

10 passos para uma gravidez saudável

A gravidez é um momento ideal para começar a se cuidar a sério, tanto em termos físicos como emocionais. Sua chance de ter uma gestação tranquila e um bebê saudável aumentarão muito se você seguir algumas orientações simples:

1. Organize e planeje seu pré-natal

Um bom pré-natal é essencial para a saúde do bebê, e escolher o obstetra ou ginecologista o quanto antes ajuda a construir um bom relacionamento até a hora do parto. Peça recomendações às suas amigas.

2. Alimente-se bem

Você não precisa comer mais porque está grávida, mas é importante ter uma alimentação equilibrada e saudável. Muitas mulheres param de comer certo tipo de alimento, mas é sempre possível arranjar um substituto que tenha valor nutricional parecido. O ideal é ter uma dieta que inclua verduras, legumes e frutas, carboidratos (de preferência integrais), proteína -- que pode vir do peixe, da carne, do frango, dos ovos, de castanhas ou sementes -- e também leite e laticínios em geral.

3. Tome cuidado com o que come

É melhor evitar certos alimentos na gravidez, porque eles podem representar risco para o bebê se estiverem contaminados. A listeriose, doença que provoca aborto espontâneo ou problemas graves no recém-nascido, pode ser transmitida por queijos como o brie, camembert, roquefort, gorgonzola e os queijos brancos tipo frescal ou "de Minas", estes últimos às vezes feitos com leite não-pasteurizado.

Devido ao risco de toxoplasmose, que embora seja pequeno existe, evite comer carne crua ou malpassada. Lave bem verduras, legumes e frutas para tirar todo resquício de terra ou sujeira.

Infecções alimentares por salmonela (salmonelose) são transmitidas por alimentos de origem animal, como carnes, peixes, ovos e leite, portanto segure a vontade de lamber a colher de massa de bolo crua.

4. Tome suplemento de ácido fólico

O único suplemento que é considerado vital na gravidez é o ácido fólico, que ajuda a prevenir problemas congênitos no bebê ligados ao fechamento do tubo neural, como a espinha bífida, ou mielomeningocele. Trata-se de uma condição grave que acontece quando o tubo que abriga o sistema nervoso central, na coluna, não se fecha totalmente, o que pode causar deficiências. Todas as mulheres que estejam pensando em engravidar devem tomar um suplemento diário de 400 mcg de ácido fólico, desde antes da concepção até o fim do primeiro trimestre da gravidez. No Brasil, as farinhas de trigo já são fortificadas com ácido fólico para atingir toda a população, mas isso não elimina a necessidade do suplemento. O folato também está naturalmente presente em alimentos como as verduras (espinafre, brócolis e repolho, por exemplo), o suco de laranja, a beterraba e o feijão.

Outros nutrientes importantes para sua saúde e para a do bebê são o ferro e o cálcio, que podem ser supridos normalmente pela alimentação. No entanto, muitos médicos receitam suplementos vitamínicos especiais para grávidas, que contêm reforços desses nutrientes.

A gordura natural dos peixes, como o ômega 3, também tem um efeito benéfico no peso do bebê e no desenvolvimento do cérebro e dos nervos no final da gravidez. Os peixes que mais contêm esse tipo de ácido graxo são o salmão, a sardinha, a truta, a cavalinha e o arenque.

5. Faça atividade física regularmente

Um bom programa de exercícios vai lhe dar a força e a resistência necessárias para carregar o peso extra da gravidez e para aguentar o estresse físico do parto. Também contribui para que você entre em forma mais rápido depois que o bebê nascer. Além disso, a atividade física ajuda a melhorar o humor, com a liberação da serotonina -- o que reduz o risco de você sucumbir a uma certa tristeza comum nessa fase. Se você já está acostumada a se exercitar, o mais provável é que possa continuar com a mesma atividade, desde que esteja se sentindo confortável. Mas não faça esportes em que corra o risco de cair ou levar impactos. Os mais benéficos são atividades mais amenas, como caminhadas, natação, hidroginástica e ioga.

6. Comece a exercitar os músculos da região da vagina

Pode ser que você nunca tenha ouvido falar disso, mas esse tipo de exercício devia ser feito por todas as mulheres desde a adolescência. Além de combater o problema da incontinência urinária, ele contribui para aumentar o prazer sexual -- por isso é usado nas técnicas de pompoarismo.

A vantagem é que você pode fazê-lo a qualquer hora, em qualquer lugar, sem ninguém perceber. Os músculos do assoalho pélvico formam uma rede na base da sua pelve e sustentam a bexiga, a vagina e o reto. Durante a gravidez, eles sofrem a pressão do peso do útero, e também ficam mais relaxados por causa das mudanças hormonais. A prática diária dos exercícios ajuda a fortalecê-los.

Várias vezes por dia -- por exemplo, enquanto lava as mãos, escova os dentes ou prepara o café --, faça dez contrações lentas e dez rápidas dos músculos do assoalho pélvico. Um bom jeito de sentir como fazer essas contrações é imaginar que está fazendo xixi e interromper o fluxo imaginário de urina.

7. Não tome remédios sem falar com o médico

Não tome nenhum tipo de remédio sem antes perguntar para o médico se pode. Se você costuma usar algum medicamento, pergunte na primeira consulta do pré-natal se vai poder continuar tomando. Antes da consulta, tente lembrar os problemas que você costuma ter com frequência e os remédios que toma (como para alergia, cólicas, dor de cabeça, problemas de pele etc.). Faça uma lista e verifique com o médico o que vai poder tomar se precisar. Mas o ideal mesmo é evitar ao máximo tomar remédios.

8. Reduza seu consumo de cafeína

O café, o chá e os refrigerantes à base de cola e guaraná são estimulantes. Algumas pesquisas indicam que o excesso de cafeína pode contribuir para o risco de o bebê nascer abaixo do peso. A quantidade máxima aceitável é de quatro cafezinhos por dia (ou seis xícaras de chá), mas o melhor mesmo é reduzir o consumo.

9. Pare de fumar e de beber

Mulheres que fumam têm risco maior de aborto espontâneo, de parto prematuro e de ter um natimorto. Estudos mostram que grávidas que fumam um maço ou mais por dia têm mais probabilidade de ter um

bebê com lábio leporino ou fenda palatina. O ideal é parar de fumar antes mesmo de engravidar, mas qualquer redução no número de cigarros que você fuma por dia já facilita um pouco a vida do seu bebê.

Não consuma bebidas alcoólicas regularmente. O álcool chega rapidamente ao bebê pela placenta, e a grande ingestão de álcool durante a gravidez está ligada a doenças da síndrome alcoólica fetal, que inclui desde dificuldades de aprendizagem até problemas congênitos graves. Beber muito, mas de uma vez só, numa saída à noite, por exemplo, também é prejudicial. O mais garantido é seguir a orientação do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde e não beber durante a gravidez. Alguns médicos brasileiros, no entanto, adotam uma postura mais flexível, permitindo que suas pacientes tomem, em ocasiões especiais, uma taça de vinho ou um copo de cerveja.

10. Descanse

O cansaço e o sono que você sente no primeiro e no terceiro trimestre da gravidez não são nada mais que seu corpo pedindo para você ir com calma. No melhor dos mundos, uma soneca todo dia depois do almoço seria perfeita. Se não dá, tente dar uma relaxadinha de meia hora, pôr os pés para cima, do jeito que conseguir. Técnicas de relaxamento como ioga, alongamentos e massagem ajudam a reduzir o estresse e colaboram para você dormir bem.

Fonte: brasil.babycenter.com