

# Caderneta da Gestante

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

5ª edição
Brasília – DF
2021

# Identificação

Número do cartão SUS

Número do Sisprenatal

Número do NIS

cole aqui
a sua foto

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: _____

○ Companheiro(a) ○ Familiar ○ Amiga(o) ○ Outros

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


Estar grávida é:
Ter uma companhia dentro da própria pele.



# 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.

# 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 sua saúde e de seu bebê. Uma boa higiene bucal da mãe cria um bom hábito de higiene na criança.

Convide seu(sua) companheiro(a)
para participar das consultas de pré-natal,
caso seja de sua vontade. Pode ser um bom momento
para fortalecer a relação de vocês e dele(a) com o bebê.
É também uma boa oportunidade para ele(a) 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 3° 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 3° mês o coração já pode ser ouvido com um aparelho próprio 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 a 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...

• A partir de 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 g a 250 g. 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 g. 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.



# 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.

Não é recomendado "preparar" o peito para a amamentação. A gravidez se encarrega disso. Manobras para aumentar e fortalecer os mamilos, como esticá-los com os dedos, esfregá-los com buchas ou toalhas ásperas, não são recomendadas, pois na maioria das vezes não funcionam e podem ser prejudiciais, podendo inclusive induzir o trabalho de parto.

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 que ele está bem. A partir da 34ª semana de gravidez você poderá fazer um acompanhamento dos movimentos do bebê, chamado mobilograma: coma alguma coisa, deite-se do lado esquerdo ou sente-se com a mão sobre a barriga e marque no quadrinho abaixo cada vez que o bebê se mexer, durante uma hora. Se você conseguir registrar seis movimentos em uma hora, não é necessário continuar. Caso após uma hora você não tenha conseguido registrar seis movimentos, faça novamente a contagem. Se na próxima hora não sentir seis movimentos, procure o serviço de saúde.

| 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 justo. Com 32 semanas já pesa 2 kg.

Sua pele fica coberta por um tipo de creme branco, o vérnix, 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(sua) parceiro(a) escrever.

Escreva impressões, sentimentos, coisas que estão sendo marcantes para você durante a espera dessa 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.



# Orientações para uma gravidez saudável!



**Durante a gravidez procure ter uma alimentação saudável e diversificada, predominantemente de origem vegetal, rica em alimentos naturais e com o menor processamento industrial possível. Isso é importante para sua saúde e bem-estar, e para a formação e o crescimento adequado do bebê.**

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável:

**1) Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação**. Use e abuse dos alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais, como feijões, cereais, legumes, verduras, frutas, castanhas, leites, carnes e ovos, para tornar sua refeição mais nutritiva e saborosa. Mas não exagere no consumo de carnes vermelhas, pois elas aumentam o risco de pressão alta, obesidade e de outras doenças crônicas.

**2) Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.** O consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de doenças do coração, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas, enquanto o sal e as gorduras em excesso contribuem para o desenvolvimento de pressão alta e obesidade, respectivamente.

**3) Limite o consumo de alimentos processados**, que são aqueles que recebem sal, açúcar ou óleo para durar mais tempo, como conservas de legumes, compota de frutas, carne seca e toucinho, sardinha e atum enlatados, queijos, e pães feitos de farinha de trigo refinada (branca), leveduras, água e sal.

**4) Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.** São reconhecidos pela lista de ingredientes. Se na lista de ingredientes existirem substâncias que não são usadas em casa, provavelmente é um alimento ultraprocessado. Alimentos ultraprocessados possuem pequenas quantidades de "comida de verdade". Eles contêm, dentre seus ingredientes, aditivos químicos (gordura vegetal hidrogenada, xaropes, emulsificantes, espessantes, aromatizantes, corantes), são nutricionalmente desbalanceados e aumentam o risco de obesidade, doenças do coração, diabetes e câncer. São eles: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrigerantes (inclusive os chamados *diet* ou *light*), sucos industrializados ou néctares, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, produtos congelados e prontos para aquecimento, *nuggets*, salsichas e outros embutidos, e pães que contêm gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite e aditivos.

**5) Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.** Entre as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), faça pequenas refeições, evitando "beliscar" nos intervalos e coma devagar, desfrutando da sua refeição. Compartilhe esse momento prazeroso com familiares e/ou amigos.

**6) Faça compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.** Ter uma horta ou participar de hortas comunitárias também é uma ótima maneira de obter alimentos *in natura* a baixo custo e aumentar o convívio com a família e a comunidade.

