Cartilha da Gestante

Dicas para uma gravidez saudável

HOSPITAL SALVALUS

A Gravidez

Este é um momento especial na sua vida e na vida das pessoas próximas a você. A gravidez, o parto e o nascimento fazem parte da sexualidade e afetividade da mulher e do homem. É necessário entender as diferenças entre "ser homem e ser mulher" e como cada um sente a gravidez.

Na mulher, ocorrem transformações físicas e emocionais que vão influenciar no seu dia-a-dia. Pode sentir alegria, tristeza, ter dúvidas e medos. É preciso reconhecer essas mudanças para vivê-las de forma ativa e saudável, com harmonia e prazer.

Neste período, é importante aumentar seus conhecimentos sobre higiene, alimentação e sobre quais são os cuidados especiais, inclusive porque existem paradigmas que devem ser desmistificados.

Esta cartilha foi elaborada por:
Enf. Silvia Regina Evangelista de Jesus
Enf. Taciana Ferreira Rocha

Por que fazer o Pré-Natal?

O pré-natal é muito importante para o acompanhamento, orientação e esclarecimento de dúvidas da mulher sobre as diversas alterações que ocorrem no seu corpo durante a gravidez e sobre o desenvolvimento do seu bebê. É realizado por profissionais de saúde e deve ser iniciado, de preferência, nos três primeiros meses da gestação.

Toda mulher tem o direito a consultas e exames durante sua gravidez. Neste período, é importante que a gestante faça um número de consultas pré-natais, sendo ideal que ela realize seis consultas.

Em todas as consultas, os profissionais de saúde verificam o peso da gestante e sua altura, estado nutricional, pressão arterial, tamanho da barriga, batidas do coração do bebê, etc. Se necessário, orientam sobre o uso de medicamentos. Observam, entre outras coisas, se há inchaços (edemas) no corpo da gestante e se ela já tomou as vacinas necessárias até o momento. Além disso, solicitam exames.

A maioria das mulheres tem uma gravidez e parto normal, sem problemas de saúde. Mas o acompanhamento pré-natal também é importante, porque permite prevenir, identificar e tratar problemas de saúde que possam acontecer no período da gestação. Ou seja, o pré-natal reduz as chances desses problemas complicarem.

Porém, cerca de 10 a 20% das mulheres têm complicações na gravidez e precisam ser cuidadas de forma mais constante, para que mãe e bebê fiquem saudáveis.

Assim, o pré-natal se faz essencial para todas as gestantes.

Exames do Pré-Natal

Existe uma lista de exames básicos que toda mulher que engravida deve fazer. A maioria deles são exames de sangue feitos em laboratório como o Hemograma Completo, para checar se a mulher está com anemia ou infecções, Glicemia, para verificar a taxa de glicose no sangue, e algumas sorologias como HIV, Toxoplasmose, Tubéola, Citomegalovírus, Sífilis e Hepatite B e C, além de tipagem sanguínea e fator Rh. O médico deve ainda solicitar exames de urina e fezes.

Alguns desses exames laboratoriais devem ser repetidos algumas vezes durante a gravidez, como o Hemograma, realizado mensalmente, a Glicemia, que é repetida na 26ª semana de gestação, além de algumas sorologias para verificar se a mulher foi infectada durante a gravidez.

O ideal é que a gestante realize três ultra-sonografias: uma no primeiro trimestre da gravidez para avaliar o tempo de gestação com mais precisão, outra no segundo semestre, quando os órgãos já estão formados, e a última no terceiro trimestre para acompanhar o crescimento fetal.

Em casos de gestação de risco ou se os resultados dos exames estiverem fora do padrão esperado para aquela fase da gravidez, o médico poderá pedir outros exames adicionais ou repetir alguns de acordo com a necessidade para uma melhor avaliação.

Geralmente, as consultas médicas são mensais até o sétimo mês de gestação, quinzenais até a 36ª semana e semanais até o final da gestação.

O Cartão da Gestante

A falta de dados em algum momento do processo assistencial ao evento perinatal compromete a qualidade da assistência nas etapas seguintes. Esta situação apresenta-se por exemplo, toda vez que o parto não se realiza no mesmo serviço onde se iniciou o controle pré-natal. O mesmo ocorre quando o controle pós-parto e pediátrico realiza-se em local diferente do nascimento.

O Cartão da Gestante pretende contribuir à solução do problema mencionado, uma vez que o uso adequado permite que se constitua em NEXO entre os diferentes momentos do processo assistencial.

O Cartão deve estar sempre em poder da gestante, é quem deve utilizá-lo para toda ação de saúde que receba no seu estado grávido-puerperal. Na sua concepção tratou-se de manter a estrutura dos módulos que compõem a ficha Perinatal-Ambulatório e a ficha Internação Perinatal, com a finalidade de fazer enlace entre os serviços ambulatoriais, que atende o pré-natal, e a maternidade, que atende o parto e vice-versa. Para poder cumprir o papel de enlace entre os diversos serviços que assistem o ciclo grávido-puerperal, a face interna do cartão representa a síntese dos dois documentos.

