

**PROJETO “LINHA DE CUIDADO À GESTANTE,
PARTURIENTE E PUÉRPERA NO SUS/SP**

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP

**NÚCLEO DE ESTUDOS DE POLÍTICAS PÚBLICAS –
NEPP**

**FUNDAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO DA UNICAMP –
FUNCAMP**

MARÇO 2017

**PRODUTO 4
CARTILHA DE
ORIENTAÇÃO À
GESTANTE/PUÉRPERA**



UNICAMP

UNICAMP

Reitor Prof. Dr. José Tadeu Jorge

NÚCLEO DE ESTUDOS DE POLÍTICAS PÚBLICAS

Coordenador Prof. Dr. Carlos Raul Etulain

PROGRAMA DE ESTUDOS DE SISTEMAS DE SAÚDE

Carmen Cecília de Campos Lavras

COORDENAÇÃO DO PROJETO

Carmen Cecília de Campos Lavras

ELABORAÇÃO

Maria José Comparini Nogueira de Sá

Fátima Filomena Mafra Christóforo

Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo

Cartilha da gestante



São Paulo

2017

Apresentação

Esta cartilha foi elaborada para apoiá-la durante o período de sua gestação, parto e puerpério contendo informações gerais sobre estes importantes acontecimentos de sua vida e, informações que a equipe de saúde anotará para identificar o desenvolvimento destes momentos. Tem como objetivo tornar sua gravidez mais saudável.

Leia com atenção e discuta suas dúvidas com os profissionais que a acompanham no pré-natal. Procure tê-la com você durante todo este período, consulte-a e leve-a sempre ao serviço de saúde.

Pré-natal

Assim que você suspeitar que possa estar grávida procure um serviço de saúde para confirmar e receber orientações.

O acompanhamento pré-natal permite que sejam evitados ou tratados problemas de saúde e que você se sinta mais confiante e segura. As consultas devem ser realizadas regularmente.

Durante o pré-natal você pode participar de grupos educativos que explicam as transformações que ocorrem no seu corpo e o desenvolvimento da gravidez. Poderá também trocar informações com outras gestantes. Nas consultas você responderá perguntas sobre sua saúde em geral, sobre a gravidez e movimentos fetais. Mede-se a pressão arterial, confere-se o peso e são realizados exames ginecológicos, das mamas, exame obstétrico (medida da altura uterina, palpação do abdômen e escuta-se o coração do bebê). Esses procedimentos ajudam a avaliar o crescimento do bebê e sua saúde.

Também serão solicitados vários exames necessários que poderão ser repetidos de acordo com a necessidade ao longo da gestação.

Caso não queira ter outros filhos, busque orientação da equipe de saúde para conhecer as leis, regras e indicações, sobretudo se estiver pensando em realizar laqueadura.

A GRAVIDEZ

A gravidez é um acontecimento importante na vida das mulheres, sendo considerada como uma experiência única, que apresenta muitas dimensões e traz mudanças. Essas transformações ocorrem no corpo físico, no comportamento, na condição psíquica, no desenvolvimento de sua família e de sua história, na representação e responsabilidade social das mulheres.

A gravidez por trazer mudanças e vivências intensas é muitas vezes acompanhada de sentimentos contraditórios, momentos de dúvidas e de ansiedade e, você precisará de um tempo e de orientações para se adaptar a essa nova etapa da vida.

Por tudo isso, requer cuidados para evoluir da melhor forma e de acordo com as possibilidades de cada mulher, quando desejada ou não, planejada ou não.

Embora seja um fenômeno natural que em grande parte das vezes pode evoluir bem, os cuidados de uma equipe de saúde que vai acompanhar este período são essenciais para apoiar o seu melhor desenvolvimento, prevenir e tratar de eventos indesejáveis, buscando proporcionar o bem-estar geral da gestante, durante a gravidez e o parto.

Faça o acompanhamento pré-natal em sua unidade de saúde!

Desenvolvimento da gravidez por trimestre

No início da gravidez, um misto de orgulho e incerteza a cercam, com relação às mudanças no seu corpo e identidade e ao desenvolvimento do bebê.

