



QUEM DISSE
QUE OS BEBÉS
VÊM SEM
MANUAL DE
INSTRUÇÕES?



CLÁUDIA VIEIRA

*“Criopreservar
foi sempre
uma prioridade”*

NUTRIÇÃO E GRAVIDEZ

As dicas da
Dr^a Andreia Santos

TESTE PRÉ-NATAL BABYSAFE

A Tranquilidade que procura

MAMÃS SEM DÚVIDAS

Inscreva-se no nosso clube e habilite-se a ganhar prémios e ofertas exclusivas!



FAÇA PARTE DO CLUBE MAMÃS SEM DÚVIDAS TEMOS OFERTAS EXCLUSIVAS PARA SI E PARA O SEU BEBÉ

- Informação e campanhas especiais de criopreservação
- Descontos e campanhas dos nossos parceiros
- Eventos, workshops e conferências dedicados à gravidez, parto e pós-parto
- Kit de ofertas / descontos nos nossos eventos

DADOS PARA INSCRIÇÃO

Nome _____

Estou grávida? Não Sim Data prevista para o parto ___/___/___

E-mail _____ Telemóvel _____

Localidade _____

Onde recebeu o Guia Mamãs Sem Dúvidas?

Política de Privacidade: Tenho conhecimento da política de privacidade e proteção de dados pessoais da empresa a qual se encontra publicada em www.bebevida.com onde pode, a qualquer momento ser consultada.

Desejo receber as ofertas exclusivas dos parceiros do clube Mamãs Sem Dúvidas, informações de eventos grátis e acesso a campanhas especiais.

SIM NÃO

Poderei, a qualquer momento, optar por deixar de receber estas comunicações, através do E-mail geral@bebevida.com

INVÓLUCRO
MENSAGEM

RSF



AUTORIZAÇÃO
Nº 0004
DE01542016RL/CCMS

AUTORIZADO PELOS
CTT NO SERVIÇO
NACIONAL

NÃO CARECE
DE SELO

MAMÃS
SEM
Dúvidas



MAMÃS SEM DÚVIDAS
ALAMEDA OCEANOS 59, EDIFÍCIO ESPACE
FRAÇÃO A PISO 0
1990-207 LISBOA

MAMÃS
SEM
Dúvidas

Para mais informações:
geral@bebevida.com



Bem Vindos!

Caras Mamãs e Caros Papás,

Na Mamãs Sem Dúvidas trabalhamos diariamente para o bem estar da mulher grávida, do pai que faz consigo o caminho e, mais importante do que tudo, para ajudar a criar as bases para a chegada de um Bebé saudável e feliz.

Por isso, obrigada! Graças a vós conseguimos já chegar a Mamãs e Papás em todo o país com eventos diários gratuitos, lúdicos e informativos que contam com a presença de Peritos de referência nas mais diversas áreas relacionadas com a gestação. Graças a vós, conseguimos formar e informar Mamãs e Papás de todo o país sobre temas tão importantes como o Plano de Parto, o Sono do Bebé, a Alimentação na Gravidez, os Primeiros Meses do Bebé e o Regresso à Forma.

Por isso, trazemos até si este guia para Mamãs Sem Dúvidas, um companheiro de viagem ao longo da gestação e primeira infância, com artigos especializados, sugestões e tira dúvidas.

A excelência dos nossos conteúdos é o reflexo da qualidade dos Peritos que compõem o Painel Consultivo da Mamãs Sem Dúvidas. Com o seu testemunho e a ajuda dos nossos Parceiros estamos disponíveis

para si, a qualquer momento, no nosso site Mamãs Sem Dúvidas. As suas questões, ansias e hesitações aí encontram resposta concreta. Isto porque estamos acompanhados por Médicos Obstetras e Pediatras de referência, Enfermeiras Especialistas de Saúde Materna com anos de experiência em Planos de Preparação para o Parto, Psicólogos, Terapeutas do Sono, Pedagogos, Nutricionistas, Especialistas em Criopreservação, e outros.

A todos eles também o nosso Obrigada por nos permitirem estar lado a lado das Mamãs e Papás neste maravilhoso caminho até ao Parto. Muito particularmente, obrigada à BebéVida, banco de criopreservação do sangue e do cordão umbilical do bebé, 100% nacional, com as mais avançadas creditações da área e laboratório próprio construído de raiz. É graças ao seu apoio que trazemos até si esta publicação. Na Mamãs Sem Dúvidas trabalhamos todos os dias por Si, para Si e para o seu Bebé. Com Amor, com Rigor, consigo ao longo do caminho!

Direção da revista Mamãs Sem Dúvidas



ÍNDICE

Editorial Parceiros Mamãs Sem Dúvidas

FICHA TÉCNICA

Mamãs Sem Dúvidas – Guia de Gravidez e Primeira Infância do Bebê

Coordenação Editorial: Dep. Marketing e Comunicação Mamãs Sem Dúvidas; Revisão Científica: João Sousa; Publicação Trimestral; E-mail: geral@mamassemduvidas.com; Tiragem deste número: 12.000 exemplares; Design Gráfico: Garra Publicidade, S.A. Os artigos assinados apenas veiculam a opinião dos seus autores.

A BEBÉVIDA, CELEBROU EM 2020, O SEU 16º ANIVERSÁRIO	4
ESTOU GRÁVIDA – E AGORA?	5
CLÁUDIA VIEIRA E BEBÉVIDA: UMA RELAÇÃO BASEADA NA CONFIANÇA	6
BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ	8
ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ	10
A CONSULTA	13
O QUE É UM TESTE PRÉ-NATAL NÃO INVASIVO (NIPT)?	14
A ECOGRAFIA	16
CRIOPRESERVAR GUARDAR UM POTENCIAL DE CURA	18
O INEGÁVEL POTENCIAL TERAPÉUTICO DAS CÉLULAS ESTAMINAIS: QUE PASSOS DAR NO FUTURO?	22
QUANDO NASCE?	24
COMO PREPARAR O BIBERÃO	27
NÃO ESQUECER DE LEVAR PARA A MATERNIDADE	28
O SONO DO RECÉM NASCIDO: A TERAPIA DO SONO	29
BORBULHINHAS OU ACNE: ALTERAÇÕES CUTÂNEAS MAIS COMUNS EM BEBÉS	32
TIRA DÚVIDAS	34



A BEBÉVIDA, CELEBROU EM 2020, O SEU 16º ANIVERSÁRIO!

