



QUEM DISSE
QUE OS BEBÉS
VÊM SEM
MANUAL DE
INSTRUÇÕES?

MAMÃS SEM Dúvidas!

GUIA DE GRAVIDEZ E DA PRIMEIRA INFÂNCIA DO BEBÊ



PATRÍCIA CANDOSO

Os desafios de engravidar aos 40

RECUPERAR A BARRIGA NO PÓS-PARTO

Dicas para acelerar a recuperação

CÉLULAS ESTAMINAIS

Um potencial terapêutico inegável

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DURANTE A GRAVIDEZ

Os principais sinais de alerta



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	4
ESTOU GRÁVIDA – E AGORA?	5
O PEQUENO ALMOÇO DA GRÁVIDA	6
PATRÍCIA CANDOSO – ENTREVISTA	8
O QUE É UM TESTE PRÉ-NATAL NÃO INVASIVO (NIPT)?	10
A CONSULTA	12
COMO MANTER O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DURANTE A GRAVIDEZ	13
A ECOGRAFIA	16
COMO PREPARAR O PERÍNEO PARA O PARTO?	17
QUANDO NASCE?	20
O INEGÁVEL POTENCIAL TERAPÉUTICO DAS CÉLULAS ESTAMINAIS: QUE PASSOS DAR NO FUTURO?	22
DICAS PARA RECUPERAR A BARRIGA NO PÓS-PARTO	25
DEVEMOS PERMITIR VISITAS AOS RECÉM-NASCIDOS?	27
POSSO TOMAR MEDICAÇÃO E FAZER EXAMES ENQUANTO AMAMENTO?	30
NÃO ESQUECER DE LEVAR PARA A MATERNIDADE	32
TIRA DÚVIDAS	34

FICHA TÉCNICA

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

Coordenação Editorial: Dep. Marketing e Comunicação Mamãs Sem Dúvidas; Revisão Científica: João Sousa; Publicação Trimestral; E-mail: geral@mamassemduvidas.com; Tiragem deste número: 12.000 exemplares; Design Gráfico: Garra Publicidade, S.A. Os artigos assinados apenas veiculam a opinião dos seus autores.





EDITORIAL

PARCEIROS MAMÃS SEM DÚVIDAS

A BebéVida, celebra em 2022, o seu 18º aniversário! Somos um banco de tecidos e células especializado na criopreservação de células estaminais com origem no sangue e no tecido do cordão umbilical. O nosso mercado são os futuros Pais focados na saúde e que acreditam que as células estaminais podem vir a ser úteis para os seus filhos, se por acaso alguma coisa vier a correr menos bem no futuro. Disponibilizamos uma ampla variedade de serviços (www.bebevida.com) que podem ser adquiridos a pronto ou a crédito, em prestações, sem juros.

Temos a felicidade de ter um laboratório de referência em território português, com colaboradores altamente especializados e muito competentes, ao nível do melhor que existe no Mundo, e de ver reconhecido esse valor não só cá como também no estrangeiro. Desde há 5 anos que a empresa começou a receber amostras de Espanha o que comprova que não são só os portugueses a acreditar e a confiar na qualidade que Portugal possui.

Em todo o Mundo, desde o 1º transplante, foram já efetuados mais de 40 000 com células do cordão umbilical. Mais de 80 doenças podem beneficiar de tratamento com estas células e estão em curso mais de 370 ensaios clínicos, inclusivamente para tratamento da Covid19.

Na BebéVida já contribuimos no tratamento de uma criança portuguesa com paralisia cerebral, nos EUA. Não é um milagre! Não é futurologia! O que dizemos aos Pais é: "Não deem fora o Vosso cordão. Guardem-no! Seja num Banco Público ou Privado". Os Pais que queiram

podem doá-lo, sem custo, à BebéVida para investigação, contribuindo para a evolução da Ciência e para um futuro melhor para todos nós.

Esta busca pela excelência, levou-nos a obter a importante acreditação americana FACT que assegura que as melhores práticas mundiais são utilizadas. Para os Pais é a garantia que as amostras são aceites nos Centros de transplante em qualquer parte do Mundo. A BebéVida é um dos 7 laboratórios privados mundiais com esta acreditação FACT e o único em Portugal. Das 300 000 PME's a operar em Portugal, apenas 9 000 tem o estatuto de PME Líder, e destas apenas 2 000 são PME Excelência. A BebéVida é a única empresa do setor, em Portugal, com estes estatutos, sendo PME Líder há 12 anos consecutivos e PME Excelência já por 4 vezes. A solidez e a estabilidade financeira são um fator decisivo na escolha dos clientes.

Em 2021, o laboratório obteve a certificação da SCORING de "TOP 5% Melhores PME de Portugal", que comprova a sua solidez económico-financeira, e recebeu o Estatuto Inovadora COTEC, distinção que atesta a inovação das empresas, ajudando-as a verem reconhecidos os seus ativos intangíveis.