O período de gravidez é calculado de acordo com o primeiro dia da última menstruação. A partir daí as 40 semanas ou os nove meses que compõem a gestação são fundamentais para a formação do bebê. Elas são divididas em 3 trimestres que marcam desde o momento da ovulação até ao nascimento do bebê. Ao longo das 40 semanas da gestação, o seu corpo vai mudando para proteger e nutrir o bebê em crescimento, preparando-se para o parto e para a amamentação nos primeiros meses de vida.

Cada bebê tem um ritmo de crescimento. As fases de desenvolvimento correspondem a observações gerais, podendo ocorrer antes ou depois dos períodos indicados.

1º trimestre - da 1ª a 13ª semana

Nesse período ele só pesa algumas gramas, mas já se observam os batimentos cardíacos. Olhos, orelhas, nariz, boca e órgãos internos já são visíveis e ele realiza movimentos lentos. O período fetal, que começa no terceiro mês de gestação, é marcado pelo desenvolvimento do esqueleto, das costelas, dos dedos de mãos e pés.

Até o fim desse trimestre, o feto mede 14 cm e se formou o cordão umbilical, que liga o bebê à placenta. É por meio dela que o sangue da mãe passa

para o bebê, levando tudo que ele necessita para se desenvolver. Podem oscilar as sensações de prazer e desconforto da gestação. Muito sono, fome, enjoos e cansaço são normais. A necessidade de urinar é mais frequente. As mamas aumentam de tamanho, os mamilos e as aréolas tornam-se maiores, de coloração escura e mais salientes.



2º trimestre - da 14ª a 26ª semanas

Nessas semanas, os órgãos genitais se formam, surgem os primeiros fios de cabelos, os cílios, as sobrancelhas e as unhas. O coração, pulmão e rins estão formados. O bebê consegue realizar movimentos como franzir a testa e chupar o dedo. Ele mede cerca de 32 cm e consegue reconhecer sons externos, especialmente a voz e a respiração da mãe.



O corpo da mãe também muda muito rápido, com

crescimento da barriga, alterações nas mamas e nos quadris. Uma linha escura pode ser percebida na barriga, pois a pele ganha mais resistência. A mudança de cor na pele facilita o aparecimento de manchas, principalmente no rosto.

Você percebe os movimentos do bebê dentro da sua barriga e passa a ter mais disposição. Entre o 5º e o 7º mês procure saber com quem está lhe acompanhando no pré-natal, em qual maternidade o bebê vai nascer e faça uma visita para conhecer o local. Isso vai facilitar o momento que antecede o dia do parto.

3º trimestre - da 27ª a 40ª + semanas

Nesse trimestre o bebê boceja, abre os olhos, dorme e se movimenta. Ele ouve e reage a estímulos sonoros, como músicas e conversas.

Para ajudar a manter a temperatura do bebê depois do nascimento, uma camada de gordura se forma sob a pele. Os pulmões estão quase prontos e os ossos ficam mais resistentes. Ao final desse período, o bebê mede entre 45 cm e 50 cm, todos os órgãos estão completamente formados.

Ele já consegue controlar a respiração e começa a se preparar para ficar em posição de parto - de cabeça para baixo. Entre a 36ª e a 40ª



semana pode acontecer o encaixe do feto na sua bacia, o que faz com que a barriga abaixe.

Em torno da 40ª semana, ele está preparado para nascer. Durante esse trimestre a barriga endurece de repente, sem dor, são as contrações do útero que ficam mais fortes e passam a ser percebidas pela mãe. As gestantes não precisam ficar assustadas quando sentirem essas contrações. Podem surgir em você a sensação de falta de ar, pouco fôlego e cansaço. Isto ocorre devido ao aumento do útero, que empurra suas costelas. O inchaço pode ser maior nesta fase. Preste atenção aos movimentos do bebê. Caso diminua os movimentos procure o serviço de saúde.

Principais exames e vacinas - os serviços de saúde estão preparados para lhe orientar quanto às necessidades de vacinas e exames

Vacinas: É recomendada a atualização do calendário vacinal, além de outras vacinas orientadas pela equipe responsável pelo seu pré-natal.

Exames: Os exames de rotina são importantes e devem ser solicitados no serviço de saúde após o diagnóstico de gravidez e você deve ser informada sobre os motivos das solicitações, assim como sobre as condutas sugeridas após os resultados.

