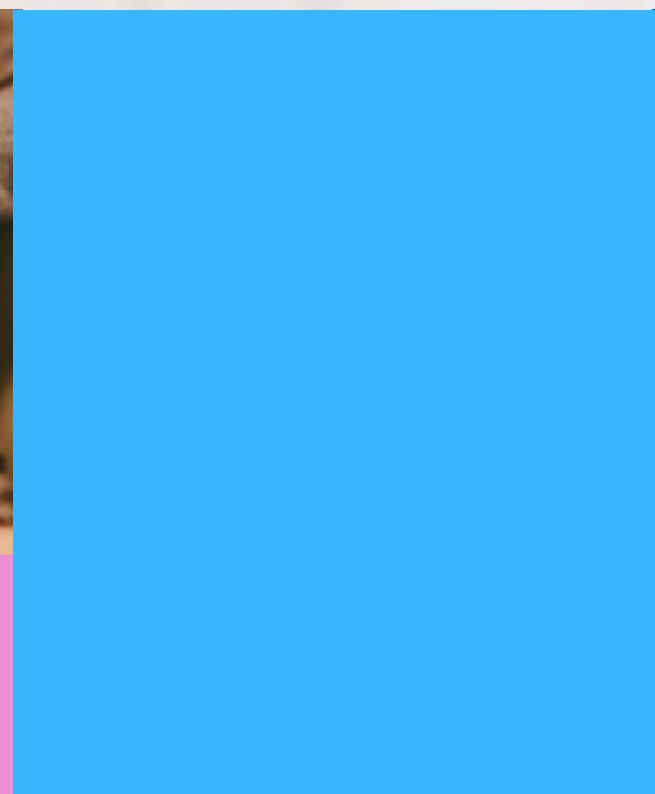


Cartilha da Gestante



Atenção

Essa cartilha não substitui a consulta médica. Em caso de dúvida, consulte seu médico. Ele esclarecerá todas as questões que venham a surgir.



Carta de informação à gestante

O parto é um momento muito especial, que marca uma transição na vida da mulher e da família. Representa o primeiro encontro com o bebê. Por isso, é importante a mulher vivenciar este momento plenamente.

Pense em tudo o que gostaria ou não gostaria que acontecesse em seu parto, quem você gostaria de ter ao seu lado, como gostaria de aliviar a dor.

Quando for escolher o médico para realizar o seu pré-natal, você pode buscar informações importantes junto ao plano, pelos canais de comunicação disponíveis. Ao realizar seu seguimento do pré-natal é importante esclarecer dúvidas com seu médico. Assim, você participará de forma ativa de todas as decisões sobre o seu parto.

O final da gestação, entre a 37ª e a 42ª semana, também é fundamental para a completa formação do bebê dentro do útero, para que após o nascimento ele possa se adaptar ao mundo exterior, física e mentalmente com mais facilidade e tranquilidade.



Carta de informação à gestante

Muitos recém-nascidos acabam sofrendo de problemas respiratórios devido a cesáreas agendadas e realizadas antes do início do trabalho de parto, em uma fase em que o bebê ainda não está pronto para nascer. Isto pode aumentar algumas complicações, tais como problemas respiratórios agudos e outras morbidades neonatais, quando comparados àqueles nascidos com 39 semanas ou mais. Em consequência, levar a necessidade de internação em uma UTI neonatal. Esta situação interfere no início do aleitamento materno e na adequada adaptação do recém-nascido à vida extrauterina, ocasionados pela internação.

O parto cesáreo é procedimento cirúrgico que deve observar claras indicações médicas.



Conheça na íntegra as informações fornecidas pelas Agência Nacional de Saúde Suplementar ANS, no link:

<https://www.gov.br/ans/pt-br/arquivos/assuntos/consumidor/parto-na-saude-suplementar/parto-carta-pdf>

Introdução

Agora seu bebê está a caminho. Vocês e toda família vão passar por um período de grandes transformações juntos. Ao longo desses nove meses, seu corpo vai se modificar lentamente, se preparando para o parto e a maternidade. A gravidez lhe dará confiança, força para o parto e para cuidar do seu bebê.

Essa jornada será vivenciada de forma plena e mais segura se forem realizados os cuidados certos, na hora certa, com informações confiáveis sobre todo o processo.

A Cartilha da Gestante é um carinho do PASA para ajudar você no período da gestação, parto e pós-parto, divulgando informações importantes e esclarecendo as dúvidas mais frequentes.

Esta Cartilha não substitui as consultas de pré-natal. Caso tenha alguma dúvida ou questionamento, anote e converse com a sua equipe de saúde durante a consulta.

A gestante tem que estar no centro de cuidado, sendo ouvida e participando das tomadas de decisões, para proteger a sua integridade física, emocional e o bebê. Dessa maneira, ao iniciar seu acompanhamento da gestação, é importante em conjunto com seu médico e equipe, realizarem um planejamento do seu pré-natal. É fundamental que esse seja um espaço de acolhimento e confiança, pois estes profissionais estarão ao seu lado durante toda a sua gestação.

O que é o Pré-Natal?

O pré-natal é o acompanhamento médico e de enfermagem oferecido à gestante, desde a concepção até o início do trabalho de parto. Tem como principal objetivo prevenir doenças maternas como a hipertensão, pré-eclâmpsia e diabetes e do bebê, como más formações e ganho de peso inadequado.



Você sabia que além do médico obstetra, o médico de família e comunidade também pode realizar pré-natal?

