

MINISTÉRIO DA SAÚDE



Caderneta da Gestante

Brasília – DF
Edição eletrônica – 2014



Toda mulher tem direito ao atendimento na gravidez, no parto e após o parto e pode contar com a **Rede Cegonha, uma ação de saúde do SUS** que fortalece os direitos das mulheres e das crianças.

O Ministério da Saúde, em conjunto com as Secretarias Estaduais, Municipais e do Distrito Federal, elaborou esta Caderneta da Gestante pensando em você, que vive um dos momentos mais intensos de sua vida. Aqui você vai encontrar vários assuntos:

- seus direitos antes e depois do parto;
- o cartão de consultas e exames, com espaço para você anotar suas dúvidas;
- dicas para uma gravidez saudável e sinais de alerta;
- informações e orientações sobre a gestação e o desenvolvimento do bebê, alguns cuidados de saúde, o parto e o pós-parto;
- informações e orientações sobre amamentação;
- como tirar a Certidão de Nascimento de seu filho.

O profissional de saúde anotará nesta caderneta todos os dados de seu pré-natal e escreverá o resultado das consultas, dos exames, das vacinas e o que for importante para um bom acompanhamento do pré-natal.

Aqui tem também espaço para você anotar suas sensações e seus sentimentos, coisas que queira dizer para seu bebê e colar fotografias.

Um pré-natal bem acompanhado resultará em mais saúde para você e seu bebê. Guarde esta caderneta com carinho e cuidado e traga-a sempre com você.

Ela será uma grande amiga e conselheira.

Unidade de Saúde do pré-natal: _____

Serviço de saúde indicado para o parto: _____

| | |
|----------------------|--------------------|
| _____ | _____ |
| Número do cartão SUS | Número Sisprenatal |

Nome: _____

Como gosta de ser chamada: _____

Nome do(a) companheiro(a) /opcional: _____

Data de nascimento: ____ / ____ / ____ Idade: _____

Raça: () Branca () Preta () Amarela () Parda () Indígena

Trabalha fora de casa: () Sim () Não

Ocupação: _____

Endereço: _____

Ponto de referência: _____

Cidade: _____

Estado: _____ CEP: _____

Tel. fixo: _____ Tel. celular: _____

e-mail: _____

Em situação de emergência, ligar para:

Nome: _____

Telefone: _____

- Pai do bebê Minha mãe Vizinha Outros

cole aqui
a sua foto

Caso eu perca esta caderneta e você a encontre, por favor me telefone.
Ela é muito importante para mim e para meu bebê.

Conheça seus direitos:

Direitos trabalhistas:

- Licença-maternidade de 120 (cento e vinte) dias para gestantes com carteira de trabalho assinada.
- Não ser demitida enquanto estiver grávida e até cinco meses após o parto, a não ser por “justa causa”.
- Mudar de função ou setor em seu trabalho, caso ele apresente riscos ou problemas para sua saúde ou à saúde do bebê. Para isso, apresente à sua chefia um atestado médico comprovando que você precisa mudar de função.
- Receber DECLARAÇÃO DE COMPARECIMENTO sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame. Apresentando esta declaração à sua chefia, você terá a falta justificada no trabalho.
- Até o bebê completar seis meses, você tem o direito de ser dispensada do trabalho todos os dias, por dois períodos de meia hora ou um período de uma hora, para amamentar. Combine com seu empregador o melhor jeito de aproveitar esse tempo.
- Licença de cinco dias para o pai logo após o nascimento do bebê.

Além disso, tem os direitos sociais:

- Guichês e caixas especiais ou prioridade nas filas para atendimento em instituições públicas e privadas (bancos, supermercados, lojas).
- Assento prioritário para gestantes e mulheres com bebê no colo em ônibus e metrô. Peça licença e ocupe o lugar que é seu. Não viaje em pé! No ônibus você pode sair pela porta da frente.
- Se a sua família é beneficiária do Bolsa Família, você tem direito ao benefício variável extra na gravidez e durante a amamentação.

Entrega em adoção:

- A Lei nº 12.010/2009 garante a você o direito de receber atendimento psicossocial gratuito se desejar, precisar ou decidir entregar a criança em adoção. Procure a Vara da Infância e Juventude de sua cidade.

Se você for estudante, também tem seus direitos garantidos:

- A Lei nº 6.202/1975 garante à estudante grávida o direito à licença-maternidade sem prejuízo do período escolar.
- A partir do oitavo mês de gestação a gestante estudante poderá cumprir os compromissos escolares em casa – Decreto-Lei nº 1.044/1969.

- O início e o fim do período de afastamento serão determinados por atestado médico a ser apresentado à direção da escola.
- Em qualquer caso, é assegurado às estudantes grávidas o direito à prestação dos exames finais.

Direitos nos serviços de saúde:

- Ser atendida com respeito e dignidade pela equipe, sem discriminação de cor, raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social.
- Ser chamada pelo nome que preferir e saber o nome do profissional que a atende.
- Aguardar o atendimento sentada, em lugar arejado, tendo à sua disposição água para beber e banheiros limpos.

Lei da vinculação para o parto:

- Lei Federal nº 11.340/2007, que garante à gestante o direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual a maternidade de referência para seu parto e de visitar o serviço antes do parto.

GESTANTE E BEBÊ SEMPRE TÊM O DIREITO A VAGA!

- Para o parto você deve ser atendida no primeiro serviço de saúde que procurar. Em caso de necessidade de transferência para outro serviço de saúde, o transporte deverá ser garantido de maneira segura.

Lei do direito a acompanhante no parto:

- Lei Federal nº 11.108/2005, que garante às parturientes o direito a acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, no parto e no pós-parto, no SUS. Este acompanhante é escolhido por você, podendo ser homem ou mulher.

Violências na gravidez:

- Se você sofrer qualquer tipo de violência física, sexual ou psicológica por parte de pessoas próximas ou desconhecidas e desejar ajuda do serviço de saúde, converse com o profissional que a está atendendo. Procure orientações para defender seus direitos e não permitir que aconteça novamente. Ligue 180 ou Disque Saúde – 136, de forma gratuita, e denuncie.



A descoberta da gravidez!

A gravidez é um período de grandes transformações para a mulher, para seu(sua) parceiro(a) e toda a família. São vivências intensas e por vezes sentimentos contraditórios, momentos de dúvidas, de ansiedade, especialmente se você for adolescente. Você pode estar sonhando com esse momento há muito tempo ou talvez tenha sido surpreendida por uma gravidez inesperada.

Mesmo quando a gravidez é planejada, você precisará de um tempo para se adaptar a essa nova etapa da vida.

Agora seu bebê está a caminho e vocês dois vão passar muito tempo juntos. Ao longo desses nove meses seu corpo vai se modificar lentamente, se preparando para o parto e a maternidade. Enquanto o bebê se desenvolve, você também cresce como mulher. A gravidez lhe dará confiança e força para o parto e para cuidar do bebê.

Estar grávida é:
Ter uma companhia dentro da própria pele

Os 3 primeiros meses de gestação

1º trimestre - de 0 a 13 semanas

Neste início ocorre a adaptação de seu corpo e de seus sentimentos, trazendo sensações ora de prazer, ora de desconforto. Faz parte desse momento a oscilação entre a aceitação e a recusa da gravidez. Fique tranquila, o sentimento de não querer a gravidez pode acontecer e não causará danos ao bebê.

Você vai perceber o aumento dos seios, também pode sentir mais sono, mais fome, enjoos e até ficar mais cansada. Não se preocupe, tudo isso é comum! São as adaptações necessárias da gravidez.

É importante alimentar-se de maneira saudável, não ingerir bebida alcoólica nem fumar ou usar drogas. Nestes casos, peça ajuda ao profissional de saúde.

A gravidez não causa cárie, mas as gengivas podem ficar mais sensíveis e ser facilmente irritadas pela placa bacteriana. Capriche na higiene bucal (utilize escova, pasta e fio dental), mantenha uma alimentação saudável, controle a quantidade de açúcares e faça acompanhamento durante o pré-natal com um dentista.

Durante as consultas você receberá orientações importantes para o cuidado com a saúde sua e de seu bebê. Uma boa higiene bucal da mãe cria um bom hábito de higiene na criança.

Você deve comparecer mensalmente às consultas do pré-natal e fazer todos os exames solicitados. Aproveite para falar de suas preocupações e sentimentos.

