

Programa
Trans
Gesta

**CADERNETA DE
PRE-NATAL**



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



Na Caderneta de Pré-Natal serão registradas as principais informações a respeito da sua gestação e de sua parceria, além de facilitar o atendimento em caso de alguma intercorrência. É essencial manter esta caderneta sempre por perto e apresentá-la nas consultas e no internamento.

GESTANTE

NOME SOCIAL:	NOME:
PRONTUÁRIO:	ESTADO CIVIL:
IDENTIDADE DE GÊNERO:	ORIENTAÇÃO SEXUAL:
ENDEREÇO:	TELEFONE:
DATA DE NASCIMENTO:	COR:
OCUPAÇÃO/PROFISSÃO:	NATURALIDADE:
RG:	CARTÃO SUS:

ESCOLARIDADE:

NENHUMA () FUNDAMENTAL () MÉDIO () SUPERIOR () PÓS-GRADUAÇÃO ()

HORMONIZA

SIM () NÃO, MAS PRETENDO () NÃO E NÃO PRETENDO ()
SIM, MAS PAREI EM
ONDE REALIZA?
DESDE QUANDO?
MEDICAÇÕES:

MAMOPLASTIA MASCULINIZADORA

SIM () NÃO, MAS PRETENDO () NÃO PRETENDO ()

USA BINDER OU FITA ADESIVA

SIM () NÃO, MAS PRETENDO () NÃO PRETENDO ()

CITOPATOLÓGICO DE COLO UTERINO

DATA DE COLETA:

RESULTADO:

OBSERVAÇÃO:

ANTECEDENTES CLÍNICOS

GINECOLÓGICO

OBSTÉTRICO

CIRURGIAS

HÁBITOS DE VIDA

FAMILIAR

ALERGIAS

MEDICAMENTOS

OBSERVAÇÕES

EXAMES DE ULTRASSONOGRAFIA

[illegible]

EXAMES

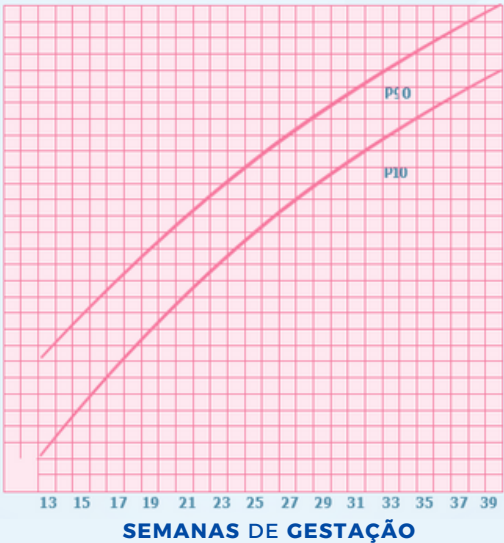
LABORATORIAIS

EXAME	DATA	RESULTADO	DATA	RESULTADO
GS + FATOR RH				
COOMBS				
GLICEMIA JEJUM				
TOTG 75G				
HB/HT				
TRT SÍFILIS				
VDRL				
HIV				
HTLV				
HEPATITE B-AGHBS				
HEPATITE C				
TOXOPLASMOSE IGG E IGM				
CMV IGG E IGM				
RUBÉOLA IGG E IGM				
CULTURA GBS				
URINA 1				
UROCULTURA				
HORMONAIS				
OUTROS				

EXAMES
LABORATORIAIS

EXAME	DATA	RESULTADO	
ELETROFORESE DE HEMOGLOBINA		PADRÃO	O AA
		HETEROZIGOSE OUTROS	O AS O AC
		HETEROZIGOSE OUTROS	O SS O SC

CURVA DE ALTURA UTERINA
IDADE GESTACIONAL



[illegible]

CONSULTAS COM ESPECIALISTAS E

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

[illegible]

EVOLUÇÃO DA GESTAÇÃO



EVOLUÇÃO DA GESTAÇÃO



QUADRO VACINAL

VACINA ANTITETÂNICA

- () Sem informação de Imunização
() Imunização há menos de 10 anos
() Imunização há mais de 10 anos

1ª Dose ____/____/____

2ª Dose ____/____/____

3ª Dose ____/____/____

DTpa ____/____/____

HEPATITE B

1ª Dose ____/____/____

2ª Dose ____/____/____

COVID

1ª Dose ____/____/____

2ª Dose ____/____/____

INFLUENZA

DATA ____/____/____

TRATAMENTO PARA SÍFILIS

- () Sem informação de Imunização
() Imunização há menos de 10 anos
() Imunização há mais de 10 anos

1ª Dose ____/____/____

2ª Dose ____/____/____

3ª Dose ____/____/____

SUPLEMENTAÇÃO SULFATO FERROSO

MÊS 1 2 3 4 5 6 7 8 9

SUPLEMENTAÇÃO ÁCIDO FÓLICO

MÊS 1 2 3 4 5 6 7 8 9

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

Durante a gravidez, é fundamental manter uma alimentação saudável e diversificada para garantir a saúde e o desenvolvimento do bebê. Aqui estão as principais dicas:

1. Base da alimentação: Consuma alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, grãos, carnes e laticínios.
2. Limitar açúcar e sal: Use óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação, evitando riscos à saúde, como diabetes e hipertensão gestacional.
3. Evitar ultraprocessados: Reduza o consumo de alimentos ultraprocessados, que contêm aditivos químicos e pouco valor nutricional. Eles contêm, entre seus ingredientes, aditivos químicos (gordura vegetal hidrogenada, xaropes, emulsificantes, espessantes, aromatizantes, corantes), que são nutricionalmente desbalanceados e aumentam o risco de obesidade, doenças do coração, diabetes e câncer. São eles: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos instantâneos, molhos, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes (inclusive os chamados diet ou light), sucos industrializados ou néctares, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, produtos congelados e prontos para aquecimento, nuggets, salsichas e outros embutidos e pães que contêm gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite e aditivos.
4. Comer com atenção: Faça refeições em horários regulares em ambientes tranquilos, mastigando bem os alimentos. Evite beliscar.
5. Fazer compras adequadas: Opte por mercados e feiras que ofereçam produtos frescos e locais, preferindo alimentos orgânicos.
6. Desenvolver habilidades culinárias: Aprenda novas receitas e cozinhe em casa sempre que possível. Assim você fica mais atento ao que vai comer.
7. Planejar as refeições: Organize as compras e o preparo das refeições para facilitar uma dieta saudável.
8. Preferir refeições caseiras fora de casa: Escolha restaurantes que ofereçam comida feita na hora em vez de fast-food.
9. Ser crítico quanto a informações sobre alimentação: Avalie a veracidade de propagandas e informações recebidas. Observe os rótulos dos alimentos.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

