

Cartilha para Gestante



Apresentação

Esta cartilha traz orientações para uma gestação tranquila, parto e pós-parto seguros, seus direitos e cuidados com o bebê.

Para que a gravidez transcorra com segurança são necessários cuidados da própria gestante, do parceiro, da família e, especialmente, dos profissionais de saúde.

O primeiro passo é fazer o pré-natal. Agende sua consulta pelo LigMinas 155; ou na rede credenciada.



Por que devo fazer o pré-natal?

Gravidez não é doença, mas necessita de cuidados para garantir a sua saúde e a do bebê. Este acompanhamento é importante para que a gestante seja orientada em relação às vacinas e exames laboratoriais.

O NUPS do IPSEMG oferece periodicamente curso para gestantes no Centro de Especialidades Médicas, 2º andar, ala C. Para participar basta fazer a inscrição através do telefone.



Núcleo de Promoção da Saúde (NUPS): (31) 3247-3350

Quantas consultas eu devo fazer?

O mínimo recomendado são seis consultas, ao longo da gestação. Porém no final da gestação, geralmente são mais frequentes. As consultas são para medir a pressão arterial e o peso, o crescimento uterino, escutar as batidas do coração do bebê, dentre outras coisas.

Exames de laboratório devem ser feitos?

A realização de exames é fundamental para a detecção e controle de doenças que podem atingir você e seu bebê. Informe-se com o seu médico quais os exames necessários.

Quais as vacinas eu devo tomar?

O médico vai avaliar a sua situação vacinal e indicar o número adequado de doses. Rotineiramente as vacinas indicadas na gestação são a antitetânica e hepatite B.

Cuidados para uma gravidez tranquila, sem riscos para você e para o bebê

1- Sua alimentação deve ser equilibrada e mais natural possível; evite refrigerantes, doces e frituras pois são muito calóricos e pouco nutritivos. Alimente-se várias vezes ao dia, de 3 em 3 horas, pequenas porções;

2- Evite trabalhos pesados e faça intervalos para descansar;

3- Não fume e não use bebidas alcoólicas ou drogas, pois o bebê será prejudicado;

4- Use remédios somente com orientação médica;

5- Procure ajuda médica imediata em casos de:

- Sangramento Vaginal

- Pressão Alta

- Dor de cabeça com embaçamento de visão.

- Diminuição importante da

movimentação do bebê.

- Dor para urinar

- Febre

- Vômitos persistentes

- Ganho de peso exagerado

- Ganho insuficiente de peso

- Palidez (anemia)

- Inchaço nas pernas, mãos e rosto

- Perda de líquido vaginal

- Sinais de trabalho: Endurecimento da barriga a cada 5 min, acompanhado de dor em cólica.

6- Fique atenta à vacinação indicada pelo médico.



Atividade física na gestação

A prática de exercícios físicos é recomendada para a maioria das

gestantes, desde que não haja nenhuma contra indicação clínica.
Informe-se com seu médico.



Quando permitido, os exercícios físicos, trazem inúmeros benefícios, tais como, controle de peso da mãe, diminuição do estresse e da depressão.

Orientações de Saúde Bucal

Cuidados com a saúde bucal devem fazer parte da rotina da atenção pré-natal da gestante.

A visita ao dentista, durante o período gestacional, é importante para prevenir, diagnosticar e tratar a cárie e as doenças gengivais que podem comprometer a saúde da mulher.

A gestante pode receber tratamento odontológico em qualquer época



da gestação, sendo o momento ideal a partir da 13ª semana.

Para evitar o surgimento das cáries e doenças gengivais:

- Ir ao dentista regularmente;
- Escovar os dentes com frequência.

- Passar o fio dental diariamente;
- Redobrar os cuidados na higienização noturna;
- Ao consumir balas, chocolates, mel ou café escove os dentes em seguida para evitar uma superexposição aos doces.



Agende a sua consulta odontológica na GEODONT: Av. dos Andradas, 367 - 3º andar Tel: 3237-2000

Sexo na gravidez

Está contraindicado apenas quando há contrações e risco de parto prematuro, sangramento genital ou perda do líquido amniótico.