A equipe de atenção primária é composta por médicos, enfermeiros e equipe multidisciplinar; esses profissionais estão capacitados para oferecer a assistência adequada durante toda a sua gestação. Essa equipe tem como base o olhar integral, voltado ao acolhimento, a realização de atividades de educação, prevenção e promoção à saúde, de maneira individualizada ou em grupo. Isto se chama Atenção Primária à Saúde.



Quais são os objetivos da equipe de atenção primária?

- Acolher a gestante e os familiares, realizando aconselhamento sobre aspectos emocionais e preparação do ambiente para a chegada do bebê;
- Orientar os hábitos de vida da futura mãe (dieta, atividades físicas, vestuário, esporte, etc.);
- Preparar para a maternidade e cuidados na infância;
- Diagnosticar e tratar doenças preexistentes, que possam agravar a gravidez ou o parto;
- Prevenir, diagnosticar ou tratar doenças próprias da gravidez.

Saiba que sempre respeitaremos sua escolha de seguimento de pré-natal! Mesmo que sua escolha seja por realizar o pré-natal com o obstetra, você pode ser acompanhada por uma equipe de atenção primária à saúde (medicina de família e comunidade). Esses profissionais se complementam, gerando todo suporte de forma integral, auxiliando na coordenação do cuidado, não somente durante a gestação, mas em todos os momentos da sua vida.

Ah! E seu bebê já terá a oportunidade de ter uma equipe de saúde para chamar de sua após o nascimento, garantindo a continuidade do cuidado deste ser tão importante.

Procure saber se na sua região, há um serviço de Medicina de Família e Comunidade (Atenção Primária à Saúde) no PASA/AMS e inicie seu acompanhamento!

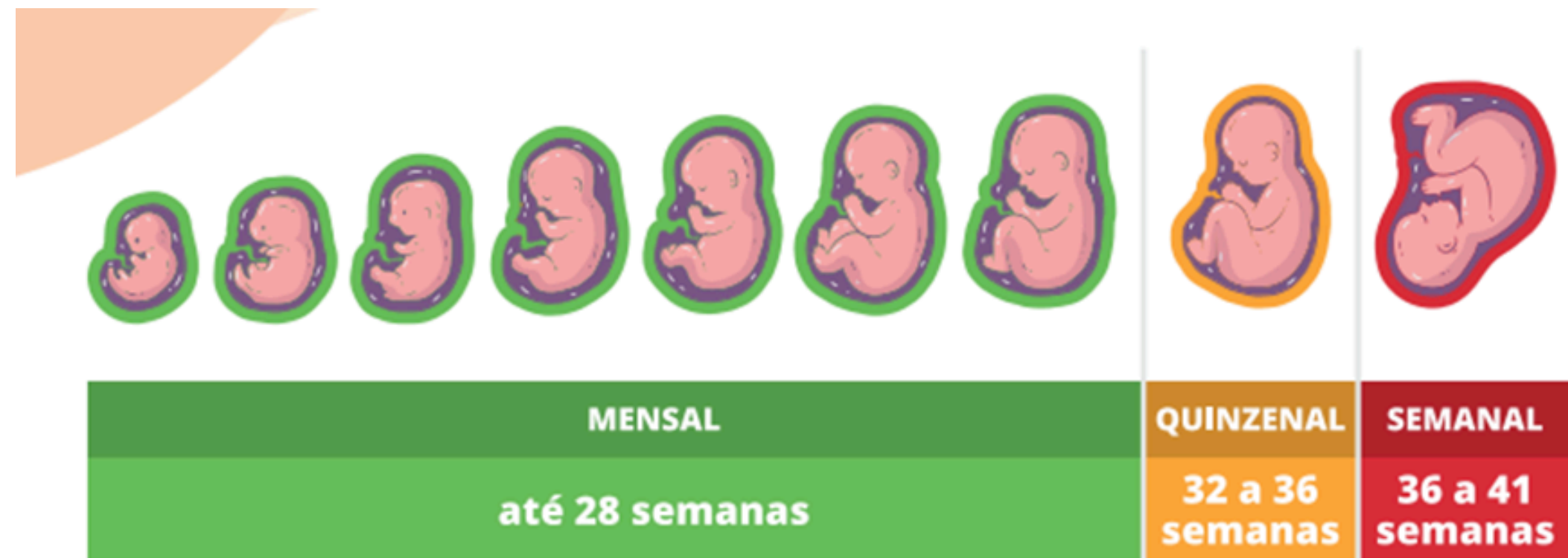
Esta é uma dica preciosa!



Manter-se informada é a melhor maneira de garantir sua saúde e a do bebê!

A gestação é um processo fisiológico da mulher e não deve ser tratado como doença. Porém, para que a gestação não incorra em riscos é importante redobrar os cuidados. O pré-natal é fundamental para um acompanhamento adequado da sua gravidez, pois permite que sejam evitados ou tratados problemas de saúde.

A seguir, será apresentado um mapa com as consultas mínimas para o pré-natal:



É de suma importância que você realize, no mínimo, 06 consultas de pré-natal. Vale ressaltar que o pré-natal tem que ser individualizado para cada mulher, pois cada organismo é único em suas condições e reações a procedimentos/ medicamentos/ intervenções. Este momento é um preparo para o parto e amamentação.

Programe-se com seu médico, para que você possa comparecer em todas as consultas agendadas, lembrando que, dependendo de cada caso, pode ser necessário alteração neste cronograma. Nelas, são realizados exames físicos, solicitação de exames complementares e orientações sobre vacinas. Os dados devem ser registrados no cartão da gestante, para que a própria mulher possa acompanhar sua gestação e facilitar seu atendimento em outro serviço de saúde, em caso de necessidade.

