

# Cartilha da Mamãe



## 4 1 - A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

A assistência pré-natal tem papel fundamental na prevenção e detecção precoce de patologias maternas e fetais visando o desenvolvimento saudável do bebê e a redução dos riscos à saúde e à vida do feto e da gestante.

Além disso, é o momento em que a gestante e família serão orientados sobre temas importantes relacionados à maternidade.

O pré-natal deve ser iniciado assim que a gravidez for confirmada, ou, idealmente, assim que a mulher decidir que quer engravidar.

Como parte do pré-natal, você pode realizar uma consulta pediátrica. Nesse momento serão discutidos problemas porventura identificados na gestação, ansiedades, expectativas, questões referentes à lactação e amamentação, bem como os cuidados a serem prestados ao recém-nascido logo após o parto e nos primeiros dias de vida. Aproveite todas as atividades do seu pré-natal para esclarecer suas dúvidas e construir sua rede de apoio e confiança para seguir com sua gestação de forma segura e tranquila.

### Cartão da Gestante

No Cartão da Gestante que você receberá, serão anotados, a cada consulta, dados importantes, como o seu peso, sua pressão, os resultados dos exames e crescimento do útero. Nele estará registrada toda a sua história desde o começo. Cuide muito bem dele e leve-o sempre com você.

### FIQUE ATENTA!

Compareça a todas as consultas do pré-natal. Tenha sempre em mãos o seu Cartão da Gestante. Leve-o a todas as consultas e ao hospital quando for ter o seu bebê.

## 2 - EXAMES PARA UMA GRAVIDEZ TRANQUILA

Durante a gestação, o médico solicitará exames para o acompanhamento da sua saúde e da saúde do seu bebê. Através deles, podem ser identificadas doenças e situações em que são necessários cuidados especiais.

Veja na tabela a seguir os exames mais comuns.

EXAME	OBJETIVO
GS e Rh	Identificar o tipo de sangue
Hemograma	Detectar a presença de anemia e de processos infeciosos
Glicemia	Detectar o valor do açúcar no sangue para diagnóstico e acompanhamento de diabetes
VDRL	Detectar a presença de sífilis
Anti-HIV	Detectar a presença do vírus da Aids
HBsAg	Detectar a presença do vírus da hepatite B
Sorologia para toxoplasmose	Detectar a presença de toxoplasmose
Urina rotina	Detectar perda de proteína e/ou sangue e suspeita de infecção urinária
Urocultura	Detectar a presença de infecção urinária
Citologia oncológica	Prevenir o câncer de colo de útero (Papanicolau)
Cultura de Streptococcus B	Detectar a presença de bactéria no canal do parto
Ultrassonografia	Avaliar a idade gestacional e o desenvolvimento fetal, a critério médico
CMV	Detectar presença do Citomegalovírus
Glicemia pós-prandial	Identificar risco aumentado para Diabetes Gestacional
TSH	Detectar alterações na glândula tireoide

### FIQUE ATENTA!

Caso seja detectada alguma alteração nos seus exames, siga as orientações médicas e o tratamento rigorosamente, para que não haja comprometimento da sua saúde e da saúde do seu bebê.

### 3 - ALTERAÇÕES COMUNS NA GRAVIDEZ

O corpo, a mente e os sentimentos da mulher podem sofrer muitas alterações durante toda a gravidez.

Fique tranquila, isso é muito comum. A seguir, algumas dicas para você

TRIMESTRE	VOCÊ PODE PERCEBER OUTER	PROCURE
Primeiro	Muito sono.	Adote hábitos de vida saudáveis. Durma pelo menos 8 horas por dia.
	Vontade de fazer xixi muitas vezes.	Não prender o xixi. Se, apresentar dor ao urinar, comunique o fato ao seu médico.
	Náuseas e vômitos Alterações no olfato e paladar	Comer um pouco de cada vez, várias vezes ao dia.
Segundo	Azia e má digestão.	Comer um pouco de cada vez, várias vezes ao dia.
	Gases e prisão de ventre.	Comer frutas e verduras e beber muita água.
	Dores nas costas.	Espreguiçar-se e esticar a coluna.
	Cãibras.	Fazer massagem nas pernas. Caminhar e, quando for descansar, colocar as pernas para cima a fim de melhorar a circulação.
Terceiro	Falta de ar.	Deitar de lado, principalmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas.
	Cansaço. Digestão difícil.	Se a falta de ar for acompanhada de dor no peito ou impedir a realização das atividades simples do dia a dia, procure atendimento médico.  Respeite seus limites. Quando possível, procure descansar pequenos períodos durante o dia.
	Inchaço nos pés, nos tornozelos e nas mãos.	Comer pouco de cada vez e não deitar após as refeições.
		Descansar com as pernas para cima. Usar meias elásticas conforme recomendação do seu médico.

#### FIQUE ATENTA!

Alterações de humor na gravidez: É comum a gestante apresentar oscilações do humor, como sentir-se muito irritada com coisas que não a incomodavam, ou sentir-se mais emotiva. Além das alterações hormonais, as mudanças no corpo, os medos e ansiedades vivenciados também corroboram para isso.

Dica: procure realizar atividade física regularmente, converse com outras gestantes sobre suas experiências em relação à gestação e não deixe de informar seu médico sobre seus sentimentos e sensações sobre esse processo tão importante e único.

### 4 - SINAIS DE ALERTA NA GRAVIDEZ

Existem alguns sinais e sintomas que a gestante pode apresentar durante a gravidez e que podem significar algum problema:

- Cólicas muito fortes e frequentes.
- Muito inchaço nos pés, nas pernas e no rosto.
- Sangramento pela vagina.
- Perda de líquido (água) pela vagina.
- Corrimento escuro (marrom ou preto).
- Redução da movimentação do bebê.
- Febre, dor de cabeça acompanhada de embaçamento da visão, aumento da pressão arterial, vômitos persistentes.