A BebéVida, celebrou em 2020, o seu 16º aniversário! Somos um banco de tecidos e células especializado na criopreservação de células estaminais com origem no sangue e no tecido do cordão umbilical. O nosso mercado são os futuros Pais focados na saúde e que acreditam que as células estaminais podem vir a ser úteis para os seus filhos, se por acaso alguma coisa vier a correr menos bem no futuro. Disponibilizamos uma ampla variedade de serviços (www.bebevida.com) que podem ser adquiridos a pronto ou a crédito, em prestações, sem juros. Em 2020, em conjunto com um laboratório de referência em Portugal, iniciamos a comercialização de um serviço de testes pré-natais não invasivo, o BabySafe.

Temos a felicidade de ter um laboratório de referência em território português, com colaboradores altamente especializados e muito competentes, ao nível do melhor que existe no Mundo, e de ver reconhecido esse valor não só cá como também no estrangeiro. Desde há 4 anos que a empresa começou a receber amostras de Espanha o que comprova que não são só os portugueses a acreditar e a confiar na qualidade que Portugal possui. Em todo o Mundo, desde o 1º transplante, foram já efetuados mais de 40 000 com células do cordão umbilical. Mais de 80 doenças podem beneficiar de tratamento

com estas células e estão em curso mais de 370 ensaios clínicos, inclusivamente para tratamento da Covid19.

Na BebéVida já contribuimos no tratamento de uma criança portuguesa com paralisia cerebral, nos EUA. Não é um milagre! Não é futurologia! O que dizemos aos Pais é: "Não deitem fora o Vosso cordão. Guardem-no! Seja num Banco Público ou Privado". Os Pais que queiram podem doá-lo, sem custo, à BebéVida para investigação, contribuindo para a evolução da Ciência e para um futuro melhor para todos nós.

Esta busca pela excelência, levou-nos a obter a importante acreditação americana FACT que assegura que as melhores práticas mundiais são utilizadas. Para os Pais é a garantia que as amostras são aceites nos Centros de transplante em qualquer parte do Mundo. A BebéVida é um dos 6 laboratórios privados mundiais com esta acreditação FACT e o único em Portugal. Das 300 000 PME's a operar em Portugal, apenas 9 000 tem o estatuto de PME Líder, e destas apenas 2 000 são PME Excelência. A BebéVida é a única empresa do setor, em Portugal, com estes estatutos, sendo PME Líder há 11 anos consecutivos e PME Excelência já por 3 vezes. A solidez e a estabilidade financeira são um fator decisivo na escolha dos clientes.

A BebéVida entende que deve devolver à comunidade parte daquilo que dela recebeu. Deste modo, sempre que possível, apoiamos entidades como o IPO, VidaNorte, a Apoio à Vida, Make a Wish e Stand4good que fazem um excelente trabalho em prol da comunidade. Temos igualmente um conjunto de políticas internas que visam a racionalização de recursos e a preservação do meio ambiente, debaixo do lema: "We have to make the difference". Visitem-nos! No Porto ou em Lisboa, para comprovarem in loco todas estas nossas preocupações e cuidados que fazem da BebéVida o Laboratório 100% Português de referência em Portugal!

ESTOU GRÁVIDA E AGORA?



*Começa agora Bebê, o nosso
caminho juntos. Cada dia uma
descoberta, uma alegria, uma etapa.
És ainda tão pequenino e o nosso
Amor por ti é já maior
que o Mundo.*

Bem-vinda a esta fantástica viagem que terá uma duração média de 40 semanas (38 de desenvolvimento fetal) que correspondem a dez meses lunares (de 28 dias cada um), ou seja, 280 dias. Normalmente a gravidez contabiliza-se desde o primeiro dia da última menstruação pois é este o único dado objetivo de que os médicos dispõem. Por isso, as semanas de desenvolvimento do feto podem não coincidir com as de gestação (a uma gravidez de seis semanas costuma corresponder um embrião de quatro). As ecografias são muitas vezes uma ajuda, principalmente para as mulheres que não têm um período regular. Nesta fase deverá dar grande importância aos cuidados pré-natais, como a ingestão de ácido fólico e uma alimentação cuidada.

Visite academia.mamassemduvidas.pt
e fique a saber quais os principais
cuidados a ter nesta etapa!



CLÁUDIA & VIEIRA BEBÉVIDA

UMA RELAÇÃO
BASEADA NA
CONFIANÇA



A história entre a Cláudia Vieira e a BebêVida tem mais de 10 anos. Começou em 2010, quando a atriz decidiu depositar um voto de confiança nas inovações da Biomedicina colocadas ao dispor pela BebêVida, confiando-lhe as células estaminais da sua primeira filha, Maria. Desde então, tem-se mantido uma relação entre ambas as partes, baseada na confiança e no amor, que dura até aos dias de hoje.

Em 2010, depois de escolher a BebêVida para guardar as células estaminais do sangue do cordão umbilical da sua primeira filha, Cláudia Vieira tornou-se na **primeira embaixadora da BebêVida**. Com o início da parceria, a atriz e apresentadora, grávida de sete meses, passou a ser o rosto da campanha que teve como mote "Uma escolha feita com amor", juntando-se aos mais de 20 mil pais que já na altura confiavam no laboratório da BebêVida.

No ano seguinte, Cláudia Vieira voltou a ser escolhida para representar a BebêVida, protagonizando a campanha publicitária "De Mãe para Mãe". A propósito desta, partilhou o seu testemunho com todos os pais e futuros pais.

No entanto, a relação entre a atriz e o laboratório não ficou por aqui. **Quase 10 anos depois**, em 2019, Cláudia Vieira, já grávida da sua segunda filha, Caetana,



voltou a ser **o rosto da BebêVida**. Para a Cláudia, a criopreservação continuou a ser uma palavra importante, ainda mais durante a gravidez, sendo uma forma de se sentir segura sobre o que possa acontecer de menos positivo no futuro. Como tal, mostrando novamente a confiança que sempre depositou na BebêVida, voltou a apostar no laboratório para guardar as células estaminais de Caetana, um bem que considera precioso e que de outra forma seria desperdiçado. A propósito da renovação, Cláudia esteve nas instalações da BebêVida, que celebrou nesse ano o seu 15.º aniversário, onde teve a oportunidade de doar um kit a uma família ajudada pela associação Vida Norte. A oferta foi realizada no âmbito da política de responsabilidade social do laboratório.

Já como embaixadora, a apresentadora deu o pontapé de saída à Campanha de Natal Solidária, sob o mote “**Ao Criopreservar está também a ajudar**”, cujos fundos reverteram para as Associações Vida Norte e Apoio à Vida, que apoiam grávidas e famílias em condições de vulnerabilidade. Através desta campanha, cada associação recebeu 5€ por cada adesão ao serviço de criopreservação da BebêVida.

