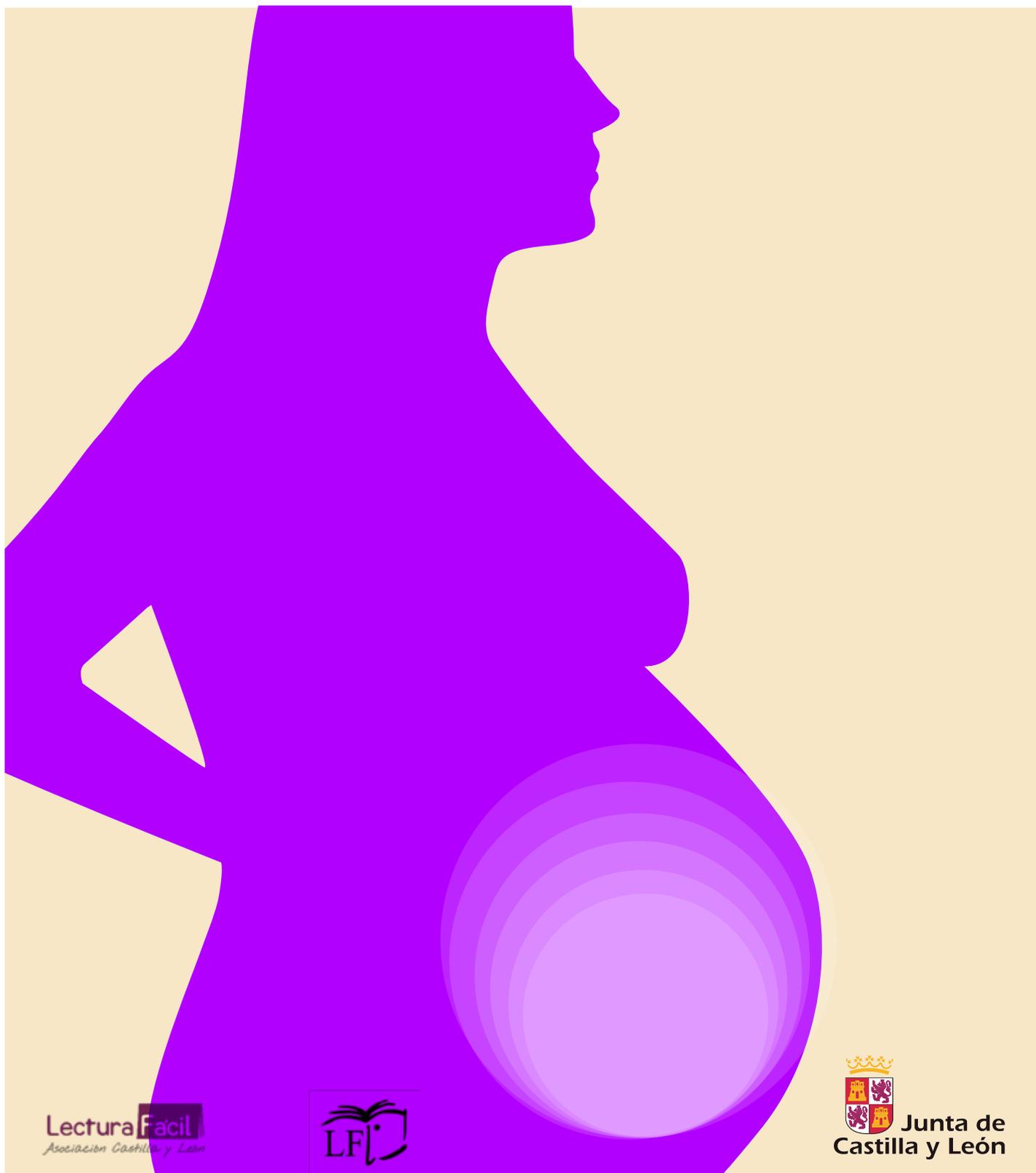


# O que devo saber para que o meu bebé nasça saudável?

## 20 perguntas e respostas importantes



# 1. Há algum risco de que o meu bebé nasça com um defeito congénito?

Sim, em todas as gravidezes há um risco de 2% a 5% de que o bebé nasça com um defeito congénito. Isto quer dizer que em cada 100 gravidezes entre 2 e 5 bebés nascem com um defeito congénito.

## Defeito congénito

são problemas que acontecem durante a gravidez. Podem ter uma origem genética ou resultar de infeções, exposição a substâncias tóxicas ou devido à falta de nutrientes.

# 2. Posso fazer alguma coisa para reduzir esse risco?

Sim, há **medidas preventivas** e ações que ajudam a reduzir o risco dos defeitos congénitos e que devem ser realizadas antes de ficar grávida.

## medidas preventivas

São as medidas que se tomam para evitar as doenças e proteger a saúde.

# 3. Porquê antes de ficar grávida?

Porque durante as primeiras semanas de gravidez começam a formar-se os órgãos do bebê, antes mesmo de saber que está grávida.

