

Cartilha da Gestante



STELLANTIS
SAÚDE

A Stellantis Saúde desenvolveu o Programa Vida Nova para proporcionar tranquilidade e segurança às futuras mamães durante o período de gestação e nos primeiros meses após o nascimento da criança.

Além de oferecer a melhor assistência médico-hospitalar a você e a sua criança, a Stellantis Saúde desenvolveu este manual cheio de dicas importantes para que você viva essa nova etapa de forma plena e saudável.

Aqui, você vai encontrar informações importantes de profissionais da área de saúde sobre gravidez, pré-natal, parto, pós-parto, amamentação e primeiros cuidados com a criança.

Faça desta cartilha seu livro de cabeceira e recorra a ela sempre que tiver alguma dúvida. É bom para você e para a sua criança.

Saiba que compartilhamos a sua felicidade ao gerar uma nova vida. Esta nova criança também fará parte da nossa grande família.

SUMÁRIO

1. A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL
2. ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ
3. ACOMPANHAMENTO
ODONTOLÓGICO
4. SUA GRAVIDEZ TRIMESTRE A
TRIMESTRE
5. FIQUE ALERTA PARA ALGUNS
SINTOMAS QUE EXIGEM
ASSISTÊNCIA MÉDICA IMEDIATA
6. SINAIS DE TRABALHO DE PARTO
7. O PARTO
8. PÓS-PARTO
9. AMAMENTAÇÃO
10. CONSULTA DE PUERPÉRIO
11. PAI PRESENTE
12. DIREITOS DA GESTANTE
13. ASSISTÊNCIA OBSTÉTRICA



1. A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

Para garantir a saúde da mamãe e da sua criança é importante redobrar os cuidados. O pré-natal é fundamental para um bom acompanhamento da sua gravidez, pois permite que sejam evitados ou tratados problemas de saúde. A gravidez não deve ser encarada como uma doença, entretanto, ainda que esteja se sentindo bem, as consultas de pré-natal devem ser realizadas regularmente, assim que confirmada a gravidez.

Durante a gestação você deve realizar um mínimo de seis consultas e seguir o roteiro de cuidados do profissional de saúde. É importante também esclarecer todas as suas dúvidas no momento das consultas. A Stellantis Saúde está aqui para te ajudar, cuidando da sua saúde e da sua criança.

O programa Vida Nova oferece a oportunidade de participar de palestras que explicam mais profundamente as transformações que seu corpo está passando e o desenvolvimento da sua criança, além de promover um ambiente acolhedor com trocas e experiências de outras mães. Para se inscrever no programa e mais informações, procure a sua Equipe de Referência.



2. ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

A IMPORTÂNCIA DE COMER BEM

Alimentar-se de forma saudável é uma iniciativa muito importante durante toda a vida de uma pessoa e, principalmente nessa etapa, você deve saber quais são as suas necessidades especiais. Não é preciso "comer por dois", apenas se alimentar de forma adequada e fornecer ao seu corpo todos os nutrientes necessários para promover o desenvolvimento saudável da sua criança, além de preparar seu organismo para o parto e estimular o aleitamento materno.

1. FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Coma pelo menos cinco porções desses alimentos diariamente. Quanto mais colorido for o seu prato, maior será a quantidade de nutrientes ingerida. Dê preferência pelas frutas da época. O suco de limão é muito bom para temperar saladas, além de ajudar a diminuir as náuseas e enjoos típicos da gestação.

2. CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM FERRO

O ferro é extremamente importante para prevenir a anemia. Alimentos como o feijão, lentilha, grão de bico ou soja são fontes importantes deste nutriente. Para aumentar a absorção do ferro pelo organismo dê preferência a importantes fontes de vitamina C, como sucos naturais de limão, laranja ou acerola.

