



Cartilha da Gestante



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Diretoria Geral de Gestão de Pessoas

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C327 Cartilha da gestante/ Instituto Federal da Paraíba: Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas. João Pessoa: IFPB, 2022.

20f.: II.

1. Gestante 2. Gravidez 3. Cuidados na gravidez I. Cartilha da gestante II. Gestação saudável III. Direitos da gestante IV. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba -IFPB.

CDU: 618.2

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

EQUIPE GESTORA:

Cícero Nicácio do Nascimento Lopes

Reitor do IFPB

Manoel Pereira de Macedo Neto

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis

Maria Cleidenedia Morais Oliveira

Pró-Reitora de Extensão e Cultura

Mary Roberta Meira Marinho

Pró-Reitora de Ensino

Pablo Andrey Arruda de Araujo

Pró-Reitor de Administração e Finanças

Silvana Luciene do Nascimento Cunha Costa

Pró-Reitora de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação

DIRETORIA GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS:

Daniel Vítor de Oliveira Nunes

Diretor Geral de Gestão de Pessoas

Edmundo Augusto da Silva Neto

Diretor de Desenvolvimento de Pessoas

Vivaldo Valeriano dos Santos Neto

Diretor de Administração e Legislação de Pessoal

Georgianna Pontes de Assis Brito

Diretora de Cadastro e Pagamento de Pessoal

Equipe Técnica:

Edmundo Augusto da Silva Neto

Flávio de Andrade Santiago Silva

Izabele Cristina Linhares Diniz Ariete

Janayna Santos Alencar Malheiros

Patrícia Lins Gomes de Medeiros Mota

Thyago Emmerick Pordeus Ferreira

Revisão Técnica:

Ana Luíza Rolim

Revisão de Legislação:

Diretoria de Administração e Legislação de Pessoas

Projeto gráfico e diagramação:

Erick Urbano

Revisão de Texto:

Patrícia Lins G. de M. Mota

Ilustrações:

Raoni Xavier

O Instituto Federal da Paraíba organizou uma cartilha que versa, em sua essência, sobre o amor. Amor como beleza natural do ser. O amor filial, cujas dimensões sentimentais são permanentes, cultiva a vivência da eternidade. A afeição entre pessoas independe de origem, necessita de um incessante desejo, zelo, preservação e dedicação ao outro. A relação entre filhos, mães e pais, estabelece laços cordiais que se convergem na celebrada instituição familiar.

O Programa “Vem Filho por Aí” discorre sobre as intrínsecas relações familiares nos estágios da gestação, da adoção e da preparação paterna. Por isso, a Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas do IFPB organizou três cartilhas com temas específicos, com o objetivo de atender a complexidade temática. A primeira cartilha, da Gestante, fornece informações acerca das preparações iniciais da gestação até o nascimento da criança. A segunda cartilha, do Futuro Pai, orienta os pais sobre o seu importante papel na trajetória da geração da criança. A cartilha do Adotante trata, com a sensibilidade indispensável ao assunto, do processo de adoção, que é uma ação muitas vezes conflituosa, mas reconhecidamente generosa e benevolente.

Por fim, desejo que a comunidade desfrute do conhecimento preparado laboriosa e paulatinamente. Assim, antecipadamente, os futuros pais e mães ficarão esclarecidos a respeito de diversas informações que envolvem a chegada de uma nova vida ao meio familiar.

Cícero Nicácio do Nascimento Lopes

Reitor do IFPB

Sumário

Apresentação.....	6
1.Cuidados importantes na gravidez.....	7
1.1 Como ter uma gravidez saudável.....	8
1.2 Situações e sintomas especiais	14
1.3 Quando está chegando a hora do parto.....	16
2. A chegada do bebê.....	18
2.1 Preparando para nascer.....	19
2.2 Mitos e verdades sobre o parto normal.....	21
2.3 Os cuidados com o bebê.....	22
3.Conheça os seus direitos	27
3.1 Inclusão do recém-nascido no plano de saúde.....	30
Referências	36

Apresentação

A geração de uma nova vida, o acompanhamento diário do desenvolvimento do bebê, os preparativos para a chegada desse novo membro da família, todo esse universo que se forma em torno de uma gestante requer cuidados, planejamento e muito amor.

Sabendo disso, a Diretoria de Desenvolvimento de Pessoas (DDP), setor ligado à Diretoria Geral de Gestão de Pessoas do Instituto Federal da Paraíba, elaborou a presente cartilha, visando auxiliar a futura mãe nos preparativos para uma gestação saudável para ela e para o bebê, para o planejamento do parto e para a chegada do recém-nascido.

Trazemos também os direitos que a gestante e o recém-nascido possuem, com base na legislação vigente, para que nenhum dos benefícios seja esquecido ou adiado.

Que esse material transfira às futuras mães o carinho com o qual ele foi elaborado e colabore com essa importante fase da vida da servidora.



1. Cuidados importantes na gravidez

A gravidez é um momento bem peculiar e especial na vida da mulher e que implica em vários cuidados para que os nove meses sejam tranquilos e resultem em uma gestação tranquila e em um desenvolvimento saudável para o bebê.

1.1 Como ter uma gravidez saudável



Dentre as principais formas de se conseguir uma gestação saudável, estão o cuidado com a alimentação, a realização de todos os exames necessários e a administração das vacinas próprias para a gestante.

A alimentação na gravidez deve ser saudável e diversificada, em sua maioria de origem vegetal, rica em produtos naturais e com o menor processamento industrial possível. Isso é importante para a saúde e bem-estar da mãe (pois evita o ganho de peso excessivo) e para a formação e o crescimento adequado do bebê.

