

## O que não pode na gravidez - Atividades

### ✗ Tomar remédios sem falar com um médico

Por mais inofensivo que o remédio pareça! Só o obstetra ou outro profissional de saúde (incluindo o dentista) sabem os riscos e benefícios de um remédio, especialmente nos três primeiros meses, fase crítica do [desenvolvimento](#) do bebê. Isso também vale para [homeopatia](#) e [chás de ervas naturais](#).

### ✗ Fumar cigarro ou maconha

Largar o cigarro é difícil, mas a boa notícia é que [na gravidez suas chances aumentam](#). Principalmente porque não há motivação maior que um bebezinho. O cigarro aumenta o risco de [parto prematuro](#), defeitos no bebê e até de [morte dentro do útero](#). No caso da [maconha](#), o bebê também pode ter sintomas de abstinência depois de nascer, com choro descontrolado, tremores e dificuldade para dormir.

### ✗ Praticar esportes de contato

A não ser que você jogue profissionalmente e seja acompanhada de perto pela equipe médica do time, evite [esportes](#) em que haja choque físico entre pessoas (como futebol e basquete) e a bola viaje em grande velocidade (como no vôlei).

### ✗ Fazer sauna ou hidromassagem muito quente

É uma delícia relaxar naquele calorzinho da sauna ou ficar de molho na hidro, mas pesquisas indicam que o [aumento excessivo da temperatura do corpo da mulher](#) pode levar a malformações no bebê. Outro problema é sua [pressão arterial](#) cair e você desmaiar. Fique atenta à temperatura da piscina na hidrogenástica.

### ✗ Tomar bebidas alcoólicas

É possível que alguém diga para você que um [copinho de cerveja ou de vinho](#) vez por outra não faz mal a ninguém. O problema é que ninguém tem como comprovar isso, e o que se sabe até hoje é que não há dose segura de álcool durante a gravidez. Todo o álcool consumido pela mãe chega até o bebê e pode provocar [problemas físicos, motores e emocionais](#).

### ✗ Frequentar parques de diversão ou aquáticos

Esses parques até já têm alertas para grávidas, porque quedas ou paradas bruscas podem fazer mal a você e ao bebê. Por mais chato que seja ver os amigos se divertindo sem você, pense que um dia a gestação acaba e você poderá aproveitar muito mais o programa, com a cabeça tranquila e sem restrições.

### ✗ Usar produtos com amônia, chumbo e formol

Tinturas e produtos para cabelo podem conter essas substâncias. Especialistas recomendam que gestantes troquem as [tinturas convencionais](#) por hena, por exemplo, e que fiquem bem longe dos procedimentos de [alisamento](#) que contenham formol. Se você não vive sem esse tipo de tratamento, espere pelo menos até o fim do primeiro trimestre de gravidez e peça para olhar os componentes do produto que seu salão utiliza.

### ✗ Andar barriguda de moto ou bicicleta

O perigo existe quando a barriga cresce e seu centro de [equilíbrio](#) se altera. Uma queda de [moto ou bicicleta](#) é sempre perigosa, já que não há cinto de segurança. Em relação à bicicleta, é também importante ficar de olho para não [exagerar no exercício físico](#).

### ✗ Trocar a caixinha de areia do gato

Mesmo que seu gato não saia de casa, lave as mãos após brincar com ele e convoque outra pessoa para recolher as fezes. Isso evita o risco de [toxoplasmose](#), que pode ser perigosa para o bebê. Mas [não precisa despachar o gatinho ou outro bichinho](#). A convivência com animais bem cuidados e vacinados é segura.

### ✗ Ficar cansada a ponto de perder o fôlego

Seja por atividade física, corre-corre do trabalho, preparativos para mudança de casa ou até a arrumação do [quartinho do bebê](#), não vá exagerar. Se suas bochechas começarem a ficar vermelhas e você se sentir ofegante, é hora de descansar. [Atividade física](#) na gravidez tem que ser moderada e acompanhada de pausas e [bastante líquido](#).