10. Suplementação: Utilize ácido fólico e sulfato ferroso conforme recomendado, distribuídos gratuitamente no SUS.

Recomendamos que durante o pré-natal seja realizado acompanhamento por profissional de nutrição e caso deseje maiores informações, seguem abaixo os QR CODE para acesso ao Guia Alimentar da População Brasileira e o Guia de Cuidado e Atenção Nutricional à População LGBTQIA+.

Recomendamos que durante o pré-natal seja realizado acompanhamento pelo nutricionista e caso deseje maiores informações seguem abaixo os QR CODE para acesso ao Guia Alimentar da População Brasileira e o Guia de Cuidado e Atenção Nutricional à População LGBTQIA+.

Para conhecer ao Guia Alimentar da População Brasileira acesse:



Para conhecer o Guia de cuidado e atenção nutricional à população LGBTQIA+, acesse:



ACOMPANHAMENTO DE PESO

GRÁFICOS

MINISTÉRIO DA SAÚDE

CADERNETA DA GESTANTE

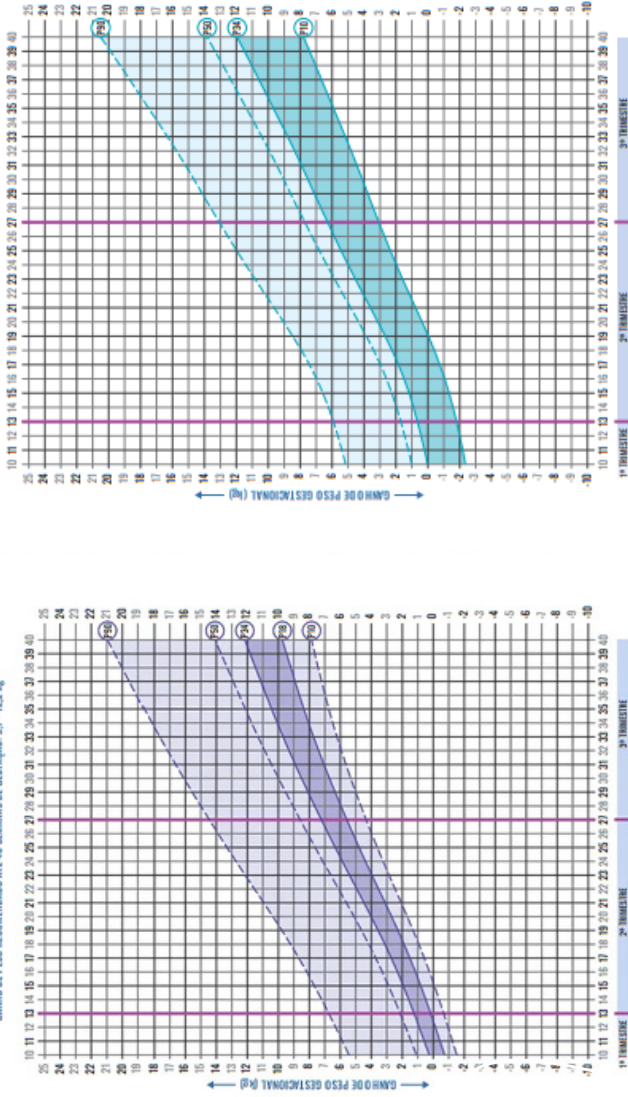
GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO DO GANHO DE PESO

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO DO GANHO DE PESO

Eutrofia (IMC $\geq 18,5$ kg/m² e $< 25,0$ kg/m²)Baixo peso (IMC $< 18,5$ kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 8 - 12 kg