Convide seu parceiro/pai do bebê a participar das consultas de pré-natal, caso seja de sua vontade. Pode ser um bom momento para fortalecer a relação de vocês e dele com o bebê. É também uma boa oportunidade para ele se cuidar. Se o pai for adolescente, tem os mesmos direitos de um pai adulto com relação a seu filho.

Como seu bebê está se formando?



Seu bebê foi gerado a partir do encontro do espermatozoide do homem com o óvulo da mulher.

Com 4 semanas ele é do tamanho de um grão de arroz, seu coração começa a bater e aparecem pequenos brotos que serão depois os braços e as pernas.

• Ao final de 8 semanas já estão se formando os dedos, as mãos, as orelhas e os órgãos internos. Ele é do tamanho de uma ervilha e pesa mais ou menos 7 gramas.

• De 9 a 12 semanas (durante o 3º mês) seu rosto já está quase todo formado e os olhos já têm as pálpebras. Inicia-se o funcionamento do cérebro, e ele já se movimenta e mexe os braços e as pernas. Já se formou o cordão umbilical, que liga o bebê à placenta.


Ao final do 3º mês o coração já pode ser ouvido durante a consulta de pré-natal.

Você deve comparecer mensalmente às consultas do pré-natal e fazer todos os exames solicitados. Aproveite para falar de suas preocupações e sentimentos.



Do 4º ao 6º mês

2º trimestre –
de 14 a 26 semanas



Neste segundo trimestre seu corpo e sua emotividade crescem. Você começa a perceber os primeiros movimentos dentro de sua barriga, que confirmam que seu bebê está bem pertinho de você. Isso pode trazer uma sensação muito boa, que fortalecerá sua ligação com seu filho.

É um período de grande bem-estar. Aproveite!

Nessa época seu corpo vai mudar muito rápido, com crescimento da barriga e alterações nos seios e nos quadris. As sensações iniciais de desconforto desaparecem, dando lugar a sentimentos de plenitude e muita disposição, e sua barriga vai ser notada pelas pessoas.

Dica: você pode ficar ansiosa para saber o sexo de seu bebê. Tenha calma, principalmente se você tem alguma preferência de sexo. Pense que a surpresa de quem vai chegar poderá ser maior se você ainda não souber se é menina ou menino.

Você pode e deve fazer tratamento odontológico durante a gravidez. É seguro para você e protegerá seu bebê contra infecções e outros problemas. Este é o período mais adequado para a realização dos procedimentos.

Enquanto isso, dentro de sua barriga...

- Entre 13 e 14 semanas iniciam-se os movimentos respiratórios e das mãozinhas.
- Entre 15 e 16 semanas a pele, ainda transparente, começa a se engrossar. O bebê já tem cílios e sobrancelhas e seus movimentos começam a ser percebidos. O coração bate muito mais rápido do que o seu.
- Entre 17 e 18 semanas ele pode medir de 17 cm a 20 cm e pesar de 200 gramas a 250 gramas. Já consegue sugar, engolir e piscar. Ele pode soluçar, o que é normal.
- Entre 20 e 24 semanas ele mede em torno de 26 cm e seu peso médio é de 500 gramas. Os movimentos ficam mais intensos e você os percebe bem. Há momentos em que ele está dormindo e momentos em que fica acordado. Todo o seu organismo está funcionando em harmonia. Ele se alimenta por meio do cordão umbilical e da placenta.

Dica: Em alguns momentos do dia, procure ficar mais tranquila para perceber as sensações de seu corpo. Coloque as mãos na barriga, feche os olhos e sinta o que está acontecendo. Isso pode lhe trazer confiança e diminuir suas preocupações.

**Veja na última página
os sinais de alerta.
Na dúvida, procure
o serviço de saúde.**



7º ao 9º mês - É hora de fazer o ninho!

Último trimestre - de 27 a 40/41 semanas

O final da gestação é o momento em que tanto você quanto seu bebê se preparam para uma grande mudança. O bebê tem menos espaço dentro de sua barriga, o que dá a sensação de peso e desconforto. Você pode sentir menos sono.

Seu corpo está se preparando para o parto e para acolher quem vai chegar.

Seu útero pode ficar durinho por instantes, mas você não sentirá dor, apenas uma leve sensação de endurecimento.

Poderá sair de seu peito um líquido amarelado, chamado colostro, que vai alimentar seu bebê nos primeiros dias de vida.

Essa é uma época de ansiedade com o parto. O medo do desconhecido é natural. Procure conversar com quem possa lhe passar confiança e deixá-la mais tranquila.

Observar os movimentos do bebê é uma forma de saber se ele está bem. Algumas vezes, no final da gravidez, pode ser mais difícil você perceber esses movimentos. Quando tiver dúvida, faça o seguinte exercício: coma alguma coisa, deite de seu lado esquerdo por meia hora em um ambiente tranquilo, coloque a mão na barriga e marque no quadrinho abaixo cada vez que o bebê se mexer. Em caso de dúvida ou se ele se mexer menos que 3 vezes em cada período de meia hora, procure o serviço de saúde. Não se preocupe se em algum período ele não se mexer, pois pode estar dormindo. Neste caso, repita o exercício depois de uma hora.

| Dia | Manhã | Tarde | Noite |
|-----|-------|-------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Preparando para nascer...

Nos últimos três meses da gestação a maioria dos bebês se coloca de cabeça para baixo. Ele tem o próprio ritmo de dormir e acordar e começa a dar sinais de querer nascer, com o surgimento das primeiras contrações.

De 27 a 30 semanas ele pode pesar 1 kg e medir cerca de 32 cm. Já percebe a luz fora do útero, abre e fecha os olhos. Escuta e identifica vários sons, como vozes e músicas, e pode se assustar com barulhos altos e repentinos. O espaço dentro do útero vai ficar cada vez mais apertado. Com 32 semanas já pesa 2 kg.

Sua pele fica coberta por um tipo de creme branco, o vernix, que traz proteção e o ajudará a se deslizar pelo canal do parto.

Ele já está todo formado, mas não está maduro. Falta pouco... É preciso ter paciência para esperar o tempo certo de nascer. A natureza sabe o melhor momento! Antecipar o parto sem necessidade é prejudicial para você e seu bebê.

Prematuro

Se o seu bebê chegar antes da hora e precisar de cuidados especiais, você tem direito a ficar perto dele no hospital, como acompanhante, durante todo o tempo.





Este é um espaço para seu parceiro e/ou o pai do bebê.

Para você que vai tornar-se pai, escrever impressões, sentimentos, coisas que o marcaram durante a espera desta criança e coisas que você deseja dizer a ela.

Estar presente em todos os momentos desde agora fortalece os laços afetivos e a vivência da paternidade.



Conheça os benefícios do parto normal. O seu apoio à sua parceira pode fazer a diferença nesse momento.

Cuidados importantes na gravidez

Veja aqui dicas para se manter saudável durante a gravidez e o parto.



Tudo tempo nós imaginávamos quem é essa pessoa que vem crescendo, girando, flutuando nadando bem no fundo



Receita para uma gravidez saudável!

Como está sua alimentação?

Durante a gestação procure ter uma alimentação saudável e diversificada, rica em vitaminas, proteínas, carboidratos integrais, ferro e cálcio. Isso é importante para seu bem-estar e para a formação e o crescimento adequado do bebê.

Dez passos para que sua alimentação seja saudável:

1) Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer. Entre as refeições beba muita água. Evite comer doce como sobremesa.

2) Dê preferência aos alimentos em sua forma mais natural. As farinhas integrais, além de serem fontes de carboidratos, são boas fontes de fibras, vitaminas e minerais.

3) Arroz com feijão faz muito bem para a saúde. É um prato brasileiro, com uma combinação equilibrada de nutrientes.

4) É importante incluir na alimentação leite e derivados, e uma porção de carne, peixe ou ovos. Retire a pele e a gordura da carne antes da preparação, tornando este alimento mais saudável!

5) Diminua o consumo de gorduras; consuma, no máximo, uma colher (sopa) de óleos vegetais ou azeite ou 1/2 colher (sopa) de manteiga ou margarina por dia. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e prefira aqueles livres de gorduras trans.



- 6) Coma todos os dias legumes, verduras e frutas da época.
- 7) Evite refrigerantes e sucos industrializados, chocolates, doces, biscoitos recheados e outras guloseimas em seu dia a dia.
- 8) Diminua a quantidade de sal na comida e retire o salero da mesa. Faça o mesmo com o açúcar!
- 9) Para evitar a anemia (falta de ferro no sangue), consuma diariamente alimentos ricos em ferro, como carnes, miúdos, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde-escuras, grãos integrais, castanhas e outros. Consuma junto com esses alimentos fontes de vitamina C, como acerola, goiaba, laranja, caju, limão e outras.