**7) Desenvolva, exercite e partilhe suas habilidades culinárias,** principalmente com crianças e jovens. Converse com pessoas que sabem cozinhar, troque receitas, leia livros e consulte a internet para aprender coisas novas.

**8) Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.** Procure planejar suas compras de acordo com o que pretende cozinhar durante a semana, e divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.

**9) Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora,** como restaurantes de comida a quilo, cozinhas comunitárias e restaurantes populares. Você gasta menos e pode comer uma maior variedade de alimentos. Evite redes de *fast-food*.

**10) Seja crítica quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.** Avalie bem o que você lê, vê e ouve e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

*Além desses cuidados, é recomendável o uso de ácido fólico e sulfato ferroso durante toda a gravidez. O ácido fólico deverá ser usado antes da gravidez e o sulfato ferroso deverá ser usado até o 3° mês pós-parto. Ambos são distribuídos nas Unidades Básicas de Saúde.*

*Você sabia que mais da metade das mulheres do Brasil têm sobrepeso ou obesidade? Converse com os profissionais de saúde sobre o ganho de peso adequado para você durante a gravidez. A obesidade na gravidez aumenta o risco de parto prematuro, malformações e morte fetal, e ainda aumenta a chance de a criança ter sobrepeso ou obesidade quando crescer.*

Para saber mais acesse o Guia Alimentar para a população brasileira (https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)



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



## Dicas importantes

- É recomendável tomar 20 minutos 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 contraindicação, devem ser mantidas 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(a) companheiro(a) também. Ter relações sexuais até o final da gravidez é saudável, pode dar muito prazer, não machuca o bebê e pode, inclusive, ajudar no seu nascimento. Durante o orgasmo é comum a barriga ficar dura, não se preocupe. 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 a Unidade Básica de Saúde.**

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

Compartilhe essas dicas com o profissional de saúde.

# Atenção para algumas situações e sintomas:

**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 duas horas procure ficar com as pernas levantadas. Você pode também usar meias elásticas, calçados e roupas soltas confortáveis.

**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, bertalha, ora-pro-nóbis, 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.

**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.

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 Básica 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 Básica de Saúde, pois pode tratar-se de uma infecção sexualmente transmissível (IST). Algumas ISTs podem não apresentar sinais e sintomas. Algumas delas podem ser transmitidas da mãe para o bebê durante a gestação, o parto ou a amamentação, e também podem causar aborto, parto prematuro, doenças ou morte do recém-nascido. O uso da camisinha em todas as relações sexuais é o método seguro para evitar a contaminação por essas doenças, inclusive pelo HIV/aids e hepatites virais B e C. Você e seu(sua) parceiro(a) devem fazer os exames do pré-natal, que ajudam a diagnosticar e tratar as ISTs e evitar ou reduzir a transmissão da mãe para a criança.

**É muito importante se proteger do mosquito que transmite a dengue, chikungunya e o vírus zika**, principalmente quando você é gestante. Utilize repelente todos os dias e elimine criadouros no ambiente (não deixe acumular água em latas, tampinhas de refrigerantes, pneus velhos, vasos de plantas, jarros de flores, garrafas, caixas d´água, cisternas, sacos plásticos e lixeiras, entre outros recipientes). Você também pode colocar telas nas portas e janelas.

**Em caso de febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele, procure sua unidade de saúde.**

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

# 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.
- Em caso de febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele.

## Tempo aproximado de gravidez

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

# Agora vamos conversar sobre o acompanhamento do pré-natal.

As consultas de pré-natal são realizadas tanto por médicos(as) quanto por enfermeiros(as). Já os grupos de gestantes podem ser realizados por qualquer profissional de saúde. É importante que todos os profissionais façam parte do cuidado durante o pré-natal, como agente comunitário de saúde, técnico de enfermagem, dentista e, se necessário, assistente social, psicólogo, fisioterapeuta, entre 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 exames e avaliar seus resultados;
4. verificar as vacinas do pré-natal;
5. prescrever ácido fólico, sulfato ferroso e tratamentos, se necessário;
6. orientar quanto às questões da gravidez e do parto.

As consultas devem ser realizadas conforme este cronograma: até a 28ª semana – mensalmente; da 28ª até a 36ª semana – quinzenalmente; da 36ª até a 41ª semana – semanalmente.

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 mulheres 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 três 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, 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.