Exames solicitados:

- **Grupo sanguíneo e fator Rh** - identifica o tipo de sangue. Caso a você tenha Rh negativo e o pai do bebê tenha Rh positivo, será necessário fazer outro exame durante o pré-natal. Neste caso, após o nascimento, se o bebê tiver Rh positivo, você deverá tomar uma vacina em até 3 dias após o parto, para evitar problemas na próxima gestação. Você tem direito a essa vacina pelo SUS.
- **Hemograma** - identifica vários problemas entre os quais a anemia que é comum na gravidez e deve ser tratada.
- **Glicemia** - mede a quantidade de açúcar no sangue. Pode indicar diabetes se estiver alta.
- **Exame de urina** - identifica a presença de infecção urinária, que deve ser tratada durante o pré-natal.
- **Testes para sífilis** - identificam a sífilis, doença transmitida sexualmente, que pode passar da gestante para o bebê durante a gravidez. Caso o resultado seja positivo, você e seu parceiro devem ser tratados o mais rápido possível. O tratamento da sífilis é simples.

- **Testes de HIV** - identificam o vírus causador da aids, doença que compromete o sistema de defesa do organismo. Pode ser transmitido da mãe para o filho durante a gravidez, no parto ou na amamentação. Caso o resultado seja positivo, você, o bebê e seu parceiro devem ser tratados o mais rápido possível. Quando o tratamento é iniciado cedo, aumenta a chance de você e seu bebê ficarem saudáveis. Você tem direito ao teste rápido de HIV no pré-natal.
- **Testes para hepatite B** - identificam o vírus da hepatite B, que pode passar da mãe para o bebê durante a gravidez. Mesmo sem ter a doença e no caso de você ter o vírus, o bebê poderá ser tratado logo após o parto.
- **Teste rápido para hepatite C** - identifica o contato prévio com o vírus da hepatite C, que deve ser confirmado por outro exame.
- **Exame preventivo de câncer de colo de útero** - periodicamente esse exame deve ser realizado por todas as mulheres, procure saber se você tem a necessidade de fazê-lo durante o pré-natal.
- **Ultrassonografias** - A equipe de saúde está preparada para solicitar ultrassonografia durante o seu pré-natal. São estimadas a realização de duas ou mais ultrassonografias, conforme a indicação da sua equipe de saúde.
- **Exames para o pai** - o pai tem direito a realizar exames para sífilis, hepatites virais B e C e HIV, tipo sanguíneo e fator Rh, hemograma e glicose.

Cuidados na Gravidez



Alimentação

É importante durante a vida e, sobretudo na gestação que a alimentação seja saudável.

Uma alimentação saudável na gestação levará a um ganho de peso adequado, diminuirá os enjoos e outros desconfortos e a mãe e o bebê receberão bons nutrientes para o desenvolvimento gestacional.

Procure respeitar algumas regras que são adequadas para todas as pessoas ao longo da vida.

- Busque ter uma alimentação variada com alimentos naturais.
- Arroz, feijão, legumes, verduras, frutas, carnes magras, peixes, ovos, leite e derivados são ótimos alimentos.
- Alimentos que contém ferro como carnes, feijão e folhas verde-escuras são necessários. Quando puder, junto com eles consuma

alimentos com vitamina C, como laranja, limão, manga, acerola, goiaba e outros.

- Alimentos ricos em cálcio como leite e derivados também precisam ser consumidos.
- Diminua sal, açúcar e gorduras e por isto evite alimentos industrializados (refrigerantes, bolos, biscoitos, salgadinhos, adoçantes, etc.). Eles contêm muito destas substâncias, além de outras artificiais que não são benéficas para sua nutrição e do bebê.
- Tome muita água, muita mesmo e sucos naturais.
- Faça três refeições ao dia e se puder evite ficar mais de 3 horas sem comer. Procure tomar lanches nos intervalos das refeições incluindo frutas, leite, iogurtes, pães/ bolos com farinhas integrais e outros alimentos saudáveis.

Procure não usar substâncias como medicamentos, cigarro, bebidas alcoólicas e outras drogas

Assim como a água e os alimentos as substâncias que a gestante ingere passam para o bebê.