#### FIQUE ATENTA!

Caso você apresente algum desses sinais e sintomas, entre em contato imediatamente com seu médico.



## 5 - VACINAÇÃO

Manter sua vacinação em dia é muito importante para a sua saúde e a de seu bebê. O ideal é estar com seu esquema vacinal completo antes mesmo de engravidar. Durante a gestação, a vacinação antitetânica e a vacinação contra a influenza são essenciais. A sorologia para hepatite B deve ser investigada na gestação e, havendo susceptibilidade, a mulher deverá ser imunizada contra a doença.

Fique atenta ao esquema vacinal!

VACINAS	ESQUEMAS E RECOMENDAÇÕES	
	RECOMENDADAS	
	HISTÓRICO VACINAL	CONDUTA NA GESTAÇÃO
Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (difteria, tétano e coqueluche) – dTpa ou dTpa-VIP	Previvamente vacinada, com pelo menos três doses de vacina contendo o componente tetânico.	Uma dose de dTpa (a partir da 20 <sup>a</sup> semana, o mais precocemente possível).
	Em gestantes com vacinação incompleta tendo recebido apenas uma dose de vacina contendo o componente tetânico.	Uma dose de dT e uma dose de dTpa, sendo que a dTpa deve ser aplicada a partir da 20 <sup>a</sup> semana de gestação. Respeitar intervalo mínimo de um mês entre elas.
	Em gestantes com vacinação incompleta tendo recebido apenas duas doses de vacina contendo o componente tetânico.	Uma dose de dTpa (a partir da 20 <sup>a</sup> semana, o mais precocemente possível).
Dupla adulto (difteria e tétano) – dT	Em gestantes com vacinação desconhecida.	Duas doses de dT e uma dose de dTpa, sendo que a dTpa deve ser aplicada a partir da 20 <sup>a</sup> semana de gestação, o mais precocemente possível. Respeitar intervalo mínimo de um mês entre elas.
	Três doses, no esquema 0 - 1 - 6 meses.	
Influenza(gripe)	Dose única anual.	
Covid - 19	O Ministério da Saúde orienta vacinação de gestantes sem comorbidades a partir dos 18 anos. Não podem ser usadas vacinas com vetor viral, como é o caso das vacinas AstraZeneca e Janssen. Atualmente estão disponíveis no Brasil para vacinação de gestantes as vacinas Pfizer e Coronavac.	

VACINAS	ESQUEMAS E RECOMENDAÇÕES	
	RECOMENDADAS EM SITUAÇÕES ESPECIAIS	
Hepatite A	Duas doses, no esquema 0 - 6 meses.	
Hepatite A e B	Para menores de 16 anos: duas doses, aos 0 - 6 meses. A partir de 16 anos: três doses, aos 0 - 1 - 6 meses.	
Pneumocócicas	Esquema sequencial de VPC13 e VPP23 pode ser feito em gestantes de risco para doença pneumocócica invasiva (DPI) (consulte os Calendários de vacinação SBIm pacientes especiais).	
Meningocórica conjugada ACWY	Uma dose. Considerar seu uso avaliando a situação epidemiológica e/ou a presença de comorbidades consideradas de risco para a doença meningocócica (consulte os Calendários de vacinação SBIm pacientes especiais).	
Meningocócica B	Duas doses com intervalo de um a dois meses. Considerar seu uso avaliando a situação epidemiológica e/ou a presença de comorbidades consideradas de risco para a doença meningocócica (consulte os Calendários de vacinação SBIm pacientes especiais).	
Febre Amarela	Normalmente contraindicada em gestantes. Porém, em situações em que o risco da infecção supera os riscos potenciais da vacinação, pode ser feita durante a gravidez.	
CONTRAINDICADAS		
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)	Não vacinar na gestação.	
HPV	Não vacinar na gestação. Se a mulher tiver iniciado esquema antes da gestação, suspendê-lo até o puerpério.	
Varicela(catapora)	Não vacinar na gestação.	
Dengue	Não vacinar na gestação.	

## 6 - ALIMENTAÇÃO

Durante a gravidez, as necessidades nutricionais estão aumentadas, sendo necessário melhorar a qualidade das refeições. A alimentação deve ser bastante variada e não conter apenas calorias extras. Uma alimentação equilibrada favorece o crescimento e o desenvolvimento do bebê, além de auxiliar na produção do leite materno. A gestante não deve comer em quantidade dobrada, entretanto, a gravidez não é momento de fazer regime, pois o crescimento e a saúde da criança podem ser prejudicados. Para uma melhor orientação, converse com seu médico sobre isso.

### Veja algumas dicas

- Fracione as refeições em seis a oito vezes ao dia, em pequenas quantidades, e mastigue devagar. Evite ficar mais de três horas sem comer.
- Consuma alimentos com baixo teor de gordura.
- Evite ingerir líquidos durante as refeições para facilitar a digestão e evitar azia.
- Beba bastante água, de oito a dez copos de 200 ml por dia.
- Consuma alimentos que são fonte de cálcio, como leite, queijos, iogurtes, espinafre e brócolis, que ajudam a formar os ossos e os dentes do bebê.
- É muito importante comer feijão, vegetais verde-escuros e frutas como laranja e limão.
- Aumente o consumo de frutas com casca e saladas cruas, pois são ricas em fibras. Lembre-se de lavar bem os alimentos.
- Tempere a salada com azeite de oliva extravirgem e limão.
- Evite alimentos como café, chá (preto e mate), refrigerantes, cola, chocolates e temperos industrializados, que podem provocar enjoo, azia e refluxo.
- Reduza o consumo de adoçantes artificiais (não há estudos que comprovem que o uso de adoçantes pode ter efeitos deletérios para o feto, seja aspartame, sucralos ou sacarina, mas a utilização deve ser feita com parcimônia).
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Evite deitar após as refeições. Em caso de azia, durma com a cabeça ligeiramente elevada.