A BebéVida entende que deve devolver à comunidade parte daquilo que dela recebeu. E é assim que 5% dos resultados líquidos da empresa são distribuídos todos os anos por instituições particulares de solidariedade social, como o IPO, VidaNorte, a Apoio à Vida, Make a Wish e Stand4good que fazem um excelente trabalho em prol da comunidade. Temos igualmente um conjunto de políticas internas que visam a racionalização de recursos e a preservação do meio ambiente, debaixo do lema: "We have to make the difference". Visitem-nos! No Porto ou em Lisboa, para comprovarem in loco todas estas nossas preocupações e cuidados que fazem da BebéVida o Laboratório 100% Português de referência em Portugal!

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

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 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.

SAIBA
MAIS



O PEQUENO ALMOÇO DA GRÁVIDA

Artigo escrito por Dr^a Rita Ferreira

Nutricionista e autora do blog ritaferreiranutricionista.com

O pequeno-almoço é, indiscutivelmente, uma das refeições mais importantes. Esta refeição deve ser rica em nutrientes para começar o dia com energia e vitalidade. E principalmente, se esteve a amamentar durante o período noturno, vai precisar de repor os seus níveis de energia.

Se omitir esta refeição, poderá sentir maior apetite, ao longo da manhã, podendo compensar com a ingestão de maiores quantidades de alimentos ou até mesmo acabar por ingerir refeições mais calóricas e de fraca densidade nutricional. Assim, a organização e o planeamento são fundamentais.

Quando o novo membro da família chega, é natural focar-se apenas em cuidar do seu bebé e poderá ter menos tempo para algumas áreas da sua vida, como por exemplo, a sua alimentação. **Certifique-se, por isso, de que está a alimentar-se corretamente.**

ALIMENTOS QUE DEVE CONSUMIR

- Laticínios (leite e derivados) e ovos;
- Pão ou cereais integrais e não refinados;
- Frutas;
- Gorduras saudáveis (frutos secos, abacate, azeite,...).

ALIMENTOS A EVITAR

- Alimentos ricos em cafeína (café, chá verde, chá preto,...).
- Chocolates;
- Alimentos industrializados;
- Alimentos com potencial alergénico.



← ASSISTA
AO VIDEO E
CONHEÇA 7
SUGESTÕES DE
RECEITAS





7 RECEITAS SAUDÁVEIS PARA GRÁVIDAS

DESCUBRA MAIS AQUI

academia.mamassemduvidas.pt

MAMÃS
SEM
Dúvidas!

ENTREVISTA

PATRÍCIA CANDOSO

Margarida foi o nome escolhido para a segunda filha a caminho. Este nome tem algum significado especial?

Na realidade foi o nome escolhido pela mana. Desde que soube que eu estava grávida dizia que queria uma mana Margarida. Não era um nome que pessoalmente me fosse lembrar mas agora já criámos ligação e tornou especial.

Quais foram os momentos mais marcantes desta gravidez até agora?

Sem dúvida a confirmação de que tudo estava bem, tendo eu 40 anos, neste momento, e sabendo que há sempre riscos associados à gravidez tardia, há sempre aquele período de ansiedade no saber que o nosso bebé está a desenvolver de forma saudável.

Qual considera ser a melhor parte de estar grávida?

Sentir o bebé mexer dentro da nossa barriga é uma sensação única e incomparável.

Já tem tudo preparado para a chegada da Margarida? O que não pode faltar?

Ainda não está tudo preparado mas já está quase tudo pensado. Também vamos reutilizar muitas coisas da Clarinha. Desta vez com orientação de uma baby organizer vamos apenas comprar o essencial.

Porque decidiu criopreservar as células estaminais do cordão umbilical? Qual a importância desta decisão?

Enquanto pais sentimos que é nossa missão proteger os nossos filhos em tudo o que estiver ao nosso alcance. E a criopreservação é sem dúvida o primeiro passo





para que isso aconteça. Esperemos nunca ter de usar, mas ficamos mais serenos com essa opção, e também sabendo que os estudos e investigação científica neste campo tem evoluído imenso.

“Mãe aos 40” é o seu mais recente projeto pessoal, um podcast dedicado à maternidade. Qual o objetivo deste projeto?

Sim, o blog foi lançado no dia 5 de março. Com este projeto, quero partilhar experiências diferentes, as minhas as de algumas convidadas bem conhecidas do público, fornecer conhecimento e informação de especialistas. Também por outro lado normalizar e humanizar certos assuntos.

Quais os principais desafios de engravidar aos 40 anos?

O cansaço é maior sem dúvida, algumas dores no corpo que começaram mais cedo. Mas não sei se será dos 40 anos ou do excesso de energia da Maria Clara de 4 anos.

