

Organizadores:

David Lopes de Araújo

Hosana Mirelle Goes e Silva Costa

Uévila Fonsêca Corcino

CARTILHA PARA PESSOAS GESTANTES



Reitora

Cicília Raquel Maia Leite

Vice-Reitor

Francisco Dantas de Medeiros Neto

Diretor da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Francisco Fabiano de Freitas Mendes

Chefe do Setor Executivo da Editora Universitária da Uern (Eduern)

Jacimária Fonseca de Medeiros



Conselho Editorial da Edições Uern

Edmar Peixoto de Lima Filipe da Silva Peixoto

Filipe da Silva Peixoto

Francisco Fabiano de Freitas Mendes

Isabela Pinheiro Cavalcanti Lima

Jacimária Fonseca de Medeiros

José Elesbão de Almeida Maria

José Costa Fernandes Maura

Vanessa Silva Sobreira

Kalidia Felipe de Lima Costa

Regina Célia Pereira Marques

Rosa Maria Rodrigues Lopes

Saulo Gomes Batista

**Catálogo da Publicação na Fonte.
Universidade do Estado do Rio Grande do Norte.**

Cartilha para Pessoas Gestantes [recurso eletrônico]. / Davd Lopes de Araújo, Rosana Mirelle Goes e Silva Costa, Uénila Fonseca Cordino. (orgs.). – Mossoró, RN: Edições UERN, 2024.

76 p.

ISBN: 978-85-7621-519-6 (E-book).

1. Saúde da gestante. 2. Cuidados obstétricos. 3. Assistência à saúde da mulher. I. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. II. Título.

UERN/BC

CDD 610

SUMÁRIO

Apresentação.....	03
Módulo 01: Direitos das pessoas gestantes.....	04
Módulo 02: Bebê a bordo.....	10
Módulo 03: Corpo que nutre.....	16
Módulo 04: Bem-me-querô.....	23
Módulo 05: Corpo em movimento.....	29
Módulo 06: Amamentação.....	34
Módulo 07: Sobrecarga Materna e Violência.....	40
Módulo 08: Escolha de parto.....	47
Módulo 09: Puérperio.....	53
Módulo 10: Cuidados com o RN.....	62
Módulo 11: Um parto melhor.....	68

Apresentação

Seja bem-vindo(a) à cartilha do curso "Bem-te-vi: Asas e Cores da Gestaçãõ". Este material foi cuidadosamente elaborado para oferecer suporte, conhecimento e uma rede de apoio às pessoas gestantes, refletindo a diversidade e a beleza da jornada da gestaçãõ.

Este conteúdo é fruto do Projeto de Extensãõ "E nasceu o Amor: Acolhimento desde o Prê-Natal" e têm como principais objetivos informar e empoderar as pessoas gestantes, proporcionando informaçõess essenciais sobre seus direitos, mudançass físicas e emocionais durante a gestaçãõ, parto e pós-parto.

Além disso, busca criar um ambiente acolhedor onde as pessoas gestantes possam compartilhar suas experiênciass e receber suporte emocional, fortalecendo a rede de apoio entre os participantes.

Esperamos que esta cartilha seja um guia útil e inspirador para sua jornada.



Autores:

Alicia Kauany Lima Barreto
Hemilly Evellyn Simão Dantas
Lorena Maria da Mota Torres
Valcida Medeiros de Oliveira

Módulo 01

DIREITOS DAS PESSOAS GESTANTES



VOCÊ CONHECE OS DIREITOS QUE SÃO ASSEGURADOS À PESSOA QUE GESTA?



- **Atendimento prioritário**

É garantido por lei que gestantes sejam atendidas com prioridade em qualquer estabelecimento aberto ao público, conforme assegura a lei federal [10.048/2000](#) do Brasil. Esse direito não existe, por exemplo, na Alemanha.

- **Recebimento de pensão do futuro pai mesmo durante a gravidez**

A gestante tem direito aos chamados “Alimentos gravídicos”, uma pensão pelo pai ou família do pai, prevista na lei [11.804/2008](#), que servirá para despesas com alimentação, assistência médica e psicológica, exames, internações, parto, medicamentos ou qualquer tipo de amparo a que a gestante e feto necessitem. Caso não seja apoiada financeiramente pelo pai de forma espontânea, a gestante pode pedir na justiça que seja fixado o valor da pensão.

- **Asseguridade de trabalho**

Se for empregada, a gestante não pode ser dispensada sem justa causa desde o início da gravidez até 5 meses após o parto. Além disso, tem direito a ser liberada para consultas de pré-natal sem desconto no salário, uma vez apresentado o atestado. Esta garantia de emprego está prevista pela [Constituição Federal](#), (art. 10, II, b, do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias) e pelo artigo [391-A](#) da [CLT](#).

- **Remanejamento por insalubridade**

A gestante que trabalha em atividades insalubres tem direito a ter remanejada de setor, para que não seja prejudicada a saúde do bebê nem a sua própria. (Lei no 9.799/1999)



- **Direito ao acompanhante**

A Lei Federal nº [11.108](#), de 07 de abril de 2005, mais conhecida como a Lei do Acompanhante, determina que os serviços de saúde do SUS, da rede própria ou conveniada, são obrigados a permitir à gestante o direito a acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, parto e pós-parto.





- **Adoção**



A gestante pode optar por entregar o filho para adoção. Se esse for o seu desejo, a pessoa gestante precisa procurar a Justiça da Infância e Juventude, órgão que deverá realizar o processo para busca, primeiramente, de parentes ou familiares próximos para assumirem a guarda da criança, e, na ausência dessa possibilidade, encaminhar o bebê para adoção.



CONSTITUIÇÃO FEDERAL DE 1988



Licença-maternidade: direito garantido pelo artigo 7, XVII, que consiste em conceder à mulher que deu à luz uma licença remunerada de 120 dias. Toda mulher trabalhadora empregada tem esse direito. Vale ressaltar que o período de 120 dias pode ser prorrogado por mais 60 dias mediante adesão do empregador ao Programa Empresa Cidadã (Lei no 11.770/2008).

Licença-paternidade: direito que o homem tem de se afastar por cinco dias do trabalho, logo após o nascimento do bebê para prestar auxílio ao filho e à mãe, que não necessariamente precisa ser sua esposa. Não pode haver desconto no salário em razão desse afastamento temporário (artigo 7, XIX, combinado com o artigo 10o do Ato das Disposições Transitórias).

Planejamento familiar: mulheres e homens têm o direito de decidir livremente sobre o número de filhos que querem ter, assim como devem ter acesso à informação e aos meios para regular sua fecundidade, desde a educação sexual até a laqueadura de trompas e vasectomia (Art. 226; regulamentado pela Lei no 9.263/1996).

Gestantes e pessoas acompanhadas por crianças de colo terão atendimento prioritário nas repartições públicas, empresas, concessionárias de serviços públicos. A lei diz ainda que empresas públicas de transporte e concessionárias de transporte coletivo precisam reservar assentos devidamente identificados a essas pessoas (Lei no 10.048/2000).



Realização gratuita do “teste da orelhinha” em todos os hospitais e maternidades, utilizado para identificar problemas auditivos em recém-nascidos (Lei no 12.303/2010).

O Registro Civil de Nascimento e a primeira via da Certidão de Nascimento são gratuitos para todos os brasileiros (Lei no 9.534/1997).

Atendimento pré-natal e pós-natal às mulheres e seus recém-nascidos em condições de privação de liberdade, devendo as unidades prisionais femininas oferecer berçários e creches para atender crianças entre 6 meses e 7 anos de idade, durante a permanência da mãe em cumprimento de pena (Lei no 11.942/2009).

Nutrição adequada para lactentes e crianças na primeira infância (Lei no 11.265/2006). A estudante grávida tem direito ao regime de exercícios domiciliares a partir do oitavo mês de gestação e durante 3 meses, podendo ser aumentado por necessidade de saúde, além do direito à prestação de exames finais (Lei no 6.202/1975).

ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE (LEI NO 8.069/1990)



- Encaminhamento da gestante aos diferentes níveis de atendimento do SUS, segundo critérios médicos específicos, obedecendo-se os princípios de regionalização e hierarquização do Sistema.
- Permanência em tempo integral de um dos pais ou responsável nos casos de internação de criança ou adolescente, que manifestem interesse em entregar seus filhos para adoção. Nesse caso, elas devem também ser obrigatoriamente encaminhadas à Vara da Infância e da Juventude.
- Registro do recém-nascido por meio de impressão da sola de seu pé, de sua digital e da digital de sua mãe.
- Alojamento conjunto da mãe com o bebê (também na Portaria no 1.016/1993).
- Realização de exames para o diagnóstico e tratamento de anormalidades no metabolismo do recém-nascido, bem como prestação de orientação aos pais.



- Fornecimento de declaração de nascimento onde constem as intercorrências do parto e do desenvolvimento do neonato – Declaração de Nascido Vivo.
- Mães em situação de privação de liberdade têm direito de ter acesso a condições adequadas para o aleitamento materno.
- Recebimento gratuito dos medicamentos necessários, próteses e outros recursos relativos ao tratamento, habilitação ou reabilitação. CLT A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) garante:
- Estabilidade no emprego durante a gravidez e de até 5 meses após o parto. Ou seja, a mulher nesse período não pode ser demitida a não ser por “justa causa” (Art. 39).
- Realização de consultas médicas e demais exames complementares, comprovados por declarações de comparecimento (Art. 392).
- Em caso de aborto espontâneo, o salário-maternidade terá duração de 2 semanas. (Art. 395).
- Dispensa do trabalho duas vezes por dia, por pelo menos 30 minutos, para amamentar, até o bebê completar 6 meses (Art. 396). Esses períodos podem ser negociados com o patrão e agrupados para uma hora (Art. 396). Licença-maternidade de 120 dias com o pagamento do salário integral e benefícios legais a partir do oitavo mês de gestação (Lei no 10.421/2002, art. 392 da CLT). No caso de o empregador fazer parte do Programa Empresa Cidadã, a licença será de 180 dias (Lei no 11.770/2008). Funcionárias de muitos estados e municípios e todas as funcionárias federais já conquistaram esse direito.
- Licença-paternidade de cinco dias ao empregado em caso de nascimento de filho, sem prejuízo do salário (Art. 473).
- Nas Portarias do Ministério da Saúde.
- As crianças e os adolescentes têm direito a receber do SUS a vacinação necessária à prevenção de doenças (Lei no 8.069, de 13 de junho de 1990, Artigo 14, Parágrafo Único, Portaria MS no 1.602/GM, de 18 de julho de 2006).



RECAPITULANDO... TODA GESTANTE TEM DIREITO:

- A acompanhamento pré-natal adequado (Portaria MS no 1.067, de 4 de julho de 2005);
- Ao acesso a atendimento digno e de qualidade no decorrer da gestação, parto e puerpério (Portaria MS no 1.067, de 4 de julho de 2005);
- A acompanhante nas consultas de pré e pós-natal (Portaria MS no 1.067, de 4 de julho de 2005);
- À assistência ao parto e ao puerpério realizada de forma humanizada e segura (Portaria MS no 1.067, de 4 de julho de 2005);
- De saber e ter assegurado o acesso à maternidade em que será atendida no momento do parto (Portaria MS no 1.067, de 4 de julho de 2005);
- Ao atendimento adequado e seguro em situação de intercorrência obstétrica e neonatal (Portaria MS no 1.067, de 4 de julho de 2005). no 1.067, de 4 de julho de 2005).

SIGAMOS JUNTOS!



Referências:

DIREITOS DA GESTANTE: [s.d.]. NIEG-UFV. Disponível em: <https://nieg.ufv.br/wp-content/uploads/2014/10/direitos.pdf>. Acesso em: 23 maio. 2024.

GEYSA.BIGONHA. CNJ Serviço: conheça os direitos da gestante e lactante. Portal CNJ, 19 mar. 2016. Disponível em: <https://www.cnj.jus.br/cnj-servico-conheca-os-direitos-da-gestante-e-lactante/>. Acesso em: 23 maio. 2024.

