



Dicas sobre HIPERTENSÃO ARTERIAL:

É muito importante saber qual é sua pressão arterial antes de engravidar. Procure se informar na Unidade de Saúde mais próxima.

A pressão arterial pode aumentar por conta de preocupações ou excesso de atividade física. Porém, a persistência de níveis elevados não é normal.

Atividade física orientada pela equipe de saúde pode melhorar a sua pressão arterial.

Valores persistentes de pressão arterial iguais ou maiores que 140 x 90 mmHg são considerados como hipertensão arterial.

Você tem mais chance de ter hipertensão arterial se:

Tiver mais que 35 anos.

Tiver pai ou mãe hipertensos.

For obesa.

For fumante.

For negra

FIQUE ATENTA

Sua pressão arterial deve ser medida em todas as consultas do pré-natal. Não tenha vergonha de perguntar aos profissionais de saúde suas dúvidas sobre a pressão arterial.



DIREITOS:

Todas as gestantes têm direito a:

Atendimento de qualidade no pré-natal.

Ter a presença de um acompanhante de sua escolha no pré-natal, no momento do parto e do puerpério.

Estabilidade no emprego até cinco meses depois do parto.

Licença maternidade de 120 dias.

Dois descansos especiais durante sua jornada de trabalho para amamentar.

Licença paternidade de cinco dias para o pai, a partir do dia de nascimento da criança.

Passes de ônibus para consultas, exames e atividades educativas.

Todos os bebês têm direito a:

Receber leite materno, amor e carinho.

Registro civil gratuito.

Teste do pezinho.

Acompanhamento de saúde na Unidade Básica mais próxima de sua casa.

Prefeitura do Município de São Paulo
Secretaria Municipal da Saúde

Coordenação de Desenvolvimento da Gestão Descentralizada - COGest
Área Temática de Saúde da Mulher

Hospital Municipal Maternidade Escola de Vila Nova Cachoeirinha Dr.
Mário de Moraes Altenfelder Silva



Você já ouviu falar em



PRÉ-ECLÂMPSIA?



Você já ouviu falar em PRÉ-ECLÂMPسيا?

O aumento da pressão pode ser sinal de pré-eclâmpsia, uma doença que só ocorre na gravidez.

A pré-eclâmpsia provoca elevação da pressão arterial, inchaço (edema) e perda de proteínas pela urina. Pode ser grave levando à doença renal e convulsões.

Esta doença é leve, na maioria das vezes, mas existem formas graves que podem colocar em risco sua vida e de seu bebê.



O que a PRÉ-ECLÂMPسيا pode causar na minha saúde e na do bebê?

- Aumento da pressão arterial.
- Perda de proteínas pela urina.
- Formação de coágulos no sangue.
- Provocar crises convulsivas .
- Diminuir o oxigênio do bebê.
- Dificultar o crescimento do bebê .



Como saber se tenho PRÉ-ECLÂMPسيا?

A pré-eclâmpsia inicia-se após o 5º mês de gestação e próximo à época do parto, com as seguintes queixas:

Aparecimento repentino de inchaço (pernas, braços, rosto) que não melhora com repouso.

Dores de cabeça fora do habitual.

Visão borrada ou com “luzinhas” cintilantes.

Náusea e/ou vômitos.

Dor no estômago ou nas costelas do lado direito (região do fígado).



O que poderá acontecer comigo se eu tiver PRÉ-ECLÂMPسيا?

Provavelmente você será internada em um hospital.

Você receberá remédios para baixar a pressão. Alguns deles podem ser por injeção em sua veia.

Será necessário colher urina e sangue para exames.

Serão necessários exames de ultra-som para verificar as condições de saúde do bebê.

Pode ser necessário antecipar o nascimento do bebê, às vezes por cesárea.

A pré-eclâmpsia desaparece alguns dias após o parto.



O que mais é preciso saber sobre PRÉ-ECLÂMPسيا?

É POSSÍVEL EVITAR PRÉ-ECLÂMPسيا?

Não existem formas eficientes para evitar sua ocorrência. Alimentos ricos em Cálcio (queijo, leite) podem ser úteis. Se você teve pré-eclâmpsia grave antes, o uso de aspirina em baixas doses pode auxiliar na próxima gestação. **Converse com seu médico.**

É POSSÍVEL EVITAR FORMAS GRAVES?

Sim. Assim que atrasar sua menstruação procure a unidade de saúde mais próxima. O quanto antes a pré-eclâmpsia for identificada, maior a segurança para você e seu bebê.

TEREI PRÉ-ECLÂMPسيا NOVAMENTE?

As formas leves não aparecerão mais. Quando ocorrem formas graves, é possível que se repita. **Após o parto, retorne à UBS para ser orientada.**



Quem poderá ter PRÉ-ECLÂMPسيا?

Em cada 100 gestantes, 5 a 10 terão pré-eclâmpsia.

Você terá mais risco de ter a doença se:

- For seu primeiro bebê.
- For o primeiro bebê de seu novo marido ou companheiro.
- Se você já tem pressão alta.
- Se você tem alguma doença nos rins.
- Se você está grávida de gêmeos.
- Se você já teve pré-eclâmpsia.