- Evite o uso de qualquer destas substâncias durante toda a gravidez e amamentação.
- Se você toma algum medicamento regularmente, informe seu médico sobre isto.
- Não aceite indicação de medicamento para os sintomas da gravidez sem comunicar aos profissionais da equipe de saúde ou seu médico.
- Se fizer uso de tabaco, álcool e outras drogas e não conseguir parar totalmente, fale com a equipe de saúde, peça ajuda e orientação.

Sono

Também o sono é uma condição importante para o bom desenvolvimento gestacional. Vai repor suas energias, ajudará a sentir menos cansaço e contribuirá na saúde da mãe e bebê.

- Busque dormir bem à noite (média de 8 horas).
- Se puder repouse um pouco durante o dia.
- Procure se acomodar confortavelmente.
- Coloque um travesseiro entre as pernas para auxiliar na postura.
- Quando puder, deite do lado esquerdo para facilitar a oxigenação do bebê.

Atividade Sexual

O desenvolvimento da sexualidade não para durante a gravidez. Ele se dá durante toda a nossa vida e vai sendo modificado.

- O desejo sexual pode ou não se modificar na gravidez para a mulher e também para o parceiro pode ser um evento novo na vida.
- Há mulheres que tem menos desejo sexual, outras mais e outras que se mantem como sempre. Busque respeitar os seus desejos combinando sempre com o parceiro.
- As relações sexuais podem ser prazerosas durante toda a gestação e não causarão mal ao bebê. Considere buscar posições confortáveis e não se preocupe se a barriga ficar um pouco dura durante as relações e o orgasmo.
- Se notar um evento como sangramento ou saída de algum líquido, evite a relação sexual e busque orientação da equipe de saúde.

Atividade Física

A prática de atividade física contribui com a qualidade de vida e saúde da gestante, assim como com a de todas as pessoas.

- Na gestação, atividades físicas leves e moderadas são recomendadas com os devidos cuidados para não se chegar ao limite de cansaço.
- Auxilia no controle de peso, previne alguns desconfortos, melhora a capacidade de esforço físico preparando para o parto e atua na melhoria do humor e estado mental.
- No primeiro trimestre da gravidez, qualquer exercício deve ser bem leve como pequenas caminhadas ou atividades na água.
- Se tiver alguma alteração na condição de saúde converse com a equipe de saúde a respeito disto.

Atividade no Trabalho

Uma grande parte das profissões não apresenta riscos específicos para a gravidez. Assim as mulheres continuam exercendo suas atividades de trabalho. Se os riscos existirem a equipe de saúde orientará para o afastamento no momento adequado.

- Mesmo que você continue trabalhando ao longo da gravidez busque um maior número de intervalos e pausas para descansar e relaxar.
- Evite esforços físicos demais mesmo nos serviços domésticos.
- Diminua seu ritmo e divida as tarefas com colegas, companheiro (a) e familiares.

Saúde bucal

Cuidar de sua boca e dentes é fundamental durante o período de gravidez. Para ajudar a diminuir quaisquer riscos durante a gravidez, existem algumas recomendações gerais:

- Durante a gravidez, assim como durante toda a vida, os dentes e as gengivas precisam de cuidados. A escovação regular, se possível, deve ocorrer pelo menos três vezes por dia, com a utilização do fio dental uma vez por dia.
- A ingestão de uma dieta balanceada e visitas regulares ao dentista ajudarão a reduzir os problemas dentais que acompanham a gravidez.
- Para algumas mulheres, enjoos durante a escovação podem ocorrer. Não deixe de informar o dentista que você está grávida.

Cuidados Pessoais

Busque manter seus cuidados pessoais de higiene e beleza para se sentir segura e confortável.

- Utilize os produtos com os quais está habituada como sabonetes, xampus, cremes, perfumes, maquiagem e outros.
- Evite as tinturas de cabelo e se for utilizá-las peça orientação da equipe de saúde.
- Se quiser preparar melhor a pele, utilize um protetor solar no rosto para evitar manchas escuras que podem aparecer.
- Utilize repelente contra picadas de pernilongos e use roupas que possam ajudar na proteção. Converse sobre isso com a equipe de saúde.
- Se puder, tome um pouco de sol nos horários recomendados.
- Vista roupas confortáveis e que não apertem a barriga.

