

Atividades preventivas antes da gravidez.

Vacinas e Ácido fólico.



A gravidez começa cerca de 2 semanas antes da falta da menstruação. Por isso, é conveniente que comece os cuidados desde o momento em que decide ficar grávida.

O que deve fazer?

PREPARAR A GRAVIDEZ

- Se fuma, é um bom momento para deixar de fumar.
- Reduza ao mínimo a ingestão de bebidas alcoólicas.
- Pode tomar até 2 cafés por dia.
- Siga as recomendações para se proteger da exposição a radiações.
- Os produtos químicos como pinturas, inseticidas, produtos de limpeza, etc., podem ser tóxicos. Leia as instruções de uso e aconselhe-se em caso de dúvida.
- Faça uma dieta equilibrada. Se tem excesso de peso, durante a gravidez terá maior risco de hipertensão arterial e diabetes e o parto será mais difícil. Pode aproveitar o período prévio à gravidez para perder peso, se o necessitar.
- Antes de tomar medicamentos deve consultar o seu médico ou o seu farmacêutico.
- Se consome outras drogas necessitará de atenção especial, assim como o seu bebé, durante a gravidez e parto. Solicite ajuda antes da gravidez para abandonar o consumo e assim diminuir o risco de aborto e malformações no bebé.

ÁCIDO FÓLICO

- É uma vitamina que se encontra em algumas verduras (espinafres, brócolos, espargos, ervilhas) frutas (laranjas, bananas), legumes (lentilhas, feijão seco), frutos secos (amendoins) e algumas massas e fermentos.
- É importante para o bom desenvolvimento do sistema nervoso do seu filho.
- Durante a gravidez necessita de um aporte de ácido fólico maior.
- Deve tomar um comprimido diário de ácido fólico desde 1 mês antes de começar a tentar engravidar até ao fim do primeiro trimestre de gravidez.

VACINAÇÃO ANTES DA GRAVIDEZ

- Reveja o seu boletim de vacinas e atualize-o, se necessário.
- Devem evitar-se as vacinas durante as primeiras 14 semanas de gravidez.
- A proteção adequada da gravidez requer:
 - Uma dose de vacina antitetânica nos últimos 10 anos. Recorde que pode vacinar-se imediatamente antes ou durante a gravidez.
 - Uma dose de vacina para evitar a rubéola em qualquer momento da sua vida, excepto na gravidez ou nos 3 meses que a antecedem. É muito importante, antes de engravidar verificar a sua imunidade à doença.
 - A vacina da gripe está indicada em todas as mulheres grávidas.
- Não são necessárias outras vacinas antes da gravidez.

Quando consultar o seu Médico de Família?

- Quando decidir engravidar. Pelo menos 3 meses antes, se desconhece o seu estado de defesas em relação à rubéola.
- Se o seu estado de vacinação não é o adequado.
- Se tem problemas de consumo excessivo de álcool, tabaco e outras drogas.

Onde encontrar mais informação

<http://www.apf.pt>

