



Plantas medicinais para uso na gravidez, parto e durante a amamentação



Dra. Gisele Damian Antonio
Farmacêutica-acupunturista



Ministério da
Saúde

Governo
Federal

Uso de plantas durante a gestação

- **Quais os riscos?**
 - Pelo desenvolvimento embriológico;
 - Imaturidade do feto;
 - Estabilidade o útero.
- **O que devo levar em consideração?**
- A gestação é um período onde o bebê está em formação, estão frágeis a quaisquer agressões, e precisa um nível maior de segurança para evitar danos irreversíveis.
- O lactente também exige cuidados especiais, e deve ser evitado todo produto excretado no leite materno.
- É necessário a aplicação do **princípio da precaução**. Por isso, o uso de plantas medicinais e fitoterápicos, na gestação, exige cuidados especiais.

O devo fazer?

- **É importante perguntar sobre o uso de plantas na gestação para sua equipe de saúde;**
- As plantas medicinais apresentam na sua composição princípios-ativos que podem ser contra-indicadas para gestação (**ácido aristolóquico I e II, alcalóides pirrolizidínicos, tujonas**), da mesma forma que medicamentos;
- Há 108 Plantas Medicinais que são contra-indicadas na Gestação e Lactação.
- [http://www.fitoterapia.com.br/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=124;](http://www.fitoterapia.com.br/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=124)
http://www.fitoterapia.com.br/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=125

Plantas e seus princípios ativos

- Algumas plantas podem provocar contração uterina e põe em risco a gestação, possuem na sua composição:
 - Ácido aristolóquico I e II presente no cipó milomes (*Aristolochia* spp.);
 - alcalóides pirrolizidínicos encontrado no confrei (*Symphytum officinale* L.) e no mentrasto (*Ageratum conyzoides*);
 - tujonas presente na losna (*Artemisia absinthium*), sálvia (*Salvia officinalis*), arruda (*Ruta* sp.), rainha das ervas (*Tanacetum parthenium*),
 - metafuranos presente no poejo (*Cunila microcephala* Benth),
 - glicoproteínas localizadas no melão de são caetano (*Momordica charantia* L.);
 - ascaridol (erva de santa maria (*Chenopodium ambrosioides* L.)
- Essas plantas são chamadas de emenagogas.

Emenagogos - São plantas ou substâncias que provocam a contração uterina causando hemorragias e podendo levar ao aborto ou mesmo à morte conforme o caso e devem ser evitadas durante o período da gravidez.

Plantas Contra-indicadas na gestação

Nome Comum	Nome Botânico	Riscos
Babosa	Aloe vera; A. barbadensis	Contrações, aborto
Catuaba	Anemopaegma sp.	Contrações, aborto
Jarrinha, mil homens	Aristolochia sp	Nefrotóxica, contrações
Losna	Artemisia absinthum	Convulsões, aborto
Sene	Cassia sennae, C. angustifolia	Diarréia, contrações
Arnica	Arnica montana	Hemorragia, aborto
Erva de Santa Maria	Chenopodium ambrosioides	Contrações, aborto
Canela	Cinnamomum cassia	PIG
Lgrimas de Nossa Sra.	Coix Lacrima-jobi	Contrações, aborto
Mirra	Commiphora myrrha	Contrações, hemorragia

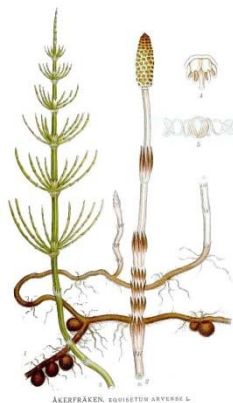


Losna - Artemisia absinthum



Plantas Contra-indicadas na gestação

Nome Comum	Nome Botânico	Riscos
Cravo dos Jardins	Dianthus superbus	Aborto
Hibisco	Hibiscus rosa-sinensis	Emenagogo, aborto
Erva Grossa	Elephantopus scaber	Contrações, aborto
Cavalinha	Equisetum arvense	Deficiência de tiamina
Erva andorinha	Euphorbia pilulifera	Contrações, aborto
Garra do diabo	Harpagophyton procumbens	Retardo do parto
Hera	Hedera helix	Contrações, aborto
Erva Macaé	Leonurus sibiricus	Emenagogo, aborto
Azedaraque	Melia azedarach	PIG e aborto
Hortelã	Mentha piperita	Teratogenicidade



