



QUEM DISSE
QUE OS BEBÊS
VÊM SEM
MANUAL DE
INSTRUÇÕES?

MAMÃS SEM Dúvidas

GUIA DE GRAVIDEZ E DA PRIMEIRA INFÂNCIA DO BEBÊ



Estou grávida
E AGORA?

AMAMENTAÇÃO
fonte de amor

**MAMÃS
SEM
DÚVIDAS**

Inscreva-se nos nossos eventos
e habilite-se a ganhar cabazes
de puericultura, ninhos do bebê,
camas de viagem e outros prêmios!

Seja a próxima capa do Guia
Mamãs Sem Dúvidas.
Participe em
www.mamassemduvidas.com

   **MAMASSEMDUVIDAS**



Bem Vindos!

Caras Mamãs e Caros Papás,

Na Mamãs Sem Dúvidas trabalhamos diariamente para o bem estar da mulher grávida, do pai que faz consigo o caminho e, mais importante do que tudo, para ajudar a criar as bases para a chegada de um Bebê saudável e feliz.

Por isso, obrigada! Graças a vós conseguimos já chegar a Mamãs e Papás em todo o país com eventos diários gratuitos, lúdicos e informativos que contam com a presença de Peritos de referência nas mais diversas áreas relacionadas com a gestação. Graças a vós, conseguimos formar e informar Mamãs e Papás de todo o país sobre temas tão importantes como o Plano de Parto, o Sono do Bebê, a Alimentação na Gravidez, os Primeiros Meses do Bebê e o Regresso à Forma.

Por isso, trazemos até si este guia para Mamãs Sem Dúvidas, um companheiro de viagem ao longo da gestação e primeira infância, com artigos especializados, sugestões e tira dúvidas.

A excelência dos nossos conteúdos é o reflexo da qualidade dos Peritos que compõem o Pannel Consultivo da Mamãs Sem Dúvidas. Com o seu testemunho e a ajuda dos nossos Parceiros estamos disponíveis

para si, a qualquer momento, no nosso site Mamãs Sem Dúvidas. As suas questões, ansias e hesitações aí encontram resposta concreta. Isto porque estamos acompanhados por Médicos Obstetras e Pediatras de referência, Enfermeiras Especialistas de Saúde Materna com anos de experiência em Planos de Preparação para o Parto, Psicólogos, Terapeutas do Sono, Pedagogos, Nutricionistas, Especialistas em Criopreservação, e outros.

A todos eles também o nosso Obrigada por nos permitirem estar lado a lado das Mamãs e Papás neste maravilhoso caminho até ao Parto. Muito particularmente, obrigada à BebêVida, banco de criopreservação do sangue e do cordão umbilical do bebê, 100% nacional, com as mais avançadas creditações da área e laboratório próprio construído de raiz. É graças ao seu apoio que trazemos até si esta publicação. Na Mamãs Sem Dúvidas trabalhamos todos os dias por Si, para Si e para o seu Bebê. Com Amor, com Rigor, consigo ao longo do caminho!

Direção da revista Mamãs Sem Dúvidas



ÍNDICE

Editorial Parceiros Mamãs Sem Dúvidas

**BebéVida – UMA ESCOLHA
DE AMOR E POR AMOR** 4

ESTOU GRÁVIDA – E AGORA? 5

QUANDO NASCE? 6

A CONSULTA 9

A ECOGRAFIA 11

Vamos Criopreservar

**Células Estaminais do Sangue
do Cordão Umbilical:
45 ANOS DE REVOLUÇÃO
NA MEDICINA** 12

DOAR OU GUARDAR?
Sangue do Cordão Umbilical,
um bem demasiado precioso para ser
deitado ao lixo 15

ALIMENTAÇÃO 17

**AMAMENTAÇÃO
– FONTE DE AMOR** 18

**NÃO ESQUECER DE LEVAR
PARA A MATERNIDADE** 21

REGRESSO À FORMA 22

O SONO DO RECÉM NASCIDO
Por Ana Maria Pereira 23

**8 MITOS SOBRE
A CRIOPRESERVAÇÃO** 24

**BebéVida – UMA ESCOLHA
FUNDAMENTADA** 26

O PAPEL DO PAI
Por www.omehorpaidomundo.pt 28

TIRA DÚVIDAS 30

FICHA TÉCNICA

Mamãs Sem Dúvidas – Guia de Gravidez e Primeira Infância do Bebé

Coordenação Editorial: Dep. Marketing e Comunicação Mamãs Sem Dúvidas; Revisão Científica: João Sousa; Publicação Trimestral; E-mail: geral@mamassemduvidas.com; Tiragem deste número: 12000 exemplares; Design Gráfico: Garra Publicidade, S.A.

Os artigos assinados apenas veiculam a opinião dos seus autores.

Editorial Parceiros Mamãs Sem Dúvidas

BebéVida

UMA ESCOLHA DE AMOR E POR AMOR

Caros Pais,

No ano em que completa 15 anos, a Bebé Vida – Ciências para a Vida SA, afirma-se como empresa de referência no setor da criopreservação em Portugal. A nossa presença neste Guia para Mamãs Sem Dúvidas integra-se no nosso objetivo de contribuir diariamente para gestações informadas, para o esclarecimento e formação das Mamãs e Papás, levando até si o que de mais avançado se faz na área da criopreservação das células estaminais dos nossos Bebés.

Atualmente, a BebéVida tem mais de 60.000 produtos biológicos armazenados e um conjunto de profissionais de diferentes áreas, nomeadamente saúde, biotecnologia, biologia, economia e direito que estão à sua espera com o intuito de o poder ajudar e servir da melhor maneira.

Ao longo dos últimos 9 anos a BebéVida foi a única empresa do setor reconhecida pela Banca e pelo IAPMEI com o estatuto de PME Líder e mais recentemente como PME Excelência. Das cerca de 300.000 PME's existentes em Portugal, menos de 1% têm este estatuto, demonstrando a solidez financeira da BebéVida.