**Curiosidade:** o desejo de comer alimentos diferentes é comum. Não há risco de o bebê nascer com problemas se o desejo não for satisfeito.

A necessidade de alguns nutrientes, como proteína, cálcio, fósforo, vitamina D, ferro, ácido fólico, vitaminas e minerais em geral, aumenta durante a gravidez.

Certifique-se de que as fontes alimentares desses nutrientes estejam presentes na sua alimentação diária:

**Proteínas:** leite e seus derivados, carnes (bovina, frango, peixe, fígado e miúdos), ovos (em menor proporção), leguminosas (feijão, lentilha, soja, ervilha, grão-de-bico). Se a ingestão de proteína estiver adequada, então a de cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B também estará, pois esses nutrientes estão associados às proteínas.

**Cálcio:** leite e seus derivados, (queijos e iogurte) espinafre e brocolis. É necessário para a formação dos ossos e dentes do bebê.

Uma quantidade insuficiente pode contribuir para o enfraquecimento dos ossos da mãe.

Fósforo: o fósforo é encontrado em todos os alimentos proteicos e fortalece os ossos e dentes com a ajuda da vitamina D e do cálcio.

**Vitamina D:** a vitamina D, além de efeitos na pele e na visão, também é fundamental na formação dos ossos e dentes do feto. Assim, ela deve ser suplementada na dose de 600 UI/dia.

Ferro: presente nas carnes em geral (especialmente o fígado, deve ser suplementado durante a gestação).

**A vitamina C** ajuda a melhorar a absorção do ferro. Portanto prefira frutas como sobremesa (laranja, abacaxi, acerola) e tempere a sua salada com limão. Evite café ou chá (preto e mate), leite, queijo ou iogurte logo após as refeições, pois esses alimentos diminuem a absorção desse mineral.

**Vitaminas e minerais:** carnes, leite, leguminosas, verduras e frutas. O ideal é consumir verduras cruas ou cozinhar-las com casca e pouca água, sempre muito bem lavadas. É melhor comer a fruta do que fazer suco para que não se perca a fibra e parte da vitamina C.

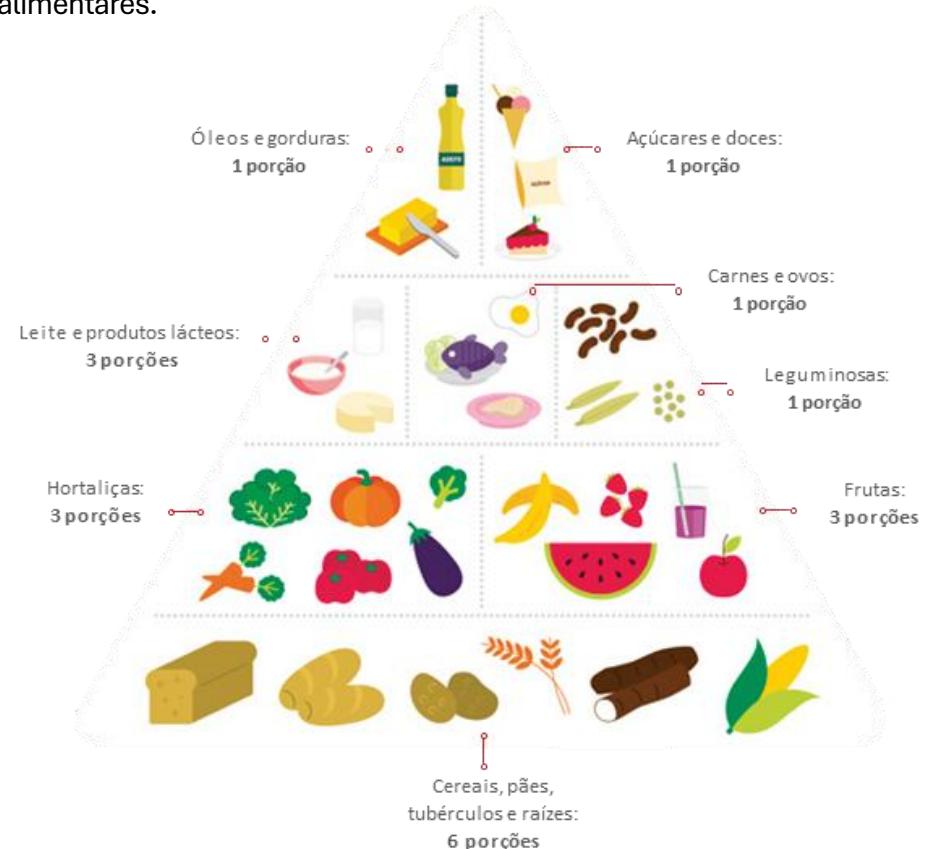
**Ácido fólico:** fígado, feijões e leguminosas (lentilha e grão-de-bico), vegetais verde-escuros (espinafre, aspargo e brócolis devem ser consumidos frescos e in natura), carnes magras e pão de trigo integral. O ácido fólico é importante para a formação do sistema nervoso do feto desde a fecundação. Por isso é importante que a futura mãe inicie a suplementação de ácido fólico (0,4 a 0,8 mg/dia) dois meses antes de engravidar e mantenha até a 12ª semana de gestação.

#### FIQUE ATENTA!

É importante que, no período da gestação, você evite o ganho excessivo de peso. Para isso, as recomendações nutricionais devem ser seguidas.

## PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar é um instrumento de promoção do bem-estar nutricional da população, servindo como um guia para a boa alimentação com alimentos e porções indispensáveis para o dia a dia. Ela orienta a distribuição da quantidade energética necessária em um dia em grupos alimentares.



Referência para dietas de 2000kcal.

Faça 6 refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários).

Pratique atividade física por no mínimo 30 minutos diários

Porção é a quantidade que normalmente uma pessoa consome, por vez, para compor uma alimentação saudável.