Autores

David Lopes de Araújo
Francisco Anderson de Oliveira
Uévila Fonsêca Corcino

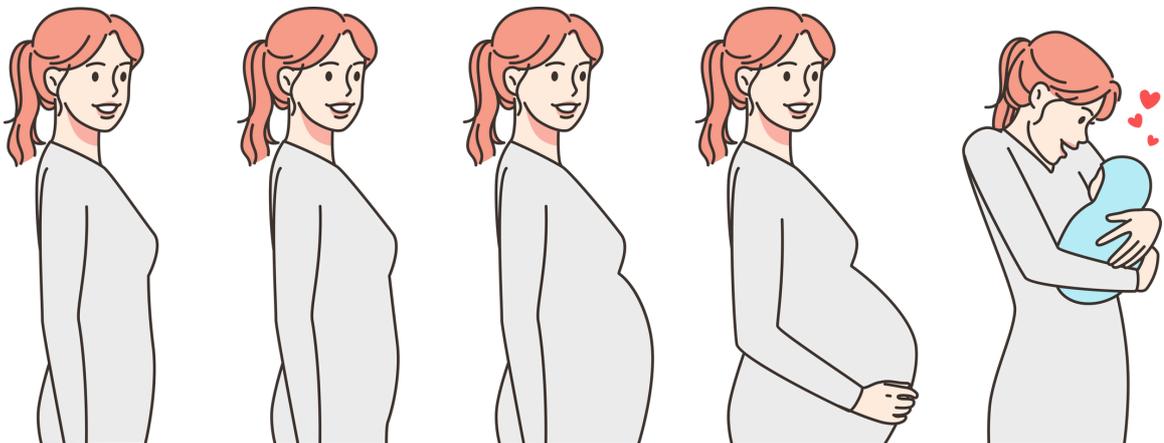
Módulo 02

BEBÊ A BORDO



VOCÊ JÁ SE PERGUNTOU SOBRE O QUE ACONTECERIA NA GRAVIDEZ?

Grandes transformações e mudanças no corpo fazem parte do processo da gestação pelo qual você irá passar. Essas alterações ocorrem para permitir o desenvolvimento e crescimento do bebê, o trabalho de parto e a alimentação, após o nascimento, por meio da amamentação.



JÁ PAROU PRA PENSAR?

Quando recebemos uma visita querida na nossa casa, tentamos sempre trazer o máximo de conforto, deixando tudo limpinho e com o maior aconchego para que aquela pessoa sintasse bem, não é mesmo? O mesmo acontece com o seu corpo. Antes do seu pequeno chegar, você precisa se preparar para recebê-lo da melhor forma possível, porque você será a casa dele por um bom período.

O processo de gestar vai além do acompanhamento médico e exames e, por isso, nesse módulo, vamos entrar numa jornada de conhecimento sobre seu corpo e as mudanças físicas e fisiológicas que podem acontecer ao longo dos meses. Vamos lá?

ALTERAÇÕES GESTACIONAIS VAMOS DESCOBRIR?

Você pode sentir mais dores nas costas, principalmente na região lombar (base da coluna). Por isso, praticar atividades de relaxamento e exercício físico regularmente ajuda nas dores ocasionadas pela gestação e promove bem-estar.



Durante a gravidez o seu corpo precisa trabalhar mais para bombear sangue para você e para o bebê e por isso, a pressão nos vasos sanguíneos é maior, o que pode ocasionar hipertensão e inchaço nas pernas. Para ajudar nessas mudanças, é importante o controle com o ganho de peso e uso excessivo do sal, realização de atividades físicas, diminuir os níveis de estresse e manter uma alimentação saudável.

ALÉM DISSO, PODEMOS CITAR QUE:



Os seus rins estão filtrando uma quantidade maior de sangue. Pensando nisso, procure sempre beber bastante água e faça xixi sempre que sentir vontade, esvaziando totalmente a bexiga. Evite usar produtos fortes, duchas, cremes antissépticos e dê preferência para peças íntimas de algodão, para um maior conforto.

As alterações no trato gastrointestinal na gravidez são causadas principalmente pelas mudanças hormonais e pelo crescimento do útero, que afetam o sistema digestivo. Com isso, nos primeiros três meses de gestação, são frequentes as náuseas e vômitos, além de azia e intestino preso. Para diminuir esses sintomas, busque uma alimentação mais rica em fibras, evite alimentos gordurosos e fritos e mantenha a postura para evitar o refluxo gástrico.



CUIDAR DA SAÚDE MENTAL É SUPER IMPORTANTE

A chegada do bebê é um momento de muita alegria e emoção, mas também pode trazer alguns sentimentos negativos, como medo, insegurança, ansiedade e tristeza. Isso é normal e faz parte do processo de adaptação à nova realidade. Por isso, cuide da sua saúde emocional e procure apoio nas pessoas que você confia. Converse com o seu parceiro ou parceira sobre os seus sentimentos e expectativas.



Além disso:

Durante o processo de gestação é possível desenvolver estrias na barriga e seios, mudança de coloração na linha alva (linha de cor forte na barriga), nas auréolas mamárias e na face. Ainda, as unhas podem ficar enfraquecidas e quebradiças. Diante disso, algumas dicas podem ser adotadas para minimizar tais condições como o uso de cremes, óleos, hidratantes e, principalmente, do filtro solar, desde que orientado por um profissional de saúde.

De olho no cuidado:

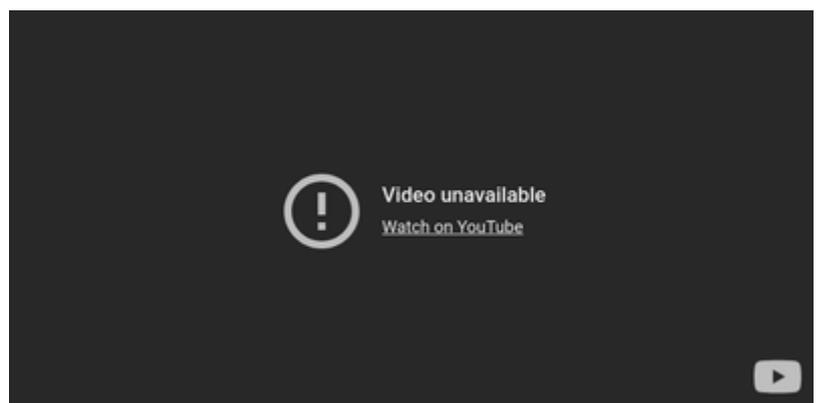
Para estar sempre atenta (o) a mudanças, é importante que o pré-natal seja iniciado desde o momento da descoberta da gravidez. e o total de consultas deverá ser de, no mínimo, 6 (seis), com acompanhamento intercalado entre enfermeiro e médico para que todas as informações sejam compartilhadas. Dentro desse contexto, vacinar as (os) gestantes também é uma das estratégias de saúde mais eficientes para proteção do bebê como, por exemplo, as vacinas da hepatite, difteria e do tétano.

LINKS ÚTEIS

Música para acalmar a mente...



<https://www.youtube.com/watch?v=xezdXa5okuU>



Como fica a nossa cabeça?

A gravidez pode acarretar em mudanças constantes de humor, ansiedade, esquecimento, diminuição da audição e da sensibilidade sensorial. Além disso, pode desencadear momentos de irritabilidade e tristeza. Mas, não fique aflita, você não vai necessariamente ter todos esses sintomas, cada pessoa tem uma forma de expressar a gravidez conforme às mudanças surgem. Mas, esteja sempre ciente de que você pode contar com a ajuda de outras pessoas, principalmente de profissionais da saúde.

Como posso cuidar disso?

A participação do profissional psicólogo nas consultas de pré-natal também é de grande importância, tendo em vista que se pode manejar bem a questão emocional, buscando equilíbrio para lidar com os receios e ansiosos que podem permear a sua gestação. Assim,, possuir um hobby é também uma boa estratégia, pois ter um momento para se distrair é muito importante para todos, o recomendado é que você tire períodos para relaxar e fazer algo de que goste, sozinha ou na companhia de outras pessoas.

Tópicos

1 • Você sabe o que é o puerpério?

É o período que se inicia após o parto. Nele, o corpo seu corpo está passando por várias transformações físicas e hormonais. Seu filho não está mais na sua barriga, agora você precisa nutri-lo fora dela. Esse período de mudança emocional e física pode durar até 8 semanas e é um momento de adaptação emocional e psicológica à nova rotina com o bebê e pode causar estranheza por você, mas não se desespere, ele vai passar.

2 • Meu corpo vai voltar a ser o mesmo?

Lembre-se que você passou por longos meses em processo de mudança, sendo casa para seu bebê e o seu corpo precisou se adaptar para que ele pudesse se desenvolver. Por isso, é preciso dar tempo para que, aos poucos, ele vá se reorganizando o tudo volte ao seu devido lugar.

3 • Me sinto sozinha (o), não sei se estou sendo suficiente para meu bebê.

O baby blues é um momento do puerpério que causa oscilações hormonais e atinge a maioria das (os) puérperas (os) e é caracterizado por um intervalo de tempo pequeno. Caso esses sentimentos sejam predominantes e recorrentes, procure um profissional de saúde. para uma escuta qualificada E lembre-se, você está fazendo o melhor que pode para cuidar do seu bebê, não se cobre tanto, permita-se viver esse momento tão lindo sem tanta cobrança. Acredite na sua força, você vai conseguir!

Por isso:

Não existe encanto maior do que testemunhar o amor que nasce ao gerar uma vida! Você já parou para pensar em quão grande é essa vivência?

A gravidez é um dos momentos de maior ressignificação do ser humano. É nela onde é possível sentir sensações e mudanças que você jamais viveu em toda sua vida!

É o momento de olhar para dentro, de perceber como é possível se transformar e se adaptar para gestar um ser que começa bem pequeno, mas que é capaz de gerar o maior mais puro do mundo: o amor de um filho.



Lembre-se:

O pré-natal promove assistência ao desenvolvimento saudável do bebê e a(o) gestante. É através dele que informações necessárias são compartilhadas. Por isso, é importante fazê-lo do início ao fim da gravidez.

Por fim:

É normal ficar insegura (o), é um momento novo para você. Cada gestação sempre é única e cheia de mudanças. Você não está sozinha (o) e pode contar com a ajuda de profissionais da saúde, para entender sobre as mudanças no seu corpo.

Resumo do módulo

Neste módulo, você aprendeu sobre as alterações físicas e fisiológicas que podem ocorrer durante a gravidez, destacando as adaptações corporais necessárias para garantir o pleno e saudável desenvolvimento do seu bebê. Além disso, descobriu a importância de abordar as questões de saúde mental, e como o período pós-parto, chamado puerpério, pode influenciar o bem-estar emocional, ressaltando a necessidade de cuidados nesse aspecto ao longo de toda a gestação, com o apoio profissional contínuo.

Referências

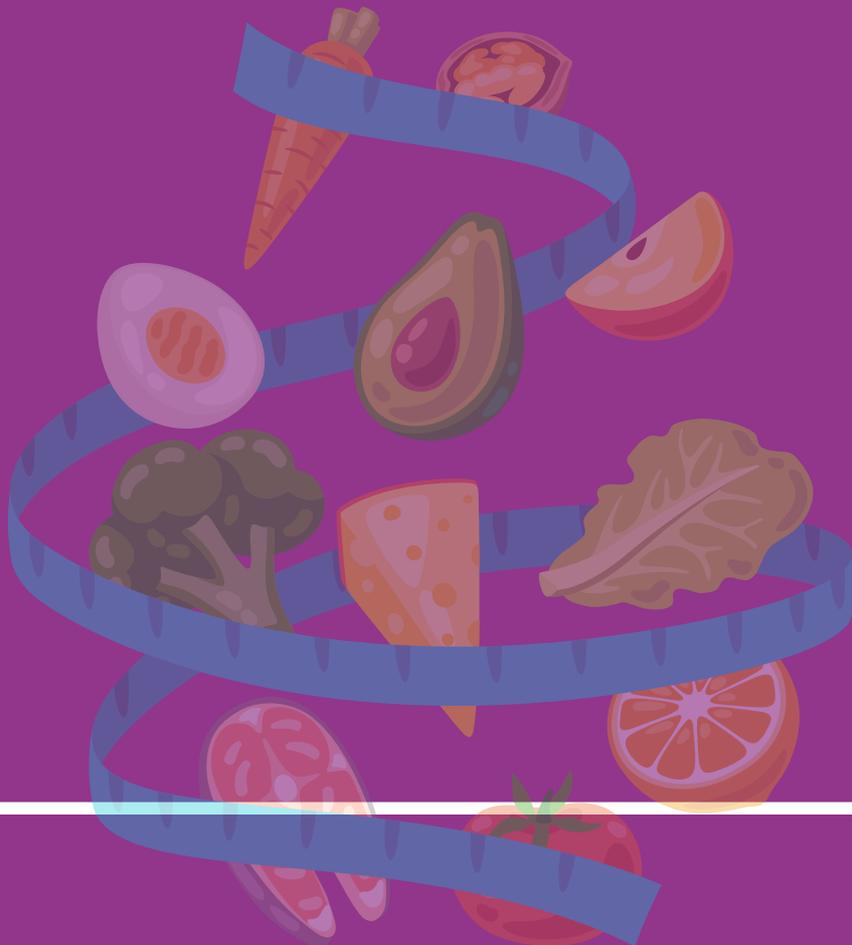
1. Brasil. Ministério da Saúde. (2020). Pré-natal e Puerpério: Atenção Qualificada e Humanizada - Manual Técnico. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
2. Brasil. Ministério da Saúde. (2021). Saúde Mental Materna: Diretrizes Técnicas para Atenção Integral à Saúde Mental Durante o Pré-natal, Parto e Puerpério no SUS. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
3. Brasil. Ministério da Saúde. (2022). Gestação: Cuidados e Orientações - Guia Prático para Gestantes. Brasília, DF: Ministério da Saúde.
4. Brasil. Ministério da Saúde. (2023). Mudanças na Gravidez: Orientações e Cuidados - Manual de Informações para Gestantes. Brasília, DF: Ministério da Saúde.