- **Teste rápido de sífilis e VDRL** – identificam 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. O tratamento da sífilis com a penicilina benzatina (Benzetacil) é o único meio eficaz de tratar o bebê ainda na barriga da mãe e prevenir que ele tenha algum problema. Esse tratamento deve ser feito na Unidade Básica de Saúde onde é realizado o pré-natal. Você e seu(sua) parceiro(a) devem realizar o teste de sífilis no primeiro e no terceiro trimestre de gravidez.

- **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. Você deverá realizar o teste rápido de HIV no início (primeiro trimestre) e no final da gestação (terceiro trimestre). Ele também poderá ser feito no momento do parto.

- **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 mal passadas 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.

- **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.

- **Vacina dTpa** – protege você e o bebê contra tétano, difteria e coqueluche e deverá ser tomada entre a 27ª e a 36ª semana de gestação.

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

- **Vacina contra gripe (influenza)** – recomenda-se para toda gestante e mulher após o parto, durante a campanha de vacinação.

- **Exames para o(a) companheiro(a)** – todos os homens e mulheres adultos, jovens e adolescentes cuja parceira está em acompanhamento do pré-natal têm direito a realizar exames e vacinas. No caso dos homens, existe uma estratégia do Ministério da Saúde, chamada "Pré-Natal do Parceiro". Veja na contracapa mais informações!

**Nome:**

Como gosta de ser chamada:

Instrução: Nenhuma ● Fundamental ○ Médio ○ Superior ○

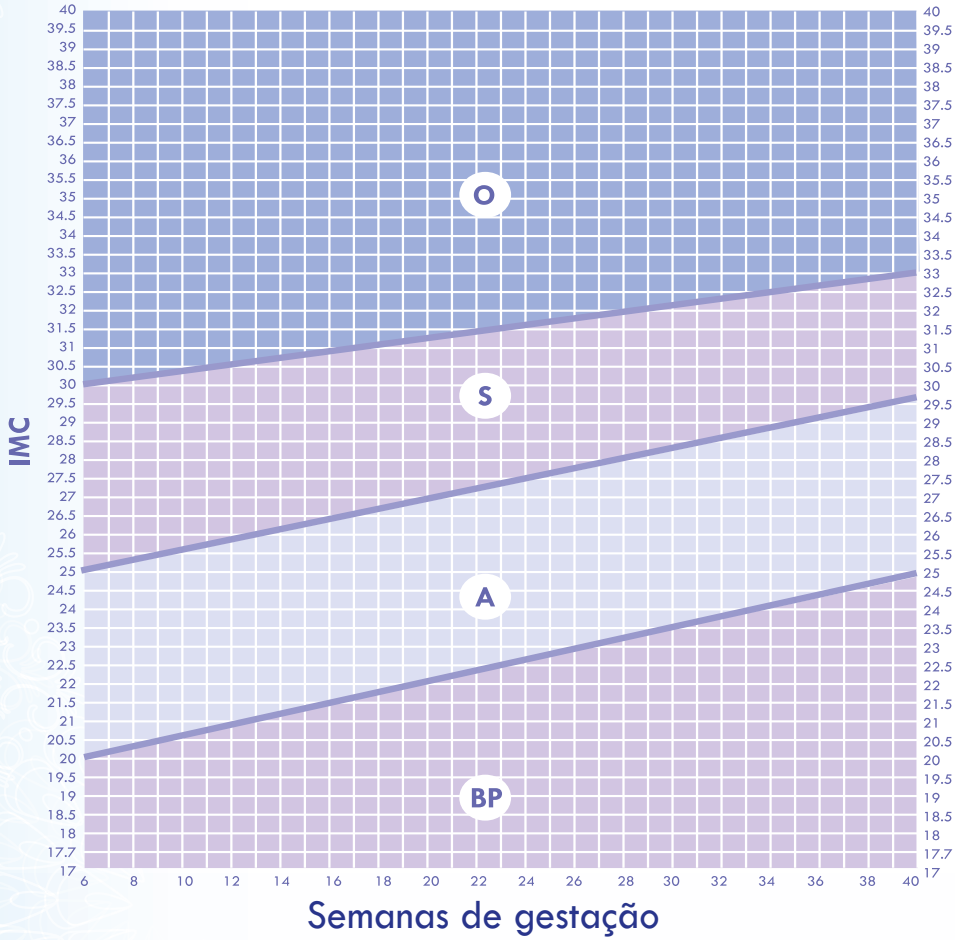
Peso anterior

Altura cm

Idade: anos
<15 anos ●
>35 anos

Estado civil/união: Casada ○ Solteira ●
Estável ○ Outro ●

# Gráfico de acompanhamento nutricional




BP Baixo peso  A Adequado  S Sobrepeso  O Obesa

# O parto está a 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 Básica 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/sua 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/sua acompanhante?