10) Todos esses cuidados ajudarão você a manter a saúde e o ganho de peso dentro de limites saudáveis. Pratique alguma atividade física e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Além desses cuidados, é recomendável durante a gestação e até o 3º mês após o parto o uso de sulfato ferroso, que é distribuído nas Unidades Básicas de Saúde.



Mantendo uma alimentação saudável, seu ganho de peso será adequado.

Dicas importantes

- É recomendável tomar um pouco de sol durante o início da manhã ou o final da tarde, inclusive nas mamas. Lembre-se de usar boné ou chapéu e protetor solar no rosto, para evitar manchas de pele.
- Evite descolorantes, tinturas de cabelo, alisantes e onduladores que contêm amônia e outros componentes que podem fazer mal ao bebê.
- Você deve sair de ambientes onde haja fumantes, em qualquer fase da gravidez. Respirar a fumaça com frequência pode afetar o bebê.

Exercícios

- Caminhadas ajudam a melhorar a circulação do sangue, aumentar a disposição e a sensação de bem-estar. Se não houver contra indicação, deve ser mantida do início ao fim da gravidez.
- Procure fazer atividades físicas leves e prazerosas.
- Exercite a respiração: respire lenta e profundamente, várias vezes ao dia. Isso pode ajudar em momentos de desconforto e inquietude.

Sono

- Procure dormir 8 horas por noite.
- Repouse alguns minutos durante o dia.
- Eleve as pernas quando estiver sentada ou deitada.
- Caso tenha muito sono, procure repousar mais.
- Deite-se preferencialmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas. Esta posição facilita a passagem de oxigênio para o bebê.

Sexo na gestação

Quanto a seu desejo sexual:

Desejo e disposição sexual podem mudar na gravidez. Há mulheres que têm menos vontade e outras que têm mais vontade do que antes. Isso pode acontecer para o homem também. Ter relações sexuais não machuca o bebê, é saudável e pode dar muito prazer. O que realmente importa é que seja respeitada sua vontade de ter relação ou não. Converse com seu parceiro sobre isso. Evite posição que cause desconforto. Durante o orgasmo é comum a barriga ficar dura, não se preocupe. Se sentir desejo, relações sexuais até o momento do parto podem facilitar o nascimento do bebê.

Atenção: Se notar presença de sangramento ou saída de líquido diferente, evite atividade sexual e procure a Unidade de Saúde.

Pergunte à sua mãe ou a uma mulher mais experiente como elas se cuidavam na gravidez e após o parto. Anote aqui dicas e conselhos que achou importantes:


Handwritten notes area with horizontal lines and a dashed midline, intended for recording advice from experienced women.


Compartilhe essas dicas com o profissional de saúde.





Atenção para algumas situações e sintomas especiais:





 **A gengivite** (sangramento da gengiva) pode ocorrer mais facilmente durante a gestação, por causa da variação dos níveis hormonais. Por isso, adote um hábito diário de cuidados com sua saúde bucal. Utilize fio dental diariamente e uma escova de dente macia com creme dental.


 **Enjoos e vômitos** são comuns nos primeiros meses de gravidez. Evite ficar muito tempo sem se alimentar e escolha alimentos mais secos (bolachas de água e sal, pão) ou frutas, de acordo com seu desejo. Caso vomite, faça apenas bochecho com água e aguarde meia hora para escovar os dentes.


 **Azia e queimação** evite beber líquidos junto com a refeição e se deitar após as principais refeições. Coma mais vezes e em menor quantidade de cada vez.


 **Cãibras e formigamentos nas pernas** podem acontecer na gestação. Modere a atividade física, tome muita água, suco de frutas e coma bananas, que são ricas em potássio. Você pode também aquecer e massagear as pernas.


 **As varizes nas pernas** são causadas por problemas de circulação e dilatação das veias. Não fique muito tempo em pé ou sentada. A cada 2 horas procure ficar com as pernas levantadas. Você pode também usar meias elásticas, calçados e roupas soltas confortáveis.


 **Dor na coluna e dor na barriga** podem aparecer, principalmente no final da gravidez. Evite carregar peso e diminua o serviço doméstico, como lavar roupa e limpar o chão. Você pode também se espreguiçar para esticar a coluna.


 **Intestino preso** é comum na gravidez. É recomendável comer alimentos integrais ricos em fibras (pão e arroz integrais, granola, linhaça), folhas verdes – alface, couve, taioba, beralha, ora-pro-nobis, mostarda, serralha, beldroega – e frutas, como mamão, laranja com o bagaço, ameixa preta, tamarindo. Evite queijos, farinhas brancas (não integrais) e frutas como caju e goiaba. Você deve também beber muita água e fazer atividade física regularmente. Dica importante: quando sentir vontade de ir ao banheiro, não espere.

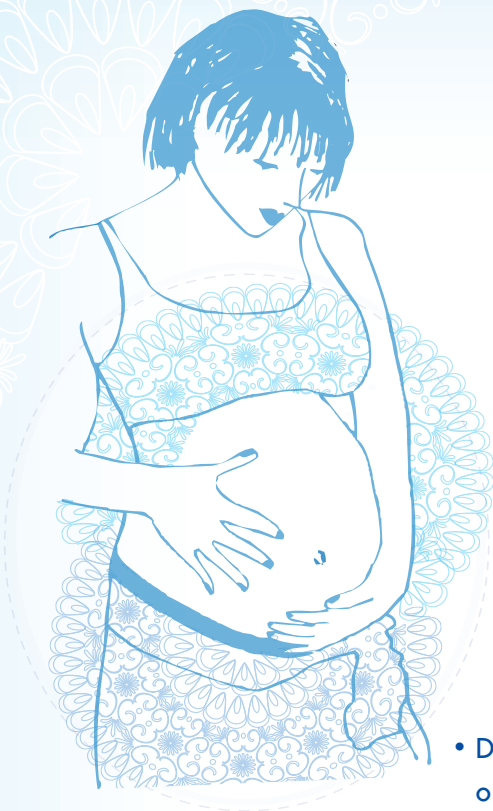
 Se tiver **hemorroidas** (varizes na região anal, que podem sangrar), faça banhos de assento com água morna. Evite usar papel higiênico. Dê preferência à água com sabão e enxugue sempre com uma toalha macia. Fale sobre isso na consulta pré-natal.

 **É comum sentir mais vontade de urinar** no início e no final da gestação. Se você sentir dor ou queimação na hora de fazer xixi, pode ser uma infecção urinária. Neste caso, procure a Unidade de Saúde.

 **O aumento da secreção vaginal (corrimento)** é comum na gestação. Se houver outras características, como coceira, ardor, cheiro forte, cor estranha, procure a Unidade de Saúde, pois pode tratar-se de uma doença sexualmente transmissível. Use roupas mais ventiladas e frescas.

 A qualquer sinal de febre, manchas pelo corpo, sintomas de gripe, ínguas, vômito, diarreia, procure o serviço de saúde mais próximo.

 Doenças infectocontagiosas podem ser transmitidas pelo ar (tuberculose, rubéola, gripe e outras). **Evite locais fechados**, com alta concentração de pessoas, e contato com gatos.



Você sabia?

- O desejo de comer coisas estranhas é comum na gravidez. Não há risco de o bebê nascer com problemas caso você passe vontade.
- A mulher grávida não precisa comer por dois.
- Dormir de bruços não machuca o bebê, mas dormir sobre o lado esquerdo é melhor.
- **A mulher que fez uma cesariana pode ter parto normal na gravidez seguinte.**
- A mulher pode lavar a cabeça desde o primeiro dia após o parto.
- O bebê não provoca rachaduras no peito da mãe quando arrota sobre ele.
- A mulher grávida pode fazer tratamento odontológico.

Diabete, pressão alta, anemia e infecção urinária são doenças que a mulher pode ter antes de engravidar ou desenvolver durante a gravidez. Caso a mulher tenha essas e outras doenças consideradas de risco, ela precisará de cuidados especiais.

Agora vamos conversar sobre o acompanhamento do pré-natal.

As consultas e os grupos de gestantes são realizados tanto por médicos(as) quanto por enfermeiros(as). É importante que todos os profissionais façam parte deste cuidado como agente comunitário de saúde, técnico de enfermagem, assistente social, psicólogo, fisioterapeuta, dentista e outros.