Em caso de dúvidas, converse com o seu médico.

Manchas

Evite o sol forte direto no rosto.

Ao se expor, use proteção.

Câimbras

Faça sempre alongamentos e inclua em sua refeição alimentos ricos em fósforo, potássio e cálcio.

Inchaço (edema)

Diminua a ingestão do sal, faça caminhadas ou hidroginástica, sob orientação médica. Repouso com as pernas elevadas acima da altura do coração. Em casos específicos, o médico poderá recomendar o uso de meias elásticas.

O cinto de segurança deve ser usado durante a gravidez?

SIM. Ajuste-o para não pressionar a barriga e não machucá-la.

Enfim chegou o momento do parto:

O parto será normal ou cesariana. conforme indicação do médico.

Não se esqueça de levar para a maternidade!

- Documento de identidade, carteira do convênio, cartão de pré-natal
- Os exames realizados durante a gestação.

No Hospital Governador Israel Pinheiro você deverá procurar o Serviço Médico de Urgência (SMU). De lá, será encaminhada para a maternidade/bloco obstétrico no 7º andar e será preparada para o parto. Você tem direito a um acompanhante na sala de parto que poderá ser o pai ou alguém de sua escolha.

O que levar para você

- 2 camisolas ou pijamas com abertura na frente para facilitar a Amamentação;
- 2 calcinhas grandes e confortáveis;
- Robe para andar pelos corredores do hospital depois do parto e para receber visitas;
- chinelo ou sandália de dedo;
- sutiã de alças largas e confortáveis;
- produtos de higiene pessoal como pente, xampu, condicionador, sabonete, escova de dente e pasta, absorventes e toalhas;



- roupas para a saída do hospital que sejam folgadas e bem confortáveis.

A malinha do bebê

- 01 pacote de fraldas descartáveis.
- 04 jogos de roupas de acordo com a temperatura na época do nascimento.

- 02 mantas.
- 02 toalhas.
- 03 paninhos de boca.
- 04 pares de meias.

Após o nascimento do bebê

- Ao nascer, a criança será assistida pelo pediatra.
- Ainda na sala de parto, o bebê receberá os primeiros cuidados e o primeiro banho.
- Se o recém nascido necessitar de cuidados especiais ou tratamento intensivo, o Hospital Governador Israel Pinheiro possui: berçário de alto risco e CTI infantil.
- Após um período de observação, a mãe seguirá para a Unidade de Internação-enfermaria com 02 leitos onde permanecerá com seu bebê em alojamento conjunto.

Ao receber a alta, você terá em mãos:

- O sumário de alta.
- A declaração de nascido vivo.
- Indicações médicas para o teste do pezinho, teste da orelhinha, vacinações.
- Orientações sobre os cuidados gerais com o bebê.
- Orientações sobre a consulta do bebê na primeira semana de vida ou conforme indicação pediátrica.



Caderneta de saúde da criança que deverá ser levada todas as vezes em que ela for consultar.

Controle médico da mãe e do recém-nascido

A mãe em pós-parto deve fazer sua primeira consulta de controle médico

em 30 dias.

Marcação- LigMinas – 155.

Neste período, fique atenta:

Retorne à maternidade, caso apresente:

- Febre.
- Sangramento muito aumentado.
- Dor, rubor, calor e inchaço ou pus nas mamas.
- Procure o Centro Médico para consulta, caso sintá-se: muito triste, desanimada, chorosa.
- Você deve evitar relações sexuais durante 40 dias após o parto.

Planejamento Familiar

Converse com o seu médico na primeira consulta pós-parto, ele vai orientá-la em relação ao método anticoncepcional mais indicado para você enquanto amamenta e no período após a amamentação.

Teste do pezinho: Deve ser feito entre o 5º e o 10º dia após o nascimento do bebê. O teste ajuda a detectar e tratar precocemente algumas doenças como anemia falciforme, fenilcetonúria, fibrose cística e hipotireoidismo. O teste poderá ser feito no laboratório do IPSEMG ou no Centro de Saúde próximo de sua casa.