**ALÉM DA ALIMENTAÇÃO, NÃO SE ESQUEÇA DE PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS DIARIAMENTE.**



## 7 - ATIVIDADES FÍSICAS

A atividade física gera benefícios físicos e psicológicos para a gestante, como diminuir o risco de diabetes gestacional, fortalecer a musculatura, melhorar a postura, amenizar as dores, diminuir inchaço das pernas e pés. Porém, antes de começar a praticar exercício físico, converse com seu médico para que ele a oriente. Alguns quadros clínicos e obstétricos, como rotura prematura de membrana, sangramento vaginal, entre outros, contraindicam a realização de atividade física.

Grávidas que eram sedentárias antes de engravidar podem realizar atividade física após a 12ª semana de gestação, com intensidade leve a moderada. Grávidas que já faziam atividade física antes de engravidar podem manter seus exercícios habituais sem aumentar a intensidade.

Algumas dicas para sua segurança:

Evite exercícios vigorosos, extenuantes ou de longa duração. Dê preferência a atividades supervisionadas por profissionais habilitados ou atividades leves, como caminhar.

Beba bastante água para evitar o aumento acentuado da temperatura corporal.

Use roupas leves.

Suspenda a atividade se sentir dor no peito, contrações uterinas, tontura, fraqueza e dificuldade de respirar.

## 8 – POSTURA

São várias as modificações anatômicas da mulher em seu período gestacional. Com o crescimento da barriga, o corpo é projetado para a frente. Com isso, o organismo se adapta para você manter o equilíbrio, o que pode lhe trazer dor e desconforto. Evite sapatos de salto alto, pois aumentam o risco de quedas, torções de tornozelos e, ainda, dores na coluna.

Procure sempre se espreguiçar e se esticar. Busque posições confortáveis:

Ao deitar-se de barriga para cima, utilize um travesseiro embaixo dos joelhos e outro para elevar o tronco.

Ao deitar-se de lado, utilize um travesseiro entre as pernas para alinhar a coluna e melhor se posicionar.

Quando se assentar, prefira cadeiras em que seus pés fiquem apoiados no chão, por ser esta uma posição mais confortável e que melhora o retorno do sangue.

Para apanhar objetos no chão, abaixe-se com os joelhos dobrados, sem forçar a coluna.

## 9 - CUIDADOS COM A PELE E OS CABELOS

Para prevenir as manchas de pele, comuns na gravidez, proteja-se do sol e use sempre protetor solar.

Produtos para pintar, relaxar ou alisar os cabelos podem conter substâncias tóxicas como amônia, benzeno ou formol. Portanto, nunca utilize nenhum produto sem antes conversar com seu médico.

Use hidratantes ou cremes (não utilizar na aréola e no mamilo). A maioria deles não tem contraindicação.

**Observação:** se tiver alguma dúvida, converse com o seu médico.

## 10 - SEXO E GRAVIDEZ

Enquanto espera o seu filho, você não precisa deixar de fazer sexo.

Pode ficar tranquila: o seu bebê está protegido. Caso sinta dores na barriga ou na vagina, tenha sangramento ou suspeite de perda de líquido, procure o seu médico.





## 11 - CUIDADO COM O MOSQUITO

Proteja você e seu bebê de doenças como dengue, chikungunya e zika transmitidas pela picada do mosquito *Aedes aegypti*. Escolha um dia da semana para eliminar a água acumulada em lixeiras, vasos, tigelas, pneus e garrafas. Mas não se esqueça: tem que ser toda semana para acabar com o ciclo de vida do mosquito.

Outras medidas também podem ajudar, como instalação de telas protetoras em portas e janelas; utilização de mosquiteiros em cama, berço e carrinho de bebê; uso de roupas de mangas longas e calças compridas, especialmente em locais de maior exposição aos insetos. É importante lembrar que roupas finas permitem que o mosquito pique através delas.

Dados sobre a eficácia e a duração do efeito dos repelentes variam consideravelmente entre os produtos, concentração do princípio ativo, além de outros fatores, como temperatura ambiente, exposição a água, nível de atividade física e sudorese.

Na gestação, estão liberados os repelentes à base de DEET, icaridina e IR3535. Os repelentes e inseticidas naturais à base de citronela, andiroba e óleo de cravo, assim como o uso de tiamina ou vitamina B, não possuem comprovação de eficácia nem aprovação de uso pela Anvisa até o momento.

## 12- SAÚDE BUCAL

Você pode e deve procurar o dentista para obter orientações e, se necessário, realizar tratamento odontológico. Não se descuide da sua higiene: use fio dental e escove os dentes após cada refeição.

O período ideal para realizar a consulta odontológica e prevenir a doença periodontal é entre o quarto e o sexto mês de gravidez.

## 13 - O QUE LEVAR PARA A MATERNIDADE

### Para a mãe:

Identidade, cartão de cliente Unimed-BH e cartão da gestante plano de parto.

### Material de uso pessoal:

- Duas camisolas ou dois pijamas com abertura para facilitar a amamentação.
- Quatro calcinhas com cintura alta até o umbigo, com reforço na frente, preferencialmente de algodão.
- Dois sutiãs reforçados, sem aros de metal, específicos para gestantes e/ou lactantes.
- Um pacote de absorvente (de preferência, noturno).
- Um chinelo (um número a mais que o habitual).
- Material de higiene: escova de dente, creme dental, fio dental, shampoo, pente.