Autores:

David Lopes de Araújo
Uévila Fonsêca Corcino
Yasmin Martins Barbosa

Módulo 03

CORPO QUE NUTRE



É MÁGICO SABER QUE SEU CORPO ESTÁ FORMANDO UMA PESSOA

A alimentação adequada é imprescindível para o crescimento adequado do bebê. São muitas dúvidas sobre o que comer ou não, o que "pode" ou "não pode". E os apêlites então?! Estão sempre comentando o que devem ou não fazer, aumentando ainda mais essas dúvidas.

"Não tem problema
comer carne mal passada"

"Não pode comer carne de
porco porque inflama"

"Não pode comer doce"

"O feijão causa gases no bebê"

"Tem que comer muita salada
crua até fora de casa"

"Tem que comer muita salada
crua até fora de casa"

Mas o que será verdade mesmo? Sempre que surgir alguma dúvida, procure um profissional da sua confiança, isso é pelo bem seu e do bebê.

Outra dificuldade na alimentação da gestante é o **consumo de sal e sódio**. O sal é uma grande fonte de sódio, que é um mineral essencial para o funcionamento do coração e dos músculos (BRASIL, 2022).

Mas em grandes quantidades, pode ser um vilão e causar problemas no coração como hipertensão (BRASIL, 2014).

Os alimentos *in natura* naturalmente possuem sódio, mas quando há adição de sal no preparo ou pela indústria, é que devemos tomar um cuidado maior. (BRASIL, 2014).



CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Os alimentos são classificados como:

- **In natura ou minimamente processados:** chegam em casa após sofrerem mínimas alterações, como lavagem e secagem);
- **Processados:** que recebem a adição de sal, açúcar, óleo e/ou vinagre;
- **Ultraprocessados:** que além dos ingredientes dos processados, recebem conservantes, aromatizantes, corantes, realçadores de sabor entre outros aditivos prejudiciais à saúde).

O CONSUMO DE SÓDIO NO BRASIL

- ✓ A quantidade de sódio recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), 2022 é de 2 gramas. O que equivale a 1 colher de chá de sal, ou 5 gramas.



- ✓ Se tratando de calabresa, essa quantidade de sódio equivale a 3 fatias, ou 45 gramas do produto e tem 418,5 miligramas de sódio, aproximadamente 0,42 gramas, quase 1/4 do consumo diário em um único alimento. (BRASIL, 2011)

LINKS ÚTEIS



Guia alimentar para a população brasileira



Desrotulando

Desrotulando Ltda.

Compras no app

Aplicativo Desrotulando para Android e iOS



Como diminuir o CONSUMO DE SÓDIO

Na prática, os alimentos com maior adição de sal são os ultraprocessados*, como os embutidos (calabresa, presunto, mortadela, salsicha), batatinha chips, biscoito recheado, suco de caixinha, temperos industrializados e refrigerante, e devem ser evitados por sua adição de sal, açúcar e/ou vinagre e também de químicos como conservantes, corantes e saborizantes.

Mas também devemos nos atentar a quantidade de sal adicionada aos alimentos preparados em casa. Uma forma de cuidado, seria o preparo do sal de ervas, usado para substituir o sal e os temperos industrializados.



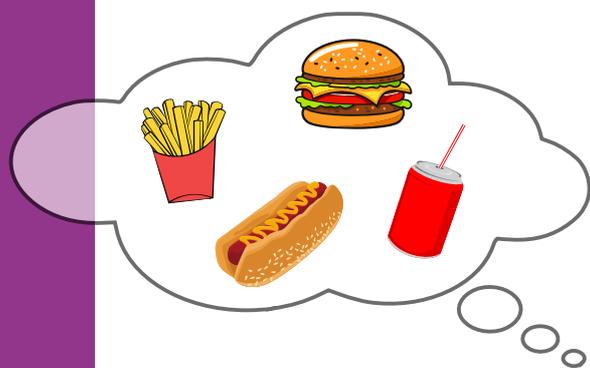
Receita de SAL DE ERVAS

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de chimichurri
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 colher de sopa de alho ou cebola em flocos

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador bem seco, adicionar todos os ingredientes e bater até virar um pó fino. Guardar em um pote seco fechado e utilizar em substituição do sal puro.



**EU NUNCA VOU PODER
COMER O QUE EU
GOSTO?**



Os alimentos ultraprocessados são característicos de terem uma palatabilidade maior, ou seja, eles são mais agradáveis ao nosso paladar, devido a adição de sal, açúcar, vinagre, saborizante, realçadores de sabor, entre outros. Eles devem ser evitados, mas na prática, para algumas pessoas é mais difícil e essa mudança deve ser feita aos poucos, em um processo.

Comer melhor não significa comer perfeitamente

A comida vai além do seu fator nutricional, ela significa afeto, carinho, momentos com a família... Então não se compare e foque em ser o seu melhor.

Se antes o seu lanche da tarde era um prato grande de batata frita e hoje é um preto médio + uma fruta + um iogurte, que bom que sua alimentação está melhor!



Tópicos

1

Experimente receitas simples e caseiras para evitar aditivos prejudiciais à saúde.

2

Evite alimentos ultra processados para uma gestação saudável.

3

Faça um acompanhamento nutricional.

4

Evite o consumo excessivo de sal na sua dieta durante a gravidez!

5

Esteja atenta à ingestão de açúcar em excesso para evitar diabetes gestacional.

6

Planeje refeições balanceadas com variedade de nutrientes para você e seu bebê.

A alimentação é muito complexa!

Devemos nos atentar ao nutrir corpo e mente para promover um crescimento saudável do bebê. Fazer boas escolhas e aproveitar o momento faz parte do processo e é muito benéfico para a família.



Para não esquecer

Mantenha os alimentos in natura ou minimamente processados como a base da alimentação e evita os alimentos ultraprocessados.

Você conhece o comer emocional?

Todos temos nossas particularidades, assuntos para lidar, pessoas a conviver, atividades a cumprir e é normal oscilar nossas emoções e sentimentos, mas como você lida com isso? Tem algo interferindo na sua alimentação?



Resumo do módulo

Durante a gravidez, é imprescindível o cuidado com a alimentação para um pleno desenvolvimento do bebê. Dessa forma, o consumo de alimentos ricos em sal ou industrializados podem ocasionar problemas de saúde. Também conversamos um pouco sobre o comer emocional e como o gerenciamento das emoções são importantes no processo de construção de uma alimentação saudável. Por isso, o acompanhamento nutricional é necessário para garantir a criação de um plano alimentar equilibrado e que contenha todos os nutrientes necessários para uma gestação segura.

Referências

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de Orçamentos Familiares: tabela de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

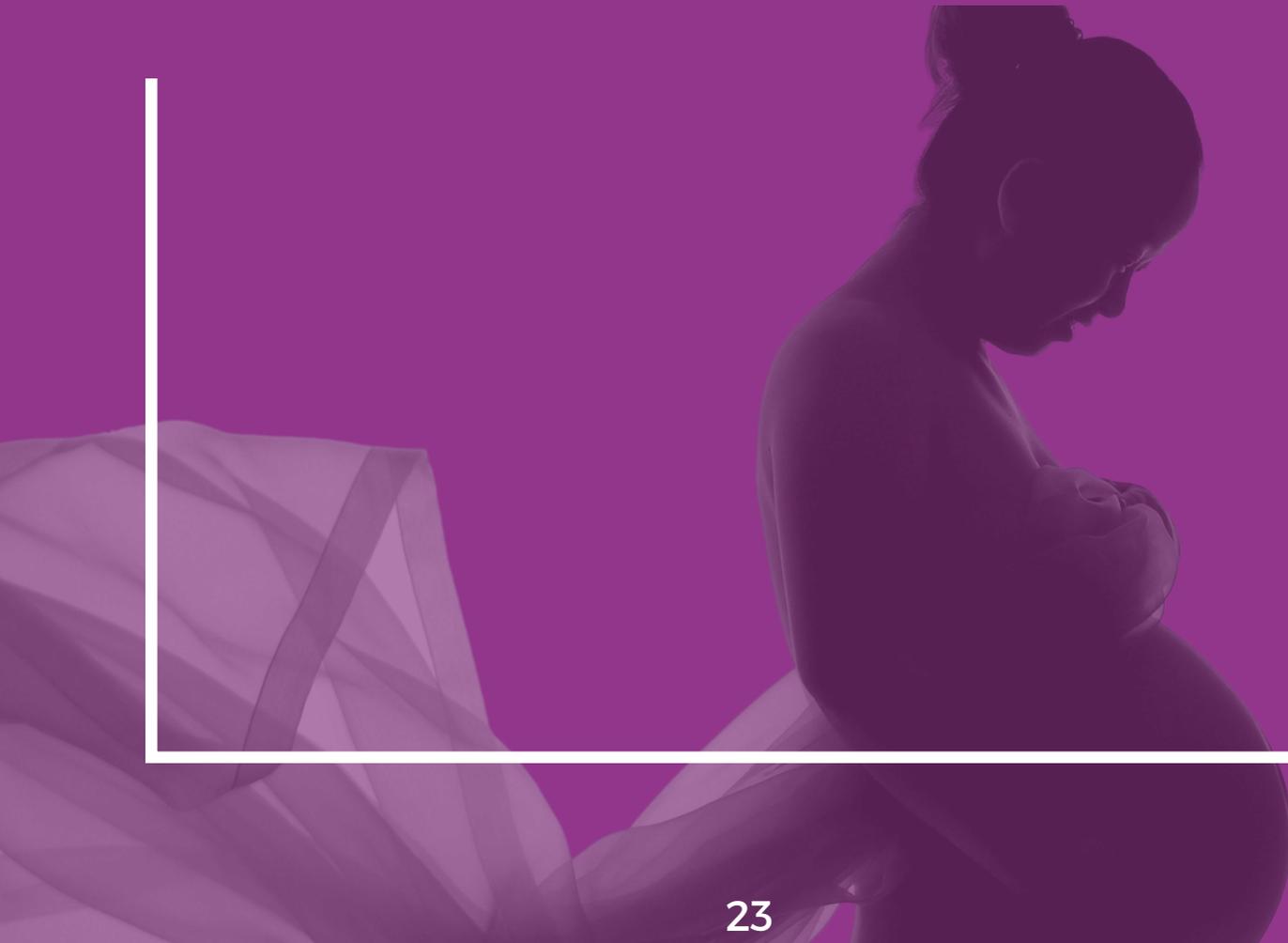
BRASIL. Policy brief: redução de sódio em alimentos processados e ultraprocessados no Brasil. Ministério da saúde, 2022

Autores:

Hildita Siméa de Andrade Chaves
Izabel Christina de Alencar Regis
Viktoria Braga Leite

Módulo 04

BEM-ME-QUERO



Como você se sente quando se olha no espelho, **ESPECIALMENTE QUANDO ESPERA UM BEBÊ?**

Estar gestante é um momento único e especial na vida de quem gesta. Porém, passar pelo período da gestação que, dependendo da condição de saúde e das circunstâncias da gravidez, pode ser um tanto desconfortável. A maternidade não é uma experiência universal para todos e alcançar o bem-estar na gravidez pode ser mais desafiador para algumas pessoas do que para outras.

Essa realidade profundamente mobilizadora traz em si uma contradição tamanha: o **corpo** da pessoa gestante, ao passo que se torna o receptáculo de uma nova vida, também passa por transformações marcantes.

A barriga cresce, os membros incham, o cabelo, a pele, as unhas, o humor oscila, muitas coisas mudam.



