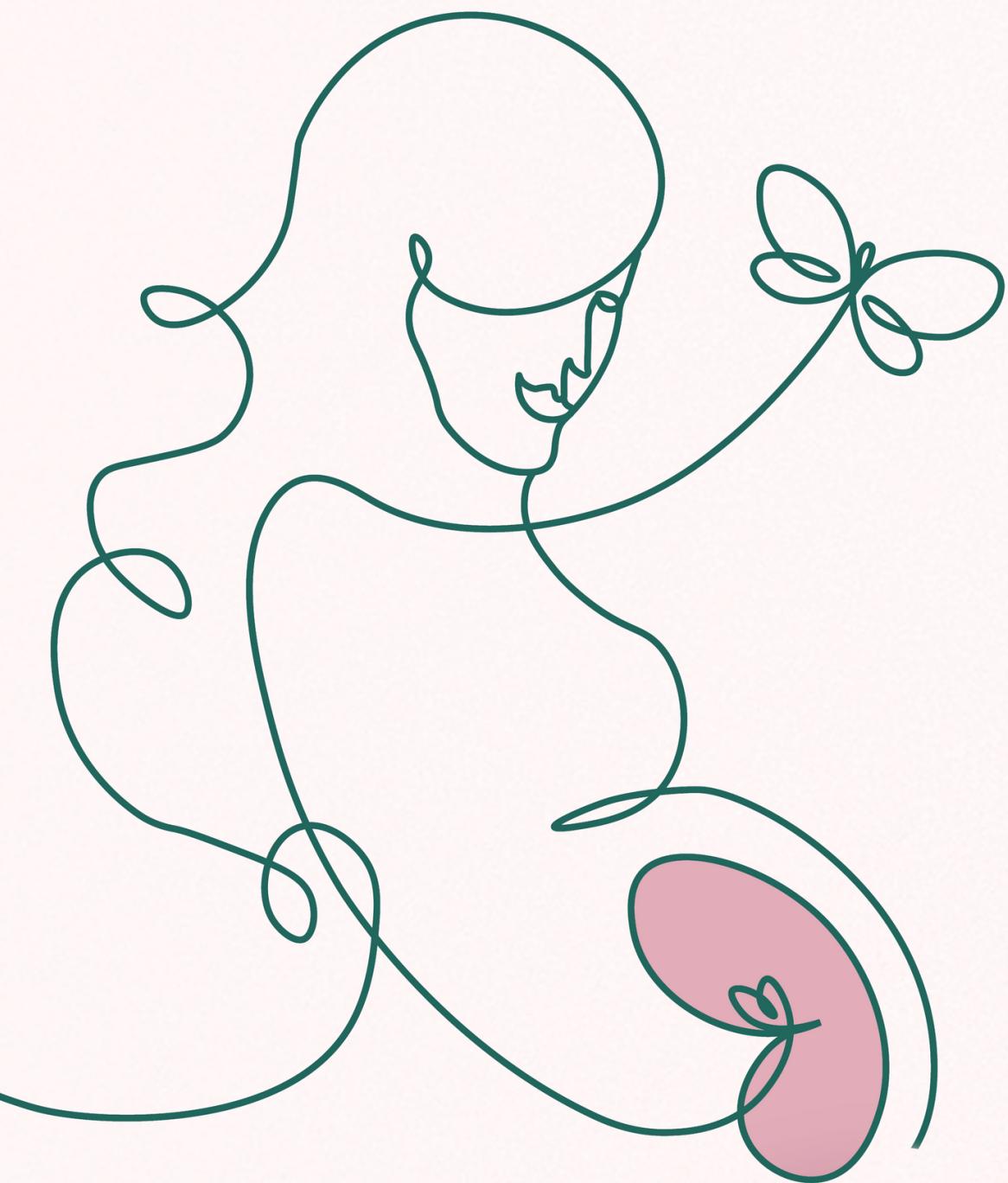


# O guia da gestante

*da Gabi Rosa*



# Oi Amada!

Sou a Gabriela Rosa, fisioterapeuta especialista em saúde da mulher.