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 9,7 - 12,2 kg



ACOMPANHAMENTO DE PESO

GRÁFICOS

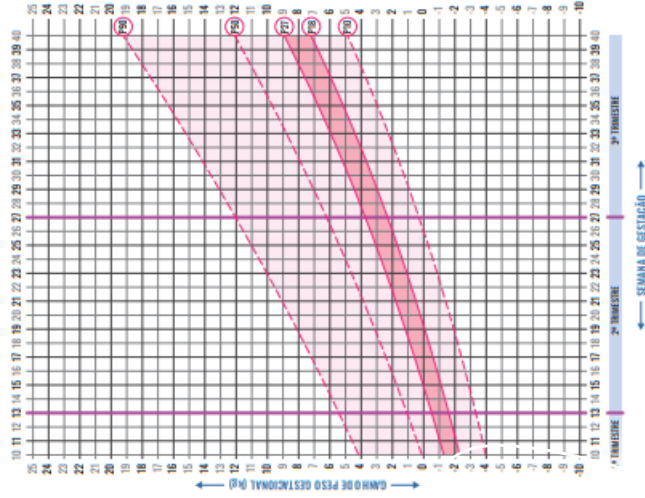
CADEIRINHA DA GESTANTE

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO DO GANHO DE PESO

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO DO GANHO DE PESO

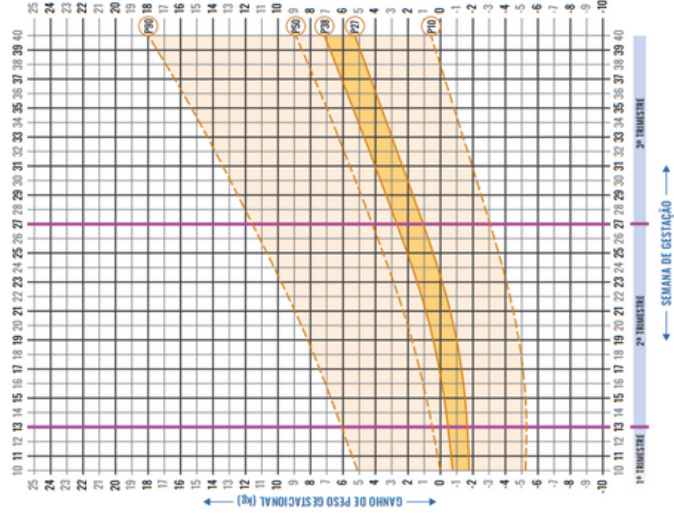
Sobrepeso (IMC $\geq 25,0 \text{ kg/m}^2$ e $< 30,0 \text{ kg/m}^2$)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 7 - 9 kg



Obesidade (IMC $\geq 30 \text{ kg/m}^2$)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 5 - 7,2 kg



PLANO DE PARTO

Este espaço é para você construir junto com a equipe o seu plano de parto. Orientando a forma como podemos auxiliar no trabalho de Parto, durante o parto, após o parto e nos cuidados com o bebê.

[illegible]

PARTICIPOU DE ATIVIDADES EDUCATIVAS?		
GESTANTE () SIM () NÃO	PARCERIA () SIM () NÃO	
FOI VOLTADA EXCLUSIVAMENTE PARA VOCÊS?		
() SIM () NÃO QUAIS ATIVIDADES:		
PARTICIPOU DA VISITA DE VINCULAÇÃO?		
GESTANTE () SIM () NÃO	PARCERIA () SIM () NÃO	DATA ____/____/____

DADOS DO PARTO

TIPO DE PARTO	
() Normal () Cesário Motivo:	
Episiotomia: () Sim () Não	Sangramento: () Normal () Aumentado
Intercorrências no parto:	
Medicamentos usados:	
Alta da Maternidade:	
Recém-nascido: () prematuro () a termo	Apgar 1° min.: Apgar 5° min.: Apgar 10° min.:
Peso ao nascer: Peso na alta:	Visita domiciliar:

CONSULTA

PUERPERAL

TEMPERATURA:	LÓQUIOS:
PRESSÃO ARTERIAL:	CICATRIZ CIRÚRGICA:
PESO:	PERÍNEO:
ELIMINAÇÕES INTESTINAIS:	ELIMINAÇÕES VESICAIS:
EXAMES DE MAMAS (QUEIXAS):	SULFATO FERROSO ATÉ O 3º MÊS PÓS-PARTO:
VÍNCULO/ ESTADO EMOCIONAL:	

PLANEJAMENTO SEXUAL

REPRODUTIVO

ENCAMINHAMENTO PARA PROGRAMA DE PLANEJAMENTO SEXUAL E REPRODUTIVO:		
GESTANTE () SIM () NÃO	PARCERIA () SIM () NÃO	ONDE?
MÉTODO CONTRACEPTIVO		
DIU () SIM () NÃO	IMPLANTE SUBCUTÂNEO DE ETONOGESTREL () SIM () NÃO	DATA ____/____/____ LOCAL:
OUTRO MÉTODO () SIM () NÃO	QUAL:	DATA ____/____/____

SAÚDE BUCAL DO GESTANTE

Durante a gestação a boca também pode passar por alterações, as quais de forma geral, ocorrem em virtude das alterações hormonais do gestante.

Assim como outras partes do corpo, as gengivas ficam mais vascularizadas e sensíveis, podendo ficar inchadas e sangrar mais facilmente. Essa condição é chamada de gengivite 'gravídica', e tende a ser passageira.

No período da gestação o risco de desenvolver cárie pode aumentar. Mudanças nos hábitos alimentares e de higiene bucal, diminuição da produção de saliva (boca seca) são algumas das explicações para isso.

Alguns gestantes apresentam enjoos e náuseas, os quais aumentam a presença de ácidos na boca, e consequentemente o risco para erosão dentária, uma condição que provoca desgaste dos dentes.

Outras condições bucais, como placa bacteriana, cálculo dentário, periodontite (problemas nos ossos e gengivas), e bruxismo (hábito de ranger os dentes) podem surgir ou se agravar durante a gestação. Infecções na boca e nos dentes podem se espalhar pelo corpo afetando também a saúde do bebê.

É muito importante redobrar os cuidados com a saúde bucal para evitar o aparecimento ou o agravamento de problemas bucais já existentes.

Os principais cuidados com a saúde bucal durante a gestação são:

- a.** Escovar os dentes pelo menos duas vezes ao dia, sempre antes de dormir, com pasta de dente fluoretada (pelo menos 1.000 ppm de flúor);
- b.** Usar fio dental diariamente;
- c.** Manter hábitos saudáveis;
- d.** Realizar pelo menos uma consulta odontológica durante a gestação.

PRÉ-NATAL ODONTOLÓGICO DO GESTANTE

Todas as pessoas têm o direito de realizar pelo menos uma consulta odontológica no SUS durante a gestação. O pré-natal odontológico é seguro tanto para o gestante como para o bebê.

Na consulta odontológica, o gestante terá sua boca avaliada e receberá as orientações ou o tratamento necessários para ter uma boa saúde bucal. Nesse momento, o gestante deverá apresentar a Caderneta Transgesta ao dentista. Nela constam todas as informações do pré-natal, incluindo aquelas sobre saúde bucal.

SAÚDE BUCAL

DA PARCERIA

A gestação é um momento importante também para a parceria, sendo tempo oportuno para cuidar da sua saúde bucal. Nas Unidades Básicas de Saúde do SUS, é garantido o cuidado compartilhado, a qual você poderá realizar pelo menos uma consulta odontológica no SUS durante o pré-natal.

