

Nesta unidade de saúde, você pode contar com os seguintes serviços:

Consulta

— Você pode confirmar se está grávida ou não.
Pode trazer suas queixas e acompanhar sua saúde durante a gravidez e o pós-parto.

Exames de laboratório

Grupo de gestantes

— prepara para o parto, amamentação e ensina a cuidar do bebê.

Vacinação

— para prevenir o tétano.

Atendimento odontológico

— para cuidar dos dentes.

Suplementação Alimentar


— distribuição de leite ou outros alimentos.

Orientação e encaminhamento para a maternidade

Orientação sobre seus direitos neste período:

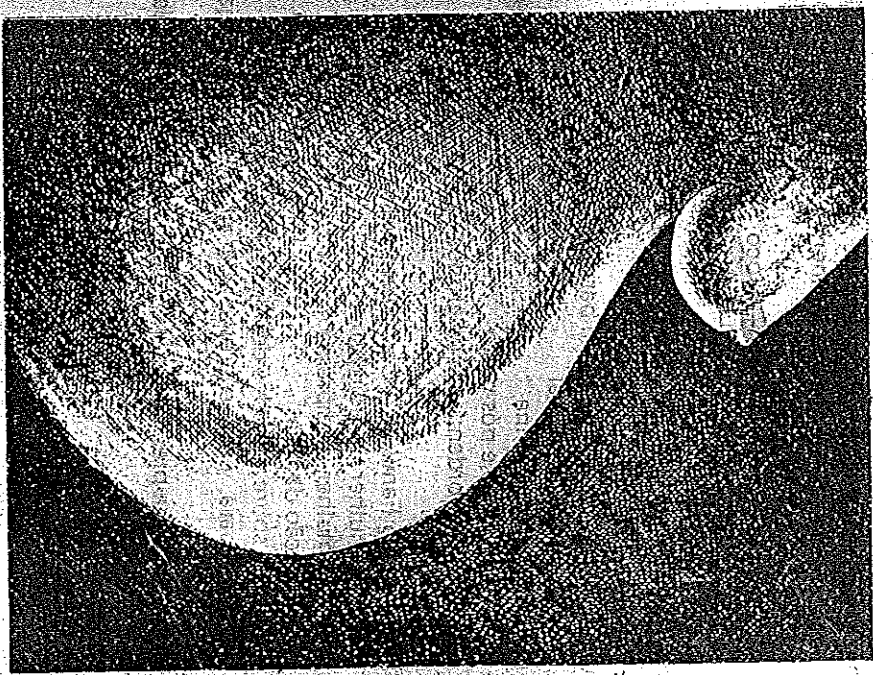
- licença-maternidade — geralmente um mês antes e dois após o parto;
- licença para amamentar — 15 dias a mais, por indicação médica;
- auxílio-maternidade — 1 salário-mínimo, pago pelo INAMPS;
- recebimento de alimentos — para as mães que estão amamentando;
- creche — se no seu emprego tiver mais de 30 mulheres, de 15 a 49 anos.

Biblioteca MS



1532282574

As gravidezes não acontecem só na barriga da gente...



Gravidezes, parto e pós-parto

MINISTÉRIO DA SAÚDE

SNPES/DINSAMI

PAISM — Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher

WQ 100
ZAIg NG
Ex. 12

Este livrinho é para você ler, pensar e conversar com suas amigas.

Escreva dizendo o que você achou. Sua opinião é muito importante para nós.

Endereço: DINSAMI/PAISM — Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Esplanada dos Ministérios — Bloco "G"
CEP 70058 — BRASÍLIA — DF

Publicações do PAISM:

Série: A gravidez não acontece só na barriga da gente...