Meu propósito é cuidar da mulher em todas as fases de sua vida.

Acredito que cada mulher é única e merece receber um cuidado especial e singular.

Sou mãe das gêmeas mais preciosas que Deus poderia me confiar: Carolina e Elisa. Tive uma gestação maravilhosa e um parto sobrenatural que me transformou, inclusive ampliou meu olhar profissional.

Meu coração arde por cuidar das gestantes, amo assistir a vida se renovando e, por isso, quero compartilhar parte do que sei com vocês.

Este ebook foi desenvolvido em conjunto com profissionais maravilhosos (fisioterapeuta, pediatra, ginecologista e obstetra, dermatologista, nutricionista, doula), para ajudar você a se preparar e conhecer as mudanças que ocorrerão em seu corpo e nas emoções nessa jornada da gravidez. Além disso, ajudará você a saber o que pode ser feito para aumentar o seu bem-estar.

Desejo que você viva esta fase da sua vida com muita tranquilidade e gratidão, e aproveito para lhe dizer: Parabéns! Tenho certeza que você será uma excelente mãe.

Com carinho,

Gabriela Rosa



# Índice

Acupuntura na gestação	4
Osteopatia na gestação	7
Conexão com o bebê	10
Dicas dermatológicas	12
Por que escolher o parto normal	14
Babyblues e depressão pós-parto	16
Consulta pediátrica pré-natal	19
Guia da gestante saudável	21
Dicas de como reduzir a tensão no períneo	23
Convidados	27



Gabi Rosa convida:

*Marcos Gais*

Para falar sobre:

*Acupuntura na Gestação*



# Acupuntura na gestação

A pergunta que sempre me fazem é: qual o momento ideal para fazer o acompanhamento com acupuntura para gestantes?

O ideal e indicado é ao longo de toda a gestação, já que intercorrências podem surgir a qualquer momento.

Em condições normais, sem intercorrências, a acupuntura repõe toda a energia que é gasta pela mãe ao longo da gestação. E, repondo essa energia, estamos contribuindo para o desenvolvimento do bebê.

Já em relação às intercorrências, vou listar algumas situações que podem acontecer e que a acupuntura age ao longo da gestação:

- Hiperêmese gravídica
- Enjôo
- Restrição de crescimento uterino (RCIU)
- Edema gravídico
- Conter sangramentos no início da gestação
- Ansiedade
- Infecção urinária
- Constipação
- Hemorroidas
- Polidrâmnio
- Bebê em posição pélvica (girar o bebê)
- Preparação para o trabalho de parto
- Diabetes gestacional
- Insônia
- Hipertensão gestacional
- Dor Lombar/ciática
- Ameaça de parto prematuro
- Dor de cabeça
- Vômitos e náuseas
- Azia
- Hipersialorreia
- Problemas circulatórios
- Pré-eclâmpsia
- Prurido gravídico
- Dor no púbis
- Oligoidrâmnio
- Placenta prévia
- STC (síndrome do túnel do carpo)
- Trombofilia (a acupuntura não resolve, mas harmoniza o corpo para evitar complicações)
- Ameaças de aborto



Já no que diz respeito à preparação para o parto, a acupuntura também é uma ótima ferramenta. Com ela, conseguimos melhorar a contração uterina, o aumento da dilatação e o afinamento do colo uterino, além de contribuir com o movimento de descida do bebê.

É importante ressaltar que a acupuntura não vai antecipar o parto, e sim tornar o parto mais efetivo. Ela vai fazer com que, no momento do parto, todas as respostas do bebê, do útero e da mãe sejam mais efetivas, conforme foi citado em relação as contrações.

No pós-parto, bem como na gestação, a acupuntura também age em algumas intercorrências. Vou listar algumas:

- Retenção placentária
- Retenção urinária
- Depressão pós-parto
- Dores articulares (punho, cervical e lombar)
- Baixa produção de leite
- Mastite aguda
- Candidíase mamária.