Não é preciso “comer por dois”, apenas se alimentar de forma adequada e fornecer ao seu corpo todos os nutrientes necessários para promover um desenvolvimento saudável ao seu bebê, além de preparar seu organismo para o parto e estimular o aleitamento materno.

Confira dez dicas para que a sua alimentação seja saudável:

- I. Faça pelo menos **três refeições** (café da manhã, almoço e jantar) e **duas refeições menores** por dia, evitando ficar muitas horas sem comer. Entre as refeições, beba água;
- II. Faça as refeições em horários semelhantes e, sempre que possível, acompanhada de familiares ou amigos. Evite “beliscar” nos intervalos e **coma devagar, desfrutando o que você está comendo**;
- III. Feijões, cereais, legumes, verduras, frutas, castanhas, leites, carnes e ovos tornam a refeição balanceada e saborosa. **Prefira os cereais integrais e as frutas da época**. O suco de limão é muito bom para temperar saladas, além de ajudar a diminuir as náuseas e enjoos típicos da gestação;
- IV. Ao consumir carnes, retire a pele e a gordura aparente. **Evite o consumo excessivo de carnes vermelhas**, alternando, sempre que possível, com pescados, aves, ovos, feijões ou legumes;

- V. Utilize óleos, gorduras e açúcares em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos. **Evite frituras e adicionar açúcar a bebidas. Retire o sal da mesa**, diminuindo o risco de hipertensão e os inchaços. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e prefira aqueles livres de gorduras trans;
- VI. **Coma todos os dias legumes, verduras e frutas da época.** Ricos em várias vitaminas, minerais e fibras, possuem quantidade pequena de calorias, contribuindo para a prevenção da obesidade e de doenças crônicas;
- VII. Alimentos industrializados, como vegetais e peixes enlatados, extrato de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, queijos e pães feitos com farinha e fermento, **devem ser consumidos com moderação**;
- VIII. **Evite** refrigerantes e sucos artificiais, macarrão instantâneo, chocolates, doces, biscoitos recheados e outras guloseimas em seu dia a dia. O consumo de alimentos ricos em gorduras contribui para o aumento do peso e do colesterol, hipertensão, aumenta desconfortos como azia, enjôos, vômitos, entre outros malefícios;
- IX. Para **evitar a anemia** (deficiência nos níveis de ferro no sangue), consuma diariamente alimentos ricos em ferro, principalmente carnes, miúdos, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde-escuras, grãos integrais, castanhas e outros. Junto com esses alimentos, consuma frutas que sejam fontes de **vitamina C**, como acerola, goiaba, laranja, caju, limão e outras, pois elas **contribuem para a absorção do ferro pelo organismo**;
- X. **Beba, no mínimo, dois litros de água por dia.** Você também pode optar por chás de camomila e erva doce, além dos sucos naturais. Mas não abuse dos sucos, eles contêm grande quantidade de calorias. Evite café, chá mate e chá preto. Não utilize bebidas alcoólicas durante a gestação. Para evitar enjoos e azia, **não beba líquidos durante as refeições**;

A gestante deve receber 2 suplementos obrigatórios ácido fólico (folato) e ferro. O ácido fólico ajuda a prevenir problemas neurológicos graves no bebê e deve ser preferencialmente iniciado antes da gravidez e ser continuado ao menos durante os três primeiros meses. O ferro evita que a mãe tenha anemia, deve ser iniciado a partir do segundo trimestre e mantido até o final da gestação. Esses suplementos podem ser adquiridos nas Unidades Básicas de Saúde.

Os cuidados com a saúde da mãe também envolvem outros fatores importantes:

Exercícios:

- Caminhadas ajudam a melhorar a circulação do sangue, aumentar a disposição e a sensação de bem-estar. Se não houver contraindicação, devem ser mantidas do início ao fim da gravidez.
- Procure fazer atividades físicas leves e prazerosas. Algumas opções são a yoga, o pilates e a hidroginástica. Converse com o seu médico para saber qual(is) a(s) mais adequada(s) para você.
- Exercite a respiração: respire lenta e profundamente, várias vezes ao dia. Isso pode ajudar em momentos de desconforto e inquietude.



Sono:

- Procure dormir 8 horas por noite.
- Repouse alguns minutos durante o dia.
- Eleve as pernas quando estiver sentada ou deitada.
- Caso tenha muito sono, procure repousar mais.
- Deite-se preferencialmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas. Esta posição facilita a passagem de oxigênio para o bebê.



Outras dicas:

- Tome 20 minutos de sol, durante o início da manhã ou o final da tarde, inclusive nas mamas. Lembre-se de usar boné ou chapéu e protetor solar no rosto, para evitar manchas de pele.
- Evite descolorantes, tinturas de cabelo, alisantes e onduladores que contêm amônia e outros componentes que podem fazer mal ao bebê.
- Você deve sair de ambientes onde haja fumantes, em qualquer fase da gravidez. Respirar a fumaça com frequência pode afetar o bebê.
- **Gengivite:** durante a gestação, o sangramento na gengiva pode acontecer mais facilmente, devido à variação dos níveis hormonais. Por isso, adote um hábito diário de cuidados com sua saúde bucal, usando fio dental diariamente e uma escova de dente macia com creme dental. Mesmo sem queixas, a gestante deve ir ao dentista ao menos uma vez.

Quais exames devem ser feitos durante a gravidez?

