

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*

Agradecimentos:

Nossos especiais agradecimentos aos colaboradores que nos deram total suporte para que esta publicação se tornasse realidade, além de acreditarem na importância do trabalho e contribuírem na preparação, elaboração e revisão do conteúdo.

Agradecemos ainda às Operadoras de Planos de Saúde pelo planejamento, elaboração de materiais e levantamento de dados, sempre com total apoio, dedicação e visão profissional, por meio de seus autores.

AUTORES:

- Angélica Carvalho – DIRAD/DIDES
- Cláudia Garcia de Barros (Hospital Israelita Albert Einstein)
- Maria Cristina Gabrielloni (Associação Brasileira de Obstetras e Enfermeiros Obstetras do Estado de São Paulo – ABENFO/SP)
- Maurício Nunes da Silva – DIDES ▪ Romulo Negrini (Hospital Israelita Albert Einstein)
- Rosemeire Sartori de Albuquerque (Associação Brasileira de Obstetras e Enfermeiros Obstetras do Estado de São Paulo – ABENFO/SP)
- Thais Buahaten de Alencar Moreno (Hospital Israelita Albert Einstein)
- Thaís Galoppini Felix (Hospital Israelita Albert Einstein)

COLABORADORES E COAUTORES:

ANS:

- Ana Paula Silva Cavalcante
- José Felipe Riani Costa
- Renata Gasparello
- Renata Nacif de Toledo Piza

Hospital Israelita Albert Einstein

- Linus Pauling Fascina
- Marilene Olímpio Santana

Equipe Institute for Healthcare Improvement (IHI)

- Paulo Borem
- Tayna Brito

Bradesco Saúde SA:

- Bianca Todeschini
- Bruna Maria Ferreira Iaciura
- Leandro Abissulo Correia

Unimed Goiânia Cooperativa de Trabalho Médico:

- Cássia Cristina Souza Teles
- Letícia Aguiar Guimarães
- Márcia Moreira Borges
- Maria Luísa Pires

Unimed Florianópolis:

- Davi Monteiro Teixeira
- Joana Capistrano Nunes da Silva
- Maiara Nuzzi de Oliveira

Unimed Rio Verde:

- José Antônio da Silveira Leão
- Lélia Leal Gondim Borges
- Maria Caroline Silva
- Taís Dutra Faria

Unimed Maceió:

- Evelin Firmino de Moura Siqueira
- Robertta Lins de Albuquerque

Unimed São Carlos:

- Adriane Botássio
- Jaqueline Marques Jorge
- Sabrina Casale Martins

Sulamérica:

- Débora Faria Silva Scatena
- Kátia Christina Weber
- Sandra Dias Lopes

Medisanitas Brasil Assistência

Integral Saúde SA Vitallis:

- Ana Caroline Andrade
- Fernando Henrique Amorim

Amil Assistência Médica

Internacional SA:

- Felipe Carvalho Manzi

Unimed Vitória:

- Henrique Zacharias Borges Filho
- Isa Bianca Krupka Gomes de Souza
- Jaqueline da Silva C. Soares de Martins

Unimed FESP:

- Cláudia Regina de Deus Reinaldo
- Shaiane Regina de Oliveira
- Maria Luiza Peres
- Ana Carolina Paula Campos

Unimed Santos:

- Cláudio Guerra Zenaide
- Gines Henrique Martines
- Márcia da Silva Martins

Unimed de Piracicaba:

- Tainá Tridapali Noronha de Brito

Unimed Vale São Francisco:

- Amanda Veloso Viana
- Andreza Conrado de Araújo
- Gittanha Fadja de Oliveira Nunes
- Raíssa Mayara Santos Brandão

Fundação São Francisco Xavier:

- Cyntia Mara Guimarães
- Geórgia Silva Marques
- Mayara Chaves de Souza

Unimed BH:

- Diana Duarte Utsch
- Guilherme Gonçalves Costa Santos
- Renata Braga Teixeira

Samp:

- Eloísa Leite Melo Gonçalves
- Gabriela Frechiani Martins de Souza
- Rayssa Sarcinelli

SAMEL:

- Adelaide Gomes Martins
- Raísa Iléna Caranhas Feitoza

Unimed de Sorocaba:

- Ana Cristina Neumeyer
- Patrícia Nascimento Leme Manhanelli
- Sérgio Rachkorsky
- Wellington Batista Heleno

Unimed Cascavel:

- Ariana Cristina Tasca
- Francielle Assing
- Maciel Costa da Silva

Saúde Petrobras:

- Fernanda Martins Faria
- Adauto Henrique Nunes de Lima
- Marília de Fátima Correia Capela

Seguros Unimed:

- Adriane de Almeida Botássio
- Ana Caroline Canedo
- Lígia Lacerda da Costa Meireles

NOSSOS
AGRADECIMENTOS
PELAS INESTIMÁVEIS
CONTRIBUIÇÕES!

Apresentação

Sobre a Jornada da Gestante

A capacidade de gerar e ter um bebê é uma das coisas mais incríveis e misteriosas do ser humano. Durante 9 meses, a mulher grávida cria todo o corpo de um novo ser humano dentro de si, enquanto segue com sua rotina diária! A demanda física, emocional, mental, financeira e social desse período é enorme, e por isso é um momento que precisa de muita atenção, cuidado e apoio de todos ao redor.

Todos sabemos que ter jovens saudáveis e bem-preparados é ótimo para a sociedade, mas a responsabilidade de criar, garantindo a boa saúde e educação, crianças que serão esses futuros jovens ainda recai muito sobre as famílias, especialmente sobre as mães. O ditado diz: "quem pariu Mateus que o embale", mas isso não leva em conta as grandes mudanças que a gravidez traz para a vida da mulher e sua família.

Estima-se que a energia gasta durante a gravidez é de cerca de 50 mil calorias! Essa demanda adicional de energia ajuda a entender o tamanho das mudanças físicas, mentais e emocionais que as mulheres passam nesse período.

A jornada perinatal começa com a decisão de engravidar e tem como grande marco a confirmação da gravidez. Nesse momento, o pré-natal é o período em que a mulher deve receber todo o apoio da equipe de saúde para se preparar física e emocionalmente para a gravidez, o parto e o pós-parto.

Após o parto, começa o puerpério, que é o período de recuperação e adaptação do corpo da mulher até voltar ao estado pré-gestacional. É um tempo de muitas mudanças hormonais, desafios emocionais e de adaptação à nova rotina com o bebê. O apoio contínuo da equipe de saúde e da família é muito importante para ajudar a mãe a passar por essas mudanças, amamentar e cuidar bem do seu bebê.

Mesmo que a gravidez seja planejada, ela traz muitas mudanças na vida da mulher e da sua família. A boa notícia é que sempre há tempo para a grávida receber apoio e cuidado da equipe de saúde para tomar as melhores decisões para sua saúde e a do bebê, em qualquer fase da gestação, bem como do parto e puerpério.

Este manual foi feito para ajudar a grávida e sua família a terem acesso a informações de qualidade e baseadas em evidências científicas. Ele mostra que a grávida passa por uma jornada de até 42 semanas, durante a qual deve receber cuidados e se preparar para ter o bebê em boas condições de saúde e estar pronta para identificar sinais de alerta após o parto e pedir ajuda quando necessário. Além disso, traz informações sobre como começar a cuidar do bebê em casa, com a amamentação sendo uma das partes mais importantes desse processo. Com isso, esperamos trazer tranquilidade e segurança para as grávidas, ajudando a tornar essa fase cheia de experiências significativas, de amor e cuidado.

(fig.1)

A Jornada da Gestante é dividida em três fases: pré-natal, parto e puerpério (fig.1).



PARTO
ADEQUADO

JORNADA DA GESTANTE



1 PRÉ-NATAL 40 SEMANAS (OPERADORAS)

Cuidado centrado nas necessidades da mulher e do feto para o parto adequado com ênfase no nascimento saudável

2 PARTO 2 A 3 DIAS (HOSPITAIS)

Boas condições materno-fetais para parto vaginal/parto cesáreo

1 LARGADA



PREFÁCIO

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE NA JORNADA DA GESTANTE, CADA FASE INFLUENCIA NA SUBSEQUENTE. A mulher tem o direito de compreender e participar das decisões de cada etapa do processo. Por isso, as equipes de saúde que acompanham cada fase da

jornada da gestante devem trabalhar de forma integrada, certificando-se de que os profissionais da fase seguinte tenham acesso à todas as informações importantes para a segurança da gestante e do bebê.



Os objetivos do cuidado em saúde em cada fase são:



Fase 1 – Pré-natal – **ACOMPANHAR A SAÚDE E PREPARAR A GESTANTE E O(S) BEBÊ(S) PARA O PARTO ADEQUADO E PUERPÉRIO (PÓS-PARTO) POR MEIO DO CUIDADO E DO LETRAMENTO EM SAÚDE, AO LONGO DE TODO O ACOMPANHAMENTO.**

Por ser o pré-natal uma fase longa (40 a 42 semanas) de preparo da gestante e do bebê, é fundamental que a equipe que acompanha este momento conduza o processo de letramento organizando as informações importantes sobre a gestação e entregue-as para a gestante compartilhar com a equipe do hospital, na admissão. Ferramentas como caderneta da gestante e plano de parto são úteis para esta transição.