## 14- ENXOVAL DO BEBÊ

O enxoval do seu bebê é muito importante. Veja algumas sugestões:

Banheira	Hastes flexíveis (cotonete)	Body
Suporte para banheira	Soro fisiológico	Travesseiro
Toalhas	Creme protetor contra assadura	Manta
Toalhas-fraldas	Óleo mineral	Macacão de malha
Fraldas descartáveis	Garrafa térmica	Calça de malha avulsa
Fralda de tecido	Tesoura para cortar unha	Cobertor
Gaze estéril	Escova e pente para cabelo	Blusas avulsas
Algodão	Sabão neutro em barra	Conjunto de pagão de malha
Álcool etílico 70% ou clorexidina alcoólica 0,5%		Meias





## 15 - QUANDO IR PARA A MATERNIDADE

Sinais de alerta: em caso de dor abdominal intensa ou sangramento vaginal intenso, vermelho vivo ou associado a cólica, você deve procurar atendimento de urgência. Lembre-se: qualquer sinal de alerta deve ser comunicado ao seu médico do pré-natal!

Os primeiros sinais de que você está entrando em trabalho de parto são:

- Perda de líquido pela vagina: sinal de que a bolsa d'água se rompeu.
- Contrações: parecem cólicas menstruais ou uma dor forte na barriga, que a deixa endurecida. Começam nas costas e se espalham em direção à bacia e à barriga. Elas têm intervalos regulares, que vão diminuindo com o passar do tempo. A intensidade das dores tende a aumentar, e elas não melhoram com repouso.
- Normalmente, no início, você sentirá, a cada três ou cinco minutos, uma contração que dura aproximadamente de 20 a 30 segundos. O intervalo entre as contrações diminui, e a duração aumenta gradativamente.

## 16 - O PARTO

O parto é o momento mais esperado da gestação. Existe uma ansiedade em conhecer o bebê e ver pela primeira vez o seu rostinho. Nem sempre é possível antecipar qual tipo de parto você vai ter, pois muitos fatores contribuem para a indicação. Entre eles, destacam-se as condições de saúde da mãe e do bebê, a posição da criança dentro do útero e a estrutura da bacia da mãe. O importante é que você tenha tranquilidade. Procure informar-se e converse com o seu médico sobre a melhor opção para você e seu bebê.

O parto normal consiste na saída natural do bebê, que é impulsionado pelas contrações uterinas. Ele propicia a recuperação mais rápida da mulher, pois o útero e o corpo voltam ao seu normal em um intervalo de tempo

menor, e há menos riscos de hemorragia e infecção. Devido aos hormônios que são liberados durante o trabalho de parto, a amamentação ocorre com mais facilidade. Para o bebê também existem muitas vantagens, tais como menores riscos de desenvolver problemas respiratórios e de adquirir infecções. Entretanto, em alguns casos, existe a indicação para a realização de cesariana, que é a cirurgia para a retirada do bebê.

**Quando você estiver sentindo pelo menos duas contrações a cada dez minutos, ou a bolsa d'água se romper (mesmo que você não tenha contrações), está na hora de ir para a maternidade.**

## 17 - CUIDADOS COM A MÃE NO PUERPÉRIO

O período logo após o parto chama-se puerpério, também conhecido como pós-parto ou resguardo. Dura de seis a oito semanas.

Logo após o parto, você perceberá a presença de uma secreção genital que, nos primeiros dias, é sanguinolenta. Após dez dias, a secreção torna-se amarelada, diminui de quantidade e desaparece entre seis e oito semanas.

### O período logo após o parto sugere alguns cuidados:

Descanse sempre que possível, tome muito líquido e procure ter uma alimentação leve. Após um parto vaginal, você poderá realizar atividade física assim que se sentir preparada. Já para partos cesarianos, é necessário aguardar um período de 6 semanas, ou conforme orientação do seu médico

Evite relações sexuais de quatro a seis semanas após o parto.

Mantenha os cuidados básicos de higiene no local da incisão cirúrgica, no caso de cesariana. Os mesmos cuidados de limpeza devem ser tomados quando houver sido feito episiotomia durante o parto normal. Lave o local com sabão e água em abundância e seque-o muito bem. Não é necessário utilizar nenhum medicamento para cicatrização nem colocar curativo.

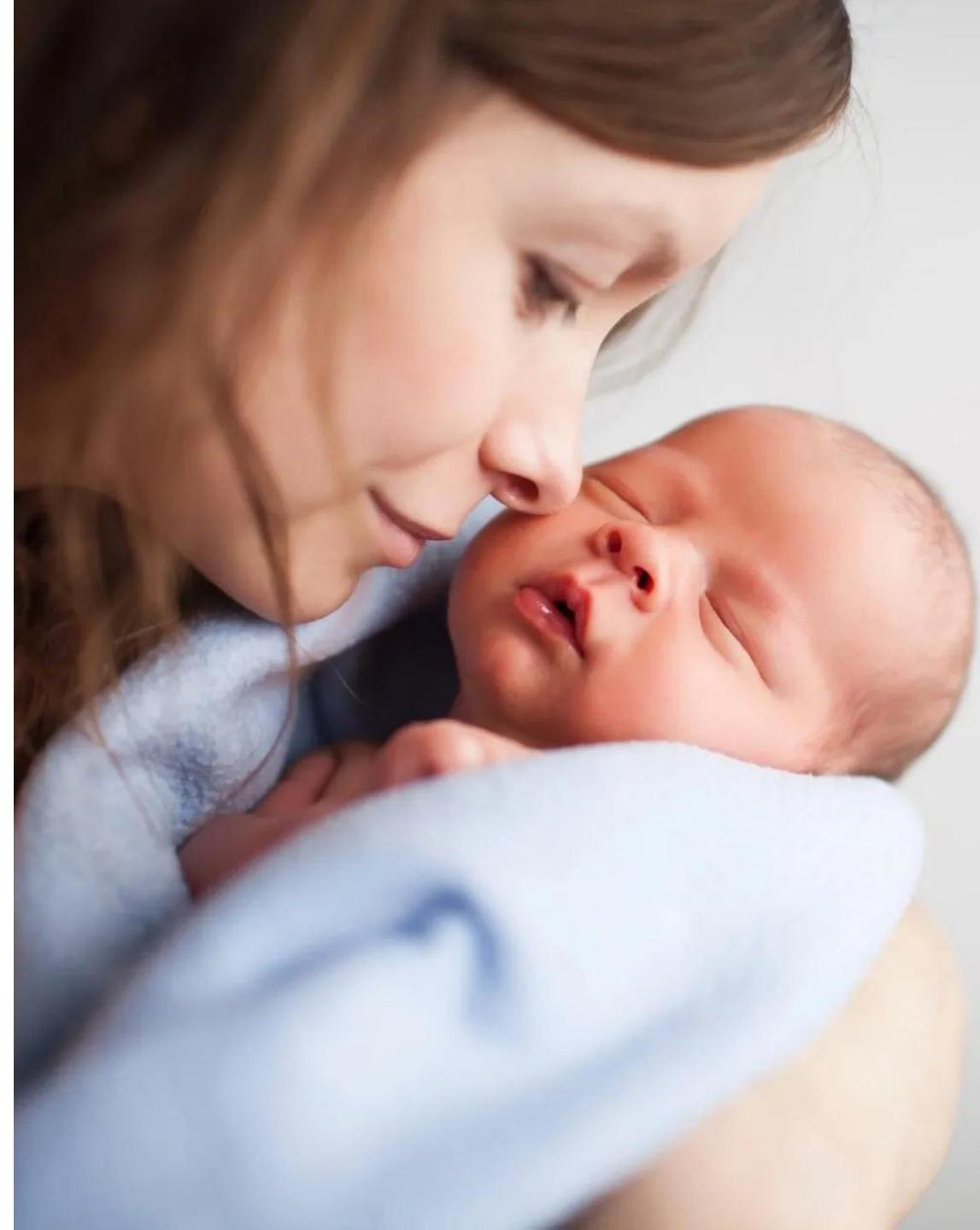
Observe sinais como calor, vermelhidão e presença de pus na incisão cirúrgica ou da episiotomia, quando houver. Caso ocorram, comunique o fato ao médico.

