CRIO GÊNESIS

IN FOCO
Boletim Criogênesis

Nutrição

A importância do acompanhamento durante a gestação

Quando uma mulher engravida, inicia-se uma série de transformações em seu organismo. Serão nove meses de mudanças anatômicas, fisiológicas e psicológicas. Por isso, as futuras mamães devem ter cuidado redobrado nesse período, principalmente com a nutrição. "É preciso que haja um equilíbrio biológico, para que, tanto as mulheres quanto os bebês tenham um desenvolvimento saudável", destaca a nutricionista, Fernanda Lourenço de Menezes.

O hábito alimentar é um dos fatores que deve ter maior atenção, pois é por meio dos alimentos ingeridos pela gestante, que o feto terá acesso a todos os nutrientes. Além disso, a sua ausência pode acarretar em má formação, dificuldade no período gestacional e inclusive abortamento.

Em consequência da nutrição, o ganho de peso é algo com que a grávida e o seu médico precisam sempre estar atentos. As mulheres que engravidam com o peso próximo do ideal devem ganhar entre 11 e 15 kg no período gestacional. Se a mulher estiver abaixo do peso quando ficar grávida, um aumento de 12 a 18 kg é indicado. Se estiver acima, esse aumento deve variar de 5 a 12 kg.

O ganho exagerado de peso pode acarretar em diabetes gestacional, hipertensão e até em parto prematuro. Já, em caso de peso insuficiente, o feto pode ter dificuldade de desenvolvimento e a mulher poderá até mesmo, ter riscos de abortamento.

Para as mamães de primeira, ou de muitas viagens, a nutricionista recomenda algumas dicas para ter uma gestação saudável e segura.
Confira abaixo:

- Faça pelo menos três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis nos intervalos, à base de leite ou iogurte desnatado.
- Beba de 6 a 8 copos de água por dia, pois auxilia no transporte de nutrientes, na regulação de temperatura do organismo, na lubrificação do trato digestório, no envolvimento e proteção do feto.
- Consuma diariamente alimentos ricos em fibras, como aveia, linhaça, frutas, legumes e verduras que ajudam no funcionamento intestinal, uma vez que a constipação é muito comum na gestação.
- Evite alimentos ricos em sódio, como também o uso excessivo de sal, um dos responsáveis pela retenção de líquidos na gravidez.
- Prefira alimentos assados, cozidos ou grelhados, ao invés de fritos.
- Reduza o consumo de doces e refrigerantes.
- Não consumir álcool e cigarros.

Fernanda Lourenço de Menezes
Graduada pela USP
Especialista em Nutrição Materno-Infantil pela UNIFESP
Mestre em Ciências da Saúde pela UNIFESP

Células-tronco são a esperança de cura para muitas doenças

Elas são encontradas em embriões, em tecidos biologicamente adultos, incluindo o sangue e o tecido do cordão umbilical de recém-nascidos, além de muitos outras fontes sob avaliação. Pesquisas mostram que as células-tronco, com grande capacidade de diferenciação, poderiam regenerar diferentes tecidos do corpo humano, o que as torna uma descoberta fantástica no combate a doenças crônicas e degenerativas, além daquelas que já são tratadas clinicamente pelo transplante de células-tronco para diferentes tipos de câncer do sangue (leucemia e linfomas) e graves alterações imunológicas.

O conhecimento atual mostra que a terapia celular poderá atuar na regeneração de diferentes tecidos, podendo ser uma tecnologia utilizada para o tratamento de diabetes tipo I e Mal de Alzheimer. Segundo o hematologista e diretor técnico da Criogênesis, Dr. Nelson Tatsui, no tratamento de leucemia e outras doenças sanguíneas, por exemplo, são usadas células-tronco do sangue de cordão umbilical para resgatar a produção de sangue dos pacientes, e reconheço que o avanço na área de regeneração tecidual impõe aos pacientes uma alternativa esperançosa de tratamento curativo. Porém, devemos esperar dados clínicos mais precisos em relação a este novo campo. De qualquer forma, os especialistas em transplante consideram o sangue de cordão umbilical a melhor solução para a questão da falta de doadores compatíveis de medula-óssea.