### 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 clara de ovo, com rajas de sangue, o tampão mucoso. Este é um sinal de que o parto pode estar próximo.

# Como identificar o trabalho de parto

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.

## 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 1 hora.**

**• Você pode perder líquido pela vagina, ele pode escorrer por suas pernas, molhar 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/sua 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 favorece o amadurecimento do pulmão e do sistema de defesa natural do organismo.



Durante o trabalho de parto e o parto você pode ser atendida tanto **por médicos quanto por enfermeiros obstetras ou obstetrizes**. Estes profissionais estão preparados para cuidar de você e seu bebê nesse momento tão importante de sua vida. Havendo necessidade, a equipe médica será chamada para dar continuidade ao cuidado. A assistência ao parto e nascimento de baixo risco pelos enfermeiros obstetras ou obstetrizes favorece um parto seguro, humanizado e prazeroso.

# 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/sua acompanhante, durante o trabalho de parto e o parto. É fundamental que você seja apoiada por pessoas que lhe tragam ânimo e confiança!

**Analgesia medicamentosa e não medicamentosa:** Em algumas situações pode ser necessária a aplicação de analgesia farmacológica. Este procedimento deve ser discutido entre você e o profissional que a está atendendo.

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

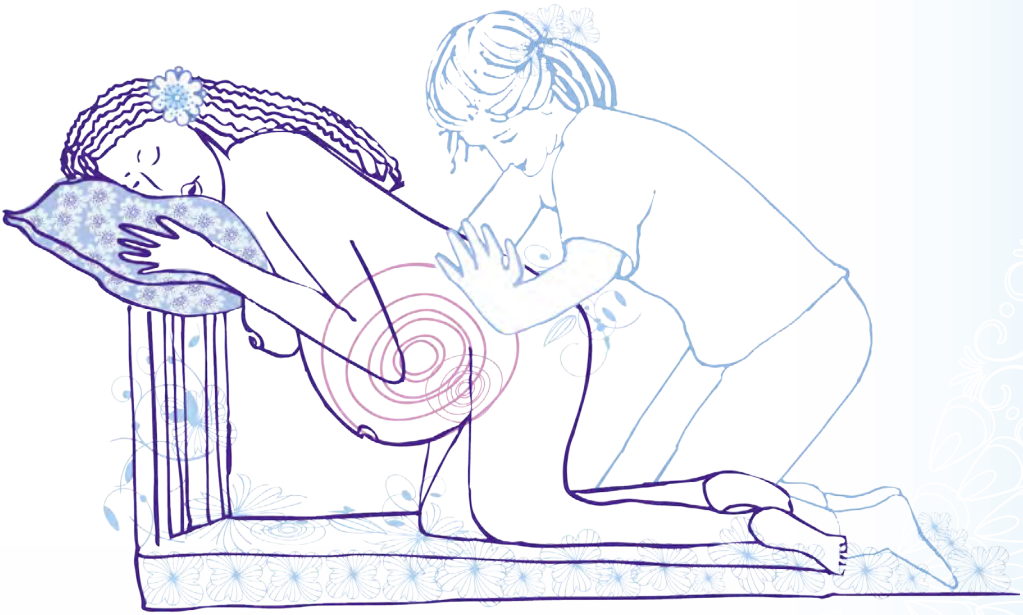
- **Lavagem intestinal** – é desagradável e desnecessária; durante o trabalho de parto você esvaziará seu intestino naturalmente.
- **Raspagem dos pelos íntimos** – não é preciso fazer; nem em casa, nem quando chegar à maternidade. Seus pelos são uma proteção natural para a vagina.
- **Romper a bolsa 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** podem 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 do canal de parto e a saída do bebê.

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.



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.



A posição de cócoras ajuda muito no parto.