A BebéVida é também a única empresa nacional detentora da importante acreditação internacional FACT Netcord (www.factwebsite.org), atribuída pela University of Nebraska Medical Center. Fundada em 1996, esta organização estabelece standards globais para a obtenção de qualidade máxima no tratamento de pacientes com terapias celulares. Esta é a mais importante e completa distinção que um Banco de Cordão pode obter, e é a garantia que as amostras criopreservadas na BebéVida são da mais elevada qualidade e que o seu Cordão poderá



ser utilizado em qualquer parte do Mundo se assim for necessário. A BebéVida é o único Banco em Portugal a ter esta acreditação e um dos 6 Bancos privados a nível mundial. Em 2019 recebemos também o Prémio 5 Estrelas, que traduz reconhecimento por parte dos consumidores portugueses. Este prémio é para nós uma honra, pois atesta o bom relacionamento da BebéVida com aqueles que já fazem parte desta família e com o público em geral.

Sabemos que o nosso futuro passa por uma inovação contínua e por isso temos em curso um estudo de expansão celular das células estaminais hematopoéticas, em conjunto com o Instituto de Medicina Molecular da Faculdade de Medicina de Lisboa. No âmbito desta nossa missão de inovação e excelência, tivemos o privilégio de receber no nosso laboratório aquela que é considerada uma das maiores especialistas no tratamento de doenças com células estaminais: a médica e Presidente da Cord Blood Association, Dr^a Joanne Kurtzberg. A Dr^a Kurtzberg tratou já milhares de crianças com células provenientes do cordão umbilical, incluindo uma menina portuguesa com paralisia cerebral. Assim como a pesquisa e inovação científicas, também a responsabilidade social faz parte do nosso ADN. Ao abrigo da BebéVida Sorrisos acompanhamos associações de apoio à grávida e famílias em necessidade, como a Vida Norte e a Apoio à Vida. Esta é também a sua casa. Venha visitar-nos em www.bebevida.com, no Porto, na Av. de França 476 e em Lisboa, na Alameda dos Oceanos, no Edifício Space, junto ao Altice Arena!

Como sempre, conte connosco! Nós contamos consigo!

Luís Melo, Administrador BebéVida

ESTOU GRÁVIDA E AGORA?

Bem vinda a esta fantástica viagem que terá uma duração média de 40 semanas (38 de desenvolvimento fetal) que correspondem a dez meses lunares (de 28 dias cada um), ou seja, 280 dias. Normalmente a gravidez contabiliza-se desde o primeiro dia da última menstruação pois é este o único dado objetivo de que os médicos dispõem. Por isso, as semanas de desenvolvimento do feto



Começa agora Bebê, o nosso caminhar juntos. Cada dia uma descoberta, uma alegria, uma etapa. És ainda tão pequenino e o nosso Amor por ti é já maior que o Mundo.

podem não coincidir com as de gestação (a uma gravidez de seis semanas costuma corresponder um embrião de quatro). As ecografias são muitas vezes uma ajuda, principalmente para as mulheres que não têm um período regular. Nesta fase deverá dar grande importância aos cuidados pré-natais, como a ingestão de ácido fólico e uma alimentação cuidada.

Quer saber quais os principais cuidados a ter nesta etapa?
Consulte www.mamassemduvidas.com
O Primeiro Trimestre





QUANDO NASCE?



Ao lado mostramos a tabela que normalmente os médicos costumam utilizar para dar a conhecer a data prevista para o parto. No entanto, salientamos que se trata apenas de uma previsão, pois o nascimento do bebé pode adiantar-se ou atrasar-se em função de fatores múltiplos.

TABELA

DATA PROVÁVEL PARA O PARTO

Pode calcular a data do parto usando as tabelas seguintes:

1º - Procure o primeiro dia da última menstruação na 1ª linha da tabela.

2º - A data provável de parto é o dia imediatamente abaixo.

Por exemplo: Se o primeiro dia da última menstruação foi 1 de janeiro, a data provável de parto será a 8 de outubro.

Cada dia é mais um bocadinho do seu Bebê que nasce em si.

Acompanhe o seu crescimento dia a dia em **www.mamassemduvidas.com**

janeiro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
out/nov (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
fevereiro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
nov/dez (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5			
março (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
dez/jan (nascimento)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
abril (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
jan/fev (nascimento)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	
maio (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
fev/mar (nascimento)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7
junho (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
mar/abr (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
julho (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
agosto (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
maio/junho (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
setembro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
jun/jul (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
outubro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
jul/ago (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
novembro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ago/set (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
dezembro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
set/out (nascimento)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7

MAMÃS
SEM
Dúvidas!



Kit de
amostras



BEBEVIDA 
WORKSHOPS
GRATUITOS
para futuros papás

CONSULTE OS NOSSOS EVENTOS ATRAVÉS DO  /MAMASSEM DUVIDAS



A CONSULTA

A consulta médica deve ocorrer logo que presuma estar grávida, afim de obter conselhos úteis e de poderem ser precavidas quaisquer deficiências no feto. O médico mandará fazer análises de rotina ao sangue e à urina, informá-la-á da melhor dieta para a sua gravidez, as melhores posturas, exercícios físicos que poderá praticar e marcará o calendário das futuras consultas.

Na sua primeira consulta, não fique constrangida e responda a qualquer questão que o seu médico lhe coloque, indicamos-lhe as mais usuais para que possa ter tempo para preparar as respostas:

1 Em que data foi o seu último período?

2 Quando fez o teste de gravidez?

3 Que tipo de teste fez (laboratório ou em casa) ?

4 Estava a tomar algum contraceptivo? Qual?

5 É a sua primeira gravidez? Já teve algum aborto voluntário ou espontâneo?

