ser evitados.
- Usar sutiãs confortáveis: durante a gravidez, a gestante deve usar um sutiã confortável, de algodão, com alças largas e boa sustentação, que não tenha o suporte de ferro e fecho ajustável com regulagem, já que o seio vai aumentando de tamanho.
- Não é recomendado massagear ou esfregar os mamilos e a mama com esponjas ou toalhas. Não usar conchas ou outros protetores de mamilo.
- Não é necessário interromper o aleitamento materno durante a gestação, a menos nos casos de antecedente de abortamento ou parto prematuro

# Orientações alimentares e sobre ganho de peso

- A alimentação deve ser saudável e balanceada, estimulando a ingestão de água e fibras.
- A gestante deve ingerir frutas, verduras e legumes, leite e derivados, o qual contém nutrientes importantes para o crescimento fetal, da mesma forma que podem contribuir para evitar o ganho excessivo de peso. A gravidez requer aumento médio de 15% na ingestão calórica.
- Tentar manter alimentação balanceada conforme dieta a cada 3 horas
- Evitar chocolates, doces, refrigerantes, salgadinhos, pizza , enlatados
- Ganho de peso na gestação depende do IMC pré gravídico
  - Baixo peso IMC  $<19,8$  - 12,5 a 18,0 kg
  - Normal IMC - 19,8 a 26,0 - 11,5 a 16,0 kg
  - Sobrepeso IMC  $>26,0$  a 29,0- 7,0 a 11,5
  - Obesidade IMC  $>29,0$   $\leq 7$  kg

**[Clique aqui para ver uma sugestão de dieta balanceada na gestação](#)**

# Uso de drogas lícitas e ilícitas

- Tanto as drogas lícitas (álcool e fumo) como as ilícitas (maconha, crack, solventes, opiáceos e cocaína, entre outras) devem ser amplamente desaconselhadas durante a gravidez.
- Sobre o uso de medicamentos, orienta-se a gestante a não ingeri-los sem prescrição médica.
- Em decorrência do risco da síndrome alcoólica fetal, o consumo de álcool durante a gravidez deve ser proibido, mesmo que seja ocasional.
- O cigarro e o contato com fumaça (fumante passivo) deve ser evitado na gestação. As consequências do fumo são menor ganho de peso durante a gestação; abortamento; aumento da frequência de partos de pré-termo; descolamento prematuro da placenta.



# Orientações sobre a atividade física no ambiente de trabalho

- O ideal é que a gestante mantenha sua atividade laboral, mas, quando sua atividade demanda longos períodos em posição ortostática, esforço físico intenso e exposição profissional a agentes químicos, físicos e tóxicos, deve-se recomendar que ela seja designada para outra função.
- Juntamente com seu empregador, organize seu local de trabalho para que esteja perfeitamente adaptado à sua gravidez. A fim de evitar dores nas costas, por exemplo, uma cadeira ajustável em altura com encosto e apoio para os pés é um bom investimento. Um apoio para o pulso pode ser uma boa ideia para evitar a síndrome do túnel cárpico.
- Encha sua gaveta com lanches saudáveis, como frutas secas, nozes e barras de cereais. Coloque um grande jarro de água ao lado da tela do seu PC para garantir que beba água suficiente.
- Tente caminhar ou elevar as pernas nos intervalos do trabalho