3. DIMINUA O CONSUMO DE COMIDAS RICAS EM GORDURAS E AÇÚCARES

Salgadinhos, frituras, carnes com gordura aparente e manteiga são alimentos que devem ser consumidos esporadicamente (uma vez por semana). O consumo de alimentos ricos em gorduras contribui para o aumento do peso, do colesterol e da hipertensão, além de aumentar desconfortos como azia, enjoos e vômitos, entre outros malefícios. Alimentos ricos em açúcares (bolos, doces, biscoitos) também devem ser evitados.

4. EVITE O SAL

O sal está presente em grande quantidade dos embutidos como a mortadela, presunto, linguiça, salsicha etc. Ao evitar o consumo destes alimentos você diminui o risco de hipertensão e diminui os inchaços. Para temperar os alimentos, opte por uma mistura de ervas com sálvia, orégano, manjerona e salsa, para dar um toque especial ao sabor da sua refeição.

5. FAÇA REFEIÇÕES REGULARES

Crie uma rotina de alimentação com seis refeições ao dia (café, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Inclua alimentos integrais no seu cardápio diário, para evitar a constipação intestinal. Ao alimentar-se mais vezes ao dia, em porções moderadas, você controla o peso e diminui sintomas de enjoos e azia.

6. BEBA ÁGUA

Nos próximos nove meses, a ingestão de água será fundamental para o bom funcionamento do seu organismo, incluindo a melhoria da circulação sanguínea, irrigação do útero e da placenta, manutenção do líquido amniótico em níveis adequados, estabilização da pressão arterial e eliminação das toxinas que aumentam o risco das perigosas infecções urinárias.

Com tantos benefícios, a recomendação é beber de 1,5 a 2 litros de água por dia, à medida que sente sede ou conforme recomendação médica. Evite café, chá mate e chá preto. Não utilize bebidas alcoólicas durante a gestação e para evitar enjoos e azia, não beba líquidos durante as refeições.

7. MANTENHA O PESO SOB CONTROLE

Acompanhe seu peso durante toda a gestação. Para uma gravidez saudável e tranquila, é importante que o seu peso esteja adequado para a idade gestacional em que se encontra, ou seja, nem magra demais e nem com excesso de peso. A nossa Equipe de Saúde coloca-se à sua disposição para que seu peso fique dentro do esperado. Conte conosco sempre que precisar!

8. PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

A prática da atividade física é benéfica em qualquer etapa da vida. Neste período, procure fazer exercícios durante 30 minutos, no mínimo, por dia. Lembre-se que para iniciar qualquer atividade física você deve passar por uma avaliação médica.

3. ACOMPANHAMENTO ODONTOLÓGICO

A saúde e o bem-estar da gestante são fundamentais para o desenvolvimento da criança, tornando-se, portanto, um período oportuno para o comprometimento com a saúde oral.

Alterações hormonais, comuns na gestação, favorecem o aparecimento de sinais e sintomas. O aumento da salivação, enjoos e vômitos, são comuns no primeiro trimestre e na fase final. O cansaço e a dificuldade em se movimentar, muitas vezes, pode reduzir a frequência do hábito de higiene oral.

Em função da mudança de hábitos e alterações hormonais, a gestante fica mais vulnerável ao aparecimento da inflamação gengival, conhecida como gengivite.

Portanto, a dica é realizar a higiene oral com escovas macias, creme dental com flúor e fio dental (ou escovas interdentais). Visitas regulares ao Dentista são muito importantes para orientações aos cuidados e acompanhamento da saúde oral. O período mais indicado para realizar avaliação odontológica é a partir do 2º trimestre de gestação.

Vale ressaltar que a gestação não é responsável pelo aparecimento da cárie e nem pela perda de cálcio dos dentes da mãe. Todo o cálcio necessário para a formação de ossos e dentes da criança é proveniente da dieta materna. Portanto, uma dieta cuidadosa, bem balanceada e com redução do consumo de alimentos que contenham açúcar é fundamental neste período.