A realização de alguns exames durante o pré-natal podem identificar previamente doenças que podem atingir a mãe e o bebê. Em alguns casos, o tratamento pode se dar ainda durante a gravidez. Apesar de existirem algumas variações entre os exames solicitados, os descritos a seguir devem ser realizados durante a gestação:

Exame	O que detecta
Grupo sanguíneo e fator Rh	O tipo de sangue da mãe. Se a gestante tem fator Rh negativo e o pai do bebê tem fator Rh positivo , ela deve fazer outro exame durante o pré-natal, o Coombs Indireto . Após o nascimento, caso o bebê tenha fator Rh positivo , a mulher deverá tomar uma vacina em até três dias após o parto , para evitar problemas na próxima gestação. Essa vacina é disponibilizada pelo SUS.
Glicemia em jejum	A quantidade de açúcar no sangue. Se estiver alta, pode indicar diabetes , que deve ser cuidada com dieta, atividade física e, às vezes, uso de medicamentos.
Hemograma	Problemas como anemia (falta de ferro no sangue), que é comum na gravidez e deve ser tratada.

Exame	O que detecta
Sífilis e VDRL	A sífilis , uma doença sexualmente transmissível que pode passar da gestante para o bebê durante a gravidez e pode causar aborto, morte do feto, parto prematuro, baixo peso ao nascer, malformações e morte do recém-nascido. Em caso de teste positivo , tanto a gestante quanto seu(sua) parceiro(a) devem ser tratados o mais rápido possível. O teste deve ser realizado por ambos(as) no primeiro e no terceiro trimestre de gravidez.
Papanicolau	Lesões precursoras que podem levar ao câncer no colo do útero .
Exame de urina e urocultura	A presença de infecção urinária , que deve ser tratada ainda durante o pré-natal.
Testes de HIV	O vírus causador da AIDS , doença que compromete o sistema de defesa do organismo, provocando a perda da resistência e da proteção contra outras doenças. Pode ser transmitido da mãe para o filho durante a gravidez, o parto ou a amamentação. Você deverá realizar o teste rápido de HIV no início (primeiro trimestre) e no final da gestação (terceiro trimestre). Ele também poderá ser feito no momento do parto.
Testes para hepatite B (HBsAg)	Vírus da hepatite B , que pode passar da mãe para o bebê durante a gravidez. Caso a mãe tenha o vírus, seu bebê poderá ser protegido se receber a vacina e a imunoglobulina para hepatite B nas primeiras 12 horas após o parto .
Pesquisa de estreptococo do grupo B	Essa bactéria pode provocar sérios problemas respiratórios no bebê, independente do parto ser normal ou cesariana. Por isso, a presença dessa bactéria é pesquisada na secreção vaginal, no final da gravidez. Quando presente, realiza-se o tratamento com antibiótico específico, ainda durante o pré natal, e, se necessário, também na maternidade.

Exame	O que detecta
Toxoplasmose	Se a gestante tem toxoplasmose . Esta doença pode ser adquirida pela ingestão de alimentos contaminados . Como medida de prevenção, é importante lavar as mãos ao manipular alimentos; lavar bem as frutas, legumes e verduras; não ingerir carnes cruas ou mal passadas e não consumir leite ou queijo crus; lavar bem as mãos após mexer com a terra e evitar o contato com fezes de gatos e cães.
Ultrassonografia	Permite o acompanhamento de desenvolvimento do bebê e detecta vários problemas que podem se dar ao longo da gestação, além de algumas síndromes.
Exame de fezes	É recomendado, apesar de não ser obrigatório, pois a maioria das parasitoses intestinais é passível de tratamento a partir do segundo trimestre da gestação.

Quais as vacinas que a gestante deve tomar?

As vacinas indicadas durante a gestação protegem a mãe e o bebê de algumas doenças e estão disponíveis nas unidades de saúde. Confira a lista de vacinas:

- **Antitetânica (dT)**: protege contra o tétano. Se você nunca foi vacinada, deve iniciar a vacinação o mais precocemente possível.
- **dTpa**: protege você e o bebê contra tétano, difteria e coqueluche e deverá ser tomada entre a 27^a e a 36^a semana de gestação.
- **Hepatite B**: caso você não seja vacinada, deve tomar três doses para ficar protegida.
- **Gripe (influenza)**: recomenda-se para toda gestante e mulher após o parto, durante a campanha de vacinação anual.

1.2 Situações e sintomas especiais



Alguns sintomas que surgem durante a gravidez merecem uma atenção especial por parte da gestante. São eles:

- **Enjoos e vômitos:** são comuns nos primeiros meses de gravidez. Evite ficar muito tempo sem se alimentar e escolha alimentos mais secos (bolachas de água e sal, pão) ou frutas, de acordo com seu desejo. Outra dica é evitar frituras, gorduras e condimentos fortes. Caso vomite, faça apenas bochecho com água e aguarde meia hora para escovar os dentes.
- **Azia e queimação:** para prevenir esses sintomas, evite beber líquidos junto com a refeição e se deitar após as principais refeições. Além disso, opte por comer mais vezes e em menor quantidade de cada vez.
- **Cãibras e formigamentos nas pernas:** como forma de prevenção, modere a atividade física, tome muita água, suco de frutas e coma bananas, que são ricas em potássio. Você pode também aquecer e massagear as pernas.
- **Varizes nas pernas:** o aparecimento de varizes ocorre devido a problemas de circulação e dilatação das veias. Evite ficar muito tempo em pé ou sentada e, a cada duas horas, procure ficar com as pernas levantadas. Você pode também usar meias elásticas que aumentem a compressão, sob orientação médica, além de calçados e roupas soltas e confortáveis.
- **Intestino preso:** para evitar esse sintoma que causa grande desconforto, recomenda-se comer alimentos integrais ricos em fibras (pão e arroz integrais, granola, linhaça), folhas verdes – alface, couve– e frutas, como mamão, laranja com o bagaço, ameixa preta, tamarindo. Evite queijos, farinhas brancas (não integrais) e frutas como caju e goiaba. Você deve também beber muita água e fazer atividade física regularmente. E vá ao banheiro sempre que sentir vontade; não espere.
- **Hemorroidas** (varizes na região anal, que podem sangrar): é indicado que se faça banhos de assento com água morna caso as hemorroidas apareçam. Evite usar papel higiênico, dando preferência à água com sabão e enxugue sempre com uma toalha macia. Fale sobre isso na consulta pré-natal ou procure um proctologista.

