



FAÇA PRÉ-NATAL.

VIVA PRA VOCÊ
VIVA POR SEU FILHO



VIVA PRA VOCÊ **VIVA POR SEU**
CAMPANHA DE COMBATE À MORTALIDADE MATERNA **FILHO**

SECRETARIA DA SAÚDE - SESA



Gestação Você só pode garantir a sua saúde e a do seu filho com um bom pré-natal. Um bom pré-natal deve ter vários exames incluindo da barriga e das mamas, vacina contra o tétano, exames de laboratório, medida da pressão arterial e controle de peso. Durante o pré-natal, você esclarece suas dúvidas e queixas, se informa sobre a evolução da gravidez, os cuidados com você e seu bebê, e é orientada sobre o controle de corrimentos e o momento certo de procurar o hospital. E não esqueça que sua alimentação merece um cuidado especial. Faça com que ela seja rica em ferro e vitaminas.

É importante, também, que você conheça os sinais de perigo que uma gestante pode enfrentar na gravidez. Notando alguma coisa igual ou parecida, procure logo o serviço de saúde: perda de sangue ou líquido pela vagina; inchaço do rosto, das pernas ou do corpo todo; dor de cabeça ou calafrios; sinais de começo de parto, qualquer que seja o tempo da gravidez e, antes do nono mês, falta de movimentação do bebê por mais de um dia.

FAÇA PRÉ-NATAL VIVA PRA VOCÊ

**CAMPANHA DE COMBATE
À MORTALIDADE MATERNA**

**IMPORTANTE: TRAGA SEMPRE EM TODAS
AS CONSULTAS O SEU CARTÃO DA GESTANTE**

Parto É fácil você reconhecer os sinais de começo de parto. Os sinais são estes: contrações cada vez mais fortes e mais perto uma da outra, com endurecimento da barriga; rompimento da bolsa de água (perda de líquido); pode ocorrer ou não perda de muco, com raias de sangue. Vá à maternidade somente quando as contrações estiverem com ritmo de 10 em 10 minutos. Assim você fica mais tempo com a família.
Dê preferência ao parto normal.

Após o Parto Ponha o bebê no peito ainda na sala de parto. Nas primeiras semanas depois do parto, a mulher precisa dos seguintes cuidados:

- Repouso. Descansar sempre que o bebê der uma folguinha.
- Cuidar dos pontos. No parto normal, os pontos caem sozinhos. Não é necessário curativo, nem pomada. É importante que, durante o banho, os pontos sejam bem lavados, com água e sabão.
- No parto cesariano, manter os pontos enxutos e descobertos. Após uma semana, eles precisam ser retirados.

Outros cuidados que a mulher precisa:

- Tomar bastante líquido, cuidar das mamas, cuidar da higiene, tomando banho completo. Trocar o absorvente (forro) cada vez que for ao banheiro. Voltar ao serviço de saúde após 30 dias.

Cuidados com o bebê

- Bebê nascido de parto normal, recomenda-se o uso de nitrato de prata em cada olho.
- Ainda na maternidade, a criança deve receber vacina BCG (contra tuberculose).

VIVA POR SEU FILHO

- Mamar no peito, nada mais. Nem água precisa.
- Evite bicos e mamadeiras. Bebê que só mama, faz cocô mole e isso é normal.
- Mantenha o umbigo seco e descoberto. Não precisa usar qualquer produto ou remédio.
- Banho completo somente após a queda do umbigo.
- **Saiba mais sobre a Amamentação**
- Não existe leite materno fraco nem salgado.
- Do nascimento até 4 ou 6 meses, o bebê só deve mamar. O leite materno contém tudo o que ele precisa. A partir de 4 ou 6 meses, ele precisa de outros alimentos, mas você deve também continuar amamentando.
- Dar o peito, sempre que o bebê quiser, evita problemas com as mamas.

FAÇA PRÉ-NATAL. PROCURE UM POSTO DE SAÚDE.