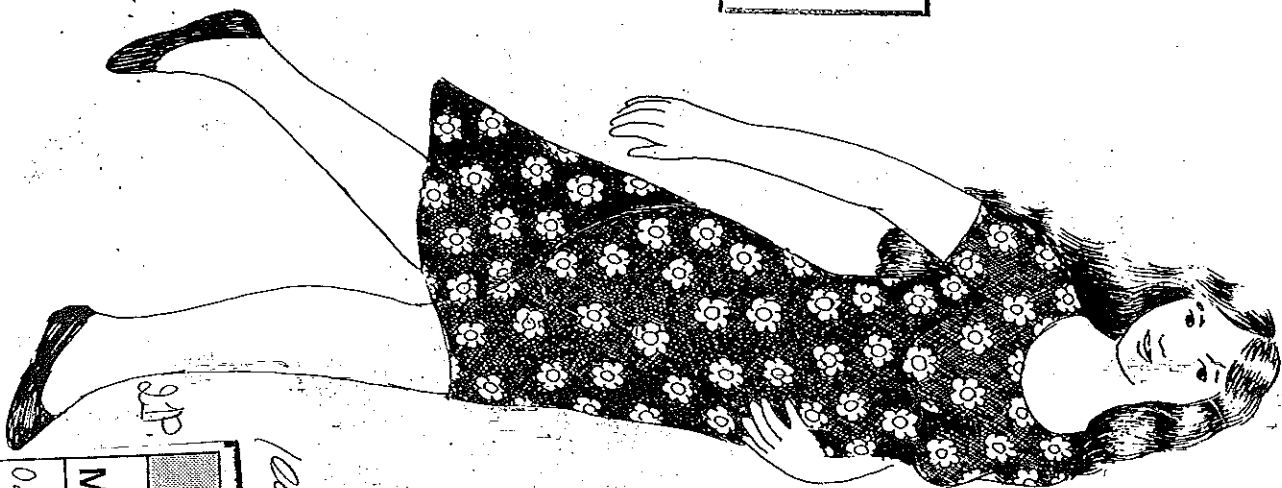
- Venha fazer o pré-natal
- Sexualidade feminina
- Gravidez, parto e pós-parto
- Manual da coordenadora de grupos de gestantes

Série: Planejamento Familiar — Conhecer para escolher melhor

- Vida de mulher — audiovisual
- Vida de mulher — impresso
- Reprodução da vida
- Folhetos sobre métodos de evitar filhos
- Manual para coordenadores de grupos de planejamento familiar
- Folhetos para prevenção de câncer cérvico-uterino e de mama

Eu acho que estou grávida

ENTRE LIACS
TFN. 563
DATA: 15/1/90
CD - SG / MS 22



100 02
REGISTRO
BIBLI
Ministério
Registro
MF0040
Data
02/02/88

AGE
WA 200
B8239
e R
ledu

Estou cheia de dividas...

Eu não quero
passar pelo
que minha mãe
disse que passou...

Eu não quero
fazer cedo.

Tive tantos
medos do
meu bebê
não ser normal,
e olha ele,
aqui!



Serei que ele vai gostar?

Nunca não sei
se estou contente
de ter um bebê
ou não.

Mas que bom
que posso
engravidar!

Acho que
estou grávida!

Está
dolandes ser
A gente vai
ter um
filho?



Minha menstruação não veio mesmo...

Quando eu fiquei grávida meus peitos ficaram inchados e doloridos

Vou procurar o Posto de Saúde para fazer exames e acompanhar minha gravidez



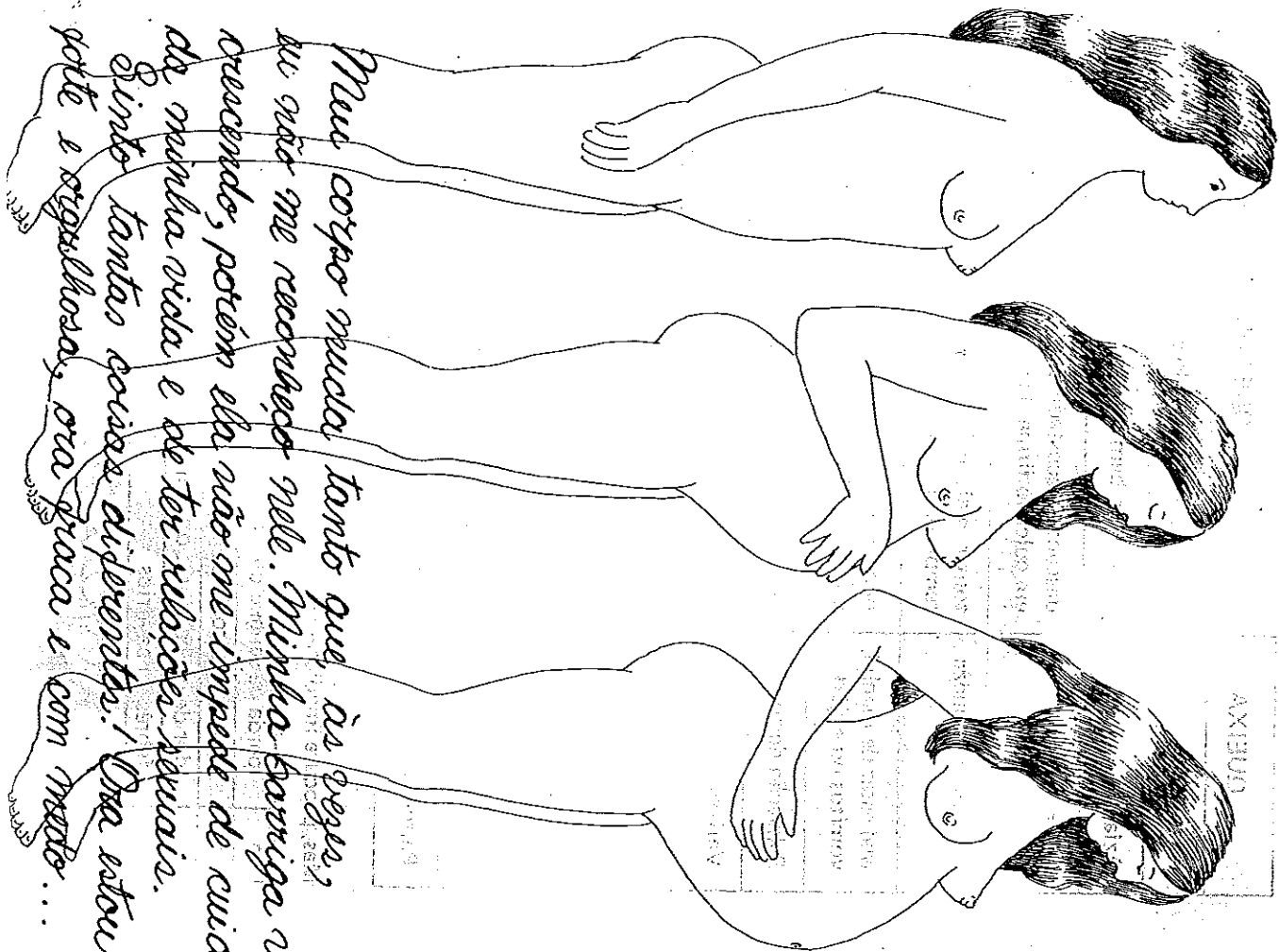
Veja neste quadro o que você pode fazer sozinha, se tiver alguma destas queixas durante a sua gravidez:

QUEIXA	O QUE VOCE PODE FAZER
Falta de ar	dormir deitada do lado esquerdo
Azia	beber leite bem frio, não tomar café ou chá
Dor nas costas	descansar recostada em travesseiros, dormir em colchão firme, fazer massagem
Tontura e fraqueza	tomar mais café ou chá, não ficar muito tempo sem comer nada
Mal-estar de manhã, vômitos ou enjôo	não ficar com o estômago vazio, comer pequenas quantidades em intervalos curtos
Salivação demais	engolir a saliva, não cuspir
Varizes	deitar, algumas vezes por dia, com as pernas apoiadas em travesseiros, para ficarem mais altas que o corpo
Cãimbras nas pernas	esfregue com as mãos o lugar dolorido, para esquentar e relaxar
Dor no ventre	repouse deitada de lado e, se ainda tiver dor e puder, use cinta elástica
Peitos doloridos	usar sutiã o maior tempo possível

Mas, procure imediatamente ajuda médica se você tiver:

- perda de sangue ou líquido pela vagina
- inchaço no rosto ou no corpo
- dor de cabeça forte ou manchas na visão
- febres ou calafrios

Min corpo vai mudar muito durante as quarenta semanas de minha gravidez



Meu corpo muda tanto que, às vezes, eu não me reconheço nele. Minha barriga vai crescendo, porém ela não me impede de cuidar da minha vida e de ter relaxes naturais. sinto tantas coisas diferentes! Uma estou sozinha e orgulhosa, ora grávida e com medo...

E meu bebê também...



O bebê leva mais ou menos 280 dias para ficar pronto e nascer com três meses de gravidez ele já tem a forma humana. Nos sete meses, ele até poderia nascer, mas ainda faltam dois meses e ele vai engordar e crescer.

Enfim, já está tudo pronto!

Veja como o útero cresce!
A placenta faz as trocas
entre o sangue da mãe
e o do bebê.

O cordão umbilical liga a mãe
ao bebê. O líquido da
bolsa d'água protege e mantém
a temperatura e a umidade
necessárias ao bebê.
No colo do útero, entre
a vagina e a bolsa d'água,
se formou um muco de
proteção contra micróbios.



útero _____
placenta _____
cordão umbilical _____
bolsa d'água _____
colo do útero _____
vagina _____



... e esperar a hora chegar...

Gostaria de ter um parto normal. Doi muito?

Eu tive contrações bem fortes, mas doí tudo bem, só levei uma pontada...

Eu também tive muitas contrações, mas não adiantou nada. Não dilatei e acabei tendo que fazer uma cesariana.



Serei que chegou a hora?

Minha barriga está endurecendo cada vez com mais força. Doem as contrações.