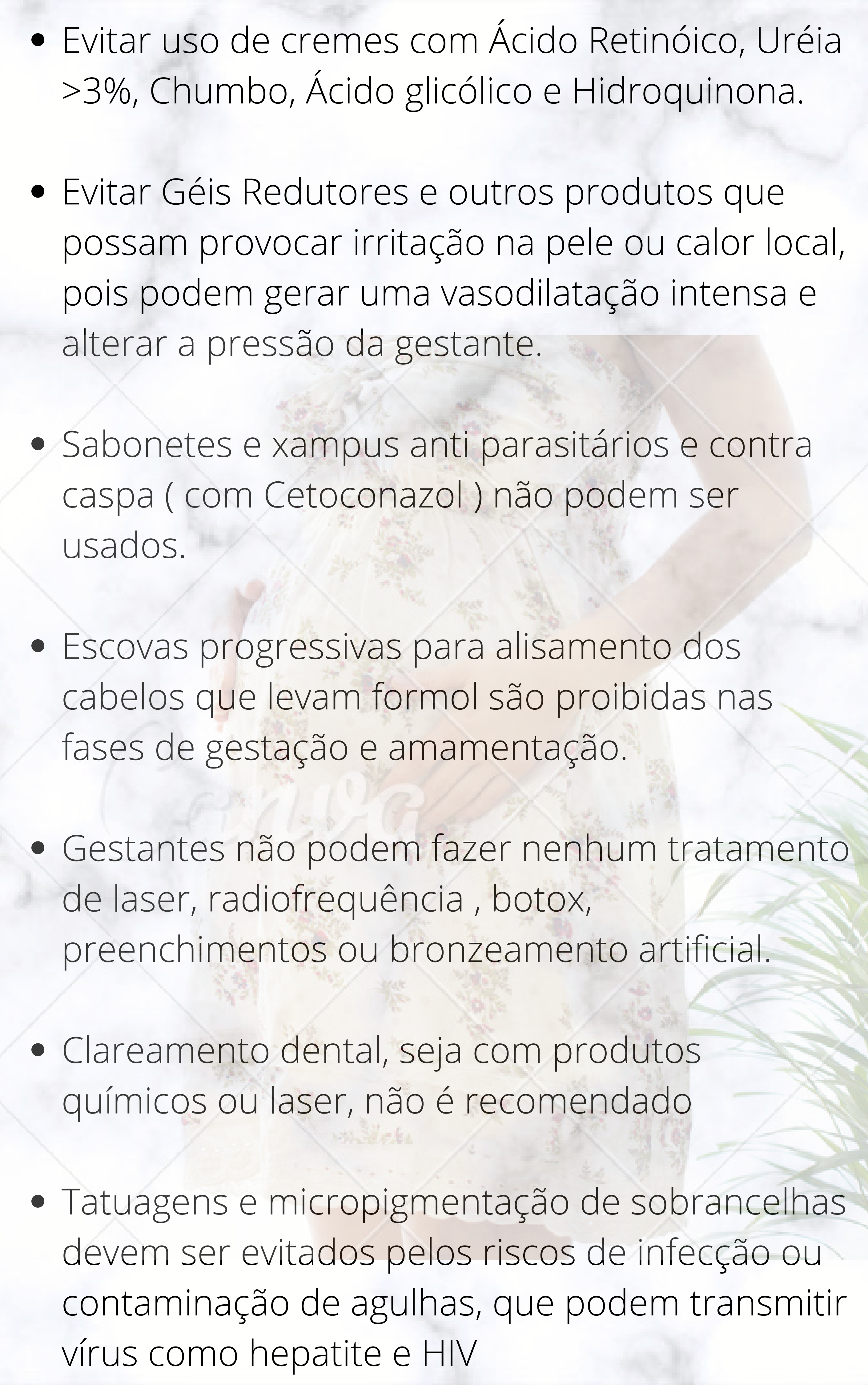
**[Clique aqui para obter mais informações sobre as Normas que tratam da Proteção à Maternidade](#)**

# Cuidados com dentes e gengivas

- Manter escovação e o uso do fio dental, mesmo com facilidade de sangramento gengival pela sua hipertrofia
- Se houver necessidade, a grávida deve ser avaliada por um dentista e, se for preciso realizar algum procedimento, devem ser recomendados a utilização de anestésico local sem vasoconstritor e exames radiológicos, realizados com proteção do avental de chumbo. Lembre-se que infecções periodontais podem ser causa de trabalho de parto prematuro.

