

A pregnant woman with dark hair, wearing a blue and white floral patterned shirt, is shown from the chest down to the waist. She is looking down at her bare pregnant belly, which she is gently holding with both hands. The background is a soft, light pink gradient.

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Conversando com a Gestante

Brasília/DF
2008

MINISTÉRIO DA SAÚDE

CONVERSANDO COM A GESTANTE

Brasília/DF
2008

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

CONVERSANDO COM A GESTANTE

Série F. Comunicação e Educação em Saúde
Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno n.º 8

Brasília/DF
2008

© 2008 Ministério da Saúde.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é da área técnica.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <http://www.saude.gov.br/bvs>

Série F. Comunicação e Educação em Saúde

Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Caderno n.º 8

Tiragem: 1ª Edição – 2008

Elaboração, edição e distribuição:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

Área Técnica de Saúde da Mulher

Esplanada dos Ministérios, Bloco G,

Edifício Sede, 6.º andar, Sala 629

CEP: 70058-900, Brasília/DF

Tels.: (61) 3315-2933 / 3223-5591 / 3325-2082

Fax: (61) 3315-3403

E-mail: saude.mulher@saude.gov.br

Home page: <http://www.saude.gov.br>

Organização:

Área Técnica de Saúde da Mulher – Dapes/SAS/MS

Núcleo de Comunicação em Saúde – Dapes/SAS/MS

Fotos:

Radilson Carlos Gomes da Silva – Política Nacional de Humanização

As imagens foram cedidas por funcionárias do Ministério da Saúde

Colaboração:

Área Técnica de Saúde da Criança e Amamentação – Dapes/SAS/MS

Área Técnica de Saúde Mental – Dapes/SAS/MS

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição – CGPAN / DAB/SAS/MS

Programa Nacional de DST e Aids – SVS/MS

Programa Nacional de Hepatites Virais – SVS/MS

Impresso no Brasil / Printed in Brazil

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas
Conversando com a gestante / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas
Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2008.

05 p. : il. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos – Cadernos n. 8)

ISBN

1. Gestante. 2. Maternidade. 3. Saúde da Mulher. I. Título. II. Série.

CDU 612.63

Catálogo na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2008/0982

Títulos para indexação:

Em inglês: Chatting with a pregnant woman

Em espanhol: Practicando con la mujer embarazada

Foto da
Gestante

Dados Pessoais

Nome Completo _____

_____ Apellido _____

Data de Nascimento ____ / ____ / _____ Idade _____

Endereço _____

_____ Bairro _____

Referência para Localizar o Endereço _____

Cidade _____ Estado _____ CEP _____

Tel. Casa _____ Tel. Trabalho _____

Tel. Celular _____

Nome e Telefone da Pessoa para Avisar em Caso de Emergência _____

Unidade de Saúde onde Faz o Pré-Natal _____

Estou grávida!

Este é um momento especial na sua vida e na vida das pessoas próximas a você. A gravidez, o parto e o nascimento fazem parte da sexualidade e afetividade da mulher e do homem. É necessário entender as diferenças entre “ser homem e ser mulher” e como cada um sente a gravidez.

Na mulher, ocorrem transformações físicas e emocionais que vão influenciar no seu dia-a-dia. Pode sentir alegria, tristeza, ter dúvidas e medos. É preciso reconhecer essas mudanças para vivê-las de forma ativa e saudável, com harmonia e prazer. Neste período é importante aumentar seus conhecimentos sobre higiene, alimentação e sobre quais são os cuidados especiais, inclusive porque existem preconceitos que devem ser desmistificados.

Esta agenda foi feita para você, mulher grávida, para ajudar na sua compreensão do que acontecerá nos próximos meses de sua vida. Ela tem os vários assuntos:

Sumário

Por que toda gestante deve fazer o pré-natal?	11
Qual a importância do Cartão da Gestante?.....	12
Quais exames e vacinas farei no pré-natal?	12
Para quais cuidados pessoais devo ficar mais atenta?.....	15
Manter relações sexuais durante a gravidez prejudica o bebê?.....	18
Quais são os meus direitos durante o período da gravidez e após o parto?	18
O que acontece nos três primeiros meses da gravidez?.....	20
O que acontece no quarto, quinto e sexto mês da gravidez?	21
O que acontece no sétimo, oitavo e nono mês da gravidez?.....	23
Quais são os sinais de parto?.....	27
O que vai acontecer na maternidade?.....	28
Como é o trabalho de parto?	29
O que vai acontecer após o parto?.....	30
Devo me consultar após o parto?.....	31
Por que amamentar é fundamental para o bebê?	32
Por que amamentar também é bom para a mãe?.....	33
Quais os cuidados que devo ter com as mamas?	34
Quando a minha menstruação irá voltar?.....	36
Dúvidas comuns durante a gravidez.....	37
Anote aqui suas dúvidas para perguntar na próxima consulta.....	38
E escreva aqui as coisas boas que você sente e gostaria de lembrar	40
Informações do bebê	41
Referências.....	42



Por que toda gestante deve fazer o pré-natal?

