

Consumos na Gravidez



1. Medicamentos

Não deve tomar nenhum medicamento antes de verificar que é seguro durante a gravidez. Deve colocar todas as dúvidas ao seu Médico de família.

Aconselhe-se antes de tomar algum medicamento.

2. Álcool

O consumo de álcool pode causar problemas para o desenvolvimento do feto durante toda a gravidez, inclusive antes da mulher saber que está grávida. Durante os primeiros três meses de gravidez pode estar associado a um aumento do risco de aborto espontâneo, ser causa de

malformações fetais, bem como de baixo peso à nascença, défices intelectuais e alterações comportamentais. Não existe uma dose segura, nem uma fase da gravidez em que o seu uso seja inócuo.

Evite as bebidas alcoólicas.

3. Tabaco

Fumar durante a gravidez aumenta do risco de aborto espontâneo, parto prematuro, morte fetal, baixo peso à nascença e síndrome de morte súbita no bebé.

Parar de fumar antes de engravidar ou no início da gravidez proporciona benefícios quer o feto para quer para a mãe. Reduzir drasticamente o número de cigarros diários poderá diminuir o risco de complicações, embora não o elimine totalmente.

Não fume.

4. Substâncias psicoativas

O consumo de drogas durante a gravidez está associado a efeitos potencialmente prejudiciais para a grávida e para o feto, variando do baixo peso ao nascer até défices de desenvolvimento que afetam o comportamento e a cognição.

Diga não às drogas.

Elaboração: Sofia Santos

Revisão: Emília Nina

Setembro 2017