



GESTÇÃO MÚLTIPLA CRESCER 28,5% NO BRASIL

Desejada por muitas, a gestação de gêmeos pode ocorrer por fatores genéticos hereditários e mais atualmente devido as técnicas de reprodução assistida.

Os gêmeos estão cada vez mais presentes entre nós. Segundo dados da Pesquisa do Registro Civil, divulgada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas), em dez anos – de 2004 a 2014 –, o número de partos múltiplos aumentou 28,5% no Brasil.

De acordo com Renato de Oliveira, ginecologista responsável pela área de

reprodução humana da Criogênese, a gravidez gemelar, como cientificamente é conhecida, acontece, principalmente, quando há histórico na família ou em alguns casos em que as mulheres optam pelas técnicas de reprodução assistida.

“Vale ressaltar que há uma grande diferença entre as chances de uma gravidez múltipla por hereditariedade e por fertilizações. A incidência natural de uma gestação múltipla é de 1/90, enquanto com as técnicas de reprodução assistida a incidência corresponde a 3,2% das gestações”, pontua o médico.

- Fonte: Página Popular



COMO EVITAR DORES E RACHADURAS NOS SEIOS AO AMAMENTAR?

Especialista da Criogênese recomenda cuidados simples para evitar lesões.

Amamentar é um ato de amor que garante a saúde dos bebês e ajuda a imunizá-los contra doenças respiratórias, diarreias, doenças crônicas, problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensão e osteoporose. Os bebês devem ser amamentados por, pelo menos, seis meses após o parto. Porém, durante esse período tão importante, as mães podem sofrer com dores e rachaduras na mama, problemas comuns para diversas mulheres na fase da amamentação.

Segundo o ginecologista especialista em Reprodução Humana da Criogênese, Dr. Renato de Oliveira, as lesões na mama costumam surgir logo no começo do período da amamentação, principalmente devido ao excesso de leite, que pode causar distensão e inchaço da região mamilo-areolar. Além disso, a posição incorreta do bebê ao mamar também pode machucar. “As lesões mamilares podem dificultar a apreensão adequada do alimento pelo recém-nascido, o que interfere em seu desenvolvimento. Portanto, as mães devem ficar atentas a qualquer alteração nos seios nesta fase”, explica.

Outros fatores como clima, resíduos de detergente nas roupas, loções aplicadas na região da mama, sabonetes, talco, produtos para cabelo, desodorante ou perfume, podem influenciar no ressecamento dos seios. O uso incorreto de bombinhas para extrair o leite também pode causar o aparecimento de rachaduras. “Certos equipamentos, utilizados de forma mais brusca, podem ferir o tecido mamário e romper os capilares”.

A AMAMENTAÇÃO TAMBÉM AJUDA A PREVENIR O CÂNCER DE MAMA



Para prevenir as lesões ou mesmo tratar e aliviar as rachaduras e dores, alguns cuidados são essenciais. “A mãe deve estar sempre atenta à posição do bebê. O fundamental é que ambos estejam confortáveis e relaxados. Atentar-se para o alinhamento entre o corpo e a cabeça da criança, abdômen do bebê encostado ao abdômen materno e queixo tocando a mama. A criança deve estar apoiada pelo braço da mãe, que envolve a cabeça, o pescoço e a parte superior do seu tronco. A boca precisa estar bem aberta com o lábio inferior invertido recobrendo quase toda a aréola enquanto a porção superior da aréola pode ser visualizada”, orienta o médico. Se a mulher já estiver com rachaduras, recomenda-se passar o próprio leite materno ao redor dos mamilos para hidratar e lubrificar a pele. Mudar a posição do bebê durante a mamada também é muito útil. Deve-se evitar lavar os mamilos várias vezes por dia, assim como, evitar cremes e pomadas ditas cicatrizantes.

Segundo a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), a amamentação completa diminui de 3 a 4% o risco da mulher desenvolver o câncer de mama. Mulheres que amamentam por mais de seis meses têm menos chances de desenvolver a doença devido a substituição de tecido glandular por gordura nas mamas. “Isso mostra que, não apenas os bebês se beneficiam da amamentação, mas as mães também. Por isso, é fundamental sempre orientar as gestantes que o aleitamento materno, além de fonte de saúde, ajuda na prevenção desta terrível doença”, destaca o ginecologista.

De acordo com o INCA (Instituto Nacional do Câncer), o câncer de mama é o segundo mais comum no mundo e o mais frequente entre as mulheres, com uma estimativa de mais 1,15 milhão de novos casos a cada ano. A doença também é, responsável por mais de 400 mil mortes a cada ano.

