

HIGIENE ORAL



- As variações hormonais próprias da gravidez fazem com que as suas gengivas, em presença de fatores irritantes (restos de alimentos e bactérias), fiquem inflamadas, inchadas e com tendência para sangrar.
- Para evitar estas situações, deve ter ainda mais cuidado com a sua higiene oral.
- Deve também ter em atenção que os alimentos açucarados são prejudiciais para os seus dentes, porque as bactérias, que estão constantemente na boca transformam o açúcar em ácido, o qual destrói os dentes.
- Prefira alimentos ricos em cálcio: queijo, leite, iogurtes, peixe, fruta e legumes.

Para evitar o aparecimento de doenças da boca e dos dentes deve:

- Escovar os dentes cuidadosamente, pelo menos após o pequeno-almoço e antes de se deitar;
- Usar uma escova de dureza macia ou média;
- Utilizar uma pasta de dentes com flúor.

Se tiver dúvidas

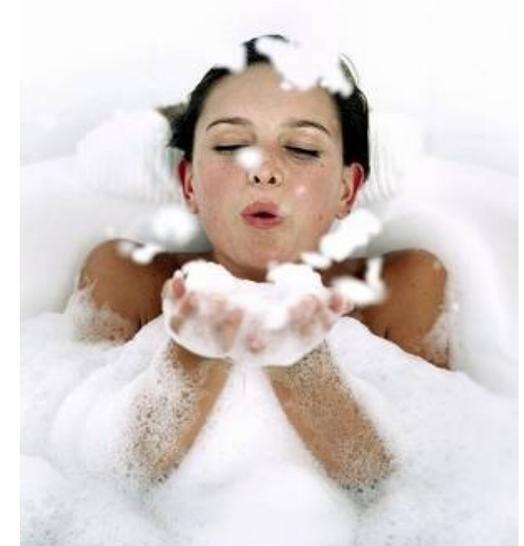
Contacte a sua equipe de família



R Fernando Barros Ferreira Leal
2560-253 Torres Vedras
Tel:261336371/3
arandisuf@gmail.com

Elaborado pelo Núcleo da Saúde Materna
Margarete Paiva (Médica)
Dolores Firmino (enfermeira)
Fernanda Costa (secretária clínica)

HÁBITOS DE HIGIENE NA GRAVIDEZ



2022

HÁBITOS DE HIGIENE NA GRAVIDEZ

HIGIENE CORPORAL

Recomenda-se um duche diário, a uma temperatura que não exceda os 37°C e que não se prolongue para além dos dez minutos.

Devem utilizar-se toalhas e esponjas pessoais.



Especial atenção com os órgãos genitais:

- Deve lavar-se cuidadosamente de manhã e à noite utilizando sabão de pH neutro;
- Não deve fazer irrigações vaginais.

Para prevenir o aparecimento de estrias, deve evitar o aumento brusco de peso e hidratar a pele.

VESTUÁRIO

Para um maior conforto, será conveniente usar:

- Roupas largas, leves e de algodão junto à pele;
- Um soutien, com alças largas e apoios laterais, pois ajuda a sustentação dos seios;
- Cinta, tipo faixa abdominal, que ajudará os músculos a suportar o peso da barriga e a sustentar a parte inferior das costas (especialmente a partir do 2º trimestre).
- Não deve apertar as coxas, nem o estômago.
- Calçado confortável, que não deve ser completamente raso, nem ter salto alto, de modo, a manter a estabilidade e uma correcta postura;
- Meias de descanso, para grávidas, que favorecem a circulação sanguínea, prevenindo o apa-



PELE E CABELOS

• Na gravidez os cuidados com a pele e com os cabelos não podem ser esquecidos.

• As alterações hormonais que ocorrem nesta fase, podem provocar na pele, um aumento de manchas escuras (cloasma), de manchas vermelhas (telangectasias) nas pernas e coxas e acne. Em muitos casos, contudo, há melhoria da textura e do aspeto da pele do rosto, que adquire um “brilho” saudável.

• Os cabelos são um caso à parte, pois geralmente são beneficiados na gravidez. Neste período diminui a queda do cabelo e costuma ficar mais bonito e volumoso.

• No entanto, cerca de três meses após o parto pode ocorrer uma queda intensa, que só volta a normalizar, em quase todas as mulheres, após um ano.

Cuidados a ter:

- Evite exposição prolongada ao sol e use um bom protector solar,
- Use um creme hidratante que deve ser aplicado de manhã e à noite;
- Lave os cabelos sempre que necessário com um champô suave;
- Escove-o regularmente.