É ainda importante que aponte todas as informações acerca da sua saúde e da do seu companheiro para que o médico possa elaborar convenientemente a vossa história clínica. Questioná-la-á sobre:

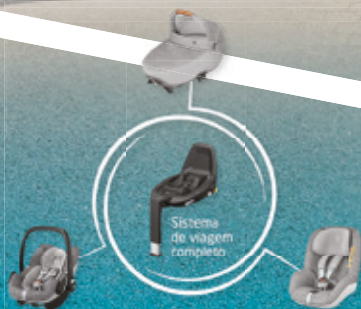
- Doenças hereditárias
- Hipertensão
- Diabetes
- Doenças cardíacas
- Obesidade
- Doenças do foro neurológico
- Hepatite
- Entre outras que considere relevantes.

É também importante começar a pensar onde vai nascer o seu Bebê. As condições médicas e de conforto para a Mãe e Bebê devem ser consideradas com grande atenção. Procure realizar uma visita à Maternidade da sua escolha e fale com o seu Obstetra.

Fique a conhecer as principais maternidades do país, públicas e privadas em **www.mamassemduvidas.com**
Onde vai nascer o meu Bebê?

Viva a vida ao máximo!

3WayFamily – o sistema de viagem mais completo de sempre.



A segurança e a mobilidade acabaram de ser redefinidas. Simplesmente encaixe a inovadora alcova Jade no carrinho ou no sistema ISOFIX do seu automóvel. Desfrute de total tranquilidade desde o nascimento até a pré-escola com o novo sistema de viagem.



bébé·confort®
We carry the future

A ECOGRAFIA

A ecografia é um teste indolor que utiliza ultrassons para criar uma imagem do feto em desenvolvimento. Se for realizado antes das 11 semanas de gestação, pode ser intravaginal (por dentro da vagina). Após esta idade gestacional, é realizado passando uma sonda ao longo da pele da barriga. A ecografia tridimensional em tempo real (também denominada ecografia 4D), permite observar toda a dinâmica fetal e compreender alguma morfologia do movimento como a sucção, o bocejo, o choro, dando uma melhor compreensão do desenvolvimento neurofisiológico do bebê. Este tipo de ecografias proporcionam momentos de grande emoção aos Papás que conseguem, na maior parte dos casos, ver pela primeira vez a carinha do seu Bebê. A altura ideal para a realização destas ecografias é a partir das 17 semanas de gestação.

A ECO MyBaby proporciona gratuitamente aos Pais esta experiência. Basta inscrever-se num evento de captação de imagens em 3D e 4D perto de si. Pode consultar o calendário e inscrever-se em www.mamas-semduvidas.com, no separador Eventos ou na página de Facebook da ECO MyBaby.

Numa gravidez normal são realizadas 3 ecografias.

1º trimestre: realizada entre as 11 e as 13 semanas+6 dias;

2º trimestre: realizada entre as 20-22 semanas+6 dias (ecografia morfológica);

3º trimestre: realizada entre as 30-32 semanas+6 dias.

A ecografia pode ser realizada no consultório do obstetra, na maternidade ou no hospital onde a sua gravidez está a ser acompanhada.



CAPTAÇÃO IMAGEM 3D/4D
ECOGRAFIA TRIDIMENSIONAL

ECO^{4D}
mybaby

Venha
conhecer
o seu
bebê!

OFERTA
5 minutos
ECO 3D/4D

CONSULTE OS NOSSOS EVENTOS ATRAVÉS DO

f /ECOMYBABY

Chegou a altura de
mais uma importante decisão.
Criopreservar o cordão
umbilical do Bebê.

VAMOS CRIOPRESERVAR

CÉLULAS ESTAMINAIS
DO SANGUE DO CORDÃO UMBILICAL:

45 ANOS DE REVOLUÇÃO NA MEDICINA

“

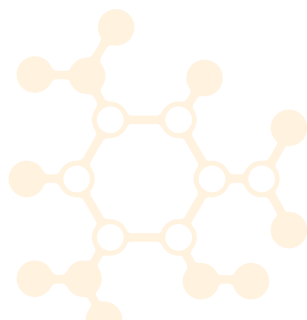
Há 32 anos, quando engravei do meu filho, perguntei ao meu médico a razão pela qual o sangue do cordão era descartado. Eu acreditava que este sangue poderia ser utilizado de forma eficaz e que deveria ser salvo, mas o meu ginecologista respondeu “...isso é ficção científica...”. “Eu só espero que aqueles que continuam a descartar o sangue do cordão umbilical se apercebam que o mesmo é um tesouro.”



DRA. JOANNE KURTZBERG

Pediatra da Universidade de Duke (USA) e uma das maiores autoridades em pesquisas com células estaminais do sangue do cordão umbilical.

A Dr^a Kurtzberg é uma perita internacionalmente reconhecida em hematologia/oncologia pediátrica em terapias celulares emergentes e medicina regenerativa. A Dr^a Joanne Kurtzberg foi pioneira na utilização do sangue do cordão umbilical como fonte alternativa de células estaminais em transplantes de células estaminais hematopoiéticas (HSCT). No decurso das duas últimas décadas, a Dr^a Kurtzberg estabeleceu um programa de transplantação pediátrica internacionalmente reconhecido na Universidade de Duke, tratando crianças com diferentes tipos de cancro, patologias do sangue, imunodeficiências, hemoglobinopatias e doenças metabólicas de origem genética.



Todos temos um "potencial de cura" dentro de nós!

Nos últimos anos surgiu um novo ramo da medicina denominado Medicina Regenerativa, que consiste numa nova área da medicina voltada para a capacidade do próprio corpo em regenerar órgãos e tecidos. A Medicina Regenerativa tem como base os novos conhecimentos sobre as células estaminais e sua capacidade para se formarem células de diferentes tecidos.