- **Dor na coluna e dor na barriga:** aparecem principalmente no final da gravidez. Evite carregar peso e diminua a carga do serviço doméstico, como lavar roupa e limpar o chão. Atividades como alongamento, yoga e pilates também dão alívio e ajudam a fortalecer a musculatura, evitando que as dores se repitam.
- **Frequência ao urinar:** muito comum no início e no final da gestação. Se você sentir dor ou queimação na hora de fazer xixi, pode ser uma infecção urinária. Neste caso, procure o(a) seu(sua) médico(a).
- **Aumento da secreção vaginal (corrimento):** é comum na gestação, devido à mudança hormonal. Se houver outras características, como coceira, ardor, cheiro forte, cor estranha, procure o(a) seu(sua) médico(a), pois pode se tratar de uma infecção sexualmente transmissível (IST).
- **Inchaço:** a maioria das grávidas apresenta inchaço (edema) no último trimestre, principalmente nos pés e nas pernas. De um modo geral, não constitui um sinal de alerta, exceto quando tende a se manifestar em outras áreas, como mãos e rosto. Nesse caso, é prudente um controle mais rigoroso da pressão arterial.
- **Proteja-se do aedes aegypti:** esse mosquito pode transmitir a dengue, a zika e a chikungunya. Utilize repelente todos os dias e elimine criadouros. Em caso de febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele, procure o(a) seu(sua) médico(a).
- **Evite locais fechados:** com a alta concentração de pessoas, aumenta o risco de se adquirir uma doença infectocontagiosa (tuberculose, rubéola, gripe e outras), que pode ser transmitida pelo ar.

Quando é preciso procurar um serviço médico com urgência:

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

1.3 Quando está chegando a hora do parto



Ao se aproximar a Data Prevista para o Parto (DPP), é importante que você atente para algumas ações que deverão ser feitas e que facilitarão o momento da chegada do seu bebê. Confira algumas dicas práticas a seguir:

- Organize os documentos para levar no momento do parto, para providenciar o registro do bebê e para dar entrada na licença-maternidade (confira a documentação necessária na página 31);
- Escolha quem será o seu acompanhante;
- Faça uma lista de telefones úteis e a deixe em um local visível para todos;
- Compre mantimentos para quando vocês chegarem da maternidade;
- Prepare a bolsa de levar para a maternidade e não se esqueça de colocar:
 - roupas e fraldas para o bebê, roupas para você, absorventes, produtos de higiene pessoal;
 - documentos pessoais seus (carteira de identidade ou certidão de nascimento/certidão de casamento, cartão do SUS, cartão do plano de saúde);
 - cartão da gestante;
 - exames que foram realizados durante todo o período de gestação.

- Se você tem outro(s) filho(s), providencie quem ficará com ele(s) enquanto vocês estiverem na maternidade;
- Visite a maternidade previamente para deixar você mais confiante e tranquila no momento do parto.



Contrações de treinamento (ou de Braxton-Hicks):

A partir de 16 semanas ou (mais frequentemente) no terceiro trimestre de gravidez, é normal que a gestante comece a notar que, de vez em quando, os músculos do seu útero deixam sua barriga dura, por 30 a 60 segundos. São as contrações de treinamento.

Os especialistas acreditam que elas sejam uma espécie de treino do corpo para o trabalho de parto. Alguns acham que elas colaboram para o processo de “apagamento” do colo do útero (que vai ficando mais fino) e para a dilatação.



2. A chegada do bebê

Toda a atenção e carinho acumulados nos nove meses de gestação culminam com o tão esperado nascimento do bebê. É um momento especial para toda a família, que também requer planejamento e cuidado. Preparamos, a seguir, algumas dicas que podem ajudar você para a chegada do bebê.

2.1 Preparando para nascer



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

Pode acontecer também de você perder líquido pela vagina; ele pode escorrer por suas pernas, molhar a roupa ou a cama (**rompimento da bolsa das águas**). Neste caso, mesmo que não sinta as contrações, você deve ir à maternidade, pois precisa ser avaliada por um profissional.

Geralmente, o trabalho de parto dura de **8 a 12 horas**, mas pode durar mais, dependendo de cada mulher. Muitas vezes o medo e o estresse podem prolongar esse período; sentir-se tranquila e confiante pode ajudar a diminuí-lo. Portanto, não se apavore quando surgirem os primeiros sinais; você terá tempo suficiente para se organizar e chegar ao local do parto.

O parto é um momento de grande intensidade, uma vivência que marca para sempre a vida de uma mulher. É a preparação natural para a maternidade. Você terá a chance de experimentar sensações e sentimentos que podem fortalecê-la enquanto mulher e mãe.

As **contrações do trabalho de parto** são como uma massagem para estimular seu bebê para a vida. Portanto, mesmo que seu parto tenha que ser uma cesariana, é importante para você e seu bebê passar pelo trabalho de parto. Para o bebê, o trabalho de parto favorece o amadurecimento do pulmão e do sistema de defesa natural do organismo.

Você tem direito a um ambiente sossegado, privativo, arejado, sem ruídos, só para você e seu acompanhante, durante o trabalho de parto e o parto. É fundamental que você seja apoiada por pessoas que lhe tragam ânimo e confiança!