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

A cada trimestre é realizada uma bateria de exames próprios para a idade gestacional, que devem ser cumpridos rigorosamente.

- **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.
- **Hemograma:**
 - identifica problemas como, por exemplo, anemia, 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, às vezes, 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.
- **VDRL:**
 - este exame identifica a sífilis, uma doença sexualmente transmissível que pode passar da gestante para o bebê durante a gravidez. Quando não tratada, a sífilis pode causar aborto, morte do feto, parto prematuro, baixo peso ao nascer, malformações, e morte do recém-nascido. Em caso de teste positivo, tanto a gestante quanto seu(sua) parceiro(a) devem ser tratados o mais rápido possível, pois caso o(a) parceiro(a) não se trate, a gestante pode ser reinfectada.

Conheça os principais exames que você deve realizar durante o 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.

■ Teste de malária:

deve ser realizado em todas as gestantes das regiões que têm essa doença, 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.

■ Exame de toxoplasmose:

identifica se a mulher tem toxoplasmose. Esta doença pode ser adquirida pela ingestão de alimentos contaminados.

Como medida de prevenção, é importante lavar as mãos ao manipular alimentos; lavar bem as frutas, legumes e verduras; não ingerir carnes cruas ou malpassadas e não consumir leite ou queijo crus; lavar bem as mãos após mexer com a terra e evitar o contato com fezes de gatos e cães.

■ Ultrassonografia:

Obstétrica (idealmente entre 11-14 semanas) pode ser realizada com intuito de estimar idade gestacional com maior precisão e identificar gestações múltiplas; Morfológica (idealmente a partir de 20 semanas), voltada à avaliação de malformações.

Quais as vacinas que a gestante deve tomar?



Calendário de Vacinação SBIm Gestante

Recomendação da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) - 2023/2024

Os comentários devem ser consultados

Algumas vacinas podem estar especialmente recomendadas para pacientes portadores de comorbidades ou em outra situação especial. Consulte os Calendários de vacinação SBIm pacientes especiais

Vacinas

Esquemas e recomendações

Comentários

	Histórico Vacinal	Conduta na Gestação	
Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (difteria, tétano e coqueluche) - dTpa ou dTpa-VIP Dupla adulto (difteria e tétano) - dT	<p>Previamente vacinada, com pelo menos três doses de vacina contendo o componente tetânico.</p> <p>Em gestantes com vacinação incompleta tendo recebido uma dose de vacina contendo o componente tetânico.</p> <p>Em gestantes com vacinação incompleta tendo recebido duas dose de vacina contendo o componente tetânico.</p> <p>Em gestantes não vacinadas e/ou histórico vacinal desconhecido.</p>	<p>Uma dose de dTpa a partir da 20ª semana de gestação.</p> <p>Uma dose de dT e uma dose de dTpa, sendo que a dTpa deve ser aplicada a partir da 20ª semana de gestação. Respeitar intervalo mínimo de um mês entre elas.</p> <p>Uma dose de dTpa a partir da 20ª semana de gestação.</p> <p>Duas doses de dT e uma dose de dTpa, sendo que a dTpa deve ser aplicada a partir da 20ª semana de gestação. Respeitar intervalo mínimo de um mês entre elas.</p>	<ul style="list-style-type: none">A dTpa está recomendada em todas as gestações, pois além de proteger a gestante e evitar que ela transmita a Bordetella pertussis ao recém nascido, permite a transferência de anticorpos ao feto, protegendo-o nos primeiros meses de vida até que possa ser imunizado.Mulheres não vacinadas na gestação devem ser vacinadas no puerpério, o mais precocemente possível.Na indisponibilidade de dTpa, pode-se substituí-la pela dTpa-VIP, ficando a critério médico a prescrição.
Hepatite B	Três doses no esquema 0-1-6 meses.		A vacina hepatite B deve ser aplicada em gestantes não anteriormente vacinadas e suscetíveis à infecção.
Influenza (gripe)	Dose única anual. Em situação epidemiológica de risco, especialmente para gestante imunodeprimidas, pode ser considerada uma segunda dose a partir de 3 meses após a dose anual.		<ul style="list-style-type: none">A gestante é grupo de risco para as complicações da infecção pelo vírus influenza. A vacina está recomendada nos meses da sazonalidade do vírus, mesmo no primeiro trimestre de gestação. Desde que disponível, a vacina influenza 4V é preferível à vacina influenza 3V, por conferir maior cobertura das cepas circulantes. Na impossibilidade de uso da vacina 4V, utilizar a vacina 3V.Se a composição da vacina disponível for concordante com os vírus circulantes, poderá ser recomendada aos viajantes internacionais para o hemisfério norte e/ou brasileiros residentes nos estados do norte do país no período pré-temporada de influenza



Jornada da Gestante

O que esperar nas consultas de pré-natal?

Nas consultas, os profissionais irão realizar os seguintes procedimentos:

- Examinar fisicamente a mulher para avaliação geral do seu estado de saúde;
- Examinar as mamas e realizar o exame ginecológico da gestante;
- Verificar a pressão arterial;
- Verificar o peso;
- Observar a presença de inchaço em membros inferiores e superiores;
- Medir o tamanho da barriga e do útero;
- Ouvir o batimento do coração do bebê;
- Solicitar e avaliar os exames de sangue e de urina;
- Solicitar exames complementares, se necessário;
- Avaliar e orientar sobre vacinação;
- Preencher adequadamente o cartão da gestante;
- Orientar sobre os aspectos da gestação e do parto, amamentação, atividade física e sexual e alimentação;
- Informar sobre os grupos ou cursos de gestantes, caso disponíveis;
- Agendar a próxima consulta;
- Encaminhar ao dentista.