Depois de fazer xixi e evacuar, lave e seque muito bem a região. Evite o uso de papel higiênico. Em caso de parto normal, os pontos caem sozinhos. Já os pontos da cesariana devem ser retirados de sete a dez dias após o parto.

A mulher pode e deve tomar banho e lavar a cabeça desde o primeiro dia depois do parto.

### FIQUE ATENTA!

**Se você sentir dor na parte de baixo da barriga ou para urinar, tiver sangramento com cheiro desagradável e/ou febre, procure assistência médica o mais rápido possível.**





## Preparando-se para amamentar

O início da amamentação requer atenção e cuidados, pois a mãe e o bebê estão em processo de aprendizagem. Por isso, é muito importante que seja em um ambiente tranquilo, sem pressa e principalmente em uma posição confortável. Lembre-se: esse é o seu momento com o bebê.

- Procure manter sempre as mãos limpas e o cabelo preso.
- Evite o uso de pulseiras, anéis e outros acessórios que possam machucar o bebê.
- Amamentando na cama ou assentada, procure estar bem acomodada, com apoio para os pés e embaixo do cotovelo. Dessa maneira, você vai segurar confortavelmente o bebê e evitar dores nos ombros e nas costas.
- Evite o uso de cremes e pomadas na aréola e no mamilo.
- Não há necessidade de lavar os mamilos após cada mamada. O banho diário é suficiente.

## A validade desse leite depende de seu armazenamento:

- 12 horas na geladeira.
- 15 dias congelado.

Para aquecê-lo, utilize banho-maria ou deixe-o em temperatura ambiente. Nunca ferva ou use micro-ondas.

## Ingurgitamento mamário e fissuras

Você já deve ter ouvido a expressão “o leite empedrou”. Isso que dizer que houve um acúmulo de leite na mama, causando uma sensação de peso, incômodo e endurecimento no local. Esse quadro é o que chamamos ingurgitamento mamário. É muito comum o ingurgitamento acontecer na primeira semana após o parto, pois nesse período ocorre uma grande produção do leite, e o bebê muitas vezes não consegue esvaziar a 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. Se for usar, troque com frequência ou utilize concha de silicone.
- Esvaziar as mamas, massageando-as com a ponta dos dedos em movimentos circulares no sentido da aréola (parte escura do seio) para o pescoço.
- Usar compressa fria por aproximadamente dez minutos após o esvaziamento da 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.

## Fique atenta!

**Febre alta, calafrios e vermelhidão nas mamas podem significar o início de mastite (inflamação que ocorre pelo acúmulo de leite). Procure seu médico.**

## Atividade sexual

Pode ser iniciada após a completa cicatrização e de acordo com o desejo individual (em torno de 30 a 40 dias após o parto). Nas primeiras relações sexuais, a penetração deve ser mais cuidadosa, pois o revestimento da vagina está mais fino e menos lubrificado.





## Medicamentos

Só utilize medicamentos prescritos pelo médico. Se estiver amamentando, tenha atenção redobrada, pois vários remédios passam para o leite e podem prejudicar o bebê.

## Consulta médica de revisão

Seu médico recomendará o momento de retornar para reavaliação. Em geral, ela ocorre nos primeiros dez dias após o parto e é muito importante para assegurar seu bem-estar e avaliar a amamentação, além de ser uma oportunidade para esclarecer dúvidas existentes.

## Planejamento familiar

Planejar o nascimento dos filhos é muito importante. Por isso, é aconselhável o uso de um bom método anticoncepcional, que ofereça segurança e proporcione a possibilidade de escolher o melhor momento de ter um bebê. converse com o seu médico e decida-se por um método seguro e eficaz, adequado a você e seu companheiro.