Teste da visão TRV (Teste do reflexo vermelho) e teste do coração: Realizado na maternidade em todos os recém-nascidos antes da alta.

Teste da orelhinha: Ajuda a detectar se o bebê tem problemas de audição, possibilitando o tratamento precoce. Agende nos serviços conveniados através do site do IPSEMG (www.ipsemg.mg.gov.br) ou pelo telefone 155.

Amamentação

- Amamentar na primeira hora após o parto, protege o recém-nascido contra doenças.

Vantagens do leite materno:

- É de graça;
- Está sempre pronto e na temperatura ideal;
- Não derrama e é de fácil transporte;
- Estimula o paladar do bebê uma vez que muda de sabor ao longo do dia, de acordo



com a alimentação materna;

- Tem digestão fácil;
- Protege o bebê contra infecções;
- Previne a obesidade;
- Favorece o vínculo mãe-bebê;
- Facilita a perda de peso da mãe após o parto;
- Pode atuar como fator de proteção contra o câncer de mama;

-É importante que você tome bastante líquido para aumentar sua produção de leite. Nos primeiros dias o recém-nascido deve ser amamentado sem preocupação com horários. Não existe leite fraco, seus nutrientes são insubstituíveis para seu filho.

Qualquer dificuldade em amamentar ou problemas com as mamas como dor, fissuras, ingurgitamento, procure o seu médico.

Ingurgitamento mamário e fissuras

Você já deve ter ouvido a expressão “o leite empedrou”. Isso quer dizer que houve um acúmulo de leite na mama, causando uma sensação de peso, incômodo e endurecimento no local. Esse quadro é chamado ingurgitamento mamário. É muito comum acontecer na primeira semana após o parto. Com a grande produção do leite, o bebê muitas vezes não consegue esvaziar a mama.

Para evitar o ingurgitamento:

- Esvaziar as mamas, massageando-as com a ponta dos dedos em movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura do seio).
- Usar compressa fria por aproximadamente dez minutos após o esvaziamento da mama.

Já a fissura acontece quando ocorre ferimento, rachadura no bico do peito. Nesses casos você deve:

- Ter atenção especial à pega: o bebê deve abocanhar o mamilo e a aréola para prevenir a formação de fissuras.
- Caso a pega esteja incorreta, retire o bebê com o auxílio do dedo. Nunca puxe a mama!
- Evitar o uso de compressas absorventes, pois a umidade predispõe ao aparecimento de fissuras na mama.

- Evitar o uso de cremes e pomadas na aréola e no mamilo.
- Não usar compressas quentes, pois o calor estimula a produção do leite.

Registro do recém-nascido ou certidão de nascimento

É o documento oferecido gratuitamente pelo cartório de registros civis, onde serão certificados o nome do bebê, dos pais, horário e local de nascimento da criança.

Documentos necessários:

- Carteira de identidade dos pais
- Declaração de nascido vivo – expedida pela maternidade.

Carteira do IPSEMG para o recém-nascido

Documentos necessários:

- Certidão de nascimento (ou registro civil) do recém-nascido
- Cartão de matrícula do segurado no IPSEMG
- Carteira de identidade do segurado
- Comprovante de endereço do segurado
- Comprovante de endereço do segurado.

Obs: o cartão será enviado pelo IPSEMG para seu domicílio, através do correio.

Local para solicitar a carteira – Setor de cadastramento do IPSEMG – HGIP/ CEM/ POSTO UAI.