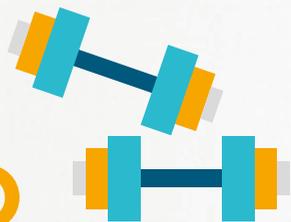
Em 2020, apesar da pandemia, a relação não arrefeceu e o ano foi marcado pela **visita de Cláudia** ao laboratório da BebêVida, que foi **acompanhada pelo programa Fama Show**. No dia 21 de setembro, ao lado de Luís Melo, administrador da BebêVida, e dos especialistas do banco de tecidos e células, a atriz e atual apresentadora da SIC teve a oportunidade de compreender o processo de criopreservação que foi utilizado para guardar as células estaminais das suas duas filhas. Desta forma, pôde mais uma vez renovar a sua confiança no laboratório onde estão guardadas estas células, que se pauta por um serviço de qualidade e excelência.



“

Quase 10 anos depois,
Cláudia Viera volta a ser
o rosto da BebêVida.

Já em outubro, deu novamente a cara pelo laboratório, desafiando os portugueses a participarem na **4.ª Maratona da Maternidade**, que se realizou entre os dias 31 de outubro e 1 de novembro, de forma virtual. Através desta campanha solidária, a BebêVida doou 2 240 euros à Make-a-Wish, entregues pela Cláudia recentemente nas instalações do laboratório em Lisboa. Em 2021, depois de mais de uma década desde o primeiro contacto com a BebêVida, duas filhas e várias campanhas e ações solidárias, Cláudia Vieira continua a dar a cara pelo laboratório. A decisão continua a refletir a relação de confiança e amor que foi desenvolvida ao longo do tempo e que se torna cada vez mais forte.



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ

Artigo escrito por Vânia Costa
- Especialista em Exercício Físico

O exercício físico na gravidez tem inúmeros benefícios. A prescrição de treino nesta fase não difere para a população em geral, no entanto é preciso conhecer, respeitar e adequar as diversas alterações fisiológicas e biomecânicas que ocorrem nesta fase.

Já são conhecidos os efeitos positivos do treino aeróbio (caminhar, bicicleta estacionária, cardiodance nas desordens hipertensivas (hipertensão gestacional, pré-eclâmpsia, diabetes gestacional e risco de parto prematuro). Os Exercícios resistidos com baixa intensidade são modalidades que depois do aval do obstetra, a mulher pode incluir na sua rotina.





Um programa de treino acompanhado por um profissional com especialização na área vai ajudar a prevenir a dor e aliviar o desconforto físico e psicológico.

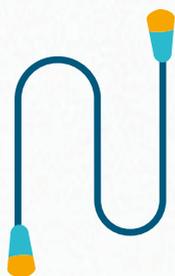
A manutenção da prática regular de exercícios físicos apresenta fatores protetores sobre a saúde mental e emocional da mulher durante e depois da gravidez, entre os quais:

- ser uma fonte natural de energia;
- estimular a formação óssea;
- libertar endorfinas, que melhoram o seu ânimo e bem-estar;
- prevenir a perda de massa muscular e aumenta o tónus muscular (tão importante na gravidez para ajudar a combater as dores nas costas e a tensão nos ombros devido ao aumento do peso e do volume da barriga);
- controlar a ansiedade e instabilidade provocadas pelas alterações hormonais, complementando a atividade física com exercícios de relaxamento e meditação.
- o incremento do fornecimento de oxigénio, nomeadamente através da prática do exercício. Este aumento de oxigénio melhorará o funcionamento do coração, dos pulmões, do sistema cardiovascular, etc;
- a simplificação da recuperação pós-parto;
- a melhoria da postura

A gravidez pode ser um período importante de mudança para um estilo de vida mais saudável, e o exercício físico deve fazer parte das rotinas da mulher.



Um programa de treino acompanhado por um profissional vai ajudar a prevenir a dor e aliviar o desconforto físico e psicológico.



Durante o treino a mulher grávida deve estar atenta a alguns sinais de alerta como: dor abdominal; inchaço súbito nas mãos, pés ou na cara; tonturas ou respiração irregular, devendo parar imediatamente o exercício.

É imprescindível que a mulher grávida inclua nas suas rotinas atividades que lhe proporcionem bem-estar. A hora do treino deve ser um momento prazeroso para a futura mãe e para o seu bebé!

Saiba mais sobre o trabalho de Vânia Costa em vaniacosta.pt



Visite academia.mamassemduvidas.pt e conheça mais dicas para o seu treino durante a gravidez!



ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

Artigo escrito por Dr^a Andreia Santos – Nutricionista

O estado nutricional de uma grávida tem implicações não apenas na sua saúde, mas também na saúde da criança que se está a desenvolver. O crescimento e desenvolvimento intra-uterino prejudicados podem originar no feto patologias metabólicas, cardiovasculares ou endócrinas que se manifestam na vida adulta. Por outro lado, a obesidade materna pode dar origem a dificuldades no parto e a complicações durante a gravidez, tais como a diabetes gestacional, pré-eclampsia e prematuridade.

Assim, torna-se importantíssimo manter uma alimentação adequada, através de um estilo de vida que, por um lado, otimize a saúde materna e, por outro, reduza o risco de deficiências à nascença, crescimento e desenvolvimento ou problemas de saúde crónicos na criança.



Embora seja verdade que alguns alimentos constituem um potencial risco para o bebé, a grande maioria é segura.



Os componentes chave para um estilo de vida que promova a saúde de uma grávida, incluem o consumo de alimentos variados e em quantidades apropriadas, a suplementação vitamínica e mineral nas doses adequadas e atempadamente, a eliminação da dieta de substâncias potencialmente perigosas (álcool, tabaco, drogas, etc) e um aumento de peso adequado.

A energia extra necessária para o curso de uma gravidez é variável de acordo com o período de gestação, estado de nutrição, nível de atividade física, idade, peso inicial, etc. Assim, para dar resposta às necessidades deste período, deve fazer-se uma ingestão variada de alimentos ricos em fibra como a fruta e os produtos hortícolas e privilegiar o consumo de carnes magras, pequenas quantidades de alimentos ricos em gordura e/ou açúcar e promover a ingestão de produtos lácteos - cálcio. No entanto, deve considerar-se que em determinados casos e para certos nutrientes a toma de suplementos deve ser considerada, mostrando-se essencial ser verificada atempadamente e devendo ser ajustada caso a caso.

Já recebeu provavelmente uma imensidão de avisos sobre alimentos perigosos durante a gravidez. Embora seja verdade que alguns alimentos constituem um potencial risco para o bebé, a grande maioria é segura. No entanto, mostra-se essencial chamar a atenção para alguns aspetos sobre a segurança dos alimentos, para que possa tomar decisões sensatas sem preocupações desnecessárias.