## Baby blues e depressão pós-parto

É comum que, ao assumir a nova identidade, a mulher se sinta insegura quanto às possibilidades de criar o filho, quanto ao sucesso da amamentação e quanto às mudanças físicas pelas quais está passando. Ocorrem mudanças na sua rotina e nas suas outras atividades, sendo muitas vezes difícil para a mãe conciliar todas as tarefas. Podem surgir sintomas como cansaço e choro fácil. Para a maioria das mulheres, esses sintomas são passageiros e desaparecem dentro de duas semanas, é o chamado baby blues. Já a depressão pós-parto é um quadro que pode se iniciar mesmo durante a gestação e permanecer por 1 ano ou mais. Neste caso a mulher pode não conseguir cuidar do bebê e precisa de tratamento médico imediato.. Mantenha contato com o seu médico.

## Fique atenta!

**As visitas, tanto na maternidade como em casa, não devem ser frequentes ou prolongadas, pois alteram a rotina da mãe e do bebê.**

## 18-CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

### Amamentação

O aleitamento materno é um ato natural, mas é uma experiência nova, tanto para a mãe como para o bebê. Por isso, é necessário ter paciência, disposição e muita tranquilidade. Traz muitas vantagens para a mãe e o bebê.

O leite materno é o mais completo alimento para o bebê até o sexto mês de vida e é de fácil digestão.

Não tem custo, está sempre na temperatura ideal, livre de contaminações externas e pronto para o consumo.

Ajuda na prevenção de doenças do bebê, como diarreia, resfriados, alergias, infecções urinárias e respiratórias.

Promove o desenvolvimento adequado da musculatura facial e da arcada dentária do bebê e favorece a respiração.

Ajuda a reduzir o sangramento, diminuindo o tempo que o útero e o volume da mama costumam levar para voltar ao tamanho normal.

### A alimentação da mãe também é muito importante. Por isso:

- Reforce a ingestão de verduras, frutas e legumes.
- Aumente a hidratação oral. Tenha sempre água perto de você quando estiver amamentando.
- Evite o consumo de bebidas que contenham cafeína e de bebidas alcoólicas.
- Não fume.

### Troca de fralda

Sempre que fizer a troca de fralda do seu bebê, caso existam resíduos sólidos na pele do bebê (como fezes

e pomadas), limpe-o com algodão e água morna. Antes do banho, você pode realizar uma boa higiene da área usando óleo mineral. Limpe bem a região genital e fique atenta aos cuidados específicos com a higiene das meninas: limpar de frente para trás. Após a higiene, podem ser usados cremes protetores contra assadura.

Nos meninos, não é indicado forçar a pele da cabeça do pênis para baixo devido ao risco de complicações. A maioria dos meninos nasce com fimose fisiológica que irá se resolver sozinha.





## Banho

- Prepare o ambiente (feche portas e janelas).
- Organize todo o material necessário antes de iniciar o banho (separe toalha, roupinha, sabonete e demais objetos necessários à higiene).
- Retire os objetos pessoais que podem machucar o bebê (relógio, pulseira e anéis).
- Faça a higiene íntima do bebê antes do banho retirando resíduos sólidos de fezes ou restos de pomadas.
- Verifique sempre a temperatura da água antes de colocar o bebê na banheira (a água deve ser morna).
- Teste-a no seu antebraço ou utilize um termômetro de banho: a temperatura da água deve estar entre 36 e 37,5C.
- Use água do chuveiro para o banho. Não há necessidade da água ser filtrada e/ou fervida.
- Coloque água até aproximadamente a metade da banheira.
- Use sabão neutro.
- Lave sempre o rosto primeiro. Depois, lave a cabecinha e, por último, o corpinho.
- Após o banho, coloque o bebê na toalha e vá secando e vestindo a roupinha, para evitar a perda de calor.
- É contraindicado o uso de talcos e perfumes.

## **Cuidados com o coto umbilical**

Banhe o bebê normalmente sem necessidade de nenhuma proteção especial do coto umbilical.

Após o banho, seque o coto suavemente com uma toalha limpa.

Após secá-lo, utilize uma haste flexível umedecida com álcool a 70% para limpar a base do coto (entre o coto e a pele).

Terminada a higiene da base, umedeça uma gaze ou uma haste flexível em álcool a 70% e passe no restante do coto umbilical.

Realize nova higiene do coto se este estiver sujo por urina ou fezes.

Em seguida, limpe-o e seque-o com a ajuda de cotonete e álcool absoluto.

Durante o banho e/ou troca de curativos, observe a presença de secreção, cheiro desagradável e vermelhidão no local se algum desses sinais estiverem presentes, comunique o médico do seu bebê.

Não use faixa ou atadura.

## **Higiene oral**

Importância da higiene oral: conforto, bem-estar e estímulo ao hábito saudável.

É muito importante começar hábitos diários de limpeza da boca do bebê.

Você deve começar a escovação tão logo os primeiros dentes de leite apareçam, usando escovas apropriadas para a idade





## **Higiene nasal**

Quando for necessário desobstruir, lubrificar e umidificar as vias respiratórias do seu bebê, use o soro fisiológico. Coloque meio ou até um conta-gotas em cada narina e massageie. Na sequência, limpe com cotonete umedecido em soro fisiológico cuidadosamente.

## **Massagem de conforto**

Vantagens: conforto, tranquilidade, toque, bem-estar, hidratação da pele.

Técnica adequada: movimentos suaves e firmes que se iniciam na face e seguem por todo o corpo do bebê. Priorize a barriguinha, com movimentos no sentido horário para evitar cólicas e ajudar na eliminação de gases. Faça a massagem preferencialmente antes do banho. Use óleo mineral nas mãos para massagear o bebê. Friccione o óleo nas mãos antes de aplicar no bebê.

## **Banho de sol**

A exposição ao sol com as devidas proteções é importante para produção de endorfinas, atividade da serotonina, regulação do ritmo circadiano, porém deve ser realizada evitando-se os horários de pico (das 10 às 16h) e com fotoproteção, que nos primeiros 6 meses, deve ser preferencialmente mecânica (guarda-sol, chapéus e roupas).