SAÚDE BUCAL

DA CRIANÇA

O aleitamento humano exclusivo deve ser estimulado até os seis meses de idade. Além de inúmeros benefícios para a saúde geral, a amamentação promove a sucção correta, que é essencial para o desenvolvimento dos músculos da face e a formação de uma mordida adequada.

Bicos artificiais, como mamadeiras e chupetas, movimentam uma musculatura diferente da correta, podendo alterar a estrutura bucal do bebê, devendo ser evitados.

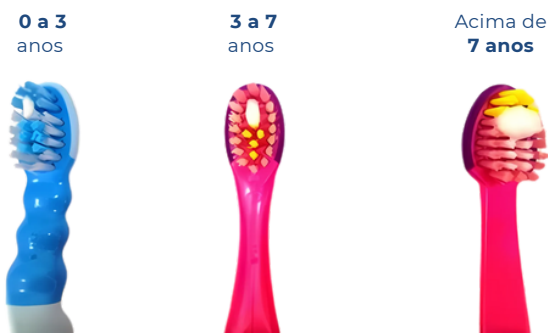
Em geral, a introdução alimentar inicia a partir dos 6 meses de idade, devendo ocorrer de forma lenta e gradual com alimentos naturais tais como frutas, legumes, verduras, tubérculos, cereais e leguminosas. O consumo de açúcares e alimentos ultraprocessados é fortemente contraindicado até os 2 anos de idade, pois aumentam o risco à cárie, entre outras doenças como asma, alergias e obesidade.

Os dentes costumam surgir a partir dos 6 meses de idade. Até os 3 anos, a criança já deve a dentição completa, composta por 20 dentes de leite. Os primeiros dentes permanentes (molares) surgem aos 6 anos de idade, sem que nenhum outro tenha caído.

Não é necessário limpar a boca do bebê que ainda não tem dentes, independentemente do tipo de alimentação.

A escovação deve iniciar assim que o primeiro dente aparecer. Os dentes da criança devem ser escovados por um adulto, pelo menos duas vezes ao dia e sempre antes de dormir. Utilize uma escova com cabeça pequena de cabo longo para os primeiros dentes, e faça a troca de acordo com a idade da criança. Durante a escovação, deve-se utilizar pasta de dente com flúor (pelo menos 1.000 ppm), e em pequena quantidade.

Veja a quantidade de pasta de dente recomendada para cada idade:



Até 03 anos – quantidade de meio grão de arroz cru, a criança não tem capacidade de cuspir para eliminar a pasta, mas estimule e ensine como fazer.

Até 07 anos- quantidade de um grão de arroz cru, a criança ainda não tem capacidade de cuspir em sua totalidade para eliminar a pasta, mas estimule e ensine como fazer.

Acima de 07 anos, inclusive adolescentes e adultos- quantidade de um grão de ervilha, criança com capacidade de cuspir para eliminar a pasta por completo sem engolir.

É importante levar a criança ao dentista antes que complete um ano de idade. Na consulta odontológica, a criança terá uma boca avaliada e a família receberá as orientações necessárias para que a criança tenha uma boa saúde bucal.

GESTANTE

Consulta odontológica

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

Legenda

* – Mancha branca ativa	Ca – Lesão cavitada ativa	PF – Prótese fixa
O – Mancha branca inativa	CI – Lesão cavitada inativa	RE – Restauração estética
A – Ausente	E – Extraído	SP – Selamento provisório
Ae – Abrasão/erosão	H – Hígido	T – Traumatismo
Am – Amálgama	M – Restauração metálica	X – Extração indicada

Presença de gengivite/periodontite NÃO ☐ SIM ☐ data / /

Plano de tratamento (por consulta):
 RX odontológica: pode ser realizado no segundo trimestre, desde que a gestante utilize avental de chumbo.

Tratamento realizado (para o cirurgião dentista)

Data	Dente	Procedimentos realizados	Ass. CD

Necessidade de encaminhamento para referência (para o cirurgião dentista)

Especialidade	Tratamento necessário	Encaminhamento	Retorno	Plano cuidado (contra-refec.)
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	

PARCERIA

Consulta odontológica

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
48	47	46	45	44	43	42	41	31	32	33	34	35	36	37	38

Legenda

* – Mancha branca ativa	Ca – Lesão cavitada ativa	PF – Prótese fixa
O – Mancha branca inativa	CI – Lesão cavitada inativa	RE – Restauração estética
A – Ausente	E – Extraído	SP – Selamento provisório
Ae – Abrasão/erosão	H – Hígido	T – Traumatismo
Am – Amálgama	M – Restauração metálica	X – Extração indicada

PRÉ-NATAL DA PARCERIA

PRÉ-NATAL DA PARCERIA

NOME SOCIAL:	NOME:
IDENTIDADE DE GÊNERO:	ORIENTAÇÃO SEXUAL:
ENDEREÇO:	TELEFONE:
DATA DE NASCIMENTO:	COR:
OCUPAÇÃO/PROFISSÃO:	NATURALIDADE:
RG:	CARTÃO SUS:

ESCOLARIDADE: ☐ NENHUMA ☐ FUNDAMENTAL ☐ MÉDIO ☐ SUPERIOR ☐ PÓS-GRADUAÇÃO ☐

NENHUMA () FUNDAMENTAL () MÉDIO () SUPERIOR () PÓS-GRADUAÇÃO ()

CONSULTA DE PRÉ-NATAL DA PARCERIA

[illegible]

PRÉ-NATAL DA PARCERIA

HORMONIZA

SIM () NÃO, MAS PRETENDO () NÃO E NÃO PRETENDO ()
 SIM, MAS PAREI EM
 ONDE REALIZA?
 DESDE QUANDO?
 MEDICAÇÕES:

MAMOPLASTIA MASCULINIZADORA

SIM () NÃO, MAS PRETENDO () NÃO PRETENDO ()

USA BINDER OU FITA ADESIVA

SIM () NÃO, MAS PRETENDO () NÃO PRETENDO ()