As células estaminais são classificadas como embrionárias ou somáticas também denominadas de células estaminais adultas. Durante vários anos, considerou-se que as células estaminais embrionárias eram o único tipo de células estaminais capazes de se transdiferenciar (transformarem) noutros tecidos. No entanto, estudos recentes têm demonstrado que tanto as células estaminais adultas como as células mesenquimais da medula óssea, gordura e células do cordão umbilical são capazes de se transformarem



noutros tecidos de linhagens diferentes. Isto tem criado novas perspectivas para o tratamento de diferentes doenças com células estaminais adultas, nomeadamente **diabetes tipo I e II, artroses, doença de Parkinson, doenças cardíacas, esclerose múltipla, alguns tipos de cancro, crescimento de cabelo, dentição etc.**

A Medicina Regenerativa tem sido apelidada pelo Departamento de saúde e serviços humanos dos EUA de "a mais importante evolução nas terapias médicas", mas esta realidade está mais próxima do que se imaginava.

A medicina regenerativa tem sido apresentada como um potencial revolucionário comparável ao momento histórico da descoberta da penicilina. Milhares de pais conscientes desta realidade guardam as células estaminais do sangue e do tecido do cordão umbilical dos seus filhos.



Fique a conhecer todas as aplicações terapêuticas das células estaminais e casos de sucesso em **www.bebevida.com**
 Aplicações Terapêuticas e Potencial Terapêutico



BEBeVIDA
BANCO DE TECIDOS E CÉLULAS



ÚNICO LABORATÓRIO DE CRIOPRESERVAÇÃO ACREDITADO EM PORTUGAL E UM DOS 6 A NÍVEL MUNDIAL

Esta acreditação representa a mais importante e completa
distinção que um Laboratório de criopreservação de
células estaminais pode obter.

SANGUE E TECIDO DO CORDÃO UMBILICAL

UMA PROTEÇÃO QUE COMEÇA COM O NASCIMENTO

80 Doenças tratáveis com células estaminais do sangue do cordão umbilical

45.000 Transplantes com células estaminais

300 Investigações e ensaios clínicos em curso com células estaminais



▼
SOLICITE O SEU
KIT DE RECOLHA



707 201 018 • 212 744 021 • 228 328 411

www.bebevida.com

DOAR OU GUARDAR?

Guarde para a família ou faça uma doação

SANGUE DO CORDÃO UMBILICAL, UM BEM DEMASIADO PRECIOSO PARA SER DEITADO AO LIXO

BEBÉVIDA, BANCO FAMILIAR: guardar para utilização própria e da família

BEBÉVIDA, BANCO CIÊNCIA & INVESTIGAÇÃO: doar para investigação

BEBÉVIDA, BANCO SOLIDÁRIO: programa de colheitas e dádivas dirigidas para transplantação

BEBÉVIDA, BANCO FAMILIAR: guardar para utilização própria e da família.

Trata-se de um serviço pago e através do qual os pais podem guardar as células dos seus filhos para que, em caso de necessidade, possam ser utilizadas pelo bebé e familiares compatíveis, no tratamento de mais de 80 doenças ou ensaios clínicos em curso; Os pais podem guardar as células por 25 anos.

Consulte as condições associadas em www.bebevida.com ou solicite a visita de uma Técnica de Formação e Comunicação Científica num local da sua conveniência através do número 707 20 10 18.

BEBÉVIDA, BANCO CIÊNCIA E INVESTIGAÇÃO: doar para investigação.

Trata-se de um serviço **totalmente gratuito** e que visa a doação da amostra de sangue do cordão umbilical a título de “amostras de controlo” ou para um Banco de Investigação. As amostras ficam criopreservadas no “Banco Ciência & Investigação Bebê Vida” e disponíveis para serem integradas em projetos de investigação que visam a descoberta de novas terapias celulares e melhoramento



da qualidade de vida dos pacientes com doenças graves e/ou incuráveis.

Para quem deseja contribuir para o avanço da ciência e investigação agora já o pode fazer DOANDO as células do seu bebê. O importante é que as células estaminais, um bem tão precioso, não sejam deitadas ao lixo, após o nascimento. Este processo é totalmente gratuito e como se trata de uma doação os pais não têm quaisquer direitos sobre as células doadas.

BEBÉVIDA, BANCO SOLIDÁRIO:

programa de colheitas e dádivas dirigidas para transplantação.

Trata-se de um serviço totalmente gratuito e que abrange famílias com baixos rendimentos com indicação para transplantação hematopoiética e/ou famílias que correm um risco acrescido, dado o seu histórico clínico, de necessitar do sangue para transplantação.

Este projeto de responsabilidade social visa a realização da colheita, análise, processamento e criopreservação do sangue do cordão umbilical de bebés suscetíveis de terem irmãos portadores de doenças graves com potencial indicação para transplantes de progenitores hematopoiéticos.



Se é profissional de saúde e tem conhecimento de casos que se enquadrem no projeto **“BEBÉVIDA, UM BANCO SOLIDÁRIO”** queira contactar-nos.

Todo o processo será sujeito a uma rigorosa análise e as famílias aptas terão acesso a acompanhamento personalizado por parte da BebêVida que consiste num acompanhamento contínuo por parte do médico da BebêVida e da sua instituição Hospitalar.

Todo o processo será gratuito desde o kit de recolha de sangue dos produtos biológicos, à criopreservação por 25 anos, aos estudos de histocompatibilidade (quando necessários) até à disponibilização da amostra para terapia celular (com todas as análises solicitadas pelo hospital).





ALIMENTAÇÃO

Não coma
por dois

O médico deve certificar-se que a futura mãe tem uma dieta equilibrada, para que o feto cresça e se desenvolva sem carências nem excessos de nutrição.

É ainda importante realçar que o excesso de peso na gravidez deverá ser sempre vigiado, pois entre os transtornos mais comuns pode dificultar o parto; contribuir para o desenvolvimento de hipertensão arterial.

A carência de peso na grávida pode também provocar má nutrição fetal.

Muitas vezes o médico terá que recomendar um ajuste na dieta da grávida para que reduza ou aumente o número de calorias diárias.

É essencial que o plano alimentar seja adaptado aos diferentes momentos da gestação e às necessidades de cada Mamã, que também poderá sentir aqueles desejos que obrigam o Papá a encontrar frutas tropicais em pleno inverno!