Se está grávida e não é imune à Toxoplasmose, apenas deve procurar consumir a fruta bem lavada e sem casca, procurando desinfetar sempre que necessário, deve evitar comer saladas de fruta ou fruta partida em restauração, deve desinfetar convenientemente as saladas cruas, evitar comer carne mal passada, principalmente de porco e lavar bem as mãos se tocar em gatos. Para prevenir infeções por Listeriose, deve evitar comer laticínios não pasteurizados,



sobretudo queijos curados por ação de bolores, como queijo brie, roquefort e outros, devendo optar pelos queijos de pasta dura. De uma forma geral, deve evitar o consumo de peixes com altos teores de mercúrio, como tubarão, espadarte, cavala ou tamboril, evitar comer carne, peixe e ovos que não estejam devidamente confeccionados, quando aproveita as sobras, verificar se estão muito bem aquecidas, evitar consumir sumos não pasteurizados e legumes como espinafres, agriões e alface, por se considerarem bioacumuladores de poluentes (nitratos, metais pesados e pesticidas).

No que respeita ao álcool, uma vez que ainda não foi estabelecida uma dose segura para o seu consumo, o melhor é evitá-lo por completo.

Certamente já ouviu dizer que a cafeína é outra das substâncias proibidas durante a gravidez, a verdade é que atravessa a placenta afetando o ritmo cardíaco fetal, mas não é necessariamente perigosa, desde que ingerida em quantidades moderadas, devendo avaliar a sua ingestão juntamente com o seu médico.

No caso de condições especiais como obstipação, aconselha-se que a grávida aumente a ingestão de fibras (particularmente cereais integrais), beba líquidos em abundância e faça exercício físico de forma moderada.

Saiba mais sobre o trabalho da Dr^a Andreia Santos em www.draandreasantos.com

  **ANDREIASANTOSNUTRICIONISTA**

Visite academia.mamassemduvidas.pt e conheça mais dicas de nutrição durante a gravidez e pós-parto!

BLOG MAMÃS SEM DÚVIDAS



GRAVIDEZ



PARTO E PÓS-PARTO



O BEBÉ



E MUITO MAIS!

MAMÃS
SEM
Dúvidas!

JUNTE-SE A NÓS EM

www.mamassemduvidas.pt

Neste Blog abordamos vários temas que serão um companheiro de viagem ao longo da gestação e primeira infância, com artigos especializados, sugestões e tira dúvidas. Aqui pode encontrar informação sobre temas tão importantes como o Plano de Parto, o Sono do Bebé, a Alimentação na Gravidez, os Primeiros Meses do Bebé e o Regresso à Forma Física.



@MAMASSEM DUVIDAS



A CONSULTA

A consulta médica deve ocorrer logo que presuma estar grávida, afim de obter conselhos úteis e de poderem ser precavidas quaisquer deficiências no feto.

O médico mandará fazer análises de rotina ao sangue e à urina, informá-la-á da melhor dieta para a sua gravidez, as melhores posturas, exercícios físicos que poderá praticar e marcará o calendário das futuras consultas.

Na sua primeira consulta, não fique constrangida e responda a qualquer questão que o seu médico lhe coloque, indicamos-lhe as mais usuais para que possa ter tempo para preparar as respostas:

1 Em que data foi o seu último período?

2 Quando fez o teste de gravidez?

3 Que tipo de teste fez (laboratório ou em casa)?

4 Estava a tomar algum contraceptivo? Qual?

5 É a sua primeira gravidez? Já teve algum aborto voluntário ou espontâneo?

É ainda importante que aponte todas as informações acerca da sua saúde e da

do seu companheiro para que o médico possa elaborar convenientemente a vossa história clínica. Questioná-la-á sobre:

- Doenças hereditárias
- Hipertensão
- Diabetes
- Doenças cardíacas
- Obesidade
- Doenças do foro neurológico
- Hepatite
- Entre outras que considere relevantes.

É também importante começar a pensar onde vai nascer o seu Bebê. As condições médicas e de conforto para a Mãe e Bebê devem ser consideradas com grande atenção. Procure realizar uma visita à Maternidade da sua escolha e fale com o seu Obstetra.

Visite mamassemduvidas.pt para aceder a mais conteúdos relacionados com o período de gestação!



O QUE É UM TESTE PRÉ-NATAL NÃO INVASIVO (NIPT)?

Um Teste NIPT – Non Invasive Prenatal Test – é um teste que permite detetar anomalias cromossómicas fetais sem qualquer risco para a gravidez, necessitando apenas de uma colheita de sangue da grávida.

Permite detetar alterações do número de cromossomas do feto: Trissomia 21 ou Síndrome de Down (o teste deteta que o feto tem 3 cromossomas 21 em vez de 2) o mesmo acontece na deteção de Trissomia 13 e Trissomia 18.

O teste NIPT pode ser encarado como um teste complementar ao rastreio combinado (idade materna + ecografia), com a vantagem de poder ser feito a partir da 10ª semana de gestação.

QUAL A METODOLOGIA UTILIZADA PARA REALIZAR O TESTE?

A partir de uma amostra de sangue materno são obtidos fragmentos de DNA em circulação, tanto maternos como fetais. Isto porque, durante a gravidez, pequenos fragmentos da unidade feto-placentária entram na circulação sanguínea da mãe. Estes fragmentos de DNA da unidade feto-placentária são normalmente designados apenas como DNA fetal. Estes fragmentos em circulação correspondentes tanto ao DNA da mãe como do feto são analisados pelo teste.

A QUEM SE DESTINA?

Destina-se a todas as grávidas! Mas pode ser particularmente vantajoso para:

- Grávidas com mais de 35 anos.
- Grávidas com risco elevado para as trissomias 21, 18 e 13.
- Grávidas com trissomia diagnosticada em gravidez anterior.
- Grávidas com história de interrupção da gravidez repetida.
- Grávidas com resultados ecográficos sugestivos das cromossomopatias testadas.
- Grávidas que desejam saber mais informações sobre o seu bebé.

Pode também ser realizado em FIV/Doação de óvulos (próprios ou não).



Visite bebevida.com para saber mais sobre a importância deste teste.



BabySafe



A TRANQUILIDADE QUE LHE FALTA

O QUE É?

TESTE PRÉ-NATAL NÃO INVASIVO

O QUE DETETA?

TRISSOMIAS 21,18,13; SEXO FETAL
ANEUPLOIDIAS DOS CROMOSSOMAS SEXUAIS

PARA QUEM?

PARA TODAS AS GRÁVIDAS,
SEM RISCOS!