ANTECEDENTES FAMILIARES

DIABETES () HIPERTENSÃO () GEMELARIDADE ()
 OUTROS:

CITOPATOLÓGICO DE COLO UTERINO

DATA DE COLETA: RESULTADO:
 OBSERVAÇÃO:

EXAMES LABORATORIAIS

PARCERIA

EXAME	DATA	RESULTADO	
ABO + FATOR RH			
GLICEMIA			
TRT SÍFILIS			
VDRL			
HIV			
HTLV			
HEPATITE C			
HEPATITE B-AGHBS			
HEMOGRAMA			
LIPIDOGAMA			
COLESTEROL HDL			
COLESTEROL LDL			
COLESTEROL TOTAL			
HORMONAIS			
OUTROS			
ELETROFORESE DE HEMOGLOBINA		PADRÃO	O AA
		HETEROZIGOSE OUTROS	O AS O AC
		HETEROZIGOSE OUTROS	O SS O SC

VACINAS DA PARCERIA

VACINA ANTITETÂNICA

- () sem informação de Imunização
 () Imunização há menos de 10 anos
 () Imunização há mais de 10 anos

1ª Dose ____/____/____

2ª Dose ____/____/____

3ª Dose ____/____/____

Reforço ____/____/____

FEBRE AMARELA

DATA ____/____/____

HEPATITE B

1ª Dose ____/____/____

2ª Dose ____/____/____

COVID

1ª Dose ____/____/____

2ª Dose ____/____/____

ORIENTAÇÕES

PARA A GESTAÇÃO

A gestação é uma fase de grandes transformações físicas e emocionais. Além de trazer mudanças nas relações com a parceria e familiares. Esses meses que se seguem servirão para você se preparar e realizar as adaptações necessárias para uma gravidez saudável.

1º TRIMESTRE

É importante iniciar o pré-natal assim que descoberta a gestação. Nesta fase inicial você realizará consultas e exames essenciais para avaliar a sua saúde e do bebê. Algumas sensações são comuns neste período como: sonolência ao longo do dia, náuseas, sensibilidade na região dos mamilos, indisposição especialmente pela manhã, aumento da frequência urinária, oscilação de humor e de sentimentos, dentre outros.

Você deverá comparecer às consultas mensalmente com profissionais de medicina e enfermagem ou de acordo com a necessidade, conforme orientação. Anote suas dúvidas, sintomas e sentimentos para conversar com a equipe e buscar soluções para os incômodos que estejam frequentes.

Mantenha hábitos saudáveis, uma alimentação adequada e uma boa ingestão de água. Não faça uso de bebidas alcoólicas, cigarros ou qualquer outro tipo de droga. Se for necessário, peça ajuda profissional. Não use medicações sem orientação. Em caso de cólicas, sangramentos, perdas de líquidos e dores intensas, procure a emergência obstétrica.

2º TRIMESTRE

As alterações físicas serão mais intensas a partir de agora e por isso é importante preparar o corpo para as mudanças que virão. O bebê está crescendo, haverá aumento do volume uterino, do peso, da circunferência abdominal e possivelmente das mamas. A indisposição e as náuseas que estavam presentes no início, devem diminuir e até desaparecer nesta fase.

Assim que houver liberação, inicie a prática de exercícios físicos de intensidade leve a moderada. Evite atividades de impacto e com cargas elevadas, além de esforços excessivos. Procure lugares com boa ventilação e se hidrate antes, durante e depois da prática. Caminhada, pilates, exercícios leves são boas opções para esta fase.

É recomendável que seja inserido em sua rotina de cuidados a prática de exercícios para o assoalho pélvico (músculos da região íntima). Eles contribuirão para prevenir queixas urinárias como: escapes de urina, aumento excessivo da frequência urinária diurna ou noturna, dentre outras. Estes exercícios serão benéficos também para o parto e pós-parto.

Todo este preparo físico contribuirá para prevenir possíveis dores no corpo, nas costas e quadris, para melhorar sua disposição física, humor e até mesmo o sono.

No meio deste período você começará a sentir os primeiros movimentos do bebê. No início podem ser confundidos com gases, mas aos poucos a movimentação vai ficando mais perceptível. Com o passar do tempo as pessoas ao seu redor também poderão sentir ao tocar sua barriga. É um momento oportuno para fortalecer os laços afetivos e criar conexões com o bebê. Nesta fase também já é possível confirmar o sexo da criança.

Fique atento aos exames e realize-os nos períodos indicados. Isso é essencial para monitorar o crescimento e desenvolvimento adequado do bebê. Faça atualização do cartão vacinal segundo as orientações preconizadas.

Atenção! Nessa fase suas consultas passarão a ser quinzenais.

Às vezes, a gravidez pode chegar ao fim antes do esperado. A perda gestacional pode acontecer. Caso isso ocorra, você pode buscar apoio. Converse com profissional de saúde sobre suas dúvidas.

Fonte: BRASIL, 2022

3º TRIMESTRE

Está chegando à reta final da gravidez! Você pode sentir algumas contrações não dolorosas, são as contrações de treinamento. O crescimento da barriga pode trazer algumas dificuldades de movimentação, desconforto nas costas e dificuldade para dormir. Utilizar travesseiros e almofadas para apoiar a barriga, joelhos e costas podem trazer mais conforto para dormir. Prefira posições de lado, e você pode alternar os lados ao longo da noite.

Mantenha sua rotina de cuidados e hábitos saudáveis que seguiu ao longo da gestação. A proximidade da data do parto pode trazer à tona sentimentos ambíguos e expectativas. Converse com a equipe de saúde, tire suas dúvidas sobre o parto e participe dos cursos e rodas de conversa sobre partos e cuidados com recém-nascido.

Elabore seu plano de parto, dialogando com a equipe sobre a inclusão de seus desejos e de sua parceria sobre trabalho de parto, métodos de alívio da dor, exercícios físicos que favorecem o parto, vias de parto, contato pele a pele, aleitamento e cuidados com a criança.