Seu corpo muda, as expectativas e preocupações podem afetar a sua identidade e autoestima.

Afinal, o que é autoestima?

É a avaliação pessoal positiva ou negativa que o indivíduo faz de si mesmo, sendo um aspecto que desempenha papel fundamental no processo de construção da identidade adulta. É a soma da Autoconfiança com o Autorespeito, ela reflete a nossa capacidade de entender e dominar os problemas e desafios da vida, tal como o direito de ser feliz, respeitar e defender.

Estágios da Autoestima

- ✓ **Elevada:** Quando a pessoa sente-se confiantemente adequada à vida, ou seja, competente e merecedora.



- ✓ **Média:** Quando a pessoa flutua entre sentir-se adequada ou inadequada, certa ou errada. A pessoa manifesta essa inconsistência no comportamento, reforçando a incerteza.



- ✓ **Baixa:** Quando a pessoa sente-se inadequada à vida e errada como pessoa;



Mudanças

As mudanças corporais e a intensidade da vivência de estar gerando dentro de si uma nova vida são inerentes ao processo de gestação. Por consequência, sentir certo estranhamento em relação à imagem corporal nessa fase é perfeitamente natural.

Identidade

Muitas pessoas gestantes relatam o sentimento de “perda” de suas identidades. Ao se olharem no espelho e não se reconhecerem mais, não enxergam aquela pessoa anterior a notícia da gestação, podendo desencadear autocobranças e questionamentos de identidade.

A baixa autoestima e crise de identidade na gravidez podem fazer parte das transformações que envolvem o gestar, pois caracteriza-se como um momento repleto de singularidades. Mas é possível virar esse jogo, não se desespere!

Por isso, aqui vai algumas **dicas para você lidar com os altos e baixos** da gestação, refletindo a complexidade e profundidade dessa jornada:

1

Tire um tempinho para si



2

Sono de qualidade



3

Converse sobre seus sentimentos, expectativas e frustrações



4

Busque ajuda profissional quando preciso



Gerar e cuidar...

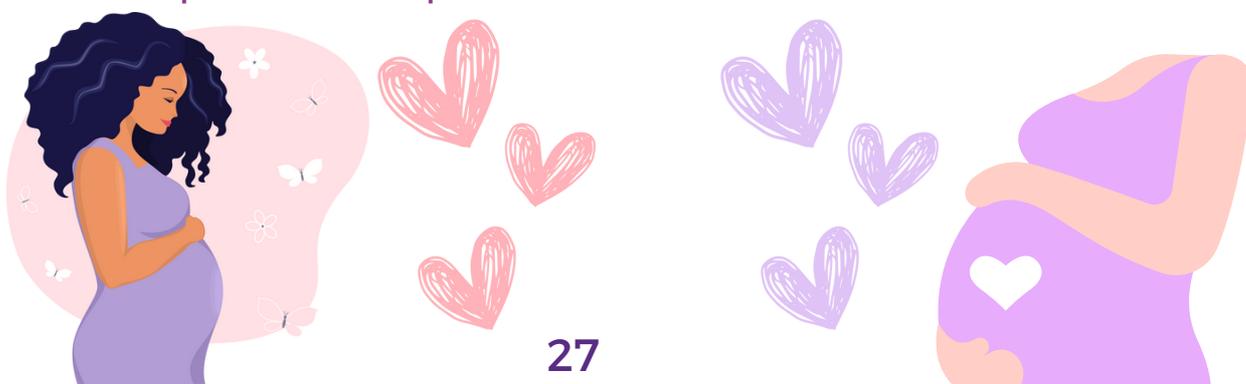
Cuidar é um constante aprendizado e nenhuma pessoa nasce sabendo todos os detalhes. É no dia a dia que a mãe e bebê poderão se conhecer, se descobrir e formar um vínculo entre eles. Tempo, paciência e leveza são essenciais!



Expectativas

À medida que a gestação avança, é comum que surjam medos e ansiedades em meio as expectativas. O temor do desconhecido, as preocupações com a saúde do bebê e a ansiedade em relação à capacidade de lidar com o parto, amamentação e cuidados com recém nascido podem se fazer presentes. Nesse sentido, é muito importante o autocuidado, bem como uma rede de apoio bem estabelecida, pessoas com as quais você se sinta à vontade para conversar sobre seus sentimentos e anseios. Tire um momento para si, faça coisas que te fazem sentir-se bem, e não esqueça de reconhecer seus limites!

É importante lembrar que cada expectativa e medo são válidos e fazem parte desse processo!



Bônus!!

Praticando o relaxamento através da respiração:



1. Sente-se em posição confortável;
2. Coloque as mãos sobre a barriga;
3. Respire devagar, puxando o ar e contando até cinco;
4. Dê uma pausa de dois segundos;
5. Exale lentamente o ar;

Para ouvir e sentir...



Aponte a câmera do seu celular



Resumo do módulo

A gestação e o puerpério são experiências singulares para quem as vive. Trazem consigo um misto de sentimentos, impactando diretamente na saúde física e psicológica, como também na dinâmica familiar e autoestima da pessoa que gesta. Nesse sentido, é muito importante o autocuidado, bem como uma rede de apoio bem estabelecida, pessoas com as quais você se sinta à vontade para conversar sobre suas expectativas, medos e anseios. Tire um momento para si, faça coisas que te fazem sentir-se bem, aprenda uma coisa nova e não esqueça de reconhecer seus limites!

Gestar pode ser um processo muito desafiador, mas você não precisa passar por isso sozinha.

Referências

Saúde mental na gestação: Como cuidar antes, durante e depois. Vittude.
Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/saude-mental-na-gestacao-como-cuidar-antes-durante-e-depois/amp/>

ZANATTA, Edinara; PEREIRA, Caroline Rubin Rossato; ALVES, Amanda Pansard. A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe. Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais, v. 12, n. 3, p. 1-16, 2017.

Autores:

Ana Karoline Lima Costa e Silva
David Lopes de Araújo
Matheus Madson Lima Avelino
Mirella Pascoal Pereira Sombra

Módulo 05

CORPO EM MOVIMENTO



COMO EVITAR A DOR LOMBAR NA GESTAÇÃO?

A dor lombar é uma das principais queixas durante a gravidez, afinal, muitas são as mudanças que ocorrem no corpo da mulher durante esse período. Não existe um momento exato para o surgimento dessas dores, mas é comum ficarem mais intensas à medida que a gravidez vai progredindo.

Mas quais seriam as causas das dores nas costas durante a gestação?

Com o crescimento do bebê, ocorre uma mudança do centro de gravidade, pelo aumento do volume abdominal e das mamas. Com isso, ocorre uma sobrecarga da musculatura que sustenta a coluna vertebral afetando a postura e causando bastante desconforto.



Além disso, as articulações encontram-se menos estáveis e o útero gravídico pode comprimir grandes vasos e raízes dos nervos lombossacrais.



E como podemos aliviar ou prevenir as dores lombares?

- ✓ Evite posições desconfortáveis ou ficar muito tempo na mesma posição



- ✓ Fazer pausas ao longo do dia para alongamentos

- ✓ Compressas mornas ou banho quente



- ✓ Massagens para aliviar a tensão muscular

- ✓ Praticar exercícios físicos regularmente com a orientação de um profissional



- ✓ Dormir de lado para evitar a compressão de vasos

- ✓ Evitar o ganho excessivo de peso



- ✓ Sono restaurador e repouso quando necessário!

Você sabia que pode praticar exercícios de forma segura durante a gravidez?



Durante o período gestacional, período em que o corpo da pessoa gestante passa cotidianamente por mudanças fisiológicas e emocionais, a prática de exercícios físicos de forma segura e consciente resulta em inúmeros benefícios, dentre eles, redução das dores lombares, controle do peso e uma boa preparação para o parto.

Exercícios que podem ser feitos durante a gravidez:

Caminhada



- ✓ Por ser uma atividade de baixo impacto, a pessoa gestante pode realizá-la, sempre respeitando seu ritmo e condições.
- ✗ Evitar fazer esforços, procurar lugares planos e seguros e muito cuidado ao pisar para evitar lesões.

Yoga



- ✓ Promove o relaxamento e a diminuição do estresse e ansiedade. Ajuda na flexibilidade e equilíbrio.
- ✗ Evitar posições em que a barriga fique para cima, bem como as que envolvem muito esforço repetitivo.

Pilates



- ✓ Além de fortalecer os músculos do centro do corpo, promove o relaxamento e a melhora da postura.
- ✗ Não realizar movimentos que exijam muito esforço físico, bem como as que causam desconforto.

Incontinência urinária

A incontinência urinária é também uma queixa frequente durante a gestação e acontece devido a mudanças hormonais e anatômicas sofridas pela mulher nesse período. O escape urinário pode ocorrer aos esforços, ao tossir, espirrar, rir ou realizar movimentos que aumentem a pressão do abdome sobre o assoalho pélvico. Também é mais comum acontecer quando a gestação está mais avançada, devido ao tamanho do bebê e ao seu peso sobre a pelve da mãe.



Isso acontece pois durante a gestação o aumento dos níveis de progesterona provoca um relaxamento dos ureteres e da bexiga, bem como dos ligamentos e músculos pélvicos, diminuindo sua capacidade de contração e, conseqüentemente, retenção de urina.



Além disso, o útero gravídico pressiona os músculos do assoalho pélvico, responsáveis pela sustentação dos órgãos do sistema geniturinário, e a bexiga, provocando esses sintomas. Os músculos do assoalho pélvico, assim como os demais músculos do corpo, podem e devem ser exercitados, a fim de diminuir os sintomas de incontinência urinária na gestação.

LINKS ÚTEIS

Exercícios para alívio de dor



Playlist para ajudar no relaxamento

Você sabia que a musicoterapia é uma estratégia eficiente durante a gravidez?



Autores:

Eliandra Vitória Gurgel da Silva
Hosana Mirelle Goes e Silva Costa
Lorena Maria da Mota Torres

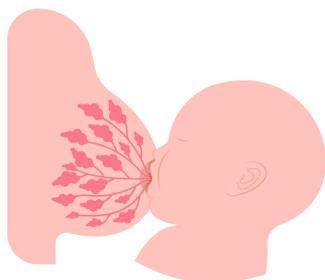
Módulo 06

AMAMENTAÇÃO

IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO:

PARA A MULHER:

Reduz os riscos de hemorragia no pós-parto e diminui as chances de desenvolver câncer de mama, ovários e colo do útero no futuro. Além disso, fortalece o vínculo entre mãe e filho.



PARA O BEBÊ:

Protege contra diarreias, infecções respiratórias e alergias. Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes, e reduz a chance de desenvolver obesidade. Além disso, há evidências de que o aleitamento materno contribui para o desenvolvimento cognitivo.

Muito mais do que nutrir a criança, amamentar é um processo que envolve interação profunda entre mãe e filho, com repercussões no estado nutricional da criança

MITOS E VERDADES



Não pode comer chocolate durante a amamentação.



Existe leite fraco.



O tamanho dos seios interfere na amamentação.



Doar leite materno diminui a própria produção.



Oferecer mamadeiras e chupetas atrapalha a amamentação.



Dá para engravidar enquanto ainda estiver amamentando.



Dar de mamar só em um peito pode interferir no tamanho das mamas.



Amamentar pode causar perda de peso.

COMPOSIÇÃO:



Nutriente	Leite Humano	Fórmula infantil	Leite da vaca
Proteínas	Quantidade adequada, fácil digestão.	Modificado para quantidade adequada, risco de alergia.	Excesso, difícil digestão, risco de alergia.
Vitaminas	Suficientes.	Geralmente suplementadas.	Deficiente em vit. A e C.
Minerais	Suficientes, equilibrados, fácil absorção.	Suplementadas, parcialmente equilibradas, difícil absorção.	Excesso de alguns minerais, desequilibrado, difícil absorção.
Água	Suficiente (se em Aleitamento Materno Exclusivo).	Necessário oferecer.	Necessário oferecer.
Fatores de proteção imunológica	Presentes.	Ausentes.	Ausentes.
Fatores de crescimento	Presentes.	Ausentes.	Ausentes.



PREPARAÇÃO PARA A AMAMENTAÇÃO



Não se preocupe, durante a gravidez o próprio corpo se encarrega de preparar a mama para o processo de amamentação, tornando os mamilos mais elásticos devido a ação dos hormônios durante a gestação.

O tipo do **bico do peito não interfere na amamentação**, a maioria dos mamilos apresentam alterações adequadas ao longo da gestação, por isso **não há necessidade de tratamento** para mamilo mesmo aqueles caracterizados como invertidos.