“

Sabia que durante o terceiro trimestre a mulher deve aumentar apenas o peso que deve corresponder ao aumento do peso do feto!

Conheça as dicas dos nossos nutricionistas para uma alimentação saudável e receitas deliciosas em www.mamassemduvidas.com e conte-nos quais os desejos de gravidez que descobriu, no menu O que Dizem as Mamãs Sem Dúvidas.



E agora chegou a altura de começar a pensar na alimentação do seu Bebê.



AMAMENTAÇÃO FONTE DE AMOR

É muito importante saber que o leite materno é sempre bom. Mesmo que o pediatra recomende um suplemento para que o bebê adquira peso, é necessário que insista em pôr o bebê na sua mama. Assim, o estímulo para a produção de leite não se perde e as vantagens do aleitamento materno são mantidas.

CONSELHOS PRÁTICOS

Mesmo que surjam alguns problemas ao amamentar o seu bebê, não esqueça que:

- O seu bebê tem de mamar desde a primeira hora. O primeiro leite que a mulher produz – o colostro – caracteriza-se por uma cor clara e aguada. A sua quantidade é muito menor do que a do leite “maduro”, mas é necessária para alimentar o seu filho. O colostro vai ajudá-lo na formação das suas defesas.

- Tenha confiança em si, converse com o seu médico.
- Nunca descure os cuidados com a mama, faça as massagens específicas (se necessário), mantenha uma higiene efetiva e, principalmente, acredite que pode e conseguirá dar de mamar ao seu filho.
- Nunca se esqueça que o melhor contributo que pode dar ao seu filho é o leite. Durante a amamentação ofereça amor e carinho tornando esses momentos especiais.

QUAL A MELHOR POSIÇÃO PARA AMAMENTAR

A melhor posição é aquela em que você e o seu bebê se sintam mais confortáveis.

Na posição tradicional: com o bebê ao colo, as costas direitas e uma perna cruzada, que permite ao bebê manter-se sentado;

Semi deitada: Deitada de lado e sustentando a cabeça com um braço e com o outro sustentando o bebê meio inclinado, junto a si;

Sentada no chão: Com as pernas dobradas e os joelhos fletidos.

Qualquer uma destas posições é, por norma, confortável para o seu bebê e para si. A escolha é sua. No entanto, não se esqueça que deve ter as costas sempre apoiadas.

Não se esqueça de que existem fatores que podem influenciar o volume e o valor nutricional do leite produzido, daí que o acompanhamento clínico regular beneficie a mãe e o bebê, já que pode permitir uma avaliação clínica correta e um adequado aconselhamento.

Nada como ouvir quem sabe e colocar as suas questões. Fique a conhecer os ensinamentos da nossa Especialista em Amamentação em www.mamassemduvidas.com/ **Amamentação** e coloque as suas questões aos nossos Peritos no Tira Dúvidas do site.



Habilite-se ainda a ganhar uma almofada de amamentação ao inscrever-se num dos eventos **Mamãs Sem Dúvidas**. Consulte os eventos perto de si no nosso [calendário de eventos em www.mamassemduvidas.com](http://www.mamassemduvidas.com)

O Creme de Mamilos HPA® Lanolina Lansinoh ajuda a acalmar e a proteger os mamilos fissurados e doloridos.



93% *das mães afirmaram que HPA® Lanolina Lansinoh acalmou os seus mamilos em 24h*.*

Não necessita de ser retirado antes de amamentar


Cor
HPA Lanolina


Outros graus de
cor de lanolinas

Lansinoh.

URIAGE

EAU THERMALE



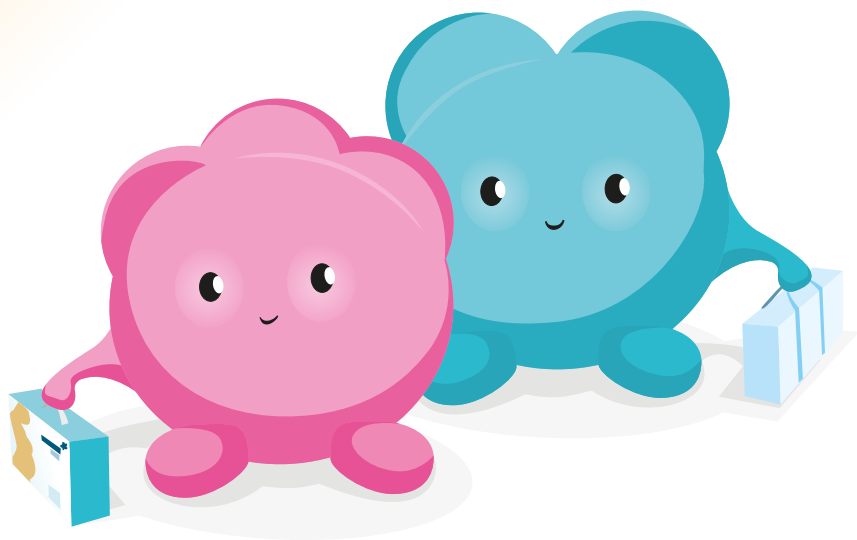
1^{os} Cuidados do Bebê

**A SUAVIDADE DA ÁGUA
THERMAL DOS ALPES PARA
PROTEGER A PELE DO BEBÊ**

RECOMENDADA POR PEDIATRAS E UTILIZADA
EM MATERNIDADES



NÃO ESQUECER DE LEVAR PARA A MATERNIDADE



PARA O BEBÉ

- ☐ 2 a 5 babygrows
- ☐ 2 a 5 bodies
- ☐ 2 pares de meias ou botinhas
- ☐ Manta
- ☐ Gorro
- ☐ Fraldas
- ☐ Toalhetes
- ☐ Creme de proteção contra assaduras
- ☐ Produtos de Higiene do Bebé
- ☐ Cadeirinha (Ovo) para transporte do Bebé na saída da Maternidade

PARA A MAMÃ

- ☐ Últimos exames efetuados na gravidez
- ☐ Documentos pessoais
- ☐ Kit de recolha BebéVida
- ☐ Produtos de higiene pessoal
- ☐ 2 a 3 camisas de dormir
- ☐ 2 a 3 soutiens de amamentação
- ☐ 1 par de chinelos confortáveis
- ☐ 12 pares de cuecas descartáveis
- ☐ 1 robe
- ☐ Discos protetores de aleitamento
- ☐ Creme de proteção para os mamilos
- ☐ Saco para a roupa suja
- ☐ Roupas para a Saída



REGRESSO À FORMA

Todos sabemos que a gravidez e o parto são experiências maravilhosas e inesquecíveis, mas também intensamente desgastantes a nível físico, emocional e psicológico.