O pré-natal é muito importante para o acompanhamento, orientação e esclarecimento de dúvidas da mulher sobre as diversas alterações que ocorrem no seu corpo durante a gravidez e sobre o desenvolvimento do seu bebê. É realizado por profissionais de saúde e deve ser iniciado, de preferência, nos três primeiros meses da gestação.

Toda mulher tem direito a consultas e exames durante sua gravidez. Neste período, é importante que a gestante faça um número mínimo de consultas pré-natais, sendo ideal que ela realize seis consultas.

Em todas as consultas, os profissionais de saúde verificam o peso da gestante e sua altura, estado nutricional, pressão arterial, tamanho da barriga, batidas do coração do bebê. Se necessário, orientam sobre o uso de medicamentos. Observam, entre outras coisas, se há inchaços (edemas) no corpo da gestante e se ela já tomou as vacinas necessárias até o momento. Além disso, solicitam exames. Essas ações permitem identificar necessidades para promover a saúde da gestante e de seu bebê.

A maioria das mulheres tem uma gravidez e parto normal, sem problemas de saúde. Mas o acompanhamento pré-natal também é importante, porque permite prevenir, identificar e tratar problemas de saúde que possam acontecer no período da gestação. Ou seja, o pré-natal reduz as chances desses problemas complicarem. Porém cerca de 10% a 20% das mulheres têm complicações na gravidez e precisam ser cuidadas de forma mais constante, para que mãe e bebê fiquem saudáveis.

É BOM PARTICIPAR DE UM GRUPO DE GESTANTES PARA TROCA DE EXPERIÊNCIAS.

Qual a importância do Cartão da Gestante?

Na primeira consulta de pré-natal, você vai receber o Cartão da Gestante. Ele é importante porque informa aos profissionais de saúde dados sobre você e sua gravidez como: quem você é; seu histórico pessoal, obstétrico e familiar; dados desta gravidez; esquema da vacinação; resultados dos exames de laboratório; informações sobre o parto e o bebê.

É importante levar o Cartão da Gestante em todas as suas consultas pré-natais e verificar se os profissionais de saúde anotaram informações sobre seu peso, pressão arterial, crescimento de sua barriga, escuta do coração do bebê, resultados dos exames.

TAMBÉM LEMBRE DE LEVAR O SEU CARTÃO QUANDO FOR TER O BEBÊ.

Quais exames e vacinas farei no pré-natal?

Hemograma – identifica a anemia que é muito comum na gravidez. A anemia favorece o surgimento de infecções e complicações que podem comprometer o desenvolvimento do feto. A gestante com anemia se queixa, comumente, de sono e fadiga.

A anemia falciforme está associada aos descendentes da raça negra e pode complicar na gravidez. Essa gestante pode apresentar dores articulares e desenvolver icterícia (olhos amarelados).

Glicemia – pesquisa a presença de diabetes, doença em que existe excesso de açúcar no sangue e que, se identificada precocemente, é possível cuidar através de dieta, atividade física e uso de medicamentos.

VDRL – identifica a sífilis, doença sexualmente transmissível, que pode passar da mãe para o bebê durante a gravidez. Nesse período a doença pode ser tratada e assim evitar esta transmissão. A gestante positiva e seu parceiro devem ser tratados e acompanhados pelo serviço de saúde, e recomenda-se o uso de camisinha mesmo após o tratamento.

Tipagem Sanguínea – identifica o tipo de sangue e o fator Rh. Se a mãe é Rh negativo e o bebê é positivo, a gestante vai precisar de acompanhamento especial. A mãe vai ser tratada logo após o parto, para que o bebê da próxima gravidez não tenha problemas.