Outros cuidados

- Tire todas as dúvidas durante o pré-natal, revele seus receios, pergunte tudo que considerar importante e exprima seus desejos. Afinal este é um momento seu.
- Busque saber onde será o parto e conhecer o local.
- Ao final da gestação organize as coisas suas e do bebê para levar à maternidade. Se não puder adquiri-las, peça ajuda da equipe de saúde e informe-se onde obtê-las, pois há instituições que fornecem.
- Organize também documentos seus para levar a maternidade e **não se esqueça do cartão** que contém dados importantes para auxiliar no parto.
- Na alta do parto lembre os profissionais de saúde para preenchimento adequado do cartão.
- Escolha e combine quem será seu acompanhante no local do parto. Esse é um direito seu.
- Se puder, combine também quem tomará conta da casa enquanto estiver fora e quem poderá ajudá-la na volta com o bebê por alguns dias.
- Este preparo pode deixá-la mais tranquila para o parto.

Outras atividades

Este ciclo de sua vida, apesar de algumas mudanças e diminuição do ritmo, não impede o exercício de suas atividades.

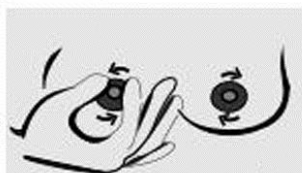
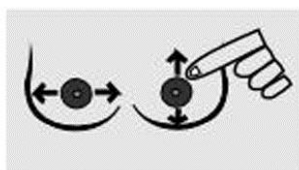
Alguns serviços de saúde realizam atividades com gestantes em grupo. Procure participar.

Também busque e participe de atividades relacionadas ao planejamento familiar.

O preparo das mamas para a amamentação



Massagem para bicos planos e invertidos durante a gravidez



Durante a gravidez, o corpo vai se preparando naturalmente para a amamentação. Esse é um dos motivos para as mamas crescerem tanto na gestação, os ductos mamários e as células que produzirão leite estão se desenvolvendo, e a área fica mais irrigada de sangue. A preparação das mamas deve acontecer durante a gestação. Existem algumas técnicas que podem ser usadas na tentativa de fortalecer o bico do peito e estimular as glândulas mamárias.

- A regra número um é **lavar o bico do peito apenas com água. Não utilize sabonete.** Eles já têm uma hidratação natural ideal que deve ser preservada.
- As mulheres com o bico do peito invertido devem fazer uma massagem específica para estimular a saída do bico para fora. Muitas vezes, durante a gestação ele sai naturalmente, caso isso não ocorra,

você deve fazer a seguinte massagem: **segure a extremidade do bico com o polegar e o indicador e rode os dedos, como se estivesse aumentando o volume do rádio.**

- Um outro exercício é **puxar os bicos do peito.** Com o polegar e indicador em forma de cruz, **estende-se o mamilo no sentido vertical e horizontal.** O ideal é realizar o exercício todos os dias.
- Se você tiver chance, **tome um pouco de sol nos mamilos,** evitando o horário entre 11h e 16h. O calor da luz torna os mamilos mais resistentes e previne as rachaduras. A orientação é tomar cerca de 15 a 30 minutos de sol por dia.
- O uso de sutiã adequado ajuda na sustentação das mamas, pois na gestação elas apresentam o primeiro aumento de volume.

Sinais de alerta

Avise a equipe de saúde responsável pelo seu PN, caso apresente esses sintomas

- Fraqueza, falta de fôlego, palidez.
- Dores de cabeça frequentes
- Muita sede, aumento da quantidade de urina.
- Muito ganho de peso.
- Náuseas e vômitos frequentes.
- Visão embaçada, sensação de fraqueza e muito apetite.
- Inchaço, dores abdominais, vista embaralhada e suores repentinos.
- Desejo frequente de urinar, sensação de ardor ao urinar.



- Corrimento vaginal, coceira, dor ou dificuldade para as relações sexuais.
- Falta de ar, respiração curta, chiado no peito, tosse e secreção.
- Se o bebê parou de mexer por mais de 12 horas.
- Sangramento.

Sinais de trabalho de parto

Como identificar que o trabalho de parto começou...