Fase 2 – Parto – **OFERECER A GESTANTE UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA E SEGURA DE TRABALHO DE PARTO E O PARTO GARANTINDO BOAS CONDIÇÕES FÍSICAS E EMOCIONAIS PARA O PARTO VAGINAL OU CESÁREA (COM BASE NAS CONDIÇÕES IDEIAS PARA A MÃE E BEBÊ).**

O parto é uma fase curta, porém muito marcante na vida da mãe e do bebê. É fundamental que a equipe hospitalar procure conhecer as expectativas da gestante sobre as informações e o cuidado que gostaria de receber nesse momento, oferecendo um cuidado alinhado a essas expectativas e baseado em evidências científicas. Além disso, deve aproveitar o período de internação (de 1 a 3 dias, se não houver intercorrências) para reforçar as orientações sobre os sinais de complicações após o parto (sinais de infecção e de sangramento considerado anormal), cuidados com o bebê e apoiar o início da amamentação, além de informar a importância de retornar com a equipe de pré-natal para completar a fase do puerpério (42 dias pós-parto), encerrando o ciclo da Jornada da Gestante.



Fase 3 – Puerpério – **CONHECER E IDENTIFICAR SINAIS DE COMPLICAÇÕES PÓS-PARTO E RECEBER APOIO PARA A AMAMENTAÇÃO.**

A equipe médica e multidisciplinar de pré-natalistas deve assegurar que as gestantes conheçam sinais de possíveis complicações no puerpério como o aumento súbito da pressão, sangramento elevado, infecção e questões emocionais como a ansiedade e a depressão. A equipe deve assegurar também que as mulheres saibam como agir no caso do aparecimento de alguma dessas condições. Além disso, as puérperas devem receber todo o apoio da equipe multidisciplinar para o início e consolidação da amamentação. Recomenda-se consulta específica sobre amamentação na primeira semana após o parto, a qual pode ser por visita domiciliar, como boa prática, e busca ativa das gestantes que não cumprem o cronograma de consultas, exames e procedimentos previstos na jornada ideal. Precisamos melhorar os resultados e desfechos do parto e nascimento no Brasil.

Sumário

Clique no tema do seu interesse para seguir direto para a leitura do capítulo

1	Introdução	14
2	Educação	18
3	Alterações fisiológicas na gestação	19
4	Principais queixas	20
5	Desenvolvimento embrionário	21
6	Alimentação e peso	22
7	Exercício físico	23
8	Vitalidade fetal	24
9	Hipertensão arterial	25
10	Diabetes gestacional	26
11	Plano de Parto – carta de intenções	27
12	Rede de apoio na gestação	28
13	Saúde mental	39
14	Uso de cosméticos na gravidez	30
15	Preparo perineal	31
16	Medos do parto e puerpério	32
17	Preparo para o trabalho de parto	33
18	Aproximação do trabalho de parto: dicas e sinais	34
19	Analgesia de parto	35
20	Via e assistência de parto	36
21	O que esperar quando o bebê nascer?	37
22	Cuidados com o recém-nascido	38
23	Amamentação	39
24	Puerpério: período pós-parto	41

Introdução

O Parto Adequado e a elaboração da Jornada da Gestante

O Parto Adequado é uma estratégia de melhoria da qualidade e de promoção da segurança no cuidado materno e neonatal na saúde suplementar. Esta iniciativa foi proposta pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), Hospital Israelita Albert Einstein e *Institute for Healthcare Improvement (IHI)* e desde 2015 desenvolve ações para oferecer às mulheres e aos bebês o cuidado certo, na hora certa, ao longo da gestação, durante todo o trabalho de parto e pós-parto, considerando a estrutura e o preparo da equipe multiprofissional, saúde baseada em evidências e condições socioculturais e afetivas para a gestante e a família. Neste sentido criamos a Jornada da Gestante. Nossa intenção é promover informação e colaboração ao longo das três fases do ciclo gravídico-puerperal: pré-natal, parto e pós-parto e demonstrar graficamente que a gestante percorre uma jornada de até 42 semanas durante a qual deve preparar-se para gerar uma nova vida (ou múltiplas vidas, nos casos de gêmeos), passar pelo processo do parto em boas condições de saúde (dela e do bebê) e estar apta a identificar sinais de alerta de seu organismo para complicações pós-parto (e pedir ajuda da equipe multiprofissional) além de dar continuidade nos cuidados com o bebê, sendo a amamentação um dos processos mais valiosos a ser garantido.

E por que utilizamos o termo letramento em saúde perinatal? O letramento em saúde é definido como “[...] o conhecimento, motivação e competências das pessoas para aderir, compreender, avaliar e aplicar informação de saúde de forma a fazer julgamentos e tomar decisões no dia a dia sobre cuidados de saúde, prevenção da doença e promoção da saúde para manter ou melhorar a qualidade de vida durante o curso de vida” (Sørensen *et al.* 2012). Quando falamos em letramento em saúde perinatal estamos nos referindo ao compartilhamento de conhecimentos que motivem e permitam às mulheres aderir, compreender e utilizar as informações de forma a proteger e promover a sua saúde e a saúde dos seus filhos. Entendemos que o letramento em saúde é a chave para alcançar uma maternidade saudável e tem impacto nos resultados da gravidez, melhorando a qualidade dos cuidados de saúde durante a gestação (Bennett *et al.* 2006). Além disso, o letramento em saúde materna permite às mulheres participarem das decisões no trabalho de parto, compreender e concordar com intervenções obstétricas quando recomendadas clinicamente, fazer uso de dispositivos e optar por posições (físicas) que favoreçam o gerenciamento do trabalho e da dor de parto.



A partir de julho de 2021, entendemos que no momento do parto havia pouca oportunidade (tempo) de orientar a gestante de forma adequada para a tomada das decisões, quando a mesma não tiver recebido todas as informações pertinentes ao longo do pré-natal.

CRIAMOS ENTÃO, A FIGURA DA JORNADA DA GESTANTE, SINALIZANDO AS TRÊS FASES DO CICLO GRAVÍDICO: PRÉ-NATAL, PARTO E PUERPÉRIO. Nossa intenção foi demonstrar graficamente que a gestante percorre uma jornada de até 42 semanas durante a qual deve preparar-se para gerar uma nova vida (ou múltiplas vidas, nos casos de gêmeos), passar pelo processo do parto em boas condições de saúde (dela e do bebê) e estar apta a identificar sinais de

alerta de seu organismo para complicações pós-parto (e pedir ajuda da equipe multidisciplinar) além de dar continuidade aos cuidados com o bebê, sendo a amamentação um dos processos mais valiosos a ser garantido.

A gestação é um evento fisiológico que muda a vida da mulher com implicações que são tanto físicas quanto socioculturais e psicológicas. **INFORMAÇÃO E COLABORAÇÃO** são fatores essenciais para que a gestante exerça sua autonomia e poder de decisão contribuindo pra que todas as fases da gestação sejam bem conduzidas. É imperativo que a família, além dos médicos, enfermeiros e demais profissionais de saúde trabalhem juntos, proporcionando à gestante uma jornada virtuosa.



A colaboração com as gestantes deve pautar-se pela premissa de que as mulheres devem exercer protagonismo nas decisões referentes aos cuidados com elas e seus bebês, e que tais decisões devem ser informadas por evidências científicas.

É importante considerar o contexto de vida da mulher e de sua família, promovendo a corresponsabilidade entre a gestante e a equipe de saúde. Esse processo de tomada de decisões pressupõe, portanto, uma relação de confiança. Suas experiências, dúvidas e ideias são valiosas na condução de sua própria jornada e na de outras gestantes que ela possa auxiliar, seja agora (em rodas de conversa, por exemplo) ou no futuro.

Independentemente do estágio da gestação, quando a mulher iniciar o pré-natal se faz necessário que todas as equipes de saúde, sob a coordenação do médico, estejam prontas e dispostas a conduzir o processo de **LETRAMENTO DA GESTANTE EM SAÚDE PERINATAL**. Isto porque todas as decisões ao longo da jornada requerem um entendimento e reconhecimento da prioridade em melhorar a qualidade/seurança da mãe e do(s) bebê(s). Estabelecer um ritmo regular de comunicação e colaboração da equipe de saúde com a gestante e família é um passo crítico para a condução de uma jornada saudável e feliz, livre de danos evitáveis à mãe e ao(s) bebê(s). Esta visão é bastante importante para todos!

O letramento em saúde é definido como "[...] o conhecimento, motivação e competências

das pessoas para aderir, compreender, avaliar e aplicar informação de saúde de forma a fazer julgamentos e tomar decisões no dia a dia sobre cuidados de saúde, prevenção da doença e promoção da saúde para manter ou melhorar a qualidade de vida durante o curso de vida" (Sørensen *et al.* 2012).