Teste Anti-HIV – identifica o vírus causador da Aids, que é uma doença que compromete o sistema de defesa do organismo, provocando a perda da resistência e da proteção contra doenças. O HIV pode ser transmitido através da relação sexual com uma pessoa contaminada, através de transfusão de sangue ou contato com sangue contaminado. Também pode ser transmitido da mãe para o filho durante a gravidez, parto ou amamentação. Se a gestante HIV positiva fizer o tratamento durante a gravidez, aumenta a chance de seu bebê nascer sem o HIV. A gestante que não fez o teste no pré-natal pode fazer o teste rápido quando for internada para o parto.

O TESTE É VOLUNTÁRIO E CONFIDENCIAL.

Teste para Hepatite B (HBsAg) – identifica o vírus da Hepatite B e é feito no sétimo mês. A Hepatite B é transmitida por relações sexuais desprotegidas (sem o uso da camisinha), transfusão ou contato com sangue contaminado e pode passar da mãe para o bebê durante a gravidez. O bebê pode ser protegido recebendo a vacina e a imunoglobulina para Hepatite B nas primeiras 12 horas após o parto.

Exame de Urina – identifica a presença de infecção urinária que deve ser tratada ainda durante o pré-natal.

Exame Preventivo de Câncer de Colo de Útero – além de identificar precocemente o câncer, este teste, que precisa ser realizado periodicamente, ajuda a identificar vários corrimentos que podem interferir com a boa evolução da gestação.

Vacina Antitetânica – protege contra o tétano no bebê. Se a gestante nunca foi vacinada, deve iniciar a vacinação no quinto mês de gravidez. A proteção da vacina dura dez anos. Se a última dose foi há mais de dez anos, é necessário tomar reforço. Se foi há menos de dez anos, não é necessário.

O Diabetes, a pressão alta e as anemias são doenças que a mulher pode ter antes de engravidar ou desenvolver durante a gravidez. Mulheres com diabetes, pressão alta ou anemia falciforme e alguns outros problemas de saúde têm gestações consideradas de risco e precisam de cuidados especiais.

Para quais cuidados pessoais devo ficar mais atenta?

- Manter uma alimentação saudável:
 - fazendo pequenas refeições, várias vezes ao dia, com alimentos variados como: milho, aveia, arroz, feijão, verduras, legumes, frutas, leite, iogurte, queijos e carnes;
 - consumindo cereais e farinhas integrais que são ricos em fibras e ajudam a prevenir a prisão de ventre;
 - preferindo alimentos da sua região e da época porque são mais baratos e frescos;
 - evitando consumir alimentos que contenham excesso de açúcar, sal, gorduras e com aditivos químicos;
 - consumindo carnes e vísceras, como carne de boi, peixes, carne de frango, fígado, pois ajudam a prevenir a anemia;
 - bebendo bastante água, cerca de 6 a 8 copos grandes por dia;
 - bebendo sucos de frutas, água de coco, entre as refeições.
- Não usar bebidas alcoólicas e cigarros. Usar remédios apenas com prescrição médica, pois alguns são prejudiciais à sua saúde e à do bebê:
 - fumo atrapalha o crescimento do bebê dentro do útero e, após o nascimento, pode prejudicar o seu desenvolvimento. Também é importante evitar o contato com a fumaça.
 - álcool e algumas outras drogas podem fazer seu bebê nascer com baixo peso e outros problemas de saúde.
- Ser ainda mais rigorosa com a escovação dos dentes depois das refeições e antes de dormir. No início da gestação, convém fazer uma consulta com o dentista. Caso seja necessário tratamento, este poderá ser realizado a partir do quarto mês.

- Preparar-se para amamentar. Sempre que possível, tomar banho de sol pela manhã, antes das 10 horas, expondo os seios. Use sutiã.
- Fortalecer os músculos com caminhadas e exercícios leves que ajudam a controlar o peso e melhoram a circulação do sangue, e lhe dão vitalidade e sensação de bem-estar.
- Realizar exercícios para fortalecer o períneo. O períneo é a região entre a vagina e o ânus. Relaxar esta região no momento do parto facilita a passagem do bebê pelo canal vaginal. Um exercício muito simples é o de prender e soltar a urina, alternadamente, quando for ao banheiro.
- Melhorar a respiração, pois muitas mulheres têm falta de ar durante a gravidez. É importante ficar atenta à respiração e tornar este processo consciente. Procure respirar de forma lenta, profunda, de maneira que o ar chegue cada vez mais baixo em seu abdômen.
- Prevenir as manchas de pele, que são muito comuns na gravidez, protegendo-se do sol usando bonés ou chapéus e protetor solar, mesmo se o tempo estiver nublado.
- Ter um ganho de peso adequado, o que diminui o risco de algumas doenças, inclusive diabetes e pressão alta. O controle do peso é feito nas consultas pré-natais.
- Prevenir as estrias, que são comuns na gravidez. Você pode massagear a barriga com hidratante e, se tiver dúvidas, pergunte na consulta.