Normal



Plano



Comprido



Invertido

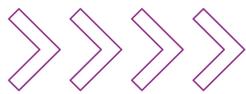
O QUE DEVE SER FEITO:

- ✓ Dar banho de sol nos mamilos por 10 a 15 min. para prevenir fissuras;
- ✓ Lavar os seios na região mamilar apesar com água, para não tirar a proteção natural;
- ✓ Utilizar sutiãs com alças largas para dar boa sustentação e que seja de tamanho adequado para não apertar as mamas
- ✓ Manter os mamilos secos

O QUE NÃO DEVE SER FEITO:

- ✗ Não massageie o mamilo com buchas ou toalhas ásperas;
- ✗ Não utilizar cremes ou óleos para lubrificar os mamilos, esse processo ocorre naturalmente;
- ✗ Não é necessário limpar as aréolas e os mamilos antes ou após as mamadas;
- ✗ Não é recomendado o uso de conchas ou sutiãs com orifício central para alongar os mamilos





TÉCNICAS DE AMAMENTAÇÃO

Posições para amamentar:



Não há somente uma posição correta para amamentar, você deve encontrar a que te deixe mais segura confortável junto ao seu bebê. Aqui estão algumas boas opções:



Dica importante: faça da amamentação o momento de maior vínculo com seu filho, converse com ele e acaricie seu rosto, então verá esse momento se tornar ainda mais especial para os dois.

Pega correta:

Uma “boa pega” é fundamental para o sucesso na amamentação.

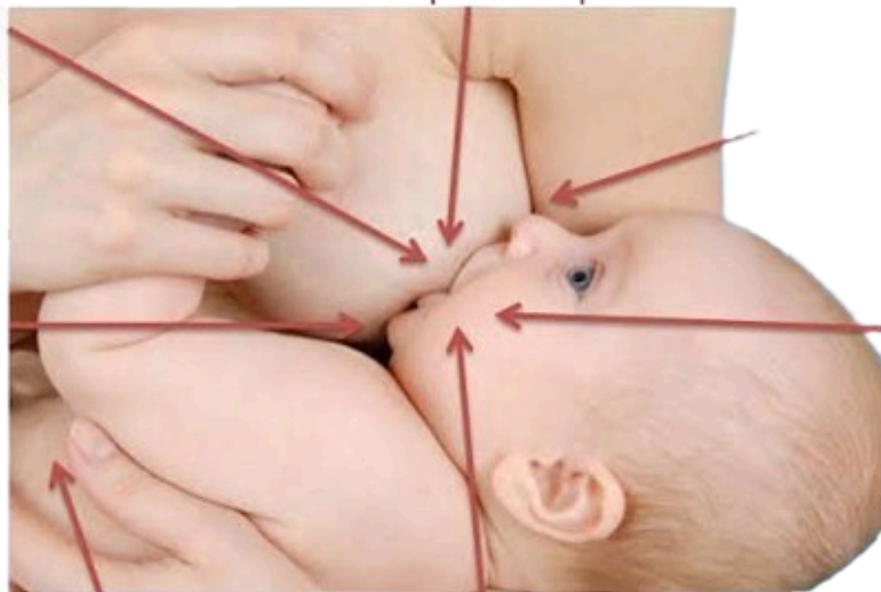
Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo

Boca aberta como “boquinha de peixe”

Nariz não encosta no seio e respira livremente

Queixo encostado no seio

Bochecha enche quando suga o leite



Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Lábios virados para fora

Mães que referem dor ao amamentar ou fissuras nos mamilos, podem relacionar o fato à pega incorreta. Porém, com a técnica certa, esse processo deve tornar-se menos doloroso.



SUPERANDO DESAFIOS NA AMAMENTAÇÃO

Desafio:

Como superá-lo:

INGURGITAMENTO MAMÁRIO

- Mamadas frequentes;
- Retirar um pouco de leite antes e após cada mamada;
- Retirar leite entre as mamadas;
- Compressas mornas com pano úmido;
- Massagens delicadas nas mamas com movimentos circulares.

TRAUMA MAMILAR

- Amamentar com técnicas adequadas;
- Manter os mamilos secos;
- Evitar produtos que retirem a proteção natural como o sabão;
- Evitar ingurgitamento mamário;
- Evitar que o bebê use o mamilo como chupeta;
- Retirar um pouco de leite da aréola antes da mamada.

MASTITE

(Inflamação da mama)

- Esvaziar as mamas com frequência;
- Apesar da presença de bactéria no leite materno, ainda é seguro para o bebê sadio;
- A mãe precisará de suporte emocional, pois a condição é dolorosa.

ABCESSO MAMÁRIO

Causado por mastite não tratada

- Drenagem cirúrgica;
- Tratamento com antibiótico;
- Esvaziamento regular da mama afetada;
- Manutenção da amamentação, caso a sucção seja muito dolorosa, a mãe pode interromper a amamentação na mama afetada temporariamente.

O Banco de Leite pode te ajudar!

Se precisar de ajuda para lidar com os desafios que a amamentação pode trazer, contate o banco de leite e tenha o apoio que precisa.



(84) 3317-4738



@blhmo oficial





DOE LEITE MATERNO!

**“Amor em cada gota doada,
vida em cada gota recebida”**

**Os bebês prematuros
precisam de você!**



Resumo do módulo:

Neste módulo você pôde aprender um pouco sobre o processo de amamentação, bem como a sua importância para a saúde da mãe e do bebê, dicas de posicionamento, de pega e do que é correto ou não para amamentar adequadamente. Além disso, foram explorados desafios que podem surgir nesse período e como superá-los.

Referências:

Aleitamento Materno. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>. Acesso em: 18 maio. 2024.

Conheça as diferenças entre leite materno e fórmula infantil. IBCC Oncologia, [s.d.]. Disponível em: <https://ibcc.org.br/conheca-as-diferencas-entre-leite-materno-e-formula-infantil/>. Acesso em: 18 maio. 2024.

DIAS, E. G. et al. Aleitamento materno na perspectiva de lactantes de uma unidade de saúde da família / Breastfeeding from the perspective of nursing mothers at a family health unit. *Journal of Nursing and Health*, v. 12, n. 1, 9 fev. 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/20570/14071> Acesso em: 18 maio. 2024.

Pega correta na amamentação: o que é e como fazer. Dra. Cegonha, 25 jan. 2022. Disponível em: <https://www.doutora-cegonha.com/amamentacao/pega-correta-o-que-e-e-como-fazer/>. Acesso em: 19 maio. 2024

SEDICIAIS, Sheila. Como preparar o peito para amamentar. 2022. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/como-preparar-o-peito-para-amamentar/>. Acesso em: 23 maio 2024.

Como enfrentar os principais desafios da amamentação? 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2021/como-enfrentar-os-principais-desafios-da-amamentacao>. Acesso em: 23 maio 2024.

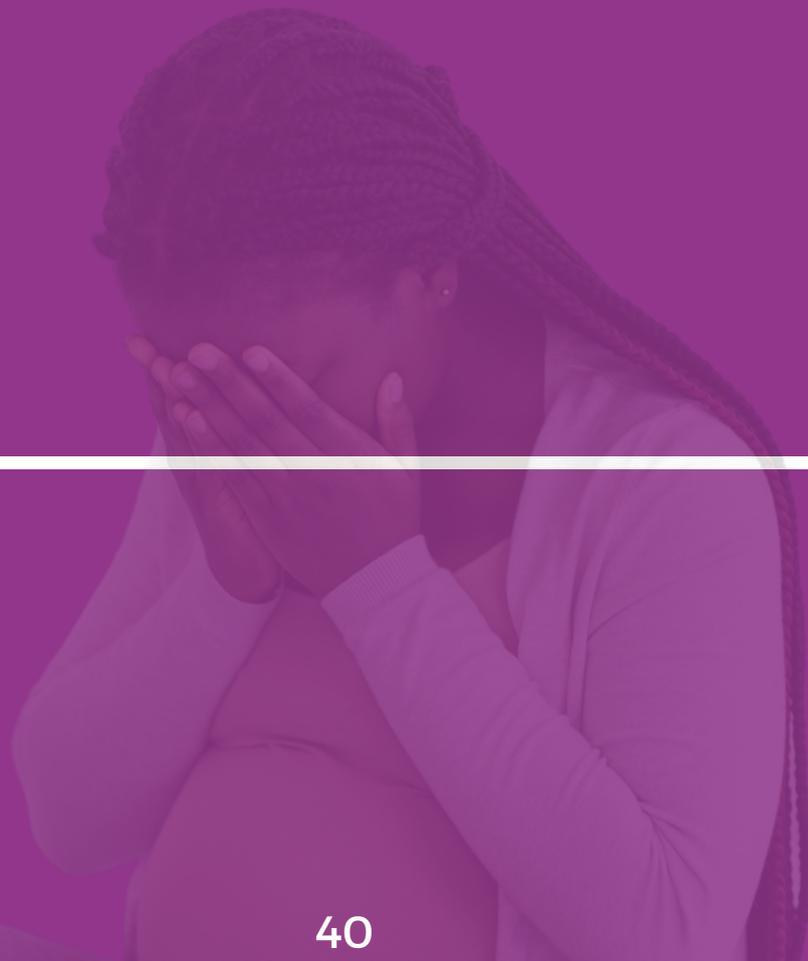
Autores:

Alícia Kauany Lima Barreto
Flávia Nayane Aguiar Ferreira
Ingred Lydiane de Lima Silva Miranda
Herika Roberta Freire de oliveira Davi
Lívia Gabrielly Silva da Costa
Livia maria e silva
Naiara Lima de Carvalho
Sanzia Isla Gomes Luz

Módulo 7

SOBRECARGA

MATERNA E VIOLÊNCIA



SOBRECARGA MATERNA: VAMOS FALAR SOBRE ESSE ASSUNTO?



A sobrecarga materna é o esgotamento físico e mental causado pelo alto volume de responsabilidades e multitarefas atribuídas socialmente às mulheres por meio do exercício da maternidade.

Esta sobrecarga está historicamente relacionada ao processo de naturalização do trabalho de cuidado realizado por mulheres, que é permeado por cobranças sociais e familiares, e pela vivência em contextos de violência/opressão.

FATORES ELACIONADOS À SOBRECARGA MATERNA:

✓ **COBRANÇAS EXTERNAS**

✓ **DESIGUALDADE DE GÊNERO**

✓ **SITUAÇÕES DE PRECONCEITO**

✓ **SITUAÇÕES DE DESEMPREGO OU INFORMALIDADE**

✓ **AUSÊNCIA/FRAGILIDADE NA REDE DE APOIO**

✓ **AUTOCOBANÇA**
AUSÊNCIA DE POLÍTICAS

✓ **AUSÊNCIA PATERNA**

✓ **PÚBLICAS. EX: CRECHES INTEGRAIS**



VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL: O QUE É?

Conjunto de práticas institucionais que ferem os direitos sexuais e reprodutivos, a autonomia, a liberdade e a integridade corporal das pessoas, a partir de atendimentos negligentes, arbitrários, policialescos e de baixa qualidade.

Se expressam também por meio da ausência de informações seguras e de qualidade e da imposição de protocolos institucionais conservadores pautados em práticas discriminatórias de ordem racial, social ou relacionada a orientação sexual/identidade de gênero.

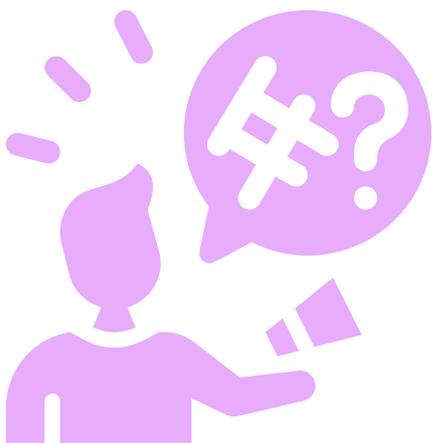


VIOLÊNCIA INSTITUCIONAL

A violência institucional pode se manifestar em forma de abuso físico, verbal, psicológico, sexual e negligência

COMO SE EXPRESSA?

Ela pode ser expressa a partir de insultos de forma sucinta, como “brincadeiras” ou até mesmo de forma explícita, como palavras e atitudes constrangedoras. A pessoa que pratica essas atitudes sempre vai querer menosprezar ou diminuir o outro de alguma forma.



VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA O QUE É?