Plantas Contra-indicadas na gestação

Nome Comum	Nome Botânico	Riscos
Peônia	<i>Paeonia officinalis</i>	Teratogênica, aborto
Noz Moscada	<i>Myristica fragans</i>	Contrações, aborto
Quebra Pedra	<i>Phyllanthus niruri</i>	Contrações, aborto
Jaborandi	<i>Pilocarpus jaborandi</i>	Contrações, aborto
Transagem	<i>Plantago major</i>	Contrações
Erva de Bicho	<i>Polygonon acre</i>	Hemorragia, aborto
Beldroega	<i>Portulaca oleracea</i>	Contrações, aborto
Pessegueiro	<i>Prunus persica</i>	Contrações, aborto
Romã	<i>Punica granatum</i>	Contrações, aborto
Cascara sagrada	<i>Rhamnus purshiana</i>	Contrações, aborto



Plantas Contra-indicadas na gestação

Nome Comum	Nome Botânico	Riscos
Ruibarbo	<i>Rheum plamatum</i>	Contrações, aborto
Salsaparrilha	<i>Smilax sp</i>	Teratogênica, aborto
Jurubeba	<i>Solanum paniculatum</i>	Contrações, aborto
Ipê	<i>Tabebuia sp</i>	Teratogênica, aborto
Angelica	<i>Angelica sinensis</i>	Emenagoga, aborto
Uva ursi	<i>Arctostaphyllum uva-ursi</i>	Teratogênica, contrações
Mil folhas	<i>Achillea millefolium</i>	Contraceptiva, aborto
Carqueja	<i>Bacharis trimera</i>	Relaxa utero, aborto
Açafrão falso	<i>Curcuma longa</i>	Contrações, aborto
Alcaçuz	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Emenagoga, aborto



Alfafa (chá)	<i>Medicago sativa</i>	Atividade estrogênica, estimulante uterino, emenagoga
Calêndula (chá)	<i>Calêndula officinalis</i>	Emenagoga, atividade estrogênica, abortivo
Funcho (chá e óleo)	<i>Foeniculum vulgare</i>	Contrações uterinas, emenagogo, abortivo, atividade estrogênica
Linhaça	<i>Linum usitatissimum</i>	atividade estrogênica , reduz peso ao nascer



Uso popular: asma,
diarréia, cólicas,
flatulência, má digestão....



Aristolochia sp. (mil homens)


Presença de ácido aristolóquico I e II (mutagênicos)

Uso popular
cicatrizante



CONFREI *Symphytum officinale*. L.

Presença de alcaloides pirrolizidínicos (teratrogenese)



Uso popular: antirreumático, anti-inflamatório, cicatrizante, aromático, analgésico, diurético, febrífugo, vasodilatador, tônico

MENTRAÇO *Ageratum conyzoides*

Emilia fosbergii
(pincel)

Uso popular

diurética e contra dores corporais e infecções nas vias respiratórias e urinárias




Uso popular: afrodisíaca, emenagoga, antisséptica, estomáquica, estimulante do apetite, digestiva, tônica e vermífuga




LOSNA *Artemisia absinthium* L.

Presença de tujona (distúrbios visuais, comportamernto, convulsão)




Uso popular: antinflamatória,
antirreumática, balsâmica,
cicatrizante, digestiva,
antissudorífica e tônica.

SÁLVIA *Salvia officina*



Uso popular: menstruação,
piolho, tônico, dor de cabeça

ARRUDA *Ruta* sp.



Uso popular: enxaqueca e dores de cabeça, além de neuralgias, febre, dismenorréia, para ajudar na expulsão da placenta após o parto

RAINHA DAS ERVAS *Tanacetum parthenium*

Uso popular: digestiva, estimulante,
tônica estomacal e sudorífera.

POEJO
Mentha
pulegium L.

Presença de
pulegona
(abortivo)





POEJO - Cunila spp.

A soft-focus, light-colored photograph of a pregnant woman with long blonde hair, smiling gently. She is wearing a white tank top and holding a glass of water to her lips. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

Exemplos de plantas para gestação



Prevenção anemia

Alho (*Allium sativum*)

Contra-indicações:

Emenagogo, estimulação uterina. Provoca cólica nos lactentes.

Gestação - Risco mínimo a partir do terceiro trimestre

Lactação – risco mínimo

Uso interno: colocar 1 colher de café (0,5g) de alho em 30 ml de água, usar 1 cálice 2 vezes ao dia antes das refeições. Há suplementos à base de alho - o óleo de alho.