Quando falamos em letramento em saúde perinatal estamos nos referindo ao compartilhamento de informações baseadas em evidências e permitem às mulheres aderir, compreender e utilizar a informação de uma forma que proteja e promova a sua saúde e saúde dos seus filhos. Entendemos que o letramento em saúde é a chave para alcançar uma maternidade saudável e tem impacto nos resultados da gravidez, melhorando a qualidade dos cuidados de saúde durante a gestação (Bennett *et al.* 2006).

O letramento em saúde materna permite às mulheres participar das decisões no trabalho de parto, autorizar a realização de intervenções obstétricas quando recomendadas clinicamente, fazer uso de dispositivos e optar por posições (físicas) que favoreçam a evolução do trabalho de parto e o manejo da dor.

No momento do parto e do puerpério, as gestantes já devem estar preparadas para identificar e agir com segurança nas eventuais intercorrências pós-parto, seja com elas mesmas ou com os bebês.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*

Educação

A gestação é um momento especial, cheio de idealizações e expectativas. A ausência de informação ou informações de fontes não seguras, podem influenciar em como você vai cuidar da sua saúde e do seu bebê durante toda a jornada. Não compare a sua gestação com a de outras pessoas e saiba que você será a grande protagonista.

quando o assunto é...

Compreendendo mais sobre a gestação

O primeiro ponto a ser priorizado é a escolha de uma equipe de saúde capacitada que vá acompanhá-la e estará disponível para tirar suas dúvidas, conversar e compreender sua gestação. Educar-se é muito importante, afinal existem várias formas de acessar informações confiáveis e uma delas são as rodas de gestantes. Elas costumam ser uma ótima oportunidade para inserir sua rede de apoio e, principalmente conversar sobre os mitos e verdades, que envolvem a gestação, parto e pós-parto.

Lembre-se:

Cada gravidez é única, sendo assim cada pessoa tem uma história de vida, suas condições de saúde física, mental e expectativas. Confie em você e na sua equipe de saúde.



GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*

Alterações fisiológicas na gestação

A gestação traz mudanças complexas no corpo da mulher, afinal os hormônios sofrem grandes alterações. Entender que é uma fase e vai passar, trará tranquilidade e segurança para uma gestação saudável.

quando o assunto é...

Alterações fisiológicas na gestação

As mudanças fisiológicas na gestação ocorrem nos diversos sistemas como cardíaco, circulatório, respiratório e digestório. São alterações que devem ser acompanhadas por meio de avaliações, exames e monitoramento por uma equipe multiprofissional, ao longo do seu pré-natal. Aproveite para esclarecer suas dúvidas. A orientação profissional é o melhor caminho para que você possa aliviar os desconfortos, comuns durante qualquer gestação.

Lembre-se:

A cada trimestre, novas alterações fisiológicas vão acontecendo e você pode tomar alguns cuidados para amenizá-las.

1º Trimestre

Cuidados com o cabelo e a pele devem ser observados, afinal a oleosidade, presença de acnes e possíveis manchas na pele podem causar desconforto. Evite maquiagem, lave a pele com sabonete neutro, utilize hidratante e não esqueça o protetor solar.

Dores nas mamas também são comuns. Use sutiãs com boa sustentação para aliviar a sensação de desconforto.

Alterações nos batimentos cardíacos podem ocorrer. Evite cafeína, álcool e tabaco para ter uma maior disposição e contribuir para o bom desenvolvimento do bebê.

Náuseas e vômitos são muito comuns e podem ocorrer em qualquer período do dia. Fracionar as refeições, além de evitar frituras e gorduras, promove o conforto e o apetite.

2º Trimestre

Nesta fase da gestação, o aumento de peso pode causar mudanças na postura, além de inchaços nos pés. Use sapatos confortáveis, procure descansar durante o dia e fique atenta à postura.

As estrias são bem comuns nesta fase e podem afetar a autoestima da mulher. Hidratar o local, realizar massagens e controlar o excesso de peso auxiliarão para reduzir o surgimento delas.

3º Trimestre

Os indesejáveis gases e constipação intestinal costumam aparecer neste período. Manter uma alimentação rica em fibras, além de ingerir água e evitar alimentos de alta fermentação como feijão, ovos e frituras irão ajudar. Evite o sedentarismo.

Uma das maiores queixas é o aumento quase que incontrolável de urinar e a sensação de que precisa urinar com maior frequência. Isso ocorre devido ao aumento do útero e da compressão da bexiga. Mesmo com esse quadro, mantenha a ingestão de líquidos e, em caso de desconforto, converse com a equipe multiprofissional.

Sinais de Alerta: Desconfortos devem sempre ser comunicados à equipe médica, para esclarecimentos, orientações e condutas.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*

Principais queixas

As queixas mais recorrentes ao longo de uma gestação são: náuseas, vômitos, azia, variações de apetite, cansaço, insônia, dificuldade com memória, entre outras. A seguir, veja algumas dicas para atenuar cada uma delas:



Lembre-se:

As alterações fisiológicas durante a gestação podem desencadear alguns desconfortos. Busque esclarecimentos e orientações seguras para amenizá-los.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*

Desenvolvimento embrionário

A jornada da gestante é um período cheio de descobertas e incertezas. Manter-se bem informada a respeito do desenvolvimento e crescimento intrauterino do bebê é fundamental, pois minimiza a ansiedade da gestante.



Evolução do embrião



1º Trimestre

1ª a 13ª semana

Período de formação de todos os principais órgãos e sistemas do bebê



2º Trimestre

14ª a 27ª semana

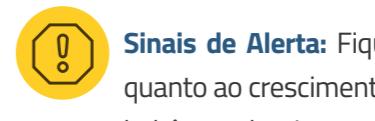
Período de maior crescimento e desenvolvimento do bebê



3º Trimestre

28ª a 42ª semana

Período de ganho de peso e de preparo para a vida fora do útero



Sinais de Alerta: Fique atenta às alterações quanto ao crescimento e desenvolvimento do bebê, a cada trimestre.

Lembre-se:

A duração da gestação pode ser reconhecida e dividida em dias (280 a 294 dias), semanas (37 a 42 semanas) ou meses (9 meses), em uma gestação com desenvolvimento fisiológico, com entrada espontânea em trabalho de parto, sem indicações para intervenções clínicas. Para saber mais, confira o capítulo Via e assistência ao parto (inserir link para o capítulo)..

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Alimentação e peso

As preocupações com peso e alimentação são comuns. Engana-se quem pensa que é preciso comer por dois ou que é normal ter desejos e gulas saciados.

quando o assunto é...

Alimentação e peso

A Jornada Gestacional deve ser centrada nas suas necessidades individuais, uma vez que cada gestante é única. Compreender que a introdução e o cultivo de hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e atividade física, irão favorecer a sua saúde e a do bebê é fundamental para uma gestação saudável.

Dicas de alimentação na gestação

Óleos

- Prefira óleos vegetais e azeite.

Leites e derivados

- Leite, queijo e iogurte são boas fontes de proteína, vitaminas e cálcio.

Proteínas

- Prefira carnes magras e remova a pele.

Lembre-se:

A atividade física regular é uma aliada neste processo, desde que não tenha contraindicação, evitando, assim, o sedentarismo.



Frutas e legumes

- Fonte de vitaminas, minerais e fibras.

Líquidos

- Beba líquidos entre as refeições.

Carboidratos

- Prefira os integrais, com mais fibras.



Para priorizar a sua saúde e a do bebê durante a gestação, procure evitar grandes períodos de jejum, fracionando a alimentação em 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e mais dois ou três lanches nos intervalos.



Nessa fase é importante reduzir o consumo de sal, alimentos gordurosos, frituras, ovos crus ou mal cozidos e evitar consumir mais do que duas xícaras de café por dia ou outras bebidas que contêm cafeína.



Durante a gestação é importante contar com profissionais qualificados para orientação da prática da alimentação regular e equilibrada, o que tornará essa fase mais saudável. converse com sua equipe de saúde sobre sua alimentação e ganho de peso.



Sinais de Alerta: O aumento excessivo de peso está associado a doenças maternas e ao bebê, portanto, quando identificado, deve ser monitorado durante toda a gestação.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Exercício físico

A gestante deve ficar atenta a alguns sinais, afinal restrições podem estar relacionadas, no primeiro trimestre da gestação, à contra-indicação de atividades de alto impacto. Portanto, é fundamental o acompanhamento de profissionais que possam orientar sua prática.



Sinais de Alerta: Fique atenta aos sintomas de náuseas, falta de ar ou tontura durante a atividade física. **Importante:** antes de iniciar a atividade física durante a gestação, faça uma avaliação com a equipe multiprofissional e siga as orientações.

quando o assunto é...

Exercício físico

Lembre-se:

Gestantes ativas são as que fazem pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de moderada a alta intensidade (conforme Escala de Borg abaixo) ao longo da semana.