DURANTE A GRAVIDEZ, RECOMENDA-SE NÃO USAR TINTURAS DE CABELO, ALISANTES E ONDULADORES QUE CONTÊM AMÔNIA, POIS PODEM PREJUDICAR O BEBÊ.



Manter relações sexuais durante a gravidez prejudica o bebê ?

Fique tranqüila, o seu bebê está protegido na barriga, dentro da bolsa d'água. Qualquer posição é possível, desde que você não sinta desconforto. Durante as relações sexuais o bebê tanto pode ficar quieto quanto se mexer muito e, na hora do gozo, é muito comum a barriga ficar dura. Você só não deve fazer sexo se sentir dor na barriga ou na vagina, tiver sangramento ou estiver com a bolsa d'água rompida. Nesses casos, procure imediatamente a unidade de saúde.

Quais são os meus direitos durante o período da gravidez e após o parto?

Se você trabalha fora de casa, com registro em carteira, você tem direito à garantia de emprego e à licença-maternidade.

- Você tem direito a 120 dias de licença-maternidade, com recebimento de seu salário.
- A partir do dia em que confirmar sua gravidez e até cinco meses depois do parto, você tem estabilidade no emprego e só pode ser demitida por justa causa. Ou seja, se houver uma razão justa, você pode ser despedida mesmo grávida ou enquanto estiver em licença-maternidade. Mas, se você quiser, a qualquer momento, você tem o direito de pedir demissão do emprego.
- Se você foi contratada para um trabalho com data marcada para acabar, o empregador não tem obrigação de continuar o contrato quando terminar a licença-maternidade.

- Se o parto acontecer antes da data, você ainda tem direito aos 120 dias de licença.
- Você não perde o direito ao salário-maternidade se o bebê nascer morto, ou se ele morrer durante a licença-maternidade.
- A partir do oitavo mês de gravidez você tem direito de mudar de atividade, ou começar sua licença-maternidade, se provar que o trabalho que faz pode prejudicar a sua saúde ou a do bebê que espera.
- Se você abortou e não provocou o aborto, comprovando com atestado médico, você tem direito a duas semanas de salário-maternidade, que deve ser requerido na Agência da Previdência Social.

Tenho direito a acompanhante no parto?

- Você tem direito a ter uma pessoa de sua escolha para ficar acompanhando-a durante o trabalho de parto, no parto e logo após o nascimento, no serviço de saúde.

Quais direitos garantem a amamentação de meu bebê?

- Para amamentar seu filho você tem direito a dois descansos especiais, de meia hora cada, durante sua jornada, até seis meses de idade. Ou você pode escolher sair uma hora mais cedo.

O pai tem direito à licença-paternidade?

- O trabalhador registrado tem direito a cinco dias de licença-paternidade, contados a partir do nascimento do seu filho.

O que acontece nos três primeiros meses da gravidez?

Você vai saber que está grávida e começar a fazer o pré-natal.

Você pode sentir	Para tentar melhorar
Muito sono e tontura	Procure repousar mais.
Vontade de fazer xixi muitas vezes	Não prenda o xixi. Se junto com a vontade de fazer xixi você tiver dor ou ardor, procure a unidade de saúde, pois você pode estar com infecção urinária.
Muita saliva	Tente engolir a saliva ao invés de cuspi-la. Beba água nos intervalos das refeições, em pequenas quantidades, várias vezes ao dia.
Enjôo	Procure comer em pequenas quantidades e várias vezes ao dia. Mastigue bem os alimentos. No momento do enjoô, dê preferência a alimentos mais secos, como torradas, biscoitos de sal. Evite sentir cheiros e sabores muito fortes, além de alimentos muito quentes, pois podem provocar mais enjoô. Evite passar mais de três horas sem se alimentar.

Procure a unidade de saúde se tiver:

- vômitos muito freqüentes e fortes
- cólicas muito fortes e freqüentes
- sangramento pela vagina
- corrimento escuro
- muito inchaço nos pés, nas pernas e no rosto
- dor ou ardor ao fazer xixi
- dor de cabeça forte e visão embaralhada

O que acontece no quarto, quinto e sexto meses da gravidez?