A **exposição** a qualquer **fator de risco** nestas semanas pode resultar em defeitos congénitos o **ou abortos espontâneos**.

Para evitar os abortos e para proteger o bebê desde o início, o melhor é **planificar** a gravidez, agir como se já estivesse grávida e seguir os conselhos deste folheto.

## Exposição

Situação na qual se pode sofrer danos.

## fator de risco

É a circunstância ou situação que aumenta a probabilidade de ter uma doença.

## abortos espontâneos

É a perda de um bebê de forma natural antes do 5 mês de gravidez.

## Planificar

Elaborar um plano para levar a cabo um objetivo.

## 4. É por isso que tenho de tomar ácido fólico antes mesmo de engravidar?

Sim, porque há alguns defeitos congénitos, como a **espinha bífida**, que surgem nas primeiras semanas da gravidez e podem ser prevenidos tomando ácido fólico.

Se quer engravidar, deve tomar todos os dias um comprimido de ácido fólico antes de engravidar até chegar ao terceiro mês de gravidez.

O seu médico vai dizer-lhe se tem de tomar durante mais tempo e também a quantidade que tem de tomar.

### Ácido fólico

É uma vitamina que ajuda a criar células novas.

### Espinha bífida

Es un defecto congénito que afecta a la columna vertebral



## 5. Tenho de ter cuidado com o que como?

Sim, se quer engravidar

ou já está grávida, deve seguir uma alimentação equilibrada, que garanta que come todos os **nutrientes** necessários.

Não deve comer carne crua ou pouco cozinhada nem enchidos crus

porque podem estar contaminados

e provocar **toxoplasmose**.

Também não pode comer fígado

porque é precisamente no fígado que se acumulam os produtos tóxicos

que o animal comeu.

Se tiver dúvidas sobre o que pode comer,

consulte o seu médico.



### Nutrientes

São substâncias que estão nos alimentos e são necessários para as funções do organismo.

### Toxoplasmose

É uma doença provocada por um parasita e se aparecer durante a gravidez pode provocar defeitos congénitos no bebé.

## 6. A idade dos pais pode ser um risco para o bebê?

Sim, o risco é maior e mais frequente se a mãe tiver mais de 35 anos.

Por exemplo, há mais risco de o bebê nascer com síndrome de Down.

Quando o pai tem mais de 35 anos os riscos são menos frequentes.

## 7. Podem evitar-se riscos controlando a idade dos pais?

Sim, planejando a gravidez em idades jovens.

Quando a mãe tem mais de 35 anos pode fazer um diagnóstico pré-natal, que é um exame médico para saber se o bebê tem algum defeito congénito.

## 8. É verdade que os bebés correm mais riscos se os pais têm laços de sangue?

Sim, porque todas as pessoas têm um **gene anómalo**

e quando os pais são da mesma família

é provável que os dois tenham o mesmo gene anómalo.

Os pais podem transmitir este gene anómalo

E isto pode fazer com que o bebé nasça com defeitos congénitos.

Por isso, quando os pais têm laços de sangue

devem consultar o médico.

### Gene anómalo

É um gene que pode provocar uma doença.

## 9. Se já tive uma gravidez com defeitos congénitos, tenho mais risco de que se voltem a repetir noutra gravidez?

O risco de se repetir um defeito congénito

depende muito do tipo de defeito congénito.

Também depende de que se conheça a causa

ou de os pais terem laços de sangue.

Quando um casal já teve um bebé

com um defeito congénito

e quer voltar a ter outro bebé

deve consultar sempre o seu médico.

## 10. As infeções da mãe são um risco para a gravidez?

Sim, há algumas doenças, como a varicela, a rubéola, a toxoplasmose e o **citomegalovírus**, que se a mãe tem durante a gravidez aumentam o risco de defeito congénito no bebé. Há outras doenças, como a SIDA ou a hepatite, que não aumentam o risco de defeito congénito, mas podem ser transmitidas da mãe para o bebé.

### Citomegalovírus

É um vírus da família dos vírus Herpes que pode provocar defeitos congénitos.

## 11. O que posso fazer para evitar o risco de uma infeção

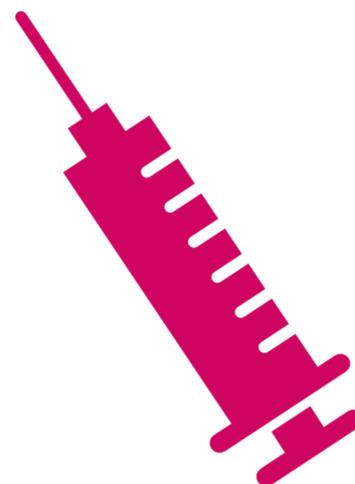
O primeiro que tem de fazer é ir ao médico antes de engravidar.

O médico irá pedir-lhe análises para saber se já teve alguma das doenças que aumentam o risco de um defeito congénito.