Houve a preocupação de excluir os controles durante o trabalho de parto, por não constituírem informação necessária para o seguimento da alta. Na face externa, além dos dados de identificação da gestante e algumas mensagens educativas foram incluídos os gráficos de altura uterina e curva de peso por idade gestacional, as datas do agendamento dos controles pré-natais e a marcação dos exames complementares que forem necessários.

É importante levar o Cartão da Gestante em todas as consultas pré-natais e verificar se os profissionais de saúde anotaram informações sobre seu peso, pressão arterial, crescimento de barriga, esculta do coração do bebê e resultados de exames.

Parto Normal

- Recuperação mais rápida.
- Facilidade de contato precoce da mãe com o bebê.
- Possibilidade de início mais precoce do aleitamento materno.
- Menor índice de complicações para a mulher (hemorragia, infecção puerperal, dor após o parto, complicação anestésica).
- Menor índice de nascimento de bebês prematuros e/ou com problemas respiratórios.

Parto Cesárea

- Problemas de saúde da gestante, que contra-indicam o parto normal.
- Necessidade de retirada do bebê, sem haver condições de induzir o trabalho de parto ou falha na indução.
- Variação da posição do bebê dentro do útero (sentado ou atravessado).
- A cesariana deve ser indicada somente pelo médico resposável por acompanhar a paciente durante a gestação.
- Complicações imprevisíveis durante o trabalho de parto que exijam a retirada imediata do bebê.

Parto Normal é a regra! Cesariana é exceção, sendo indicada somente pelo médico resposável pela paciente durante a gestação.

Início do Trabalho de Parto

O trabalho de parto é diferente de mulher para mulher, e é impossível determinar exatamente quando ele começa. Não é algo repentino; são várias mudanças fisiológicas que acontecem ao mesmo tempo no seu corpo para fazer com que você dê à luz.

Veja a seguir algumas coisas que podem ocorrer nas semanas ou dias que antecedem o trabalho de parto:

- Seu colo do útero ficará cada vez mais fino e macio (ou "apagado", como dizem os médicos) e dilatado - até 10 centímetros. Isso é determinado pelo exame de toque feito pelo obstetra ou pela enfermeira. Mas pode haver dilatação sem que o trabalho de parto comece de verdade.
- As contrações acontecem em intervalos regulares e cada vez mais curtos, ficando mais intensas conforme o tempo passa. Muitas vezes, com a aproximação do trabalho de parto, as contrações podem ocorrer a cada 10 ou 20 minutos.
- Você pode ter dor na região lombar das costas, muitas vezes acompanhada de uma cólica parecida com a pré-menstrual.
- Você pode notar uma secreção de muco amarronzada ou com traços de sangue, o chamado "sinal". Se seu tampão de muco, que cobre o colo do útero, sair, o trabalho de parto pode ser iminente - ou pode demorar mais uns bons dias. De qualquer jeito, é uma indicação de que as coisas estão caminhando.
- Sua bolsa rompe. Mas você só estará em trabalho de parto se as contrações também estiverem presentes. Caso você não tenha contrações mesmo depois do rompimento da bolsa, você provavelmente terá que passar por uma indução ou uma cesariana depois de algumas horas, já que o bebê corre mais riscos de contrair uma infecção sem a proteção contra germes do saco amniótico.

Pós-Parto (Puerpério)

O parto constitui-se num processo de transição que coloca um ponto final no estado da gravidez e dá início ao puerpério ou pós-parto.

Esta nova fase abrange um período de cerca de quarenta dias e se apresenta com características altamente relevantes para as pessoas envolvidas e, em especial, para a puérpera, sendo devido tomar os seguintes cuidados e procedimentos:

- Quando tiver alta da maternidade, procure saber o resultado dos exames realizados durante a sua internação e receber as orientações para o período do puerpério (pós-parto).
- Pegue o seu Cartão da Gestante e a Caderneta da Criança, que deverão ser preenchidos na maternidade com os dados do parto e do bebê, e a Declaração de Nascimento, para registro no cartório.
- No período do resguardo (pós-parto) pode haver sangramento de até 30 dias, clareando de acordo com o passar dos dias.
- Se tiver aumento do sangramento, dor no baixo ventre, febre, vermelhidão e calor no local da cicatriz do parto, deve retornar à maternidade para avaliação médica.
- Se tiver dúvidas ou dificuldade com amamentação, procure a maternidade ou centro de saúde mais próximo.
- No 5º dia após o parto, leve seu bebê ao centro de saúde para avaliação, vacinação e realização do teste do pezinho.

Alimentação

Dieta equilibrada garante vida saudável à gestante e ao bebê. Com a gravidez em evidência, aumentam dicas de alimentação, mas alguns cuidados são fundamentais para garantir a saúde do bebê e da gestante.

Mas qual a importância de uma alimentação de qualidade? O que consumir para que todas as necessidades alimentares sejam atendidas? Quais são as quantidades adequadas? Quais alimentos devem ser evitados?