Nesta fase, seu acompanhamento tem o intervalo menor e as consultas deverão ocorrer pelo menos semanalmente, a partir de 36 semanas de gestação. Lembre-se: não existe alta do Pré-natal.

PUERPÉRIO

O pós-parto requer alguns cuidados especiais para uma boa recuperação e funcionalidade nas atividades do dia a dia e cuidados do bebê. Assim que possível, após o parto, movimente-se e caminhe para melhorar circulação e funcionamento intestinal. Se você levou pontos ou passou por uma cesariana, mantenha a área limpa e seca para uma boa cicatrização.

Não use cintas, elas não são mais recomendadas para utilização no pós-parto. Ao invés disso, prefira roupas íntimas que tenham leve compressão e alcancem até a linha de cintura. Se precisar, utilize compressas frias na região genital para aliviar possíveis dores e edemas locais.

Nesta fase é comum o sentimento de tristeza e exaustão que podem durar alguns dias. Isto está relacionado tanto com as alterações hormonais como as mudanças na rotina com as novas demandas. Se esta sensação persistir por muitos dias ou se intensificar com o passar do tempo, procure ajuda profissional.

Após alta hospitalar você deverá retornar para consulta puerperal no local onde fez o seu pré-natal, conforme orientação no relatório de alta.

ORIENTAÇÕES

COMPLEMENTARES

SINAIS DE ALERTA - PROCURE O SERVIÇO DE SAÚDE SE

- A pressão arterial estiver alta, sentindo dores fortes de cabeça, com a visão embaralhada ou enxergando estrelinhas;
- Tiver sangramento ou perda de líquido (água) pela vagina; atenção para sangramento vaginal, principalmente quando é volumoso e persistente, há presença de coágulos, é acompanhado de dor pélvica, acompanhado de contrações uterinas moderadas a intensas;
- Tiver dor ou ardor na uretra (local por onde sai a urina) ao urinar;
- Corrimento vaginal frequente, acompanhado de odor forte, febre, coceira vaginal intensa, queimação na vagina ou dor pélvica;

- Apresentar febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele;
- Se apresentar vômitos frequentes que não melhoram com a medicação prescrita pelo prenatalista, principalmente quando estiver abaixo de 20 semanas, ou quando apresentar vômitos inexplicáveis no terceiro trimestre (depois de 28 semanas);
- Quando apresentar falta de ar, sintomas gripais associados ao COVID-19;
- Inchaço assimétrico nas pernas: principalmente se estiver acompanhado de vermelhidão local, dor e aumento da temperatura da perna acometida; crise aguda de asma;
- Redução dos movimentos do bebê especialmente quando a frequência muda de forma repentina;
- Contrações uterinas antes da hora: dolorosas, frequentes ou seguidas de sangramento vaginal leve;
- Dor abdominal persistente, especialmente associada a vômitos, febre, dor na hora de urinar, sangramento vaginal ou diarreia.

SINAIS DE TRABALHO DE PARTO - BUSQUE A MATERNIDADE DE REFERÊNCIA

- Se a sua barriga endurecer a cada 5 minutos, por 30 segundos ou mais, permanecendo assim por mais de 1 hora;
- Caso você perca líquido, ele pode escorrer por suas pernas, molhar a roupa ou a cama (suspeita de rompimento da bolsa das águas). Nesse caso, mesmo que não sinta as contrações, você deve ir à maternidade, pois precisa ser avaliado por profissional;
- Perda do tampão mucoso (tem consistência gelatinosa, mas sua cor pode variar desde transparente até marrom avermelhado, geralmente associado a uma discreta perda de sangue), durante as últimas semanas de gestação, o colo começa a ficar fino e dilatar em preparação para o parto, o que pode ocasionar a perda de um tampão mucoso. Quando isso ocorre, não é exatamente um sinal de trabalho de parto, e sim que ele está se aproximando. Qualquer quantidade de sangue maior que os filetes acima descritos devem ser relatada ao pré-natalista ou em caso de dúvida, procure a emergência obstétrica para ser avaliado;

Observação: quando houver apenas a perda do tampão mucoso sem nenhum dos dois primeiros sinais associado, não precisa procurar a maternidade, apenas fica atento pois o trabalho de parto pode estar se aproximando;

Caso chegue até 41 semanas de gestação sem sinais e sintomas de trabalho de parto, procure sua unidade de referência.

CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

CHEGADA DO BEBÊ

A chegada do bebê envolve diversos sentimentos e expectativas, podendo ser um momento de felicidade, mas também de apreensão. Importante preparar a família para esse momento, visando estabelecer o elo e a conexão com a criança. É essencial fazer com que o bebê se sinta acolhido e protegido.

Diversos procedimentos deverão ser adotados para a chegada do bebê, como a organização da moradia para melhor acolher a criança, a fim de minimizar riscos de acidentes e garantir um ambiente seguro, bem como a organização do enxoval, lavagem das roupinhas com sabão de coco, organização da sacola para maternidade e documentos necessários para o internamento como: esta caderneta, exames realizados no pré-natal, carteira de identidade ou certidão de nascimento e cartão do SUS.

Caso seja estudante, contribuinte da previdência social ou servidor público, sugerimos que organize previamente o afastamento de suas atividades escolares ou laborais. Qualquer dúvida ou dificuldade propomos que busquem o Serviço Social da unidade para orientação prévia relacionada aos seus direitos e os direitos da criança.

Aproveitamos para destacar alguns direitos relacionados ao parto e nascimento:

Caso seja adolescente, o Estatuto da Criança e do Adolescente, garante ser atendido com sigilo, privacidade, autonomia e receber informações sobre planejamento sexual e reprodutivo. Também pode ser atendido sozinho, se desejar.

Direitos nos serviços de saúde - ser atendido com respeito e dignidade pelas equipes de saúde, sem discriminação de cor, raça, orientação sexual, religião, identidade de gênero, idade ou condição social, ser chamado pelo nome social e conhecer os nomes de profissionais que estejam atendendo.