Toda gestante tem direito a consultas e exames pelo SUS. A cada consulta o profissional irá:

1. perguntar como está se sentindo, como passou o mês e ouvir suas dúvidas e impressões sobre esse momento – é interessante você anotá-las no final desta caderneta para não se esquecer na próxima consulta;
2. fazer o exame clínico e
 - verificar seu peso e pressão arterial,
 - observar se há sinais de anemia ou inchaço,
 - medir o tamanho de sua barriga,
 - ouvir as batidas do coração do bebê;
3. solicitar e avaliar o resultado dos exames;
4. verificar as vacinas do pré-natal;
5. prescrever tratamentos, se necessário;
6. orientar quanto às questões da gravidez e do parto.

Algumas mulheres podem apresentar complicações – são situações que precisam de acompanhamento especializado, identificadas durante o pré-natal. Neste caso, você será encaminhada ao serviço de pré-natal de alto risco, mas continuará tendo o acompanhamento dos profissionais que iniciaram seu pré-natal.

É importante participar do grupo de gestantes, no qual você poderá trocar experiências com outras gestantes e com os profissionais de saúde.

Conheça os principais exames e as vacinas que você deve realizar durante o pré-natal:

- **Tipagem sanguínea e fator Rh** – identifica seu tipo de sangue. Se a gestante tem Rh negativo e o pai do bebê tem Rh positivo, ela deve fazer um outro exame durante o pré-natal, o Coombs Indireto. Após o nascimento, caso o bebê tenha Rh positivo, a mulher deverá tomar uma vacina em até 3 dias após o parto, para evitar problemas na próxima gestação. Você tem direito a essa vacina pelo SUS.
- **Hemograma** – identifica problemas como, por exemplo, anemia (falta de ferro no sangue), que é comum na gravidez e deve ser tratada.
- **Eletroforese de hemoglobina** – identifica a doença falciforme ou a talassemia, que são hereditárias e requerem cuidados especiais na gravidez.
- **Glicemia** – mede a quantidade de açúcar no sangue. Se estiver alta, pode indicar diabetes, que deve ser cuidada com dieta, atividade física e uso de medicamentos.
- **Exame de urina e urocultura** – identificam a presença de infecção urinária, que deve ser tratada ainda durante o pré-natal.
- **Exame preventivo de câncer de colo de útero** – este exame precisa ser realizado periodicamente por todas as mulheres, de acordo com a necessidade. Procure saber se você tem a necessidade de fazê-lo durante o pré-natal.
- **Teste rápido de sífilis e VDRL** – identificam a sífilis, doença sexualmente transmissível **que pode passar da gestante para o bebê durante a gravidez**. Em caso de teste positivo, a gestante e seu parceiro devem ser tratados o mais rápido possível. O tratamento da sífilis é simples e eficaz. Pela Rede Cegonha você tem direito ao teste rápido de sífilis no início do pré-natal.

- **Testes de HIV** – identificam o vírus causador da aids, doença que compromete o sistema de defesa do organismo, provocando a perda da resistência e da proteção contra outras doenças. Pode ser transmitido da mãe para o filho durante a gravidez, o parto ou a amamentação. Quanto mais cedo iniciar o tratamento, maior a chance de a mulher e seu bebê ficarem saudáveis. Pela Rede Cegonha você tem direito ao teste rápido de HIV no início do pré-natal.

- **Teste de malária** – deve ser realizado em todas as gestantes da Região Amazônica, quer apresentem sintomas ou não.

- **Testes para hepatite B (HBsAg)** – identificam o vírus da hepatite B, que pode passar da mãe para o bebê durante a gravidez. Caso você tenha o vírus, seu bebê poderá ser protegido se receber a vacina e a imunoglobulina para hepatite B nas primeiras 12 horas após o parto. Pela Rede Cegonha você tem direito ao teste rápido de hepatite B no início do pré-natal.

- **Teste rápido para hepatite C (anti-HCV)** – identifica o contato prévio com o vírus da hepatite C, que deve ser confirmado por um outro exame (HCV-RNA).

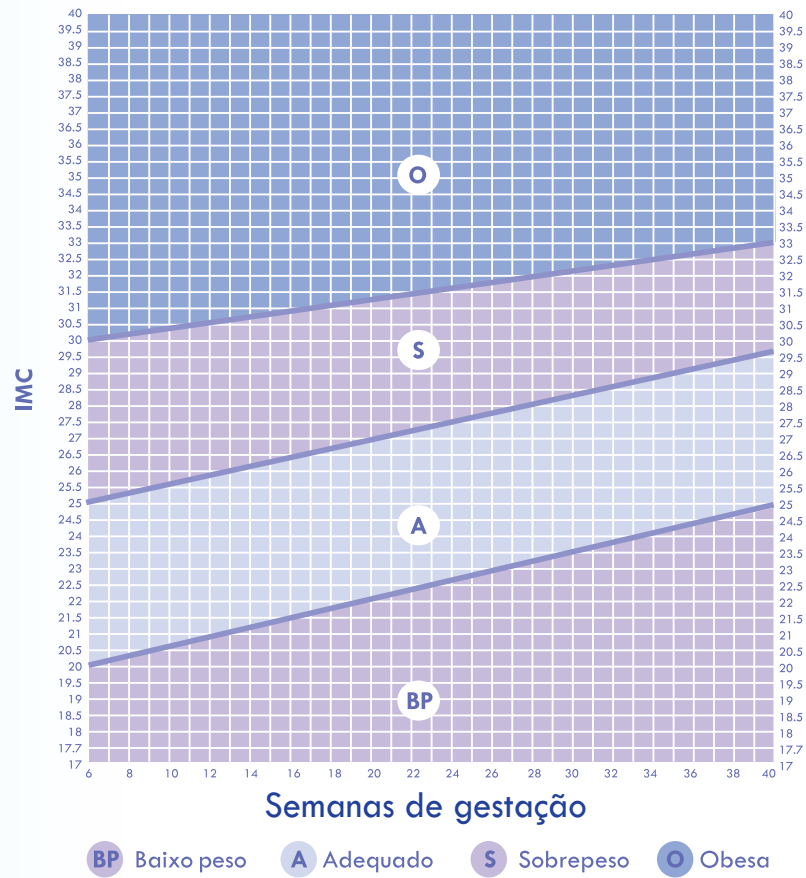
- **Exames para o pai** – todos os homens adultos, jovens e adolescentes que participam do pré-natal têm direito a realizar exames para sífilis (teste rápido e VDRL), anti-HIV (teste rápido), hepatites virais B e C (testes rápidos), tipo sanguíneo e fator Rh, hemograma, lipidograma, glicose e eletroforese de hemoglobina.

- **Vacina antitetânica (dT)** – protege contra o tétano no bebê e em você. Se você nunca foi vacinada, deve iniciar a vacinação o mais precocemente possível. Se já é vacinada e a última dose foi há mais de 5 anos, deve tomar um reforço.

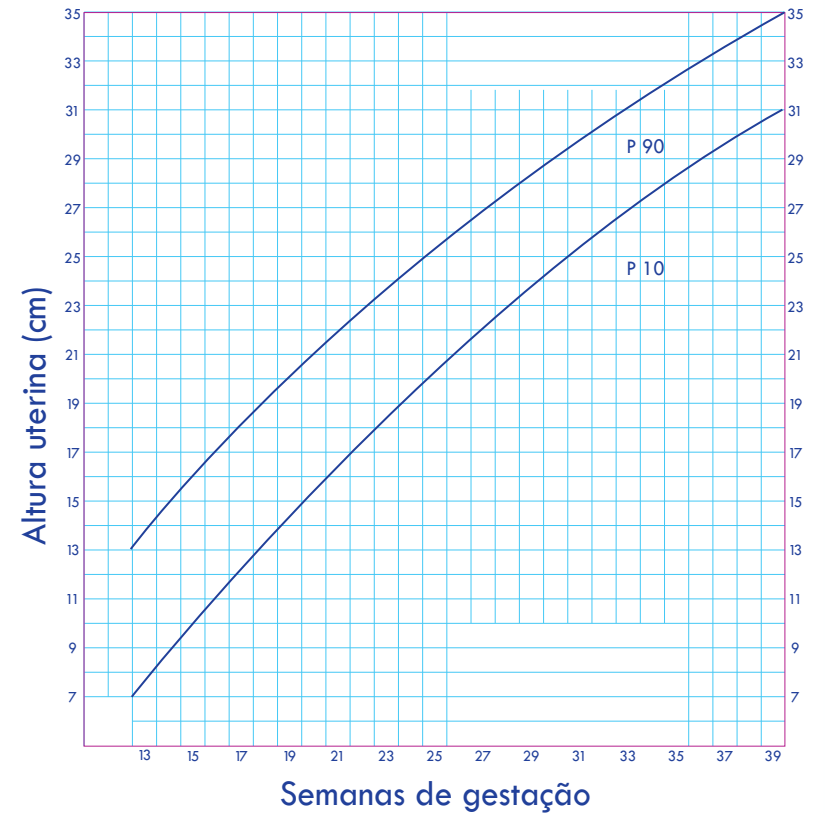
- **Vacina contra a hepatite B** – caso você não seja vacinada, deve tomar 3 doses para ficar protegida.