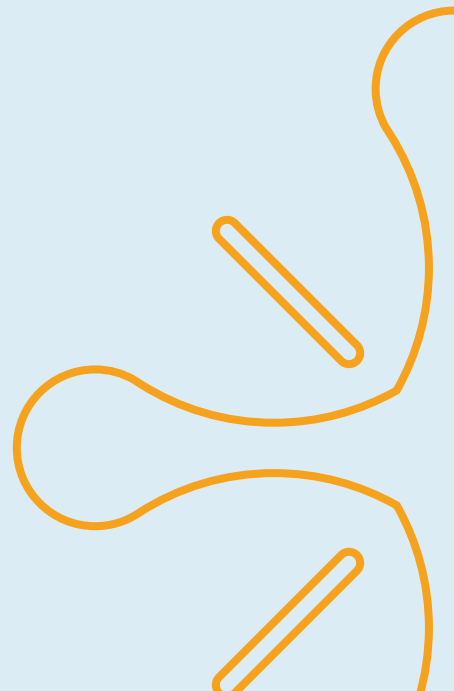
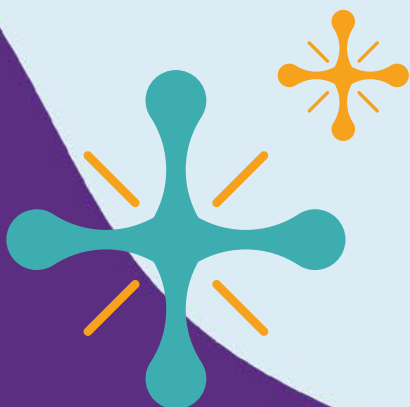
4. SUA GRAVIDEZ TRIMESTRE A TRIMESTRE

A EVOLUÇÃO DA SUA CRIANÇA

No primeiro mês de gestação, sua criança tem o tamanho de um grãozinho de arroz. O sistema nervoso, cérebro e coluna vertebral já estão em formação. No segundo mês é possível ver a cabeça, olhos, orelhas e a boca. Entre o segundo e terceiro mês de gestação, a criança já possui órgãos internos, esqueleto e músculos mais desenvolvidos, tornando-se, então, um “feto”.

Não é incomum que alguns desconfortos, como náuseas e vômitos, estejam presentes até o final do 3º mês (primeiro trimestre). Siga as dicas de alimentação na gravidez no item 2 desta cartilha para lhe ajudar a lidar com estes sintomas. Outra situação típica do início da gestação são as tonturas. Para evitar desmaios, alimente-se regularmente e beba líquidos.

Caso tenha tonturas, faça repouso e se deite. Ao levantar, faça o movimento devagar.



Os seios também sofrem alterações, aumentam de tamanho e podem ficar doloridos. Utilize um sutiã adequado para esta fase. A cor da auréola dos seios também muda e se torna mais escura, com bolinhas, que são pequenas glândulas que liberam gorduras (glândulas sebáceas) para ajudar na lubrificação da auréola.

A sensibilidade também estará mais intensa, pois nesta fase as alterações hormonais influenciarão o seu humor. Você pode se sentir mais irritada, triste e ansiosa. Procure a ajuda de um profissional de saúde caso encontre dificuldades em lidar com estes sentimentos. Outras alterações que podem ocorrer estão relacionadas ao sono, que tem uma incidência maior neste período, assim como o aumento na vontade de urinar, pelo fato do útero apertar a bexiga à medida que sua criança cresce.

Cuide da sua pele! Use protetor solar todos os dias, pois ajuda a evitar manchas escuras no rosto. No corpo, principalmente na barriga e seios, capriche na hidratação com cremes neutros ou com óleo de amêndoas. Use repelente diariamente a fim de evitar picadas de insetos como o mosquito *Aedes aegypti*, transmissor de doenças como Dengue, Chikungunya, Zika e a febre amarela urbana. Estas recomendações valem para todo o período da gravidez e podem ser seguidas por toda a sua vida.

IMPORTANTE: evite pintar os cabelos, usar alisantes ou onduladores, assim como os cremes antirrugas. Estes produtos podem conter substâncias perigosas para a saúde da criança em desenvolvimento.



