

**Informe o seu médico se surgirem os seguintes sintomas:**

- Tonturas ou dores de cabeça fortes;
- Rosto, mãos e pés inchados;
- Visão desfocada, manchas luminosas e pontos escuros;
- Tensão arterial muito alta;
- Súbito aumento de peso de mais de 500g por dia;
- Vômitos na fase final da gravidez;
- Dores na parte superior do abdómen.



## Cuidados pré-concepcionais e pré-natais

Os cuidados pré-natais são fundamentais para o sucesso de uma gravidez e para um desenvolvimento saudável do bebé.

Por isso, é importante procurar aconselhamento pré-concepcional e ao longo da gravidez. Este tipo de seguimento pode prevenir ou detectar problemas que afectam a gravidez e o bebé.





## Cuidados pré-concepcionais e pré-natais

É importante consultar um médico, sobretudo em caso de **doenças crónicas**, como a diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, renais e da tiróide, epilepsia, infecções, asma, doenças reumatológicas e outras que podem afectar a gravidez por si só ou pela medicação utilizada no seu tratamento.

## Prevenir por dois...

- Controlar o peso – a obesidade como o baixo peso podem ter reflexos negativos sobre a mãe e/ou feto.
- Hábitos alimentares saudáveis e uma dieta equilibrada.
- Manter uma prática regular de exercício físico.



- Não consumir tabaco, álcool e outras drogas. Pedir apoio médico para abandonar consumos.



- Procurar o médico para o rastreio e controlo de doenças crónicas e ajuste de medicação, se necessário.
- Rever o boletim de vacinas e o estado de imunidade a determinadas infecções.
- Adoptar comportamentos sexuais seguros e usar métodos que previnam a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (negativas para o desenvolvimento do bebé).

A grávida tem necessidades aumentadas de energia e de nutrientes.

No entanto, isso não significa que deverá comer "por dois".

- Preferir alimentos ricos em ácido fólico, ferro, ácidos gordos essenciais e fibra alimentar;
- Manter-se hidratada (beber 2L de água por dia).
- Manter uma prática regular de exercício físico de baixo impacto.

### Guia de aumento de peso durante a gestação

Estado Ponderal	Índice de Massa Corporal (IMC)	Recomendação do aumento de peso	Aumento de peso por semana a partir do 3º Trimestre
Magreza	IMC < 19,8	12,5-18 Kg	0,5 Kg
Normoponderal	IMC 19,8-26	11,5-16 Kg	0,4 Kg
Excesso de Peso	IMC > 26-29	7-11,5 Kg	0,3 Kg
Obesidade	IMC > 29	Até 7 Kg	
	Gravidez de Gémeos	15,9-20,4 Kg	0,7 Kg