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



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



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

# O parto

O parto é uma grande experiência para a mulher e o bebê, e também para o(a) parceiro(a). 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 atravessado 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. |
| **Para o bebê:** Mais riscos de nascer prematuro, ficar na incubadora, ser afastado da mãe e demorar a ser amamentado. | **Para o bebê:** Na maioria das vezes, ele vai direto para o colo da mãe. |
| Mais riscos de desenvolver alergias e problemas respiratórios na idade adulta. | 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. |

Caso a gestante seja HIV positivo, o tipo de parto vai depender do seu estado de saúde, podendo ser normal ou cesariana. Em algumas situações pode ser necessário fazer uma cesariana, para evitar a transmissão do vírus para o bebê.

**Plano de parto** – Este espaço é para você exercitar suas escolhas em relação a seu parto. Escreva aqui como você gostaria que acontecesse o parto e como a equipe pode ajudá-la a viver esse momento da melhor forma.

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

Tipo de parto: ◯ normal ◯ cesárea

**Motivo da cesárea:** _____

Episiotomia: ◯ sim ◯ não

Sangramento: ◯ normal ◯ aumentado

Intercorrências no parto: _____

Medicamentos usados: _____

Alta da maternidade: _____

DIU pós-parto ◯ sim ◯ não

Recém-nascido (RN): ◯ prematuro ◯ a termo

Apgar: 1° minuto _____ 5° minuto _____

Peso na alta: _____ kg

Visita domiciliar: _____

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



# 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 seu(sua) parceiro(a) ou pai do bebê a ficar junto de vocês. Será um momento inesquecível para ele(a) também.



## Olhe quem chegou!

Nome: _____

_____

Filho(a) de _____ e _____

Data de nascimento: _____

Nasceu em (cidade/Estado):

_____

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

_____

_____

_____



# 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(a) filho(a), a mãe pode providenciar a Certidão de Nascimento sozinha, levando a Certidão de Casamento ou uma declaração do pai com firma reconhecida em cartório.

• Caso a criança nasça em casa, a DNV pode ser preenchida pela equipe de atenção básica.

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(a), os avós, as tias e outras pessoas próximas ajudem no cuidado com o bebê e nas atividades domésticas.

**Recado para o pai/parceiro(a): 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 fazer o curativo no umbigo use apenas álcool 70%.**

## 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.

# 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 7 a 10 dias, na Unidade Básica 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/ou febre, procure rapidamente uma Unidade Básica 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.

# Planejamento reprodutivo

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.

Existem muitos métodos de evitar filhos, sendo alguns mais indicados durante o período de amamentação. É importante saber que a amamentação exclusiva já oferece proteção contra uma nova gravidez até 6 meses, desde que a mulher esteja amamentando em livre demanda, ou seja, sempre que o bebê quiser de dia e de noite, e ainda não tenha menstruado.

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.

**Alguns métodos (DIU, pílula, camisinha, diafragma, injeção) são disponibilizados pelo SUS. O SUS oferece a colocação do DIU de cobre na maternidade imediatamente após o parto ou uma situação de aborto.**

O DIU de cobre é um método seguro e muito eficaz. Ele pode ser usado até dez anos, podendo ser retirado quando você desejar. Não tem hormônios e não interfere na amamentação. Caso queira colocar o DIU logo após o parto, avise o/a profissional que estiver te acompanhando na maternidade, e escreva no seu plano de parto.

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 dois 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 é mais simples que a ligadura de trompas.

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

# Consulta pós-parto

Você e seu bebê devem retornar à Unidade Básica de Saúde na primeira semana após o parto. Sempre que possível, esteja acompanhada do pai/companheiro(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 quais os métodos contraceptivos mais indicados
- Observação:
- Oriente-se com a equipe de saúde sobre retomar as atividades físicas.
- evite carregar peso.

## Consulta de puerpério

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

sulfato ferroso até o 3° mês pós-parto



# Amamentação

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

A amamentação é importante para o desenvolvimento do bebê e para sua relação com ele. Todo leite materno é forte, nutritivo e protege contra várias doenças. O colostro é o primeiro leite, tem cor amarelada e é ideal para proteger o bebê nos primeiros dias.

Dicas: 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. Amamente o bebê sempre que ele quiser, não dê chá, água, mingau ou outro leite. Nos primeiros seis meses ele só precisa do leite materno.

Algumas mulheres, como as portadoras dos vírus HIV ou HTLV, não podem amamentar, pois o vírus pode ser transmitido para a criança durante a amamentação. Essas mulheres têm o direito de receber gratuitamente, pelo SUS, uma fórmula infantil para alimentar a criança.

