

8- Atividades educativas: temas importantes a serem abordados

As ações educativas são relevantes para esclarecer as dúvidas das mulheres, de seus parceiros e outros acompanhantes, e contribuir para sua adesão aos procedimentos propostos e manter adesão ao acompanhamento e seguimento. Podem ser desenvolvidas na forma de discussões em grupo, rodas de conversa, dramatizações trabalhos artísticos coletivos, ou outros mecanismos que possam facilitar a troca de experiências e promover a aprendizagem significativa. São temas importantes a serem abordados:

- Desenvolvimento da gestação, modificações corporais e emocionais
- Sintomas comuns e orientações para as queixas mais frequentes
- Procedimentos e a rotina pré-natal, chamando a atenção para seus benefícios
- Importância do cartão da gestante com resultados dos exames complementares e conduta clínica, que deve sempre estar com a gestante.
- Promoção da alimentação saudável com foco na prevenção dos distúrbios nutricionais e das doenças associadas à alimentação e à nutrição, como baixo peso, sobrepeso, obesidade, hipertensão e diabetes, associada a suplementação de ferro e ácido fólico
- Orientação à saúde bucal
- Orientação para realização de atividade física, incluindo exercícios perineais
- Orientação sobre atividade sexual, incluindo prevenção das IST/AIDS com uso de preservativo, aconselhamento para o teste anti-HIV, pesquisa da sífilis e das hepatites
- Orientações quanto aos direitos na gestação, no âmbito do trabalho, direitos sociais e trabalhistas
- Impacto das condições de trabalho sobre a gestação, o parto e o puerpério
- Alterações emocionais na gestação
- Situações de violência doméstica e sexual
- Medos e fantasias referentes à gestação e ao parto
- Discussão sobre as expectativas e sobre as rotinas na assistência ao parto.
- Participação do pai no pré-natal e parto para incentivar vínculo com o filho
- Cuidados continuados após o parto com a mulher e o recém-nascido, estimulando retorno para revisão puerperal e enfatizando as seguintes questões:
 - Orientação e incentivo ao aleitamento materno, para as mulheres que podem amamentar
 - Apoio específico para as mulheres que não devem amamentar (portadoras de HIV e de HTLV), com orientação sobre inibição da lactação (mecânica e/ou química) e para a disponibilização de fórmula infantil
 - Conscientização sobre a importância das consultas puerperais
 - Atenção aos sinais de alerta nas primeiras semanas após o parto (sangramento vaginal, dor de cabeça, transtornos visuais, dor abdominal, febre, exantema, perdas vaginais, dificuldade respiratória, dentre outros)
 - Importância do acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança e prevenção em saúde (vacinação, higiene e saneamento do meio ambiente)

- Cuidados com o recém-nascido, incluindo a realização da triagem neonatal (teste do pezinho) na 1ª semana de vida do recém-nascido.
- Importância do planejamento familiar após o parto, num contexto de escolha informada, com incentivo à dupla proteção