É uma das manifestações da violência institucional. Diz respeito a todas as condutas e práticas que geram desrespeito, maus tratos ou abuso de poder durante o processo de assistência ao pré-natal, parto e pós parto, configurando na perda de autonomia da mulher e/ou pessoa gestante, sendo uma forma de negação/violação dos seus direitos sexuais e reprodutivos.

Como se expressa a VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA

A violência obstétrica pode se manifestar em forma de abuso físico, verbal, psicológico, sexual e negligência.



Quem pode praticar essa violência?



Essa violência pode ser perpetuada por qualquer profissional que presta assistência a gestante. Dentre eles estão os médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, obstetizes ou qualquer outro profissional que assiste a gestante durante o seu ciclo gravídico-puerperal.

VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA NO BRASIL

O estudo realizado pela Fundação Perseu Abramo no ano de 2010, revelou que no Brasil uma em cada quatro mulheres sofre alguma prática violenta durante seu momento de parturição.

Dentre as principais práticas de violência obstétrica, estão:

- 1 Episiotomia sem necessidade e sem anestesia;
- 2 Manobra de Kristeller (pressão sobre a barriga da mulher para forçar a saída do bebê);
- 3 Proibir acompanhante da escolha da mulher;
- 4 Utilização da ocitocina para indução do parto;
- 5 Impor posição ginecológica;
- 6 Impedir a mulher de ingerir líquido e se alimentar durante o trabalho de parto;
- 7 Impedir o contato imediato da mãe com o bebê;
- 8 Dificultar o aleitamento materno na primeira hora de nascimento;
- 9 Toques repetitivos e exames desnecessários por diferentes profissionais;
- 10 Xingamentos, humilhações, gritos.



Portanto, a sobrecarga materna não é mero cansaço, é um constante esgotamento fruto da imposição social de tarefas consideradas “femininas”, como por exemplo:

- 1 - ser responsável exclusiva pelo cuidado integral de crianças e/ou núcleo familiar.
- 2- realizar atividades domésticas.

VOCÊ JÁ ASSISTIU “MAID”?



Após sofrer sucessivos ataques de violência psicológica, Alex decide fugir com sua filha pequena sem nenhuma perspectiva de emprego ou qualquer meio para se sustentar e sem auxílio na criação da filha. Maid é um filme que ilustra claramente todos os sinais da sobrecarga materna.



FICA A DICA!



Em uma palavra, como você descreveria a sua vivência materna?

- Exaustão/fadiga
- Dores crônicas/enxaqueca
- Privação de sono
- Ansiedade
- Baixa autoestima
- Insônia
- Solidão
- Insatisfação
- Medo
- Limitação de tempo para desenvolver projetos e atividades individuais
- Oscilação de humor/irritabilidade



A sobrecarga materna não é mito, não é natural, é real!

Fortalecer uma rede de apoio é essencial para lidar com essa fase da melhor maneira possível!

Autores:

Hosana Mirelle Goes e Silva Costa

Jaily Ernesto dos Santos

Janaíne Maria de Oliveira

Laíse Raquel Mendes Cabral

Lorena Maria da Mota Torres

Módulo 08

ESCOLHA DE PARTO





VOCÊ PODE COMPARTILHAR SUA EXPERIÊNCIA COM PARTOS ANTERIORES OU RELATOS DE PARTOS NA SUA FAMÍLIA?

Gostaríamos de saber sobre as emoções, os desafios enfrentados e como foi o apoio recebido durante esses momentos.



ou



PARTO NORMAL

Também conhecido como parto vaginal ou natural, esse é o processo pelo qual um bebê nasce através do canal vaginal da mãe. É considerado o método fisiológico de dar à luz, sem a necessidade de intervenções cirúrgicas. O parto normal pode ser dividido em três fases:

1. Trabalho de Parto: Do início das contrações regulares até a dilatação completa do colo do útero (cerca de 10 centímetros).
2. Expulsão do Bebê: Durante o segundo estágio do trabalho de parto, as contrações e o esforço da mãe ajudam a empurrar o bebê através do canal vaginal.
3. Expulsão da Placenta: Após o nascimento, o útero continua a contrair para expelir a placenta, que ocorre geralmente dentro de 30 minutos após o parto.

CESÁREA

Procedimento cirúrgico realizado para o nascimento do bebê, em que é feita uma incisão no abdômen e no útero da mãe. Este método é geralmente escolhido quando o parto vaginal apresenta riscos para a mãe ou para o bebê. A cesariana pode ser planejada com antecedência ou realizada de emergência devido a complicações durante o trabalho de parto. Algumas das razões comuns para que se opte pela cesariana incluem:

- Sofrimento fetal agudo.
- Apresentação fetal anômala (como posição pélvica ou transversa).
- Complicações placentárias (placenta prévia ou descolamento prematuro da placenta).
- Trabalho de parto prolongado ou falha na progressão do parto.
- Condições de saúde da mãe (como hipertensão grave ou doenças cardíacas).



SELECIONAMOS ALGUMAS INFORMAÇÕES SOBRE VANTAGENS E DESVANTAGENS A RESPEITO DAS DUAS FORMAS DE PARIR



PARTO NORMAL

- **Vantagens:**
 - Dor intensa, mas há métodos que podem ajudar a aliviar;
 - Baixo risco de complicações em comparação com uma cirurgia;
 - Menor tempo de internação;
 - Melhor recuperação física;
 - Promove melhor respiração, vínculo afetivo e amamentação.
- **Desvantagens:**
 - O bebê precisa estar na posição favorável;
 - Pode precisar de episiotomia (corte na passagem vaginal);
 - Pode ocorrer incontinência urinária e fecal devido a força exercida.

CESÁREA

- **Vantagens:**
 - Pode ter data planejada;
 - Pode ser uma alternativa mais segura quando a saúde do bebê ou da mãe está comprometida;
 - Não há dor durante o parto, pois a gestante é submetida a anestesia;
 - É uma alternativa vital em situações de emergências obstétricas.
- **Desvantagens:**
 - Recuperação lenta devido ao corte para retirada do bebê;
 - Evidencia-se maiores riscos de complicações, como infecções;
 - A recuperação é um pouco mais longa e dolorosa, devido ao processo cirúrgico.

♥ QUAL PARTO SERIA O MAIS INDICADO?

Cada parto é único! O melhor é conversar com seu médico para entender seu processo e decidir em conjunto o que é melhor para você e seu bebê a caminho.

♥ LEMBRETE IMPORTANTE SOBRE A DOR:

O nível de dor pode variar de uma mulher para outra e essa se torna maior caso esteja tensa. Devido o momento, sabemos que é comum, mas deve-se trabalhar o físico e psicológico para que o processo seja mais tranquilo e sua experiência a melhor possível.

LINKS ÚTEIS



Caderneta da gestante



Documentário - Renascimento do Parto



QUANDO SABER QUE ENTROU EM TRABALHO DE PARTO?

Quando chega as 37 – 38 semanas de gestação, o corpo começa a se preparar para o trabalho de parto, independente de ao final ter um parto vaginal ou cesariano. Entrar em trabalho de parto não começa de forma repentina, assim como o parto, o corpo vai dando sinais importantes.



Sinais e sintomas:

1

Início das contrações mais frequentes e com maior duração:

Trabalho de parto significa ter de 2 a 3 contrações em 10 min, e com uma duração de pelo menos 30 segundos.

2

Dilatação:

A dilatação do colo uterino começa a acontecer, e pode ser percebida a perda do tampão mucoso (secreção gelatinosa como clara de ovo) acompanhados ou não de traços de sangue;

3

Perda de líquido:

Podem acontecer, de forma leve ou abrupta, transparente sem odor ou leve cheiro de água sanitária. Mesmo que essa perda seja em maior quantidade (bolsa romper), nesse caso, você necessita ser avaliada por um profissional;

4

Desconforto ou dor nas costas e no abdômen:

Dor contínua na região lombar ou na parte inferior do abdômen, que pode descer para as pernas

5

Alterações gastrointestinais:

Algumas mulheres podem sentir náuseas, vômitos ou diarreia nas horas anteriores ao início do trabalho de parto

6

Aumento da pressão pélvica

Sensação de aumento da pressão na pelve e no reto, indicando que o bebê está descendo pelo canal de parto

VOCÊ SABE O QUE É UMA DOULA?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), doula é a profissional e/ou voluntária especializada em acompanhar e prestar assistência à mulher durante o processo de gestação, parto e pós-parto.

A doula oferece suporte físico, emocional e psíquico.

Este suporte pode configurar como:

- ✓ **Apoio emocional** (presença contínua e reforço afirmativo);
- ✓ **Informações sobre o progresso do trabalho de parto;**
- ✓ **Aconselhamento sobre técnicas de alívio;**
- ✓ **Medidas de conforto** (toques reconfortantes, massagens, banhos com água aquecida, técnicas de respiração, dicas de posição, encorajamento de mobilidade, promoção de hidratação adequada);
- ✓ **Falar em nome da mulher quando necessário.**



O QUE A DOULA NÃO FAZ?

A doula não executa nenhum procedimento técnico, ou seja, não fazem exame de toque, ausculta (ouvir os batimentos cardíacos) do bebê, prescrição de medicamentos, etc. Ela **não substitui qualquer dos profissionais tradicionalmente envolvidos na assistência ao parto**, seja enfermeiro(a), técnico de enfermagem ou médicos(as). Estão presentes exclusivamente para cuidar do bem-estar da mulher que está parindo.

BENEFÍCIOS DA ATUAÇÃO DESTAS PROFISSIONAIS:

Redução do tempo de evolução do parto, tranquilidade e segurança da parturiente, atenuação das dores durante o Trabalho de Parto, maior índice de aleitamento materno exclusivo, menor número de relatos de Depressão Pós-Parto (DPP) e menor índice de cesáreas.



LEI DA DOULA NO RN

Lei Nº 10611 de 18/10/2019 - dispõe sobre o direito à presença de doulas em maternidades, casas de parto e estabelecimentos hospitalares congêneres da rede pública e privada do Estado do Rio Grande do Norte, durante o período de trabalho de parto, parto e pós-parto imediato da mulher.

É A SUA HORA DE BRILHAR!

O parto é um evento onde você é a protagonista.



♥ Para não esquecer:

- Dor durante o trabalho de parto é causada pelas contrações uterinas, é **normal**.
- A **presença de um acompanhante** de confiança e orientado sobre os processos é fundamental para conforto e apoio.
- Educação **pré-natal** ajuda a gestante a entender o processo do parto e a se preparar mentalmente.
- Data prevista para parto não indica necessidade de cesariana, mas requer **acompanhamento frequente**.
- Parto no **tempo do bebê** permite melhores condições de nascimento e benefícios para mãe e filho.
- **Permanência do bebê no colo da mãe na primeira hora** promove melhor respiração, vínculo afetivo e amamentação.

Registre aqui sua DPP: / /

Após a vivência do módulo, qual parto você considera que seja a escolha correta para o seu caso? _____

Resumo do módulo

O acompanhamento pré-natal é crucial para o bem-estar da mãe e do bebê durante a gravidez. No entanto, a escolha do método de parto é igualmente importante. Durante consultas, a gestante recebe informações detalhadas sobre as opções de parto, considerando suas condições de saúde e necessidades individuais. Essa decisão informada pode reduzir complicações, garantindo um parto seguro e uma recuperação pós-parto tranquila para a mãe, além de promover um começo saudável para o bebê. Buscamos repassar informações relevantes e contribuir para escolha desse momento tão especial.

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. 8. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderneta_8ed.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderneta_gestante_8ed.pdf). Acesso em: 23 maio 2024.

QUINTILO, M. S. V.; CASTRO, R. B. B.; SOUZA, J. L. Parto humanizado: o papel da doula e a visão do enfermeiro. Rev. Saúde.Com, 2021. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/8804/6544>. Acesso em: 23 maio 2024.

Autores:

Eliandra Vitória Gurgel da Silva
Elen Lúcio Pereira
Hemily Evellyn Simão Dantas

Módulo 09

PUERPÉRIO





A gestação é um momento de muitas mudanças na vida da pessoa que gesta, trazendo boas expectativas sobre carregar seu bebê no colo e poder vê-lo crescer. No entanto, também pode existir o medo de acontecer algum problema no parto, de errar em algum cuidado, entre outros. Entretanto, sentir medo ou angústia não nos fazem pessoas com menos potencial sobre os cuidados com nosso filho, apenas mostra que estamos preocupados em agir bem em nossos papéis e, além disso, de todas as cobranças também que existem sobre nós para que sejamos perfeitas (os) em nossos papéis.