Você tem direito a ter acompanhante de livre escolha nos atendimentos (consultas e exames) , bem como durante todo o período de trabalho de parto, no parto e no pós-parto imediato.

Caso o seu bebê seja prematuro, ele poderá necessitar de cuidados especiais numa unidade de cuidados neonatais. É importante ressaltar que você e sua parceria têm direito a todas as informações a respeito do cuidado dispensado a ele e a permanecer junto com seu bebê no hospital durante todo o internamento.

CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

Os cuidados com o bebê envolvem ações que visam garantir a saúde e adaptação do bebê após o nascimento. Os primeiros 28 dias de vida o bebê ainda é considerado recém-nascido e são os mais sensíveis. Por isso, vamos conhecer algumas orientações importantes sobre como cuidar do bebê nesse período:

ANTES DA ALTA HOSPITALAR

Importante saber que durante o internamento serão realizados os testes de triagem neonatal, exames e vacinas. Os procedimentos e informações referentes ao nascimento e internamento estarão registradas no relatório de alta hospitalar e/ou na caderneta da criança. Considerando a alta segura do bebê, este deverá ser encaminhado para seguimento na unidade básica de saúde. Caso tenha necessidade a criança será referenciada para um serviço especializado.

Os testes de triagem neonatal incluem exames que objetivam detectar doenças precocemente. São eles: o Teste do Coraçãozinho, que identifica doenças congênitas do coração; o Teste da Orelhinha, que detecta surdez precoce; o Teste do Olhinho, que identifica precocemente alterações como catarata, glaucoma congênito e outros problemas oculares; o Teste do Pezinho, que identifica algumas doenças genéticas e o Teste da Linguinha, que tem por objetivo a identificação precoce de anormalidades que podem restringir os movimentos da língua, afetando a amamentação e a fala.

Vacinação

Manter a vacinação em dia é uma das formas mais importantes de cuidados com o recém-nascido. Com as vacinas, o organismo produz anticorpos contra diversas doenças que podem causar danos à saúde do bebê. Mantenha a vacinação em dia.

Caderneta de Saúde da Criança

Será entregue no momento da alta hospitalar. É um documento muito importante, pois contém informações sobre o parto, orientações pós-alta e o calendário vacinal. Serve também para o acompanhamento do desenvolvimento da criança.

Declaração de Nascido Vivo – DNV

Após o nascimento, a equipe deverá preencher a DNV atentando para o registro correto do nome do parturiente e do responsável. É importante atentar para a inserção da parceria como responsável, caso desejado, a fim de agilizar o registro de nascimento. A família deve receber a cópia amarela da DNV para registrar o bebê no cartório.

O Registro Civil de Nascimento

É obrigatório e gratuito o registro de nascimento da criança. Procure o cartório de registro civil do lugar onde o bebê nasceu. Algumas maternidades oferecem esse serviço. Caso não tenha serviço de cartório na maternidade, os responsáveis devem ir ao cartório mais próximo, levando os próprios documentos e a Declaração de Nascido Vivo (DNV), entregue pelo hospital.

Se os responsáveis forem menores de 18 anos, os avós ou os responsáveis legais destes também deverão comparecer ao cartório. A certidão deve ser feita logo após o nascimento da criança.

Pela Lei 13484/2017, você poderá escolher a cidade onde o bebê nasceu ou a cidade onde você mora como a naturalidade do seu bebê.

APÓS ALTA HOSPITALAR

Consulta de Puericultura

Na alta hospitalar, o recém-nascido será encaminhado para puericultura na unidade de saúde da família mais próxima de sua residência. O atendimento neste serviço é essencial para avaliar o crescimento e o desenvolvimento do bebê. É um momento que também serve para tirar dúvidas e receber orientações sobre a saúde do seu filho.

Visitas

No primeiro mês de vida o ideal é restringir o máximo possível a visita ao bebê, mas caso queira receber alguém, certifique-se de que a pessoa esteja saudável e de que as visitas sejam breves. Solicite que as pessoas lavem as mãos antes de tocar no bebê. Sempre que possível deixe as janelas abertas para ventilar a casa e evite usar produtos de limpeza com cheiro forte. Evite expor o bebê a lugares movimentados e barulhentos, pois, durante os primeiros meses, a tranquilidade é fundamental para o desenvolvimento.

Nos seus primeiros 28 dias de vida, o bebê ainda é considerado recém-nascido. Não tenha medo de pegá-lo no colo e de transmitir carinho em cada gesto. Através do contato físico e dos gestos de afeto, pois as conexões se fortalecem.

A cabeça deve estar sempre mais elevada do que o resto do corpo e ser sustentada com as mãos. Importante alertar que o bebê não pode ser sacudido, pois o movimento brusco da cabeça para frente e para trás pode deixar sequelas e até mesmo colocar sua vida em risco.

Troca da Fralda

Deve acontecer sempre que estiver suja ou molhada. Utilize algodão e água morna, de maneira suave e sempre no sentido da frente para trás. Nunca se afaste do bebê e mantenha sempre uma mão em cima dele, de modo a evitar quedas.

Coto Umbilical

Limpar a cada troca de fraldas e após o banho. Utilizar algodão ou haste flexível com álcool 70%, verificando sinais de infecção. Após sua queda, continue a limpar diariamente com soro fisiológico.

Banho

Deve ser diário e em ambiente sem corrente de ar. Separe o material antes de retirar a roupa do bebê. Utilizar água morna e sabonete neutro. Secar bem para evitar perda de calor. O banho deve ser rápido, entre 10 a 15 minutos. Tenha muito cuidado com o ouvido do bebê para que não caia água dentro e provoque infecções. Lembre-se de secar suas dobrinhas e o umbigo. Não utilize perfumes ou talco.

Sono

O bebê deve ser colocado sempre de barriga para cima. Evite que durma de bruços de forma a reduzir o risco de morte súbita. Atenção com protetores de berço, cobertores, almofadas, travesseiro, brinquedos que não devem ficar no berço do recém-nascido. Manter o cuidado para que objetos não cubram nem a boca nem o nariz dele. O colchão deve ser firme e não deixar vãos laterais no berço. Não dormir em cama com outras pessoas, isso oferece inúmeros riscos ao seu bebê.