Todos os dias, estudos e pesquisas sobre células-tronco são realizados em todo o mundo. “As perspectivas da medicina regenerativa são enormes. Há de se considerar que a ciência está em constante evolução e, certamente, ainda há muito a descobrir. O fato é que as células-tronco já salvam muitas vidas”, complementa.

Fonte: Dezoito Comunicação
Assessoria de Imprensa do Grupo Rái
www.dezoitocom.com.br

Desafio Criogênesis

No mês de maio em homenagem ao Mês das Mães, a Criogênesis propôs as suas clientes um DESAFIO!
Nesta edição do Boletim In Foco informa o resultado.

A vencedora da melhor resposta para a pergunta " Por que armazenei as células-tronco do meu bebê?" ganhou um final de semana no Hotel Fazenda Dona Carolina Itatiba, São Paulo.

É com grande satisfação que o Grupo Criogênesis anuncia a vencedora Sra. Viviane de Fátima com a frase:

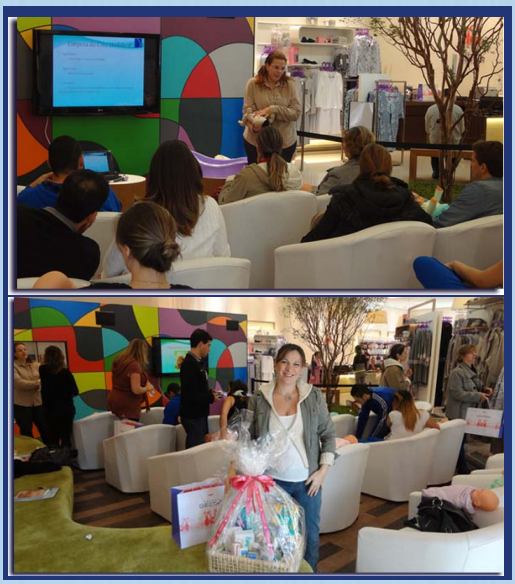
"PORQUE A VIDA MERECE TODAS AS CHANCES".

Parabéns Sra. Viviane!!

Criogênesis promove Curso de Gestante no Espaço Gestar

No dia 31/05 a Criogênesis em parceria com o Espaço Gestar realizou um Curso de Gestante, para futuras mamães.

Foram abordados alguns temas sobre as mudanças do corpo na gestação, exames, vacinas, tipos de parto, anestesia, cuidados com o bebê, amamentação e a importância da coleta de células-tronco.
As aulas foram ministradas pela enfermeira Fabiana Lima e pelo hematologista Dr. Nelson Tatsui, no Espaço Gestar, localizado no bairro de Moema em São Paulo/SP.
Confira: http://goo.gl/dlJwGr



