



SAÚDE E BEM ESTAR: UM MANUAL PARA GESTANTES



© 2020 Universidade do Estado de Santa Catarina. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte.

Criação, Informação e Distribuição

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Rua Pascoal Simone, 358 - Coqueiros

88080-350 - Florianópolis - SC

<https://www.udesc.br/cefid/home>

S255 Saúde e bem estar: um manual para gestantes / Coordenação de elaboração Fabiana Flores Sperandio, Gesilani Julia da Silva Honório. - Florianópolis: UDESC, 2020.
20 p.: il.

Cartilha desenvolvida pelo Laboratório de Saúde da Mulher.

1. Gravidez. 2. Amamentação. 3. Mulheres grávidas. I. Sperandio, Fabiana Flores (coord.). II. Honório, Gesilani Julia da Silva (coord.). III. Título.

CDD: 618 - 22. ed.



Universidade do Estado de Santa Catarina



Saúde e bem estar: Um manual para gestantes

Pensando na saúde e bem estar de mulheres no período gestacional, a equipe do Laboratório de Saúde da Mulher - LaSAM, vinculado à Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC, desenvolveu esta cartilha a fim de levar informações pertinentes à população.

Florianópolis, SC
2020

Coordenação de Elaboração

Fabiana Flores Sperandio

Gesilani Julia da Silva Honório

Equipe de Elaboração

Ana Laura Warmling Rovaris

Ingridy Kammers

Letícia Carolina Gantzel

Revisão

Ana Laura Warmling Rovaris

Fabiana Flores Sperandio

Ingridy Kammers

Letícia Carolina Gantzel

Capa, projeto gráfico e diagramação

Ana Laura Warmling Rovaris

Letícia Carolina Gantzel

Ficha Catalográfica

Universidade do Estado de Santa Catarina

Biblioteca Central - UDESC

Sumário

Assoalho Pélvico.....	7
Postura.....	8
Dor lombar e musculoesquelética.....	9
Amamentação.....	10
Posições para aleitamento materno.....	12
Exercícios.....	13

Assoalho Pélvico

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos, ligamentos e fáscias, localizados na região da pelve. Ele sofre com a ação do hormônio placentário relaxina, que o deixa mais fragilizado.

Associado à isso, o peso do bebê, o qual está em constante crescimento, sobrecarrega ainda mais a estrutura do assoalho pélvico.



Essas condições predis põem a mulher a desenvolver disfunções na bexiga e intestino, sentir dores pélvicas, apresentar disfunções sexuais e, até mesmo, prolapsos de órgãos pélvicos.

Uma das disfunções que gestantes podem apresentar é a incontinência urinária de esforço, caracterizada pela perda de urina, por exemplo, durante o espirro ou exercício físico.

Postura

Devido ao ganho de massa corporal, retenção de líquido e aumento dos níveis do hormônio relaxina, ocorre a sobrecarga do sistema musculoesquelético.

Com o tempo, o corpo se adapta através de alterações posturais, o que pode gerar desconfortos e comprometer a realização de atividades tanto domésticas quanto laborais.



Além disso, as alterações na marcha e no controle postural, são fatores de risco para possíveis quedas.

Os exercícios supervisionados ou orientados por um profissional, favorecem o fortalecimento muscular, aumento da estabilidade e mobilidade pélvica, promovendo maior segurança nas atividades em geral.

Dor lombar e musculoesquelética

Na gestação, dor e desconforto são as queixas mais comuns, destacando-se com maior frequência as dores lombares.

A dor lombar acaba sendo três vezes mais comum entre as gestantes do que no restante das pessoas.

Mulheres com dor lombar prévia tendem a desenvolver dor lombar gestacional com mais facilidade.



O aumento do peso corporal, a frouxidão ligamentar e os fatores emocionais, posturais, laborais e hormonais, são as principais causas da dor lombar na gestação.

Durante a gestação, o acompanhamento de uma equipe multiprofissional pode minimizar ou conter os danos, proporcionando mais segurança e qualidade de vida à gestante.

Amamentação

O Ministério da Saúde recomenda que o leite materno seja o único alimento ofertado nos primeiros seis meses de vida do bebê.

A amamentação é um momento de conexão entre a mãe e o bebê.

O aleitamento permite que a mãe sinta o prazer de amamentar e auxilia no retorno do tamanho uterino.

Em relação ao bebê, auxilia na proteção contra infecções e doenças gastrointestinais.



A baixa produção de leite, choro do bebê, mamas cheias e doloridas, fissuras e retorno ao trabalho, são fatores que podem interferir nesse processo.

Apesar das dificuldades, a amamentação deve ser mantida e constantemente estimulada.

É indicado a busca por profissionais de saúde, já que eles têm a responsabilidade de informar e orientar sobre como proceder às possíveis adversidades.

Amamentação

O momento de amamentar deve ser prazeroso...



Fique longe de barulhos externos.



Coloque uma música calma e relaxante.



Escolha um local confortável.



Desfrute dessa sensação única e aproveite o momento com o seu bebê.

Posições para aleitamento materno



Deitada



Invertida



Tradicional



Transversal



Cavalinho

Escolha a melhor posição para você e seu bebê e tenham um momento incrível juntos!

Exercícios que auxiliam na saúde, conforto e bem-estar gestacional



A seguir, alguns exercícios que podem ser realizados em casa:

1. Respiração diafragmática - 3x10



- 1- Sente-se de maneira confortável, com a coluna ereta e as mãos sobre a barriga;
- 2- Puxe o ar pelo nariz de forma lenta e profunda, empurrando a barriga para frente;
- 3- Solte lentamente o ar pela boca, encolhendo a barriga.

2. Agachamento sumô - 2x15



- 1- Em pé, com a postura ereta, afaste os pés um pouco mais que a largura do quadril e posicione as mãos na cintura;
- 2- Enchendo a barriga de ar, agache lentamente;
- 3- Soltando o ar de forma lenta, retorne à posição inicial.

3. Quatro apoios modificado - 2x1 minuto



- 1- Na posição de quatro apoios, apoie os antebraços na bola e empurre o bumbum para frente, soltando todo o ar;
- 2- Leve o bumbum para trás, flexionando a coluna e enchendo a barriga de ar;
- 3- Retorne à posição inicial e repita o movimento.

4. Mobilidade na parede - 2x1 minuto



- 1- Encostada na parede, afaste levemente os pés e flexione um pouco os joelhos;
- 2- Com uma mão por cima da barriga e outra por baixo ou as duas na cintura, empurre o bumbum em direção à parede, enchendo a barriga de ar;
- 3- Solte o ar lentamente, encolhendo a barriga e o bumbum.

5. Abdominal indireto - 2x10



- 1- Em pé e com a coluna ereta, afaste levemente os pés;
- 2- Segure um pesinho em cada mão (podem ser garrafinhas de água), com os braços ao longo do corpo;
- 3- Flexione levemente os joelhos e solte o ar na medida em que eleva os braços e encolhe a barriga como se fosse "fechar uma calça jeans apertada";
- 4- Puxe o ar lentamente, entufando a barriga e descendo os braços.

6. Caminhada



A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda 150 minutos/semanais de atividade física. A caminhada é uma ótima opção. Mantenha-se ativa! Não esqueça de levar água e usar protetor solar.

Para maiores informações sobre saúde feminina, siga o
Laboratório da Saúde da Mulher nas redes sociais.



Facebook: Lasam - Laboratório de Saúde da Mulher
Instagram: @lasam.udesc



UDESC
UNIVERSIDADE
DO ESTADO DE
SANTA CATARINA

Cevid
CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE E DO ESPORTE