Analgesia medicamentosa e não medicamentosa:

Em algumas situações, pode ser necessária a aplicação de analgesia farmacológica. Este procedimento deve ser discutido entre você e o profissional que a está atendendo.

O **parto natural ou normal deve ser priorizado**. No parto natural, o risco de complicações é menor tanto para a mãe quanto para o bebê, além de permitir uma recuperação mais rápida e fácil.

Dicas para aliviar a dor no trabalho de parto:

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

A **cesárea** pode ser importante e necessária para salvar a vida da mulher e da criança. Não deve ser, porém, uma opção de parto e sim uma **indicação médica**, como no caso de o bebê estar atravessado ou em sofrimento, quando o cordão ou a placenta está fora do lugar e impedindo a saída da criança, quando a mãe sofre de uma doença grave, entre outras razões. Cesariana é uma cirurgia de grande porte que pode apresentar riscos para a mulher e para o bebê se for realizada sem a necessidade.

2.2 Mitos e verdades sobre o parto normal



- **“O parto normal demora muito”**: Muitas vezes a mulher interna com pouca dilatação do colo (2 ou 3 centímetros) e poucas contrações, dando a impressão que o trabalho de parto está prolongado. O tempo de trabalho de parto varia muito de mulher para mulher, com duração média de 8 a 12 horas. Evitando a internação precoce, previne-se o estresse e situações desconfortáveis como ficar sem alimentação por muito tempo e intervenções dolorosas como soro com medicação e toques vaginais repetidos.
- **“O parto normal ‘alarga’ a vagina e atrapalha a vida sexual”**: O parto normal não alarga a vagina e não atrapalha a vida sexual. Toda mulher deve fazer exercícios de contração dos músculos que ficam perto da vagina (períneo) para preservar a força e a musculatura.
- **“A dor no parto normal é pior que na cesariana”**: A dor no parto normal não é uma dor por motivo de doença, mas uma dor que significa a saúde e o poder da mulher de dar à luz. Não é contínua, vem e para, pode ser vivenciada sem sofrimento e termina com o nascimento de uma nova vida. Por outro lado, a dor da cesariana pode durar muito tempo após o parto.
- **“A cesariana é mais segura”**: Ao contrário: a cesariana programada, sem indicação obstétrica precisa, está associada a um maior risco de mortalidade materna e infantil. O parto normal, com um mínimo de intervenções, oferece menores riscos para a saúde da mãe e do bebê.
- **“Tive o primeiro filho por cesárea e não posso mais ter mais um pelo parto natural”**: O histórico de apenas uma cesárea anterior, tecnicamente bem realizada, em princípio, não eleva o risco de complicações materno-fetais. Os obstetras recomendam que a mulher faça um intervalo de 2 anos antes de ter o segundo filho, no caso de parto normal. Este espaço de tempo é importante porque, durante as contrações da próxima gravidez, o útero pode se romper na cicatriz da cesárea anterior e ocasionar uma hemorragia interna.

- **“Mulheres com quadris estreitos não poderão ter parto normal”:** Geralmente, o bebê se adapta aos diâmetros da bacia. Mas somente o obstetra, através de exame específico, poderá avaliar a situação.
- **“O retorno às atividades é mais rápido em mulheres submetidas ao parto normal”:** Na cesariana, há corte de inervação, o que torna a recuperação mais lenta e dolorosa. Em mulheres que tiveram parto normal, o retorno às atividades normais costuma acontecer após 45 dias.

2.3 Os cuidados com o bebê



O primeiro encontro entre mãe e filho(a), ainda no ambiente do parto, é fundamental para a formação do apego. Se ele(a) nascer bem, você deve ser a primeira pessoa a pegá-lo(a) e acariciá-lo(a). Este contato imediato, pele a pele, é necessário para a imunidade do bebê, para a sensação de segurança e de que ele(a) é bem-vindo(a) à vida. Afinal, ele(a) também espera como você por este encontro.

Incentive seu(sua) parceiro(a) ou pai do bebê a ficar junto de vocês. Será um momento inesquecível para ele(a) também.

Cuidados com a saúde do(a) seu(sua) filho(a):

- Lave as mãos com água e sabão sempre que for pegar o bebê ou cuidar dele;
- Lave a banheira antes do banho;
- Dê banho e seque o umbigo do seu filho todos os dias;
- Garanta que o seu bebê receba todas as vacinas necessárias e previstas na caderneta de vacinação;
- Realize os testes de triagem neonatal solicitados pela equipe médica: teste do pezinho, da orelhinha, do coraçãozinho e do olhinho.

2.3.1 Amamentação

A amamentação é importante para o desenvolvimento do bebê e para sua relação com ele. Todo leite materno é forte, nutritivo, de fácil digestão e protege contra várias doenças. Através do leite materno, você transfere para o bebê várias substâncias (anticorpos) para melhorar a defesa do organismo. O colostro é o primeiro leite, tem cor amarelada e é ideal para proteger o bebê nos primeiros dias.

Durante a gravidez

- O desejo de amamentar é um dos pontos mais importantes para um bom aleitamento;
- A mama não necessita de preparo para o aleitamento. As modificações hormonais provocadas pela gravidez já são preparação suficiente para a maioria das mulheres. Em princípio, não é preciso usar cremes nem pomadas nos mamilos, nem ordenhar o colostro antes do parto. Também não é necessário esfregar os mamilos com esponja áspera para torná-los mais resistentes;
- Se você tiver chance, tome um pouco de sol nos mamilos, sempre com a proteção de filtro solar e evitando o horário entre as 11h e as 16h, para deixá-los mais resistentes;
- O tipo de mamilo não é importante, mas sim a forma da aréola (parte marrom em torno do bico do seio) que é oferecida ao bebê, porque ali estão os ductos que contêm leite para a sucção.