Se for possível, é desejável que seu companheiro ou companheira vá com você à consulta, para que sejam esclarecidas todas as dúvidas, os dois vão entendendo como a gestação se desenvolve e sejam fortalecidos os laços de parceria para o momento do parto e no cuidado com o bebê.

1º Trimestre

Etapa que vai até a 13ª semana

Os primeiros três meses são de muitas modificações e sensações. É importante que a futura mãe se alimente de maneira saudável, não faça uso de bebidas alcoólicas, não fume, mantenha uma boa higiene bucal e inicie o acompanhamento com o dentista.

Existem alguns desconfortos comuns nessa fase, saiba quais são e o que fazer nesses casos:

- Náuseas e vômitos: evite sentir cheiros ou alimentos que provoquem vômitos; levante-se lentamente; evite alimentos gordurosos e muito condimentados; faça uma refeição leve no período da noite; espere pelo menos trinta minutos após as refeições para ingerir algum líquido; consuma gengibre ao longo do dia (pequenas lascas, balas ou chá);
- Dor nas mamas: use um sutiã de sustentação bem reforçado;
- Cansaço e sono: descanse em intervalos regulares durante o dia; reserve mais tempo para dormir à noite;
- Aumento de secreção vaginal: lave a região íntima diariamente com sabonetes neutros; use calcinhas de algodão; evite calças ou shorts muito apertados; evite uso de duchas vaginais, pois pode causar infecções.

2º Trimestre

Etapa que vai da 14ª semana até a 26ª semana

Esse período, em geral, é de bem-estar pois os enjoos iniciais e o cansaço diminuem.

É uma fase em que é possível saber o sexo do bebê. A barriga dobra de tamanho e já se percebe os movimentos do bebê.

Deve-se continuar os cuidados com alimentação, higiene e atividades para manter uma gravidez tranquila e prevenir doenças.

3º

Trimestre

Etapa que vai da 27ª semana até a 40ª/41ª semana

Alguns desconfortos são comuns nesse período. Seguem algumas dicas para aliviá-los:

- Você deve ganhar em torno de 4 quilos. Na reta final, o bebê engorda cerca de 100 gramas por semana;
- A barriga endurece de repente, sem dor;
- O bebê começa a se mexer menos, devido à falta de espaço no útero;



- **Azia:** fazer refeições menores em intervalos mais curtos; evitar frituras; descansar após cada refeição; tomar bastante líquidos e evitar sucos cítricos (ex. laranja, limão);
- **Inchaço:** evitar ficar sentada ou em pé por períodos longos; praticar exercícios regularmente; colocar as pernas para cima, sempre que possível e deitar com os pés elevados;
- **Hemorroidas:** evitar fazer esforço para evacuar; usar alimentos ricos em fibras e comunicar ao médico ou enfermeira, caso sinta dor ou sangramento retal;
- **Dor nas costas:** manter uma boa postura; praticar exercícios; fazer alongamentos e evitar carregar pesos;
- **Câimbras nas pernas:** esticar os músculos da panturrilha, ficando em pé, pressionando firmemente os pés contra o chão;
- **Falta de ar:** manter a postura correta. Experimente deitar-se de lado ou usar almofadas para se apoiar em uma posição mais reta. Exercícios respiratórios podem ser extremamente úteis para melhorar a falta de ar. Puxe o ar profundamente pelo nariz e solte, lentamente, pela boca.

Quando é preciso procurar um serviço médico de emergência?

- Ao sentir dores na barriga;
- Sinais de trabalho de parto como, por exemplo, endurecimento da barriga e dores fortes e frequentes (parecidas com cólica);
- Inchaço no rosto ou no corpo;
- Perda de líquido pela vagina ou sangramento;
- Dor de cabeça e visão embaçada;
- Diminuição da movimentação do bebê que a preocupe;
- Dor para urinar;
- Febre;
- Vômitos recorrentes;
- Corrimento vaginal com cheiro ruim e forte ou ardência.



Cuidando de você durante a gravidez

Mamas

- Não utilizar pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos;
- Não espremer o peito durante a gestação;
- Usar sutiã que ajude na sustentação da mama.

O tipo de bico não impede a amamentação. Com a pega correta, a criança suga a região da aréola e não o bico do peito.

Corpo & Higiene

- Evite o uso de roupas apertadas e utilize sapatos com solado baixo e amortecimento.
- Coloque os pés para cima sempre que possível para aliviar os inchaços, que são comuns nesta fase e não permaneça muito tempo em pé. Veja com o seu médico a necessidade de usar meias elásticas para prevenção de varizes.
- Peça orientação do seu médico sobre sintomas de pressão alta e inchaços.
- Procure descansar e deitar virada para o seu lado esquerdo, pois ajuda a melhorar a circulação do sangue e diminuir o desconforto;
- Utilize fio dental diariamente e escove os dentes com uma escova macia, diariamente. A gengivite (sangramento da gengiva) – pode ocorrer mais facilmente durante a gestação, por causa da variação dos níveis hormonais.
- É fundamental realizar, no mínimo, uma consulta ao dentista durante a gestação;
- Para o cuidado com a pele, dê preferência a hidratantes mais neutros ou óleo de amêndoas. Pode passar na barriga.
- É recomendável tomar 20 minutos de sol, no início da manhã ou no 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 produtos que contêm amônia e outros componentes que podem fazer mal ao bebê.