Escala de Borg

Entendendo a Escala de Borg

A Escala de Borg auxilia na percepção do esforço físico, por meio da expressão facial. Numa proporção numérica, a gestante consegue utilizar a escala para apontar sua própria percepção de esforço.

1	Muito Fraco/Leve	
2	Fraco	
3	Moderado	
4		
5	Forte/Intenso	
6		
7	Muito Forte/Intenso	
8		
9		
10	Extremamente Forte	

Exercícios físicos praticados regularmente mantêm o corpo e mente em forma para o enfrentamento dos desafios durante a gestação, porém é fundamental reconhecer os limites do corpo e entender quais atividades são recomendadas durante a gestação.

Bicicleta, skate
e patins

Caminhadas e corridas

Artes Marciais

Alongamentos

Futebol, vôlei
ou basquete

Fortalecimento muscular

GUIA DA GESTANTE: PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Vitalidade fetal

Desde o início da gestação, a movimentação fetal costuma ser intensa no útero da gestante. Porém, nas primeiras semanas, como o bebê é muito pequeno, os seus movimentos ainda são imperceptíveis.

quando o assunto é...

Vitalidade fetal

Durante a jornada da gestação você é a principal responsável pelo seu cuidado e do seu bebê. A partir do segundo trimestre até o nascimento, caso perceba, em algum momento, que o bebê tenha diminuído a movimentação ou não apresenta nenhum movimento, **você deve entrar em contato imediatamente com os profissionais que acompanham o seu pré-natal**.

Lembre-se:

O bem-estar fetal pode ser avaliado pela CARDIOTOCOGRAFIA, que é um exame que avalia os batimentos cardíacos fetais e a atividade uterina, ou seja, se há contrações que sugerem o trabalho de parto no momento do exame. É uma avaliação rápida, indolor, na qual são acomodados dois transdutores (ou três no caso de gestação múltipla) e fixados com fitas em sua barriga, além de um dispositivo que será entregue para você apertá-lo quando perceber o movimento do seu bebê durante todo o exame. A cardiotocografia é um exame realizado com indicação médica.



Muitas gestantes relatam sentir a redução da atividade fetal em algumas ocasiões da gestação. A partir da 34ª semana, você poderá fazer um acompanhamento dos movimentos do bebê, chamado Mobilograma.



Para essa avaliação é necessário que você providencie uma forma de registro e marque durante uma hora em cada período (manhã, tarde e noite), cada vez que o bebê se mexer, conforme exemplo abaixo. Se você conseguir registrar seis movimentos em uma hora, não é necessário continuar. Caso após uma hora você não tenha conseguido, faça novamente a contagem. Se na próxima hora não sentir seis movimentos, procure o Serviço de Saúde mais próximo e comunique à equipe que faz o acompanhamento do seu pré-natal.



Para essa avaliação é necessário, antes de iniciar, alimentar-se, deitar-se do lado esquerdo ou sentar-se colocando a mão sobre a barriga.

DATA	MANHÃ	TARDE	NOITE

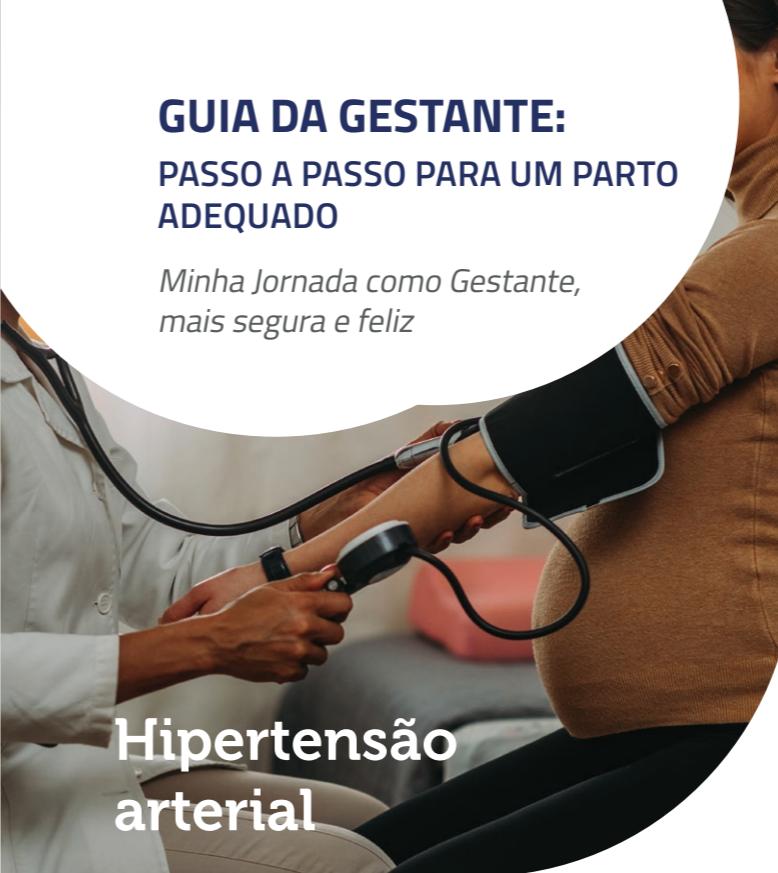


Sinal de alerta: Diminuição ou ausência de movimentação fetal a partir do segundo trimestre gestacional até o nascimento.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz



Hipertensão arterial

1. Pressão arterial sistólica máxima atinge níveis de 160mmHg ou mais, ou a pressão diastólica mínima atinge níveis de 100 mmHg ou mais.

2. Pressão elevada combinada com 1 dos três sinais/sintomas: dores na parte posterior da cabeça, dores no estômago ou náuseas e visão dupla ou pontos brilhantes, é hora de ter **ATENÇÃO**, pois podem indicar iminência de eclâmpsia, ou seja, risco de convulsão e maior gravidez.

3. Dor "em barra" na parte superior do abdome: Alguns desconfortos são aceitáveis durante a gravidez, afinal mudanças ocorrem nesta fase, porém é necessário ficar alerta se a dor se tornar contínua, pois esse quadro doloroso pode indicar lesão do fígado.

Alerta de hipertensão na gravidez



quando o assunto é...
hipertensão

As complicações da doença, sem o controle adequado, podem ser desastrosas e incluem desde lesões de fígado e rins, passando por alterações nos fatores de coagulação, restrição de crescimento fetal (bebê), descolamento da placenta, convulsões (eclâmpsia) e acidente vascular cerebral (derrame) hemorrágico.

Mas, como fazer para diferenciar os sintomas comuns dos sinais de alerta e gravidez?

Lembre-se sempre!

Com a doença controlada e mantendo atenção à pressão, as complicações são raras e o desfecho, favorável. Por isso, fique atenta e procure um Serviço de Saúde e a equipe que faz o acompanhamento do seu pré-natal em caso de algum dos sinais/sintomas ou alteração de pressão arterial.

GUIA DA GESTANTE: PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Diabetes gestacional

O Diabetes Mellitus Gestacional é um problema que pode trazer riscos e complicações maternas e fetais. Por ser desconhecido por muitas mulheres, seu diagnóstico correto e tratamento adequado serão fundamentais durante o pré-natal.

Geralmente se desenvolve perto do 3º trimestre da gestação devido a uma resistência à insulina provocada pelos hormônios da gestação. A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas e controla a quantidade de glicose no sangue, fazendo com que os excessos sejam incorporados pelas células. Na gestação, esse excesso pode ser transmitido ao bebê e trazer graves consequências.

Fazendo-se tudo conforme orientação, reduzem-se os riscos de complicações associadas à doença, como bebês muito grandes ou excesso de líquido.

quando o assunto é...

Diabetes gestacional

É importante entender que existem alguns fatores que podem contribuir para ocorrência do diabetes, inclusive na gravidez, como: aumento da pressão arterial, história de casos de diabetes na família, obesidade, ganho

Lembre-se:

Após o parto, durante 6 semanas aproximadamente, deve ser realizado o acompanhamento para avaliação da redução da glicemia.



GUIA DA GESTANTE: PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Plano de Parto – carta de intenções

de peso excessivo, idade materna avançada, síndrome do ovário policístico, dentre outros. Portanto, cuidar do peso e da alimentação é essencial.

O diagnóstico da diabetes gestacional é feito por meio de exames de sangue para verificar a quantidade de glicose circulante, devendo a primeira avaliação ser feita em jejum.

Após o diagnóstico é imprescindível que você realize acompanhamento nutricional, mantendo alimentação saudável e prática regular de atividade física.



A atenção durante toda a jornada do pré-natal, parto e pós-parto centrada em você irá contribuir para avaliação e seguimento individualizado, promovendo um ambiente intrauterino saudável para o desenvolvimento do seu bebê.



Sinal de alerta: Fique atenta para alguns sinais e sintomas de: Hipoglicemia (diminuição da glicose) - tremores, palpitações, taquicardia, sudorese fria, tontura e desorientação. Hiperglicemia (aumento da glicose) - sede, apetite acima do normal, desejo frequente de urinar e cansaço.