Que fase boa. Os enjoos melhoraram. Você sente seu bebê se mexendo e todos percebem que você está grávida, pois sua barriga está crescendo. Seu bebê já tem sobrelhas e cílios, mexe as mãos, dá chutes e faz caretas. Ele também ouve os barulhos do lado de fora da barriga, soluça e até abre e fecha os olhinhos.

Nesta fase, o seu peso aumenta mais. Acompanhe seu ganho de peso para mantê-lo adequado. Em todas as consultas, devem ser verificados o seu peso e sua pressão arterial. Deve ser escutado o coração do bebê e a sua barriga deve ser medida.

Você pode sentir**Para tentar melhorar**

Azia e má digestão	<p>Faça pequenas refeições várias vezes ao dia, mastigando bem os alimentos.</p> <p>Evite alimentos gordurosos ou muito doces e com temperos fortes e picantes, além de café e refrigerantes.</p> <p>Beba bastante água entre as refeições.</p> <p>Evite deitar logo após as refeições.</p>
Hemorróidas e prisão de ventre	<p>Consuma alimentos ricos em fibras como: feijões, cereais integrais, frutas com casca, legumes e vegetais crus.</p> <p>Evite temperos picantes e doces concentrados.</p> <p>Beba bastante água entre as refeições.</p> <p>Faça exercícios físicos apropriados para gestantes.</p>
Gases	<p>Faça exercícios físicos apropriados para gestantes.</p>
Cãibras	<p>Faça massagem nas pernas.</p>
Dores nas costas	<p>Espreguice e estique a coluna.</p>
Varizes	<p>Faça pequenas caminhadas e descanse com as pernas para cima. Isto vai melhorar a circulação.</p>

Procure a unidade de saúde se tiver:

- muito inchaço nas pernas, nas mãos e no rosto
- cólicas muito fortes e freqüentes
- sangramento pela vagina
- corrimento escuro
- muita sede, muita fome ou muita vontade de urinar
- perda de líquido, como se fosse água, pela vagina
- dor ou ardor ao fazer xixi
- dor de cabeça forte e visão embaralhada

O que acontece no sétimo, oitavo e nono meses da gravidez?

Está chegando o momento. Você deve estar pensando no bebê e em como vai ser o parto. Fale sobre isto nas suas consultas e com o seu companheiro, familiares e amigos.

- No início desta fase, seu bebê já está quase do jeitinho que vai ser ao nascer e começa a ganhar peso.
- Continue acompanhando e controlando o seu ganho de peso.
- Procure consumir alimentos saudáveis. Evite alimentos com muito açúcar, gorduras, sal e aditivos químicos.
- Beba bastante água no intervalo das refeições.
- As mamas já estão preparadas para a amamentação. Nos últimos meses da gravidez, pode começar a sair um líquido amarelado, chamado colostro, que vai alimentar e proteger seu bebê nos primeiros dias de vida.
- O útero já está se preparando para o parto. Você pode sentir um endurecimento na barriga, que é parecido com as contrações do parto.

- Neste período, serão pedidos novos exames de sangue e de urina. Faça-os.
- Os profissionais de saúde que a acompanham devem informá-la sobre a data provável do parto e, também, qual o serviço de saúde onde você vai ter o bebê.
- Lembre-se de voltar à unidade de saúde para tomar as doses da vacina contra o tétano que ainda estejam faltando.

Você pode sentir

Para tentar melhorar

Angústia, agonia	Caminhe e respire mais fundo e devagar. Se possível, converse sobre suas preocupações com o seu companheiro, familiares ou profissionais de saúde que a acompanham. Falar sobre seus sentimentos e ser escutada pode trazer-lhe mais tranquilidade e confiança.
Dificuldade para dormir e falta de ar	Deite de lado, principalmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas.
Cansaço	Descanse algumas vezes durante o dia e procure não fazer grandes esforços.
Digestão difícil	Coma pouco de cada vez e não deite depois das refeições. Evite líquidos nas refeições.
Inchaço nos pés e nas canelas	Descanse com as pernas para cima. Pergunte aos profissionais de saúde que a acompanham sobre o uso de meias elásticas.