# **Tintura para cabelo, depilação, drenagem linfática, uso de cosméticos / procedimentos estéticos**

- Após o 1º trimestre, estão liberadas colorações que não contenham chumbo ou amônia.
- Gestantes só podem descolorir os pelos com água oxigenada
- As soluções removedoras de esmaltes que contém concentração máxima de 50% de acetona na fórmula e esmaltes podem ser usadas durante a gestação e amamentação
- Não há restrições para depilação com cera, tanto fria quanto quente, e lâminas durante a gestação. Porém, é bom evitar o uso de cremes depilatórios à base de tioglicolato, pois pode haver absorção da substância pela pele.
- A depilação a laser é proibida na fase gestacional, mas não há contraindicação na fase da amamentação
- Evitar cosméticos com Ac Salicílico, Isotretinoína e Ácido Retinóico
- A Drenagem linfática pode ser realizada durante a gravidez se executadas por profissional qualificado e evitando a região abdominal

- 
- A background image of a pregnant woman in a white floral dress, gently holding her belly. The image is soft and slightly blurred, serving as a backdrop for the text.
- Evitar uso de cremes com Ácido Retinóico, Uréia >3%, Chumbo, Ácido glicólico e Hidroquinona.
  - Evitar Géis Redutores e outros produtos que possam provocar irritação na pele ou calor local, pois podem gerar uma vasodilatação intensa e alterar a pressão da gestante.
  - Sabonetes e xampus anti parasitários e contra caspa ( com Cetoconazol ) não podem ser usados.
  - Escovas progressivas para alisamento dos cabelos que levam formol são proibidas nas fases de gestação e amamentação.
  - Gestantes não podem fazer nenhum tratamento de laser, radiofrequência , botox, preenchimentos ou bronzeamento artificial.
  - Clareamento dental, seja com produtos químicos ou laser, não é recomendado
  - Tatuagens e micropigmentação de sobrancelhas devem ser evitados pelos riscos de infecção ou contaminação de agulhas, que podem transmitir vírus como hepatite e HIV

# Protocolo de Estética na Gestação e Pós Parto

- Caso deseje participar do Protocolo de Estética na Gestação e Pós Parto basta solicitar as informações e os valores.
- Neste programa você receberá uma prescrição individualizada e manipulada específica para a sua pele de forma a evitar melasmas, acne, estrias, celulite, escurecimento de virilhas e vulva , além de prescrição de nutracêuticos para fortalecimento de cabelos e unhas tanto na gestação quanto no pós parto.
- Além disso, no pós parto será aplicado um **Protocolo de Cicatrização** na Incisão tanto da Cesariana quanto do Parto Normal, voltado para melhora da dor, vermelhidão e para evitar fibrose e hipertrofia (cicatrices inestéticas). Neste caso haverá aplicação de **laser** no local associado a outras técnicas e prescrições manipuladas e orientações quanto aos cuidados e curativos domiciliares. Caso a mamãe apresente fissuras mamárias nos primeiros 15 dias do parto será aplicado laser no local para cicatrização e alívio imediato dos sintomas.

# Viagens

- As viagens terrestres estão permitidas (incluindo a direção de veículos), desde que com a movimentação frequente dos membros inferiores para evitar a formação de trombos e usar a meia elástica. Recomenda-se paradas a cada 2 horas para exercitar os membros inferiores, promover o esvaziamento da bexiga e o alongamento da região lombar.
- Usar sempre o cinto de segurança de quatro pontos.
- Não há restrição de viagens aéreas até a 34ª semana de gravidez. Lembre-se de consultar sua companhia aérea sobre documentos e se há necessidade de laudo médico de autorização da sua viagem

[Confira aqui as recomendações da Latam sobre os vôos na gestação](#)

[Confira aqui as recomendações da Azul](#)

[Confira aqui as recomendações da Gol](#)

# Orientações sobre a atividade física e a prática de esportes

- As atividades físicas mais adequadas são as caminhadas, a natação, pilates e a hidroginástica. O mais recomendado é sejam praticadas após 12 semanas de gestação
- Os exercícios de alto impacto estão relacionados a maior risco de lesões articulares e, por isso, devem ser suspensos durante a gravidez.
- Deve-se evitar a prática de esportes coletivos com risco de contato físico e aqueles que envolvem atividade física extenuante. Também são contraindicados os esportes com risco de queda, como o hipismo e o esqui.
- Em caso de academias, prefira sempre os exercícios aeróbicos com supervisão de profissional qualificado capaz de monitorização da frequência cardíaca.

