

Principais problemas que podem ocorrer com a amamentação

Ingurgitamento:

Iniciar amamentação logo após o parto;
Assegurar que o bebé pega bem na mama;
Dar de mamar sempre que o bebé quiser.

Mamilos gretados:

Assegurar que o bebé pega bem na mama;
Aplicar umas gotas de leite no mamilo e auréola e/ou pomada indicada para o efeito;
Evitar o uso de discos absorventes;
Não interromper a mamada, deixa ser o bebé a fazê-lo;
Lavar os mamilos apenas uma vez por dia.

Mastite:

Tratar o ingurgitamento e os mamilos gretados;
Evitar compressão excessiva sobre a mama com os dedos durante a amamentação;
Evitar roupas apertadas.

Tenha uma pequenina hora!!!

Horário da USF Arões

Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

Sábados

09h00 às 13h00

Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

Visite o nosso site:

www.usf-aroes.com

Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: usfaroes@csfape.min-saude.pt

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN015 V2



ACES do Alto Ave
Agrupamento de Centros de Saúde do Alto Ave
Guimarães/Vizela/Terras de Basto
UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR ARÕES



Gravidez

3º Trimestre



NOVEMBRO 2013

Gravidez ,o milagre da vida!!

O 3º trimestre é das 24 semanas ao final da gravidez. A partir deste momento deve ter a sua mala, e a do bebe preparadas.



Movimentos fetais:

A partir das 35 semanas deve registar os movimentos fetais sentidos por si no seu boletim de saúde da grávida, pois é um precioso indicador do bem-estar fetal.

Peso:

Durante a gravidez deve ganhar cerca de 10 a 15 kg, dependendo do seu IMC. Neste 3º trimestre deve ganhar o resto do peso, tendo atenção para não passar muito destes valores

3º TRIMESTRE

Sinais de parto:

Expulsão do rolho mucoso:

Eliminação, pela vagina, de um muco gelatinoso, rosado ou acastanhado. A sua expulsão pode ocorrer dias ou horas antes do parto.

Ruptura da bolsa de águas:

Consiste na ruptura do saco de liquido amniótico que implica saída de liquido pela vagina, podendo ser uma quantidade mínima ou grande quantidade. O líquido é geralmente, claro e transparente. Caso isto aconteça, deve dirigir imediatamente para o hospital.

Contrações uterinas frequentes:

No início do trabalho de parto são irregulares e pouco frequentes. A grávida começa a sentir a barriga rija, podendo não haver dor. Progressivamente, as contrações vão-se tornando regulares, mais intensas e mais frequentes.



Aleitamento Materno:

A preparação para amamentar deve iniciar-se ao longo da gravidez, fazendo uma ligeira massagem nos mamilos com óleo de amêndoas doces ou um creme hidratante.

O primeiro leite é designado por colostró. É muito rico em anticorpos que protegem o bebé de infeções. Tem também um efeito laxante, ajudando à expulsão do mecónio (primeira dejeção do bebé, geralmente verde escuro).

Entre o 2º e o 3º dia, aflui leite o leite de transição, o qual é substituído pelo leite maduro, a partir da 3ª semana.

Vantagens do Aleitamento Materno:

- Possui anticorpos que protegem o bebé;
- O leite é de digestão fácil;
- Possui todos os nutrientes que o bebé necessita;
- Está à temperatura ideal;
- Não necessita de preparação, mais económico;
- A amamentação previne a diabetes tipo I e Cancro da mama da mãe;
- A amamentação permite que o útero materno volte mais rapidamente ao seu tamanho normal;
- As reservas de gordura acumuladas durante a gravidez são utilizadas para a produção de leite.