A nova rotina que o bebé traz à família, exige cuidados específicos também com os pais, em especial com as mães. Cada casal terá de encontrar mecanismos para ultrapassar a exaustão e viver os primeiros dias da forma mais serena possível.

O Dr. Oscar Serrallach é médico e especialista em curas naturais e alternativas aplicadas à recuperação do parto.

Partindo do conceito de «desgaste pós-parto», apresenta um plano de micro a macronutrição, de reconstrução hormonal, de sono, de exercício físico, de gestão de tempo e de trabalho de autoestima que lhe permitirá viver os primeiros dias, meses e anos do seu bebé com toda a energia e alegria que merece!

As mães recentes (e muitas vezes até as mães de crianças já crescidas) têm uma tremenda dificuldade em encontrar tempo e energia para cuidar de si; os cuidados com o bebé têm, naturalmente, prioridade. Mas quanto menos cuidar de si, menos tempo e energia vai ter para cuidar bem do seu bebé.

A verdade é que o desgaste causado pelo parto e pela gravidez tem características muito específicas – e a cura tem de ser igualmente cuidada.

Conheça melhor este método e habilite-se a ganhar um exemplar do livro *A Cura Pós Parto* do Dr Oscar Serrallach em [www.mamassemduvidas.pt/Regresso à Forma](http://www.mamassemduvidas.pt/Regresso%20%C3%A0%20Forma)

SOBRE O AUTOR

O Dr. Oscar Serrallach é formado em Medicina Geral e Familiar pela Auckland School of Medicine e especializado em Medicina Nutricional e Ambiental. Dirige um centro de Medicina Integrativa no norte da Austrália e divulga a questão da saúde maternal em alguns dos maiores media de destaque internacionais.





O SONO DO RECÉM NASCIDO

Por Ana Maria Pereira

Psicóloga e Terapeuta do Sono

É frequente relativizarmos ou negligenciarmos a criação de um ambiente de sono saudável, quer nos adultos, quer nas crianças e bebês. Assim como uma mãe procura a melhor escola para o seu reben-to, também deve procurar propiciar todas as condições para um sono em pleno.

Existem medidas que servem como código postal para um sono saudável, como priorizar-se o sono de toda a família, cuidar do ambiente de sono, cumprir horários consistentes, criar rotinas, ter em atenção a alimentação, implementar um ritual antes de ir para a cama, fazer sestas regulares e adequadas à fase de desenvolvimento da criança.

OPÇÕES ACERTADAS

Certas opções que os pais fazem sobre o ambiente de sono vão influenciá-lo. Aspetos a ter em consideração são o nível de silêncio/barulho, a temperatura, luz, conforto (colchão, medidas de segurança, etc.), televisões, computadores e outros aparelhos eletrónicos...

Qualquer possibilidade de escolha para proporcionar um melhor ambiente de sono deve ser pensada e devem ser discutidas as vantagens e desvantagens. Em Consultoria de Sono é importante dotar os pais de informação sobre estes e muitos mais aspetos, para poderem decidir o melhor!

Tendo sempre em mente que cada bebé é diferente e único, habitualmente os bebés aos 3 meses começam a desenvolver

um padrão mais regular de sono. A diminuição do número de mamadas acompanha este processo de regularização do sono e também o acelera.

De acordo com especialistas, por volta dos 4 a 6 meses, a maioria dos bebês está pronto para dormir entre 10-11 horas à noite. Se considera este número de horas de sono noturno uma utopia provavelmente todos aí em casa precisam de limar algumas arestas no que ao sono diz respeito!

TERAPIA DO SONO

São inúmeros os pais que precisam de ajuda para melhorar o sono dos seus filhos! E quando recorrem à Terapia do Sono e iniciam um plano nesse sentido, esse mesmo plano/treinamento terá sempre em conta as especificidades do bebé em questão e o estilo de parentalidade dos pais. O que queremos é que o bebé consiga substituir uma associação de sono por outra que não dependa de terceiros (pais/cuidadores).

O pretendido no final do plano é que a criança se sinta segura e consiga dormir sem precisar de ajuda, que faça a sua própria aprendizagem, que alcance esta habilidade!

Saiba mais sobre o trabalho de Ana Maria Pereira em
ampterapeutadosono.blogspot.com



8 MITOS

SOBRE A CRIOPRESERVAÇÃO

De tempo a tempos, tantos os Médicos Obstetras, como as equipes de Transplantação e, nomeadamente, as pessoas que trabalham em Bancos de Sangue do Cordão são confrontados com algumas afirmações baseadas em informações erradas e meras conjecturas. A *Cord Blood Association* (CBA) pediu recentemente aos seus associados para identificar os principais mitos que as pessoas menos bem informadas formulam sobre o sangue do cordão.

Dessa extensa lista, destacam-se 8 pontos muito pertinentes, a saber:

A colheita do sangue do cordão pode afetar a saúde do bebé.

O sangue é colhido do cordão umbilical e da placenta depois do nascimento do bebé e do corte do cordão umbilical. Não é colhida qualquer amostra de sangue do bebé. A colheita do sangue do cordão não interfere com o trabalho de parto nem com o parto. De igual modo, não coloca em risco nem a saúde do bebé nem da mãe.

O sangue do cordão umbilical guardado num banco privado pode ser utilizado por qualquer membro da família.