Para finalizar, vou deixar aqui algumas recomendações gerais que podem te ajudar a ter uma gestação mais tranquila:

- Evitar alimentos frios, crus, banana, laranja, limão e melancia principalmente a partir da trigésima quinta semana.
- Consumir tâmara, inhame, quinoa, lichia, jaca, carnes, lentilhas, nozes, nabo, agrião, cenoura, 1 colher de sopa de óleo de gergelim, damasco e framboesa.
- Fazer caminhadas
- Consumir alimentos picantes e quentes
- Relação sexual
- Estímulo mamário
- Evitar doces, farinhas, embutidos, queijo salgado e gorduroso, alimentos industrializados
- Reduzir o sal

Então é isso, espero que tenham gostado de conhecer um pouco sobre como funciona a acupuntura na gestação e, qualquer coisa, estou à disposição.



**Gabi Rosa convida:**  
*Luana Ramira*

**Para falar sobre:**

*Osteopatia na gestação*



# Osteopatia na gestação

Com tantas mudanças que o corpo da gestante sofre, a osteopatia trabalha de forma complementar aos cuidados durante este período.

A visão da osteopatia durante a gestação é proporcionar saúde e conforto a essa mulher e ao bebê, permitindo que ambos estejam livres de sobrecargas e tensões em todo seu sistema corporal.

A cada trimestre, um trabalho diferente é desenvolvido.

1º trimestre: São realizadas técnicas sutis, visto que seu corpo ainda está se adaptando ao que está acontecendo. Nessa fase, avaliamos as condições da mulher, seu histórico de vida e o contexto da gestação, para que então sejam tratados os pontos específicos.

2º trimestre: Nessa fase, é comum a presença de dor em coluna, maiores desconfortos. A frequência do tratamento nesse momento depende das necessidades da gestante. Realizamos um trabalho preventivo, percebendo antecipadamente as alterações posturais que aumentam o risco de desenvolver dores.

3º trimestre: Nessa reta final, o bebê já pesa um pouco mais, gerando alterações posturais e desequilíbrios; a gestante já está com a ansiedade em alta, e o corpo propenso a ter mais tensões.



Quando o bebê se encontra mal posicionado dentro do ventre, seja cefálico (de cabeça para baixo), transverso (deitado na horizontal) ou até mesmo pélvico (sentado), trabalhamos muito a mobilidade pélvica, quadris, coluna lombar e sacral, para garantir uma mobilidade adequada, essencial para a passagem do bebê (não fazemos a versão cefálica externa, essa deve ser realizada somente por médico obstetra).

Atuamos, então, para regular o corpo e mantê-lo funcionando bem. De que forma trazemos esse conforto?

Através de manipulações manuais corretivas e preventivas, com técnicas seguras para cada trimestre de gestação.

A seguir, vou te ensinar como você mesma pode aliviar tensões no baixo ventre (fisgadas, sensação de peso, etc.) com suas próprias mãos. Além de manter-se em movimento, você mesma pode realizar essa manobra simples para que você sinta mais conforto:

- 1) Em pé, com seu peso sobre uma perna, você apoiará a ponta do outro pé no chão, mantendo seu joelho para fora;
- 2) Colocará uma mão sobre a outra, abaixo da barriga, próximo ao osso do quadril. Com as suas duas mãos, você puxará a barriga para cima, como se estivesse abraçando-a, com as mãos em concha;
- 3) Ao mesmo tempo em que você puxa a barriga para cima, você movimentará a perna que está na ponta o pé, jogando o joelho para dentro e para fora;
- 4) Respire profunda e lentamente;
- 5) Realize quantos movimentos forem necessários, até sentir que relaxou.

OBS.: Durante o banho é um excelente momento para realizar essa manobra.

Aproveite, curta cada fase, é possível minimizar desconfortos; faça da sua gestação mais leve!!



Gabi Rosa convida:

*Nayara Migowski*

Para falar sobre:

*Conexão com o bebê*



# Conexão com o bebê

Você já pensou como será olhar, sentir, cheirar, tocar os dedinhos pequeninos do seu bebê....O que você dirá à ele nesse encontro?