Procure a unidade de saúde se:

- a pressão estiver muito alta
- sentir tonturas, dores de cabeça constantes com sangramento do nariz
- o bebê parar de se mexer por mais de 12 horas
- tiver sangramento ou perda de líquido (água)
- sentir muita sede, muita fome ou muita vontade de urinar
- tiver dor ou ardor ao urinar
- tiver contrações fortes, dolorosas e freqüentes

É IMPORTANTE QUE VOCÊ FAÇA O PRÉ-NATAL ATÉ O FINAL DA GRAVIDEZ.



Quais são os sinais de parto?

Para muitas mulheres, o trabalho de parto começa com contrações que parecem cólicas menstruais, ou, às vezes, são um endurecimento da barriga. Para outras sai um “sinal” pela vagina, que é como um catarro branco, com raias de sangue. As contrações começam nas costas e se espalham em direção ao quadril e à barriga. Para evitar alarme falso, deite-se do lado esquerdo por meia hora e conte o número de contrações. Se tiver três ou mais neste período, você pode estar entrando em trabalho de parto.

O trabalho de parto do primeiro filho pode levar até mais de 12 horas. Do segundo filho em diante pode durar de 6 a 8 horas. Isso significa que você terá tempo para se arrumar, pegar as roupinhas do bebê e ir para a maternidade.

Quando devo ir para a maternidade?

- Quando você estiver sentindo, pelo menos, três contrações no período de meia hora.
- Quando a bolsa-d'água se romper antes de começarem as contrações. (Preste atenção na cor e no cheiro do líquido, porque esta é uma informação importante para orientar os profissionais que vão atendê-la na maternidade).
- Quando tiver sangramento, mesmo sem dor.

O que vai acontecer na maternidade?

Depois de dar entrada na maternidade, você vai ser examinada. Vão medir sua barriga, medir a pressão e escutar o coração do bebê. Também vão fazer um toque vaginal para ver se você já tem dilatação (abertura) para o bebê passar.

Será parto normal ou cesariana?

O parto normal é o que toda mulher com saúde deve fazer e é uma vivência profunda para as mulheres. A cesariana só deve ser indicada quando houver problemas com a mãe ou com o bebê. E não precisa se preocupar com a dor, pois existe anestesia para ajudar a controlar a dor no trabalho de parto.

Por que o parto normal é melhor para a mãe?

- a recuperação é mais rápida e a mulher volta a andar logo após o parto
- o risco de infecção é menor
- há menos riscos de hemorragia
- após o parto normal, a mulher se sente melhor, o que facilita a amamentação
- a cicatriz da cesariana no útero pode ter conseqüências em futuros partos

Por que o parto normal é melhor para o bebê?

- a criança não corre o risco de ser tirada da barriga antes do tempo
- a criança corre menos risco de problemas respiratórios
- o risco de doenças como infecções é menor
- é mais freqüente o contato pele a pele e o início da amamentação ainda na sala de parto

MESMO QUE O SEU PARTO TENHA SIDO NORMAL VOCÊ TEM DIREITO A FAZER A OPERAÇÃO DE LIGADURA PELO SUS, SEM PAGAR NADA. PARA ISSO, É PRECISO TER, NO MÍNIMO, DOIS FILHOS, MAIS DE 25 ANOS E ESPERAR PELO MENOS 42 DIAS DEPOIS DO NASCIMENTO DO BEBÊ. A CESARIANA NÃO DEVE SER REALIZADA SÓ PARA LIGAR AS TROMPAS.

Como é o trabalho de parto?

No começo, as contrações acontecem bem distantes uma da outra. Depois, tornam-se mais intensas e o tempo entre uma e outra vai ficando cada vez menor. Estar em movimento, caminhando, ajuda a diminuir a dor, assim como o banho morno, ou massagens. Entre uma contração e outra, respire profundamente, para ajudar seu bebê.

Para o parto normal, não há necessidade da raspagem de pelos ou de lavagem intestinal. Para a cesariana, poderá ser necessário aparar os pelos para ver o local do corte.

Durante o trabalho de parto, você pode ingerir líquidos e até receber uma alimentação leve.

A força da gravidade facilita a descida do bebê. Busque posições confortáveis e relaxe, pois a tensão aumenta a dor e a duração do parto.

Quando as contrações estiverem muito frequentes e o profissional de saúde pedir, ajude o bebê a nascer fazendo força para baixo. Às vezes, é preciso fazer

um corte na entrada da vagina, que se chama episiotomia, para que ela não rasgue com a saída do bebê.