- **Vacina contra gripe (influenza)** – recomenda-se para toda gestante durante a campanha de vacinação.

Gráfico de acompanhamento nutricional



Curva de altura uterina/idade gestacional



Consulta odontológica

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48 | 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Legenda

| | | |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| * – Mancha branca ativa | Ca – Lesão cavitada ativa | PF – Prótese fixa |
| O – Mancha branca inativa | Ci – Lesão cavitada inativa | RE – Restauração estética |
| A – Ausente | E – Extraído | SP – Selamento provisório |
| Ae – Abrasão/erosão | H – Hígido | T – Traumatismo |
| Am – Amálgama | M – Restauração metálica | X – Extração indicada |

Presença de gengivite/periodontite NÃO SIM data / /

Plano de tratamento (por consulta):

Tratamento realizado (para o cirurgião dentista)

| Data | Dente | Procedimentos realizados | Ass. CD |
|------|-------|--------------------------|---------|
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |

Necessidade de encaminhamento para referência (para o cirurgião dentista)

| Especialidade | Tratamento necessário | Encaminhamento | Retorno | Plano cuidado (contra-refer.) |
|---------------|-----------------------|----------------|---------|-------------------------------|
| | | / / | / / | |
| | | / / | / / | |
| | | / / | / / | |
| | | / / | / / | |

O parto está cada dia mais perto!

Sugestões práticas

Você conseguiu organizar as roupas e as fraldas de que seu bebê vai precisar? Se tiver dificuldades com o enxoval, peça orientações na Unidade de Saúde sobre locais de apoio para esse fim em seu município.

Peça a seu(sua) companheiro(a) ou alguém próximo de você para ajudá-la nas seguintes tarefas:

- Organizar documentos para levar no momento do parto e para entrar com a licença-maternidade.
- Fazer a lista de telefones úteis. Comprar mantimentos para quando vocês chegarem da maternidade.
- **Colocar na sacola o que vocês vão levar:**
 - roupas e fraldas para o bebê, roupas para você, absorventes, casaco ou manta para seu acompanhante durante a noite, produtos de higiene pessoal;
 - Carteira de Identidade ou Certidão de Nascimento;
 - esta caderneta e a **Caderneta de Saúde, se for adolescente;**
 - cartão do SUS, se possuir.
- Se você é estudante, já solicitou o atestado para o afastamento de suas atividades escolares?
- Se você tem outros filhos, quem ficará com eles enquanto estiver na maternidade?
- Você já escolheu quem será seu acompanhante?

Nome e endereço da maternidade de referência:

(Procure essa informação na Unidade de Saúde.)

● Você já visitou a maternidade?

Conhecer a maternidade pode deixar você mais confiante e tranquila no momento do parto.

Seu útero já está se preparando para o parto.

Perto da data do parto você poderá sentir sua barriga endurecer, como contrações que não duram muito tempo. Antes de pensar em sair para o hospital, tome um banho, repouse e veja se essas contrações continuam fortes e regulares. Pode ser que ainda não seja o trabalho de parto, mas só um treino. Dias antes do parto poderá sair por sua vagina um muco grosso amarelado, como uma clara de ovo, com rajadas de sangue, o tampão mucoso. Este é um sinal de que o parto está próximo.

Como identificar o trabalho de parto

O trabalho de parto pode durar em média de 8 a 12 horas. O medo e o estresse podem prolongar esse período; sentir-se tranquila e confiante pode ajudar a diminuí-lo. Portanto, não se apavore quando surgirem os primeiros sinais; você terá tempo suficiente para se organizar e chegar ao local do parto.

Sinais que indicam o início do trabalho de parto:

- Se a sua barriga endurecer a cada 5 minutos, por 30 segundos ou mais, permanecendo assim por mais de uma hora.
- Se você perder líquido pela vagina, que escorra pelas pernas, molhe a roupa ou a cama (rompimento da bolsa das águas). Neste caso, mesmo que não sinta as contrações, você deve ir à maternidade, pois precisa ser avaliada por um profissional.

O que vai acontecer quando você e seu acompanhante chegarem à maternidade?

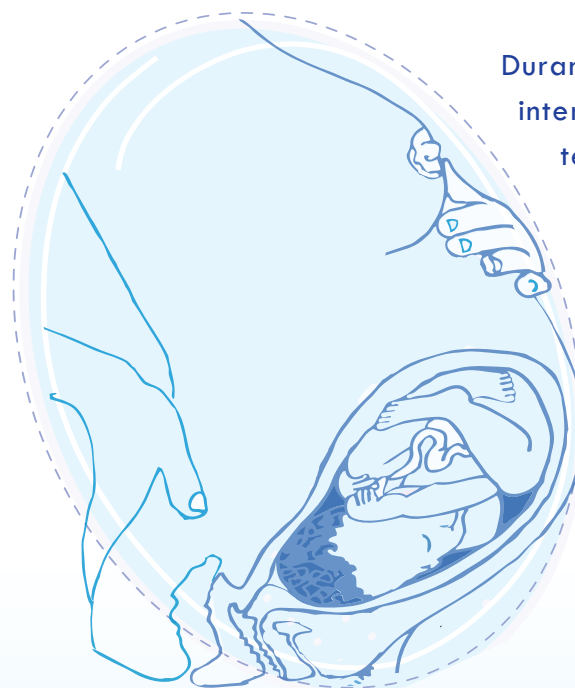
Vocês serão acolhidos e você será examinada por um(a) profissional de saúde, que irá:

- ouvir sua história e dar informações sobre o parto;
- medir sua barriga e as contrações do útero;
- verificar a pressão arterial e escutar o coração do bebê;
- fazer um toque vaginal para ver se já começou a dilatação (abertura) do colo de seu útero para o bebê passar e confirmar se você está em trabalho de parto;
- combinar com você os próximos passos.

Parto e nascimento: experiências que fortalecem a mulher e o bebê.

O parto é um momento de grande intensidade, uma vivência que marca para sempre a vida de uma mulher. É a preparação natural para a maternidade. Você terá a chance de experimentar sensações e sentimentos que podem fortalecê-la enquanto mulher e mãe.

As contrações do trabalho de parto são como uma massagem para estimular seu bebê para a vida. Portanto, mesmo que seu parto tenha que ser uma cesariana, é importante para você e seu bebê passar pelo trabalho de parto. Para o bebê o trabalho de parto é um amadurecimento dos pulmões e do sistema de defesa natural do organismo.



Durante todo o período de internação para o parto você tem o direito, garantido por lei, a um acompanhante de sua escolha. Alguns serviços de saúde contam com a presença de doulas, mulheres preparadas para lhe dar apoio e ajudar no que for preciso.



Trabalho de parto

Algumas coisas que você deve saber para ter um bom parto:

Você tem direito a um ambiente sossegado, privativo, arejado, sem ruídos, só para você e seu acompanhante, durante o trabalho de parto e o parto. É fundamental que você seja apoiada por pessoas que lhe tragam ânimo e confiança!