Na Jornada da Gestante é importante fortalecer a autonomia da mulher com relação aos seus direitos, visando atender suas vontades, intenções e necessidades, respeitando a avaliação clínica da equipe que acompanha seu pré-natal. Neste cenário, o exercício de pesquisar, se informar, refletir e conversar para elaborar o plano de parto contribui para minimizar frustrações e intervenções indesejadas ou desnecessárias.

Por isso, o plano de parto é uma declaração de intenções que deve ser elaborado de forma conjunta entre gestante e equipe profissional durante sua jornada do pré-natal, auxiliando na tomada de decisões seguras e conscientes sobre o parto e os procedimentos realizados.

Sabe-se que o trabalho de parto é um processo dinâmico que pode exigir adaptações às escolhas indicadas no plano de parto, com o objetivo de garantir sua segurança e do seu bebê, bem como suas próprias preferências poderão ser alteradas de acordo com o desenvolvimento do processo de nascimento.

Lembre-se:

O plano de parto deve incluir informações que auxiliem você a realizar escolhas de maneira consciente e esclarecida, ressaltando-se:

- possibilidades de riscos e benefícios de intervenções durante o trabalho de parto, parto e pós-parto
- necessidade de escolha de um acompanhante
- ingestão alimentar
- métodos farmacológicos e não farmacológicos de alívio da dor com seus respectivos riscos e benefícios
- medidas de conforto, posição para o trabalho de parto e parto

 **Considerar os seus desejos, intenções e expectativas** relacionadas ao trabalho de parto, parto e período puerperal vai trazer mais tranquilidade nessa jornada, por isso converse sobre o assunto com a equipe que cuida do seu pré-natal.

 **O plano de parto** deve contar com a participação da instituição onde ocorrerá o parto, uma vez que as práticas ou condutas oferecidas para escolha da gestante devem estar de acordo com a realidade local.

 **A elaboração do plano de parto** deve considerar a gestante como protagonista e incluir informações que possam auxiliar nas escolhas conscientes e seguras, ressaltando as possibilidades de riscos e benefícios de intervenções e práticas durante o trabalho de parto e parto.

 **Neste processo de tomada de decisões** conjunta, informações relevantes como a escolha de um acompanhante, ingestão alimentar, medicações a serem utilizadas, medidas de conforto, além de limitações e disponibilidade de métodos, técnicas e cuidados com o recém-nascido devem fazer parte deste documento.

Após ser elaborado, o plano de parto pode ser revisado pela mulher a qualquer momento e deve ser entregue à equipe de saúde, à instituição onde ocorrerá o parto e à(o) acompanhante, para favorecer o respeito a suas declarações no momento do parto.

 **Sinal de alerta:** Plano de parto elaborado sem informações qualificadas que possam auxiliá-la nas escolhas conscientes e seguras deve ser descartado, afinal seu objetivo é assessorar a tomada de decisões seguras sobre o parto e procedimentos realizados.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*

Rede de apoio na gestação

Engana-se a gestante que pensa que a rede de apoio é somente "proximidade com a família nos momentos difíceis" ou ter os amigos por perto com tempo disponível para ajudar. Saber buscar informações corretas e de fácil entendimento, além de tentar priorizar o que é importante a ser realizado por você a cada etapa, irá trazer mais tranquilidade ao longo de toda a gestação.

quando o assunto é...

Rede de apoio

O primeiro passo é se fazer ouvir e explicar qual ajuda é necessária. Muitas vezes as pessoas querem colaborar e não sabem como. Dizer o que você precisa é fundamental para a rede de apoio, que pode ser constituída por qualquer pessoa que se faça presente.

Lembre-se:

É importante entender que o preparo da rede de apoio durante a gestação vai promover o empoderamento da mulher, além de proporcionar confiança e segurança quanto aos cuidados com a saúde do bebê e da gestante.



Dentro da rede de apoio à grávida, companheiro(a), pais e familiares são os principais colaboradores, pois além do apoio emocional, podem oferecer apoio financeiro e suporte nas tarefas domésticas e cuidados com o bebê.



A participação ativa do(a) companheiro(a) durante toda a gravidez e puerpério é um fator que contribui para o bem-estar materno e do bebê.



Contato telefônico com os amigos, rodas de conversas virtuais entre gestantes e contar com o time de saúde podem ser algumas formas de aumentar sua rede de apoio e compartilhamento de dúvidas, alegrias e receios.



Também fazem parte da sua rede apoio todas as pessoas com quem você possa compartilhar afinidades, como por exemplo, grupos de Whatsapp ou equipe multiprofissional.



Sinal de alerta: Ausência de rede de apoio pode gerar insegurança relacionada aos cuidados da saúde do bebê e da gestante.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*

Saúde Mental

A Jornada da Gestação é considerada um momento de transformação, onde a gestante irá enfrentar mudanças fisiológicas, psicológicas e sociais. Entender esse cenário e respeitar suas sensações farão este processo mais tranquilo, afinal a intensidade de sentimentos que este momento gera pode durar da gestação até a amamentação. Nesta fase, conte com uma rede de apoio para enfrentar os altos e baixos que poderão surgir.



Identificar os sinais de alerta nesta fase pode prevenir e até mesmo reduzir os riscos de conflitos emocionais.



Você precisa compreender que não está sozinha nesta jornada. Participar de rodas de conversa pode ser de fundamental importância durante o pré-natal, parto e pós-parto, assim como, conversar com outras gestantes, familiares e com a equipe de saúde que faz seu acompanhamento.



Entender que o apoio profissional é parte importante deste processo também vai te ajudar nesta fase de transformações, afinal uma orientação adequada pode suprir dúvidas e acalmar o coração.



Algumas atividades, como exercícios físicos regulares, podem auxiliar neste processo, gerando bem-estar durante a gestação, parto e pós-parto.



Compreender que este período é uma fase e procurar cultivar bons hábitos, como ter uma alimentação saudável, manter contato com a família e amigos próximos, conhecer o cenário onde ocorrerá o parto e nascimento, irá auxiliar este processo, trazendo segurança e tranquilidade para a gestante.



Sinais de Alerta: Fique atenta para alguns sinais como: medo, tensão, ansiedade, tristeza e preocupações.

GUIA DA GESTANTE: PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Uso de cosméticos na gravidez

A gestação é uma fase de transformações no corpo da mulher. Alterações endócrinas e até mesmo modificações no metabolismo podem provocar mudanças na pele, portanto alguns cuidados melhoram a autoestima e são fundamentais.

quando o assunto é...

O uso de cosméticos na gravidez

Substâncias presentes em alguns produtos, como ureia, ácido retinoico, petrolatos, óleos minerais, chumbo, formol, hidroquinona, tretinoína, adapaleno e isotretinoína, podem afetar os bebês e, portanto, entram na lista das contra-indicações. Protetores solares com metoxicinamato de octila não são indicados porque também podem causar sérios riscos ao feto.

O primeiro passo é buscar informações qualificadas com os profissionais de saúde. Por isso, é aconselhável conversar com a equipe de saúde que faz seu acompanhamento para esclarecimentos sobre o uso ou não de cosmético.

Lembre-se:

Uma dieta balanceada, a prática de atividade física regular, cuidados com a higiene bucal, além do controle do ressecamento da pele e a utilização de protetor solar também são cuidados que devem ser observados.



Durante a gestação, o uso de filtros solares é fundamental, pois previnem o câncer de pele e o surgimento de manchas, portanto procure se informar com seu médico qual o produto mais adequado para sua pele.



As indesejáveis estrias são outra grande preocupação. Óleos ou hidratantes não impedem seu surgimento, mas as fórmulas específicas para gestantes potencializam a hidratação da pele, amenizando a aparência das estrias.



O autocuidado é sempre bem-vindo, porém sempre com orientação adequada. É importante que você entenda que o uso de tintas para cabelo, alisantes e descolorantes à base de amônia estão proibidos, porém tratamentos capilares e descolorações podem ser utilizados a partir do segundo trimestre, seguindo sempre as orientações do seu médico.



Quando falamos em depilação, o uso de cera, linha, pinça e lâmina estão liberados. Já os cremes depilatórios e o laser não são indicados para gestantes e podem favorecer o aparecimento de manchas na pele.



Com relação às unhas, os cuidados são com os esmaltes. Você deve evitar produtos que contenham tolueno, formaldeídos, ftalatos e chumbo. Apesar de pouca absorção na pele, estão relacionados a malformações congênitas.



Já quando o assunto é maquiagem, é aconselhável usar produtos livres de parabenos ou perfumes que podem irritar a pele, pois existem indícios de que o parabeno pode afetar os hormônios durante o desenvolvimento do feto. Por fim, evite batons que contêm chumbo.



Sinais de alerta: Fique atenta quanto a: composição dos cosméticos, exposição solar sem filtro e ressecamento da pele.