A exposição intencional ao sol com o objetivo de produção de vitamina D não é recomendada, pois a radiação necessária para a produção da vitamina D é a UVB, que está presente nos horários de pico de sol. A SBP orienta a administração de vitamina D para todos os bebês em aleitamento materno ou uso de fórmula (< de 1L/dia). O banho de sol também não é recomendado para tratamento de icterícia, mesmo a fisiológica.

## **Prevenção de assaduras**

Para prevenir as assaduras, o mais importante é manter a região bem limpa e seca. Faça a higiene na região genital com algodão embebido em água morna e troque a fralda sempre que necessário. Caso queira, você pode utilizar creme para prevenção de assaduras.

## **Quarto do bebê**

O quartinho do bebê deve ser ventilado, ter uma iluminação adequada e pouco barulho. Evite o uso de tapetes, bichos de pelúcia ou outro material que possa acumular poeira. Caso você use cortinado, lave-o semanalmente. Limpe diariamente o quarto com pano úmido e evite produtos com cheiro forte.

## Roupa

Para escolher a roupinha que vai colocar no bebê, você deve avaliar a temperatura do dia. Não use as mãozinhas da criança como parâmetro de frio, pois elas são mais frias. Evite o excesso de roupas, mantas e cobertores.

## Vacinação/Teste do pezinho

É muito importante a aplicação das vacinas, pois elas previnem várias doenças. Nos primeiros dias após o nascimento, seu bebê deverá receber duas vacinas: BCG, que protege contra a tuberculose e a vacina contra hepatite B. Ambas disponíveis nos postos de saúde e em clínicas particulares de vacinação. As demais estão descritas no cartão de seu filho e deverão ser orientadas pelo pediatra.

## Testes de triagem neonatal:

### Teste do pezinho

Deve ser realizado preferencialmente entre o terceiro e quinto dia de vida do bebê. Existe mais de um tipo de teste do pezinho; a diferença está na quantidade de doenças investigadas. converse com o pediatra para escolher a melhor opção para seu bebê.

### Teste do coraçãozinho

Realizado após 24 h de vida, antes de o bebê receber alta da maternidade. Busca identificar cardiopatias congênitas.

### Teste da orelhinha:

Identifica problemas auditivos precocemente. Deve ser feito até 1 mês de vida.





### **Teste do olhinho**

Realizado ainda na maternidade ou na primeira consulta com o pediatra. Identifica precocemente alterações como catarata, glaucoma congênito e outras patologias, permitindo tratamento precoce. Deve ser repetido no acompanhamento da criança, no consultório, com periodicidade a ser definida pelo médico.

### **Teste da linguinha**

Tem por objetivo a identificação precoce da anquiloglossia, frênuco lingual anormalmente curto, que pode restringir os movimentos da língua, afetando a amamentação e fala.

### **Chupetas e mamadeiras**

A decisão de usar ou não a chupeta deve ser tomada após os pais conversarem com o pediatra e conhecerem os malefícios e benefícios do seu uso. Caso os pais optem pelo seu uso, este não deve ocorrer antes de o aleitamento materno ter sido bem estabelecido (bebê mamando bem, em ganho de peso há mais de 2 semanas, mãe sem dores para amamentar e sem fissuras na mama) e deve ser suspenso com 1 ano de idade.

### **Mamadeiras**

O ideal é passar do seio materno para copos ou colheres, evitando assim o uso de mamadeiras. Caso seja necessário usá-las, essas devem ser higienizadas e esterilizadas para eliminar germes e bactérias, que podem causar transtornos à saúde do bebê, assim como deve ser feito com as chupetas:

- Lavar mamadeiras com água corrente e sabão.
- Enxaguá-las bem.
- Colocá-las em um recipiente e adicionar água até cobrir os acessórios. Deixar ferver por cinco minutos.
- Desligar o fogo e deixar até esfriar.

**Observação: esterilizadores de micro-ondas e elétricos podem ser usados.**

## 19 – LICENÇAS E DIREITOS

### Licença-maternidade

Toda mulher empregada tem direito, por lei, a 120 dias de maternidade, sem prejuízo do emprego ou do salário.

Para tanto, deve-se notificar o empregador, mediante atestado médico, sobre a data de afastamento do emprego, que pode ocorrer entre o 28º dia antes do parto ou na data de ocorrência deste.

Períodos de repouso, antes e depois do parto, poderão ser aumentados em duas semanas cada um, mediante atestado médico.

Para as funcionárias que façam parte do Programa Empresa Cidadã, é possível obter uma prorrogação de até 60 dias. A empregada que desejar essa prorrogação deverá requerer à empresa em até um mês após o parto.

Ela será necessariamente cumprida antes da sua volta ao trabalho.

**Atenção!** No período de prorrogação da licença-maternidade, a empregada não poderá exercer atividade remunerada e tampouco poderá a criança ser mantida em creche ou organização similar sob pena de perder a prorrogação.





## **Descanso para amamentação**

A amamentação é a melhor estratégia natural de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para a redução da morbimortalidade infantil. Assim, corroborando tal importância, a Consolidação das Leis Trabalhistas prevê, em seu artigo 396, que: “Para amamentar o próprio filho, até que este complete 6 (seis) meses de idade, a mulher terá direito, durante a jornada de trabalho, a 2 (dois) descansos especiais, de meia hora cada um.”

Como muitas vezes o cumprimento desses intervalos fica na prática muito complicado, a empresa pode dispensar a mamãe uma hora mais cedo ou admitir seu ingresso uma hora mais tarde, cumprindo assim o que determina a legislação.

## **Licença-paternidade:**

A licença-paternidade prevista em lei é de cinco dias. No entanto ela pode ser estendida por mais 15 dias para os funcionários das empresas que fazem parte do Programa Empresa Cidadã.

**Receba nossos parabéns,  
futura mamãe!!**  
**Desejamos toda a  
tranquilidade e paz  
para você.**

