

Agenda da Gestante



DISQUE SAÚDE 0800 61 1997



**MINISTÉRIO
DA SAÚDE**

Cole sua foto de grávida aqui

Dados pessoais

Nome

Endereço

Bairro

CEP

Cidade

Estado

Telefone

Em caso de emergência, avise

Telefone

Cuidando da beleza

Com alguns pequenos cuidados, você vai se sentir bem melhor durante a gravidez. Veja quais são eles:

- para prevenir as manchas de pele, muito comuns na gravidez, proteja-se do sol mesmo que você seja morena;
- para diminuir o risco de ter estrias, é só engordar pouco e devagarinho;
- caminhadas e exercícios leves ajudam, porque deixam os músculos mais fortes e melhoram a circulação do sangue;
- você pode utilizar a maioria dos hidratantes ou cremes. Se tiver alguma dúvida, leve na consulta o creme que gostaria de usar.

Atenção

Durante a gravidez, não use tinturas de cabelo, alisantes e onduladores. Esses produtos fazem mal ao bebê.



Sexo e gravidez

Enquanto espera a chegada do seu filho, você não precisa deixar de fazer sexo. É até comum que a vontade aumente durante a gravidez. Pode ficar tranquila: o seu bebê está protegido na barriga, dentro da bolsa-d'água. Qualquer posição é possível, desde que você não sinta desconforto. Você só não deve fazer sexo se sentir dor na barriga ou na vagina, tiver sangramento ou estiver com a bolsa-d'água rompida. Nesses casos, procure a Unidade de Saúde. Saiba também que, durante as relações sexuais, o bebê tanto pode ficar quieto quanto se mexer muito e que, na hora do orgasmo, é comum a barriga ficar dura.



Exames que a grávida precisa fazer

Alguns exames são muito importantes, pois permitem prevenir e tratar doenças que podem colocar em risco a saúde da gestante e a do bebê.

• Exame de sangue

Hemograma - para saber se você tem anemia, que é muito comum na gravidez.

Glicemia - para saber se você tem diabetes [açúcar no sangue].

VDRL - para saber se você tem sífilis. Se essa doença não for tratada, o bebê pode nascer com sérios problemas de saúde.

Tipo de sangue - para identificar o tipo do seu sangue e saber se você vai precisar de acompanhamento especial (é o caso de gestantes RH negativo).

Anti-HIV - para saber se você tem o vírus da aids. Se tiver, vai poder se tratar para não passar o vírus para o seu bebê.

• Exame de urina

Para saber se você está com infecção urinária.

Positivo. Você está grávida!

O seu corpo vai mudar. Você vai sentir alegria, tristeza, ter dúvidas e até medo. Vai querer saber se está tudo bem com o bebê, se a sua gravidez vai ser tranquila e como vai ser o parto. Mas não se preocupe: tudo isso é normal!

É hora de começar o pré-natal

Toda grávida deve cuidar da sua saúde e da saúde do bebê que está esperando. Esse cuidado é feito através de consultas em uma Unidade de Saúde. Nessas consultas, você vai prevenir e tratar qualquer problema que possa acontecer. Também vai poder tirar todas as suas dúvidas.

Até o final da gravidez, você deve fazer pelo menos seis consultas.

Cartão da Gestante

Na sua primeira consulta, será entregue um cartão que vai ficar com você durante toda a gravidez. Nele, o médico ou a enfermeira devem anotar seus dados: seu peso, sua pressão, quanto o bebê está crescendo e o resultado dos exames.

Atenção

Leve o Cartão da Gestante em todas as suas consultas e peça que façam as anotações. Também não se esqueça de levar o seu cartão quando for para o hospital para ter o bebê.



Os três primeiros meses

As mudanças no seu corpo ainda são poucas. Suas mamas já estão maiores. Você pode estar sentindo enjôos ou tendo vômitos e, por causa disso, perder peso.