GUIA DA GESTANTE: PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz



Preparo perineal

A gestação é um período de grandes mudanças no corpo da gestante. Entender essas transformações e acompanhá-las com o auxílio da equipe que faz seu pré-natal irá garantir uma fase segura. Uma das regiões muito afetadas neste processo é a do períneo, bastante exigida, especialmente no parto vaginal.

quando o assunto é...

Preparo perineal

É importante entender que, durante a gestação, as alterações fisiológicas, como o aumento da vascularização, afrouxamento do tecido conjuntivo, hipertrofia das células do epitélio vaginal e da musculatura lisa, entre

outras, preparam a região vulvoperineal para as acentuadas alterações biomecânicas do processo de parto.

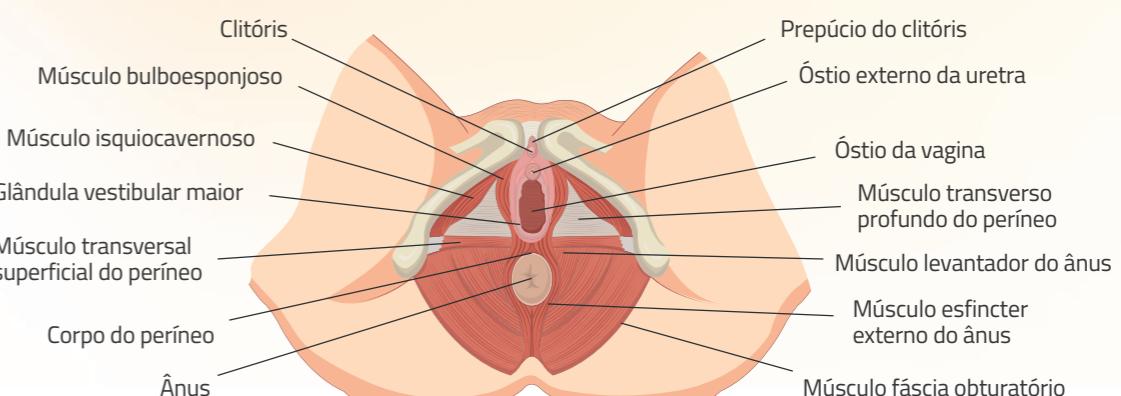
Quando a gestante realiza práticas que possam reduzir os efeitos adversos do trauma perineal, preserva sua saúde física e emocional. Além disso, um assoalho pélvico fortalecido oferece maior apoio ao útero, reduz a pressão sobre a bexiga e diminui as dores lombares, tão comuns na gravidez.



Sinal de Alerta: Evite o preparo do assoalho pélvico sem orientação qualificada, que pode ser prestada por fisioterapeutas e outros profissionais, desde que com especialização adequada.

Exercitar a musculatura do assoalho pélvico propiciará que a mulher possa contrair e relaxar os músculos vaginais, os quais são fundamentais durante o período do trabalho de parto e parto.

Estrutura do períneo: Anatomia e componentes



Lembre-se:

O preparo do assoalho pélvico com exercícios e treinamentos desta musculatura durante a gestação tem por finalidade propiciar o alongamento e fortalecimento dos músculos. Os exercícios deverão ser realizados após avaliação criteriosa da equipe médica, uma vez que a prática inadequada poderá causar danos.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Medos do parto e puerpério

A jornada da gestação é um momento único, afinal são sentimentos intensos, onde dúvidas, ansiedades, medo e tensão surgem e precisam ser expressados, reconhecidos e sanados. Alguns receios podem surgir, como: medo da dor durante o trabalho de parto, a garantia de um leito hospitalar com conforto e privacidade, a falta de apoio e suporte emocional da equipe durante seu trabalho de parto, o uso de intervenções sem indicação, como a episiotomia, manobra de Kristeller, assim como os desafios do puerpério.

quando o assunto é...

Medo do parto

A boa notícia é que existem cuidados que podem fazer a diferença para você reestabelecer sua confiança. Com o objetivo de proporcionar uma experiência positiva à mulher, materiais como este, de letramento, auxiliam-na a focar no próprio conhecimento do seu corpo e da sua saúde.

Lembre-se:

Cada gestação é única e **você é protagonista da sua jornada**. As boas práticas em saúde, em conjunto com sua rede de apoio, proporcionam segurança durante toda a trajetória, desde a concepção até o puerpério.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz



A gestação e o parto representam um período muito especial, mas ao mesmo tempo desafiador na vida da gestante, afinal a expectativa de se tornar mãe e a chegada do bebê se associam a incertezas e inseguranças, principalmente quando se trata da primeira gestação.

Para que essa fase se torne segura, é importante que você reconheça seu protagonismo, ao mesmo tempo que confie na equipe de saúde, pois o preparo nesta fase contribuirá



Algumas estratégias são fundamentais para que você se sinta preparada para a Jornada da Gestação. Quando você busca orientação de profissionais qualificados que possam sanar suas dúvidas, como por exemplo: desconfortos da gestação; tipos de parto e seus riscos, benefícios e possibilidades e o uso seguro da oxicina, o processo se torna mais estável.



O plano de parto é outra ferramenta que irá contribuir com sua autonomia, afinal nele constarão suas intenções durante o trabalho de parto, parto e pós-parto. Um material elaborado por você e a equipe de profissionais que acompanham seu pré-natal, que trará entendimento sobre desejos e possibilidades de decisões seguras.



Sabe-se que o acompanhamento frequente com a equipe durante o pré-natal possibilita a desconstrução dos medos e temores da gestação, trabalho de parto, parto e pós-parto, garantindo um apoio físico e psicoemocional.



Dessa forma, a mulher compreende o seu protagonismo durante toda a gestação, parto e pós-parto, adquirindo maior empoderamento sobre seu corpo e respeito às suas escolhas devidamente esclarecidas.



Sinais de alerta: Fique atenta quanto aos sinais intensos de medo, ansiedade e tensão.



Planejamento quanto ao local, transporte, recursos necessários para a situação de risco gestacional e de parto para a gestante e para o recém-nascido.



Esclarecimentos sobre sinais e sintomas de trabalho de parto que devem orientar sobre o atendimento para assistência ao parto (dor, sangramento, perda de líquido) ou sintomas de complicações (contrações prematuras, febre, dor abdominal contínua, sangramento vaginal, alteração visual, convulsões).



Esclarecimento das dúvidas sobre as rotinas da assistência ao parto.



Estímulo ao parto vaginal (se não houver contra-indicação), ajudando a diminuir a ansiedade, insegurança e medo do parto.



Resgate do conceito de gestação, parto e aleitamento materno como processos fisiológicos, sem deixar de considerar a segurança e seus limites.



Fornecimento de orientações e esclarecimento sobre a evolução do trabalho de: contrações, dilatação, perda do tampão mucoso, perda de líquido ou sangue, evitando informações excessivas e utilizando mensagens simples e claras.



Preparo para o trabalho de parto

com esclarecimentos de dúvidas, apoio e orientações qualificadas em todo processo gestacional.

quando o assunto é...

Preparo para o trabalho de parto

Alguns elementos essenciais que deverão ser abordados na gestação, durante as atividades de preparo para o parto, incluem:



Preparo da gestante para o parto vaginal utilizando apenas as intervenções necessárias que garantam conforto e segurança, para a mãe e para o bebê.



Orientação quanto ao direito legal de permanência de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e puerpério.



Informações sobre estratégias farmacológicas e não farmacológicas que podem ser utilizadas para aliviar a dor do trabalho de parto. Reforçar que o preparo, a confiança na equipe e o apoio do acompanhante são potentes para tolerar a sensação de dor e contribuem para a melhor e mais rápida evolução do trabalho de parto.



Apelo à mulher que não puder ter parto vaginal ou amamentar, que tiver perda gestacional (aborto, óbito fetal ou do recém-nascido), com respeito à privacidade. É necessário dar informações completas sobre as causas da perda, repeti-las, se necessário e oferecer a possibilidade de ver o corpo para facilitar o processo de luto, se a mulher assim o desejar.



Sinais de alerta: Fique atenta a dor, sangramento, perda de líquido, contrações prematuras, febre, dor abdominal contínua, sangramento vaginal, alteração visual e convulsões.

Lembre-se:

Durante a jornada da gestação é muito importante o planejamento, que vai desde a escolha da maternidade até o recurso necessário para uma gestação de risco.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*

A jornada do pré-natal deve propiciar à gestante, além de todo o acompanhamento clínico e obstétrico, informações que possam sanar suas dúvidas sobre o processo do nascimento do bebê. O conhecimento sobre as etapas do trabalho de parto e parto favorece a tranquilidade da gestante e da equipe e contribui para a redução de intervenções desnecessárias.

quando o assunto é...

Aproximação do trabalho de parto

Você deve ficar atenta aos sinais do seu corpo e entender que a ansiedade faz parte do processo. É importante que você confie na sua equipe médica, afinal as boas práticas em saúde devem prevalecer e o autocuidado e atenção devem ser redobrados. Portanto, a partir da 35^a semana de gestação, você deve ser acompanhada semanalmente pelo seu médico e/ou equipe assistencial.