O 2º TRIMESTRE

A partir do 4º mês é possível identificar o sexo da criança por meio do exame de ultrassom. A criança começa a mexer e ficar mais ativa. Ela começa a chupar os dedos, fazer caretas, abrir e fechar os olhos, ouvir sons, além de chorar e sorrir. Nesta fase o laço materno e paterno é estreitado. A criança já sente as emoções da mamãe e reconhece sua voz.

No 6º mês a barriga já está bem desenvolvida. Você deve ficar na posição mais confortável possível. Evite o uso de roupas apertadas, use sapatos com solado baixo e com amortecimento, coloque os pés para cima para aliviar os inchaços, que são comuns nesta fase, não permaneça muito tempo em pé e veja com seu Médico a necessidade de usar meias elásticas para a prevenção de varizes.

Entre o 5º e 7º mês visite a maternidade onde a criança nascerá para conhecer o local. Esta ação facilitará o momento que antecede o dia do parto.

O 3º TRIMESTRE

No 7º mês, a criança mede cerca de 40 centímetros e fica muito feliz quando você conversa com ela ou escuta uma música, por exemplo.

Fique atenta aos sintomas relacionados à pressão alta e edema. Caso sinta dor de cabeça persistente, alterações na visão e inchaço nas pernas, rosto ou mãos, procure um serviço médico.

Do 8º ao 9º mês podem surgir sensações de falta de ar, pouco fôlego e cansaço. Isto ocorre devido ao aumento do útero, que empurra suas costelas, e o inchaço pode ser maior nesta fase. Procure descansar e deitar virada para o seu lado esquerdo, pois ajuda a melhorar a circulação do sangue.

No 8º mês a criança está em posição de nascimento, com a cabeça voltada para baixo, e suas mãos já agarram com firmeza. No 9º mês está completamente desenvolvido, mas ainda precisa ganhar peso e finalizar o amadurecimento do pulmão. A cabeça começa a forçar mais o colo para iniciar o trabalho de parto e a qualquer momento ela pode nascer.

Se tiver outros filhos ou filhas, prepare-os para receber a criança.

- Esta preparação deve começar desde o início da gravidez.
- Converse com seu filho ou filha sobre a chegada da nova criança.
- Procure saber qual a opinião do seu filho ou filha em relação aos preparativos para o nascimento da criança.
- Reserve um período do dia, mesmo que seja curto, para dar atenção exclusiva aos filhos e/ou filhas mais velhos.
- Nesta hora o pai pode ser um curinga para suprir aquela parte do tempo em que você está se dedicando a criança. Converse com seu companheiro sobre a melhor forma dele ajudar mais neste período de adaptação.