“

Sentir o bebé mexer dentro da nossa barriga é uma sensação única e incomparável.

Que conselho deixaria às mulheres que aguardam a chegada de um segundo filho?

Não deixo conselhos mas algo que tenho tentado fazer, sentir mais todas as transformações da gravidez com menos ansiedade.

→
VER ENTREVISTA
COMPLETA



O QUE É UM TESTE PRÉ-NATAL NÃO INVASIVO (NIPT)?

Um Teste NIPT – Non Invasive Prenatal Test – é um teste que permite detetar anomalias cromossômicas fetais sem qualquer risco para a gravidez, necessitando apenas de uma colheita de sangue da grávida.

Permite detetar alterações do número de cromossomas do feto: Trissomia 21 ou Síndrome de Down (o teste deteta que o feto tem 3 cromossomas 21 em vez de 2) o mesmo acontece na deteção de Trissomia 13 e Trissomia 18.

O teste NIPT pode ser encarado como um teste complementar ao rastreio combinado (idade materna + ecografia), com a vantagem de poder ser feito a partir da 10ª semana de gestação.

QUAL A METODOLOGIA UTILIZADA PARA REALIZAR O TESTE?

A partir de uma amostra de sangue materno são obtidos fragmentos de DNA em circulação, tanto maternos como fetais. Isto porque, durante a gravidez, pequenos fragmentos da unidade feto-placentária entram na circulação sanguínea da mãe. Estes fragmentos de DNA da unidade feto-placentária são normalmente designados apenas como DNA fetal. Estes fragmentos em circulação correspondentes tanto ao DNA da mãe como do feto são analisados pelo teste.



← PARA QUE SERVE UM TESTE PRÉ-NATAL NÃO INVASIVO?

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a todas as grávidas! Mas pode ser particularmente vantajoso para:

- Grávidas com mais de 35 anos.
- Grávidas com risco elevado para as trissomias 21, 18 e 13.
- Grávidas com trissomia diagnosticada em gravidez anterior.
- Grávidas com história de interrupção da gravidez repetida.
- Grávidas com resultados ecográficos sugestivos das cromossomopatias testadas.
- Grávidas que desejam saber mais informações sobre o seu bebé.

Pode também ser realizado em FIV/Doação de óvulos (próprios ou não).



TESTE PRÉ-NATAL NÃO INVASIVO

PERMITE DETETAR

01
TRISSOMIAS
21, 18, 13

02
SEXO FETAL

03
ANEUPLOIDIAS
DOS
CROMOSSOMAS
SEXUAIS
(Monossomia
X, XXX, XXY,
XYY)

212 744 021



A PARTIR DA 10ª SEMANA DE GESTAÇÃO

Para todas as grávidas, sem riscos!



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 constangida 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 contraceutivo? Qual?
- 5 É a sua primeira gravidez? Já teve algum aborto voluntário ou espontâneo?

QUESTÕES QUE LHE COLOCARÃO

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**:

- 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.

COMO MANTER O BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DURANTE A GRAVIDEZ

Artigo escrito por Dr^a Catarina Pessanha Moreira – Psicóloga Clínica

O período da gravidez e da maternidade é desafiante e exigente. Esta fase implica uma reestruturação individual e familiar, podendo, a saúde mental ficar comprometida.

A gravidez é um momento em que o papel de mãe começa progressivamente a ser formado. As expectativas criadas sobre a maternidade tendem a ser influenciadas pela “romantização” social, distorcendo a visão realista que a mulher irá vivenciar.

Na gestação, há um conjunto de alterações físicas e psicológicas, vividas de forma única. Esta fase é um tempo para aprender sobre si mesma e sobre o seu futuro papel enquanto mãe, exigindo uma adaptação psicológica. **É natural haver dúvidas, alegrias, angústias e medos.**

Em relação às alterações psicológicas, existem grávidas que revelam uma **sensação de serenidade e total realização**, manifestando uma grande satisfação por todas as alterações do corpo. Mas, por outro lado, há mulheres com **dificuldades em aceitar as transformações físicas** que ocorrem ao longo dos nove meses. Estas apresentam **variações de humor**, tendo **crises de choro**, aparentemente inexplicáveis, levando a um estado confuso e angustiante. Frequentemente, este sentimento de angústia pode dever-se ao desconhecimento sobre todas

“

É natural haver dúvidas, alegrias, angústias e medos.

estas alterações, por isso, é fundamental expor as suas dúvidas! Este é um período de risco para o desenvolvimento de sintomatologia psicopatológica.

DEPRESSÃO NA GRAVIDEZ

A depressão na gravidez pode ser difícil de diagnosticar, podendo confundir-se com sintomas normais da gravidez: cansaço, insónias, alterações de apetite.

A **tristeza profunda**, o **desespero**, **crises de choro** e **irritabilidade** são sinais de alerta, podendo surgir em situações mais graves a **automutilação** e **ideação suicida**.