Vantagens para a mulher

- Ajuda na redução do peso após o parto;
- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e anemia;
- Reduz o risco de, no futuro, ter diabetes e câncer de mama.

Vantagens para o bebê

- O leite materno é o melhor e o mais completo alimento para o seu bebê. Ele está sempre pronto, na temperatura certa e não custa nada;
- Amamentar transmite amor e carinho, além de evitar doenças como diarreia, pneumonia, infecções, asma e alergias.

Dicas importantes:

- ✓ Inicie a amamentação o mais rápido possível, logo após o parto;
- ✓ Lave sempre as mãos antes de amamentar, de preferência com um sabão sem perfume, e evite tocar em outras partes do seu corpo ou objetos durante a amamentação;
- ✓ Não existe leite fraco, amamente sempre que o bebê tiver fome. Quanto mais seu bebê mamar, mais leite você vai ter;
- ✓ Tome bastante líquido para ajudar na produção do leite;
- ✓ Não coloque horário ou tempo certo para cada mamada; seu bebê sabe quando e quanto necessita mamar;
- ✓ Deixe o bebê mamar até esvaziar uma mama, antes de passar para a outra. Caso não esvazie um peito numa mamada, retorne ao mesmo peito na mamada seguinte;
- ✓ Em caso de rachaduras nos mamilos, observe se a pega está correta e tente mudar a posição de o bebê mamar;
- ✓ É bom tomar sol nas mamas, de manhã ou à tarde. Aproveite para dar um banho de sol em seu bebê também. Ele deve ficar sem a roupinha, para que o sol bata diretamente em sua pele;
- ✓ Até 6 meses de vida, o bebê que mama no peito não precisa de sucos, chás ou outros alimentos.

Banco de leite

Se você produz mais leite do que seu bebê mama, pode ser uma doadora de leite materno e ajudar a levar esse importante alimento para outros bebês. Nestes locais também é possível receber dicas e ajuda para amamentar o(a) seu(sua) filho(a). Para mais informações, entre em contato com o Banco de Leite mais próximo de você:



1 - Complexo de Saúde Cruz das Armas - Banco de Leite Humano Anita Cabral

Av. Cruz das Armas, 1.581 , Cruz das Armas, João Pessoa - CEP: 58085-100
Tel.: 83-3531-3563 - Fax: 83-3218-4957

blh.anita@gmail.com

2 - Complexo de Saúde de Guarabira - Banco de Leite Humano Merijane Claudino da Silva

Rua Prefeito João Pimentel Filho, 447, Centro, Guarabira - CEP: 58200-000
Tel.: 83-3271-2083 - Fax: 83-3271-4934

blhgba@hotmail.com

3 - Hospital Regional de Cajazeiras - Banco de Leite Humano de Cajazeiras

Av. Dr. José Moreira Figueiredo, s/n, Centro, Cajazeiras - CEP: 58900-000
Tel.: 83-3531-4456 - Fax: 83-3531-3618

blhcajazeiras@gmail.com

4 - Instituto Cândida Vargas - Banco de Leite Humano Dr^a Zilda Arns

Avenida Coremas, 865 , Jaguaribe, João Pessoa - CEP: 58013-430
Tel.: 83-3015-1555

blhicv@gmail.com

5 - Instituto de Saúde Elpídio de Almeida (ISEA) - Banco de Leite Humano Dr. Virgílio Brasileiro

Vila Nova da Rainha, 147 , Centro, Campina Grande - CEP: 58600-220
Tel.: 83-3310-6356 - Fax: 83-3310-6388

blh.isea@gmail.com

6 - Maternidade Dr. Peregrino Filho - Banco de Leite Humano Dra. Vilani Kehrle

Rua Elias Asfora, s/n, Jardim Guanabara, Patos - CEP: 58701-000
Tel.: 83-3423-2157 - Fax: 83-3421-3601

dra.vilanikehrle@gmail.com

A Rede Paraibana de Bancos de Leite também conta com 19 postos de coleta, localizados nas cidades de João Pessoa, Santa Rita, Itabaiana, Santa Luzia, Sousa, Bonito de Santa Fé, Campina Grande, Patos, Pombal, Guarabira e Solânea.

Para conferir os endereços e contatos dos postos, basta acessar:

<http://static.paraiba.pb.gov.br/2013/09/Rede-Paraibana-de-Bancos-de-Leite.pdf>



3. Conheça os seus direitos

Várias leis asseguram que a gestante tenha um acompanhamento adequado durante a sua gravidez e benefícios que se estendem até após o nascimento da criança, de modo a garantir o tempo mínimo de contato entre a mãe ou o pai com o seu bebê – como é o caso das licenças maternidade, paternidade e adotante – além de outros direitos. Confira cada um deles:

Legislação	Benefício	Documentação necessária	Como requerer	Duração do benefício
<p>Lei de vinculação para o parto</p> <p>(Lei nº 11.634/2007)</p>	<p>Garante à gestante o direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual a maternidade de referência para o seu parto e de visitar o serviço antes do parto.</p>	---	---	---
<p>Lei do direito a acompanhante no parto</p> <p>(Lei 11.108/2005)</p>	<p>Os serviços de saúde do Sistema Único de Saúde - SUS, da rede própria ou conveniada, ficam obrigados a permitir a presença, junto à parturiente, de um acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, parto e pós-parto imediato. O acompanhante é indicado pela gestante.</p>	---	---	---
<p>Lei de gratuidade na emissão da certidão de nascimento</p> <p>(Lei 9.534/1997)</p>	<p>A criança recém-nascida tem o direito de ter o seu primeiro registro civil, a certidão de nascimento, de forma gratuita.</p>	<p>Certidão de nascimento, carteira de identidade ou certidão de casamento dos pais, além da Declaração de Nascido Vivo do bebê expedida pela maternidade.</p>	<p>Levar a documentação a qualquer cartório. Algumas maternidades já contam com um ponto de atendimento cartorial destinado a facilitar a vida dos pais na emissão da certidão.</p>	---
<p>Licença-gestante</p> <p>(Artigos 207 a 209 da Lei no 8.112/1990)</p>	<p>Licença concedida às servidoras gestantes por 120 dias consecutivos, remunerados, podendo ter início a partir do primeiro dia do nono mês de gestação, salvo antecipação por prescrição médica.</p>	<p>Certidão de nascimento do bebê ou atestado médico (no caso de antecipação da licença)</p>	<p>A servidora deverá abrir um processo eletrônico no Suap, endereçado ao setor Gestão de Pessoas da sua Unidade, anexando a documentação necessária</p>	<p>120 dias consecutivos.</p>

<p>Prorrogação da licença-gestante</p> <p>(Decreto nº 6.990/2008)</p>	<p>Benefício concedido às servidoras, acrescentando 60 dias aos 120 de licença-gestante.</p>	<p>Certidão de nascimento na qual conste o CPF do recém-nascido</p>	<p>É imprescindível que a solicitação da prorrogação ocorra até o final do primeiro mês após o parto. A forma de requerer é idêntica à licença-gestante, mas deve ser feito em um processo à parte.</p>	<p>60 dias consecutivos e se iniciará no dia subsequente ao término da vigência da licença-gestante.</p>
<p>Auxílio-natalidade</p> <p>(Artigo 196 da Lei no 8.112/1990)</p>	<p>Auxílio devido à servidora por motivo do nascimento do(a) filho(a), mesmo no caso de natimorto, em valor equivalente ao menor vencimento do serviço público. Na hipótese de parto múltiplo, o valor será acrescido de 50% por filho(a) nascido(a).</p>	<p>Declaração específica disponível no Portal do Servidor (Área Formulários), além da certidão de nascimento na qual conste o CPF do recém-nascido</p>	<p>A servidora deverá abrir um processo eletrônico no Suap, endereçado ao setor Gestão de Pessoas da sua Unidade, anexando a documentação necessária</p>	<p>O benefício é concedido em uma única parcela, que será creditada no contracheque da servidora solicitante.</p>
<p>Auxílio-creche</p> <p>(Decreto nº 977/1993)</p>	<p>Benefício concedido à servidora para auxiliar nas despesas pré-escolares com filhos ou dependentes menores de 6 anos de idade ou portador de necessidades especiais, de qualquer idade, desde que comprovado, mediante laudo médico, que seu desenvolvimento biológico, psicológico e sua motricidade correspondam à idade mental relativa à faixa etária prevista nos requisitos básicos.</p>	<p>Declaração específica disponível no Portal do Servidor (Área Formulários), além da certidão de nascimento na qual conste o CPF do recém-nascido</p>	<p>A servidora deverá abrir um processo eletrônico no Suap, endereçado ao setor Gestão de Pessoas da sua Unidade, anexando a documentação necessária</p>	<p>Até que a criança complete seis anos de idade.</p>

3.1 Inclusão do recém-nascido no plano de saúde



Caso os pais já possuam o plano de saúde hospitalar, é assegurada a inscrição de bebês recém-nascidos sem prazo de carência, aproveitando-se o período de carência já cumprido pelo titular, sejam eles filhos naturais ou adotivos menores de 12 (doze) anos de idade.

Entretanto, a inclusão deve ser realizada em um prazo máximo de 30 dias, a contar da data de nascimento ou adoção. Diferente de um contrato de adesão realizado para conveniados adultos, a inclusão dos bebês recém-nascidos é garantida independentemente da criança ser portadora de qualquer lesão ou doença pré-existente.

Para tanto, a servidora deverá reunir a documentação a fim de que seja efetuada a inscrição do recém-nascido que, a depender do plano de saúde, os procedimentos para essa inclusão serão diferentes.

Operadoras/ Administradoras de Planos de Saúde	Documentos para inclusão no plano	Procedimentos para inclusão	Procedimentos para pedido de ressarcimento
GEAP	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cópia de Certidão de Nascimento, na qual conste o CPF do recém-nascido; ■ Termo de adesão preenchido e assinado pela beneficiária, com os dados do recém-nascido. 	<p>A servidora deverá abrir um processo eletrônico no Suap, endereçado ao setor CAS-RE, anexando a certidão de nascimento e o termo de adesão.</p>	<p>Não é necessária nenhuma ação por parte da servidora para que o ressarcimento referente ao recém-nascido seja implantado.</p>
UNIMED (ASSIFPB)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cópia de Certidão de Nascimento, na qual conste o CPF do recém-nascido; ■ Cópia do último contracheque da servidora. 	<p>A servidora deverá entrar em contato com a Assifpb para se informar sobre a melhor forma de apresentar a documentação exigida. Confira os dados de contato da Assifpb em: ifpb.edu.br/servidor/todos-os-servidores/saude-do-servidor</p>	<p>É preciso que a servidora inclua o novo dependente para que o ressarcimento referente a ele seja implantado. Para tanto, ela deve abrir um processo no Suap, encaminhado ao Setor de Gestão de Pessoas da Unidade em que a servidora está lotada, anexando o formulário de pedido de ressarcimento (disponível em ifpb.edu.br/servidor), cópia da primeira fatura do planos em que conste o nome</p>