Estética na gravidez

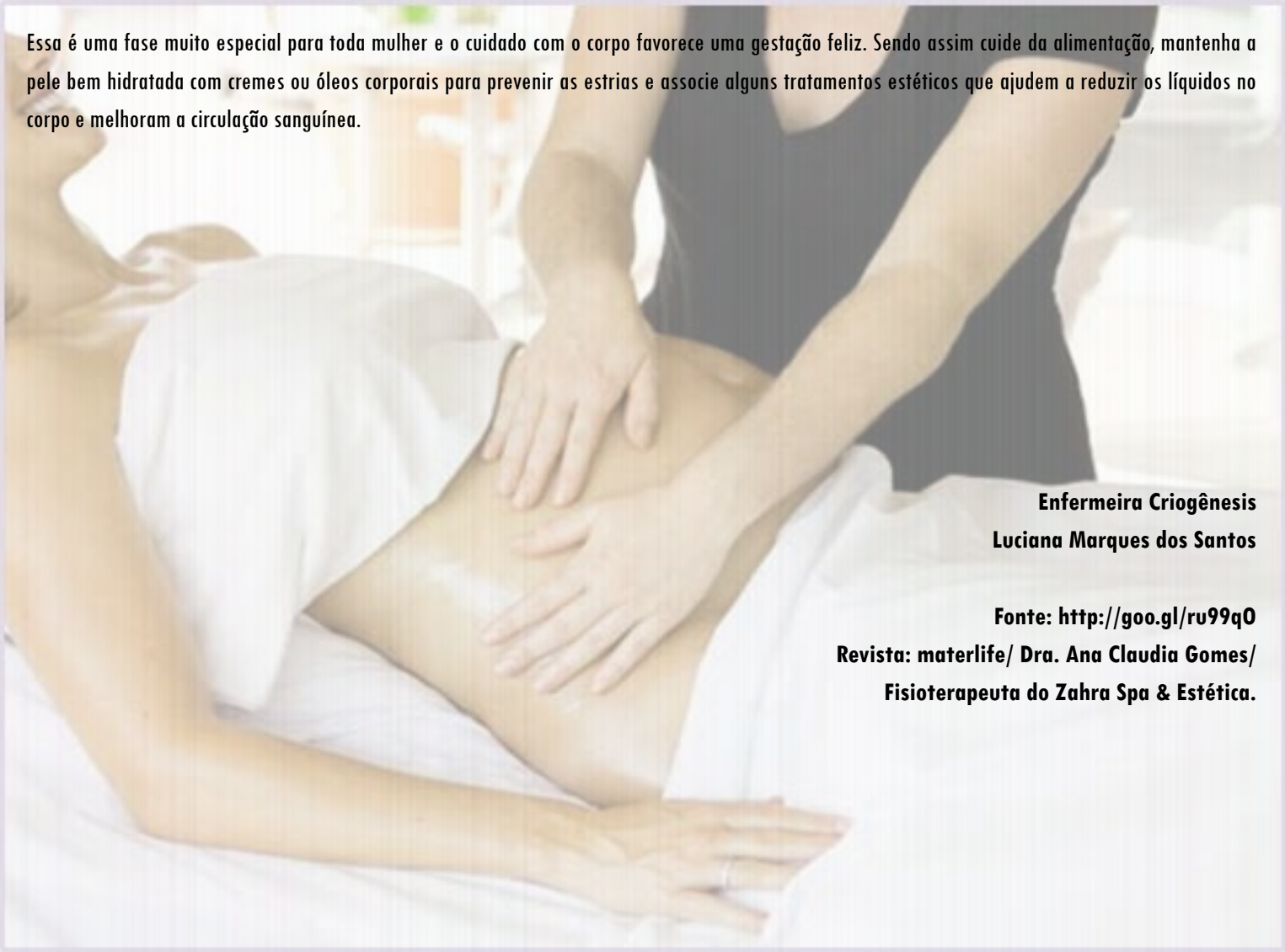
Após o primeiro trimestre de gestação muitas futuras mamães começam a notar modificações na pele, cabelo, unhas e no físico. Essas alterações são provenientes da elevação dos hormônios, como estrógeno e a progesterona que, por conseqüência, provocam manchas na pele, inchaço no corpo e aumentam a produção de glândulas sebáceas.

Nesse período as mulheres ficam mais predispostas ao surgimento de varizes, originárias do aumento do fluxo sanguíneo na região das pernas, elevação do peso e pela compressão do útero sobre a veia cava.

Nesse período de mudanças fisiológicas que as gestantes passam, vem a pergunta: grávida pode fazer tratamento estético?
A resposta é sim, mas devem tomar algumas precauções e cuidados, por isso é importante procurar sempre um especialista antes de iniciar qualquer tratamento.

- **Alguns tratamentos permitidos:** Drenagem linfática, Peeling de diamante, Destoxi Drenante, hidratação corporal anti estrias e flacides e limpeza de pele.
- **Tratamentos proibidos:** Massagem modeladora, maquiagem definitiva, tatuagem e alisamento capilar.
- **Tratamentos que requerem cautela na gravidez:** depilação, peeling, cremes de tratamento, cremes hidratantes, tintura no cabelo, bronzeamento artificial e tratamento de acne.

Essa é uma fase muito especial para toda mulher e o cuidado com o corpo favorece uma gestação feliz. Sendo assim cuide da alimentação, mantenha a pele bem hidratada com cremes ou óleos corporais para prevenir as estrias e associe alguns tratamentos estéticos que ajudem a reduzir os líquidos no corpo e melhoram a circulação sanguínea.



Enfermeira Criogênesis
Luciana Marques dos Santos

Fonte: http://goo.gl/ru99q0
Revista: materlife/ Dra. Ana Claudia Gomes/ Fisioterapeuta do Zahra Spa & Estética.