

DICAS PARA

as mães

EXERCITE SEU HUMOR!

Alongue seu corpo e o seu sorriso porque tá liberado: praticar exercícios físicos contribui para que você entre em forma mais rápido depois que o seu bebê nascer. Sem contar que também ajuda a liberar serotonina, melhorando seu humor e reduzindo o risco de baixo astral.

PEGA LEVE, MAMÃE!

Evite esportes que tenham riscos de quedas ou impactos. Prefira atividades mais amenas, como caminhadas, natação, hidroginástica e ioga.

AUTOMEDICAÇÃO, NÃO!

Lembre-se: agora que está grávida, você não vai ficar tomando qualquer remédio sem saber, né? Mas se você costuma usar algum medicamento, não esqueça de perguntar na primeira consulta do pré-natal se vai poder continuar tomando.

FORÇA, MAMÃE!

Existem dicas que a gente sempre ouve falar, mas que não sabemos de fato todos seus benefícios. Fazer atividades físicas regularmente durante a gravidez, por exemplo, é uma delas. Afinal, um bom programa de exercícios vai te dar a força e resistência necessárias para carregar o peso extra da gravidez e ainda ajuda a aguentar o estresse físico do parto.

É NORMAL, DOUTOR?

Antes da consulta, tente lembrar os problemas que costuma ter com frequência (alergias, cólicas, dor de cabeça, problemas de pele etc.) e os remédios que toma para combatê-los. Faça uma lista e verifique com o seu médico o que você vai poder tomar, caso necessário.

..... CUIDADOS COVID

Procurare só sair de casa se for realmente necessário.

Evite aglomerações e use máscara.

Lave as mãos constantemente com sabonete ou higienizá-las com álcool em gel 70%.

Não toque olhos, nariz e boca.

Evite receber visitas durante a gravidez nem mesmo depois que o bebê nascer.

Quando sair de casa, use máscara e mantenha o distanciamento de 2m das pessoas.

Caso receba encomenda em casa, também use máscara para encontrar o entregador.

Higienize todos os itens de supermercado antes de guardá-los.