ANSIEDADE NA GRAVIDEZ

É normal a grávida sentir-se ansiosa durante a gestação. Contudo, essa ansiedade deixa de ser normal quando é excessiva e traz um mal-estar significativo em diversas áreas da vida. As principais preocupações das grávidas são a saúde do seu bebé, o medo de perder o bebé, stress na preparação da chegada do bebé, medo do parto, medo de não ser uma boa mãe, entre outras.

A **preocupação excessiva**, **nervosismo**, **agitação**, **irritabilidade**, **tensão muscular** são sinais de alerta.

PÓS-PARTO

Geralmente, o pós-parto está associado a uma **diminuição do bem-estar psicológico**. Este é um período de risco para o desenvolvimento de sintomatologia psicopatológica visto que a mulher tem de se adaptar a um conjunto de **alterações ao nível biológico, psicológico, conjugal e familiar**.



←
COMO LIDAR COM
A ANSIEDADE NA
GRAVIDEZ

BABY-BLUES

Num número significativo de mulheres, o pós-parto desencadeia o chamado baby-blues caracterizado por um **estado de irritabilidade, choro, fadiga, dificuldade de concentração e baixa autoestima**.

O blues pós-parto tem um **carácter transitório e benigno**, pelo que estes sintomas são normais até ao primeiro mês após o nascimento do bebé. Se persistirem entre o segundo mês e o primeiro ano de vida do bebé, a mulher pode ser diagnosticada com uma depressão pós-parto.

DEPRESSÃO PÓS-PARTO

A depressão pós-parto é uma perturbação psicológica desenvolvida após o parto, caracterizada por algumas queixas relacionadas com o seu desempenho enquanto mãe, tais como a **fadiga, falta de apetite e dores de cabeça, ansiedade, culpabilidade, baixa autoestima e diminuição do desejo sexual**. A influência das normas sociais e culturais faz com que a mulher se sinta culpada pelo que está a sentir, o que contribui para a dificuldade no pedido de apoio, podendo agravar o seu estado depressivo.

O QUE FAZER?

É importante procurar ajuda médica e apoio psicológico, caso contrário, a evolução dos sintomas psicopatológicos poderá ter consequências graves na interação mãe-bebé e no desenvolvimento do bebé.

Ter a oportunidade de ter uma **consulta pré-natal com o futuro pediatra do bebé** no final da gravidez pode ser importante para este esclarecer dúvidas aos futuros pais.

Apesar de todas as mudanças psicológicas que podem surgir na gravidez e no pós-parto, há cada vez mais uma maior sensibilização para esta temática e a mulher não precisa de viver esta fase sozinha.

ECO
mybaby



O SORRISO MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA

mybaby
ESSENCIAL

Sessão entre 10 a 20 minutos



OFERTAS

- » Fotos e filme da sessão
- » Revelação/Confirmação do sexo do bebê

Válido a partir da 17ª semana de gestação.

Agendar Sessão





A ECOGRAFIA

A ecografia é um teste indolor que utiliza ultrasons 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**. 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.



←
**INSCREVA-SE
E PARTICIPE
NOS NOSSOS
EVENTOS ONLINE**

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

Há, ainda, outro tipo de ecografia: a ecografia tridimensional em tempo real (também denominada ecografia 4D), que 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 bebé.

Este tipo de ecografia proporciona 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 My Baby proporciona gratuitamente aos Pais esta experiência. Basta inscrever-se num evento de captação de imagens em 3D e 4D perto de si.

COMO PREPARAR O PERÍNEO PARA O PARTO?

Artigo escrito por Joana Rodrigues
Fisioterapeuta Especializada em
Saúde Materno-Infantil e fundadora
do projeto Origem

O períneo, região integrada no pavimento pélvico, é o nome que se dá ao espaço entre a vulva e o ânus.

Percebemos facilmente que pela sua localização, o períneo vai ser uma região que está sujeita a muito stress durante o trabalho de parto, podendo muitas das vezes sofrer algum tipo de lesão, como é o caso das lacerações (rasgo natural provocado pela passagem do bebé no canal vaginal).





Uma respiração calma e consciente no momento do parto vai prevenir que faça demasiada força antes do tempo.



No sentido de diminuir a tensão muscular e de prevenir lesão perineal durante o trabalho de parto, existem algumas medidas que podem ser tomadas:

MASSAGEM PERINEAL

Massajar o períneo com regularidade durante a gravidez (a partir da 34ª semana) vai permitir um maior relaxamento muscular, enquanto aumenta a sua consciência corporal nessa região.

EXERCÍCIOS DE KEGEL

Vão ajudar no fortalecimento muscular.

ALONGAMENTO DA MUSCULATURA PÉLVICA

Permanecer na posição de cócoras vai ajudar nesse alongamento. Musculatura com capacidade de alongamento vai permitir uma maior liberdade de movimento no momento da passagem do bebê.