**[Confira aqui as principais orientações em relação às atividades físicas na gestação](#)**

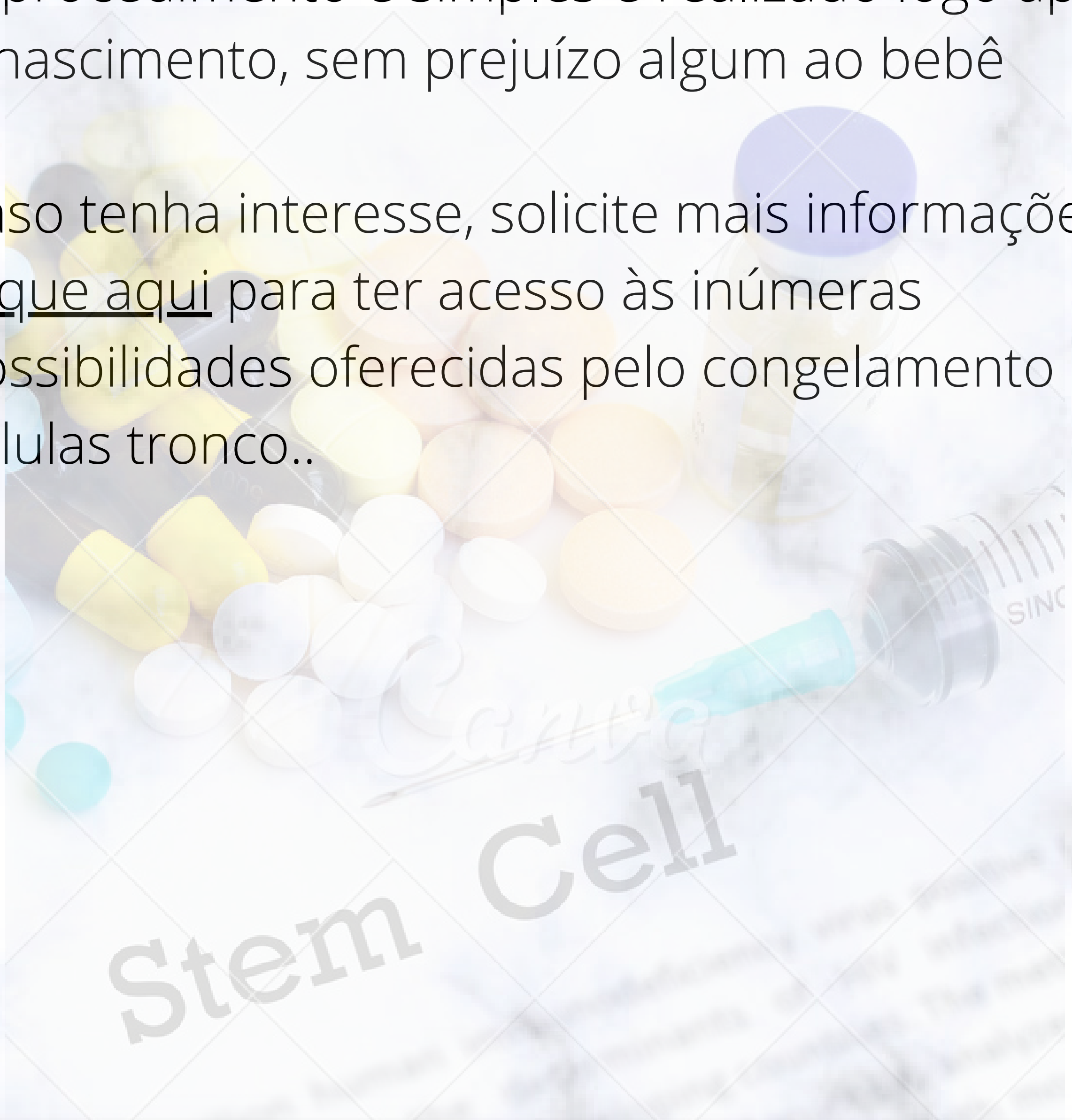
# Orientações sobre a atividade sexual

- A atividade sexual está liberada durante a gravidez, e sua restrição só será recomendada em caso de desconforto, sangramento gestacional, ameaça de aborto ou trabalho de parto pré-termo.
- Após a relação sexual pode ocorrer um pequeno sangramento, que, normalmente é de pequena intensidade e desaparece sozinho. Caso o sangramento persista é necessário avaliação médica
- Lembre-se sempre da higiene após o ato sexual para evitar infecções urinárias

# Congelamento de Células

## Tronco do cordão umbilical

- Durante o parto é possível coletar as células tronco do cordão umbilical e armazená-las por um longo período de modo a garantir uma opção de tratamento em caso de algumas doenças como câncer, doenças auto imunes, anemias... entre outras.
- O procedimento é simples e realizado logo após o nascimento, sem prejuízo algum ao bebê
- Caso tenha interesse, solicite mais informações e [clique aqui](#) para ter acesso às inúmeras possibilidades oferecidas pelo congelamento das células tronco..