A PRESENÇA DE UM ACOMPANHANTE DE SUA ESCOLHA DURANTE O TRABALHO DE PARTO E NO PARTO É GARANTIDA POR LEI. E PODE AJUDAR PARA QUE O PARTO SEJA UMA VIVÊNCIA FORTALECEDORA.

O que vai acontecer após o parto?

Você vai ouvir o chorinho. O cordão umbilical vai ser cortado e o bebê pode vir para o seu peito. Esse contato pele a pele faz muito bem a ele. Depois disso, o seu filho vai receber os primeiros cuidados. E, em pouco tempo, poderá voltar para os seus braços.

- Descanse e tome bastante água. Isto ajuda na amamentação.
- Se o parto foi normal e se o corte ainda está cicatrizando, a região perto da vagina pode ficar dolorida. Depois de fazer xixi e evacuar, lave sempre e seque bem a região. Procure não caminhar muito, evite carregar peso e, se tiver de subir escadas, faça isso devagar.
- Alimente-se bem durante a amamentação, mas evite comidas gordurosas e doces.
- Seu útero estará voltando ao tamanho normal. Por isso, é comum ter sangramento com cólicas que, às vezes, aumentam com a amamentação. O sangramento dura mais ou menos um mês.

- Começa o resguardo, ou quarentena, ou puerpério, que dura 42 dias. Nessa fase, você pode ter vontade de chorar, ficar desanimada, esquecida ou irritada. Isto acontece com muitas mulheres e não dura muito. Algumas mulheres ficam mais deprimidas, têm crises de choro e dificuldade para andar, cuidar delas mesmas ou do bebê. Quando isto acontece, a família tem de ajudá-las e levá-las à Unidade de Saúde.

Devo me consultar após o parto?

- Sim, procure a Unidade de Saúde e faça esta consulta até 42 dias depois do parto, para saber como está sua saúde depois do parto, como estão o útero, as mamas, o sangramento e, se for o caso de cesárea ou de corte no períneo, como está a cicatrização.

SE VOCÊ TIVER DOR NA PARTE DE BAIXO DA BARRIGA,
SANGRAMENTO COM CHEIRO DESAGRADÁVEL E FEBRE,
PROCURE RAPIDAMENTE UMA UNIDADE DE SAÚDE. VOCÊ PODE
ESTAR COM UMA INFECÇÃO E DEVE TRATÁ-LA.

Por que amamentar é fundamental para o bebê?

- Ao amamentar você alimenta o bebê e transmite amor e carinho, o que é fundamental para o desenvolvimento do seu bebê e para a sua relação com ele.
- O leite materno está sempre pronto, na temperatura certa e não custa nada.
- O leite materno é forte e protege contra várias doenças. E o colostro, que é o primeiro leite e que tem cor amarelada, protege ainda mais.
- Quanto mais o seu bebê mamar, mais leite você vai ter.
- Se seu bebê for amamentado toda vez que tiver fome, não precisará tomar chá, suco ou outro leite nos primeiros seis meses de vida.
- Para que o bebê sugue bem o leite, encontre uma posição em que ele fique tranquilo e você, relaxada e confortável. Não se apresse, deixe o bebê sentir o prazer e o conforto do contato com seu corpo.

DROGAS E BEBIDAS ALCOÓLICAS PASSAM PARA O BEBÊ DURANTE A GRAVIDEZ E, DEPOIS DO NASCIMENTO, PELO LEITE MATERNO, E PODEM PREJUDICAR SEU DESENVOLVIMENTO.

Por que amamentar também é bom para a mãe?

- Porque reduz seu peso mais rápido após o parto.
- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal, com menos risco de hemorragia e anemia.
- Reduz seu risco de, no futuro, ter diabetes e câncer de mama.

SE VOCÊ PRODUZ MAIS LEITE DO QUE SEU BEBÊ MAMA, VOCÊ PODE SER UMA DOADORA DE LEITE MATERNO. VERIFIQUE NA UNIDADE DE SAÚDE SE HÁ POSTO DE COLETA OU BANCO DE LEITE PERTO DE SUA CASA E COMO VOCÊ PODE DOAR.

ALGUMAS UNIDADES DISPÕEM DE BANCO DE LEITE, SERVIÇO NO QUAL SE ARMAZENA, TRATA E DISTRIBUI LEITE MATERNO PARA CRIANÇAS QUE, POR RAZÕES ESPECIAIS, NÃO PUDERAM SER AMAMENTADAS POR SUAS MÃES.