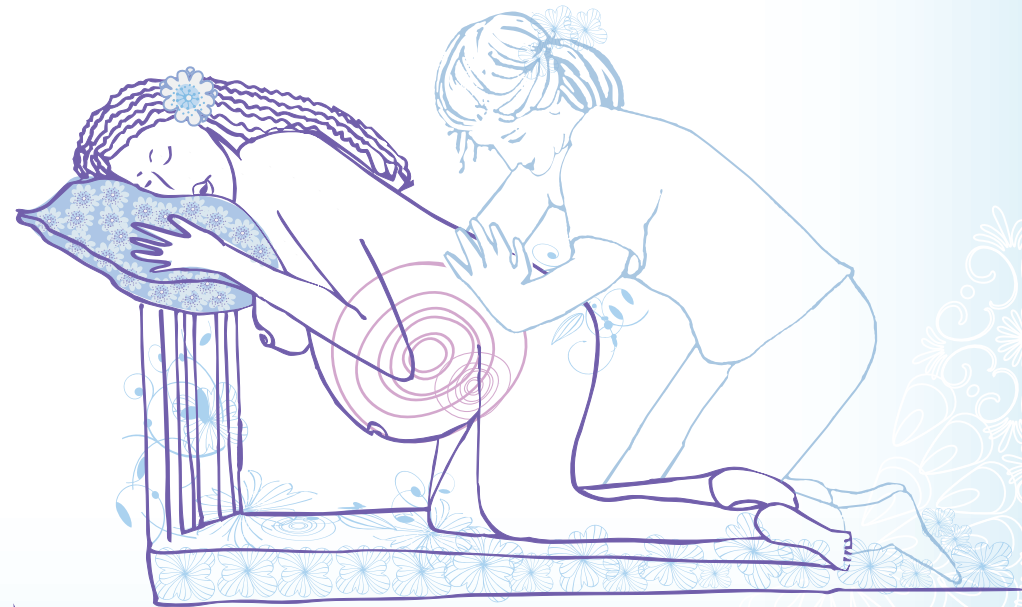
Existem vários procedimentos que **não** devem ser realizados de rotina, mas apenas em algumas situações, como, por exemplo:

- **Lavagem intestinal** – é desagradável e desnecessária; durante o trabalho de parto você esvaziará seu intestino naturalmente.
- **Raspagem dos pelos íntimos** – não é preciso fazer; nem em casa, nem quando chegar à maternidade. Seus pelos são uma proteção natural para a vagina.
- **Romper a bolsa das águas** – o rompimento artificial da bolsa aumenta os riscos de infecção e problemas com o cordão umbilical do bebê.
- **Soro com ocitocina** – torna as contrações mais incômodas e dificulta sua movimentação.
- **Episiotomia** – é um pique na vagina; pode causar dor e desconforto após o parto e aumentar os riscos de infecção.

O que você pode fazer para favorecer seu parto

Você pode mudar de posição, buscando maior conforto em cada momento: sentada, deitada de lado, ajoelhada, de cócoras, sentada na bola ou no banquinho, de quatro, de pé e caminhando. Estas posições podem aliviar a dor.

- **Caminhar e movimentar-se** pode diminuir o tempo do parto.
- **Tomar banho de chuveiro ou banheira** é um ótimo método para aliviar a dor.
- **Beber água e comer alimentos leves** dão mais força e energia para você e seu bebê.
- **Respirar profundamente**, no ritmo da contração, facilita a abertura e a saída do bebê.



Algumas posições e massagens ajudam a aliviar a dor.
Experimente!

Posições de parto



Ficar apoiada em seu(sua) acompanhante pode ajudar a dar força no período final do parto.

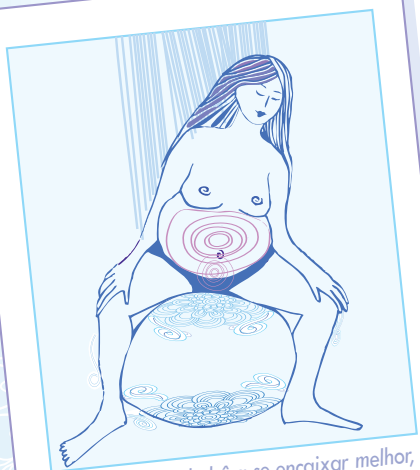
Pense em algumas coisas que podem ajudá-la no trabalho de parto. Por exemplo, ouvir música.



A posição de cócoras ajuda muito no parto.



Ficar agachada ou de joelhos ou de quatro pode facilitar o parto, experimente. Encontre a posição que achar mais fácil.



A bola ajuda o bebê a se encaixar melhor, a dilatar mais rápido e a aliviar a dor. Debaxo do chuveiro pode ser melhor ainda.

O parto

O parto é uma grande experiência para a mulher e o bebê, e também para o pai. Pode ser um momento de grande prazer: a saída do bebê, o fim das contrações e o encontro com esse pequeno ser.

Você deve ter ouvido falar várias coisas sobre a dor do parto. É importante saber que essa dor varia de intensidade de mulher para mulher e se torna maior se a mulher está tensa e com medo.

Você está acostumada a ver as mulheres deitadas para o parto, mas as posições de cócoras, sentada ou de joelhos são melhores para favorecer a saída do bebê: o canal de parto fica mais curto, a abertura da vagina fica maior e a circulação de oxigênio para o bebê é melhor. Experimente e encontre a posição mais adequada para você.





A cesárea

A cesárea pode ser importante e necessária para salvar a vida da mulher e da criança. Não deve ser, porém, uma opção de parto e sim uma indicação médica, como no caso de o bebê estar sentado ou em sofrimento, quando o cordão ou a placenta está fora do lugar e impedindo a saída da criança, quando a mãe sofre de uma doença grave, entre outras razões. Cesariana é uma cirurgia de grande porte que pode apresentar riscos para a mulher e para o bebê se for realizada sem a necessidade.

Comparação entre a cesárea e o parto normal

| Cesárea | Parto normal |
|---|---|
| Mais dor e dificuldade para andar e cuidar do bebê após a cirurgia. | Rápida recuperação, facilitando o cuidado com o bebê após o parto. |
| Mais riscos de ter febre, infecção, hemorragia e interferência no aleitamento. | Menos riscos de complicações, favorecendo o contato pele a pele imediato com o bebê e o aleitamento. |
| Maior risco de complicações na próxima gravidez. | Menor risco de complicações na próxima gravidez, tornando o próximo parto mais rápido e fácil. |
| <p>Para o bebê:</p> <p>Mais riscos de nascer prematuro, ficar na incubadora, ser afastado da mãe e demorar a ser amamentado.</p> <p>Mais riscos de desenvolver alergias e problemas respiratórios na idade adulta.</p> | <p>Para o bebê:</p> <p>Na maioria das vezes, ele vai direto para o colo da mãe.</p> <p>O bebê nasce no tempo certo, seus sistemas e órgãos são estimulados para a vida por meio das contrações uterinas e da passagem pela vagina.</p> |

O primeiro encontro: o nascimento

Este é um momento único em sua vida e na vida de seu bebê. O primeiro encontro ainda no ambiente do parto é fundamental para a formação do apego. Se ele nascer bem, você deve ser a primeira pessoa a pegá-lo e acariciá-lo. Este contato imediato, pele a pele, é necessário para a imunidade do bebê, para a sensação de segurança e de que ele é bem-vindo à vida. Afinal, ele também espera como você por este encontro.

Incentive o pai do bebê a ficar junto de vocês. Será um momento inesquecível para ele também.

Registre aqui suas impressões sobre o parto e suas emoções quando viu seu bebê pela primeira vez.

(Este espaço é para o profissional de saúde anotar os dados de seu parto.)

Tipo de parto: normal cesárea

Motivo da cesárea: sim não

Episiotomia: normal aumentado

Sangramento: _____

Intercorrências no parto: _____

Medicamentos usados: _____





Olhe quem chegou!

Nome: _____

Filho de _____ e _____

Data de nascimento: _____


Nasceu em (cidade/Estado): _____

Profissionais de saúde que cuidaram de você
e de seu bebê: _____



Este carimbo é apenas uma digital, não é o teste do pezinho.

Este teste, assim como o teste da orelhinha e do olhinho, deve ser feito após o nascimento, na maternidade ou na Unidade Básica de Saúde. Todos eles são muito importantes para a saúde de seu(sua) filho(a).



Cole aqui
a foto do bebê.

Carimbe aqui
o pezinho do neném.

Certidão de Nascimento: seu filho ou sua filha é um(a) cidadão(ã) brasileiro(a).

Com o Registro de Nascimento, seu(sua) filho(a) será um indivíduo, com o próprio nome, sobrenome, o nome da mãe, do pai e dos avós e estará escrito que ele(ela) nasceu no Brasil. Ser um(a) cidadão(ã) brasileiro(a) dará a ele(ela) muitos direitos: atendimento à saúde, creche, matrícula escolar, o recebimento dos benefícios dos programas sociais e muitos outros.

Tirar o Registro Civil de Nascimento é obrigatório e ninguém precisa pagar pela primeira via, é gratuita.