- Próximo ao parto você poderá sentir a barriga endurecer com maior frequência e até sentir dores.
- Pode sair pela vagina, um muco gelatinoso de cor clara semelhante a clara de ovo, que pode conter um pouco de sangue.
- Pode ainda haver a ruptura da bolsa das águas e você poderá perder líquido pela vagina.
- Procure ficar tranquila e confiante quando surgirem os primeiros sinais, o medo e o estresse podem prolongar o período do trabalho de parto.
- Ao chegar ao local do parto, você e seu acompanhante serão acolhidos por um profissional de saúde, que irá ouvir a sua história e lhe informará sobre o parto.
- Alguns procedimentos **não devem ser realizados rotineiramente**, no local do parto, apenas em algumas situações, são eles: **lavagem intestinal** (é desnecessário, você esvaziará seu intestino naturalmente); **raspagem dos pelos pubianos** (não é necessário fazer nem em casa, os pelos são uma proteção para a vagina); **rompimento artificial da bolsa das águas** (aumenta os riscos de infecção e problemas com o cordão umbilical do bebê); **soro com ocitocina** (as

contrações ficam mais incomodas e dificulta sua movimentação) e **episiotomia** (corte na vagina, pode causar dor e desconforto após o parto e aumentará o risco de infecção).

- Saiba que **você tem o direito**, garantido por lei, **de ter um acompanhante de sua escolha** durante a consulta, no período do trabalho de parto, durante o parto e no pós-parto, em todas as maternidades. É importante que você seja acompanhada por alguém que lhe traga confiança e ânimo. O papel do acompanhante ou do novo pai é fundamental na assistência ao nascimento. A presença de apoio familiar no trabalho de parto contribui para uma experiência de parto mais tranquila, acolhedora, que gera menos intervenções e contribui para a melhor e mais rápida evolução do trabalho de parto.

O que você pode fazer para auxiliar a evolução do seu trabalho de parto...

- Mudar de posição: sentada, deitada de lado, ajoelhada, de cócoras, sentada na bola ou no banquinho, de quatro, de pé ou caminhando. Essas posições podem lhe trazer maior conforto e aliviar a dor. Solicite a ajuda do seu acompanhante.
- Caminhar e movimentar-se pode diminuir o tempo do parto.



- Ficar sob a água morna no chuveiro ou na banheira para aliviar a dor, assim como receber massagens nas costas do seu acompanhante ou profissional de saúde.
- Beber água e comer alimentos leves para dar força para você e para o bebê.
- Respirar profundamente, conforme as contrações.

O PARTO

É um evento deste período de sua vida de grandes emoções e muitos sentimentos. Deve ser, portanto, preparado por você junto à equipe de saúde e compartilhado com o companheiro (a) e familiares.

Durante a gravidez você deve ter ouvido muitas histórias sobre o parto de outras mulheres, sobre a dor do parto e muito mais. Saiba que essa dor varia de mulher para mulher e pode ser intensificada pelo medo e pela tensão. Então procure relaxar, adote posições confortáveis e respire profundamente durante as contrações.



O parto normal deve ser priorizado. No parto normal o risco de complicações é menor tanto para a mãe quanto para o bebê o que favorece o contato pele a pele com o bebê logo após o nascimento e também o aleitamento. Permite uma recuperação mais rápida e facilita o cuidado com o bebê após o parto.



O parto cesáreo é cirúrgico e deve ser realizado somente em condições especiais. Na cesárea, a dor após o parto é maior, dificultando para andar e cuidar do bebê após a cirurgia. Os riscos de ter febre, infecção e hemorragia são maiores. Também pode aumentar o risco de complicações na próxima gravidez. Por isso necessita de indicação específica.



O bebê nasceu...

O primeiro encontro entre você e seu bebê é hora de se alegrar, de encantar. Ele acontece no ambiente do parto, logo após o nascimento e é fundamental para a construção do vínculo mãe-filho. Se tudo ocorrer bem, acaricie seu bebê logo que nascer e comemore com o acompanhante este momento. Dê boas-vindas! Coloque o bebê em contato com a sua pele, isso é importante para a imunidade dele e para a sensação de segurança. Se possível, incentive o pai do bebê a ficar junto com vocês, será inesquecível para ele também.

O PUERPÉRIO (período pós-parto)

O período do pós-parto também merece cuidados para o bom encerramento deste ciclo. Novas emoções e sentimentos aparecem e a ajuda da equipe de saúde continua fundamental, desta vez também com o médico do bebê. Companheiro (a), familiares e amigos também podem auxiliar.