EXISTEM ALGUMAS SITUAÇÕES ESPECIAIS EM QUE O ALEITAMENTO MATERNO NÃO É INDICADO. A MÃE PORTADORA DO VÍRUS DA AIDS, POR EXEMPLO, NÃO DEVE AMAMENTAR. É IMPORTANTE BUSCAR UMA ALTERNATIVA SEGURA PARA ALIMENTAR SEU BEBÊ.

Quais os cuidados que devo ter com as mamas?

Amamentar é uma tarefa prazerosa, mas também exige cuidados com as mamas.

- O bebê tem de pegar bem o peito, não só o bico, mas também a aréola.
- Se o bico do peito for pouco saliente ou invertido não há problema para a amamentação, apenas deve-se ficar mais atenta à posição do bebê mamar.
- A higiene das mamas deve ser feita só com água.
- É desnecessário o uso de sabonete especial ou de pomadas nas mamas.
- Em caso de rachaduras pode passar o próprio leite materno, porque ele tem ação cicatrizante. Também é bom expor as mamas ao sol, de 10 a 15 minutos por dia.
- O uso do sutiã durante toda a fase de amamentação evita o desconforto das mamas muito cheias e dolorosas que dificultam e podem propiciar inflamação.
- Em caso de mamas muito duras, procure fazer ordenha do leite que promoverá alívio.
- Evite ficar com o sutiã molhado.
- Em caso de problemas procure orientação junto aos profissionais do banco de leite ou posto de coleta mais próximo.



Quando a minha menstruação irá voltar?

A menstruação pode voltar a qualquer momento depois do parto. Mas, se você estiver amamentando bem, sem oferecer outros alimentos ou água ao bebê, isso pode demorar mais para acontecer, **pois amamentar é um método natural de planejamento familiar.**

As relações sexuais podem começar depois que o sangramento da vagina acabar, pois seu corpo já terá voltado ao normal.

O ideal é que você espere, no mínimo, dois anos para engravidar outra vez.

Para voltar a ter relações sexuais e evitar outra gravidez, você deve usar um método contraceptivo orientado pelo médico que a acompanha.

Dúvidas comuns durante a gravidez

O desejo de comer coisas estranhas é comum. Não há risco de o bebê nascer com problemas se o desejo não for satisfeito.

A mulher grávida não precisa comer por duas pessoas.

Dormir de bruços não machuca o bebê.

Pequenos tombos e escorregões durante a gravidez quase nunca representam risco para o bebê. Ele está protegido pela bolsa-d'água.

Para apanhar alguma coisa do chão, abaixe-se com os joelhos dobrados, sem forçar a coluna.

A grávida pode e deve tratar dos dentes. Não há perigo de a anestesia fazer mal para o bebê.

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

Alguns bebês se mexem menos na barriga. Não se preocupe. Você só deve procurar ajuda se ele ficar 12 horas sem se movimentar.

Se for necessário, a gestante pode fazer exame de raio X. Mas quem aplicar deve ter o cuidado de proteger a barriga da grávida com um avental especial.

A mulher que fez uma cesariana no parto anterior pode ter parto normal na gravidez seguinte. Nenhuma gravidez é igual a outra. Os partos também são diferentes.

O bebê não provoca rachaduras quando arrota no bico do peito da mãe.

*E escreva aqui as coisas boas que
você sente e gostaria de lembrar:*

Data ____ / ____ / _____

Cole aqui uma
foto do
seu bebê

Informações do bebê

Data de Nascimento ____ / ____ / ____

Nome _____

Peso _____ Altura _____

Maternidade _____

Profissional de Saúde _____

Cidade _____ Estado _____

Referências

BAHIA. Secretaria da Saúde do Estado da Bahia. *Subprojeto de comunicação e educação para a gestação de alto risco*. Universidade Federal da Bahia, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Agenda da gestante*. Brasília, 2000.

_____. Ministério da Saúde. *Manual técnico pré-natal e puerpério: atenção qualificada e humanizada*. Brasília, 2006.

_____. Ministério da Saúde. *Parto natural e presença de acompanhante são direitos de toda mulher*. Brasília, 2006. Fôlder.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Caderneta de saúde da criança*. Brasília, 2007.

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE (HCPC). *Amamentar faz a diferença*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.

SÃO PAULO. Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo. Instituto de Saúde. *Parto, normal, naturalmente*. São Paulo, 1997. (Grupo de Estudos sobre Nascimento e Parto).



www.saude.gov.br

DISQUE SAÚDE 0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



Ministério
da Saúde