Hoje, quero te convidar à se conectar com o seu bebê e proferir palavras de bênção, de saúde e de vida!

Pais, vocês têm uma missão tão importante a partir de agora: ser portal de vida e bênção para os seus filhos!

Escreva quais serão as primeiras palavras e não perca a oportunidade de abençoar a chegada do seu bebê.

Sua palavra tem poder! E, ao longo da vida, suas falas ficarão impressas e atuantes na vida deles.

**"As palavras agradáveis são como um favo de mel, são doces para a alma e trazem cura para os ossos". Provérbios 16.24**

Vamos praticar:

Filho, você é bem vindo! És Amado, cheio de saúde. Você será muito feliz e próspero em tudo que fizer! Eu te abençoo para viveres uma vida incrível! Que você cumpra todos os propósitos que Deus determinou à você.

Que sejas feliz e tenha vida longa! Que sua infância seja regada de boas aventuras e mágicas descobertas. Que sejas guardado e protegido de todo mal! Mamãe, Papai e nossa família te amam! Para sempre.

**"O Senhor te abençoe e te guarde; o Senhor faça resplandecer o seu rosto sobre ti e te conceda graça; o Senhor volte para ti o seu rosto e te dê paz."**  
**Números 6:24-26**

Quem tá ansioso por esse encontro levanta a mão!



Gabi Rosa convida:

Rafaella D'Albuquerque

Para falar sobre:

Dicas dermatológicas



# Dicas dermatológicas

## Dicas de hidratação na gestação:

Se possível, usar óleo e creme. Cada um tem sua função. O óleo de banho faz uma barreira, que evita a desidratação da pele. Já o creme, repõe a hidratação.

## Dicas para manchas na gestação:

Manter os cuidados com uso de filtro solar regularmente, a cada 3 horas;

Usar vitamina C de manhã, com a função antioxidante e, se necessário, usar ácido noturno compatível com a gestação.

## Dica para evitar estriás:

Uso de óleo e hidratante corporal 2x ao dia;

Controle do peso - ganho rápido de peso é a principal causa de estriás (tentar ganhar, em média, 1 kg por mês ao invés de, por exemplo, ganhar 6 kg no último mês );

Práticas diárias de atividade física e boa hidratação.

## Dica para evitar odores em áreas de dobras

Na gestação, a temperatura corporal aumenta, gerando mais suor e acúmulo de bactérias nessas regiões. Por isso, uma dica importante é adaptar as vestimentas, com tecidos mais frescos, e tomar banho ou secar as áreas sempre que necessário.



Gabi Rosa convida:

*Mariana Dietz*

Para falar sobre:

*Por que escolher a parte normal*



## Por que escolher o parto normal

O parto é um evento fisiológico, nosso corpo nasceu para isso e, como tal, existem muitos benefícios quando se passa pelo trabalho de parto e parto.

É durante esse processo que a mãe libera hormônios que facilitam e favorecem a amamentação. Não passar pelo trabalho de parto pode atrasar ou prejudicar esse mecanismo natural.

Favorece o vínculo entre mãe e bebê, pois permite interação pele-a-pele imediatamente após o nascimento.

Reduz a chance do bebê ficar com dificuldade respiratória após o nascimento, pois durante as contrações o tórax do bebê é comprimido, favorecendo a eliminação do líquido dos pulmões.

Ajuda o bebê a formar a flora intestinal ao entrar em contato com a flora do canal vaginal.

O bebê nasce no momento em que ele está preparado, ou seja, reduz a chance dele nascer antes da hora.

Fortalece o sistema imunológico para o bebê.

E além disso tudo, existem os benefícios para a mulher, como diminuição do tempo de internação hospitalar, menor chance de infecção, menos dor e desconforto no pós parto - o que faz com que ela tenha melhores condições de cuidar a aproveitar o bebê nos primeiros dias - e reduz o risco de depressão pós parto.

Por fim, o parto é um processo, e como todo processo, traz maturidade, crescimento e relação com o parceiro mais profunda.