Sinais de parto

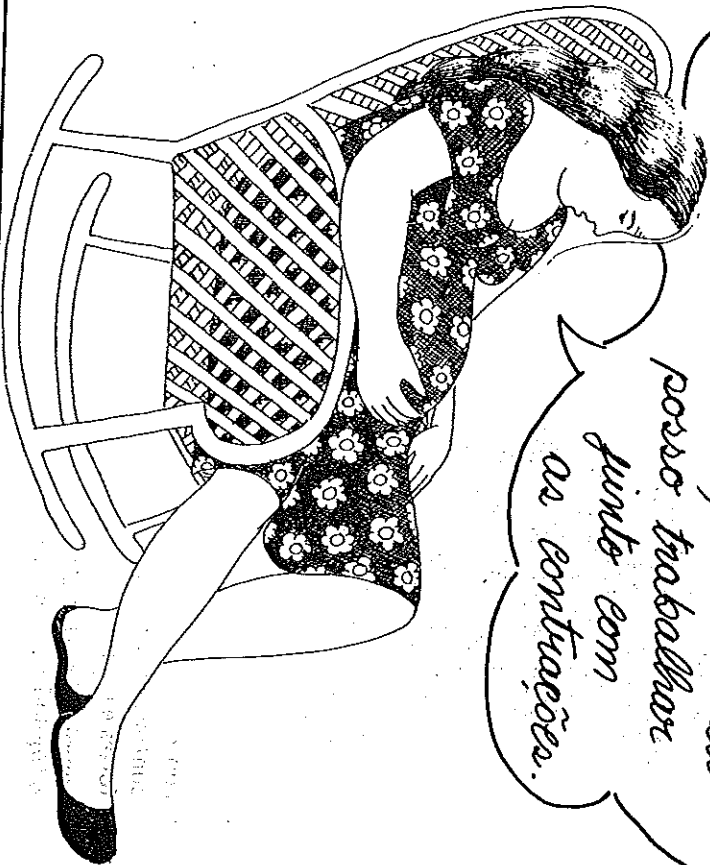
- contrações ritmadas e de crescente intensidade: contrações cada vez mais perto uma da outra e cada vez mais fortes e longas.
- rompimento da bolsa d'água: o líquido que envolve o bebê começa a sair pela vagina.

Procure ajuda médica

- se romper a bolsa;
- se perder sangue;
- se tiver dores fortes e contínuas.

Agora preciso ficar atenta

Sinto a contração como uma onda. Começa, cresce, chega ao máximo e depois vai se dissipando. É uma força imensa da minha natureza! Quanto mais eu me concentro no que estou sentindo, melhor eu posso trabalhar junto com as contrações.



O que faz o bebê nascer são as contrações que apagam e dilatam o colo do útero. A dilatação é o período mais longo do trabalho de parto. Pode demorar oito, dez ou mais horas.

O que posso fazer?

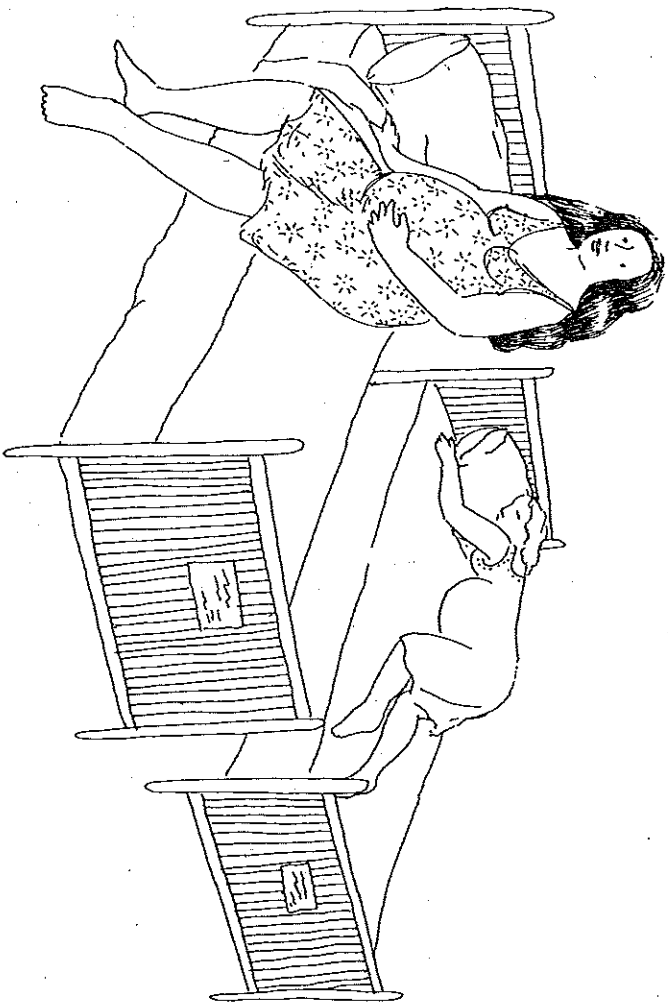
Durante as contrações procure as posições que me dão mais alívio. Não preciso me "comportar". Preciso reconhecer o que se passa comigo e não ter vergonha de mostrar o que sinto.