Cuidados importantes

- **Alimentação:**
 - coma fígado e outras carnes, feijão, vegetais verde-escuros e frutas como laranja e laranja. Esses alimentos ajudam a prevenir a anemia;
 - o leite, o queijo e a manteiga ajudam a formar os ossos e os dentes do bebê;
 - as verduras, a aveia, o milho, o trigo e as frutas ajudam a evitar a prisão de ventre.
- Escove os dentes depois de todas as refeições e antes de dormir.
- Não fume! O cigarro não deixa o bebê ganhar peso.
- Evite tomar bebidas que tenham álcool. Seu bebê pode nascer com baixo peso e má-formação.
- Não tome remédio sem consultar o médico ou a enfermeira que acompanha o seu pré-natal. O remédio que você toma por conta própria pode prejudicar o bebê.
- Faça massagem no bico dos seios. Isso vai ajudar a prevenir as rachaduras na hora de amamentar.
- Cuide do seu peso.

Você não deve engordar mais do que doze quilos durante toda a gravidez.

Faça pequenas caminhadas



Você pode sentir...

Muito sono e tontura

Vontade de fazer xixi
muitas vezes

Muita saliva e enjôo

Para tentar melhorar...

Procure dormir mais

Não prenda o xixi. Se junto
com a vontade você tiver dor,
procure a Unidade de Saúde

Como várias vezes ao dia,
sempre em pequenas
quantidades, mastigando
devagar. Beba muito líquido,
bem gelado ou quente

Procure a Unidade de Saúde se tiver:

- cólicas muito fortes e frequentes; • sangramento pela vagina;
- corrimento escuro (marrom ou preto); • muito inchaço nos
pés, nas pernas e no rosto; • dor ao fazer xixi.

*Anote aqui suas dúvidas para você
perguntar na próxima consulta.*

*E escreva aqui as recomendações
do seu médico.*

Sétimo, oitavo e nono mês de gravidez

Está chegando o momento! Você deve estar pensando no bebê e em como vai ser o parto. Fale sobre isso nas suas consultas, com o seu companheiro, seus familiares e seus amigos.

- No início desta fase, seu bebê já está quase do jeitinho que será ao nascer e começa a engordar.

Cuidado para você não aumentar muito o seu peso.

- Evite comidas que pesem muito no estômago.
- As mamas já estão preparadas para a amamentação. Nos últimos meses, pode começar a sair um líquido amarelado, chamado colostro, que vai alimentar o seu bebê nos primeiros dias de vida.
- Vão ser pedidos novos exames de sangue e de urina. Não deixe de fazê-los.
- Pergunte ao médico ou à enfermeira a data em que eles acham que o seu bebê vai nascer. Pergunte também para que hospital ou maternidade você deve ir para ter o seu bebê.
- Lembre-se de voltar à unidade para completar o esquema de vacinação [fazer a segunda e a terceira doses].

*Evite
ganhar
muito
peso*



*Anote aqui suas dúvidas para
você perguntar na próxima consulta.*

*E escreva aqui as coisas boas que você
sente e gostaria de lembrar.*

Procure a Unidade de Saúde se tiver:

- inchaço nas pernas, nas mãos e no rosto ao acordar;
- cólicas muito fortes e freqüentes; • sangramento pela vagina;
- corrimento escuro; • perda de líquido (água) pela vagina.

Quarto, quinto e sexto mês de gravidez

Que fase boa! Os enjoos melhoraram. Você sente seu bebê se mexendo, e todas percebem que você está grávida, pois sua barriga está crescendo. Seu bebê já tem sobranceiras e oícos, mexe as mãos, dá chutes e faz caretas. Ele também ouve os barulhos do lado de fora da barriga, soluça e até abre e fecha os olhinhos. Se você ainda não iniciou o esquema de vacinação antitetânica, fará a primeira dose neste mês.