# Curso de Gestante

- Devido a pandemia, os cursos presenciais foram suspensos na maioria dos serviços de saúde, porém é possível realizá-lo de forma online e gratuita através do site. **Clique aqui para ter acesso ao curso**
- Outros cursos disponíveis são:
  - Curso 1
  - Curso 2
  - Curso 3
  - Curso 4
- O preparo do condicionamento físico e musculatura perineal através da Fisioterapia Pélvica é recomendada para as mães que desejam o Parto Normal.

**Confira aqui algumas dicas para praticar atividade física e fortalecimento muscular em casa**

# Parto

- A melhor via de parto é sempre avaliada de forma individual entre a paciente e o médico pré natalista. Não existe certo e errado, e sim o mais indicado e aconselhável para cada paciente.  
**SEMPRE SERÁ RESPEITADA A AUTONOMIA DA PACIENTE.** A função do médico é informar, esclarecer e orientar qual a melhor via de parto.
- Caso a sua opção seja o parto normal, é aconselhável que a gestante se prepare durante toda a gestação com atividade física e fisioterapia pélvica voltados para fortalecimento perineal. Existem vários profissionais qualificados neste tipo de trabalho.
- Em caso de cesariana por desejo ou indicação médica é possível tornar o ambiente humanizado e realizar o contato pele a pele com a mãe após o nascimento

- É aconselhável que a gestante, juntamente com seu marido, elaborem um **plano de parto**, onde é possível anotar suas preferências e desejos na hora do nascimento. Lembre-se que antes do parto é necessário entrar em contato com a maternidade para checar se suas opções são compatíveis com as regras e estrutura do hospital e também conversar com a equipe médica ( obstetra e pediatra ) se os mesmos concordam e aceitam as suas solicitações. [Clique aqui para ter acesso a um modelo de plano de parto](#)
- Se possível, tenha uma **doula** ou **enfermeira obstétrica** para suporte tanto na gestação quanto no parto. A função da doula é orientar e oferecer suporte emocional e psicológico para a parturiente neste momento tão importante. Já a função da enfermeira obstétrica é mais técnica, porém muitas das que indico também oferecem o suporte realizado pelas doulas. A enfermeira obstétrica é capaz de auscultar o bebê, avaliar a frequência e intensidade das contrações, realizar toques vaginais e identificar anormalidades durante o trabalho de parto que merecem avaliação pelo médico.
- Em relação ao médico que fará o seu parto é preciso avaliar seu convênio e conversar com seu médico sobre a assistência ao parto

# Dicas para tornar este momento o mais especial da sua vida:

- Arrume a bolsa do bebê e a sua bolsa da maternidade por volta de 36 semanas e deixe sempre à vista. Isso evita ansiedade e estresse na hora de ir para a maternidade
- Confie em seu médico do Pré Natal e não ouça tanto os vizinhos. Seu médico é sempre a melhor pessoa para esclarecer suas dúvidas.
- Programe uma rotina de atividade física de caminhadas ao ar livre nas ultimas semanas de gestação
- Pense nos detalhes do momento do nascimento, como a música que você gostaria de escutar, no registro fotográfico, decoração do quarto
- Faça uma maquiagem bem bonita para que você se sinta linda para receber seu filho
- Não se sinta culpada se a via de parto não foi a planejada. O importante é que seu bebê venha ao mundo saudável e de forma segura.

