



# USO DE PLANTAS MEDICINAIS NA GRAVIDEZ



PARA SABER MAIS!

A gestante pode ouvir de muitas pessoas indicações de “cházinhos” que podem auxiliar na diminuição de algum mal-estar próprio da gravidez. Mas, e quando o “cházinho” pode fazer mal para a mãe e para o bebê?



## Plantas que podem ser utilizadas na gravidez e amamentação:



### Gengibre (*Zingiber officinale Roscoe*)

Pode ser utilizada no tratamento de náuseas e enjoos durante a gestação, além de auxiliar no alívio de resfriados, inflamação de garganta, digestão lenta e como tônico.



### Erva-cidreira (*Lippia alba* (Mill.) N.E.Br. ex Britton & P.Wilson)

Utilizada para eliminar gases, desconfortos no estômago e intestino, tratamento leve de insônia e ansiedade.



### Capim Santo (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf)

Pode ser usada para dores de estômago e intestino, calmante e para dor de cabeça.



### Erva-de-São-João (*Hypericum perforatum* L.)

Utilizada para aliviar sintomas de ansiedade e depressão leve a moderada.

## Fique atento!

Plantas medicinais e fitoterápicos podem causar efeitos prejudiciais, assim como qualquer outro medicamento, utilize com cuidado!

Não se deve fazer chá muito concentrado. Sempre que os sintomas persistirem, é preciso procurar ajuda de um profissional de saúde capacitado (médico, enfermeiro, farmacêutico, nutricionista e etc).

## Plantas que podem fazer mal para a mãe e para o bebê:



1. Boldo (*Coleus barbatus* (Andrews) Benth. ex G.Don): Pode causar cólicas na mãe e mal formações no bebê;
2. Espinheira-santa (*Monteverdia ilicifolia* (Mart. ex Reissek) Biral): Reduz o leite;
3. Camomila (*Matricaria chamomilla* L.): Relaxa o útero e pode provocar aborto;
4. Calêndula (*Calendula officinalis* L.): Efeito abortivo;
5. Arruda (*Ruta graveolens* L.): Pode provocar contrações uterinas, sangramentos e um processo abortivo;
6. Arnica (*Solidago chilensis* Meyen): Pode provocar hemorragia e aborto;
7. Carqueja (*Baccharis trimera* (Less.) DC.): Relaxa o útero e pode provocar aborto;
8. Sene (*Senna alexandrina* Mill.): Pode provocar diarreia e contrações uterinas;
9. Romã (*Punica granatum* L.): Contrações uterinas;
10. Melão-de-São-Caetano (*Momordica charantia* L.): Contrações uterinas;
11. Erva-doce (*Foeniculum vulgare* Mill.): Contrações uterinas;
12. Canela (*Cinnamomum verum* J.Presl): Contrações uterinas.

## Plantas podem contaminar o leite materno?

Algumas plantas possuem substâncias que contaminam o leite materno e podem fazer mal ao bebê. Durante a amamentação as seguintes plantas devem ser evitadas: Alho, arruda, babosa, boldo, cardo-santo, confrei, equinácea, espinheira-santa, fenogreco, ginko biloba, ginseng, kava-kava, kombucha, melaleuca, primula da noite, sálvia e valeriana.

Coordenadores:  
Prof. Dr. Ygor Jessé Ramos  
Prof. Dr. Douglas Rambo  
Profª. Drª. Mayara Queiroz

Discentes:  
Ana Claudia Bahia  
Anne Júlia Silva  
Fernanda Cambui  
Higo Rio Branco  
Letícia Silva