5. FIQUE ALERTA PARA ALGUNS SINTOMAS QUE EXIGEM ASSISTÊNCIA MÉDICA IMEDIATA

Quando é urgente

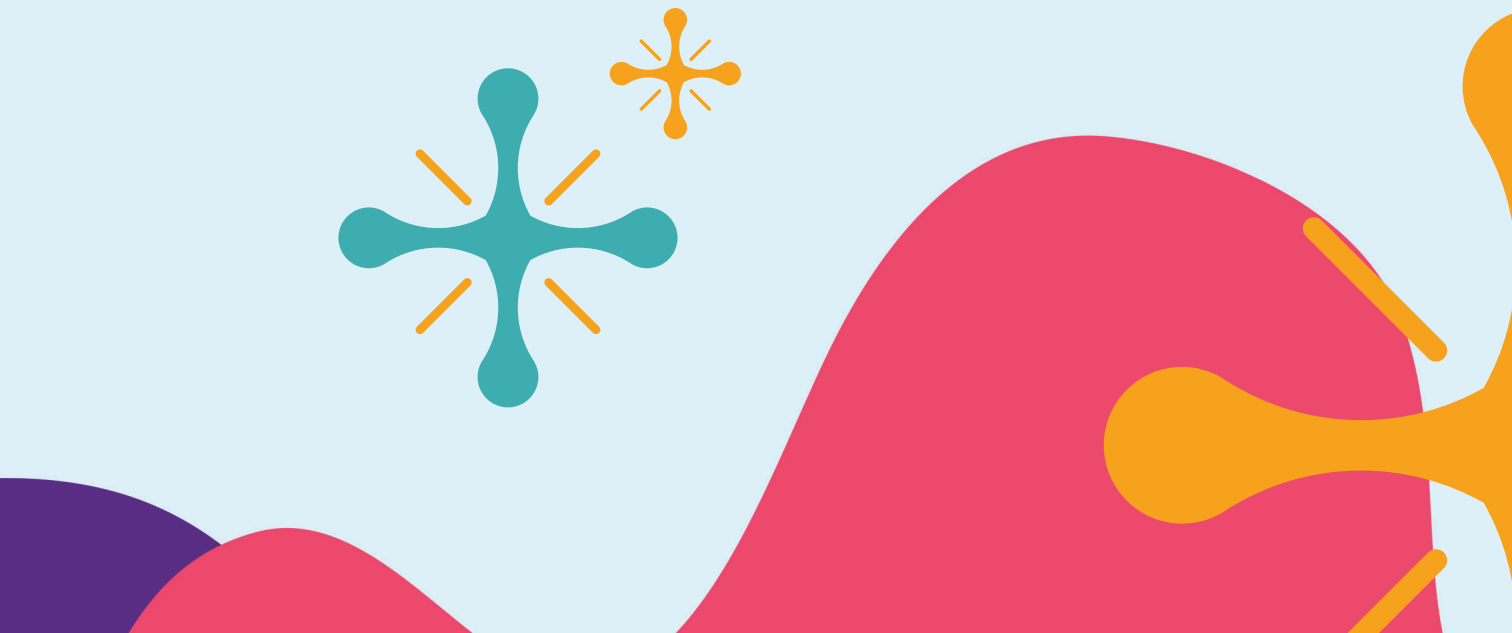
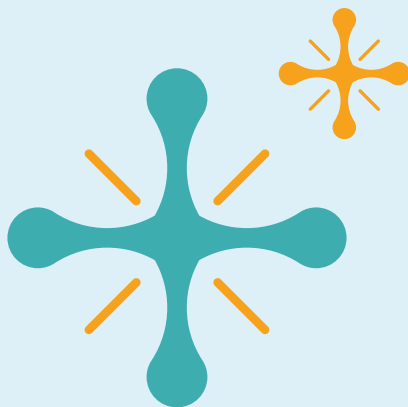
- Dores abdominais.
- Sinais de trabalho de parto como, por exemplo, endurecimento da barriga e dores fortes e frequentes da mesma forma como ocorrem nas cólicas.
- Inchaço do rosto ou no corpo.
- Perda de líquido pela vagina ou sangramento.
- Dor de cabeça e visão embaçada.
- Diminuição da movimentação do bebê que a preocupe.
- Dor para urinar.
- Febre.
- Vômitos persistentes.
- Corrimento vaginal com cheiro ruim e forte ou ardência.

6. SINAIS DE TRABALHO DE PARTO

Ele ou ela vai nascer

O sinal mais característico no pré-parto são as contrações. Com elas, sai da vagina um tampão mucoso, de cor clara, e que pode conter também um pouco de sangue. As contrações começam nas costas podendo (ou não) ser acompanhadas de dor, irradiando para a parte mais baixa da barriga. Durante a contração, a barriga fica dura por um período de 30 a 60 segundos e depois relaxa. Quando houver mais de uma contração a cada 10 minutos, está na hora de ir para o hospital.

Próximo à data provável do parto, separe seus documentos, cartão de pré-natal e exames que tenha realizado durante todo o período de gestação. Prepare toalhas, absorventes, sabonete, escova e pasta de dente, camisola ou pijama, calcinhas, sutiãs de amamentação, além das roupas e fraldas para a criança.