Procure o cartório de registro civil do lugar onde seu(sua) filho(a) nasceu ou onde você mora. Algumas maternidades oferecem esse serviço.

Como tirar a Certidão de Nascimento:

- A certidão deve ser feita logo após o nascimento da criança, no hospital onde ela nasceu, se houver uma unidade de cartório no local.
- Caso não tenha serviço de cartório na maternidade, os pais ou responsáveis devem ir ao cartório mais próximo, levando os próprios documentos e a Declaração de Nascido Vivo (DNV) entregue pelo hospital.
- Se o pai não puder ir registrar o filho, a mãe pode providenciar a Certidão de Nascimento sozinha, levando a Certidão de Casamento ou uma declaração do pai com firma reconhecida em cartório.

- Obs.:
- Se a mãe não tiver esta declaração do pai ou se o pai for desconhecido, ela poderá tirar a Certidão de Nascimento apenas em seu nome. Depois o pai deverá comparecer ao cartório para registrar a paternidade, espontaneamente ou em cumprimento de determinação judicial.
 - Se os pais não tiverem o próprio Registro Civil de Nascimento, devem primeiro providenciar os seus para depois registrar a criança.
 - Se a criança nascer fora do hospital e não tiver a DNV, será preciso procurar o cartório com duas testemunhas que confirmem a gestação e o parto.
 - Se os pais forem menores de 18 anos, os avós ou os responsáveis também deverão comparecer ao cartório.
 - Se a mãe for indígena, apresentar também o RANI a fim de orientar o cartório a realizar corretamente o registro da criança.

Os primeiros cuidados de uma nova vida em família

A chegada do bebê desperta sentimentos variados. Todos que vivem em torno dele terão a necessidade de se adaptar.

Depois que chegar em casa, procure descansar sempre que seu bebê estiver dormindo. Nos primeiros dias de vida as crianças trocam o dia pela noite; portanto, aproveite para dormir mesmo durante o dia. Deixe que o pai/companheiro, os avós, as tias e outras pessoas próximas ajudem no cuidado com o bebê e nas atividades domésticas.

Recado para o parceiro/pai: seu apoio é fundamental para o sucesso da amamentação.

Dica: Sempre que você ou outra pessoa for pegar seu bebê, deve antes lavar as mãos com água e sabão. Na hora de amamentar, procure um lugar tranquilo e evite ambientes com muita gente e barulho.

Aproveite esse momento para ler a **“Caderneta da Criança”**, que você recebeu na saída do hospital. Ela tem muitas dicas e orientações sobre os cuidados com seu bebê.

• É importante uma alimentação saudável e variada e beber muita água, para favorecer sua recuperação e a amamentação. Alimente-se 5 ou 6 vezes por dia. Evite alimentos gordurosos, café, chá preto, refrigerantes, chocolate e produtos com corantes e adoçantes, e comidas muito temperadas. Observe se algum alimento provocou cólicas no bebê. Evite bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas. Desta forma você estará protegendo você e seu(sua) filho(a).

• **Para curar o umbigo use apenas álcool 70%.**



Puerpério: você também precisa de cuidados.

Se o parto foi normal

Se houve corte próximo à vagina (episiotomia), mantenha a cicatriz bem limpa, lavando-a com sabonete durante o banho ou após fazer suas necessidades, e secando bem o local. A região está cicatrizando e pode ficar dolorida. Não se preocupe, os pontos vão cair sozinhos.

Se o seu bebê nasceu de cesariana

Mantenha a cicatriz bem limpa, lavando com sabonete durante o banho e secando-a bem. Os pontos deverão ser retirados de 8 a 10 dias, na Unidade de Saúde.

- Seu útero estará voltando ao tamanho normal. Por isso é comum ter cólicas, que, às vezes, aumentam durante a amamentação. Por mais ou menos um mês você vai perceber uma secreção que sai pela vagina, que no início é como um sangramento e depois vai diminuindo e clareando gradativamente.
- Se você tiver dor na parte de baixo da barriga, sangramento vaginal com cheiro desagradável e febre, procure rapidamente uma Unidade de Saúde. Você pode estar com uma infecção e deve tratá-la.
- Se você teve pressão alta, diabetes ou outro problema na gestação ou no parto, os cuidados devem continuar após o nascimento do bebê. Você receberá a visita do agente comunitário de saúde (ACS) nesse período. Conte com ele para apoiá-la no que for preciso.

Fortes emoções

Você, que passou pelas transformações da gestação e do parto, poderá se sentir frágil e insegura em alguns momentos. Se esses sentimentos aparecerem, lembre-se de que esta fase é passageira e que logo você e seu bebê estarão mais confortáveis nesta nova vida.

O apoio do(a) parceiro(a), de sua família ou das pessoas amigas é fundamental. Algumas mulheres ficam mais tristes, têm crises de choro e dificuldade para dormir, cuidar delas mesmas ou do bebê.

Se isso acontecer com você, peça ajuda a alguém de sua família. Se os sintomas não se resolverem ou se tornarem muito intensos, você deverá ir à Unidade de Saúde para uma avaliação.

Consulta pós-parto

Você e seu bebê devem retornar à Unidade de Saúde na primeira semana após o parto. Sempre que possível, esteja acompanhada do pai do bebê ou do(a) parceiro(a).

O atendimento nesse período é importante para:

- saber como está a saúde sua e de seu bebê;
- avaliar a amamentação e o sangramento vaginal;
- observar a cicatrização e retirar pontos, se necessário;
- examinar seu bebê, vacinar e realizar o teste do pezinho;
- ajudar a tirar dúvidas suas e de sua família, sobre qualquer questão em relação a sua saúde e a saúde de seu bebê;
- discutir se deseja ou não uma nova gravidez e sobre os métodos anticoncepcionais.

O planejamento familiar

Logo após o parto, você e seu parceiro estarão envolvidos com os cuidados intensivos com o bebê, muitas vezes sobrando pouco tempo para vocês dois a sós. As relações sexuais deverão aguardar em média 40 dias, tempo para seu organismo se recuperar. Independentemente do tipo de parto, é comum a vagina ficar ressecada e poderá haver certo desconforto na relação sexual. Esta situação é passageira e tudo voltará a ser como antes.

Existem muitos métodos de evitar filhos, sendo alguns mais indicados durante o período de amamentação. É direito das mulheres e dos homens conhecerem todos os métodos e suas indicações para uma escolha mais apropriada. Por isso você deve ir, de preferência com seu companheiro, à consulta de puerpério, para que vocês, junto com o profissional de saúde, possam escolher o método mais adequado nessa fase.

É importante saber que a amamentação exclusiva já oferece proteção contra uma nova gravidez até 5 meses após o parto, se a menstruação não descer e o intervalo entre as mamadas for menor que 5 horas.

O método que vocês escolherem (DIU, pílula, camisinha, diafragma, injeção) deverá ser disponibilizado pelo SUS. No caso do método definitivo para a mulher (laqueadura), é preciso ter, no mínimo, dois filhos ou mais de 25 anos e esperar pelo menos 2 meses após o parto. A cirurgia do homem, vasectomia, também é um direito garantido pelo SUS. Discuta com seu parceiro também esta possibilidade. É uma cirurgia mais simples que a ligadura de trompas.

A escolha de um método definitivo deve ser uma decisão muito amadurecida, pois é irreversível.

Orienta-se com a equipe de saúde sobre retomar as atividades físicas. Evite carregar peso.



Amamentação

Amamentando, você dá a seu bebê uma melhor qualidade de vida.

Ao amamentar, além de alimentar o bebê, você transmite amor, carinho e segurança, que são fundamentais para seu desenvolvimento e para sua relação com ele. Todo leite materno é forte, nutritivo e protege contra várias doenças. O colostro é o primeiro leite e tem cor amarelada, ideal para proteger o bebê nos primeiros dias.

Dica: Quanto mais seu bebê mamar, mais leite você terá. Não coloque horário ou tempo certo para cada mamada; **seu bebê sabe quando e quanto necessita mamar**. Deixe o bebê mamar até esvaziar uma mama, antes de passar para a outra. Caso não esvazie um peito numa mamada, retorne ao mesmo peito na mamada seguinte. Amamentando toda vez que seu bebê tiver fome, ele não precisará tomar chá, suco, água ou outro leite nos primeiros seis meses de vida.

Para que o bebê sugue bem o leite, encontre uma posição em que ele fique tranquilo e você relaxada e confortável. Você pode amamentar deitada, sentada ou em qualquer posição boa para os dois.