Lembremos, que por muitas vezes quando o bebê chega ao mundo, a pessoa que o gestou, por vezes, ganha papel secundário nos cuidados e a atenção vai direto para o recém-nascido, mas se lembrar a importância do acolhimento ao ser humano que geriu em todo esse processo: a pessoa gestante e agora puérpera.



Em tudo isso você não estará sem amparo, existe uma rede de serviços e pessoas que podem te ajudar nesse processo, vamos juntas(os) conhecer um pouco mais sobre assuntos como saúde mental materna no puerpério e os serviços que podem te ajudar nesse momento?

VAMOS LÁ PARA ALGUMAS DEFINIÇÕES...

PUERPÉRIO

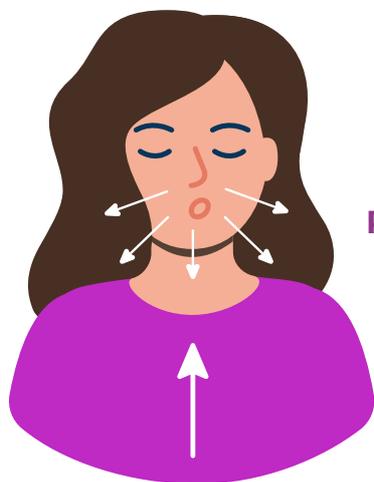
É denominado como período que acontece logo após o parto, também conhecido como pós-parto. Fase em que o corpo da mulher está em processo de recuperação da gravidez, passando por uma série de modificações físicas e psicológicas. Durante esse período, o corpo da pessoa busca um processo de estabilização, retornando ao que era antes da gravidez (BRASIL, 2020).

BABY BLUES

É um tipo de sofrimento emocional que pode vir a acometer cerca de 50 a 70% das pessoas no puerpério, sendo definido como um estado mais brando e transitório, iniciando geralmente logo nos primeiros dias de pós-parto, tendo duração aproximada de duas semanas. A pessoa apresenta uma fragilidade emocional, alterações de humor, falta de confiança em si mesma, com intensa resposta emocional ao momento presente e sentimentos de incapacidade (BRASIL, 2006).

Dessa forma, é importante que você possa dar atenção às suas emoções, compreendendo que seus sentimentos também são válidos neste momento, que você não precisa demonstrar perfeição, e que mesmo desejando muito a gestação, a tristeza, insegurança e o medo podem estar presentes.

QUE TAL PARAR UM POUCO E RESPIRAR?



VAMOS LÁ SEGUIR O PEIXINHO DA RESPIRAÇÃO:



DEPRESSÃO PÓS-PARTO

A depressão pós-parto é um sofrimento emocional menos frequente, presente em cerca de 10 a 15% dos casos, podendo envolver sintomas como alterações no apetite, problemas no sono, diminuição excessiva da energia, sentimentos de desvalia ou culpa excessiva, pensamentos que envolvam morte e suicídio, sentimentos que envolvem inadequação e rejeição ao seu bebê (Brasil, 2006).

“Mantenha atenção a suas emoções desde agora, busque ajuda caso sinta que existe algo que precisa de atenção, compartilhe com alguém, busque ajuda, procure um profissional aqui do curso e nós poderemos te acolher. Vale lembrar que sintomas depressivos e ansiosos anteriores a gestação podem potencializar sentimentos e experiências na gestação e no puerpério.”





Você conhece os serviços de **ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL?**

A Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) é um conjunto de diferentes serviços disponíveis nas cidades e comunidades que, articulados, formam uma rede, devendo ser capaz de cuidar das pessoas com transtornos mentais e com problemas em decorrência do uso de drogas, bem como a seus familiares nas suas diferentes necessidades. Os serviços estão distribuídos no seu território e envolvem desde serviços da Atenção Primária à Saúde até leitos hospitalares para internação em momentos de crise intensa, essa estratégia de atuação em rede possibilita o cuidado integral e longitudinal dessas pessoas. Além disso, você também pode contar com um acolhimento 24 horas pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), que funciona como apoio emocional através do número 188.



Fonte: Ministério da Saúde, 2024.

Lembremos que a saúde mental diz respeito também ao acesso a direitos, alimentação, a habitação, a educação, então, caso você sinta que está em um processo de vulnerabilidade econômica ou situação de violência, você pode buscar serviços de assistência social como CRAS e CREAS do seu município, além da Defensoria Pública e Ministério Público em casos de negligência e abandono da pessoa genitora do seu filho(a).

QUE TAL DARMOS UM POUCO DE ATENÇÃO A ESSAS EMOÇÕES AI DENTRO?

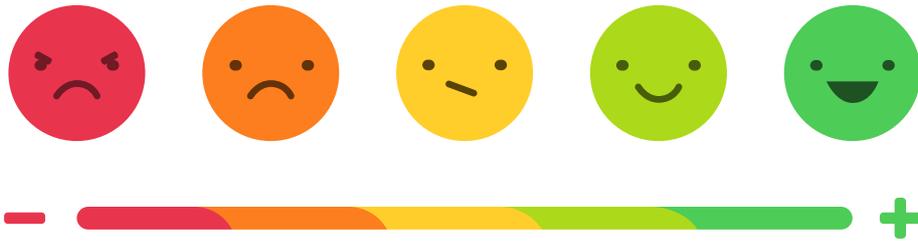
Abaixo temos um pequeno exercício de monitoramento de emoções através dos QR codes.



Aplicativo Cogni



Aplicativo Diário de Humor



Como estou me sentindo hoje?

Dia 01

Alegre Triste Preocupada(o) Raiva Empolgada(o)

O que aconteceu para eu me sentir assim?

Dia 02

Alegre Triste Preocupada(o) Raiva Empolgada(o)

O que aconteceu para eu me sentir assim?

Dia 03

Alegre Triste Preocupada(o) Raiva Empolgada(o)

O que aconteceu para eu me sentir assim?

Dia 04

Alegre Triste Preocupada(o) Raiva Empolgada(o)

O que aconteceu para eu me sentir assim?

Dia 05

Alegre Triste Preocupada(o) Raiva Empolgada(o)

O que aconteceu para eu me sentir assim?

Dia 06

Alegre Triste Preocupada(o) Raiva Empolgada(o)

O que aconteceu para eu me sentir assim?

Dia 07

Alegre Triste Preocupada(o) Raiva Empolgada(o)

O que aconteceu para eu me sentir assim?

Autores:

Alícia Kauany Lima Barreto
Hosana Mirelle Goes e Silva Costa
Janaíne Maria de Oliveira
Lívia Gabrielly Silva da Costa

Módulo 10

CUIDADOS COM O RN

QUAIS OS CUIDADOS ESSENCIAIS COM O RECÉM-NASCIDO?

O nascimento de uma criança reflete em muitas novidades para a rotina da família, que deverá promover cuidados essenciais para o recém-nascido como realizar sua higiene da forma correta, entender o significado do seu choro, cor da sua pele, significado da frequência e coloração das fezes e como reconhecer e diminuir as cólicas do bebê

Além disso, é responsabilidade da família nos primeiros dias de vida do recém-nascido (RN) procurar a unidade básica de saúde para realizar a vacinação e os primeiros exames do neonato, chamados de triagem neonatal



HIGIENE DO BEBÊ

BANHO

Para garantir a higiene do bebê o banho deve ser feito diariamente, sugerimos algumas recomendações:

- Os primeiros banhos devem ser rápidos;
- Procure deixar a temperatura da água semelhante a do bebê;
- Antes de colocar o bebê na água, molhe um pouco o rosto e a cabeça dele;
- Ao lavar as costas do bebê, colocado de bruços, tome cuidado para que o rosto dele não toque a água;
- Dê preferência ao sabonete neutro;
- Lave o pescoço, peito, braços, abdômen e pernas, certificandose de lavar as dobras do pescoço e as axilas;
- Certifique-se de lavar a área genital por último.



Dicas sobre o banho

Ovidos – limpe apenas a parte externa com uma bola de algodão embebida em água, sem penetrar no canal auditivo. Seque bem atrás da orelha;

Rosto – use apenas água;

Cabelos – você pode utilizar uma escova macia para estimular o couro cabeludo;

Mãos e pés – lave e seque bem entre os dedos;

Região genital – algumas meninas podem ter uma pequena quantidade de sangramento ou secreção vaginal. Eles são causados por hormônios transmitidos pela mãe e não são motivo de preocupação.



As fezes do bebê

É importante observar as fezes do seu bebê. A frequência em que a criança faz cocô pode variar de várias vezes ao dia ou até dois ou três dias sem (ou mais) se estiver apenas amamentando.

Além disso, a coloração pode variar de escuras, amareladas, esverdeadas e com consistência líquida. Fezes extremamente claras (quase brancas ou cinzentas) é um sinal importante de ser investigado.



Cor da pele

A coloração amarelada significa icterícia, por isso é essencial observar a cor da pele do bebê. Em casos de cor amarela nas primeiras 24 horas de vida, intensa, espalhada por todo o corpo ou com duração com mais de duas semanas é necessário buscar um serviço de saúde.



Choro do bebê



O choro é o mecanismo que os bebês encontram para se expressar, portanto é um comportamento normal. Geralmente se acalmam quando aconchegados ao colo ou no peito, por isso evite deixar seu bebê chorando sozinho. Ele pode estar incomodado com a fralda suja, com fome, frio, necessidade de arrotar ou com cólica, é importante verificar o que está causando esse choro.

Cólicas

As cólicas podem causar grande incômodo no bebê. O simples ato de colocar a criança de bruços e aquecer sua barriga fazendo uma massagem suave pode ser eficiente para resolver o problema. O uso de medicamentos deve ser feito apenas sob a recomendação do pediatra.



VACINAÇÃO NEONATAL

A vacinação é essencial para manter o bebê saudável desde o seu nascimento. Vacinar é um ato de amor e cuidado e que protege a criança de inúmeras doenças.

Por isso, é importante conhecer a época correta para o bebê receber cada vacina

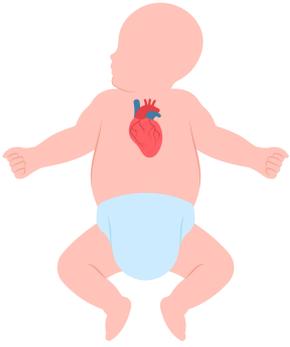


Quais vacinas devem ser aplicadas no primeiro ano de vida do bebê?

- ✓ **Ao nascer**
BCG (dose única)
Hepatite B (1ª dose)
- ✓ **Dois meses**
Pentavalente (1ª dose)
VIP (1ª dose)
VORH (1ª dose)
Pneumocócica 10 (1ª dose)
- ✓ **Três meses**
Meningocócica C (1ª dose)
- ✓ **Quatro meses**
Pentavalente (2ª dose)
VIP (2ª dose)
VORH (2ª dose)
Pneumocócica 10 (2ª dose)
- ✓ **Cinco meses**
Meningocócica C (2ª dose)
- ✓ **Seis meses**
Pentavalente (3ª dose)
VIP (3ª dose)
Covid-19 (1ª dose)
- ✓ **Sete meses**
Covid-19 (2ª dose)
- ✓ **Nove meses**
Febre amarela (1ª dose)
Covid-19 (3ª dose)
- ✓ **Doze meses**
Tríplice viral (1ª dose)
Pneumocócica 10 (Reforço)
Menincocócica C (Reforço)

Amamentar durante a aplicação da vacina ajuda a deixar a criança mais tranquila. Se for possível, amamente durante o procedimento





O QUE É A TRIAGEM NEONATAL?

São testes que permitem a realização de um diagnóstico precoce de doenças, possibilitando o tratamento adequado, bem como, evitando deficiências e morte prematura



Triagem neonatal

1

Teste do Olhinho

Deve ser realizado antes da alta; 2 a 3x ao ano nos três primeiros anos de vida; se for notado um reflexo diferente entre os olhos ou a presença de opacidade, deve ser avaliada com urgência por um oftalmologista.

2

Teste do Coraçõzinho

Realizada no neonato aparentemente saudável > 34 semanas; 24/48h de vida antes da alta.

3

Teste da Linguinha

Triagem do frenulo da língua; Deve ser realizado antes da alta hospitalar (24/48 horas de vida).

4

Teste da Orelhinha

Preferencialmente realizado nas primeiras 24 a 48 horas até no máximo o 1o mês; duas etapas: teste e reteste Se tiver indicador de risco: exame de emissões otoacústicas evocadas; se tiver indicador de risco; teste de Peate - automático ou em modo triagem.

5

Teste do Pezinho

Recomenda-se que a coleta de primeira amostra seja entre o 3o eo 5o, punção lateral do calcanhar.