Você pode sentir...	Para tentar melhorar...
Azia e má digestão	Coma em pouco de cada vez, várias vezes ao dia
Gases e prisão de ventre	Coma frutas e verduras e beba muita água
Cãibras	Faça massagem nas pernas
Dores nas costas	Esprequice-se e estique a coluna
Hemorroidas e varizes	Cominte e descanse com as pernas para cima. Isso vai melhorar a circulação



Você pode sentir...	Para tentar melhorar...
Angústia, agonia	Caminhe e respire mais fundo e devagar
Dificuldade para dormir e falta de ar	Deite de lado, principalmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas
Cansaço	Descanse algumas vezes durante o dia e procure não fazer grandes esforços
Digestão difícil	Coma pouco de cada vez e não deite depois das refeições
Inchaço nos pés e nas pernas	Descanse com as pernas para cima. Use meias elásticas. Pergunte ao médico ou à enfermeira que tipo de meia você deve usar

Procure a Unidade de Saúde se:

- o bebê parar de se mexer por mais de 12 horas;
- você tiver sangramento ou perda de líquido (água);
- você tiver contrações fortes, dolorosas e frequentes.

Atenção
Não deixe de ir às últimas consultas. Seu pré-natal só vai acabar quando o bebê nascer.



Anote aqui suas dúvidas para você perguntar na próxima consulta.

E escreva aqui as coisas boas que você sente e gostaria de lembrar.

Sinais de parto

O trabalho de parto pode demorar até mais de 12 horas, se for o primeiro filho, e de 6 a 8 horas do segundo filho em diante. Isso significa que você vai ter tempo para se arrumar, pegar as roupinhas do bebê e ir para o hospital.

Os primeiros sinais de que você está entrando em trabalho de parto são:

• Contrações

Parecem cólicas menstruais ou uma dor de barriga forte. Começam nas costas e se espalham em direção ao quadril e à barriga. Para evitar alarme falso, deite-se do lado esquerdo por meia hora e conte o número de contrações. Se tiver três ou mais contrações nesse período, você está entrando em trabalho de parto.

• O "sinal"

O "sinal" é um catarro branco, com um pouco de sangue, que sai pela vagina.

Quando ir para a maternidade?

- Quando você estiver sentindo pelo menos três contrações no período de meia hora.
- Quando o bolsa d'água se romper antes de começarem as contrações. (Preste atenção na cor e no cheiro do líquido. Vão perguntar sobre isso na maternidade.)
- Quando tiver sangramento, mesmo sem dor.

Maternidade

Depois de dar entrada na maternidade, você será examinada. Vão medir sua barriga, tirar sua pressão e escutar o coração do bebê. Também vão fazer um toque vaginal para ver se você já tem dilatação [abertura] para o bebê sair.

Parto normal ou cesariana?

O parto normal é o que toda mulher deve fazer. Você só deverá fazer cesariana se tiver algum problema. E não precisa se preocupar com a dor, pois existe a anestesia para ajudar no trabalho de parto.

Por que o parto normal é melhor para a mãe:

- a recuperação é mais rápida, e a mulher volta a andar logo após o parto;
- o risco de infecção é menor;
- há menos riscos de hemorragia;
- após o parto, a mulher se sente melhor, o que facilita o amamentação;

Por que o parto normal é melhor para o bebê:

- a criança não corre o risco de ser ferida do barriga antes do tempo;
- ocorrem menos problemas respiratórios;
- o risco de doenças como infecções é menor.

Na cesariana o risco de complicações para a mulher e para o bebê é muito maior do que no parto normal.

Não faça o cesariana só porque quer ligar os trompas. Você tem direito a fazer a operação de ligadura pelo SUS, sem pagar nada, mesmo que o seu parto tenha sido normal. Para isso, é preciso ter no mínimo dois filhos, mais de 25 anos e esperar pelo menos 42 dias depois do nascimento do bebê.



Cuidados com as mamas

- Para evitar rachaduras, tome banho todos os dias. Não passe sabonete no bico do peito.
- O próprio leite protege a pele. Você não precisa usar pomadas nem cremes.
- Tome sol nas mamas durante 15 minutos pela manhã.
- Troque o sutiã sempre que ele estiver molhado.