Alimentação

- Tenha uma dieta equilibrada e variada, rica em fibras, carnes, frutas e legumes e com baixo teor de gorduras saturadas
- Priorize a qualidade e não a quantidade (você está comendo para dois e não por dois)
- Consuma alimentos ricos em ferro. O ferro é extremamente importante para prevenir a anemia. Alimentos como o feijão, lentilha, grão de bico ou soja são fontes importantes deste nutriente. Para aumentar a absorção do ferro pelo organismo, dê preferência aos sucos naturais de limão, laranja ou acerola – importantes fontes de vitamina C
- Faça refeições regulares. Crie uma rotina de alimentação com seis refeições ao dia (café, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Inclua alimentos integrais no seu cardápio diário para evitar a constipação intestinal. Ao alimentar-se mais vezes ao dia, em porções moderadas, você controla o peso e diminui sintomas de enjoos e azia

Atenção!

- Evite ingerir alimentos muito gordurosos ou com muito açúcar
- Regule a quantidade de sal

Atividades físicas

- Traz benefícios tanto para a mãe quanto para o bebê: diminui as complicações na gravidez e no parto, maior controle do ganho de peso da mãe, melhora o condicionamento físico e diminui a chance de ter depressão e ansiedade;
- A gestante deverá ter a liberação do médico e o auxílio de um profissional de Educação Física, pois as atividades variam de acordo com o período da gestação e a saúde da gestante.

Relações sexuais

- 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 parceiro(a) também. Ter relações sexuais não machuca o bebê, é saudável e pode dar muito prazer. Evite posições que causem desconforto e lembre-se de que o que, realmente, importa é que seja respeitada sua vontade de ter ou não relação. Converse com seu(sua) companheiro(a) sobre isso!

Atenção: Se notar presença de sangramento ou saída de líquido diferente, evite atividade sexual e procure atendimento médico.

Saúde Mental na Gestação

A experiência de esperar um bebê poder ser diferente para cada mulher e entre cada gravidez, isso é normal. Cada pessoa e momento de vida são únicos e isso é muito bonito!

A vida é feita de bons momentos e de desafios e, na gestação não é diferente. A sua expectativa, da família e dos amigos; todas as providências que precisam ser tomadas no lar e no trabalho; a preocupação em ser a melhor mãe possível; os aspectos financeiros; como a sociedade vê a gravidez e; as mudanças no corpo e hormônios, são alguns exemplos de situações que podem interferir no bem-estar emocional da gestante.



Alegria, medo, sensação de plenitude ou vazio, insegurança, amor, autoestima alta, solidão... são emoções e sentimentos que fazem parte do ser humano.

Para cuidar da sua saúde mental, é importante se conectar consigo mesma, se perguntando "como estou me sentindo" em relação à gravidez, a si mesma e a todos os papéis que desempenha na vida.

- Dedique um tempinho, toda semana, para relaxar um pouco, fazer algo que gosta. Você também é importante!
- Movimentem-se. O corpo e a mente se beneficiam quando estamos envolvidos em uma atividade física, seja um exercício, tarefas domésticas e de lazer com a família.
- Cuide do seu sono. Ele é importante para todo o funcionamento do corpo, inclusive do sistema de defesa e do cérebro. Algumas substâncias boas para o corpo só são liberadas durante o sono.
- Converse com outras gestantes. A troca de experiências ajuda a percebermos que não estamos sozinhos, que outras pessoas podem ter as mesmas dúvidas e isso no fortalece. Busque amigas ou se informe sobre a existência de grupos de gestantes no local onde faz seu acompanhamento médico, no trabalho ou na comunidade.
- Dê valor às suas emoções. Preste atenção se mudanças no seu humor e disposição têm ficado mais frequentes ou se tem pensamentos negativos que não saem da sua cabeça.
- Uma dica boa, também, é observar se as outras pessoas têm falado que estão preocupadas com você, achando que seu "jeito" mudou muito.
- E, se perceber que não está se sentindo bem, converse com sua família ou amigo(a) de confiança.
- Fale sobre como tem passado e mudanças que observar com o médico e equipe que te acompanha. Eles estão preparados para lhe acolher e dar as orientações necessárias, inclusive sugerindo que busque profissionais de saúde mental, psicólogo e psiquiatra, se for preciso.
- Se você já fazia tratamento para alguma questão de saúde mental antes da gravidez, continue e conte para a equipe que faz seu pré-natal. Eles terão um cuidado a mais em relação a eventuais medicamentos e outras orientações.

Você não está sozinha!

Os planos PASA (com cobertura de psiquiatria) e o benefício de saúde AMS têm uma **rede de serviços presenciais de psiquiatria e psicologia** e o recurso chamado **"Saúde Mental"** no Aplicativo do plano no seu celular.



Ele é uma plataforma para consultas de **telepsiquiatria e psicologia online**, que você fazer de onde estiver e com horários variados. Você pode agendar uma consulta diretamente, sem precisar de encaminhamento médico.

Os perigos do álcool e do tabagismo

Álcool

Pode levar a alterações no crescimento e desenvolvimento do feto (quanto maior o uso, mais graves os sintomas). O abuso do álcool pela mãe é a causa mais comum de problemas intelectuais e de comportamento no bebê.

Tabagismo

Um dos principais problemas decorrentes do fumo durante a gestação é a diminuição do crescimento da criança. O baixo peso ao nascer (menos de 2,5 quilos) é a principal causa de morte nos recém-nascidos.