Uma boa alimentação durante a gestação previne a mãe de patologias que podem aparecer a longo prazo. Cientificamente sabe-se que muitas doenças crônico-degenerativas se iniciam no interior do útero. Existe um termo médico chamado programming que mostra evidências clinicas da desnutrição ou da super-alimentação durante o período gestacional, gerando doenças no adulto.

O consumo de calorias, vitaminas e minerais deve ser maior. Para que o peso não ultrapasse a normalidade, o acréscimo de energia deve ser de 300 Kcal diárias (na média), o que corresponde a dois copos de leite desnatado. Durante a gestação é preciso encontrar um equilíbrio. Alimentos que são fontes de açúcar, bem como óleos e gorduras, devem ser ingeridos moderadamente. O excesso de sal e de alimentos indigestos como pepino, pimentão, melancia, pimenta, entre outros, devem se evitados. Café e bebidas alcoólicas também não devem ser consumidos.

Para que esse aumento de calorias seja atingido, a gestante deve fazer de seis a oito refeições por dia, dando preferência ao consumo de frutas, legumes e verduras. Um jejum prolongado favorece a formação de corpos cetônicos, as substâncias químicas produzidas pela decomposição das gorduras, quando constituem o único substrato energético da gestante e que pode causar efeitos deletérios para o feto.

No período de formação do bebê, o corpo da mãe utiliza uma parte de líquidos e energia oriundos da alimentação que ajudam no crescimento e na manutenção dos artifícios que protegem o feto, como a placenta e o líquido amniótico. A outra parte da energia fica retida em forma de gordura, localizando-se no abdômen, costas e coxas, sendo utilizada no decorrer da gravidez e do aleitamento. Porém, caso haja um exagero no consumo de calorias, a energia ficará armazenada como gordura localizada.

A gestante não deve nem pensar em perder peso por estar insatisfeita com os quilinhos a mais, já que as deficiências nutricionais podem interferir na formação e no crescimento do bebê. Todas as vitaminas são importantes no período em que o feto está em desenvolvimento.

Abaixo estão algumas dicas nutricionais para gestantes:

- Atente-se. Engordar sem controle na gravidez não apenas prejudica a forma, como também sobrecarrega a coluna, causando dores nas pernas, varizes, estrias, azia, cansaço, comprometendo, além da saúde da gestante, a saúde do bebê.
- O consumo excessivo de sal deve ser evitado, assim como carnes salgadas, linguiça, paio, bacon, salames, etc.
- Beba, no mínimo, de 6 a 8 copos de água por dia.
- As fibras podem evitar os ataques de gula.
- O preparo dos alimentos é bastante importante. Legumes refogados em óleo acrescentam caloria, mas nenhum nutriente, portanto, evite esta prática.

Amamentação:

A maneira mais natural de salvar vidas.

A Importância da Amamentação

A mulher sempre soube nutrir sua cria. Os conhecimentos eram passados pelas mulheres mais experientes para as novas gerações e assim foi, durante muitos e muitos séculos. Porém, a história da amamentação foi modificada recentemente. É uma tendência da mulher moderna querer se cercar de apetrechos que facilitem sua vida. E foi assim que o peito foi trocado pela mamadeira e o leite materno pelo leite em pó.

Os pediatras não cansam de dizer: até os seis primeiros meses o bebê não precisa de mais nada além do leite materno. E pode acreditar. Não fique pensando que o seu pequeno deve estar cansado de comer sempre a mesma coisa nas refeições. Nem água ou chazinho é necessário nesse período. Isso pode diminuir a vontade de mamar e a conseqüência é a diminuição na produção de leite.

O leite é o alimento ideal para matar a sede e saciar a fome do bebê. De uma maneira simplificada, pode-se explicar que o leite do início da mamada é mais rico em água e açúcar, saciando também a sede do bebê, e o do final da mamada, mais rico em gordura, sendo mais calórico e fornecendo mais saciedade e ganho ponderal à criança.

Abaixo estão algumas dicas sobre amamentação:

- Amamentar é um gesto de amor, portanto, esteja bem relaxada, numa posição que ofereça conforto para você e o bebê.
- O leite materno é essencial nos primeiros meses, porque supri todas as necessidades de água, calorias, proteínas, vitaminas e sais minerais.
- Quando está amamentando, a criança suga e descança. Não se pode esquecer que para mamar o bebê faz um grande esforço. Nos primeiros dias, as mamadas são mais próximas.
- Não há um intervalo de tempo a ser obedecido entre as mamadas. Ofereça em média de 8 a 10 vezes ao dia, no mínimo, sempre que ele quiser, sem horários preestabelecidos.

O nascimento do seu bebê não pode ser registrado só na memória.

O Hospital Salvalus oferece serviço exclusivo de fotografia e filmagem de parto.

Mais informações: Maternidade - 9º andar - Bloco A
isabela.comunica@greenlinesaude.com.br

HOSPITAL SALVALUS

Anotações

HOSPITAL SALVALUS HS

Rua Bresser, 1.954 - Mooca
(11) 2662-2000