

産後の生活（授乳・食事・次回妊娠など）

A VIDA COTIDIANA APÓS O PARTO (AMAMENTAÇÃO - REFEIÇÃO - PRÓXIMA GRAVIDEZ E OUTROS)

SOBRE A VIDA COTIDIANA APÓS O PARTO

Após o parto até a consulta médica de um mês, vamos aumentar, sem esforço, gradualmente as horas de ficar acordada.

Após a consulta médica de um mês, vamos retornar ao ritmo da vida cotidiana de antes da gravidez.

Estará possibilitada para dirigir automóvel e andar de bicicleta. Ajustando ao estado de saúde, vamos levar uma vida ativa, como levar o bebê para passear ao ar livre.

CRIAR O BEBÊ COM LEITE MATERNO, AUXILIA NA PREVENÇÃO DO SURGIMENTO DA DIABETES

OS MÉRITOS DE CRIAR O BEBÊ COM LEITE MATERNO

- É reconhecido que a mulher que foi diagnosticada com diabetes gestacional, no futuro, pode reduzir o risco de desenvolver a diabetes.
(No entanto, o número de vezes ideal e o período de amamentação eficaz, ainda não é bem conhecido.)
- Abaixa o nível de glicose do sangue da mãe, como após o parto ajuda a reduzir o peso.
- É eficaz na prevenção do aparecimento da síndrome metabólica e doenças vasculares.
- É eficaz na prevenção da futura obesidade do bebê.

O QUE DEVE FAZER PARA AUMENTAR A PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO?

- **VAMOS INCENTIVAR O BEBÊ A MAMAR ATIVAMENTE.**
Se logo após o parto, amamentar com frequência e estimular os mamillos regularmente, vai ativar a produção de hormônios que produzem o leite.
- **VAMOS GIRAR OS OMBROS, FAZER ALONGAMENTOS AO REDOR DAS OMOPLATAS PARA RELAXAR.**
- **VAMOS PROCURAR MANTER CONTATO FÍSICO DE PELE COM PELE COM O BEBÊ.**
O contato físico, o carinho de pele com pele estimula a produção do leite materno e libera o hormônio do sentimento da felicidade (oxitocina).

**NO ENTANTO, NÃO EXIJA MUITO DO LEITE MATERNO,
O MAIS IMPORTANTE É CRIAR OS FILHOS DIVERTIDAMENTE.**



VAMOS MENTALIZAR PARA VIVER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Após o parto devido a criação do bebê é um período que possivelmente há grandes mudanças no ritmo de vida. A gravidez e o parto são oportunidades para rever os hábitos alimentares, os exercícios e outros costumes da vida cotidiana. Sabe-se que se estiver levando uma vida cotidiana saudável continuamente, pode reduzir o risco de desenvolver a diabetes no futuro.

VAMOS PRESTAR ATENÇÃO NA MEDIÇÃO DO PESO

Principalmente quando o bebê iniciar a alimentação da papinha e for parar de mamar o leite materno, a própria mãe deve ficar atenta com o aumento do peso.

SOBRE A REFEIÇÃO PÓS-PARTO

● DURANTE A AMAMENTAÇÃO DO BEBÊ

- Após o parto é desnecessário dividir as refeições.
Caso após o parto for necessário continuar o tratamento com a insulina, para não ficar com hipoglicemia (glicose baixa no sangue) durante a amamentação, às vezes pode ser necessária a alimentação complementar antes e após o aleitamento. Vamos consultar um clínico geral (内科=naika).
- Dependendo da quantidade do leite materno, vamos comer a mais (na média 350 kcal.. 2 “onigiris” (bolinhos de arroz) do tamanho que vende na loja de conveniência).
- Vamos procurar comer verduras em abundância, tomar bastante líquido e evitar gorduras de animais.

● APÓS O DESMAME

PARA MANTER O SEU PESO IDEAL, VAMOS TOMAR CUIDADO E PROCURAR FAZER REFEIÇÕES BALANCEADAS.

As pessoas com obesidade, deve tomar cuidado para não consumir em excesso os carboidratos e gorduras animais. Para maiores informações, favor consultar o médico clínico geral e ou “staff” ou nutricionista.

A PRÓXIMA GESTAÇÃO DEVE SER PLANEJADA

DESDE ANTES DA GRAVIDEZ É IMPORTANTE MANTER O SEU PESO IDEAL E O NÍVEL DE GLICOSE DO SANGUE NORMAL, DAÍ PENSAR NA NOVA GESTAÇÃO.

Se antes da gestação o nível de glicose no sangue estiver alto, há grande possibilidade de aborto, nascimento prematuro e maiores riscos de complicações provocadas por outras doenças, tanto para a mãe como para o bebê. É importante, após o parto fazer também exames médicos periódicos, nesse intermediário, pensar no planejamento da próxima gravidez.

Recomenda-se que se for parto vaginal deve-se dar intervalo de 1 ano e se for parto cesárea após 2 anos para engravidar novamente, mas vamos consultar o médico clínico geral.



A diabetes gestacional é a revelação do bebê que a mamãe corre o risco de ficar com diabetes no futuro. Vamos fazer exames médicos periódicos como também rever os costumes da vida cotidiana e aproveitar esta oportunidade para que a criança e a mãe mantenham uma vida saudável.