7. O PARTO

A boa hora

Este é um dos momentos mais esperados pelos pais e familiares. Ansiedade, alegria ou medo podem aparecer neste momento. Deve-se garantir que o ambiente de parto seja o mais tranquilo possível.

O parto natural ou normal deve ser priorizado. No parto natural o risco de complicações é menor tanto para a mãe quanto para o bebê, além de permitir uma recuperação mais rápida e fácil. O parto cesárea é cirúrgico e deve ser realizado somente em condições especiais.

Dicas para aliviar a dor no trabalho de parto:

- Neste momento tenha ao seu lado alguém que você goste e confie;
- Tome banhos com água morna e deixe a água cair nas costas e barriga;
- Para facilitar a descida do bebê, caminhe durante o trabalho de parto;
- Converse com seu médico a respeito.

8. PÓS-PARTO

Para tudo terminar bem

Cuidados após o parto

- A gestante pode tomar banho de chuveiro logo após se recuperar totalmente da anestesia.
- A higiene do corpo é importante para evitar infecções e promover o bem-estar físico.
- Recomenda-se a limpeza da cicatriz com água e sabão (parto normal ou cesariana).
- Relações sexuais só poderão ser realizadas mediante avaliação do médico assistente e após 42 dias pós parto. Nesta avaliação também será indicado um método anticoncepcional que não interfira ou prejudique a amamentação.

Sangramento vaginal

O sangramento vaginal após o parto faz parte do processo de regeneração do útero. A amamentação contribui para que



este processo ocorra rapidamente, pois provoca contrações que facilitam a volta do útero ao seu tamanho normal. No caso de secreções com odor forte e em grande volume, procure orientação médica.

Os pontos

Os pontos do parto normal serão em parte absorvidos pelo organismo e saem sozinhos. Já os pontos da cesariana são retirados entre o 10º e 14º dia após o parto. Em caso de dúvidas, procure seu médico.

Repouso x atividade física

Após o parto é comum sentir cansaço por causa da falta de repouso adequado. É importante que, enquanto o bebê estiver dormindo, a mamãe aproveite para descansar. É também comum nesta fase chorar com facilidade. Essas alterações são geralmente passageiras e contornadas com a atenção dos familiares.

Pernas e pés

Caso haja inchaço diferente do habitual, principalmente com diferença entre uma perna e outra, que pode ser acompanhado por dor ou vermelhidão, você deve procurar imediatamente atendimento médico. Um inchaço discreto e indolor nas pernas é normal no pós parto.



Atenção!

Procure imediatamente o obstetra nas seguintes situações:

- Presença de vermelhidão ao redor da ferida operatória.
- Dor intensa ou endurecimento do local.
- Surgimento de pus.
- Presença de febre.
- Alterações da mama: vermelhidão, fissuras, inchaço doloroso, secreção com sangue ou pus.

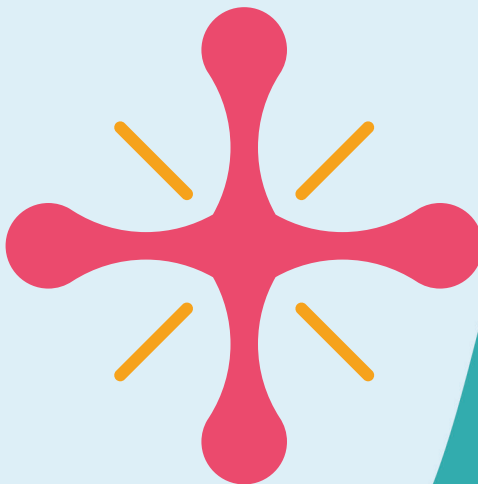
Importante: não faça compressa quente nas mamas.

9. AMAMENTAÇÃO

Amamentar pode se tornar um momento mágico para a mãe e o bebê. Fique tranquila, pois estamos aqui para para lhe orientar em caso de dúvidas.

Amamentar é muito importante e fortalece os laços entre mãe e filho. Por meio do leite materno, você transfere para o bebê várias substâncias (anticorpos) para melhorar a defesa do organismo.