Cuidados com o bebê

O banho

O bebê pode tomar banho desde o primeiro dia. Para isso, use água tratada ou fervida e sabonete neutro. Evite xampus, talcos e loções perfumadas. Cuidado para não deixar entrar água nos ouvidos do bebê. Enxugue-o com uma toalha ou pano macio e limpo, lembrando-se de secar bem o umbigo.

Evite assaduras

Troque as fraldas sempre que o bebê fizer cocô ou xixi. Faça a limpeza com água morna, sabonete neutro e algodão ou pano bem mado.



Amamentar é fundamental para o bebê



- O leite materno protege contra várias doenças. Além disso, está sempre pronto e não custa nada.
- Se for amamentado toda vez que tiver fome, seu filho não vai precisar tomar chá, água, suco ou outro leite nos primeiros seis meses de vida.
- Quanto mais o seu bebê mamar, mais leite você vai ter. E não se preocupe: todo leite materno é forte.
- Ao amamentar, você transmite amor e carinho.

Para que o bebê sugue bem o leite, encontre uma posição em que ele fique tranquilo e você, relaxada e confortável.

O trabalho de parto

No começo, as contrações acontecem em intervalos maiores. Depois, tornam-se mais intensas e o tempo entre uma e outra vai ficando cada vez menor. Para diminuir a dor, procure andar. Banho morno e massagens também ajudam a aliviar a dor.

Quando as contrações estiverem acontecendo com pequenos intervalos e o médico ou a enfermeira pedirem, ajude o bebê a nascer fazendo força para baixo, como se fosse evacuar. Às vezes, é preciso fazer um corte na entrada da vagina para que nem a pele nem os músculos se rasguem com a passagem do bebê.



Nasceu!

Você vai ouvir o chorinho. O cordão umbilical vai ser cortado e o bebê pode vir para o seu peito. Esse contato faz muito bem para ele. Depois disso, o seu filho vai receber os primeiros cuidados médicos. E, em pouco tempo, poderá voltar para os seus braços.

Após o parto

- Começa o resguardo, quarentena ou puerpério, que dura 42 dias. Nessa fase, você pode ter vontade de chorar, ficar desanimada, esquecida ou irritada. Tudo isso é comum e não dura muito. Algumas mulheres ficam mais deprimidas, têm crises de choro e dificuldade para andar, cuidar delas mesmas ou do bebê. Quando isso acontece, a família tem de ajudá-las e levá-las à Unidade de Saúde.
- Descanse e tome muito líquido. Isso ajuda na amamentação. Se você fez o corte, a região perto da vagina pode ficar dolorida. Depois de fazer xixi e evacuar, lave sempre e seque muito bem a região. Procure não caminhar muito e, se tiver que subir alguma escada, faça isso devagar.
- Alimenta-se bem durante a amamentação, mas evite exagerar no chocolate, nas comidas gordurosas e nas doces.
- Seu útero está voltando ao tamanho normal. Por isso, é comum ter sangramento com cólicas, que às vezes aumentam com a amamentação. O sangramento dura mais ou menos um mês.

Se você tiver dor na parte de baixo da barriga, sangramento com cheiro desagradável e febre, procure rápido uma Unidade de Saúde. Você pode estar com uma infecção.

Atenção

As relações sexuais podem começar depois que o sangramento da vagina acabar, pois seu corpo já terá voltado ao normal.

Cuidados com o umbigo

Até o umbigo cair, passe uma solução de álcool a 70% depois do banho. Com isso, você evita infecções. Não cubra o umbigo com pano, gaze ou esparadrapo (ele deve estar sempre descoberto).

Proteja o bebê

É muito importante proteger a criança de infecções. Por isso, todas as pessoas que forem segurá-la devem lavar bem as mãos. Evite, também, os ambientes com muitas pessoas, como shopping centers. Finalmente, não se esqueça nunca de vacinar o seu filho.