RESPIRAÇÃO

Uma respiração calma e consciente no momento do parto vai prevenir que faça demasiada força antes do tempo, prevenindo o gasto de energia que tanto precisa e o risco de lesão. Aprender a respirar calma e tranquilamente vai ser um trabalho a incorporar durante a gravidez.



←
**COMO SEI
QUE ESTOU
EM TRABALHO
DE PARTO?**



MAMÃS
SEM
Dúvidas!

ACADEMIA MAMÃS SEM DÚVIDAS

*Estamos consigo desde
o primeiro momento*



academia.mamassemduvidas.pt



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

Podé calcular a data do parto usando a tabela seguinte:

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, o seu bebé cresce mais um bocadinho dentro de si.

Acompanhe o seu crescimento dia a dia em mamassemduvidas.pt

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
abril/maio (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
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

O INEGÁVEL POTENCIAL TERAPÊUTICO DAS CELULAS ESTAMINAIS: QUE PASSOS DAR NO FUTURO?

Por: Prof. Doutor Luís Madero, Chefe de Serviço de Onco-Hematologia Pediátrica do Hospital Infantil Universitário Niño Jesus - Madrid, Consultor Científico Laboratório BebêVida



Prof. Doutor Luis Madero é destacado pela Forbes, pelo 5.º ano consecutivo, como um dos 100 melhores médicos em Espanha, e um dos seis melhores na especialidade de Oncologia.

Espanha realiza atualmente mais transplantes com células estaminais do sangue do cordão umbilical do que Portugal. Isto acontece essencialmente por duas razões: em Espanha, existe já uma vasta aposta na investigação desta área e na aplicação destas células com potencial terapêutico para diversas patologias; mais amostras de sangue do cordão são criopreservadas, naturalmente devido ao tamanho da população espanhola, mas também porque já foi feito um longo trabalho de explicação aos pais sobre as vantagens da criopreservação das células estaminais dos seus bebés no momento do parto, o que nos tem permitido apostar em mais tratamentos desta natureza.

Existem várias doenças para as quais recorreremos ao transplante de células estaminais do cordão umbilical nomeadamente em crianças, uma vez que a minha área está diretamente ligada à Oncologia pediátrica, e que são terapêuticas totalmente reconhecidas em Espanha como seguras e eficazes para determinadas patologias, especialmente de origem maligna. Os diversos transplantes que temos feito com sangue do cordão umbilical têm-nos permitido perceber que quando o fazemos entre familiares geneticamente idênticos, o resultado é mais favorável e há uma melhoria comprovada da sobrevivência e sucesso do tratamento.

No entanto, sabemos que os doentes que disponham do sangue do cordão umbilical guardado têm a oportunidade adicional de tratar de uma doença maligna e por conseguinte aumentar a sobrevivência do doente. Também temos tido a oportunidade de comprovar que no caso das más formações genéticas, como a anemia de Fanconi e outras doenças congénitas, é mais favorável utilizar o sangue do cordão umbilical do que utilizar células estaminais da medula óssea ou do sangue periférico.

Naturalmente que **temos também testado a utilização de células mesenquimais para o tratamento e controlo da atual pandemia da COVID-19**, que tem juntado vários esforços de investigação em todo o mundo. Logo em março, quando se começou a evidenciar a necessidade de um tratamento para esta terrível pandemia, a grande maioria dos investigadores estava focado em encontrar a cura através de medicamentos e soluções farmacológicas.

Em abril, **mais de 1500 procedimentos já estavam a decorrer para a procura de uma solução muito direcionada para uma vacina**. Nesta altura, percebemos que em média a procura de soluções para o tratamento da COVID-19, através de células mesenquimais era, no entanto, muito menor quando comparado com as outras investigações em curso, havendo não mais do que 50 ensaios clínicos.

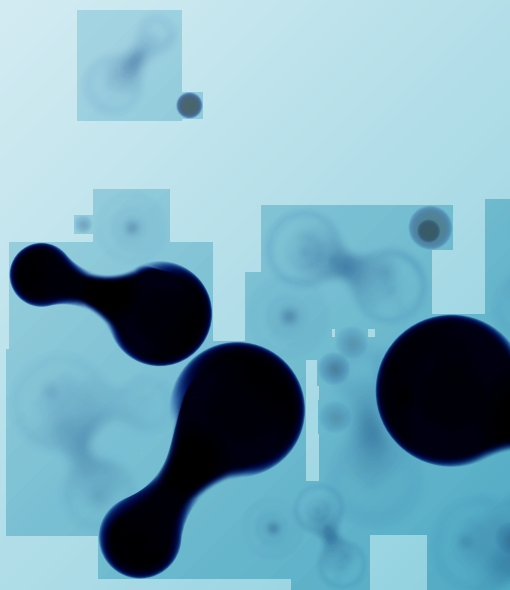
Em Espanha, realizaram-se apenas 12 estudos que procuravam soluções terapêuticas para a COVID-19, através da utilização de células mesenquimais. O que muitos de nós, investigadores com experiência em terapias celulares percebemos, foi que as propriedades das células mesenquimais do ponto de vista imunomodulador e também anti-inflamatório nos pareceu que podiam ter utilidade no combate a este vírus. No entanto, e devido à limitação de recursos, apenas dois

dos ensaios clínicos com terapia celular estão a mostrar alguma utilidade, nomeadamente através da utilização de corticoides ou terapias antivirais.