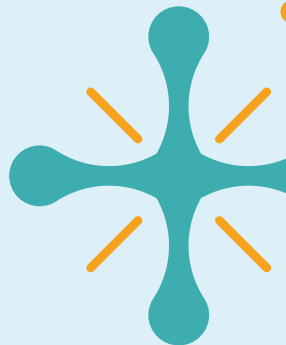
Os bebês devem ser alimentados exclusivamente com leite materno nos seis primeiros meses de vida!



A importância do leite e do aleitamento materno:

- É o melhor alimento para o bebê e não necessita de complementos, tais como chás ou água. Não existe leite fraco;
- É de fácil digestão;
- Protege o bebê contra várias doenças;
- Amamentar transmite amor e carinho;
- Está sempre pronto, em qualquer lugar ou hora, e é de graça;
- Reduz o risco de câncer de mama;
- Ajuda a mãe a perder peso;
- Inicie a amamentação o mais rápido possível, logo após o parto;
- Lave sempre as mãos antes de amamentar, de preferência com um sabão sem perfume, e evite tocar em outras partes do seu corpo ou objetos durante a amamentação;
- Amamente o bebê sempre que ele solicitar. Não deixe passar um período maior que 4 horas entre uma amamentação e outra;
- Ofereça um seio para o bebê e deixe-o mamar até que ele largue espontaneamente;

- Caso o bebê pare de sugar, você pode inserir seu dedo no cantinho da boca do bebê para soltá-lo do mamilo;
- Se tiver dificuldades para amamentar, procure a nossa equipe;
- Não tome remédios sem consultar o médico. Algumas substâncias são passadas por meio do leite e podem prejudicar a saúde do bebê;
- Caso tenha dores ao amamentar, comunique ao seu médico para avaliar a necessidade de medicação;
- Infecções nas mamas são raras, mas fique atenta às áreas doloridas e avermelhadas. Se acompanhadas de febre e mal estar em geral, procure atendimento médico;
- As maiores dificuldades relacionadas à amamentação ocorrem durante a primeira semana. Caso esteja passando pelo período de adaptação e estiver enfrentando dificuldades para amamentar, conte com a equipe multiprofissional dos nossos núcleos de saúde, ela irá te auxiliar para que este momento tão especial ocorra de forma tranquila e prazerosa



10. CONSULTA DE PUERPÉRIO

Resguardar para proteger

Entre 7 e 42 dias após o parto, compareça ao Núcleo de Saúde para realizar a sua consulta de puerpério.

Este período, também conhecido como resguardo, se estende até o 42º dia após o parto. Na consulta, faz-se a revisão pós-parto para detectar eventuais complicações.

11. PAI PRESENTE

Participando de tudo

O papel do novo papai é muito importante. Se você planeja assistir ao parto, programe-se e compareça pelo menos a uma consulta do pré-natal para receber orientações e tirar dúvidas.

É muito importante que o pai contribua com as obrigações e todos os cuidados com o bebê como, por exemplo: colocar para dormir, dar banho, trocar fraldas, comparecer a consultas médicas, levar para vacinar, entre outras atividades que naturalmente fazem parte da vida das mães.

Incentive o aleitamento materno, pois é extremamente importante para a saúde do bebê. Tenha paciência, pois a maternidade quebra as rotinas antes estabelecidas e as tarefas da casa podem ficar acumuladas. É provável que a mãe não tenha tempo para cuidar dela mesma, fique cansada, impaciente, insegura e tenha alterações no apetite sexual (para mais ou para menos).

Caso note que ela se encontre mais chorosa ou que está tendo algum tipo de problema emocional, leve-a ao médico para ver se está tudo bem. Algumas mulheres podem ter depressão pós-parto ou, ainda, dificuldades em lidar com os cuidados que o bebê precisa, principalmente nos primeiros meses. Nossa equipe está à sua disposição para o esclarecimento de dúvidas.