Referências

Cartilha da mamãe e do bebê, **Maternidade ViValle**. Disponível em: <https://wp.rededorsaoluiz.com.br/vivalle/wp-content/uploads/sites/38/2019/06/cartilha-MAMAE-BEBE.pdf>

Triagem Neonatal. **Secretaria da Saúde**. Disponível em; <https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Triagem-Neonatal>

Autores:

David Lopes de Araújo
Matheus Madson Lima Avelino
Uévila Fonsêca Corcino

Módulo 11

UM PARTO MELHOR





VOCÊ SABE O QUE É UM PLANO DE PARTO OU JÁ OUVIU FALAR SOBRE?

O plano de parto é um documento altamente recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) por melhorar o nível do atendimento a pessoas gestantes e recém-nascidas/os em todo o mundo. É considerado como uma das práticas mais relevantes, devendo ser estimulada e utilizada por todas as mulheres.



IMPORTANTE!!!!

É importante que você saiba que nem sempre seu Plano de Parto poderá ser seguido em sua totalidade, mas você e sua/seu acompanhante devem ser esclarecidas/os quando isso não acontecer e outras possibilidades de conduta devem ser oferecidas!



RECOMENDAÇÕES

- 1 Recomendamos que você assine este documento e o protocole, ou seja, o entregue no local onde você pretende ter a/o bebê. É muito importante guardar com você uma cópia com a data, nome completo e assinatura de quem o recebeu.
- 2 A entrega tem que ser registrada em prontuário e a cópia deste Plano de Parto permanecer anexado a ele. Sempre que possível, entregue esse documento antes do trabalho de parto, dando assim conhecimento formal sobre sua situação e desejos relacionados ao parto, pós-parto e cuidados com a/o bebê. Você pode ir acompanhada de alguém de sua confiança (pode ser alguém da equipe que acompanha seu pré-natal).



Plano de Parto



Liberdade de movimentos e livre escolha da posição do parto



Uso livre do chuveiro e acomodações



Monitoramento intermitente



Liberdade para se alimentar



Ambiente calmo e silencioso



Luzes baixas



Esperar o rompimento natural da bolsa



Sem episiotomia



Sem toques desnecessários



Administração de medicação somente com consentimento

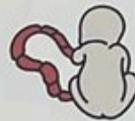
Após o nascimento



Contato pele-a-pele imediato



Aguardar dequitação natural da placenta



Aguardar cordão parar de pulsar



Respeitar a primeira hora da família com o bebê



Amamentação na primeira hora

Cuidados com o recém-nascido



Manter bebê com a mãe



Primeiros exames e procedimentos no colo da mãe



Não aplicar colírio de nitrato de prata



Não oferecer bicos artificiais



Primeiro banho dado pela mãe no tempo que ela desejar



VOCÊ SABE O QUE É UM PLANO DE PARTO OU JÁ OUVIU FALAR SOBRE?

O plano de parto É um documento altamente recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) por melhorar o nível do atendimento a mulheres e recém-nascidas/os em todo o mundo. É considerado como uma das práticas mais relevantes, devendo ser estimulada e utilizada por todas as mulheres.



IMPORTANTE!!!!

É importante que você saiba que nem sempre seu Plano de Parto poderá ser seguido em sua totalidade, mas você e sua/seu acompanhante devem ser esclarecidas/os quando isso não acontecer e outras possibilidades de conduta devem ser oferecidas!



RECOMENDAÇÕES

- 1 Recomendamos que você assine este documento e o protocole, ou seja, o entregue no local onde você pretende ter a/o bebê. É muito importante guardar com você uma cópia com a data, nome completo e assinatura de quem o recebeu.
- 2 A entrega tem que ser registrada em prontuário e a cópia deste Plano de Parto permanecer anexado a ele. Sempre que possível, entregue esse documento antes do trabalho de parto, dando assim conhecimento formal sobre sua situação e desejos relacionados ao parto, pós-parto e cuidados com a/o bebê. Você pode ir acompanhada de alguém de sua confiança (pode ser alguém da equipe que acompanha seu pré-natal).





VAMOS CONHECER UM POUCO MAIS SOBRE O PLANO DE PARTO E CONSTRUIR O SEU?

1

Essa é a primeira parte do plano, o qual visa os cuidados durante a hora do parto, levando em consideração as escolhas feitas previamente pela pessoa gestante e equipe de saúde.



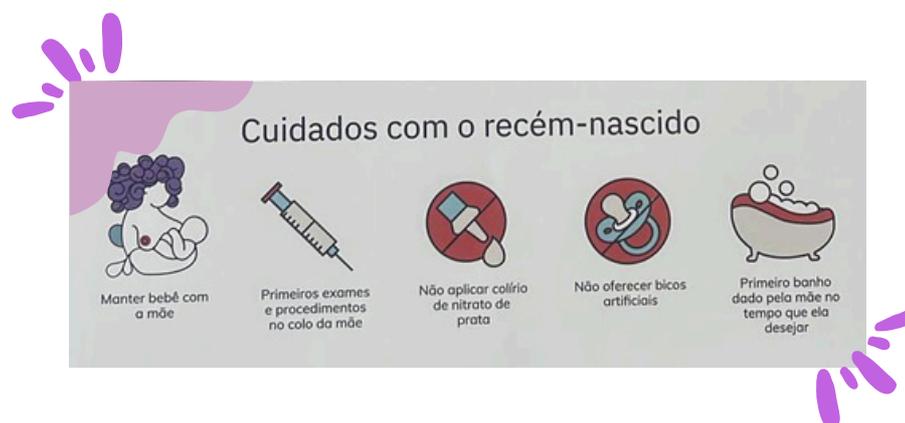
2

Essa é a segunda parte do plano de parto e diz respeito aos cuidados após o nascimento.





Já a terceira parte do plano de parto, corresponde aos cuidados com o recém-nascido, visando o cuidado integral ao bebê em condições que respeitem às decisões da pessoa gestante.



Como já aprendemos nos módulos anteriores, o acesso à informação de qualidade e que atenda as necessidades da pessoa gestante é de grande importância para que situações de violência obstétrica possam ser evitadas. Sendo assim, aqui vão umas dicas para que esses processos da hora do parto e pós-parto sejam mais tranquilos:

- ✔ Alertar ao companheiro(a) ou acompanhante sobre as informações obtidas nos encontros.
- ✔ Informá-los sobre a existência do plano de parto e a importância dele.
- ✔ Relatar possíveis condutas que não as(os) deixaram confortáveis.
- ✔ Sinalizar qualquer sinal de violência ou não cumprimento legal dos parâmetros do parto

Referências:

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. 8. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderneta_gestante_8ed.pdf. Acesso em: 20 maio 2024.

Mouta RJO, Silva TMA, Melo PTS, Lopes NS, Moreira VA. Plano de parto como estratégia de empoderamento feminino. Rev Baiana Enferm. 2017;31(4):e20275. doi: <https://doi.org/10.18471/rbe.v31i4.20275>.

TÉCNICAS E MASSAGENS PARA ALÍVIO DURANTE O PARTO

Durante o trabalho de parto, o corpo demonstra sinais sejam por meio de contrações ou incômodos os quais indicam que está na hora do bebê chegar ao mundo fora da barriga. Sendo assim, técnicas de respiração e relaxamento são necessárias para que esse processo seja menos dolorido e sofrido para a pessoa gestante. Em seguida, iremos mostrar algumas técnicas para minimizar esse quadro:

DEAMBULAÇÃO (CAMINHADA)

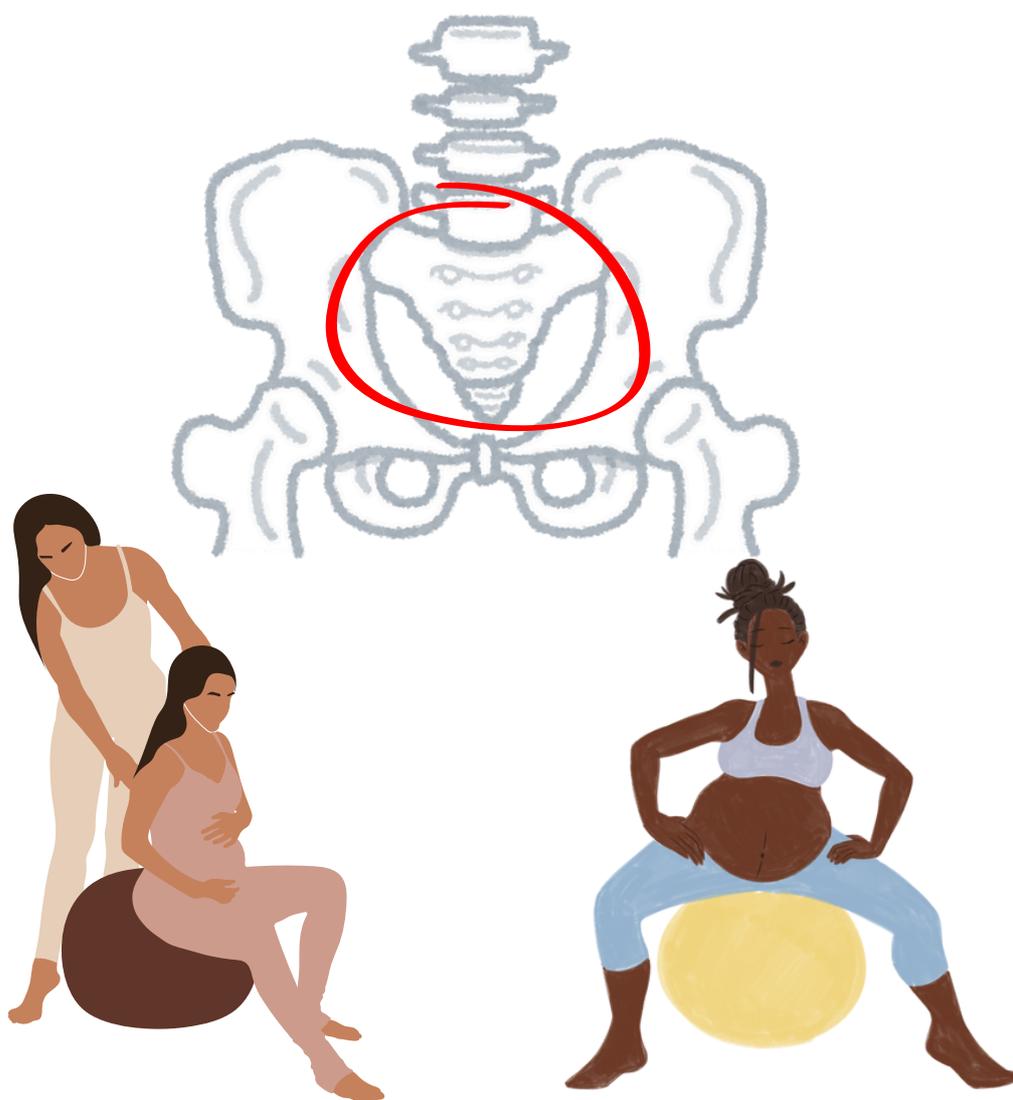


A deambulação ajuda nos seguintes aspectos:

- Estímulo da dilatação
- Otimiza a contração muscular através dos mecanismos de feedback positivo
- Ajudar a fortalecer e regular as contrações
- Diminui o desconforto

MASSAGEM SACRAL

A região sacral está localizada no final da coluna e as dores nessa região é uma das principais queixas relatadas pela pessoa gestante, pois, o incômodo devido ao peso da barriga acarreta uma sobrecarga nessa parte do corpo. Dessa forma, massagens nesse espaço são muito importantes para alívio e melhora.



A massagem sacral, nas diversas formas existentes, ajuda nos seguintes aspectos:

- Redução da dor
- Diminui os níveis de preocupação e ansiedade
- Eleva os sentimentos de satisfação das gestantes
- Realizado por profissional de saúde ou acompanhante

MASSAGEM PERINEAL

A massagem perineal é realizada na região íntima da pessoa gestante, com o intuito de fortalecer os músculos da genitália para facilitar a saída do bebê durante o parto.



- A massagem é realizada com os dedos polegares no interior dos lábios maiores estimulando-os em movimentos de dentro para a fora
- Essa massagem pode ser feita pela pessoa gestante durante o banho ou por seu(sua) parceiro(a) ou acompanhante.

Referências:

Cardozo CI, Cunha FM. Avaliação do impacto de um protocolo fisioterapêutico na diminuição do quadro algico durante a primeira fase do trabalho de parto vaginal. *Fisioter Bras* [Internet]. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=136258752&lang=pt-br&site=ehost-live>