O tabagismo materno pode causar, também, falta de oxigênio para o bebê com risco para o desenvolvimento mental e outros problemas no desenvolvimento físico.

Quando estiver chegando a hora do parto...

Ao se aproximar a Data Prevista para o Parto (DPP), é importante que você atente para algumas ações que deverão ser feitas e que facilitarão o momento da chegada do seu bebê.

- Organize os seus documentos para levar no momento do parto, para o registro do bebê e dar entrada na licença-maternidade;
- Escolha quem será o seu acompanhante;
- Faça uma lista de telefones úteis e a deixe em um local visível para todos;
- Abasteça a casa com alimentos necessários para quando vocês chegarem da maternidade;
- Se você tem outro(s) filho(s), providencie quem ficará com ele(s) enquanto vocês estiverem na maternidade;
- Visite a maternidade previamente, para você ficar mais confiante e tranquila no momento do parto.
- Prepare a bolsa para levar para a maternidade e não se esqueça de colocar...

[Veja o que levar para a maternidade na próxima página](#)



O que levar para a maternidade

Prepare a bolsa para levar para a maternidade e não se esqueça de colocar:

roupas e fraldas para o bebê

roupas para você

absorventes

produtos de higiene pessoal

cartão da gestante

exames que foram realizados durante o período de gestação.

Preparando para nascer:

- O sinal mais característico no pré-parto são as contrações. Com elas, sai da vagina um tampão mucoso (camada de proteção que o corpo desenvolve para o colo do útero no período da gestação), de cor clara, e que pode conter também um pouco de sangue.
- As contrações começam nas costas podendo (ou não) serem acompanhadas de dor, irradiando para a parte mais baixa da barriga. Durante a contração, a barriga fica dura por um período de 30 a 60 segundos e depois relaxa. Quando houver mais de uma contração a cada 10 minutos, está na hora de ir para o hospital.
- Pode acontecer também de sair líquido pela vagina. Ele pode escorrer por suas pernas, molhar a roupa ou a cama. É o "rompimento da bolsa de água". Neste caso, mesmo que não sinta as contrações, você deve ir à maternidade, pois precisa ser avaliada por um profissional.





- Geralmente, o trabalho de parto dura de 8 a 12 horas, mas pode durar mais, dependendo de cada mulher. Muitas vezes 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.
- 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. Mesmo que seu parto tenha que ser uma cesariana, é desejável que você passe pelo trabalho de parto. Para o bebê, o trabalho de parto favorece o amadurecimento do pulmão e do sistema de defesa natural do organismo.
- Deve-se garantir que o ambiente de parto seja o mais tranquilo possível. O ideal é que o parto vaginal seja a primeira opção.

Estes sinais não são motivo para ter medo, mas indicam que muito brevemente você terá o seu filho em seus braços para atravessar uma das fases mais maravilhosas da vida: ser mãe!

Toda a atenção e carinho acumulados nos nove meses de gestação culminam com o tão esperado nascimento do bebê. É um momento especial para toda a família, que também requer planejamento e cuidado. A boa hora!

No parto vaginal o risco de complicações é menor tanto para a mãe quanto para o bebê, além de permitir uma recuperação mais rápida e fácil. O parto cesáreo é uma cirurgia e deve ser realizado somente em condições especiais.

Analgesia medicamentosa: Em algumas situações, pode ser necessária a aplicação de analgésico na hora do parto. Este procedimento deve ser discutido entre você e o profissional que a está atendendo.



Diferenças entre o parto normal e o parto cesárea

Normal

- A recuperação é mais rápida, o que facilita os cuidados da mãe para com o bebê após o parto.
- Menor risco de complicações, permitindo o contato imediato da mãe com o bebê, favorecendo o aleitamento materno.
- Menor risco de complicações na gravidez seguinte, contribuindo com um parto mais fácil e rápido.
- O bebê, na maioria das vezes, fica com a mãe, após o nascimento
- O bebê nasce no tempo indicado. O funcionamento dos órgãos e sistemas são estimulados para a vida, através das contrações uterinas e da passagem pela vagina.

Cesárea

- Dor após o parto, dificuldades para caminhar e cuidar do bebê
- Maior risco de contrair infecções, febre e hemorragia materna. Situações que podem interferir no aleitamento
- Maior risco de complicações na gravidez seguinte
- Maior risco de prematuridade, podendo o bebê permanecer afastado da mãe, atrasando o início do aleitamento
- Maior risco de o bebê vir a ter doenças respiratórias e alérgicas, principalmente, na idade adulta.

O bebê chegou

O primeiro encontro entre mãe e filho(a), ainda no ambiente do parto, é fundamental para a formação do vínculo entre vocês. Se ele(a) nascer bem, você deve ser a primeira pessoa a pegá-lo(a) e acariciá-lo(a). Este contato imediato, pele a pele, é necessário para a imunidade do bebê, para a sensação de segurança e de que ele(a) é bem-vindo(a) à vida. Afinal, ele(a) também espera como você por este encontro. Incentive seu(sua) parceiro(a) ou pai do bebê a ficar junto de vocês. Será um momento inesquecível para ele(a) também.



Puerpério: cuidados no pós-parto

O puerpério, popularmente conhecido como resguardo, é o período de quarenta e cinco dias após o parto. Na consulta puerperal, é avaliado o estado geral da mulher e do recém-nascido e colhidas as informações sobre a gestação e o tipo de parto, fornecidas as orientações sobre aleitamento materno, planejamento familiar, avaliação do vínculo mãe e bebê e o estado emocional da mulher.