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.
- Fortalece o vínculo mãe e bebê.
- 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.

# 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.

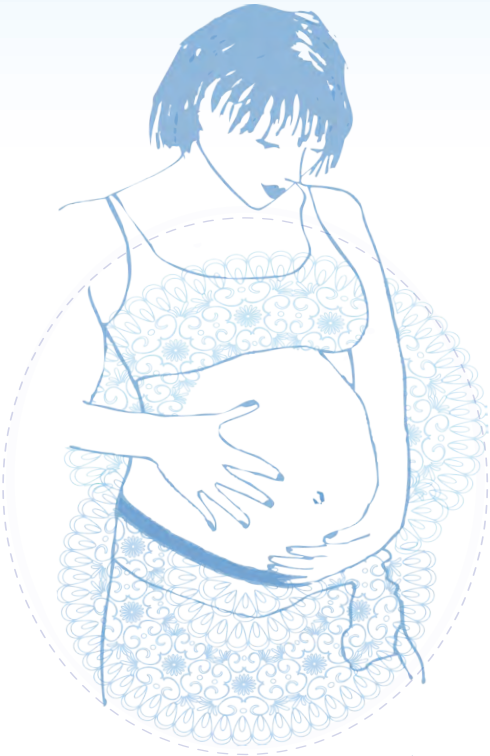
• Em caso de mamas muito cheias ou endurecidas, é necessário retirar o excesso de leite, o que promoverá alívio para você e facilitará a pega pelo bebê. Peça orientação ao profissional de saúde.

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.

• Para mais informações sobre amamentação e cuidados com o bebê, consulte a Caderneta da Criança.





## Você sabia?

- **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, nem seca o leite.
- A mulher grávida pode fazer tratamento odontológico.
- **Diabetes, 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.**

Às vezes uma gravidez pode não chegar ao fim. O aborto espontâneo pode acontecer, especialmente durante os primeiros três meses de gravidez. Se isso acontecer, não significa que você não poderá engravidar novamente. Converse com um(a) profissional de saúde sobre suas dúvidas, medos e desejos.

## 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.

5ª edição – 2022 – 8.000 exemplares

*Elaboração, distribuição e informações:*
Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção Primária à Saúde – Departamento de Ações Programáticas Estratégicas-Coordenação-Geral de Ciclos da Vida/Coordenação de Saúde das Mulheres – COSMU/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS – SRTVN, Quadra 701, lote D, Edifício PO700, 5º andar Brasília/DF – CEP: 70719-040 – Tel.: (61) 3315-9114 – *Site*: http://www.saude.gov.br – *e-mail*: dapes@saude.gov.br

*Elaboração, concepção, diagramação e ilustrações:*
Bia Fioretti

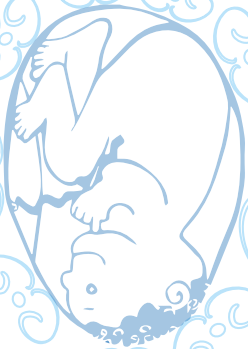
*Organização:*
MS/SAPS/CGCIVI/DAPES/COSMU – Coordenação de Saúde das Mulheres

*Colaboração:*
Giani Cezimbra

*Finalização e revisão:*
Sidrack Demosthenes e Luiz Teodoro de Souza

*Apoio:*
MS/SAPS/DAPES/CGCIVI – Coordenação de Saúde da Criança e Aleitamento Materno – COCAM, Coordenação de Saúde dos Adolescentes e Jovens – COSAJ; Coordenação de Saúde do Homem – COSAH; MS/SAPS/DESF; MS/SAPS/DEPROS – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição – GGAN; MS/SAES/DAET – Coordenação-Geral de Sangue e Hemoderivados; MS/SVS/DCCI – Coordenação-Geral de Vigilância do HIV/Aids e das Hepatites Virais – CGAHV; Coordenação-Geral de Vigilância das Infecções Sexualmente Transmissíveis – CGIST; MS/SVS/DEIDT – Coordenação-Geral do Programa Nacional de Imunizações – CGPNI; Coordenação-Geral de Vigilância de Zoonoses e Doenças de Transmissão Vetorial – CGZV; MS/SVS/DASNT – Coordenação-Geral de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis – CGDANT

*Normalização:*
Daniel Pereira Rosa – Editora MS/CGDI
OS 0179/2022
Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*



DISQUE SAÚDE 136

SUS

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Governo Federal