Em sùmula, a terapia celular e a terapia avançada são tratamentos complexos e que precisam de um grande investimento económico e essencialmente de regulação por parte das agências de medicamentos de cada país, instituições que podem determinar como e quando se podem utilizar estes tratamentos de terapia celular e nos quais se incluem as células mesenquimais. Reconhecer a importância destes dois últimos pontos é a chave, para continuarmos cada vez mais a crescer nesta área, e comprovar a eficácia e segurança deste tipo de terapêuticas.

Guardar o sangue do cordão umbilical quer num banco público, quer num banco privado, é, portanto, uma decisão que a ciência agradece, porque o potencial terapêutico das suas células estaminais é inegável.

Fonte: Newsfarma



NÃO DEITE FORA UM POTENCIAL DE CURA!

“
Guarde as
Células Estaminais
do seu Bebê

Porquê guardar?

SANGUE DO CORDÃO UMBILICAL

VANTAGENS DE CRIOPRESERVAR

- ❁ Amostra 100% compatível com o próprio;
- ❁ Probabilidade de compatibilidade de 25% entre irmãos;
- ❁ Menores complicações pós-transplante;
- ❁ Melhor prognóstico de recuperação nos casos de transplantes entre dadores relacionados;
- ❁ Disponibilidade imediata da amostra;
- ❁ Recolha indolor para a mãe e para o bebê.

TECIDO DO CORDÃO UMBILICAL

VANTAGENS DE CRIOPRESERVAR

- ❁ A baixa imunogenicidade destas células permite o transplante sem compatibilidade entre dador e receptor;
- ❁ O tecido do cordão é rico em células mesenquimais;
- ❁ Colheita não invasiva;
- ❁ O recurso a estas células num transplante hematopoiético alogénico (dador ≠ receptor) diminui os riscos e complicações pós-transplante (doença do enxerto contra o hospedeiro).





DICAS PARA RECUPERAR A BARRIGA NO PÓS-PARTO

Artigo escrito por Joana Rodrigues

Fisioterapeuta Especializada em Saúde Materno-Infantil e fundadora do projeto Origem

A recuperação da barriguinha pode ser um problema para muitas puérperas. Uma das alterações existentes vai ser a presença de **diástase abdominal - separação entre os lados direito e esquerdo do músculo reto abdominal que acontece durante a gravidez para permitir o crescimento do feto**. Além da questão estética, a presença da diástase irá ter repercussões na sua saúde física, uma vez que pode promover o aparecimento de dor lombar e disfunções do pavimento pélvico, como a incontinência urinária.



“

Mas, como podemos recuperar a forma da barriguinha mais rápido?

PREVENÇÃO

A prevenção começa durante a gravidez, com a prática de exercício físico regular, mantendo toda a musculatura ativa.





ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável e variada, rica em proteína, para fornecer aos nossos músculos os nutrientes que eles necessitam para uma recuperação favorável.

AVALIAÇÃO

Uma avaliação especializada é essencial para que se consiga perceber o tipo de diástase existente.

ATIVIDADE FÍSICA

O retorno à atividade física varia de acordo com o tipo de parto:

- parto normal: após 4-6 semanas;
- cesariana: após 6-8 semanas.



←
COMO LIDAR COM
A ANSIEDADE NA
GRAVIDEZ

Os exercícios devem ser adaptados à **localização** e ao **grau de afastamento da diástase**.

Sendo que não deve realizar exercícios como o abdominal simples (“crunch”) uma vez que vão aumentar a pressão intra-abdominal e podem agravar a diástase; e pranchas que obrigam ao recrutamento da musculatura abdominal e, não estando ela funcional, pode agravar o estado da diástase.

DICA: comece por fortalecer a musculatura do pavimento pélvica, realizar breves caminhadas, respeitando o tempo de recuperação do seu parto, e tirar tempo para trabalhar a sua respiração (simplesmente deitar, relaxar e respirar fundo, fazer 10 ciclos respiratórios- encher pelo nariz, deitar o ar fora pela boca). Avalie a sua diástase e depois sim, comece com exercícios adaptados para a sua condição.

DEVEMOS PERMITIR VISITAS AOS RECÉM-NASCIDOS?