Se não teve a doença e há vacina deve vacinar-se 3 meses antes de engravidar.

Se a doença não tem vacina

o médico vai dizer-lhe as medidas preventivas que tem de seguir.



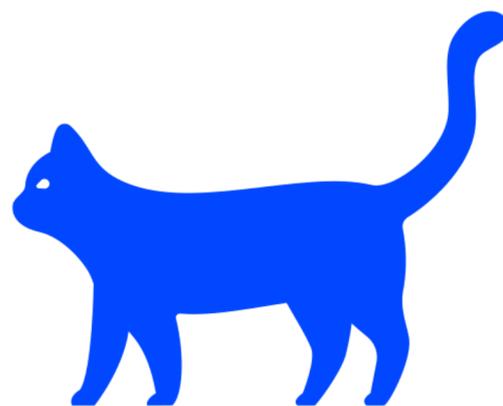
## 12. Posso estar com gatos durante a gravidez?

Os gatos podem transmitir toxoplasmose.

Se nunca teve antes de engravidar,  
deve evitar o contacto com gatos,  
sobretudo com as fezes dos gatos.

Também deve lavar bem as mãos se lhes tocar,  
não deixar que a lambam  
e usar sempre luvas quando tocar nalguma das suas coisas,  
como a caminha ou a caixa de areia.

Se gosta ou trabalha em jardinagem,  
deve pôr sempre luvas  
e lavar bem as mãos no fim  
porque a terra pode ter restos de fezes de gatos.



## 13. Se tiver uma doença crónica, o bebé corre algum risco?

Depende da doença crónica que tiver.

A melhor maneira de evitar riscos para o bebé é informar o médico de que quer engravidar, seguir sempre as suas indicações e cumprir à risca o tratamento da doença.

## 14. O que tenho de fazer se tiver alguma doença durante a gravidez?

Sempre que tenha algum problema de saúde deve consultar o médico, mesmo que a doença possa parecer pouco grave.

Durante a gravidez NÃO deve tomar nenhum medicamento que não tenha sido receitado pelo médico.

Também não deve alterar os medicamentos que toma nem a quantidade nem a hora a que os toma.

## 15. O que tenho de fazer se precisar de fazer uma radiografia durante a gravidez?

Se estiver grávida não deve fazer radiografias porque há risco de defeitos congénitos para o bebé quando as **doses de radiação** são muita altas.

Se for necessário fazer uma radiografia durante a gravidez não é preciso ficar alarmada, informe o médico de que está grávida para que o médico a proteja e a exponha a doses de radiação baixas.

### doses de radiação

É a quantidade de energia que é absorvida quando faz uma radiografia.

## 16. Posso beber álcool durante a gravidez?

Não, se estiver grávida não deve beber álcool. O álcool aumenta o risco de defeitos congénitos e é a primeira causa de atraso mental no bebé não relacionada com fatores genéticos.

Além disso, o álcool também pode provocar hiperatividade.



## 17. Posso tomar drogas durante a gravidez?

Não, se estiver grávida não deve tomar drogas porque há um risco de defeitos congénitos e de outras complicações para o bebé, sobretudo, se consumir cocaína ou misturar várias drogas.

## 18. Posso beber café durante a gravidez?

Sim, se está grávida pode beber café mas não deve beber em grande quantidade. Recomenda-se beber no máximo 3 chávenas por dia porque pensa-se que a cafeína pode provocar abortos espontâneos.

Há outras bebidas como o chá e os refrigerantes com cola que também têm cafeína.



# 19. Posso fumar durante a gravidez?

Não, se está grávida não deve fumar e, se o fizer, deve fumar menos de 10 cigarros por dia. Fumar mais do que 10 cigarros por dia pode fazer com que o bebé nasça com pouco peso. Também pode provocar problemas respiratórios no bebé.

Se está grávida, deve evitar sempre locais com fumo porque algum destes efeitos podem aparecer nos bebés das mulheres que são **fumadoras passivas**.



## fumadoras passivas

São as pessoas que embora não sejam fumadoras respiram o fumo de tabaco de outras pessoas.

## 20. É verdade que alguns trabalhos podem ser um risco durante a gravidez?

Sim, alguns trabalhos podem implicar um risco para a gravidez.

Para evitá-los há uma lei de proteção de riscos laborais

que diz que a mulher grávida não deve trabalhar

em condições que impliquem um risco para a gravidez.

Em determinadas situações, pode fazer-se

uma troca de posto de trabalho.

Também as condições laborais do pai

devem ser adequadas

para evitar problemas reprodutivos no casal.

Este folheto tem informação muito resumida.

Se tiver alguma dúvida ou quiser saber mais,

telefone para 91 82 22 24 36

que é o número

do Serviço de informação telefónica para a grávida.

Este número é atendido por médicos especialistas,

é gratuito

e, se quiser, pode receber um relatório escrito.