Cuidados no puerpério

A amamentação

Amamentar na primeira hora após o parto, protege o bebê contra doenças e fortalece os laços entre mãe e filho.

Através do leite materno você transfere para o bebê várias substâncias (anticorpos) para melhorar a defesa do organismo. O colostro é o primeiro leite, tem cor amarelada e protege o bebê nos primeiros dias. Quanto mais seu bebê mamar, maior será a sua quantidade de leite. Deixe o bebê mamar até esvaziar a

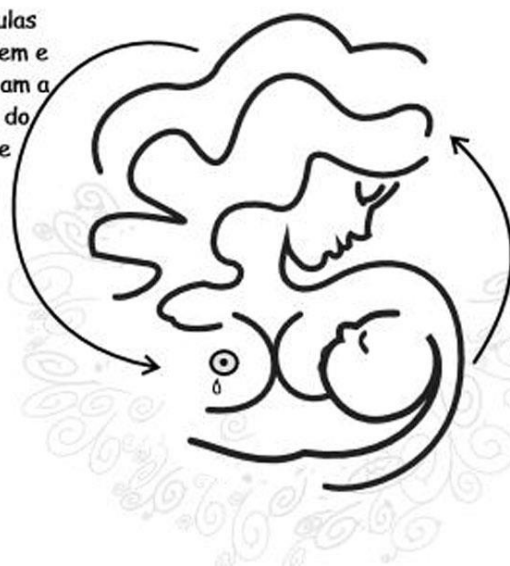


mama, depois passe para a outra. Na mamada seguinte, inicie pela mama que você terminou na mamada anterior.

Ao amamentar encontre uma posição confortável e que você se sinta relaxada.

A amamentação promove um maior contato mãe-filho; é de graça; o leite está sempre pronto e na temperatura ideal; estimula o paladar do bebê, uma vez que muda de sabor ao longo do dia, de acordo com a alimentação materna; o leite materno é de fácil digestão; proporciona maior rapidez na diminuição do

Glândulas
produzem e
estimulam a
saída do
leite



A sucção
estimula o
cérebro da
mamãe

volume do útero e evita hemorragia e anemia após o parto; facilita a perda de peso da mãe após o parto; pode atuar como fator de proteção contra o câncer de mama e diminuir o risco de osteoporose na vida madura.

Para aumentar sua produção de leite é importante que você tome bastante líquido. Nos primeiros dias o bebê deve ser amamentado sem preocupação com horários, porém não deixe ultrapassar quatro horas. Qualquer dificuldade em amamentar ou problemas com as mamas como dor, fissuras, ingurgitamento, procure o serviço de saúde.

Logo após o parto...

É comum você ter cólicas, pois seu útero está começando a voltar ao tamanho normal. Às vezes, elas intensificam durante a amamentação. Você terá um sangramento vaginal que vai se tornando cada vez mais claro e vai diminuindo no decorrer de um mês.

A primeira semana após o parto

- Você e o bebê devem ser avaliados pela equipe de saúde na primeira semana após a saída da maternidade.
- Verifique se a certidão de nascimento e documentos referentes ao parto, nascimento e a saúde do bebê foram providenciados.
- Procure descansar em casa conforme os intervalos em que o bebê dorme, pois, às vezes ele exige bastante à noite.
- Evite grande esforço físico e trabalhos pesados. Solicite a participação do companheiro (a) e a ajuda das pessoas do convívio.

- Tome muito líquido e se alimente bem, como na gravidez. Coma alimentos saudáveis com pouca gordura e açúcar, em intervalos de 3 em 3 horas.
- Cuide das cicatrizes se houverem, lavando com sabonete e secando após o banho e após fazer as necessidades.
- Se tiver dor forte, sangramento ou secreção com cheiro forte consulte a equipe de saúde.
- Continue a não usar medicamentos sem indicação médica, cigarro, álcool e outras drogas.
- Se sentir-se amedrontada, desanimada e triste conte à equipe de saúde e peça ajuda porque vai aliviá-la. Muitas mulheres sentem-se assim.