Passar por ele é transformador. Então mulher, não tenha medo, procure pessoas que vão te estimular e dar apoio nesse momento tão singular.



Gabi Rosa convida:

Danielle Santos

Para falar sobre:

Baby Blues e depressão pós parto



# Baby Blues e depressão pós parto

Melancolia Maternal, Blues Puerperal ou Baby Blues:

- Pode acontecer nos primeiros dias pós parto até 15 dias (pico no 4º e 5º dia)
- Acomete 50-85% das puérperas.
- Tristeza inexplicável, ou não sensação de tristeza, mas choro ou alteração de humor que não se explica.
- Sintomas: choro fácil, empatia exacerbada, sensibilidade excessiva à rejeição, irritabilidade, labilidade emocional (instabilidade), comportamento hostil com familiares e/ ou acompanhantes.
- Por que acontece:
  - Alterações hormonais
  - Alterações psicológicas e sociais: a ideia do bebê e seus cuidados, privação de sono, alimentação, fadiga, o tipo de parto e se ocorreu como planejado, dificuldade em amamentar, aumento de responsabilidade, alteração de identidade, da própria sexualidade, imagem corporal.
- Melhora espontânea em até 15 dias.
- Como é um caso mais leve de alteração psíquica, não há necessidade (inicialmente) de medicação.
- Manter suporte emocional, descanso, alimentação adequada, compreensão, ambiente tranquilo, auxílios aos cuidados do bebê, assistência à amamentação e auto cuidado. Aos acompanhantes: foquem em auxiliar nos quesitos estressores!!!
- Sempre deve contactar o obstetra caso haja algum sintoma para acompanhamento.



## Depressão Pós Parto:

- Sintomas constantes, mais intensos e duradouros que o blues puerperal.
- Acomete de 10-20% das puérperas.
- Início mais tardio: 2 semanas pós parto até 1 ano do nascimento do bebê.
- Sintomas: humor deprimido, perda de prazer e interesse nas atividades, alteração de peso e/ou apetite, alteração de sono, agitação ou retardo psicomotor, sensação de fadiga, sentimento de inutilidade ou culpa, dificuldade para concentrar-se ou tomar decisões e até pensamentos de morte ou suicídio.
- Por que acontece?
  - Alterações hormonais
  - Alterações psicológicas e sociais: a ideia do bebê e seus cuidados, privação de sono, alimentação, fadiga, o tipo de parto e se ocorreu como planejado, dificuldade em amamentar, aumento de responsabilidade, alteração de identidade, da própria sexualidade, imagem corporal.
- Fatores de risco: história pessoal de depressão, episódio depressivo ou ansioso na gestação, eventos de vida estressantes, pouco suporte social e financeiro e relacionamento conjugal conflituoso, história familiar de transtornos psiquiátricos e episódio de baby blues, negatividade e baixa autoestima, complicações obstétricas, parto prematuro, fatores culturais, história de abuso sexual ou de relação conflituosa com a mãe e gravidez não desejada.
- Tratamento: acompanhamento em conjunto psiquiatra e obstetra, antidepressivo (mais seguros para amamentação), psicoterapia, acupuntura, assistência à amamentação e todos os cuidados com o baby blues.
- Aos acompanhantes: não hesite em contactar o obstetra!



Gabi Rosa convida:

Carolina Fontenelle

Para falar sobre:

Consulta pediátrica pré-natal



# Consulta pediátrica pré-natal

Os primeiros **1000** dias de vida (a gestação e os dois primeiros anos de vida da criança) representam uma janela de oportunidades para uma vida mais saudável.

Uma das recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria para esse período é a **CONSULTA PEDIÁTRICA PRÉ-NATAL**.

Alguns temas abordados nessa consulta são:

- Intercorrências gestacionais e suas repercussões no bebê;
- Vias de parto e suas repercussões no bebê;
- Cuidados pediátricos na sala de parto;
- Testes de triagem neonatal;
- Aleitamento materno: como se preparar, quando iniciar e como prevenir, identificar e resolver problemas;
- Impacto do nascimento da criança na família;
- Cuidados com o recém-nascido nos primeiros dias de vida (higiene, segurança, sono, choro, cólicas, vacinas, perda e ganho peso).