O TESTE PRÉ-NATAL NÃO INVASIVO

A PARTIR DA 10ª SEMANA DE GESTAÇÃO

www.bebevida.com



A ECOGRAFIA

A ecografia é um teste indolor que utiliza ultrasons para criar uma imagem do feto em desenvolvimento. Se for realizado antes das 11 semanas de gestação, pode ser intravaginal (por dentro da vagina). Após esta idade gestacional, é realizado passando uma sonda ao longo da pele da barriga. Numa gravidez normal são realizadas 3 ecografias.

1º trimestre: realizada entre as 11 e as 13 semanas + 6 dias;

2º trimestre: realizada entre as 20-22 semanas + 6 dias (ecografia morfológica);

3º trimestre: realizada entre as 30-32 semanas + 6 dias.

A ecografia pode ser realizada no consultório do obstetra, na maternidade ou no hospital onde a sua gravidez está a ser acompanhada.

Outro tipo de ecografia, a tridimensional em tempo real (também denominada ecografia 4D), permite observar toda a dinâmica fetal e compreender alguma morfologia do movimento como a sucção, o bocejo, o choro, dando uma melhor compreensão do desenvolvimento neurofisiológico do bebé. Este tipo de ecografias proporcionam momentos de grande emoção aos Papás que conseguem, na maior parte dos casos, ver pela primeira vez a carinha do seu Bebê. A altura ideal para a realização destas ecografias é a partir das 17 semanas de gestação.

A ECOmybaby proporciona aos Pais esta experiência. Basta inscrever-se num evento de captação de imagens 3D/4D perto de si. Pode consultar o calendário e inscrever-se em www.mamassemduvidas.pt, no separador Eventos.



Visite mamassemduvidas.pt para saber mais sobre o momento ecográfico



ECOGRAFIAS 4D • Consigo desde o primeiro momento

ECO
mybaby



AGENDE JÁ A SUA SESSÃO

A partir das 17 semanas.

www.bebevida.com

911 844 892 | 913 615 963



VOUCHER OFERTA mybaby **Essencial**

(Sessão entre 10 a 20 minutos)

OFERTAS

- › Fotos captadas na sessão
- › Filme da sessão



Para mais informações consultar condições em bebevida.com.
Apresente este guia aquando da realização da ecografia.

*Chegou a altura de
mais uma importante decisão.
Criopreservar o cordão
umbilical do Bebê.*

CRIOPRESERVAR GUARDAR UM POTENCIAL DE CURA



Há 32 anos, quando engravidei do meu filho, perguntei ao meu médico a razão pela qual o sangue do cordão era descartado. Eu acreditava que este sangue poderia ser utilizado de forma eficaz e que deveria ser salvo, mas o meu ginecologista respondeu “...isso é ficção científica...”. “Eu só espero que aqueles que continuam a descartar o sangue do cordão umbilical se apercebam que o mesmo é um tesouro.”



DR.ª. JOANNE KURTZBERG

Pediatra da Universidade de Duke (USA) e uma das maiores autoridades em pesquisas com células estaminais do sangue do cordão umbilical, Joanne Kurtzberg é uma perita internacionalmente reconhecida em hematologia/oncologia pediátrica em terapias celulares emergentes e medicina regenerativa. Pioneira na utilização do sangue do cordão umbilical como fonte alternativa de células estaminais hematopoiéticas em transplantes (HSCT), estabeleceu um programa de transplantação pediátrica internacionalmente reconhecido na Universidade de Duke, tratando crianças com diferentes tipos de cancro, patologias do sangue, imunodeficiências, hemoglobinopatias e doenças metabólicas de origem genética, no decurso das duas últimas décadas. Está neste momento a liderar 2 ensaios clínicos no âmbito do Autismo e Paralisia Cerebral.



Todos temos um
"potencial de cura"
dentro de nós!

Nos últimos anos surgiu um novo ramo da medicina denominado Medicina Regenerativa, que consiste numa nova área da medicina voltada para a capacidade do próprio corpo em regenerar órgãos e tecidos. A Medicina Regenerativa tem como base os novos conhecimentos sobre as células estaminais e sua capacidade para se formarem células de diferentes tecidos.

As células estaminais são classificadas como embrionárias ou somáticas também denominadas de células estaminais adultas. Durante vários anos, considerou-se que as células estaminais embrionárias eram o único tipo de células estaminais capazes de se transdiferenciar (transformarem) noutros tecidos. No entanto, estudos recentes têm demonstrado que tanto as células estaminais adultas como as células mesenquimais da medula óssea, gordura e células do cordão umbilical são capazes de se transformarem noutros tecidos de linhagens diferentes. Isto tem criado novas perspectivas para o tratamento de diferentes doenças com células estaminais adultas, nomeadamente



A Dra. Joanne Kurtzberg, veio a Portugal em Abril de 2019, partilhar a investigação pioneira em curso sobre a utilização de sangue do cordão umbilical em terapias regenerativas do cérebro. Nesta deslocação a Dra. Joanne visitou o laboratório BebêVida, único em Portugal acreditado pela FACT.

diabetes tipo I e II, artroses, doença de Parkinson, doenças cardíacas, Esclerose Múltipla, alguns tipos de cancro, crescimento de cabelo, dentição etc.

A Medicina Regenerativa tem sido apelidada pelo Departamento de saúde e serviços humanos dos EUA de "a mais importante evolução nas terapias médicas", mas esta realidade está mais próxima do que se imaginava.

A medicina regenerativa tem sido apresentada como um potencial revolucionário comparável ao momento histórico da descoberta da penicilina. Milhares de pais conscientes desta realidade guardam as células estaminais do sangue e do tecido do cordão umbilical dos seus filhos.

Fique a conhecer todas as aplicações terapêuticas das células estaminais e casos de sucesso em **bebevida.com**



Quem Somos?

O laboratório BebéVida é um Banco de Tecidos e Células 100% Português licenciado pelo Ministério da Saúde.

A BebéVida guarda as Células Estaminais, também conhecidas como Células “Mãe” ou Células “Tronco”, que são Células com enorme potencial terapêutico que lhes permite reparar tecidos lesados e substituir as células que vão morrendo.



Em 2020 a BebéVida renovou o seu estatuto de PME Líder, pelo 11º ano consecutivo.

É também o único laboratório português acreditado pela FACT e um dos 6 a nível mundial.

Para quê?

ATUALMENTE, MAIS DE 80 DOENÇAS
PODEM BENEFICIAR DE TRATAMENTO COM CÉLULAS ESTAMINAIS DO SANGUE DO CORDÃO UMBILICAL

A recolha do sangue e do tecido do cordão umbilical só é possível no momento do parto, tornando este um momento único. Ao longo dos últimos 30 anos, foram registados mais de 40.000 transplantes com sangue do cordão umbilical.

Mascotes Solidárias



“ FAÇA PARTE DESTA FAMÍLIA AJUDE-NOS A AJUDAR!