As amostras de sangue do cordão armazenadas em bancos privados não servem para tratar qualquer membro da família. O sangue do cordão tem marcadores genéticos chamados HLA - Antígenos Humanos Leucocitários que necessitam ser compatíveis entre dador e recetor. A probabilidade de um irmão ser totalmente compatível com outro irmão (irmãos dos mesmos progenitores) é de cerca de 25% e há cerca 50% de probabilidade de partilhar metade dos HLA com outro irmão. Os restantes elementos da família têm uma probabilidade de compatibilidade entre si ainda mais reduzida.

Os tratamentos com sangue do cordão são meramente experimentais.

O sangue do cordão é uma fonte de células estaminais para pacientes que necessitam de efetuar um transplante. Assim, o sangue do cordão é utilizado para tratar mais de 80 doenças, nomeadamente doenças hemato-oncológicas, doenças genéticas,

falências medulares e doenças imunes. Noutras áreas, as terapias com sangue do cordão têm sido estudadas para tratamento de doenças do sistema nervoso central, doenças cardíacas, doenças osteoarticulares, doenças metabólicas e especialmente em medicina regenerativa. O valor das terapias com sangue do cordão vai depender da evolução dos ensaios clínicos e dos seus resultados.

Desde que criopreserve a amostra de sangue do cordão do meu primeiro filho, não necessito de criopreservar de um segundo filho.

As razões que estão na base de criopreservar uma amostra de sangue do cordão umbilical do meu primeiro filho, são exatamente as mesmas de criopreservar a amostra de um segundo filho, isto porque a probabilidade de compatibilidade entre irmãos é de 25%.

Se decidir criopreservar a amostra de sangue do cordão não valerá a pena guardar o tecido do cordão.

Todos os anos são descobertas novas utilizações não só do sangue do cordão como do tecido do cordão. Tanto o sangue do cordão como outras células perinatais, incluindo o tecido do cordão, são extremamente promissoras no tratamento de imensas doenças que atualmente não têm cura. Assim, o casal grávido deverá informar-se junto dos bancos privados de como o tecido do cordão é armazenado e quais as potencialidades em termos de uso futuro para que possam tomar uma decisão informada e fundamentada.

O sangue do cordão é lixo biológico sem qualquer valor clínico.

O sangue do cordão umbilical de um bebé contém células estaminais que, quando transplantadas, podem recuperar a função da medula óssea e consequentemente reconstruir o sistema imunitário.

A infusão destas células pode também ajudar a tratar leucemias, linfomas e outras patologias como distúrbios genéticos, falência medular ou imunodeficiências. Desde o primeiro transplante efetuado em 1988, mais de 40.000 pacientes beneficiaram do uso de células do sangue do cordão umbilical para tratamento de doenças graves.

O casal grávido tem até ao dia do parto para decidir colher o sangue do cordão umbilical do filho que vai nascer.

A tomada de decisão quanto à colheita do sangue do cordão deverá acontecer com a devida antecedência. O casal grávido deverá discutir com o seu Médico Obstetra ou outro profissional de saúde habilitado, acerca do interesse de guardar o sangue do cordão umbilical do filho que vai nascer.

Quando se opta pela Clampagem tardia do cordão umbilical não resta muito sangue nem células para criopreservar.

Atualmente, a comunidade científica, nomeadamente nos EUA, recomenda que a clampagem do cordão umbilical ocorra entre 30 a 60 segundos após o parto. Acredita-se que clampagem tardia do cordão umbilical poderá trazer benefícios para o bebé durante os seis primeiros meses de vida. No entanto, a Clampagem tardia pode reduzir o número de células estaminais a circular no cordão umbilical, podendo até impedir a colheita. Importa recordar que nos casos em que amostra se destine a um irmão com patologia como a leucemia ou semelhante, então, a Clampagem tardia do cordão é desaconselhada.

Acima de tudo, os Casais Grávidos deverão discutir as opções de Clampagem tardia do cordão umbilical com o seu Médico Obstetra ou Enfermeira Parteira.

BebéVida

UMA ESCOLHA FUNDAMENTADA

Criado em 2004, o Banco de Tecidos e Células BebéVida é o único em Portugal com laboratório próprio projetado de raiz. Situado no coração da cidade do Porto, conta com mais de 2500m² dedicados ao processamento e criopreservação de células do sangue e do tecido do cordão umbilical.

No ano em que completa 15 anos, a BebéVida afirma-se como empresa de referência de criopreservação nacional, sendo o único Laboratório 100% português a operar no mercado interno.

Defendemos um serviço único e diferenciado: porque o momento é único e todos são especiais!

RECONHECIMENTO INTERNACIONAL

Único banco em Portugal acreditado pela FACT NETCORD e um dos 6 bancos privados acreditados a nível mundial. Esta é a mais importante e completa distinção que um banco familiar pode obter. É a **garantia máxima de qualidade** das amostras e de rigor nos processos.

PLANO PROTEÇÃO DE SAÚDE

Comparticipação até 20.000€ de despesas associadas a uma utilização de amostra para terapia celular. Este plano é válido para o bebé e familiares diretos, e inclui transporte especializado da amostra, acompanhamento médico e disponibilização de intérpretes.

SOLIDEZ E SEGURANÇA

Seguro multirriscos de 40 milhões de euros; **Reserva financeira de segurança** para garantir a criopreservação das amostras pelo prazo contratado.

CREDIBILIDADE

O Laboratório BebéVida tem sido eleito consecutivamente desde 2010, empresa **PME Líder** e, em 2018, **PME Excelência**. Este estatuto concedido pelo IAPMEI e pela Banca portuguesa é apenas entregue a organizações com indicadores financeiros de excelência na gestão. É a **única empresa do setor com este reconhecimento**.

O reconhecimento dos consumidores surgiu também em 2019 com a atribuição do **Prémio 5 Estrelas** no setor da Criopreservação.

INOVAÇÃO

Processamento do Tecido com método inovador, permitindo obter um **maior número de células para aplicação terapêutica**.