*Quer mais dicas?*

[Veja algumas dicas para a humanização do parto](#)

[Confira algumas músicas para este momento](#)

# Quais os sinais de alerta na Gestação e quando ir para a Maternidade?

Os principais de sinais de alerta são:

1. Sangramento vermelho vivo
2. Pressão Arterial  $> 140/90$  mmhg
3. Redução da movimentação fetal
4. Contração a cada 5 minutos com dor forte e duração próxima a 1 minuto
5. Dor de cabeça forte, presença de pontinhos brilhantes , dor de estômago forte e confusão mental
6. Perda de líquido em grande quantidade



# Indução de Parto

A Indução de parto é uma dúvida de muitas gestantes pois acaba sendo um assunto não muito discutido no Pré Natal e abordado muitas vezes apenas no momento do nascimento.

- Trata-se de um ato médico de induzir o início das contrações visando o Parto Normal
- Existem várias formas de indução. Após avaliação da paciente, exame físico e história de partos anteriores e cirurgias prévias, o obstetra indicará qual a melhor via para a indução.
- As vias mais utilizadas de Indução são medicamentosas: Misoprostol e Ocitocina. Cada uma delas tem indicações e contra-indicações.
- As principais indicações para indução do parto são: gestação de alto risco a partir de 39 semanas, gestação de baixo risco com 41 semanas, bolsa rota sem início das contrações, alterações placentárias que podem comprometer a oxigenação e bem estar fetal, contrações pouco efetivas durante o trabalho de parto, entre muitas outras.

**[Confira aqui algumas dicas para entrar em trabalho de parto](#)**

# Pós Parto

- A avaliação pós parto deverá ser realizada entre 10-15 dias após o nascimento no consultório. Lembrar sempre de entrar em contato assim que o bebê nascer para agendar esta consulta.
- Em caso de **Fissuras Mamárias**, dor e inflamação das mamas, entre em contato para agendar a realização da terapia com Laser para cicatrização e alívio imediato dos sintomas. O mesmo vale para a ferida operatória, em que também pode ser aplicado o laser com ação anti inflamatória, cicatrizante e antibacteriano.
- Mantenha uso do complexo vitamínico da gestação por pelo menos 6 meses após o nascimento
- A constipação é muito comum neste período. Para aliviar a prisão de ventre: beba 8 a 10 copos de água por dia e coma alimentos ricos em fibras, como frutas e legumes crus, sucos de frutas, figos, tâmaras, ameixas, pães integrais e farelo de cereais .
- Todas as demais informações e orientações serão explicadas na consulta pós natal.

Extras

# Recomendações da Mala do Bebê e da Mamãe

- Cada maternidade costuma ter uma lista disponível para consulta em seu site.
- Aqui em Ribeirão Preto, na **Maternidade Sinhá Junqueira**, é disponibilizada uma relação de itens necessários para o bebê e para a mamãe. [Clique aqui para conferir.](#)
- Seguem outras sugestões de listas disponibilizadas por outros serviços: [Mater Ribeirão Preto](#) , [Maternidade São Luiz](#) , [Pro Matre](#), [Santa Joana](#), [Eisnten](#)
- Por experiência própria, recomendo sempre que as mamães optem por pijamas confortáveis, de preferência com abertura na frente com botões para facilitar a amamentação. Além disso, as calcinhas deve ser altas e de material confortável. Não se esqueçam de levar o sutiã de amamentação, robe, chinelo e uma roupa bem folgada e confortável para a alta hospitalar.
- Entre no site da Maternidade onde será realizado seu parto e procure o **Manual do Paciente**. Neste informativo muitas dúvidas podem ser sanadas e facilita muito o seu planejamento neste dia tão especial. [Veja aqui o Manual de Orientações Maternidade Sinha Junqueira](#)

# Uso do Laser no Pós Parto

- O Laser de baixa intensidade tem uma excelente oportunidade de uso no Pós Parto para **cicatrização de fissuras mamárias**, agindo também como forma de analgesia local.
- Além disso, o uso do Laser tem ótimos resultados como auxiliar na cicatrização dos pontos da cesariana ou parto normal, agindo também na redução da inflamação , inchaço e dor local, evitando a formação do Seroma Pós Cesariana e cicatriz hipertrófica.
- Não há contraindicação em relação ao bebê e nem pela amamentação.
- A aplicação do laser é realizada no consultório , sem dor, de forma rápida e com excelentes resultados. Podem ser necessárias 2 ou 3 sessões de laser para cicatrização completa das fissuras e alívio sintomático. [Veja aqui mais informações](#)