Artigo escrito por **Dra. Inês Claudino** – Pediatra e fundadora do projeto Dona Bebê

A questão das visitas aos recém-nascidos é um tema que preocupa muitas grávidas e com razão! É especialmente angustiante para as mães de primeira viagem.

“

Toda a família e amigos querem conhecer o bebê mas será que devo deixar? Onde colocar o limite? Ficarão aborrecidos se eu não permitir visitas?





A decisão de querer ter ou não visitas é da inteira e exclusiva responsabilidade dos pais. Não devem, de nenhuma forma, sentir-se pressionados!



ANTES DE MAIS VAMOS CONHECER ALGUNS FACTOS:

- Os bebés são recém-nascidos até aos **28 dias de vida**, em suma durante o primeiro mês.
- O sistema imune dos recém-nascidos não está ainda suficientemente desenvolvido e robusto para que possa ser exposto a agressões externas. Este aspecto ganha mais relevância neste momento de pandemia por Covid-19 que vivemos.
- Os **beijinhos, carinhos** e outras formas de afecto podem, infelizmente, provocar **infecções** desnecessárias. Em casos extremos, os recém-nascidos podem ter que ser internados como consequência.

- A decisão de querer ter ou não visitas é da inteira e exclusiva responsabilidade dos pais. **Não devem, de nenhuma forma, sentir-se pressionados!** A decisão pode ser diferente de vezes anteriores se nos referimos a uma família com outros filhos!
- Quando nasce um bebé, nascem também uma mãe e um pai (e um ou mais irmãos, quando estes existem). A nova família necessita tranquilidade e tempo de adaptação a esta dinâmica.

COMO PEDIATRA, RECOMENDARIA QUE:

- Os pais discutissem esta questão ainda durante a gravidez e chegassem a um acordo para poderem comunicar atempadamente aos familiares e amigos a sua decisão.
- As visitas deveriam ser apenas as estritamente **indispensáveis** quer na Maternidade, quer no primeiro mês de vida do bebé.
- Não se esqueça que, a pesar de poder ser mal interpretada, **a saúde dos nossos bebés deve sempre estar em primeiro lugar!**



←
COMO LIMPAR
BRINQUEDOS DE
BEBÉ E CRIANÇA?



MAMÃS
SEM
Dúvidas

PREPARE-SE PARA
ESTA GRANDE

AVENTURA DE AMOR!



ACADEMIA



BLOG



EVENTOS



OFERTAS

AS RESPOSTAS ESTÃO A UM
CLIQUE DE DISTÂNCIA



www.mamassemduvidas.pt

POSSO TOMAR MEDICAÇÃO E FAZER EXAMES ENQUANTO AMAMENTO?

Artigo escrito por Carmen Pacheco

Enfª Especialista em Saúde Materna e Obstetria e fundadora do projeto Mãe.Ponto



Os benefícios da amamentação hoje em dia estão muito bem documentados em diversas publicações. A amamentação é um fenômeno bio cultural da humanidade fundamental para a saúde de crianças e mães em todo o mundo. Muito poucas situações justificam a contra-indicação.

Mais de 90% das mulheres tomam medicamentos ou produtos fitoterápicos durante a amamentação, sendo comum interromper a amamentação por esse motivo, apesar do seu perigo real apenas se basear numa pequena percentagem de medicação. Hoje em dia sabemos que apenas **algumas doenças maternas contra-indicam ou impossibilitam a amamentação**.

Assim, todas as mulheres devem estar informadas que **a maior parte da medicação que é prescrita é compatível** e, que a amamentação, para mulheres e bebês, está acima da necessidade de muitos medicamentos que até podem ser perfeitamente evitáveis ou substituíveis. Os profissionais de saúde devem aconselhar com rigor científico, verificando a segurança do produto, propondo alternativas ou, em alguns casos, justificando cuidadosamente a decisão de interromper a amamentação.

Sabemos que **a maioria dos medicamentos passa para o leite materno**, porém, grande parte deles são transferidos em pequenas quantidades e, mesmo quando presentes no leite, podem não ser absorvidos no trato gastrointestinal do bebê.



O QUE É COMPATÍVEL COM A AMAMENTAÇÃO?

Estas orientações não dispensam uma avaliação criteriosa da sua situação, pelo profissional de saúde que a acompanha:

- O **paracetamol** ou o **ibuprofeno** que a grande maioria da população ingere.
- Antibióticos como as **Penicilinas, Cefalosporinas, Azitromicina** ou **Claritromicina**.
- Os **corticosteroides, insulina** e **tiroxina**.

Praticamente todos os medicamentos **antitireoidianos, antiepiléticos, antirreumáticos** para doença inflamatória intestinal e vários **imunossupressores**, nas doses usuais.