12. DIREITOS DA GESTANTE

A lei do lado da mãe

- Seu atendimento ao parto não pode ser recusado em nenhum hospital ou maternidade. Caso a unidade de saúde não possa atendê-la, um profissional de saúde deve examinar você antes de encaminhá-la para outro local. Mas isto só poderá ocorrer se houver tempo suficiente para o deslocamento e se confirmada a existência de vaga no outro estabelecimento de saúde;
- Você tem direito a um acompanhante no momento do parto. Informe com antecedência à equipe médica o nome de quem irá acompanhá-la no dia;
- A dor no parto costuma ser forte, mas cada mulher vivencia este momento de formas diferentes. Muitas delas acham que é uma dor suportável e preferem não serem anestesiadas. Se a dor estiver insuportável, solicite a anestesia mesmo que seja um parto normal;
- As roupas fornecidas no trabalho de parto devem ser confortáveis e estar de acordo com a sua numeração. Prefira um modelo que cubra o seu corpo para evitar qualquer tipo de constrangimento;
- Receber orientações sobre amamentação e os benefícios oferecidos a você e ao bebê;
- Receber o Cartão de Pré-natal, a Caderneta de Saúde da Criança e a Declaração de Nascimento para registro após o parto ou quando tiver alta da maternidade;
- Ter acesso aos resultados dos exames realizados;

- Justificar, por meio de atestado médico, ausências ao trabalho em decorrência de comparecimento às consultas de pré-natal ou realização de exames necessários para acompanhamento da gravidez;
- Mudar de atividade no trabalho caso as tarefas comprometam a sua saúde e do bebê durante a gestação;
- Estabilidade no emprego durante a gravidez e até 5 meses após o nascimento do bebê, desde que não seja demitida por justa causa;
- Licença maternidade com direito ao salário integral e benefícios legais concedidos a partir do 8º mês de gestação. O papai também tem direito à licença-paternidade por um período de cinco dias corridos;
- Ficar junto ao bebê desde o nascimento, incluindo o acompanhamento caso ele tenha que ficar internado;
- Você tem direito a um atendimento com respeito e dignidade;
- Todo cidadão pode contribuir para a melhoria do atendimento à saúde em nosso país ao reivindicar seus direitos.



13. ASSISTÊNCIA OBSTÉTRICA

Beneficiárias

Mulheres que trabalham nas empresas conveniadas da Stellantis Saúde, esposas ou companheiras de titulares.

Atendimento

- Pré-natal com os exames pertinentes;
- Assistência ao parto nas maternidades credenciadas pela Stellantis Saúde;
- Assistência imediata à mãe e ao recém-nascido.

Carência

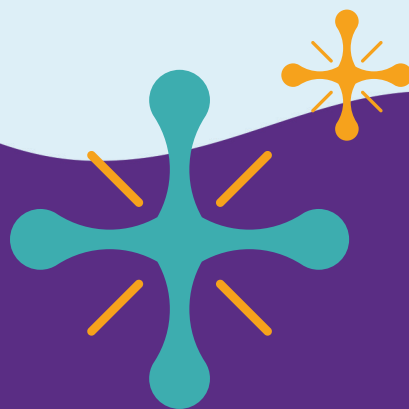
300 dias contados a partir da data de inclusão no sistema de saúde, caso a inscrição do cônjuge ou companheiro não ocorra até 30 dias do registro civil. Para mais informações, procure uma Unidade de Benefícios na Fábrica ou os Núcleos de Saúde.

Autorização da internação para o parto

A autorização para o parto será solicitada pelo prestador no momento da admissão da beneficiária na maternidade escolhida.

Autorização deverá ser solicitada pelo Disque Saúde: (31) 3304-3900.

Médico responsável pelo parto: Obstetra plantonista da maternidade credenciada pela Stellantis Saúde (sem custo para o colaborador).





www.stellantissaude.com.br



/stellantissaude



/stellantissaude.pe.pb



Baixe o aplicativo
Stellantis Saúde

STELLANTIS
SAÚDE



VidaNova