8 DICAS PARA CUIDAR DA BELEZA DURANTE TODA A GRAVIDEZ

Grávida pode pintar o cabelo? E fazer escova progressiva? Como evitar as estrias neste período? Essas e outras dúvidas que atormentam muitas mulheres são respondidas por especialistas. Confira dicas de como cuidar da beleza sem descuidar da barriga nessa fase tão especial.

PINTAR O CABELO

A obstetra Elisabete Dobao conta que a gestante pode usar tintura, desde que tome alguns cuidados. “É importante evitar as tinturas no primeiro trimestre de gestação. Tente usar os bastões de retoque temporário. Caso você tenha optado pela cor loira, os reflexos dourados - que normalmente não tocam no couro cabeludo - também são seguros”, diz.

ALISAR O CABELO

Dra. Elisabete ressalta que a gestante deve evitar este tipo de tratamento. “Hoje, infelizmente, há uma infinidade de produtos para esta finalidade, que não tem seus componentes da fórmula verdadeiramente conhecidos. Além de tudo, a estrutura do cabelo muda bastante durante a gravidez e também no período do pós-parto, podendo trazer resultados indesejados ou desfavoráveis. É preferível optar pelas hidratações comuns e uso da escova e secador para pentear. É mais seguro.”

LIMPEZA DE PELE

A dermatologista Karla Assed conta que toda gestante pode fazer limpeza de pele sem nenhum problema. “É uma pele que normalmente já mancha



com mais facilidade e por isso deve-se ter um maior cuidado. É bom evitar o uso de produtos esfoliantes contendo ácidos, pois a pele absorve. Também é importante aplicar filtro solar logo após a limpeza, pois a pele fica mais fina e com isso é maior a chance de manchar. Não pode usar qualquer tipo de máscara calmante, descongestionante ou secativa - pois podem conter substâncias não ideais para o bebê, como ácido salicílico, antibióticos e despigmentantes”, finaliza a dermatologista.

ESTRIAS

“A principal dica para evitar as estrias é manter o peso adequado durante toda a gravidez e, assim evitar engordar repentinamente ou excessivamente. Se possível, fazer algum tipo de exercício apropriado e manter a pele hidratada, com sabonetes e cremes indicados por seu obstetra ou dermatologista. As estrias já presentes não alteram na gestação. Ali já houve ruptura das fibras e o local não será novamente afetado. Porém, elas podem funcionar



como um alerta para a necessidade de maiores cuidados, pois indicam uma pele propensa a desenvolvê-las”, ensina a obstetra Elisabete Dobao.

VARIZES

A obstetra Elisabete Dobao fala dos cuidados com varizes: “Novamente, evitar o ganho excessivo de peso, não permanecer longos períodos de pé ou sentada, procurar ter um período de repouso noturno de pelo menos 8h e fazer exercícios físicos como natação e hidroginástica. Evite alguns exercícios de musculação que aumentem a pressão abdominal e membros inferiores, e use meias de compressão se forem indicadas por seu médico.”

CELULITE

“Mantenha uma rotina de exercícios físicos, dieta balanceada sem ganho excessivo de peso (o ideal é de 9 a 12 kg em uma gestação de feto único), evitar frituras, refrigerantes e alimentos gordurosos. Procure ingerir fibras para manter o bom funcionamento do intestino e beba muito líquido, de maneira que a urina esteja sempre bem clarinha. Se possível, faça drenagem linfática uma vez por semana e deixe a pele sempre hidratada. Existem bons produtos para uso tópico que podem ser usados por grávidas. Para quem já tem celulite, é indicado fazer a drenagem linfática duas vezes por semana”, ensina Dra. Elisabete.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Mestre em Ciência da Motricidade Humana e professor do Espaço Stella Torreão, Fabrizio Di Masi indica exercícios aeróbios (caminhada e natação), alongamento, yoga (direcionada), musculação e hidroginástica. “O tipo de exercício, intensidade e volume pode variar muito, pois depende de: mês de gestação, histórico de atividade física da grávida, recomendações médicas, idade da gestante, tipo de gestação entre outros.”

DIETA

A nutróloga Luciana Carneiro conta que durante a gravidez existe a necessidade de um adicional protéico para a síntese de tecidos maternal e fetal. “Todas as vitaminas e minerais são importantes. Na gestação, devemos dar maior atenção ao ácido fólico, ácido ascórbico, cálcio, fósforo, ferro, zinco, cobre, sódio, magnésio, flúor, iodo e vitaminas B6, A, D, E e K. Para suprir as necessidades, é importante uma alimentação diversificada incluindo cereais, produtos integrais, oleaginosas, frutas, legumes, verduras, laticínios e carnes nas quantidades recomendadas. Os minerais e as vitaminas possuem funções específicas que garantem a saúde da mãe e o perfeito desenvolvimento fetal”, explica.

Fonte: M de Mulher