É comum que as famílias tenham dúvidas, medos e apreensões em relação à chegada do bebê. Um dos objetivos da consulta é antecipar informações, empoderando os pais nos cuidados com seus filhos. Além disso, ela é uma oportunidade para a família conhecer e criar vínculo com o pediatra.

Todas as gestantes devem comparecer a esse atendimento no terceiro trimestre, acompanhadas pelo(a) parceiro(a) ou outras pessoas que componham sua rede de apoio para cuidados com o bebê.



**Gabi Rosa convida:**  
*Vanessa Paniago*

**Para falar sobre:**

*Guia da gestação saudável*



# Guia da gestação saudável

Uma gestação saudável é essencial para um bebê saudável, e fazer uma boa programação metabólica pode te ajudar desde a preconcepção.

Pensando nisso, fiz um guia onde explico um pouco sobre a programação metabólica e seus benefícios para a saúde da mãe e do bebê durante toda a vida.

A programação metabólica é basicamente a genética materna juntamente com a contribuição nutricional colaborando, ou não, para um ambiente intrauterino saudável.

A maneira como a mãe se alimenta antes e durante a gestação pode transformar a vida do bebê. Uma má alimentação aliada a pré-disposição genética contribui para o aparecimento de doenças na gestação e ao longo da vida.

A programação metabólica, quando realizada junto a um profissional especializado, pode trazer diversos benefícios, e o ideal é que essa programação se inicie já na preconcepção.

Quais os principais pontos da programação metabólica?

- Nutrição materna adequada desde a preconcepção, gravidez, até a amamentação;
- Restrição de álcool, xenobióticos e cafeína;
- Excluir produtos industrializados e ultra processados;
- Consumir pelo menos 3 frutas ao dia;
- Beber pelo menos 10 copos de água ao dia;
- Consumo de alimentos ricos em vitaminas, proteínas e gorduras boas;
- Redução da Carga Glicêmica da dieta;
- Consumo em alimentos ricos em Ômega 3;
- Aumento no consumo de Magnésio, Cálcio, Zinco, Ferro, Selênio, Vit D, Vit A e Complexo B;
- Redução do estresse;
- Atividade física;
- Higiene do sono.



# Gabriela Rasa

Fala sobre:

*Dicas de como reduzir a tensão  
no períneo*



## Dicas de como reduzir a tensão no períneo

Ver a barriguinha crescendo deixa toda mamãe feliz. Porém, este crescimento trás uma série de mudanças para o corpo da mãe durante a gestação.

E você sabia que a gestação por si só, é fator de risco para o assoalho pélvico?



O Assoalho pélvico fica no fundinho da pelve. Ele é o chão, o piso da pelve. Ele sustenta os órgãos pélvicos: bexiga, útero e intestino.

Desempenha funções tão importantes como continência urinária e fecal, função sexual, auxílio na passagem do bebê no canal de parto e auxilia na estabilidade da coluna e da bexiga.

E o que acontece com o assoalho pélvico durante a gestação?

Alterações hormonais, modificações dos tecidos conectivos e massa corporal materna e útero gravídico podem aumentar a tensão e pressão na musculatura do períneo, comprometendo as suas funções.

Essa sobrecarga pode implicar em dor pélvica, dor durante a relação sexual, incontinência urinária, constipação e laceração perineal.



Vou te dar 4 dicas para aliviar a tensão no períneo, mas lembrando que elas não substituem seu fisioterapia pélvico.

1) Posição correta para evacuar - a constipação crônica e força constante para evacuar são vilões para o assoalho pélvico, repercutindo em aumento da sua tensão. Uma forma muito simples de posicionamento ajudara a eliminar as fezes com mais facilidade.