Uso como alimento: 600 a 900mg de alho por dia (um dente de alho cru) para a promoção dos efeitos benéficos. Picar, macerar e esperar o alho por 10 minutos (tempo das enzimas agirem, e só então utilizá-lo). No cozimento é importante não deixar o alimento escurecer. **Sugestões de uso:** Sardinha com alho e tomates.

Suco da Beterraba (*Beta vulgaris* L.)

- O suco da raiz da beterraba fresca é recomendado para prevenção de anemia durante a gestação.
- Suco: Tomar 1 xícara de suco de beterraba com limão 3x ao dia, preferencialmente, centrifugado.



Suco da Couve (*Brassica oleracea*)

- O suco das folhas de couve frescas centrifugadas é recomendado para prevenção de anemia.
- **Suco das folhas:** centrifugado ou macerado com limão, laranja ou abacaxi. Tomar 1 copo de suco 2 vezes ao dia.



Gengibre

Nome botânico:

***Zingiber officinale* Rosc.**

Sinonímia comum:

Mangarataia, gingivre

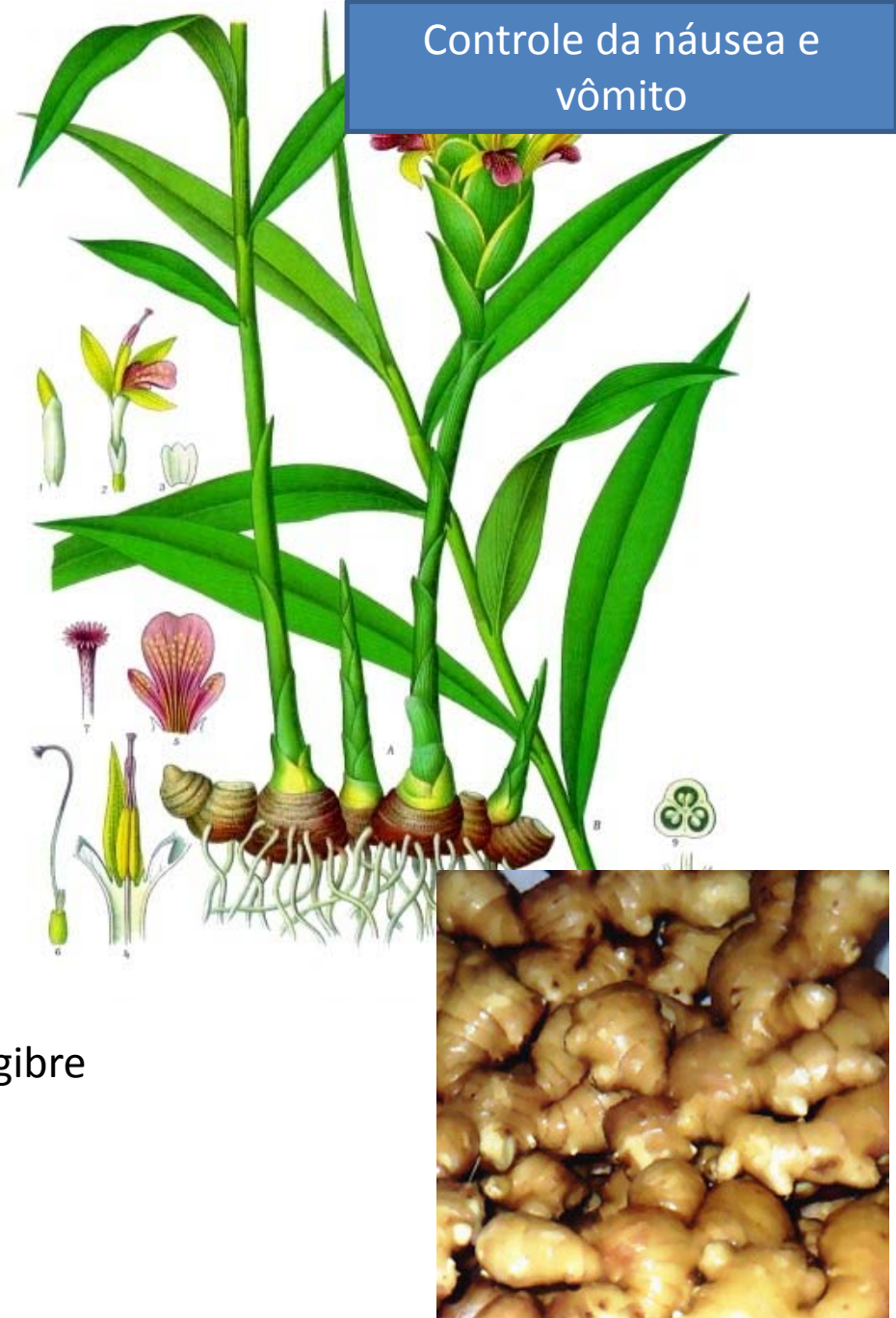
Parte utilizada:

Rizomas

Principais Empregos na Gestação:

Náuseas e vômitos – hiperemese gravídica

Gravidez - Risco mínimo (até 1500 mg de gengibre seco por dia), por no máximo 4 dias (Grau de recomendação B1).