Faz parte do ADN da BebéVida apoiar causas sociais. Ao longo do tempo, temos desenvolvido parcerias com associações que apoiam a Mulher Grávida e Crianças.

Porquê guardar?

SANGUE DO CORDÃO UMBILICAL

VANTAGENS DE CRIOPRESERVAR

- Amostra 100% compatível com o próprio;
- Probabilidade de compatibilidade de 25% entre irmãos;
- Menores complicações pós-transplante;
- Melhor prognóstico de recuperação nos casos de transplantes entre dadores relacionados;
- Disponibilidade imediata da amostra;
- Recolha indolor para a mãe e para o bebé.



“ ESTÃO EM CURSO MAIS DE 370 ENSAIOS CLÍNICOS COM CÉLULAS MESENQUIMAIS, NAS MAIS VARIADAS PATOLOGIAS.



“ DE ACORDO COM ESTUDOS RECENTES, A PROBABILIDADE DE UMA PESSOA VIR A NECESSITAR DE UM TRANSPLANTE HEMATOPOIÉTICO É DE 1 EM CADA 200.

TECIDO DO CORDÃO UMBILICAL

VANTAGENS DE CRIOPRESERVAR

- A baixa imunogenicidade destas células permite a terapia celular sem compatibilidade entre dador e recetor;
- O tecido do cordão é rico em células mesenquimais;
- Colheita não invasiva;
- O recurso a estas células num transplante hematopoético alogénico (dador ≠ recetor) diminui os riscos e complicações pós-transplante (doença do enxerto contra o hospedeiro).

O INEGÁVEL POTENCIAL TERAPÊUTICO DAS CÉLULAS ESTAMINAIS: QUE PASSOS DAR NO FUTURO?

Por: Prof. Doutor Luís Madero, Chefe de Serviço de Onco-Hematologia Pediátrica do Hospital Infantil Universitário Niño Jesus - Madrid, Consultor Científico Laboratório BebêVida



Espanha realiza atualmente mais transplantes com células estaminais do sangue do cordão umbilical do que Portugal. Isto acontece essencialmente por duas razões: em Espanha, existe já uma vasta aposta na investigação desta área e na aplicação destas células com potencial terapêutico para diversas patologias; mais amostras de sangue do cordão são criopreservadas, naturalmente devido ao tamanho da população espanhola, mas também porque já foi feito um longo trabalho de explicação aos pais sobre as vantagens da criopreservação das células estaminais dos seus bebés no momento do parto, o que nos tem permitido apostar em mais tratamentos desta natureza.

“

Existem várias doenças para as quais recorremos ao transplante de células estaminais do cordão umbilical nomeadamente em crianças, uma vez que a minha área está diretamente ligada à Oncologia pediátrica

Existem várias doenças para as quais recorreremos ao transplante de células estaminais do cordão umbilical nomeadamente em crianças, uma vez que a minha área está diretamente ligada à Oncologia pediátrica, e que são terapêuticas totalmente reconhecidas em Espanha como seguras e eficazes para determinadas patologias, especialmente de origem maligna. Os diversos transplantes que temos feito com sangue do cordão umbilical têm-nos permitido perceber que quando o fazemos entre familiares geneticamente idênticos, o resultado é mais favorável e há uma melhoria comprovada da sobrevivência e sucesso do tratamento.

No entanto, sabemos que os doentes que disponham do sangue do cordão umbilical guardado têm a oportunidade adicional de tratar de uma doença maligna e por conseguinte aumentar a sobrevivência do doente. Também temos tido a oportunidade de comprovar que no caso das más formações genéticas, como a anemia de Fanconi e outras doenças congénitas, é mais favorável utilizar o sangue do cordão umbilical do que utilizar células estaminais da medula óssea ou do sangue periférico.

Naturalmente que **temos também testado a utilização de células mesenquimais para o tratamento e controlo da atual pandemia da COVID-19**, que tem juntado vários esforços de investigação em todo o mundo. Logo em março, quando se começou a evidenciar a necessidade de um tratamento para esta terrível pandemia, a grande maioria dos investigadores estava focado em encontrar a cura através de medicamentos e soluções farmacológicas.

Em abril, **mais de 1500 procedimentos já estavam a decorrer para a procura de uma solução muito direcionada para uma vacina**. Nesta altura, percebemos que em média a procura de soluções para o tratamento da COVID-19, através de células mesenquimais era, no entanto, muito menor quando comparado com as outras investigações em curso, havendo não mais do que 50 ensaios clínicos.

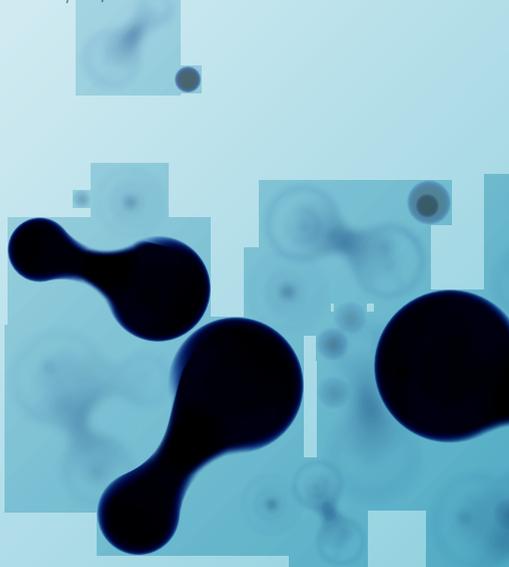
Em Espanha, realizaram-se apenas 12 estudos que procuravam soluções terapêuticas para a COVID-19, através da utilização de células mesenquimais. O que muitos de nós, investigadores com experiência em terapias celulares percebemos, foi que as propriedades das células mesenquimais do ponto de vista imunomodulador e também anti-inflamatório nos pareceu que podiam ter utilidade no combate a este vírus. No entanto, e devido à limitação de recursos, apenas dois

dos ensaios clínicos com terapia celular estão a mostrar alguma utilidade, nomeadamente através da utilização de corticoides ou terapias antivirais.

Em sùmula, a terapia celular e a terapia avançada são tratamentos complexos e que precisam de um grande investimento económico e essencialmente de regulação por parte das agências de medicamentos de cada país, instituições que podem determinar como e quando se podem utilizar estes tratamentos de terapia celular e nos quais se incluem as células mesenquimais. Reconhecer a importância destes dois últimos pontos é a chave, para continuarmos cada vez mais a crescer nesta área, e comprovar a eficácia e segurança deste tipo de terapêuticas.

Guardar o sangue do cordão umbilical quer num banco público, quer num banco privado, é, portanto, uma decisão que a ciência agradece, porque o potencial terapêutico das suas células estaminais é inegável.