Acompanhando o crescimento e o desenvolvimento do bebê

Todos os meses, leve o seu filho ao posto de saúde para avaliação e para receber as orientações da equipe de saúde, que são muito importantes. Não se esqueça de levar o cartão da criança (nele serão anotadas as datas de vacinação e o peso do seu bebê). Siga sempre as instruções que receber da equipe de saúde responsável pelo acompanhamento.

Cólica

Alguns bebês têm cólica nos primeiros meses de vida. O problema melhora se você colocar a criança deitada de barriga para baixo, sobre o seu corpo. Massagear suavemente a barriga do bebê ou dobrar as coxas em direção ao abdômen também ajuda muito. Não use chás nem medicamentos sem orientação médica.



Procure a Unidade de Saúde se o bebê:

- tiver febre;
- ficar muito pálido ou amarelinho;
- ficar muito mole;
- sugar o seio materno sem vontade.

A volta da menstruação

A menstruação pode voltar a qualquer momento depois do parto. Mas, se a mãe estiver amamentando direto, isso vai demorar mais para acontecer.

Consultas após o parto

- Quarenta e dois dias depois do parto, vá à Unidade de Saúde para a consulta pós-parto. Nessa consulta, você vai saber como está sua saúde.
- Para ter relações sexuais de novo, não engravidar e continuar a amamentar seu bebê, o melhor é usar camisinha. Se não der, use diafragma ou DIU. Só existe um tipo de pílula anticoncepcional que você pode tomar durante a amamentação. Pergunte sobre ela na sua Unidade de Saúde.
- O ideal é que você espere no mínimo dois anos para engravidar novamente.



Tire suas dúvidas

- Alguns bebês se mexem menos na barriga. Não se preocupe. Você só deve procurar ajuda se ele ficar 12 horas sem se movimentar.
- Drogas e bebidas alcoólicas passam para o bebê e prejudicam o seu desenvolvimento.
- Dormir de bruços não machuca o bebê.
- Grávida pode tirar raios X durante toda a gestação. É só proteger a barriga com um avental especial.
- Pequenas tombos e escorregões quase nunca representam risco para o bebê. Ele está protegido pela bolsa d'água.
- Para apanhar alguma coisa no chão, abata-se com o joelho dobrado, sem forçar a coluna.
- O desejo de comer coisas estranhas é comum. Não há risco de o bebê nascer com problemas se o desejo não for satisfeito.
- A mulher que já fez uma cesariana pode ter parto normal. Nenhuma gravidez é igual a outra. Os partos também são diferentes.
- A mulher pode e deve tomar banho e lavar a cabeça, desde o primeiro dia depois do parto.
- O bebê não provoca rachaduras quando arrotta no bico do peito da mãe.
- Se você estiver amamentando, só tome remédios que o médico ou a enfermeira receitar.
- A grávida pode e deve tratar os dentes. Não há perigo de a anestesia fazer mal para o bebê em nenhum momento da gravidez.

Dados do bebê

Nome
Data de nascimento
Peso
Altura
Hospital
Médico
Cidade
Estado

Direitos da grávida

Garantia de emprego

- A mulher não pode ser demitida a partir do dia em que confirmar a sua gravidez e até cinco meses depois do parto.
- Se quiser, pode pedir demissão do emprego.
- Por justa causa, pode ser despedida, mesmo grávida ou enquanto estiver de licença-maternidade.
- Se foi contratada para um trabalho com data para acabar, o empregador não tem obrigação de continuar com ela quando terminar a licença-maternidade.
- A mulher tem direito a 120 dias de licença-maternidade, com pagamento de seu salário.
- A mulher tem direito de mudar de atividade, ou começar sua licença-maternidade a partir do oitavo mês de gravidez, se provar que o trabalho que faz pode prejudicar a sua saúde ou a do bebê que ela espera.

Amamentação

- A mulher tem direito a dois descansos especiais, de meia hora cada, durante sua jornada de trabalho, para amamentar seu filho até seis meses de idade.

Licença-paternidade

- O trabalhador tem direito a cinco dias de licença-paternidade, contados a partir do nascimento do seu filho.



Cole aqui uma foto do seu bebê