Percebendo os sinais...

Com a aproximação do parto, uma das características é a percepção das contrações por parte da gestante quanto à frequência e intensidade. Essas contrações podem começar alguns dias ou até semanas antes do trabalho de parto. Nessa fase, as contrações são curtas e não dolorosas. Já quando a gestação chega próxima ao fim, as contrações ficam progressivamente mais longas, dolorosas e com um intervalo mais curto. São sentidas na parte inferior do abdome ou nas costas e seu início se assemelha a cólica menstrual.

Aproximação do trabalho de parto: dicas e sinais



No início das contrações, o abdome fica enrijecido (útero contraído) e pode ou não estar acompanhado de dor em forma de cólica, afinal vai depender da intensidade e da sua sensibilidade. Nesta fase é preciso estar com um relógio para contar a duração das contrações, sendo que cada avaliação deve durar 10 minutos. Se ocorrerem três contrações de pelo menos 30 segundos, é um sinal de que o trabalho de parto se iniciou.



Durante a fase ativa do trabalho de parto as contrações são rítmicas. Elas ocorrem a cada 3 ou 4 minutos e duram ao menos 30 segundos. É indicado que a gestante fique em um local confortável, coloque a sua mão no fundo uterino (onde começam as contrações) e permaneça 10 minutos atenta a quantas contrações e ao tempo de duração de cada uma. Se possível, registre essas informações para encaminhá-las aos profissionais que irão indicar a conduta a ser tomada.



É importante que, além de mostrar aos profissionais o registro das contrações, você informe sobre sinais e sintomas de alerta, como por exemplo: sangramento vaginal, perda de líquido amniótico, dor de cabeça intensa, ou mesmo diminuição da movimentação fetal.



Sinais de alerta: Fique atenta para frequência e duração das contrações.

HORA DE INÍCIO E TÉRMINO DA AVALIAÇÃO EM 10 MINUTOS	DURAÇÃO DA 1ª CONTRAÇÃO EM SEGUNDOS	DURAÇÃO DA 2ª CONTRAÇÃO EM SEGUNDOS	DURAÇÃO DA 3ª CONTRAÇÃO EM SEGUNDOS	DURAÇÃO DA 4ª CONTRAÇÃO EM SEGUNDOS

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*



Analgesia de parto



Na jornada da gestante, uma das preocupações mais comuns é a intensidade da dor durante todo o processo de trabalho de parto.

É importante que você entenda que cada gestação é única e o limiar de dor que cada mulher sente é diferente. Existem gestantes que são capazes de dar à luz sem medicações ou analgesias, já outras precisam ser medicadas, de acordo com as orientações médicas.

Quando você tem uma relação próxima com a equipe que acompanha seu pré-natal e esclarece suas dúvidas e divide anseios, é possível entender que não existe uma abordagem única para o controle da dor, afinal ela é centrada nas necessidades individuais.

quando o assunto é...

Analgesia do parto



Lembre-se:

É importante que você saiba que existem vários métodos não farmacológicos para o alívio da dor durante o trabalho de parto, como: massagens na região lombar e sacral, técnicas de respiração profunda, exercícios de relaxamento, uso da bola suíça, banho de imersão (banheira) ou de aspersão (chuveiro), aromaterapia, uso do floral, hipnose, cromoterapia e musicoterapia.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*



Via e assistência ao parto

A escolha da via de parto, vaginal ou abdominal (por cirurgia cesárea), é uma decisão que deve ser tomada de forma dialogada entre gestante e equipe de saúde, cionando a gestante, suas idealizações e as evidências científicas para que seu parto ocorra de forma segura.

quando o assunto é...

Via e assistência ao parto

A informação qualificada, esclarecida por meio de perguntas objetivas e educadas à equipe multiprofissional, com respostas baseadas em fontes adequadas e em linguagem compreensível para a mulher, é que deverá ir nortear decisões conscientes. Para que você se sinta segura é necessário o trabalho conjunto com a equipe assistencial, respeitando o parto adequado para cada gestante e seu bebê.

Lembre-se:

Conte sempre com o apoio de profissionais capacitados para esclarecer suas dúvidas sobre vias de parto (vaginal ou abdominal/cirurgia cesárea). As condições de saúde materna e fetais serão determinantes para que a via escolhida ou planejada seja a opção mais segura. Saiba que, caso não se sinta confiante ou esclarecida, você tem direito a uma segunda opinião médica.



Durante o trabalho de parto e parto, cabe à equipe multiprofissional que prestar cuidados e orientações de maneira integrada respeitar as evidências científicas e suas necessidades específicas durante o processo.



O parto vaginal é um evento fisiológico e, na maioria das vezes, ocorre sem complicações, entretanto, eventualmente, algumas intervenções serão necessárias para favorecer o nascimento saudável e seguro.



Em algumas situações, há necessidade de indicação de um parto instrumental (vácuo-extrator ou fórceps). No vácuo-extrator utiliza-se uma pequena ventosa, feita de um material semelhante à borracha, conectada a uma fonte de vácuo. Já no fórceps, utiliza-se um instrumento metálico com duas hastes articuladas, destinado a apreender a cabeça fetal e auxiliar na saída do bebê pelo canal de parto.



Sobre a cesariana, trata-se de um procedimento cirúrgico indicado com base em critérios clínicos quando são verificadas condições que colocam a mãe ou o bebê em risco de intercorrências ou morte. A cesariana sem indicação clínica só poderá ocorrer se aguardar o início espontâneo do trabalho de parto, a pedido da mulher ou se for a partir das 39 semanas completas de gestação, também a pedido da mulher. Confira a Resolução do Conselho Federal de Medicina (CFM) sobre o tema (Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-cfm-n-2.284-de-22-de-outubro-de-2020-321640891>).



Sinal de alerta: Fique atenta quanto aos riscos reais e supostos benefícios da operação cesariana sem indicação clínica.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*



O que esperar quando o bebê nascer?



Quando você reconhece que ocorrerão mudanças em seu cotidiano e entende que esta é uma fase e vai passar, tudo fica mais fácil. Preparar-se de forma plena, com esclarecimentos e informações confiáveis, irá contribuir para o sucesso da gestação, além de fortalecer o elo: mãe, bebê e família.



Durante o pré-natal e o parto, o vínculo com a equipe materno-infantil também é muito importante para esclarecimentos e preparo para esta nova fase, afinal esses profissionais irão oferecer orientação e acesso em caso de dúvidas.



Quando você entende a importância da equipe multiprofissional e busca informações sobre como se preparar para este momento, a sua jornada se tornar mais prazerosa.



Sinal de alerta: Fique atenta quanto à falta de adequação às mudanças como: privação do sono, horário das refeições, cuidados pessoais entre outros.

Lembre-se:

É fundamental que você compartilhe suas necessidades e aceite ajuda. Uma rede de apoio familiar ou de amigos é essencial e bem-vinda neste momento.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Cuidados com o recém-nascido

A chegada do bebê é um momento único e especial. Conhecer o comportamento "normal" dele e saber como realizar os cuidados do dia a dia

é essencial para sua tranquilidade, afinal quando você entende as fases, essa jornada se torna mais serena.



Choro: nem sempre o choro significa fome, frio ou dor; a sensibilidade e a personalidade do bebê também influenciam. Quando o choro não desaparece depois de sanadas causas como frio, fome e fraldas sujas, pode ser a "cólica do lactente". Medidas de conforto como deitá-lo de bruços no braço e antebraço, fazer massagens no abdome ou aplicar compressa morna na barriga podem aliviar a dor.



Sono: os bebês dormem em média, 16 a 20 horas por dia, nos primeiros meses de vida, acordando apenas para mamar. Quando se cria um的习惯 diário antes do sono da noite, como banho morno, massagem ou outra medida que caracterize ao bebê que está na hora de dormir, sua rotina de sono noturno torna-se mais eficaz. É comprovado que dormir de barriga para cima reduz em até 70% o risco de morte súbita, uma das principais causas de morte de crianças com até um ano.



Banho: na nossa cultura brasileira, costuma-se dar banho no bebê uma vez ao dia. Porém, isso não é uma regra e pode variar de acordo com o clima de cada região. É muito importante criar uma rotina de banho, procurando um horário no qual o clima esteja mais ameno. Lembre-se que a temperatura da água deve estar entre 36° e 37°. Você pode usar um termômetro ou colocar seu antebraço na água para certificar-se de que a água está em temperatura adequada.



Eliminações: o bebê pode evacuar várias vezes ao dia, principalmente após cada mamada. Mantê-lo limpo e seco evitará assaduras e desconfortos. Alguns sinais que devem ser observados são a eliminação de fezes esbranquiçadas ou com sangue. Neste caso, o bebê deverá ser

avaliado por um médico pediatra. É importante, ainda, observar a frequência diária da urina.