Fonte: <https://www.newsfarma.pt/artigos/9995-o-ineg%C3%A1vel-potencial-terap%C3%AAutico-das-c%C3%A9lulas-estaminais-que-passos-dar-no-futuro.html>



QUANDO NASCE?



Ao lado mostramos a tabela que normalmente os médicos costumam utilizar para dar a conhecer a data prevista para o parto. No entanto, salientamos que se trata apenas de uma previsão, pois o nascimento do bebé pode adiantar-se ou atrasar-se em função de fatores múltiplos.

TABELA DATA PROVÁVEL PARA O PARTO

Podé calcular a data do parto usando a tabela seguinte:

1º Procure o primeiro dia da última menstruação na 1ª linha da tabela.

2º A data provável de parto é o dia imediatamente abaixo.

Por exemplo: Se o primeiro dia da última menstruação foi 1 de janeiro, a data provável de parto será a 8 de outubro.

Cada dia é mais um bocadinho do seu Bebê que nasce em si.
Acompanhe o seu crescimento dia a dia em mamassemduvidas.pt

janeiro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
out/nov (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
fevereiro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
nov/dez (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5			
março (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
dez/jan (nascimento)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
abril (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
jan/fev (nascimento)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	
maio (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
fev/mar (nascimento)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7
junho (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
mar/abr (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
julho (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
abril/maio (nascimento)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7
agosto (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
maio/junho (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
setembro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
jun/jul (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
outubro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
jul/ago (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
novembro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
ago/set (nascimento)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
dezembro (conceção)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
set/out (nascimento)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7



ACADEMIA MAMÃS SEM DÚVIDAS

Nesta Academia as suas questões, receios e hesitações encontram resposta concreta em formato de vídeo. Estamos acompanhados por Médicos Obstetras e Pediatras de referência, Enfermeiras Especialistas em Saúde Materna com anos de experiência em Planos de Preparação para o Parto, Psicólogos, Terapeutas do Sono, Pedagogos, Nutricionistas, Especialistas em Criopreservação, e outros.

JUNTE-SE A ESTA COMUNIDADE

www.academia.mamassemduvidas.pt



@MAMASSEM DUVIDAS

COMO PREPARAR O BIBERÃO

Artigo escrito por Dra. Sara Brandão
- Farmacêutica e Diretora Técnica
da **MaisBebé.com**

Preparar o biberão gera muitas dúvidas aos recém-papás. Apesar de simples, é um processo que requer alguns cuidados.

1. Comece por lavar as mãos e utilize utensílios limpos e esterilizados.

2. Ferva água potável durante 5 minutos. Deixe arrefecer aproximadamente 30 minutos, **até cerca dos 40°C.**

A nossa sugestão é ferver água para vários biberões e colocar numa garrafa térmica. A água a utilizar deve ser fervida mas não a ferver. Se fizer isto, poupa bastante tempo em cada mamada. Por outro lado, o leite em pó não deve ser adicionado a água a ferver pois pode perder qualidades. A água a ferver pode ainda deformar os biberões.

3. Coloque no biberão a quantidade de água necessária (Água depois de fervida uma vez não deve voltar a ser fervida).

4. Para medir o leite, utilize sempre a **colher medida que vem na embalagem.** As medidas corretas são colheres rasas. Não pressione o pó.

5. Adicione a dose indicada de leite em pó à água. Não deve alterar o n.º de medidas indicado pois pode ser prejudicial à saúde do seu filho.

6. Feche o biberão e rode vigorosamente na palma das mãos durante 5 segundos. O biberão deve ser agitado o mais rápido possível depois de adicionar o leite de forma a dissolver bem o pó. Agite durante mais 20 segundos.



7. Antes de oferecer o biberão ao seu filho, verifique a temperatura do mesmo, testando algumas gotas na parte interna do pulso. (Deverá estar a 37°C no máximo).

Quando já tem a água fervida fria, pode preparar o biberão a frio e aquecer num aquecedor de biberões. Este utensílio ajuda muito principalmente nas mamadas da noite. Pode deixar preparados 2 ou 3 biberões a frio, sendo só preciso aquecer na hora de dar.



MAISBEBE.COM

Visite **mamassemduvidas.pt** para saber mais sobre estes e outros assuntos relacionados com os cuidados a ter com o seu bebé!



NÃO ESQUECER DE LEVAR PARA A MATERNIDADE

Para 
o Bebê

- 2 a 5 babygrows
- 2 a 5 bodys
- 2 pares de meias ou botinhas
- Manta
- Gorro
- Fraldas
- Toalhetes
- Creme de proteção contra assaduras
- Produtos de Higiene do Bebê
- Cadeirinha (Ovo) para transporte do Bebê na saída da Maternidade



Para 
a Mamã

- Últimos exames efetuados na gravidez
- Documentos pessoais
- Kit de Colheita BebêVida
- Produtos de higiene pessoal
- 2 a 3 camisas de dormir
- 2 a 3 soutiens de amamentação
- 1 par de chinelos confortáveis
- 12 pares de cuecas descartáveis
- 1 robe
- Discos protetores de aleitamento
- Creme de proteção para os mamilos
- Saco para a roupa suja
- Roupa para a saída



O SONO DO RECÉM NASCIDO

A TERAPIA DO SONO

Artigo escrito por Ana Maria Pereira

- Terapeuta e Especialista do Sono

É frequente relativizarmos ou negligenciarmos a criação de um ambiente de sono saudável, quer nos adultos, quer nas crianças e bebés. Assim como uma mãe procura a melhor escola para o seu rebento, também deve procurar propiciar todas as condições para um sono do recém-nascido.

Existem medidas que servem como código postal para um sono saudável, como priorizar-se o sono de toda a família, cuidar do ambiente de sono, cumprir horários consistentes, criar rotinas, ter em atenção a alimentação, implementar um ritual antes de ir para a cama, fazer sesta regulares e adequadas à fase de desenvolvimento da criança.

OPÇÕES ACERTADAS

Certas opções que os pais fazem sobre o ambiente de sono vão influenciá-lo.

Aspetos a ter em consideração são o nível de silêncio/barulho, a temperatura, luz, conforto (colchão, medidas de segurança, etc.), televisões, computadores e outros aparelhos electrónicos...

Qualquer possibilidade de escolha para proporcionar um melhor ambiente de sono deve ser pensada e devem ser discutidas as vantagens e desvantagens. Em Consultoria de Sono do recém-nascido, é importante dotar os pais de informação sobre estes e muitos mais aspetos, para poderem decidir o melhor!



Tendo sempre em mente que cada bebé é diferente e único, habitualmente os bebés aos 3 meses começam a desenvolver um padrão mais regular de sono. A diminuição do número de mamadas acompanha este processo de regularização do sono e também o acelera.