- Todos os **procedimentos odontológicos**, incluindo anestesia local, clareamento dos dentes e prescrição de antibióticos e anti-inflamatórios.
- Ecografias, raio-X, TAC e ressonâncias magnéticas nucleares (RMN). Por vezes é necessário contraste, provavelmente serão iodados, o iodo está ligado à molécula de contraste e não pode libertar-se, comportando-se como um material inerte, por isso pode amamentar.

CUIDADOS A TER

- **Se utilizar anticoncepção deve evitar estrogénios**, pois podem causar uma diminuição na produção de leite, tem como alternativa os progestativos e métodos de barreira (preservativo, DIU, assim como métodos naturais que cada vez mais estão a ser divulgados).
- A amamentação não deve ser interrompida se tiver de realizar **mamografia**, mas pode dificultar a interpretação, então deverá realizar uma **ecografia**. Antes da realização é aconselhável esvaziar bem a mama para diminuir o desconforto do exame e facilitar a sua interpretação.
- Se vai realizar um **teste de isótopo radioativo** (cintilografia), deve certificar-se cuidadosamente quanto tempo para parar de amamentar, e é conveniente tomar a precaução de extrair leite previamente para poder ter uma reserva suficiente.

ANTES DE USAR UM MEDICAMENTO

Nunca se automedique. Antes de decidir usar um medicamento, siga estes passos:

- Avalie juntamente com o **profissional de saúde** se é necessário tomar o medicamento, avaliando os benefícios e os riscos;
- Prefira medicamentos estudados que sejam **seguros em crianças** ou que sejam pouco excretados no leite materno;
- Prefira medicamentos de **aplicação tópica**;
- **Defina os horários de uso do medicamento** e assim, pode se necessário evitar picos de concentração no sangue e no leite, que coincidam com o horário das mamadas;
- Caso a mãe use um medicamento de longa duração como por exemplo um **antidepressivo**, deve observar o bebé de forma a detetar possíveis efeitos colaterais, tais como alterações dos padrões alimentares, hábitos de sono, agitação ou distúrbios gastrintestinais, por exemplo;
- Retire o leite com antecedência e guarde no congelador para alimentar o bebé no caso de interrupção temporária da amamentação. Saiba como aqui.

Em caso de dúvidas, consulte o website **E-Lactancia**. Trata-se de uma plataforma gratuita criada pela Associação para a promoção e investigação científica e cultural da lactancia materna (APILAM) para verificar a **compatibilidade da amamentação** com medicamentos, plantas, doenças, exames médicos e outros produtos. Segundo os criadores, a E-Lactancia pode ajudar a salvar lactações em mais de 150 países todos os anos.

COMO CONSERVAR O LEITE MATERNO?





NÃO ESQUECER DE LEVAR PARA A MATERNIDADE

Para 
o Bebê

- 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 Bebê
- Cadeirainha (Ovo) para transporte do Bebê na saída da Maternidade



Para 
a Mamã

- Últimos exames efetuados na gravidez
- Documentos pessoais
- Kit de Colheita BebêVida
- 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
- Roupa para a saída



Made in
Denmark



BAMBO® Nature

Because you care

0%

Parabens
Loções
Perfumes
Conservantes
Branqueamento
por cloro



[bambonature.pt](https://www.bambonature.pt)

CLUBE
BAMBO
Nature

INSCREVA-SE.
SÃO SÓ VANTAGENS PARA SI.
[clubebambonature.pt](https://www.clubebambonature.pt)



Quilaban
uma fórmula de vida

Fraldas Bambo Nature tamanho 5 e 6 são dispositivos médicos.
Para qualquer informação adicional, leia cuidadosamente as informações disponíveis na embalagem.

TIRA DÚVIDAS



QUANDO COMEÇAM A NASCER OS DENTES DO MEU BEBÊ?

De um modo geral, os primeiros dentes surgem entre os 6 e os 16 meses de idade.

OS BEBÊS QUANDO NASCEM JÁ RECONHECEM A VOZ DA MÃE?

Geralmente sim, mas demoram no mínimo 14 dias para reconhecer a voz do pai!



QUANTAS HORAS DORME UM BEBÊ NO PRIMEIRO ANO DE VIDA?

Em média, um bebê dorme 5400 horas no seu primeiro ano de vida!

OS RECÉM-NASCIDOS RECONHECEM A MAMÃ?

Sim! Reconhecem de imediato porque o líquido amniótico está impregnado do cheiro da mãe.



PORQUE É QUE O BEBÊ ESTÁ MAIS DESPERTO DURANTE A NOITE?

De um modo geral, é nesta altura que os recém-nascidos tendem a mamar mais e melhor.

OS BEBÊS RECONHECEM SABORES?

Até aos 4 meses, apenas distinguem o doce e o amargo!





AS MINHAS NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

UMA PROTEÇÃO QUE COMEÇA COM O NASCIMENTO

Criopreserve
as Células Estaminais
do seu Bebê