Regurgitação: a conhecida "golfada" do bebê consiste no retorno do leite do estômago à sua boca e é considerada um quadro normal. Contudo, deve-se ficar atenta a alguns sinais que merecem ser observados no bebê, como, por exemplo: ganho de peso inadequado, recusa de mamadas ou mesmo dificuldade para respirar após regurgitar. Nestas situações é necessário agendar uma consulta médica.

Coto Umbilical: o coto umbilical deve ser mantido limpo e seco e sua higienização deve ser realizada com água e sabão durante o banho do bebê. Também é recomendado utilizar álcool 70% ao redor do coto e extensão do mesmo. É importante que você não use faixas, moedas, fumo, botões ou qualquer adesivo no coto umbilical.

Durante os primeiros seis meses de vida, a exposição do bebê intencional e desprotegida ao sol, para tratamento de icterícia ou produção de vitamina D, NÃO É MAIS RECOMENDADA. Para pequenas caminhadas, deve-se utilizar protetores mecânicos como sombrinhas, guarda-sóis, bonés e roupas de proteção. Também não se deve utilizar fotoprotetores, devido às características de maior absorção da pele e imaturidade das funções hepáticas e renais. A suplementação da vitamina D é recomendada a partir da primeira semana de vida até dois anos de idade.

Sinais de alerta: Fique atenta quanto à frequência e características das eliminações do bebê, a persistência do choro, não ganho de peso e falta de rotina diária.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz

Amamentação

A amamentação surge muitas vezes como um ato de persistência e paciência, repleto de dúvidas e desafios. Entretanto, é considerada a melhor opção para a alimentação do recém-nascido, favorecendo seu desenvolvimento saudável.

A busca por informações seguras, além de o auxílio da sua rede de apoio são fundamentais para a sua tranquilidade. Iniciar o aleitamento materno o quanto antes, ainda na primeira hora de vida do bebê, é considerada como a "**hora de ouro**", pois contribui para o sucesso da amamentação, favorecida pelo " contato pele a pele".

Os benefícios da hora de ouro são:

- melhor efetividade da primeira mamada;
- redução do tempo de desenvolver uma sucção eficaz;

■ regulação e manutenção da temperatura corporal e estabilidade cardiorrespiratória.

A amamentação também traz benefícios para a mãe como: retorno do útero ao tamanho pré-gestacional, prevenção de sangramento, redução de peso, aumento do vínculo mãe e filho, dentre outros.

quando o assunto é...

Amamentação

O aleitamento materno é recomendado de forma exclusiva até os seis meses de vida e como complemento até os dois anos ou mais, trazendo inúmeros benefícios. Lembre-se de que a amamentação deve ser em livre demanda, ou seja, quem determina a frequência e o tempo de aleitamento é o próprio bebê.



Algumas mães conseguem amamentar facilmente, porém outras têm maior dificuldade e precisam de orientação e muita persistência.



Chupetas, bicos e mamadeiras não devem ser incentivados, pois podem favorecer o desmame, além de causar problemas futuros nos dentes, na fala e na respiração.



Ao início da mamada é recomendado como prevenção de fissuras nas mamas: esvaziar a areola, fazer a correção da posição de sucção, boa pega, iniciar a mamada na mama com menos dor. Após a mamada, deixar gotas de leite nos mamilos. Para cuidado pode expor as mamas ao sol e ainda evitar o uso de produtos químicos e sabonetes nos mamilos.



Os medicamentos devem ser utilizados somente com prescrição médica, pois alguns podem interferir na amamentação, além de ter contraindicação.



É comum o aparecimento de fissuras e lesões nos mamilos e aréolas nos primeiros dias de aleitamento. No entanto, devem ser preventivas com a pega adequada, por meio da posição correta do bebê e mãe, como também podem ser tratadas. É recomendado iniciar a mamada pelo lado da mama menos afetada. Atualmente, tem-se indicado também o tratamento úmido das fissuras, com o objetivo de formar uma camada protetora que evite a



desidratação das camadas mais profundas da epiderme.



Se você tiver que se ausentar ou retornar ao trabalho, o ideal é deixar o leite materno à disposição da criança para que nenhum outro tipo de líquido seja oferecido ao bebê, mantendo, assim, o aleitamento materno exclusivo.

Sinais de alerta: Fique atenta quanto a alguns sinais, como: dor no mamilo durante as mamas, ausência de ganho de peso do bebê, frequência e quantidade de urina diária e choro inconsolável do bebê.

Mitos sobre amamentação:



Não existe leite fraco! O leite materno é o alimento ideal para o lactente devido às suas propriedades nutricionais e imunológicas. Nem sempre que o bebê chora é porque está com fome. Ele pode estar com cólica, frio ou calor, molhado ou simplesmente querendo carinho. Lembre-se de que o choro é a única forma de o seu bebê se comunicar nos primeiros meses de vida.



Não se deve fazer uso de bucha vegetal ou qualquer outro material áspero nas mamas, pois a fricção intensa provoca microlesões nos mamilos, que aumentam o risco de infecções.



O implante de silicone não impede e/ou interfere na produção de leite da mãe e na amamentação. Entretanto, caso você possua, informe ao pediatra sobre a cirurgia, para um acompanhamento mais cuidadoso e especializado.

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*



Puerpério: período pós-parto

Com a chegada do bebê, muitas mudanças ocorrem no seu dia a dia e da sua família, afinal adaptações e alterações na rotina são comuns neste período. É importante que você redobre a atenção em si mesma, pois com as alterações dos níveis hormonais necessárias durante a gestação, mudanças físicas e emocionais passam a ser frequentes.

quando o assunto é...

Puerpério

Sabe-se que, em média, dura de 6 a 8 semanas (42 dias), período que se inicia com a saída da placenta até a volta do organismo materno às condições pré-gravídicas, que corresponde a reepitelização do endométrio e uma série de processos involutivos fisiológicos e bioquímicos, locais e gerais do seu organismo. A loquiação consiste no sangramento pós-parto decorrente da cicatrização do útero após a saída da placenta, que persistirá por cerca de 20 dias, com coloração que vai de vermelho escuro a amarelo e branco.

É fundamental que você observe:



Sono e repouso: durma em pequenos períodos durante o dia e procure formas de relaxamento como: meditação, yoga e respiração controlada, dentre outros.



Alimentação e hidratação: procure alimentar-se de forma saudável, variada, rica em fibras, além de manter boa hidratação. Isso favorecerá sua recuperação, funcionamento intestinal, bem como auxiliará na amamentação.



Urina: fique atenta quanto à presença de desconfortos como: sangue na urina, ardência e dor ao urinar.



Movimentação: caminhar após o parto ajuda a prevenir trombose e facilita a eliminação urinária e intestinal.



Pós-parto: fique atenta e observe seu períneo quanto à presença de episiotomia ou laceração, inchaço ou dor, no caso de parto vaginal. No parto cesariano, é fundamental observar o aspecto da cicatriz cirúrgica quanto à presença de calor, vermelhidão, secreções e dor.

Lembre-se:

O pós-parto imediato é um período de transformações no organismo da mulher. No processo gestacional, as condições de saúde materna e fetal durante a gestação, o nascimento e a adaptação às novas funções podem influenciar na sua recuperação física e emocional. Após a alta hospitalar você e seu bebê devem ser acompanhados em consultas ambulatoriais ou no domicílio.

Recomenda-se observar o sangramento vaginal (loquiação) durante os primeiros 20 dias quanto à quantidade, coloração e odor. Qualquer dúvida procure atendimento médico.



Planejamento reprodutivo: uma gestação que se inicie antes de 1 ano e meio após o parto é considerada de risco, por isso é importante você planejar uma nova gestação considerando o intervalo de dois anos entre um parto e outro. Busque orientações quanto aos métodos anticoncepcionais (Dispositivo Intrauterino, pílulas de baixa dosagem hormonal, preservativos masculinos e femininos, entre outros), que devem ser indicados após avaliação médica individual. Converse com seu médico sobre o assunto.



Tipo sanguíneo e fator Rh (negativo): caso você tenha fator Rh negativo e seu bebê positivo busque orientação sobre os cuidados necessários para evitar complicações nesta gestação e em gestações futuras.



Atividade sexual: considere o seu bem-estar físico e emocional, além do desejo e disposição para o reinício. Em geral o retorno à atividade sexual ocorre 30 dias pós-parto.



Sinais de alerta - fique atenta à:

- Dificuldades com a amamentação.
 - Aumento do sangramento vaginal e/ou presença de odor fétido.
 - Cicatrização da ferida cirúrgica e retirada de pontos, se necessário.
 - Sonolência excessiva, mal-estar inespecífico, fraqueza.
 - Dores de cabeça, dores na nuca, luzes piscando na vista, visão turva ou embaçada.
 - Se você teve pressão alta, diabetes ou outro problema na gestação ou no parto, os cuidados devem continuar após o nascimento do bebê.
 - Mantenha a conversa com seu médico e a qualquer alteração, não hesite em contatá-lo.

Anotações

GUIA DA GESTANTE:

PASSO A PASSO PARA UM PARTO ADEQUADO

*Minha Jornada como Gestante,
mais segura e feliz*