**[Clique aqui para agendar a aplicação do Laser.](#)**

# Corrigindo a cicatriz pós parto e preparo da pele para uma melhor cicatrização

- Uma cicatrização adequada requer alguns cuidados ainda na gestação, alimentação adequada, genética favorável e controle das comorbidades (principalmente diabetes e obesidade).
- Para que as fases da cicatrização ocorram de maneira satisfatória são necessários cuidados na hidratação da pele e na ingestão de nutrientes adequados ainda na gestação, além de um ganho de peso correto calculado pelo seu IMC.
- O uso de hidratantes corretos antes da cesariana proporcionam uma pele com menor risco de formar cicatriz hipertrófica além de prevenirem o surgimento das estrias.
- A drenagem linfática precoce é uma excelente aliada na prevenção da cicatriz hipertrofica

# Cicatriz Hipertrófica: como evitar?

- Se mesmo com todos os cuidados na gestação ocorrer a formação da cicatriz hipertrófica é possível tratá-la de modo a melhorar seu aspecto final
- Algumas dicas para **evitar** o surgimento da cicatriz hipertrófica são :
  - Higiene local para evitar infecção
  - Suspender tabagismo
  - Evitar traumas e pressão no local, evitando cintas compressivas no local da incisão
  - Dieta rica em proteínas, aminoácido, vitaminas, minerais e omega 3 ou uso de suplementos específicos para cicatrização
  - Hidratação oral e na pele ao redor
  - Evitar esforço físico e exposição ao sol
  - Realizar drenagem linfática ao primeiro sinal de inchaço
  - Uso de curativo ou gel adequado para assegurar hidratação no local
  - Fototerapia com laser ou led para otimização do processo cicatricial.

# Cicatriz Hipertrófica: como conduzir?

- A atuação com técnicas para reduzir a cicatriz hipertrófica deve ser iniciada **45 dias** após a cesariana.
- As principais opções de tratamento são:
  - Led para clareamento, associado ou não a cremes ou peelings
  - radiofrequência
  - métodos ablativos como laser ou radiofrequência fracionada
- As cicatrizes do parto normal também podem ser manejadas da mesma forma.
- Lembre-se que quanto mais esforços nos primeiros 40 dias pós parto, maiores são as chances de problemas na cicatrização, com risco de formação de seromas ou deiscências (abertura ) dos pontos e dessa forma, desencadeando a cicatrização hipertrófica pela produção errada e desorganizada do colágeno.

**Em casos de dúvidas e desejo de realizar um protocolo específico para prevenção de cicatriz hipertrófica [clique aqui para agendar uma avaliação e programar o tratamento](#)**

# Tratamento de estrias e flacidez Pós Parto

- Assim como a cicatrização, as estrias tem forte influência genética. É possível que mesmo bebendo bastante água diariamente e fazendo uso de creme corretos e com ganho de peso na faixa adequada as estrias ocorram ainda na gestação ou no pós parto.
- Se elas se formaram, o tratamento pode começar 3 meses após o parto em todas as partes do corpo.
- Na maioria das vezes é possível atingir um bom resultado com uso do laser, da radiofrequência, ultrassom microfocado, carboxiterapia e outras tecnologias.
- Nos casos de flacidez, o uso das tecnologias acima associadas a nutricosméticos e atividade física resultam em uma recuperação significativa da forma física de antes da gestação.