■ **Se o parto foi normal:** Se houve episiotomia (um corte realizado entre a vagina e o ânus da mulher para facilitar a saída do bebê), mantenha a cicatriz bem limpa, lavando-a com sabonete durante o banho ou após fazer suas necessidades, 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 7 a 10 dias, pela equipe de saúde.

■ **Nesse período é importante examinar se o útero retornou ao tamanho normal, se há sinais de infecção, presença de sangramento, dor, febre e queixas urinárias.**

■ **Atenção: Sangramento vaginal após o parto faz parte do processo de regeneração do útero. A amamentação contribui para que este processo ocorra rapidamente, pois provoca contrações que facilitam a volta do útero ao seu tamanho normal. Mas no caso de secreções com odor forte e em grande volume, procure orientação médica.**

■ O médico (a) irá orientar a respeito do retorno ao consultório médico para a consulta de pós-parto que, geralmente, ocorre entre sete e quinze dias após a alta;

■ Outro aspecto importante está relacionado ao estado emocional: A chegada do bebê desperta sentimentos variados. Todos que vivem em torno dele terão a necessidade de se adaptar. Você, que passou pelas transformações da gestação e do parto, poderá se sentir frágil e insegura em alguns momentos. 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 os sintomas não se resolverem ou se tornarem muito intensos, você deverá buscar suporte de uma equipe de saúde.

■ A maioria das mulheres retornam à atividade sexual em até seis semanas após o parto. Porém, é comum a diminuição do interesse sexual neste período, por apresentarem desconforto durante a relação e cansaço com a nova rotina. Converse abertamente com seu (sua) parceiro(a) e construam soluções juntos, que sejam boas para os dois. Ter a compreensão do outro, uma divisão de tarefas da vida diária bacana entre os dois, ajudam muito a relaxar e a encontrar um momento que seja prazeroso e fortaleça o relacionamento.

Cuidados com a saúde do bebê

- Lave as mãos com água e sabão sempre que for pegar o bebê ou cuidar dele;
- Garanta que o seu bebê receba todas as vacinas necessárias e previstas na caderneta de vacinação;
- **Realize os testes de triagem neonatal solicitados pela equipe médica:** teste do pezinho, da orelhinha, do coraçãozinho e do olhinho;
- Dê banho e seque o umbigo do seu filho todos os dias.

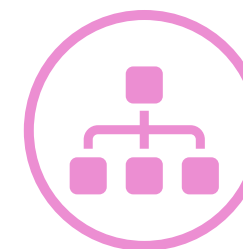




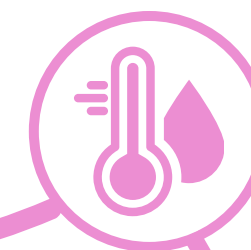
O banho

Cuidados Importantes

Início



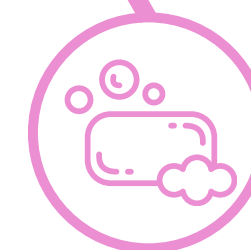
Organize tudo antes de começar o banho



A água deve estar entre 36°C e 37,5°C

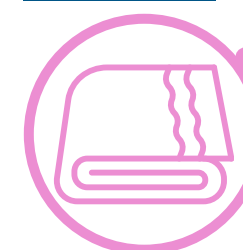
Atenção!

- Nunca deixe o bebê sozinho
- Sempre use produtos hipoalergênicos



Lavar bem o rosto, pescoço, bumbum e a região genital

Final



Seque o bebê sem fazer fricção com a toalha



Não ultrapasse 5 minutos de banho

Umbigo

Cuidados Importantes



Lavar bem as mãos antes do manuseio para minimizar ao máximo o contato do bebê com microrganismos indesejáveis.

Na hora da limpeza, é preciso levantar o coto umbilical e limpar toda a região em volta do umbigo. Recomenda-se que a limpeza seja feita com álcool 70% com o auxílio de um algodão



Durante o banho, o umbigo irá molhar e é fundamental manter a região seca e limpa, para que cicatrize de forma adequada. Por isso, depois de cada banho, é importante secar bem.

O coto umbilical costuma cair entre 7 e 15 dias de vida do recém-nascido. Mas essa é apenas uma média: a queda do umbigo pode demorar um pouco mais de tempo, sem que isso seja razão para se preocupar.



É importante ressaltar que não é preciso ter medo de limpar a região, porque o bebê não sente dor alguma. Caso o bebê apresente algum desconforto durante a limpeza ou haja secreção de cor amarela com mau cheiro ou vermelhidão ao redor da região umbilical, um profissional de saúde deve ser procurado."



Amamentação

Amor que alimenta!

Por que o leite materno é importante para o bebê?

- Amamentar pode se tornar um momento mágico para a mãe e o bebê. É muito importante e fortalece os laços entre mãe e filho.
- É completo e contém todos os nutrientes necessários;
- É de fácil digestão;
- Estimula o crescimento e hidrata, pois contém água;
- Através do leite materno, você transfere para o bebê várias substâncias (anticorpos) para melhorar a defesa do organismo.
- Conforme orientado pelo Ministério da Saúde, os bebês devem ser alimentados, exclusivamente, ao peito até aos seis meses de vida. O bebê que mama no peito não precisa de sucos, chás ou outros alimentos.