Você pode ir para a maternidade quando as contrações estiverem bem fortes e seguidas, com intervalos de dez minutos entre uma e outra.

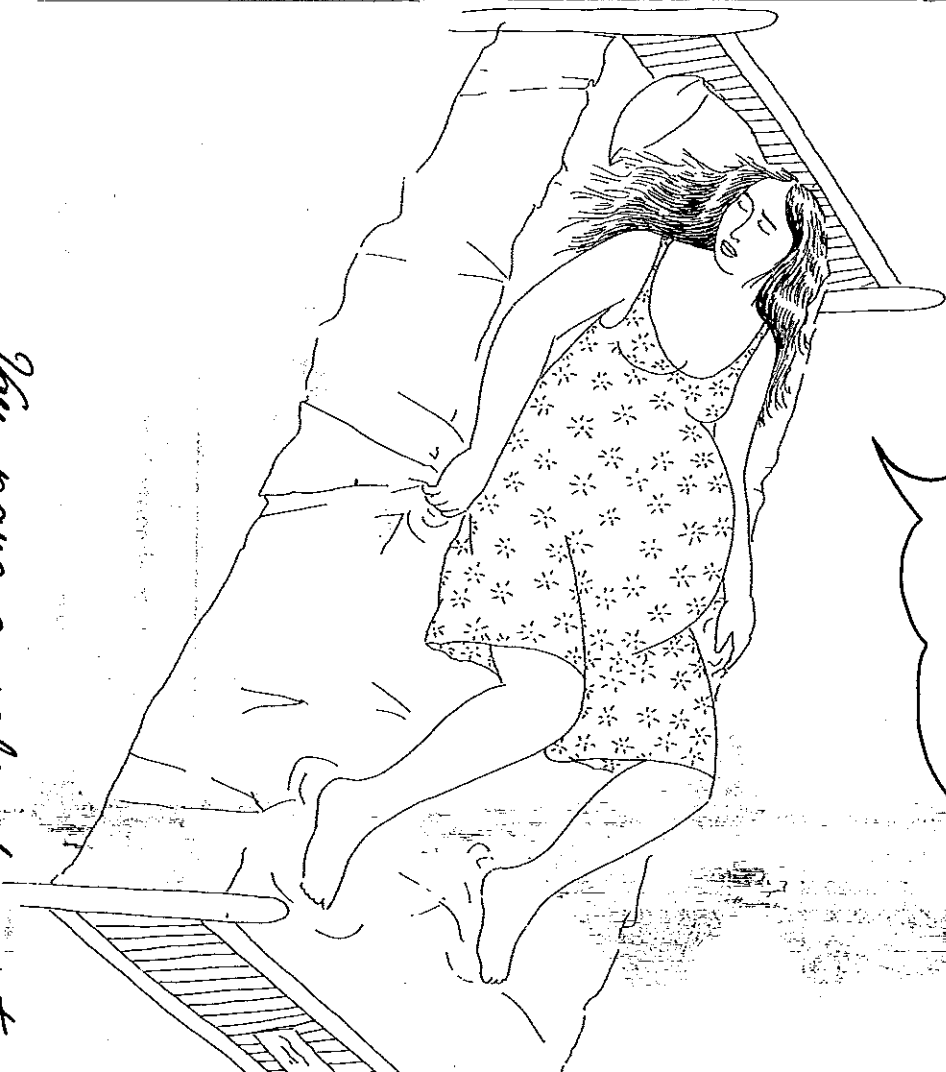
Estou na maternidade

Chegando aqui reaparam meus pelos e fizeram uma lavagem. As contrações não param. Está cada vez mais forte. Apertei os intervalos para descansar ou falar com as outras mulheres.