Vantagens da amamentação

Para o bebê:

- É mais nutritiva e protege contra doenças, como infecção, alergias, asma, desnutrição.
- O bebê recebe carinho e se sente protegido enquanto mama.
- Previne problemas dentários e respiratórios.



Para a mãe:

- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal mais rapidamente.
- Reduz o risco de hemorragia e anemia após o parto.
- Favorece maior contato entre você e seu bebê.
- Ajuda na redução mais rápida de seu peso.
- Reduz o risco de câncer de mama no futuro.
- É mais econômica e higiênica: você só precisa lavar as mãos.
- É mais prática e segura: o leite está sempre pronto e fresco, na temperatura certa, e não se estraga.

Consulta de puerpério

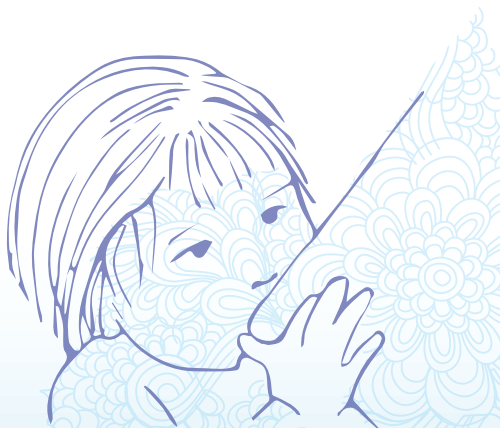
| | | |
|-------------------------|----------------------|--|
| Temperatura | <input type="text"/> | Lóquios |
| Pressão arterial | <input type="text"/> | Cicatriz cirúrgica (no caso de cesariana) |
| Peso | <input type="text"/> | Vínculo/estado emocional |
| Eliminações intestinais | | Amamentação |
| Eliminações vesicais | | Exame de mamas (queixas) |
| Períneo | | Planejamento reprodutivo |

Algumas dicas para o sucesso da amamentação:

- **O bebê deve pegar bem o peito**, abocanhando a aréola (parte escura em volta do bico). Não dê chupetas para seu bebê, pois pode atrapalhar a pega e a sucção do leite.
- **Lave seu peito só com água**; não passe sabonete nem pomada nas mamas. Fique sempre com o sutiã seco.
- **Em caso de rachaduras nos mamilos**, observe se a pega está correta e tente mudar a posição de o bebê mamar.
- **É bom tomar sol nas mamas**, de manhã ou à tarde. Aproveite para **dar um banho de sol em seu bebê** também. Ele deve ficar sem a roupinha, para que o sol bata diretamente em sua pele.
- Em caso de mamas muito cheias ou endurecidas, é necessário retirar o excesso de leite, o que promoverá alívio para você e facilitará a pega pelo bebê. Peça orientação ao profissional de saúde.

Se você produz mais leite do que seu bebê mama, pode ser uma doadora de leite materno. Verifique na Unidade de Saúde se há posto de coleta ou banco de leite perto de sua casa e como você pode doar.

- Em caso de problemas com a amamentação, procure orientação com os profissionais da Unidade de Saúde, no Banco de Leite ou no posto de coleta mais próximo.



ATENÇÃO!

Se você sofrer qualquer tipo de violência, procure ajuda: **ligue para 180 – Central de Atendimento à Mulher. A ligação é gratuita de qualquer lugar do Brasil.**

Caso você não esteja conseguindo atendimento ou recebeu algum tipo de cobrança nos serviços do SUS, denuncie: ligue para 136 – Ouvidoria.

A ligação é gratuita de qualquer lugar do Brasil.



2014 – Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desde que citada a fonte. A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>.

Tiragem: edição eletrônica – 2014

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE – Secretaria de Atenção à Saúde – Departamento de Ações Programáticas Estratégicas
Coordenação-Geral de Saúde das Mulheres – SAF Sul, trecho 2, lotes 5/6, torre II, Ed. Premium, sala 17, térreo,
CEP 70070-600 – Brasília/DF – tel. (61) 3315-9101 – site: www.saude.gov.br – e-mail: saude.mulher@saude.gov.br

Elaboração, concepção, diagramação e ilustrações:

Bia Fioretti

Organização:

DAPES/SAS/MS – Coordenação-Geral de Saúde das Mulheres

Colaboração:

Giani Cezimbra
Romero Brito

Apoio:

DAPES/SAS/MS – Coordenação-Geral de Saúde da Criança e Aleitamento Materno, Coordenação-Geral de Saúde dos Adolescentes e Jovens; DAET/SAS/MS – Área Técnica de Saúde do Homem; DAB/SAS/MS – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição, Coordenação-Geral de Gestão de Atenção Básica; DST-AIDS/SVS/MS – Coordenação-Geral de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde; DVDT/SVS/MS – Coordenação-Geral do Programa Nacional de Imunizações – CGPNI; Coordenação-Geral do Programa Nacional de Controle da Malária; Coordenação-Geral de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde; DAHU/SAS/MS – Coordenação-Geral de Sangue e Hemoderivados.

Normalização:

Delano de Aquino Silva – Editora MS/CGDI

OS 0082/2014

Impresso no Brasil / Printed in Brazil.



Sinais de alerta – procure o serviço de saúde se:

- a pressão estiver alta;
- sentir dores fortes de cabeça, com a visão embaralhada ou enxergando estrelinhas;
- o bebê parar de se mexer por mais de 12 horas;
- tiver sangramento ou perda de líquido (água) pela vagina;
- tiver um corrimento escuro (marrom ou preto);
- apresentar muito inchaço nos pés, nas pernas e no rosto, principalmente ao acordar;
- tiver dor ou ardor ao urinar;
- houver sangramento, mesmo sem dor;
- tiver contrações fortes, dolorosas e frequentes – se a bolsa das águas se romper antes de começarem as contrações, preste atenção na cor e no cheiro do líquido. Esta é uma informação importante para orientar os profissionais que vão atendê-la.

Tempo aproximado de gravidez

| meses | semanas | meses | semanas |
|--------|-------------------|--------|-------------------|
| 1º mês | 4 semanas e meia | 5º mês | 22 semanas e meia |
| 2º mês | 9 semanas | 6º mês | 27 semanas |
| 3º mês | 13 semanas e meia | 7º mês | 31 semanas e meia |
| 4º mês | 18 semanas | 8º mês | 36 semanas |
| | | 9º mês | 40 semanas e meia |

Compareça às últimas consultas!

Não existe alta do pré-natal; ele só acabará quando o bebê nascer. Mesmo após ser encaminhada para realizar pré-natal de alto risco em um serviço especializado, é importante que você seja acompanhada também pela equipe da Unidade Básica de Saúde que iniciou seu atendimento.

| | | |
|-----------------------|-------------|--------------|
| 1ª consulta | / / Data | Profissional |
| 2ª consulta | / / Data | Profissional |
| 3ª consulta | / / Data | Profissional |
| 4ª consulta | / / Data | Profissional |
| 5ª consulta | / / Data | Profissional |
| 6ª consulta | / / Data | Profissional |
| 7ª consulta | / / Data | Profissional |
| 8ª consulta | / / Data | Profissional |
| 9ª consulta | / / Data | Profissional |
| 10ª consulta | / / Data | Profissional |
| 11ª consulta | / / Data | Profissional |
| Consulta odontológica | / / Data | Profissional |

Anote aqui suas dúvidas para esclarecer na próxima consulta do pré-natal.

1ª consulta

/ /
data

2ª consulta

/ /
data

3ª consulta

/ /
data

4ª consulta

/ /
data

5ª consulta

/ /
data

6ª consulta

/ /
data

7ª consulta

/ /
data

8ª consulta

/ /
data

9ª consulta

/ /
data

10ª consulta

/ /
data

11ª consulta

/ /
data

Consulta
odontológica

/ /
data

Telefones e endereços úteis

- Samu: **192** – Ouvidoria Geral do SUS: **136** • Polícia Militar: **190**
- Central de Atendimento à Mulher: **180** • Corpo de Bombeiros: **193**
- Disque Denúncia Nacional de Abuso e Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes: **100**
- Disque Parar de Fumar: **0800 61 1997**

Sites úteis:

- www.saude.gov.br/mulher
- www.saude.gov.br/redecegonha
- www.saude.gov.br/bvsb
- www.presidencia.gov.br/spmulheres
- www.saude.gov.br/ouvidoria
- <http://www.redehumanizasus.net/>



Ministério da
Saúde

Governo
Federal