Algumas semanas após o parto

- Prepare a volta das atividades sexuais que costumam ocorrer por volta de 40 dias após o parto.
- Mesmo que você esteja amamentando, há chance de engravidar, portanto, quando voltar às atividades sexuais, use camisinha. Busque a equipe de saúde para orientação sobre planejamento familiar e métodos anticoncepcionais.
- Também espere para retornar às atividades esportivas.
- Não se preocupe se estiver mais gorda e com a barriga meio saliente. Isto é normal. A boa alimentação e a volta vagarosa às atividades físicas e ao trabalho vão auxiliar no controle do peso e na diminuição da barriga. A amamentação também vai ajudar.

- Continue com seus cuidados pessoais.

Alguns cuidados com o Bebê

O local onde você tiver o bebê deve te orientar sobre os primeiros cuidados antes de você o levar na primeira semana para consulta na sua unidade de saúde. Pergunte tudo que considerar necessário para quando chegar em casa.

- Amamentação.
- Higiene.
- Cuidados com o umbigo.
- Medicamentos, vacinas e exames realizados na maternidade.
- Documentos do bebê.
- Outras orientações.



Relacionamento Afetivo, Familiar e Social

A gravidez, seu desenvolvimento e conclusão modifica a vida das mulheres e seus relacionamentos afetivos, familiares e sociais de modo a ser considerada como um fenômeno de grande impacto na vida em sociedade. Mesmo quando não concluída ou desejada provoca transformações nas pessoas que a acompanham.

Ainda assim, não é desejável que seja fantasiada demais ou idealizada como um conto de fadas. Entretanto, traz à vida social uma nova pessoa que necessita de afetos e alguns cuidados que podem ser ofertados pela família

e comunidade. Uma chegada assim proverá segurança e auxiliará no desenvolvimento do bebê.

Dos Direitos

Direitos trabalhistas

- Licença-maternidade de 120 (cento e vinte) dias para gestantes com carteira de trabalho assinada.
- Não ser demitida enquanto estiver grávida e até cinco meses após o parto, a não ser por justa causa.
- Mudar de função ou setor em seu trabalho, caso ele apresente riscos ou problemas para sua saúde ou à saúde do bebê.
- Receber declaração de comparecimento sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame.
- Até o bebê completar seis meses, você tem o direito de ser dispensada do trabalho todos os dias, por dois períodos de meia hora ou um período de uma hora, para amamentar.
- Licença de cinco dias para o pai logo após o nascimento do bebê.

Direitos sociais

- Guichês e caixas especiais ou prioridade nas filas para atendimento em instituições públicas e privadas (bancos, supermercados, lojas).
- Assento prioritário para gestantes e mulheres com bebê no colo, em ônibus e metrô.
- Família beneficiária do Bolsa Família tem direito ao benefício variável extra na gravidez e durante a amamentação.

- Atendimento psicossocial gratuito se desejar, precisar ou decidir entregar a criança em **adoção**.
- Licença-maternidade sem prejuízo do período escolar para a estudante grávida.

Direitos nos serviços de saúde

- Ser atendida com respeito e dignidade pela equipe, sem discriminação de cor, raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social.
- Ser chamada pelo nome que preferir e saber o nome do profissional que a atende.
- Aguardar o atendimento sentada, em lugar arejado, tendo à sua disposição água para beber e banheiros limpos.
- Ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual a maternidade de referência para seu parto e poder visitar o serviço antes do parto.
- Ser atendida no primeiro serviço de saúde que procurar para o parto. Em caso de necessidade de transferência para outro serviço de saúde, o transporte deverá ser garantido de maneira segura.
- Direito a acompanhante escolhido pela gestante durante todo o período de trabalho de parto, no parto e no pós-parto.
- Se você sofrer qualquer tipo de violência física, sexual ou psicológica por parte de pessoas próximas ou desconhecidas e desejar ajuda do serviço de saúde, converse com o profissional de sua confiança e denuncie.
- Se a violência ocorrer no serviço de saúde denuncie.

Outros temas de interesse encontram-se em discussão pública e envolvem movimentos que podem ou não se legitimar em direitos.

Finalizando

Se as informações aqui contidas não forem entendidas ou surgirem outras dúvidas, pergunte à equipe de saúde e troque com pessoas de sua confiança.

Aproveite esta experiência que certamente enriquecerá seu aprendizado na vida!