**[Clique aqui para mais informações sobre os procedimentos estéticos e agendamentos.](#)**

# Queda capilar Pós Parto

- Após o parto, todo o estímulo hormonal que mantinha o cabelo mais grosso e denso é subitamente eliminado, dando origem a um quadro de grande perda de cabelo, chamado **eflúvio telógeno gravídico**.
- Essa queda de cabelo costuma iniciar-se no primeiro mês pós-parto e pode durar até 15 meses. Em vez de perder 50 fios por dia, a mulher pode passar a perder até 500 fios.
- Além disso, cuidar de um bebê nos primeiros meses de vida pode causar grande estresse emocional e ainda impedir a mãe de se alimentar bem e descansar o suficiente, aumentando ainda mais a queda capilar.
- Habitualmente, são necessários entre 6 a 15 meses até que o cabelo alcance novo equilíbrio, voltando a ter uma taxa de queda semelhante a de nascimento.
- Se após cerca de 12 meses a sua perda de cabelo ainda se mantiver intensa, o ideal é procurar avaliação médica. É possível que você tenha alguma outra causa para o eflúvio que esteja perpetuando a queda de fios.
- Pode-se iniciar uso de vitaminas específicas para a queda capilar neste período, visando a formação de novos fios de cabelo e até mesmo realizar procedimentos capilares de maiores resultados como MMP e aplicação de led e laser no couro cabeludo.

# Ressecamento Vaginal Pós Parto

- O **ressecamento vaginal**, muito comum no **pós-parto**, ocorre por causa de uma alteração na produção de estrogênio, e acaba trazendo sintomas desagradáveis como dores durante as relações sexuais, coceira, queimação ou ardor e infecções bacterianas ou fúngicas recorrentes, podendo afetar a qualidade de vida das mães.
- Existem tratamentos a base de hidratante vaginal que confere bom resultado além do tratamento com laser ou radiofrequência para regeneram a mucosa vaginal, hidratando e corrigindo as alterações que mantêm a vagina seca.
- Através do tratamento com laser, radiofrequência ou ultrassom microfocado também é possível atuar na flacidez vaginal, perda de urina e frouxidão vaginal que podem ocorrer após o parto normal.
- Esses procedimentos podem ser realizado após os 40 dias pós parto e são indolores e sem necessidade de recuperação e no consultório.

[Clique aqui para mais informações sobre esse tratamento.](#)

# Anticoncepção Pós Parto

- Embora seja mais difícil engravidar no período próximo ao parto, enquanto a mulher amamenta, devido aos hormônios que circulam no organismo, uma gestação pode acontecer, e, por isso, é importante iniciar a contracepção 40 dias após o parto.
- A fertilidade retorna rapidamente após o primeiro sangramento pós parto e/ou introdução de dieta ao RN
- Existem pílulas que podem ser usadas durante a fase de amamentação, pois são feitas somente à base de progestagênios. A lactante não pode fazer uso das pílulas tradicionais que combinam progestagênio e estrogênio, pois este último hormônio passa pelo leite, chegando ao bebê que não pode estar exposto à ação estrogênica e existe um maior risco de trombose nos primeiros 3 meses após o parto.
- Os métodos de maior segurança e eficácia são : implante e DIU. Ambos os métodos podem ser iniciados com 40 dias pós parto e evitam a gestação por longos períodos.

# Dicas de Enxoval para o Bebê

- Veja qual a previsão de nascimento do bebê e compre as roupas adequadas para cada estação. Por exemplo, não adianta comprar vários vestidos para uma época de mais frio
- Não compre muitos conjuntos e body RN pois seu bebê pode nascer grande e usar muito pouco estas roupas
- Compre várias luvas para seu bebê... elas se perdem com muita facilidade rss...
- As melhores roupas para os bebês recém nascidos são os bodies e macacões ( especialmente os de zíper).
- Pense bem antes de comprar o carrinho do seu bebê. Escolha uma carrinho que seja compatível com as suas atividade. Por exemplo: rodas grandes se você anda bastante na rua, tamanho reduzido e facilidade ao desmontar se você usa bastante o carro e tem muitos deslocamentos de carro.
- Não compre muitas mamadeiras e chupetas . Alguns bebês não se adaptam a uma marca e muitas vezes pode ser necessário testar várias marcas.
- Não compre muitos sapatos para bebês... você provavelmente não usará e muitos deles ficam desconfortáveis e agitados com sapatos.
- Paninhos, fraldas e babadores nunca são demais
- Compre as roupinhas e acessórios aos poucos e veja qual o perfil do seu bebê. Minha filha, por exemplo. nunca gostou de lacinhos, chapéus e outros adereços.
- Bebês não precisam de roupas caras e sim de muito amor e carinho!

# Gostou das dicas e orientações?

Compartilhe com suas amigas e outras  
gestantes!

Um abraço a todas e bom Parto!



[@drafernandaspereira](#)