ESTAS SÃO APENAS ALGUMAS DAS MUITAS VANTAGENS QUE FAZEM DO NOSSO LABORATÓRIO UMA REFERÊNCIA NACIONAL!

BebéVida
 UMA
 ESCOLHA
 DE E POR
 AMOR!

RIGOR
 SOLIDEZ
 PAIXÃO

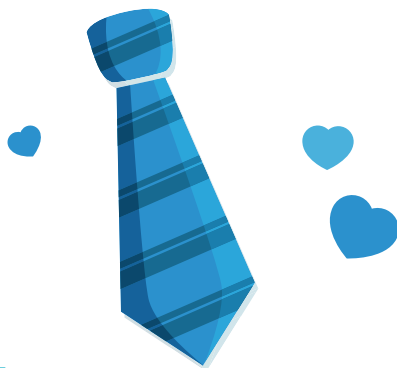
Venha visitar-nos em
www.bebevida.com ou,
 presencialmente, nas nossas
 instalações no Porto (Avenida
 de França, 476) e de Lisboa (Edifício
 Espace, Alameda dos Oceanos).

BEBeVIDA
 BANCO DE TECIDOS E CÉLULAS



O PAPEL DO PAI

POR WWW.OMELHORPAIDOMUNDO.PT



Ser Pai muda a visão que um homem tem do Mundo. Um Pai é uma pessoa diferente a partir do momento em que pega no seu filho recém nascido e olha para ele ou para ela e pensa “Agora é que é o momento”. A relação da Mãe com o bebé é natural, costume mesmo dizer que é umbilical. Existe desde o primeiro segundo em que a semente do Pai chega ao óvulo da Mãe.

O Pai tem de ir construindo o seu instinto paternal. Tem de ir tomando consciência

que o nascimento de um filho o vai mudar para sempre e que aquele amor é diferente de tudo o que já sentiu.

A montanha russa emocional que as Mães vivem é bastante desafiante. “São as hormonas”, diz-se nestas ocasiões, mas é mais do que isso. É gerir a mudança no corpo, é assumir o peso da responsabilidade de transportar uma vida dentro da barriga, é ser o centro das atenções e não se importar com isso.





Se por si só o momento do nascimento de um filho é tão marcante na vida de qualquer Pai, li recentemente que o homem produz uma hormona chama cortisol. Esta hormona, normalmente ligada a alterações relacionadas com o stress, ativa uma aceleração da circulação sanguínea. Li também, que no momento do nascimento e talvez sob efeito desta hormona, o Pai fica numa espécie de sentido de alerta que lhe permite dar uma atenção muito especial ao bebé, mas também à Mãe.

Para além desta reação no corpo do homem, está provado que a presença do Pai no momento do nascimento de um filho, transmite para o bebé uma energia super valiosa, trazendo-lhe sensações de segurança, confiança e, claro, muito amor. O bebé reconhece a voz do Pai, que esteve sempre ali junto à barriga da Mãe, vai notar em algo muito familiar. O Pai estar ali para cortar o cordão umbilical ou para ajudar a limpar o bebé, aumenta e muito a ligação que está a nascer.

Eu não conseguia imaginar um momento deste e não estar ali a viver tudo de forma muito intensa e apaixonada. Notei que há uma espécie de luta mental, em que de um lado ouve-se um “Vai correr tudo bem” e do outro “Se acontecer alguma coisa estou ali”. Claro que senti muita ansiedade, daquela que nos aperta o peito e acelera o coração.

Claro que senti medo, claro que eu senti as pernas a tremer e as mãos como um espécie de formigueiro que nos tira a sensibilidade. Somos humanos, temos sentimentos e nosso corpo é uma máquina cheia de ligações nervosas e reações químicas.

Mas acima de tudo, o meu lugar era ali e no momento em que ouvimos o primeiro choro, o nosso corpo descarrega uma alta voltagem e tudo passa. Todos os sentidos são direcionados para o nosso filho e mesmo passando a ter uma enorme responsabilidade aos ombros, o amor incondicional e arrebatador por aquele pequeno ser ultrapassa (por larga distância) tudo.



TIRA DÚVIDAS

Quanto tempo dorme um bebê?

1

Durante o primeiro ano um bebê dorme cerca de 5400 horas. Mas privam os papás de 44 dias de sono. Ainda bem que são fofinhos!

2

Os bebês reconhecem sabores?

Até aos quatro meses de idade, os bebês apenas distinguem doce e amargo.

Quanto cresce um bebê por mês?

3

Os bebês crescem cerca de 1,5 cm por mês durante o primeiro ano. Se este ritmo de crescimento se mantivesse, em adulto poderia chegar a medir 50 metros!!! Ufa!

4

Quantas fraldas gastará o meu bebê?

Durante o primeiro ano, um bebê necessitará de cerca de 3360 fraldas em média.

“

Os gêmeos comunicam na barriga da Mamã?

5

Os gêmeos trocam mimos dentro da barriga da Mamã. É um elo especial que se forma desde as primeiras semanas de gravidez e que os acompanhará pela vida fora.



As toalhitas para bebé mais puras do mundo



A pele de um bebé é fisiologicamente diferente quando comparada à pele de uma criança mais velha ou adulta em termos de estrutura, composição e função. Quando um bebé nasce, a camada mais externa da pele está incompleta, tornando a pele muito mais fina e delicada.

As toalhitas WaterWipes são compostas por 99,9% de água

e uma gota de extrato de fruta,
ideal para a pele sensível do
seu bebé.



**ÚNICO LABORATÓRIO DE CRIOPRESERVAÇÃO
ACREDITADO EM PORTUGAL
E O 6º A NÍVEL MUNDIAL.**

"Fazer a recolha do sangue do cordão umbilical do meu filho, é sem dúvida uma decisão de amor!

E para esta decisão, a escolha BebêVida, não podia ter sido mais óbvia. Fazemos parte de uma família que representa confiança e rigor."