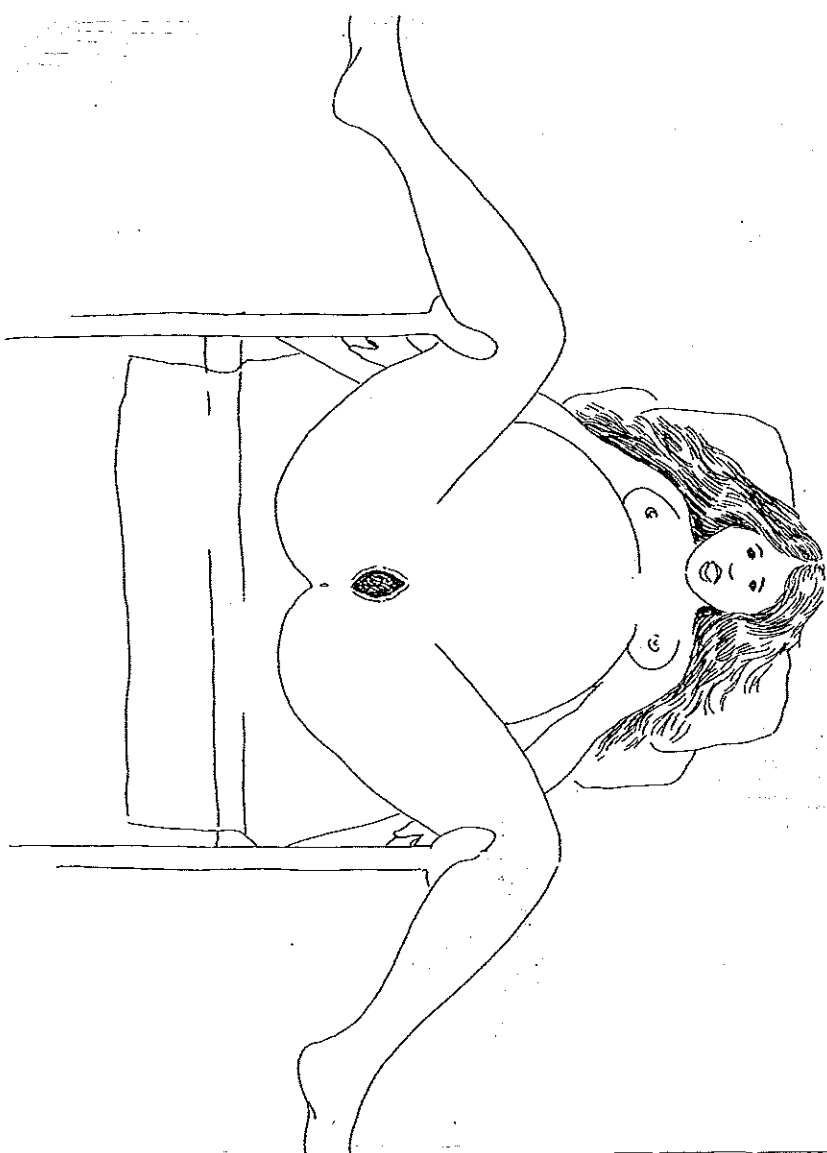
Está chegando a hora do bebê nascer

A vontade de pagar porca me toma toda. É muito forte! Não vejo, nem sinto nada além dela.



Vou para a sala de parto

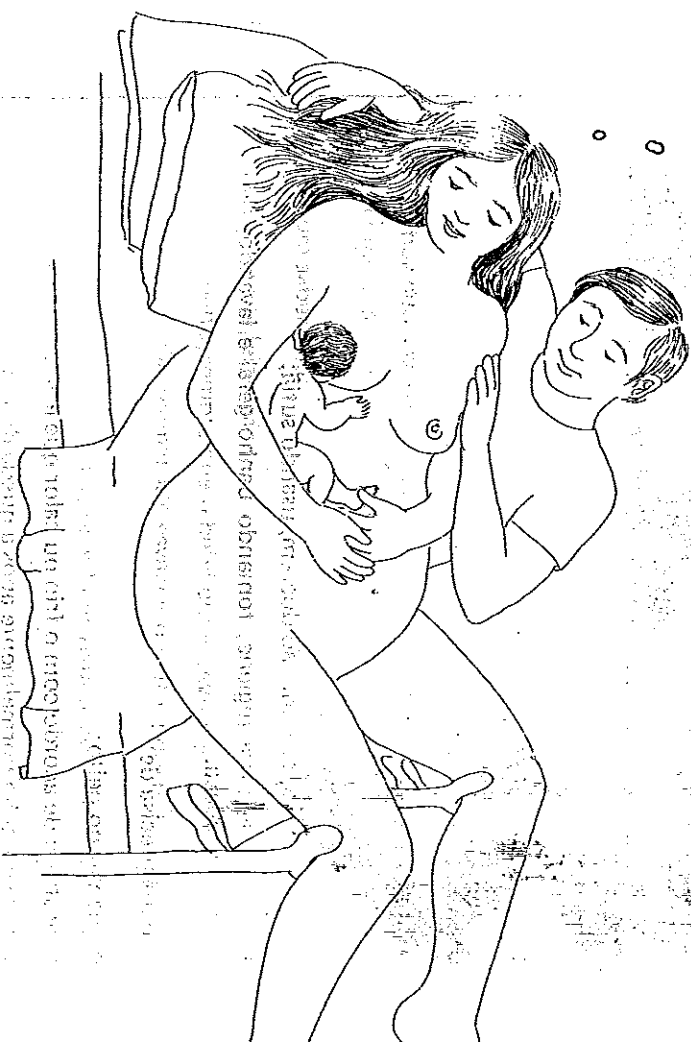
O bebê está quase saindo.