De acordo com especialistas, por volta dos 4 a 6 meses, a maioria dos bebés está pronto para dormir entre 10-11 horas à noite.

Se considera este número de horas de sono noturno uma utopia, provavelmente todos aí em casa precisam de limar algumas arestas no que ao sono diz respeito!

TERAPIA DO SONO

São inúmeros os pais que precisam de ajuda para melhorar o sono dos seus filhos! E quando recorrem à Terapia do Sono e iniciam um plano nesse sentido, esse mesmo plano/treinamento terá sempre em conta as especificidades do bebé a sua questão e o estilo de parentalidade dos pais. O que queremos é que o bebé consiga substituir uma associação de sono por outra que não dependa de terceiros (pais/cuidadores).

O pretendido no final do plano é que a criança se sinta segura e consiga dormir sem precisar de ajuda, que faça a sua própria aprendizagem, que alcance esta habilidade!

Podem saber mais sobre o trabalho de Ana Maria Pereira em [facebook.com/AMP.TerapeutaSonoBebes](https://www.facebook.com/AMP.TerapeutaSonoBebes)

TerapeutaSonoBebes

Visite academia.mamassemduvidas.pt e descubra dicas para melhorar o sono do seu bebé!

O NASCIMENTO
DO SEU BEBÉ É UM
**MOMENTO
ÚNICO**

Criopreserve as células estaminais
do sangue e do tecido do cordão

“

*Não deite fora
um potencial
de cura*

BEBEVIDA 





BORBULHINHAS OU ACNE:

ALTERAÇÕES CUTÂNEAS MAIS COMUNS EM BEBÉS

Artigo escrito pela **Pediatra Dra. Inês Claudino**, fundadora do projeto Dona Bebê.

A pele é o maior órgão do corpo humano e no recém-nascido desempenha um papel fundamental na transição do meio aquático do útero para o meio aéreo após o nascimento.

Até aos 24 meses de vida do bebê, a pele não é igual à dos adultos ou das crianças mais velhas. No momento do nascimento, a pele é muito sensível e frágil, passando por um período de adaptação ao seu novo meio.

A maioria das alterações da pele dos bebês é fisiológica, ou seja, é normal que aconteça, e transitória. No entanto, é uma fonte de preocupação para os pais e um motivo frequente de ida ao serviço de Urgência da Pediatria.

Hoje trago-vos duas alterações muito comuns na etapa neonatal: o **eritema tóxico** do recém-nascido e o **acne neonatal**.



ERITEMA TÓXICO

O eritema tóxico do recém-nascido é muitíssimo frequente, ocorrendo em até 50% dos bebês, independentemente do sexo ou da etnia. É raro em prematuros e em neonatos que pesam menos de 2,5kg. Caracteriza-se por borbulhinhas semelhantes a picadas de inseto que começam na cara e que posteriormente se estendem para o tronco e extremidades. Não afeta as palmas das mãos nem as plantas dos pés.

Aparece entre as **24 e as 48 horas de vida** e resolve-se de forma espontânea aos 7 dias de vida.

Durante os primeiros meses de vida, os bebês estão expostos a uma maior quantidade de hormonas transmitidas pela sua mãe, especialmente se fazem aleitamento materno.



ACNE NEONATAL

O acne neonatal é um exemplo de alteração hormonal.

Entre a segunda e a terceira semanas de vida, inicia-se uma erupção facial muito semelhante ao acne dos adolescentes e jovens adultos.

Aparecem borbulhas, algumas com cabeça branca e pus mas sem pontos negros. Estas lesões **podem durar até 3 meses** e desaparecem de forma espontânea.

O que devemos fazer se os nossos bebês apresentam eritema tóxico ou acne neonatal?

Aprimorar a higiene e a hidratação da pele, com produtos adequados a recém-nascidos. Não há indicação para fazer medicação, pois, como já vimos, são alterações que passam sozinhas.

“

A maioria das alterações da pele dos bebês é fisiológica, ou seja, é normal que aconteça, e transitória

Saiba mais sobre este projeto em donabebe.pt

Visite academia.mamassemduvidas.pt e saiba quais os cuidados a ter com a pele do seu bebê!

TIRA DÚVIDAS

1 Quanto pesa, normalmente, um recém-nascido?

Um recém-nascido pesa normalmente entre 2500g e 4000g.

2 Qual é o último órgão do bebê a formar-se?

Os pulmões são os últimos órgãos a desenvolverem-se no bebê.

3 O bebê consegue ver dentro do útero?

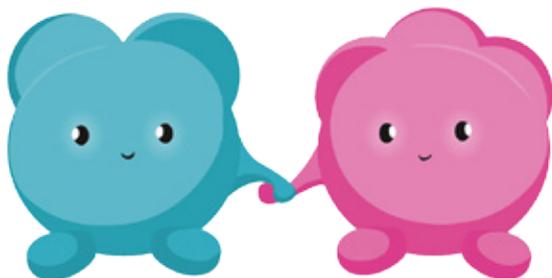
A partir da 27ª semana, as pálpebras conseguem abrir-se. A parte visual do cérebro também está ativa, portanto o feto consegue ver luzes e sombras.

4 Quantas fraldas gastará o meu bebê?

Durante o primeiro ano, um bebê necessitará de cerca de 3360 fraldas em média.

5 Quanto cresce um bebê por mês?

Os bebês crescem cerca de 1,5cm por mês durante o primeiro ano. Se este ritmo de crescimento se mantivesse, em adulto poderia chegar a medir 50 metros!



Workshop online

★ Inscrições gratuitas mas obrigatórias

Aproveite as condições especiais



AGENDE JÁ A SUA SESSÃO
e venha conhecer o seu bebé

EXPERIÊNCIA

Válido a partir das 17
semanas de gestação.



ACONSELHAMENTO GRATUITO
COM ESPECIALISTA EM
CÉLULAS ESTAMINAIS



ESTÁ GRÁVIDA? PARTICIPE NOS EVENTOS QUE PREPARAMOS PARA SI!

Totalmente gratuitos e ainda fica habilitada
a ganhar uma fantástica oferta para o bebé.

www.bebevida.com



BEBEVIDA.COM

BEBEVIDA

BEBEVIDA 

“UMA VEZ MAIS,
ESCOLHO POR
AMOR!”



PME lider 20



ÚNICO BANCO EM PORTUGAL
ACREDITADO PELA FACT E UM
DOS 6 BANCOS PRIVADOS A
NÍVEL MUNDIAL COM ESTA
DISTINÇÃO.

212 744 021

www.bebevida.com



/PAGINABEBEVIDA



/BEBEVIDA.PT