ALEITAMENTO HUMANO

O aleitamento será realizado conforme o seu desejo e/ou de sua parceria e vocês deverão ter orientações quanto as possibilidades e junto com a equipe construir um plano de cuidado individual. É importante que esse processo se inicie desde o Pré-Natal, pois serão necessárias avaliações clínicas, pois, por exemplo, você pode ter realizado mamoplastia masculinizadora/mastectomia e esta não necessariamente impede a produção de leite.

Quanto à parceria, caso deseje aleitar, a equipe multiprofissional avaliará a possibilidade de indução a lactação. Durante esse processo, é importante o suporte de profissionais de saúde, mas também da sua rede de apoio, pois leva tempo e requer determinação.

Vale ressaltar que a prática do aleitamento pode ser feita por todos/as/es aqueles/as que, no exercício de sua parentalidade, tenham desejo e condições necessárias para induzir a lactação. Portanto, a parceria aleitar não deve ser compreendido como aleitamento cruzado, pois trata-se de uma relação parental e favorece o processo de vínculo desta criança com sua família, bem como promoção de saúde e cuidado com o bebê. Caso seja o desejo de vocês, ambos poderão aleitar.

O leite humano é único e fundamental para a saúde da criança, sendo considerado padrão ouro para alimentação. Não é necessário ingerir nada além dele, pois a criança recebe todos os nutrientes e a hidratação necessários, através do leite humano.

O aleitamento na primeira hora de vida da criança traz inúmeros benefícios, isso porque o primeiro leite produzido, chamado colostro, é rico em proteínas e nutrientes ativadores do sistema imunológico, agindo como a primeira vacina para o bebê. Como a produção de colostro depende de hormônios produzidos na placenta, caso não pretenda manter o aleitamento, é importante pensar na possibilidade de ofertar pelo menos o colostro, de forma a usufruir dos seus benefícios.

O aleitamento contribui para a segurança alimentar e nutricional, devendo ocorrer de forma exclusiva até os seis meses de vida, não havendo necessidade de uso de água, chá e leite artificial. Também estimula o desenvolvimento e fortalecimento da musculatura da face e ajuda positivamente na respiração, mastigação, fala e no alinhamento dos dentes. Durante o aleitamento a criança recebe vários estímulos que ajudam no seu desenvolvimento, como a troca de calor, de cheiros, sons, olhares e toques, estabelecendo seus primeiros vínculos afetivos. Assim, contribui na formação cognitiva e emocional da criança.

Sempre que necessário, procure um (a) profissional de saúde ou o Banco de Leite Humano para atendimento, orientações e esclarecimentos.

ALEITAMENTO

HUMANO

MANIFESTA DESEJO DE ALEITAR	MANIFESTA DESEJO DE INDUZIR LACTAÇÃO
GESTANTE ☐ SIM ☐ NÃO	GESTANTE ☐ SIM ☐ NÃO
PARCERIA ☐ SIM ☐ NÃO	PARCERIA ☐ SIM ☐ NÃO

ENCAMINHAMENTO PARA ORIENTAÇÃO E CONDUTAS

ENDOCRINOLOGISTA DATA ____/____/____	ORIENTAÇÃO E CONDUTAS
MASTOLOGISTA DATA ____/____/____	ORIENTAÇÃO E CONDUTAS
OBSTETRA DATA ____/____/____	ORIENTAÇÃO E CONDUTAS

BANCO DE LEITE HUMANO

GESTANTE ☐ SIM ☐ NÃO	PARCERIA ☐ SIM ☐ NÃO
--	--

FORMAS DE ESTÍMULO APLICADAS E COLACTAÇÃO

--

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



PROGRAMA **TRANSGESTA**

Instituído em 2021, o Programa Transgesta é uma iniciativa da Maternidade Climério de Oliveira (MCO-UFBA), com gestão da Ebserh, voltada para o atendimento a pessoas transgêneras em período gravídico-puerperal. Busca garantir, ao gestante e parceria, o cuidado e a assistência integral multidisciplinar. Ela contribui na garantia de direitos, respeito e uma assistência de qualidade às pessoas que utilizam o serviço.

Neste momento a Ebserh nacionaliza o Programa Transgesta e a Caderneta de Pré Natal, lançada em maio na MCO, e que vem sendo utilizada como ferramenta de cuidado a qual tem gerado o sentimento de pertencimento pelas pessoas assistidas no Programa.

EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES

ELABORAÇÃO

Ambutório Trans CEDAP

Ailton da Silva Santos

Pesquisador e Membro do IBRAT

Dan Kaio Souza Lemos / Joan Ravir

Divisão de Gestão do Cuidado / MCO

José Luís Brandão

Fanny Barral

Leila Ambros

Robson da Paixão

Aline Manta

Luciana Cunha

Poliana Hirsch

REVISÃO TEXTUAL

Ambulatório Trans CEDAP

Ailton da Silva Santos

Adryan Luís Estrela

IBRAT - Instituto Brasileiro de TransMasculinidades

Dan Kaio Souza Lemos / Joan Ravir

Transbucal

Andreia Cascaes

MCO

Andrea Novo

Anisia Araújo

Evanice Mercês

Fanny Barral

Leila Ambros

Sinaide Coelho

EEUFBA

Lilian Almeida

Telmara Couto

Geoge Amaral

CRIAÇÃO, EDIÇÃO E REVISÃO GRÁFICA

Coordenadoria de Comunicação Social/Ebserh

Jorge Rabelo

Lidiane Borges

Rogeres Oliveira

DESIGN GRÁFICO

JOAN RAVIR

APOIO

DECIT | SECTICS/MS | CNPQ

Programa Trans Gesta

PERMITIDA A REPRODUÇÃO DESDE QUE CITADA A FONTE



EBSERH
HOSPITAIS UNIVERSITÁRIOS FEDERAIS

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