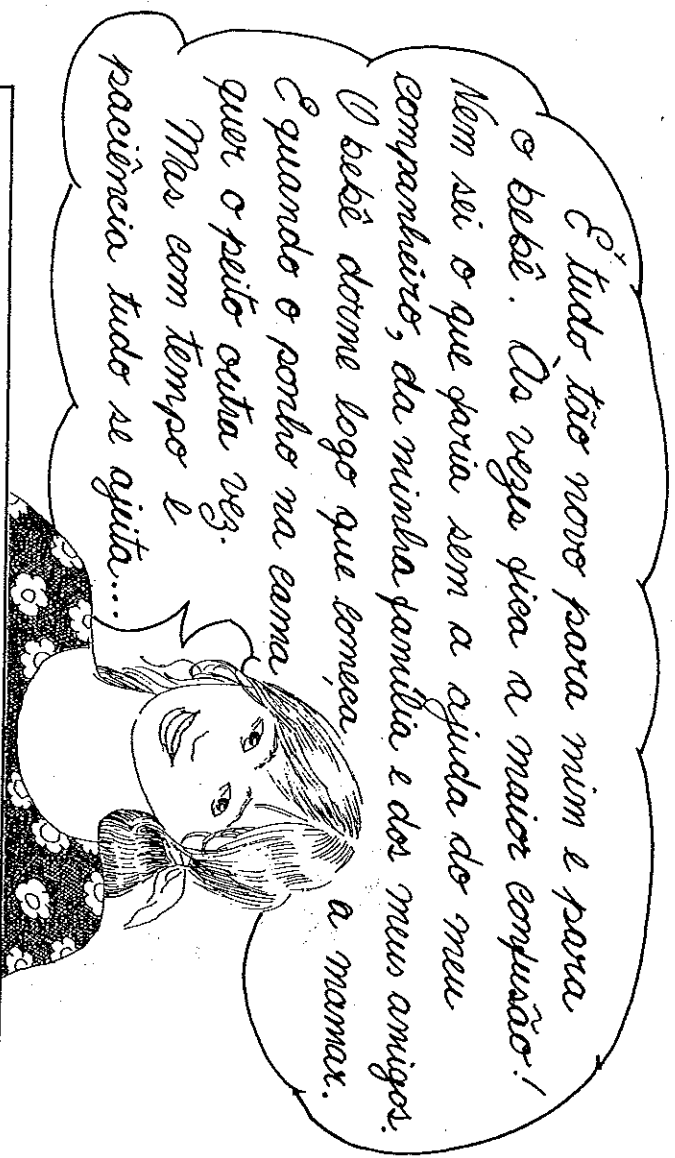
Antes de sair a cabecinha, geralmente se toma uma anestesia local para fazer um corte.
Este corte se chama episiotomia e evita que o períneo se rasque.

*Que alívio! Depois que a cabeça pass
mãe é mais preciso pagar por ela,
o bebê sai esotregando.*

*Eu corraqui!
Tantas sensações diferentes!
Mão sei se choro ou se rio.
O bebê está todo moladinho!*



É na primeira semana...



É tudo tão novo para mim e para o bebê. Ao longo da primeira semana, não sei o que fazer sem a ajuda de meus companheiros, da minha família e dos meus amigos. O bebê dorme logo que começa a mamar. E quando o ponho na cama quer o peito outra vez. Mas com tempo e paciência tudo se ajusta...

Nós precisamos de:

- descansar sempre que o bebê der uma folguinha;
- cuidar dos pontos e trocar o absorvente cada vez que vamos ao banheiro;
- tomar bastante líquidos;
- cuidar dos seios para não doerem, usando sutiã;
- cuidar da nossa higiene, tomando banho geral e lavando, também, a cabeça.

O bebê precisa de:

- mamar no peito;
- vestir-se de acordo com o frio ou calor que esteja fazendo;
- tomar banho normalmente após a queda do umbigo.

O bebê sabe mamar. É amamentar a gente apressado.



Quanto mais o bebê mama, mais leite o meu peito produz.