Aveia (*Avena sativa* L.)

- É um alimento usado no tratamento complementar à depressão, redução de vontade de fumar, limpeza da pele.
- Uso como alimento: o consumo recomendado é de 3g/dia. Pode ser misturada ao leite, com sucos de frutas ou pura, no preparo de broas, biscoitos, bolos, sopas, mingaus, flocos de cereais industrializados, pães, bolos, vitaminas, frutas, granola, barras de cereais, farofa.
Sugestão de uso: **Bolo integral de banana**



Erva cidreira/melissa (*Lippia alba* (Mill.) NE Br.ex Britton & P. Wilson)

- Recomendado após o terceiro mês da gestação para ansiedade.

Modo de usar:

Infusão: preparar o Infuso com 1 a 3g das folhas secas em 150mL de água, tomar 35 mL do infuso, logo após o preparo, três vezes ao dia.

Obs: Há diversas plantas chamadas popularmente de melissa/erva cidreira, é importante verificar qual o usuário conhece.



Rosa branca (*Rosa gallica* var *alba* L.)

- Recomendado o uso após o terceiro mês da gestação para ansiedade e como calmante.
- **Modo de usar:**
- **Banho terapêutico:** No preparo de banhos calmantes o uso é geralmente 30g de pétalas para cada litro de água; 3 gotas de óleos essenciais podem ser adicionados ao banho



Linhaça (*Linum usitatissimum* L.)

- O uso da linhaça, como alimento, representa risco mínimo após os três primeiros meses da gestação, sendo indicado para constipação leve (**Grau de recomendação B**).
- No entanto, na forma de encapsulados a semente da linhaça ou o óleo podem contribuir para a redução do peso ao nascer do bebê (**Nível de evidência 3**).
- **Uso como alimento:** uma a duas colheres (sopa) de semente de linhaça triturada ou *in natura*. Ainda não existe um consenso sobre a quantidade ideal de consumo, o recomendado é 5 a 50g/dia.

Ameixeira (*Prunus domestica* L.)

- Recomenda-se o uso da ameixa para prisão de ventre como laxante.
- **Uso como alimento:** o fruto maduro pode ser consumido *in natura*, em salada de frutas, sucos, vitaminas, sobremesas ou pode-se fazer geleias. Sugere-se comer 1 a 2 frutas frescas 30 minutos antes das principais refeições ou 3 frutas secas maceradas em água por 12 horas e fervida por 3 minutos, tomadas em jejum.
- Sugestão de uso: **Receita de suco laxativo:**
Ingredientes: - Suco de 1 laranja, sem coar, 1 fatia média de mamão, 1 colher (sobremesa) de linhaça ou farelo de aveia, 3 ameixas pretas sem caroço (hidratadas em água). Modo de preparo: Hidrate a ameixa seca em água, até que fique macia. Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma de preferência no período da manhã



Banana (*Musa paradisiaca* L.)

- A banana bem madura é recomendada para constipação intestinal.
- **Uso como alimento:** consumido ao natural em jejum.
 - Docinho de amendoim com banana
 - Mousse de abacate com cacau e banana
 - Bolo integral de banana



Castanha da Índia (*Aesculus hippocastanum* L.)

- O uso de castanha da Índia durante a gestação apresenta risco mínimo (**Nível de evidência 1A**).
- **Modo de usar:**
- Cápsulas: É recomendado o uso de cápsulas de 240-290mg de extrato de Castanha da Índia, padronizados para 50mg escina nos casos de edema nas pernas atribuído a insuficiência venosa induzida pela gravidez (**Grau de recomendação A**).
- Tintura: 3 a 12mL de tintura divididas em 2 ou 3 tomadas diárias, diluída em água.
- Decocção: 1g da semente da planta seca em 150mL de água. Tomar 1 xícara 3x ao dia.



Cranberry

Nome botânico:

***Vaccinium macrocarpon* Ait.**

Sinonímia comum:

Oxicoco, uva do monte

Parte utilizada:

Frutos

Principais Empregos na Gestação:

- Prevenção e tratamento de Infecção urinária;
- Antioxidante;
- Anemia, para aumentar a absorção de vitamina B12



Plantas para banho de assento para infecção urinária e vaginal (uso externo)



Dente de leão (*Taraxacum officinale* L.)