A posição correta para evacuar é sentar no vaso sanitário com o joelhos elevados, acima da linha do quadril, como se estivesse sentado de cócoras no chão. Ficar nesta posição permite relaxar o músculo puborrectal e liberar a passagem do intestino, facilitando a saída das fezes.



2) mobilidade pélvica na bola - exercícios na bola

Sentada sobre a bola, com as pernas separadas e com joelhos flexionados. Assoalho pélvico relaxado (como se o assoalho fosse tocar na bola), respire lentamente, faça movimentos pélvicos de um lado para o outro, movimentos circulares com a pelve para um lado e depois para o outro, movimentos simulando o numero 8 e o símbolo do infinito.



Experimente fazer 2 minutos em cada movimento.

3) compressa quente: uma ferramenta bem simples e eficaz.

Com a bola térmica ou tubete (aquele que usamos em decoração de festa infantil) aplicar na região perineal 2 a 3 vezes ao dia. Optando pelo tubete (higienizado), coloque água morna no interior do tubete e introduza no canal vaginal. Observe a temperatura para não se queimar.

Tempo de aplicação: 20 minutos.

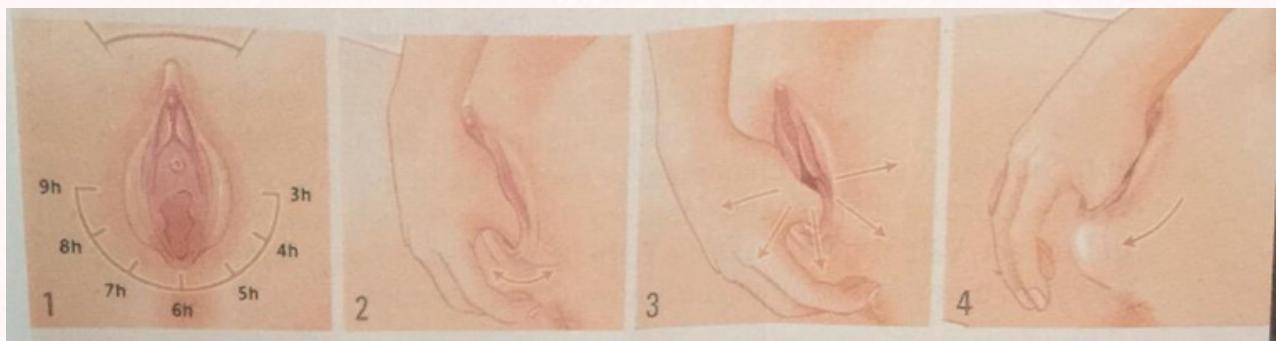
4) massagem perineal: ótimo recurso para diminuir a tensão muscular.

Mãos higienizadas;

utilizar lubrificante a base de água ou óleo vegetal ( uva ou de coco);

introduzir polegar (até duas falanges) ou indicador (se for realizado pelo parceiro).

Imagine um relógio no canal vaginal e deslize delicadamente o dedo de 9 horas para 6 horas, por 5 minutos ou até que perceba que o músculo está “macio”. Depois, repita do outro lado (3 horas para as 6 horas).



Recomendo 1x semanal.

Atenção: delicadeza no movimento, sem dor ok?

Essas dicas ajudarão no ganho de flexibilidade e relaxamento dos músculos do períneo. E colaboraram na redução de dores perineais e lacerações.



# Convidados

Clique no ícone para entrar em contato com o profissional:

 **Marcus Góis**  
Acupunturista

 **Luana Ramiro**  
Fisioterapeuta e Osteopata

 **Nayara Migowski**  
Doula

 **Rafaela D'Albuquerque**  
Dermatologista

 **Mariana Dietz**  
Ginecologista e Obstetra

 **Danielle Santos**  
Ginecologista e Obstetra

 **Carolina Fontenelle**  
Endocrinologista Pediatra

 **Vanessa Paniago**  
Nutricionista esp. em gestante





**Gabriela Rosa**

FISIOTERAPIA PÉLVICA

**@gabrielarosa\_fisio**  
**www.gabrielarosafisio.com.br**