FICHA DE PRÉ-NATAL

Data: ____ / ____ / ____

Prontuário: _____

Nome: _____

Endereço: _____

Município: _____ UF: ____ CEP: _____ Telefone: _____

Idade: <15 15-35 >35

Escolaridade: Nenhuma Ens. Fundamental Ens. Médio Superior

Estado Civil/União: Casada Solteira (com união estável) Solteira (sem união estável) Outra

Cor/Raça(autodeclaração): Branca Negra Parda Indígena

Naturalidade: _____

Antecedentes

Familiares: Gemelidade Diabetes Hipertensão arterial Má formação
Outros: _____

Pessoais: Infec. urinária Infertilidade Cardiopatia Diabetes Hipertensão arterial
 Cirurg. pélv. uterina Má formação Outros: _____

Antecedentes Obstétricos

Gestações: _____ Partos: _____ Abortos: _____ Gest. ectópicas: _____ Gemelares: _____

Abortamentos: _____ Espontâneos: _____ Provocados: _____ Com curetagem: _____

Partos vaginais: _____ Cesáreos: _____

Nascidos vivos: _____ Nascidos mortos: _____

Filhos vivos atuais: _____ Óbitos na 1ª semana: _____ Óbitos após 1ª semana: _____

Causa do óbito: _____

Peso RN: < 2.500 g _____ 2.500-4.000 g _____ > 4.000 g _____

Data do término da última gestação: ____ / ____ (Mês/Ano)

Amamentação: S N Duração: _____ Causa de insucesso: _____

Intercorrências em gestações anteriores: _____

Gravidez Atual

DUM ____ / ____ / ____ DPP ____ / ____ / ____ Dúvida: S N Qual: _____

Grupo sanguíneo: _____ Rh+ Rh- Sensibilizada: S N Transfusão: S N ____ / ____ / ____

Vacinação antitetânica: S N Doses prévias: 1 2 3 Última dose > 5 anos: S N IGNOR

Data prevista vacinações: 1ª ____ / ____ / ____ Realizada: S N

2ª ____ / ____ / ____ Realizada: S N

3ª ____ / ____ / ____ Realizada: S N

Fumo: S N Quantos/dia: _____ Álcool: S N Frequência: _____

Intercorrências até 1ª consulta: _____

Hospitalização na gravidez: S N Qtd. de dias: _____ Motivo: _____

Exame Físico

Peso 1ª consulta: _____ kg Peso prévio: _____ kg Estatura: _____ cm

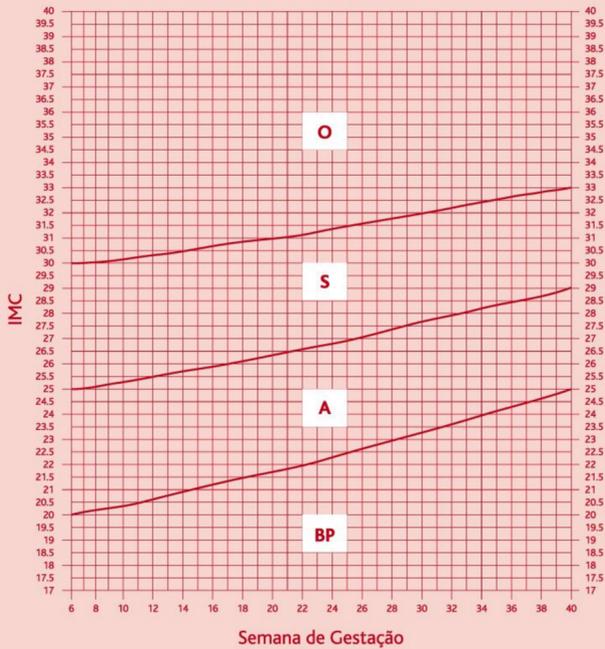
Ex. clínico normal: S N Ex. mamas normal: S N Ex. odontológico normal: S N

Pélviz normal: S N Papanicolau normal: S N Coloscopia normal: S N

Exame clínico cervic.: S N VDRL: + - ____ / ____ / ____

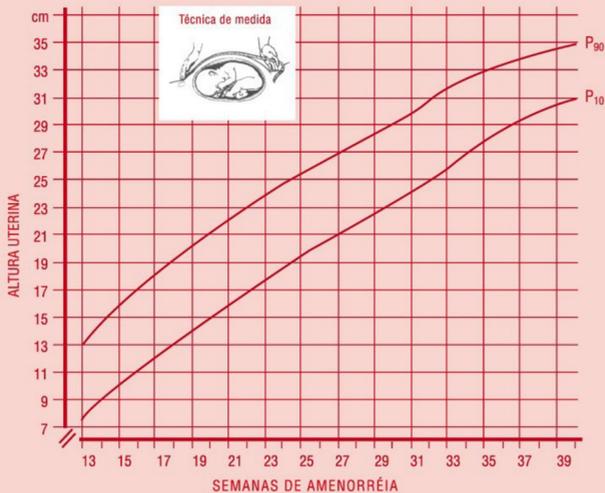
Achados alterados nos exames realizados _____

