

## ATIVIDADE FÍSICA

- ⇒ Se já praticava exercício físico pode continuar ,mas com moderação.
- ⇒ Pare imediatamente o exercício em caso de: hemorragia vaginal; perda de liquido vaginal; tonturas/cefaleias; dor torácica; contrações uterinas e dor muscular.
- ⇒ Os exercícios indicados são: marcha, ginástica moderada, natação, hidroginástica, yoga e bicicleta estática.
- ⇒ Os exercícios proibidos são: desportos radicais, basquetebol, esqui aquático, ginástica de alto impacto, hipismo e voleibol.



- ⇒ Cuide do seu corpo, da sua higiene e do seu vestuário.
- ⇒ Cuide da sua aparência: pode pintar o cabelo (de preferência a partir das 12 semanas de gravidez), pode pintar as unhas e/ou aplicar unhas de gel, pode usar cremes de beleza e maquilhagem.
- ⇒ Dedique o tempo necessário para o sono e repouso.
- ⇒ Mantenha as suas atividades de vida diária, exceto se existir algum motivo que o impeça.

Para que a gravidez, parto e puerpério decorram da melhor forma, é necessário que adote estilos de vida saudáveis.

É importante que interiorize que os cuidados para com o seu filho começam quando começar a cuidar de si mesma.

### Serviço de Ginecologia/Obstetrícia

Hospital de Santo André—Centro Hospitalar de Leiria, E.P.E.

Rua das Olhalvas, Pousos, 2410-197 Leiria—PT

Tel. 244 817 069 / Extensão 6002 ou 7721 / Fax: 244 817 069

[sec.ginecobst@chleiriamin-saude.pt](mailto:sec.ginecobst@chleiriamin-saude.pt)

[www.chleiria.pt](http://www.chleiria.pt)



CENTRO  
HOSPITALAR  
LEIRIA

## HIGIENE NA GRAVIDEZ



Serviço de Ginecologia/Obstetrícia do  
Hospital de Santo André – CHL, E.P.E.

- Consulta Externa -

## VACINAÇÃO

- ⇒ Verifique se tem a vacina contra o tétano em dia. Se não estiver em dia, deverá ser vacinada a partir das 16 semanas de gravidez.

## VESTUÁRIO

- ⇒ A melhor altura para comprar roupa é no final do 3º mês de gravidez.
- ⇒ Use roupa prática e confortável, de acordo com o seu gosto e a estação do ano.
- ⇒ Deve optar por roupa interior de algodão, pois facilita a respiração da pele.
- ⇒ Utilize um soutien confortável de algodão bem adaptado e com alças largas e ajustáveis ao crescimento da mama.
- ⇒ Os sapatos não devem ter um salto com mais de 4 cm, devem ser confortáveis e oferecer um bom apoio para os pés, promovendo uma boa postura e equilíbrio.
- ⇒ Use meias de descanso, em caso de passar muitas horas de pé e/ou ter varizes e edemas.
- ⇒ O uso de cinta de grávida após as 17 semanas de gravidez, é recomendável nalgumas situações, pois ajuda a apoiar a barriga e contribuir para o seu conforto.

## HIGIENE CORPORAL

- ⇒ Deve manter uma higiene corporal e genital cuidadosa, preferindo-se o duche ao banho de imersão.
- ⇒ Após o banho deve secar-se muito bem e aplicar um creme hidratante.
- ⇒ Após a utilização das instalações sanitárias deve ter o cuidado de se lavar e secar, com movimentos únicos, da frente para trás.
- ⇒ Na higiene dentária é aconselhado o uso de escova macia pois as gengivas estão mais sensíveis e pasta dentífrica com flúor pelo menos duas vezes por dia.
- ⇒ Deve ir ao dentista a partir do final do 3º mês de gravidez - tem direito a 3 cheques dentistas.



## SONO E REPOUSO

- ⇒ Deve alternar o trabalho com períodos de repouso de 10 a 15 minutos ao longo do dia e evitar tarefas cansativas.
- ⇒ Mantenha uma postura correta e mude frequentemente de posição.
- ⇒ O período de sono aumenta cerca de duas horas durante a gravidez.
- ⇒ Para dormir deve escolher um local tranquilo, adotar uma posição confortável, dormir virada para o lado esquerdo e sobre um colchão firme.

## ATIVIDADE PROFISSIONAL

- ⇒ Todas as ocupações que exijam esforço violento e fadiga excessiva devem ser alteradas.
- ⇒ As mulheres com ameaça de parto de pré termo e com feto de baixo peso devem reduzir o trabalho físico.
- ⇒ Se a atividade profissional não for cansativa, pode mantê-la até ao final da gravidez.