Calêndula (*Calendula officinalis* L.)



Tansagem (*Plantago major* L.)



Exemplos de plantas para auxiliar o trabalho de parto

Chá de Canela (*Cinnamomum zeylanicum* Blume)

- O chá de canela aumenta as contrações e confere à mulher a sensação de estar mais poderosa naquele momento, facilitando o parto.



Modo de usar

- ✓ Decocção: para preparar a canela, deve-se quebrar a canela em pau em pedaços pequenos e levar ao fogo com água, até levantar a fervura. Depois, abaixa-se o fogo, tampa-se a panela e deixa por uns 10 minutos. O chá fica bem concentrado e docinho.
- ✓ Aromatizador de ambiente: a canela pode ser usada sob a forma de aromas, compressas, óleos e difusores específicos.
- ✓ Compressa quente: pegar um pano ou bolsa térmica sem água com grãos de arroz e canela, aquecê-lo e colocá-lo na região lombar ou na barriga da mulher, para ela relaxar. O efeito é igual ao da bolsa de água quente, sem água.

Artemisia (*Artemisia vulgaris* L.)

✓ A artemísia em forma de moxa auxilia no processo de parto, fazendo com que as contrações fiquem mais eficazes.

✓ Moxabustão: o calor produzido com o aquecimento de um bastão de artemísia sobre determinadas áreas do corpo pode auxiliar o trabalho do parto, fazer com que o bebê que está sentado se posicione corretamente durante a gravidez, evitando uma cesariana. O profissional ou doula precisam ter total conhecimento da técnica. Recomenda-se aplicar a moxa em pontos da digitopressão que costumam ser trabalhados mais comumente no parto (BP6, IG4), ou aplicar na região lombar. Na região lombar, não se deterá a um ponto específico, mas o todo o centro nervoso dessa área. O calor e a ação da Artemísia aliviarão a dor



Framboesa (*Rubus idaeus* L.)

- ✓ O uso do infuso das folhas de framboesa (máximo de 1,2g/dia) a partir da 32ª semana (**Nível de evidência 1A**) auxilia no trabalho de parto, reduzindo o tempo de trabalho de parto e as complicações (**Nível de evidência 1A**).
- ✓ Ajuda a reduzir a probabilidade de parto artificial (cesárea, fórceps ou nascimento a vácuo) e nascimento de prematuros (**Nível de evidência 1B**).





**Exemplos de plantas para auxiliar na
produção do leite/amamentação**

Funcho (*Foeniculum vulgare* Mill)

- A infusão do funcho é recomendado para lactantes e menores de 12anos para cólicas infantis e por ser galactagogo, por no máximo 7 dias, devido a sua atividade estrogênica.



Modo de usar:

Tintura 10%: tomar 50 gotas (2,5 mL) da tintura em 75 mL de água uma a três vezes ao dia.

Infuso: uma colher (sopa) de folhas 3x ao dia, ou uma colher de chá de frutos esmagados para uma xícara (150ml) de água fervente 3x ao dia.

Algodoeiro (*Gossypium herbaceum* L.)

- O infuso do algodoeiro é recomendado para uso durante a amamentação devido sua ação galactogoga.



Modo de usar:

Tintura: 10 a 20mL de tintura de algodoeiro dividido em 2 ou 3 tomadas diárias, diluídos em 75mL de água.

Decocção: 1 colher de sopa de casca e raiz do algodoeiro em 150mL de água. Tomar 3x ao dia, às refeições.

Salsa (*Petroselinum crispum* (Mill.) Fuss)

- É recomendada para uso durante a amamentação devido sua ação galactogoga.
- **Modo de usar:**
- Uso como alimento: pode ser consumido até 50g de salsa por refeição.



Referências

- <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/7354/000498652.pdf?...1>
- - Revista Pharmacia Brasileira, jun / jul 2002. Conselho Federal de Farmácia.
-Secretaria de estado da saúde do Rio de Janeiro:
http://www.saude.rj.gov.br/GUIASUS/pg_79.shtml
- Revista Pharmacia Brasileira, jun / jul 2002. Conselho Federal de Farmácia.
- Consulta no site www.fitoterapia.com.br Acesso em:
http://www.fitoterapia.com.br/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=124 em 23 fev. 2012.
- Ronaldo Abrão, As Ervas e a saúde. A Farmácia no Cerrado. 2010.