Gráfico de acompanhamento nutricional da gestante



BP – baixo peso **A** – adequado **S** – sobrepeso **O** – obesidade

Curva altura uterina/idade gestacional



Evolução da Gestação

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Data										
IG (semanas)										
Peso (kg)										
IMC										
PA (mmHG)/Edema (+a 4+)										
Altura uterina (cm)										
Movimentos fetais										
BCF										
Apresentação fetal										
Ass. do profissional										

Exames Laboratoriais

	Data	Resultado	Data	Resultado	Data	Resultado
ABO-RH						
Hb/Ht						
Glicemia jejum						
VDRL						
Urina 1						
Anti-HIV						
HBsAg						
Toxoplasmose						
Combs. indireto						
TOTG 50g						
Urocultura						
Papanicolau						
Outros						

Ultra-Sonografia

	IG DUM	IG USG	Peso fetal	Placenta	Líquido	Outros

Observações: _____

Ganho de peso recomendado (em kg) na gestação segundo estado nutricional inicial

	Ganho de peso total (kg) no 1º trimestre	Ganho de peso sem. médio (kg) no 2º e 3º trimestres	Ganho de peso total (kg)
Baixo peso	2,3	0,5	12,5 - 18,0
Adequado	1,6	0,4	11,5 - 16,0
Sobrepeso	0,9	0,3	7,0 - 11,5
Obesidade	-	0,3	7,0

Fonte: IOM, 1992, adaptado.

Referências consultadas:

<http://pnass.datasus.gov.br/documentos/normas/40.pdf>

Cartilha: Programa “Viva a Vida” Ministério da Saúde

Cartilha da Gestante – Prefeitura municipal de BH

MINISTÉRIO DA SAÚDE - GABINETE DO MINISTRO

PORTARIA Nº 1016, DE 26 DE AGOSTO DE 1993.

Caderneta de saúde, 7ª edição, Brasília-DF 2011

Ministério da saúde. Disponível em http://bvs.saude.gov.br/html/pt/dicas/9cuidados_bebe.html. Acesso em: 16/05/2013

http://www.pbh.gov.br/smsa/bhpelopartonormal/estudos_cientificos/arquivos/cesariana_baseada_evidencias_parte_1.pdf

http://portal.saude.gov.br/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=20911

<http://gerarenutrir.blogspot.com.br/2012/05/parto-normal-x-cesariana-vantagens-e.html>

http://www.portal.unimedbh.com.br/wps/portal/inicio/home/saude_sempre/saude_da_mulher/parto_e_pos_parto/amamentacao



Cartilha elaborada por equipe multidisciplinar do Núcleo de Promoção da Saúde/
NUPS/APRES

Chefia: Solange Lage Bretas

Coordenação: Denise Monteiro de Barros Caixeta

Assistente social: Márcia de Andrade Álvares e Maria Aparecida Chaves Bessone

Médico: Dra. Águeda Campolina, ginecologistas e obstetras

Governador do Estado de Minas Gerais
Antonio Augusto Anastasia

Vice-Governador do Estado de Minas Gerais
Alberto Pinto Coelho

Secretária de Estado de Planejamento e Gestão
Renata Maria Paes de Vilhena

Presidente do IPSEMG
Jomara Alves da Silva

Vice-Presidente do IPSEMG
Paulo Elisiário Nunes

Secretário Geral:
Fernando César Vicente de Paula

Diretor de Saúde:
Leonardo Tadeu Campera Brescia