



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 infecciosos
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 oncótica	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 OU TER	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.
		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.
	Cansaço. Digestão difícil.	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		
Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (difteria, tétano e coqueluche) – dTpa ou dTpa-VIP	HISTÓRICO VACINAL	CONDUTA NA GESTAÇÃO
	Previamente vacinada, com pelo menos três doses de vacina contendo o componente tetânico.	Uma dose de dTpa (a partir da 20ª 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 20ª 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 20ª 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 20ª semana de gestação, o mais precocemente possível. Respeitar intervalo mínimo de um mês entre elas.
Hepatite B	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 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).
Meningocócica 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 brócolis. 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 cozinhá-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.

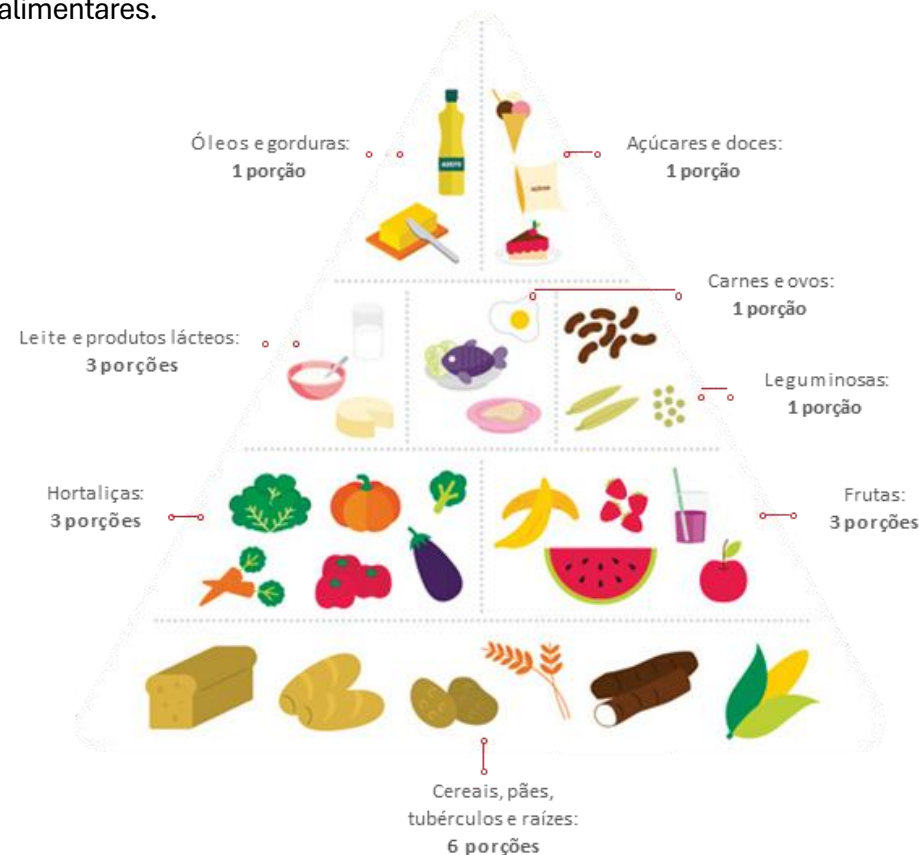
Ácido fólico: fígado, feijões e leguminosas (lentilha e grão-de-bico), vegetais verde-escuros (espinafre, aspargo e brócolis devem ser consumidos frescos e in natura), carnes magras e pão de trigo integral. O ácido fólico é importante para a formação do sistema nervoso do feto desde a fecundação. Por 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 quer 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:

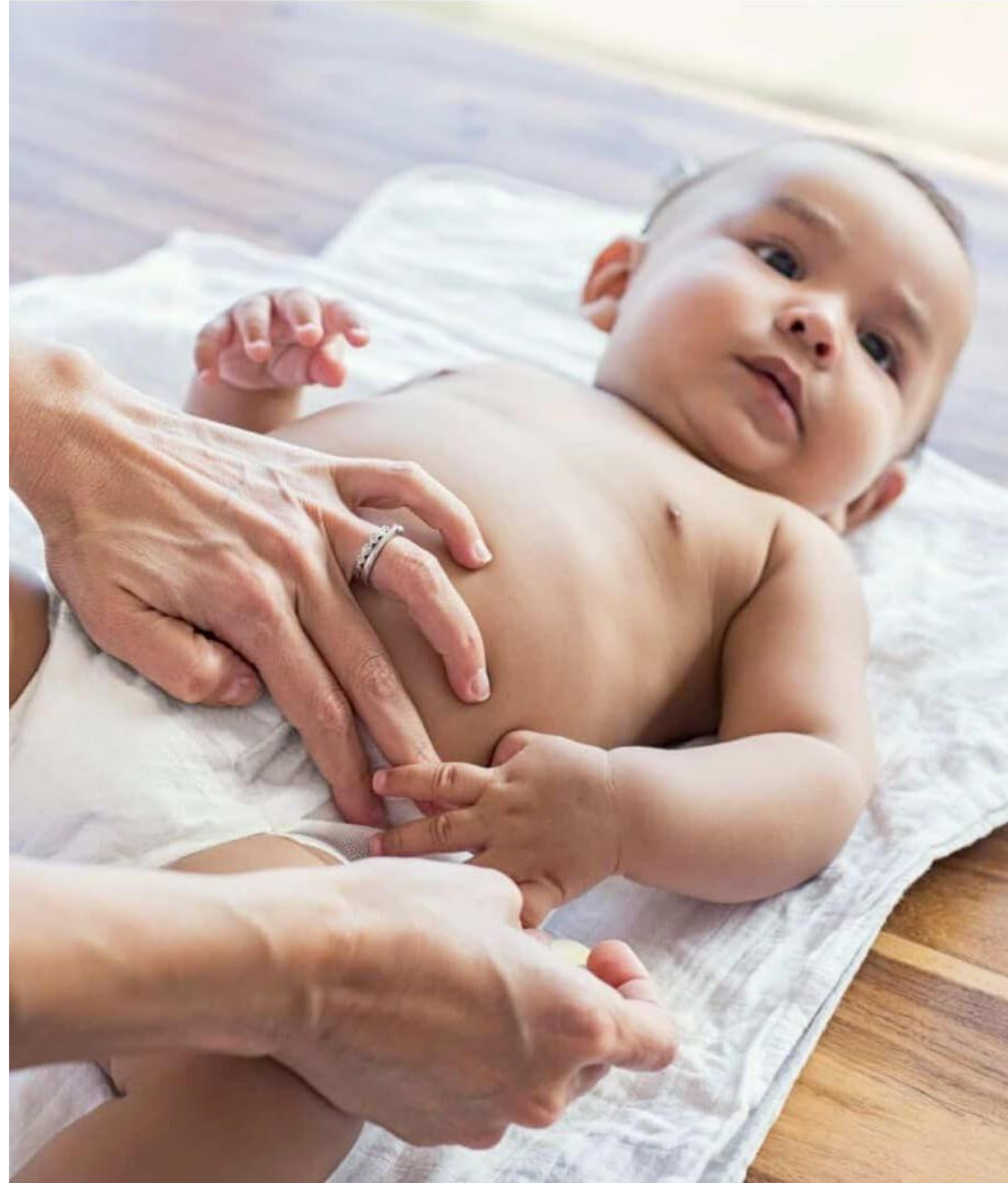
- Reforce a ingestão de verduras, frutas e legumes.
- Aumente a hidratação oral. Tenha sempre água perto de você quando estiver amamentando.
- Evite o consumo de bebidas que contenham cafeína e de bebidas alcoólicas.
- Não fume.

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, frênulo 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.**