Operadoras/ Administradoras de Planos de Saúde	Documentos para inclusão no plano	Procedimentos para inclusão	Procedimentos para pedido de ressarcimento
			do recém-nascido paga e cópia da certidão de nascimento em que conste o CPF do recém-nascido.
UNIMED (SINTEF-PB)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cópia de Certidão de Nascimento, na qual conste o CPF do recém-nascido; ■ Cópia do último contracheque da servidora. 	A servidora deverá entrar em contato com o Sintef-PB para se informar sobre a melhor forma de apresentar a documentação exigida. Confira os dados de contato do Sintef-PB em: ifpb.edu.br/servidor/todos-os-servidores/saude-do-servidor	É preciso que a servidora inclua o novo dependente para que o ressarcimento referente a ele seja implantado. Para tanto, ela deve abrir um processo no Suap, encaminhado ao Setor de Gestão de Pessoas da Unidade em que a servidora está lotada, anexando o formulário de pedido de ressarcimento (disponível em ifpb.edu.br/servidor), cópia da primeira fatura do planos em que conste o nome do recém-nascido paga e cópia da certidão de nascimento em que conste o CPF do recém-nascido.

Operadoras/ Administradoras de Planos de Saúde	Documentos para inclusão no plano	Procedimentos para inclusão	Procedimentos para pedido de ressarcimento
SERVIX	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cópia de Certidão de Nascimento, na qual conste o CPF do recém-nascido; ■ Cópia do último contracheque da servidora. 	<p>A servidora deverá entrar em contato com a Servix para se informar sobre a melhor forma de apresentar a documentação exigida. Confira os dados de contato da Servix em: ifpb.edu.br/servidor/todos-os-servidores/saude-do-servidor</p>	<p>É preciso que a servidora inclua o novo dependente para que o ressarcimento referente a ele seja implantado. Para tanto, ela deve abrir um processo no Suap, encaminhado ao Setor de Gestão de Pessoas da Unidade em que a servidora está lotada, anexando o formulário de pedido de ressarcimento (disponível em ifpb.edu.br/servidor), cópia da primeira fatura do planos em que conste o nome do recém-nascido paga e cópia da certidão de nascimento em que conste o CPF do recém-nascido.</p>

Operadoras/ Administradoras de Planos de Saúde	Documentos para inclusão no plano	Procedimentos para inclusão	Procedimentos para pedido de ressarcimento
ALLCARE	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cópia de Certidão de Nascimento, na qual conste o CPF do recém-nascido; ■ Cópia do último contracheque da servidora. 	<p>A servidora deverá entrar em contato com a AllCare para se informar sobre a melhor forma de apresentar a documentação exigida. Confira os dados de contato da AllCare em: ifpb.edu.br/servidor/todos-os-servidores/saude-do-servidor</p>	<p>É preciso que a servidora inclua o novo dependente para que o ressarcimento referente a ele seja implantado. Para tanto, ela deve abrir um processo no Suap, encaminhado ao setor DCP-RE, anexando o formulário de pedido de ressarcimento (disponível em ifpb.edu.br/servidor), cópia da primeira fatura do planos em que conste o nome do recém-nascido paga e cópia da certidão de nascimento em que conste o CPF do recém-nascido.</p>

Operadoras/ Administradoras de Planos de Saúde	Documentos para inclusão no plano	Procedimentos para inclusão	Procedimentos para pedido de ressarcimento
<p>ALIANÇA / QUALICORP</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Cópia de Certidão de Nascimento, na qual conste o CPF do recém-nascido; ■ Cópia do último contracheque da servidora. 	<p>O servidor deverá entrar em contato com a Aliança / Aulicorp para se informar sobre a melhor forma de apresentar a documentação exigida. Confira os dados de contato da Aliança / Qualicorp em: ifpb.edu.br/servidor/todos-os-servidores/saude-do-servidor</p>	<p>É preciso que a servidora inclua o novo dependente para que o ressarcimento referente a ele seja implantado. Para tanto, ela deve abrir um processo no Suap, encaminhado ao Setor de Gestão de Pessoas da Unidade em que a servidora está lotada, anexando o formulário de pedido de ressarcimento (disponível em ifpb.edu.br/servidor), cópia da primeira fatura do planos em que conste o nome do recém-nascido paga e cópia da certidão de nascimento em que conste o CPF do recém-nascido.</p>

Referências

10 mitos sobre o parto normal que você precisa saber! Disponível em: <http://www.tempodemulher.com.br/amor-e-sexo/pais-e-filhos/10-mitos-sobre-o-parto-normal-que-voce-precisa-saber->

Como se preparar para a amamentação. Disponível em: <http://brasil.babycenter.com/a1500019/como-se-preparar-para-a-amamenta%C3%A7%C3%A3o>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta da Gestante**. 3 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2016/marco/01/Caderneta-Gest-Internet.pdf>

FUNDAÇÃO Fiat. **Cartilha da Gestante**. Disponível em: <http://www.fundacaofiat.com.br/files/documentos/51ed9496-8a30-41b4-a858-14ffac14daa0.pdf>

GOVERNO DA PARAÍBA. **Rede Paraibana de Bancos de Leite**. Disponível em: <http://static.paraiba.pb.gov.br/2013/09/Rede-Paraibana-de-Bancos-de-Leite.pdf>

MURKOFF, Heidi E.; EISENBERG, Arlene; HATHAWAY, Sandee. **O que esperar quando você está esperando?** 20 ed. Rio de Janeiro: Record, 2013.

PORTAL DO SERVIDOR. Disponível em: <http://www.ifpb.edu.br/servidor>

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE. **BH pelo parto normal**: ajude a nascer esta ideia. Disponível em: <http://bhpelopartonormal.pbh.gov.br/>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Filhos: da gravidez aos 2 anos de idade**. 1a ed. Barueri-SP: Editora Manole, 2010.