- O aleitamento materno evita diarreia, infecções respiratórias e diminui o risco de alergias;

Pontos-chave do posicionamento adequado

Rosto do bebê de frente para a mama, com nariz na altura do mamilo

Corpo do bebê próximo ao da mãe

Bebê bem apoiado

Bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido)

1 O corpo do bebê deve estar totalmente virado para a mãe

2 Espere o bebê abrir bem a boca, como se fosse bocejar

3 O bebê deve abocanhar a maior parte da aréola, e não só o bico do seio

4 O lábio inferior fica virado para fora

5 O bebê faz um movimento de ordenha e toda a musculatura da face se movimenta

As bochechas devem ficar arredondadas, nunca encovadas

Dicas valiosas

na amamentação

- Inicie a amamentação o mais rápido possível, logo após o parto;
- Lave sempre as mãos antes de amamentar, de preferência com um sabão sem perfume, e evite tocar em outras partes do seu corpo ou objetos durante a amamentação;
- Não existe leite fraco, amamente sempre que o bebê tiver fome. Quanto mais seu bebê mamar, mais leite você vai ter;
- Tome bastante líquido para ajudar na produção do leite;
- 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;
- 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;
- Durante o período de amamentação, podem ocorrer as “golfadas”, que são pequenas devolutivas do que está no estômago do bebê pela boca. Se o bebê está crescendo normalmente e não aparenta sofrimento com isso, elas são consideradas normais. Fique atenta e fale com o médico, se observar que o bebê não está ganhando peso, tem febre, recusa a se alimentar ou outros comportamentos não esperados.



Fissuras

prevenção e tratamento

Em casos de mastite (processo inflamatório ou infeccioso na mama), a mulher deve passar por uma avaliação médica para a orientação quanto ao tratamento adequado.

- Tome banho todos os dias e lave as mamas com água corrente;
- Evite passar cremes e outros produtos na mama, para não retirar uma proteção natural do mamilo, produzida no período da amamentação;
- Se precisar, na hora da amamentação, faça a higiene do peito com água ou com o próprio leite;
- Massagear a aréola, antes de amamentar o bebê;
- Retirar uma pequena quantidade de leite, caso a mama esteja cheia, para que a aréola fique mais macia;
- Iniciar a mamada pelo peito menos dolorido;
- Manter os mamilos secos e arejados. Uma alteração que pode ocorrer é o ingurgitamento, popularmente conhecido como “empedramento” do leite na mama. Ele é comum entre o terceiro e quinto dia após o parto, causa dor e inchaço nas mamas. Para preveni-lo, é necessário que a pega da mama pelo bebê esteja adequada e, em caso de produção excessiva de leite, realizar a ordenha manual da mama. Isso também ajuda a evitar fissuras.

Cuidando da saúde do seu bebê

A primeira consulta do seu bebê, geralmente, deve ocorrer até 7 dias após o nascimento. Em seguida, as consultas de rotina devem ocorrer, no mínimo, nas idades: 1 mês; 2 meses; 4 meses; 6 meses; 9 meses; 12 meses; 18 meses e 24 meses. A partir dos 2 anos de idade, as consultas de rotina devem ser feitas uma vez ao ano, de acordo com a necessidade de cuidados de seu filho (a).

As consultas podem ser realizadas pelo Pediatra ou Médico da Atenção Primária à Saúde (Médico de Família e Comunidade). Nelas, você pode esclarecer dúvidas e pedir orientações sobre os cuidados necessários para que seu filho (a) desfrute de uma boa saúde.

Atenção!

- Mesmo que a criança não esteja doente, é fundamental levá-la ao serviço de saúde de atenção primária ou ao pediatra para saber como ele(a) está crescendo e se desenvolvendo. Algumas crianças precisam de uma atenção maior e devem ser acompanhadas pelos serviços de saúde com mais frequência.

Dica importante

Mesmo que seu bebê realize acompanhamento com pediatra, nossas equipes de Atenção Primária à Saúde estão preparadas para acolhê-los e, em conjunto, cuidar do seu bebê! Isso permite um olhar integral para ele e toda a família. Não só na primeira infância, mas ao longo de toda a vida.

Faça seu cadastro na Clínica de Atenção Primária à Saúde da rede AMS e PASA mais próxima de você!



Planejamento Familiar

métodos contraceptivos

Você deve ser orientada por seu médico sobre as opções de métodos contraceptivos durante o período do seu pré-natal, ou no período da amamentação.

Elas variam dependendo do tempo de pós-parto, se a amamentação é exclusiva, se já houve o retorno da menstruação e o seu desejo ou não de ter mais filhos.

Bem-informada, a escolha é sua e deve ser respeitada. Converse com sua equipe de saúde.

Dentre as opções de métodos contraceptivos, estão:

- Dispositivo intrauterino (DIU);
- Preservativo masculino e feminino: além de contraceptivo, protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs);
- Minipílula: anticoncepcional hormonal de progesterona, via oral, indicado para a mulher que está amamentando;
- Anticoncepcional trimestral injetável: de alta eficácia e indicado para a mulher que está amamentando;
- Laqueadura tubária: método definitivo e depende de critérios legais para que seja realizada.



Contatos

do seu plano

Central de relacionamento AMS

Disponível 24h por dia, 7 dias por semana

 **4004-0183**
(capitais e regiões metropolitanas)

 **0800 722 0183**
(outras regiões)

Pati

Você pode contar com a Pati, a atendente virtual do AMS, no WhatsApp ou no portal AMS. A Pati está disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana para fornecer informações rápidas, solucionando dúvidas e problemas mais comuns.

 **11 4004-0183**

[Clique aqui >](#)



**Agradecemos
pela confiança
em nos deixar
cuidar de você
e de sua família**



ANS - n.º 33198-8