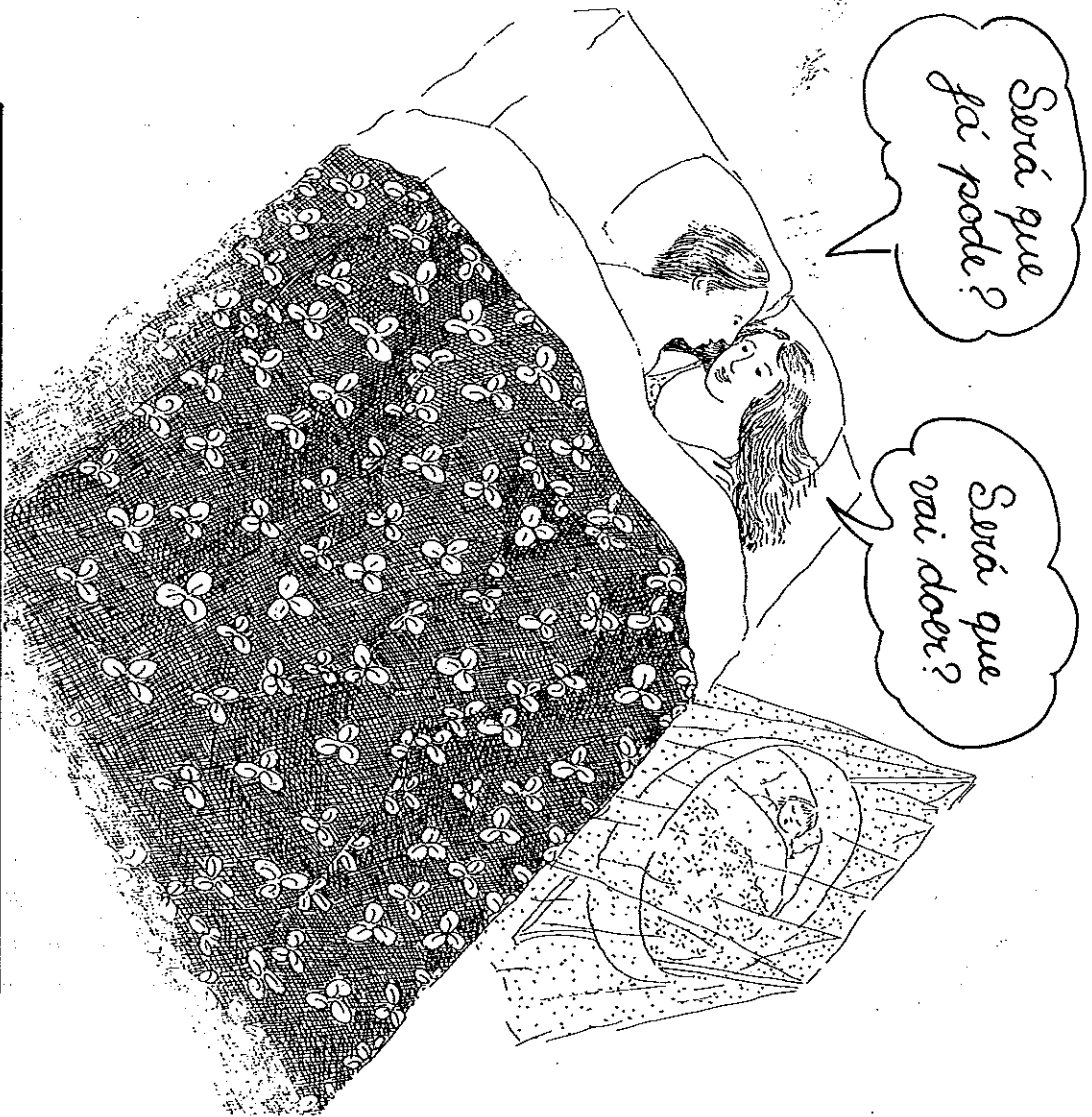
Você pode ajudar na produção de leite:

- dê sempre os dois seios em cada mamada;
- comece sempre pelo peito que foi dado por último.

É bom saber que:

- não existe leite fraco;
- dar o peito, sempre que o bebê quiser, evita que o leite empedre;
- se o bebê não mamar até esvaziar o peito, podemos fazê-lo com as mãos;
- um pouco de sol nos seios é bom para evitar as rachaduras no bico.

Depois do resguardo...



Procure se informar, no Posto de Saúde, quando e como você poderá ter relações sexuais, sem risco de romper os pontos ou engravidar logo depois do nascimento do bebê.

A criança cresce, vai para o mun



Engravidar, gestar, parir, são momentos da vida e da sexualidade da mul

Criação e Realização — Martha Zanetti — Ana Franklin
Responsável pela produção — Ana Franklin
Criação e texto — Martha Zanetti
Colaboração — Claudia Barcellos — Cristina Vianna —
Eliana Taddei — Ana Costa

Agradecemos a todas as pessoas que leram, criticaram e testaram
este trabalho pelo Brasil afora.