

GUIA DA GESTANTE

**TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER
PARA UMA GESTAÇÃO SAUDAVEL,
SEGURA E ACOLHEDORA.**

**ACADÊMICA DE ENFERMAGEM
VERÔNICA SEMPREBON**



ACOMPANHAMENTO PRÉ-NATAL; PARTO; AMAMENTAÇÃO E CUIDADOS COM O BEBÊ

A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

Seja bem-vinda!

A gravidez é um momento único, cheio de emoções, mudanças e descobertas.

Durante essa jornada, é importante cuidar da sua saúde e da saúde do seu bebê. O acompanhamento pré-natal permite identificar precocemente possíveis alterações e garantir mais segurança para ambos.

Esta cartilha foi preparada para orientar você sobre os principais cuidados durante a gestação, parto e pós-parto.

Lembre-se:

- ♥ Nenhuma dúvida é pequena quando se trata da sua saúde.
- ♥ Conte sempre com a equipe de saúde.
- ♥ Você não está sozinha nessa caminhada.

Pré-natal: o primeiro cuidado com o seu bebê
O pré-natal é fundamental para acompanhar o desenvolvimento do bebê e garantir a saúde da gestante.

Benefícios:

- ✓ Acompanha o crescimento do bebê
- ✓ Identifica precocemente problemas de saúde
- ✓ Controla pressão arterial e ganho de peso
- ✓ Atualiza vacinas
- ✓ Solicita exames importantes
- ✓ Esclarece dúvidas sobre gravidez, parto e amamentação

Inicie o pré-natal assim que descobrir a gravidez.

CARTÃO DA GESTANTE

EXAMES E VACINAS

Nunca saia sem o seu Cartão da Gestante
Ele reúne informações importantes sobre:

- 📋 Consultas
- 🩺 Exames
- 💉 Vacinas
- 👶 Desenvolvimento do bebê
- ❤️ Evolução da gestação

Leve sempre o cartão em:

- Consultas
- Exames
- Emergências
- Internação para o parto

Exames importantes

- 🩸 Hemograma
- 🩸 Glicemia
- 🩸 HIV
- 🩸 Sífilis (VDRL)
- 🩸 Hepatite B
- 🩸 Tipagem sanguínea e fator Rh

🚽 Exame de urina

Vacinas recomendadas

- 💉 dTpa
- 💉 Influenza
- 💉 Hepatite B
- 💉 COVID-19

Mantenha sua carteira de vacinação atualizada.



ATIVIDADE FÍSICA



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Comer bem é cuidar de dois corações

Prefira:



Frutas



Verduras



Legumes



Arroz e feijão



Carnes magras



Leite e derivados



Água

Evite:



Bebidas alcoólicas



Cigarro



Ultraprocessados



Excesso de açúcar



Medicamentos sem orientação

ATIVIDADE FÍSICA

Movimento é saúde

A atividade física orientada pode trazer muitos benefícios.

Benefícios:



Melhora a circulação



Melhora o sono



Reduz o estresse



Ajuda no controle do peso



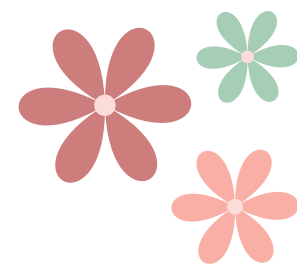
Fortalece a musculatura

Atividades recomendadas:

- Caminhada
- Alongamento
- Hidroginástica
- Exercícios orientados

Sempre converse com seu profissional de saúde.

CHECK-UPS REGULARES DE SAUDE



DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ

O crescimento do seu bebê

1º Trimestre

🌱 Formação dos órgãos

❤️ Início dos batimentos cardíacos

2º Trimestre

😊 Movimentos começam a ser percebidos

👂 Desenvolvimento da audição

3º Trimestre

📈 Ganho de peso

🫁 Maturação dos pulmões

👶 Preparação para o nascimento

CHECK-UPS REGULARES DE SAÚDE

MUDANÇAS NA GESTAÇÃO

O que é normal sentir?

Primeiros meses

🤢 Enjoos

😴 Sono

🌪️ Tonturas

🚽 Vontade frequente de urinar

Segundo trimestre

👶 Crescimento da barriga

🔥 Azia

😊 Movimentos do bebê

Últimos meses

😓 Cansaço

🦶 Inchaço

😴 Dificuldade para dormir

❤️ Ansiedade pela chegada do bebê

DIREITOS DA GESTANTE

Conheça seus direitos

- ✓ Atendimento humanizado
 - ✓ Direito a acompanhante no parto
 - ✓ Consultas e exames
 - ✓ Licença maternidade
 - ✓ Atendimento respeitoso
 - ✓ Informação clara sobre procedimentos
- Nenhuma mulher deve sofrer violência obstétrica.

SINAIS DE ALERTA

Procure atendimento imediatamente

- 🚨 Sangramento vaginal
 - 🚨 Febre
 - 🚨 Perda de líquido
 - 🚨 Dor intensa
 - 🚨 Visão embaçada
 - 🚨 Pressão alta
 - 🚨 Ardência ao urinar
 - 🚨 Diminuição dos movimentos do bebê
- Não espere os sintomas piorarem.

TRABALHO DE PARTO

TRABALHO DE PARTO

Quando ir para a maternidade?

Sinais importantes:



Contrações regulares



Rompimento da bolsa



Sangramento



Saída do tampão mucoso

Procure sua maternidade de referência.

PARTO NORMAL E CESARIANA

O nascimento do bebê

Parto Normal

- ✓ Recuperação mais rápida
- ✓ Menor risco de infecção
- ✓ Contato precoce com o bebê

Cesárea

- ✓ Indicada quando necessária
- ✓ Avaliada pela equipe médica

O mais importante é um parto seguro para mãe e bebê.



PREPARAÇÃO PARA CHEGADA DO BEBÊ

O QUE LEVAR PARA A MATERNIDADE?

Para a mãe:

- 📄 Documentos
- 📋 Cartão da Gestante
- 👕 Camisolas
- 👣 Chinelo
- 🧴 Itens de higiene

Para o bebê:

- 👶 Bodies
- 👶 Macacões
- 🧦 Meias
- 👶 Mantas
- 👶 Fraldas

CUIDADOS APÓS O PARTO

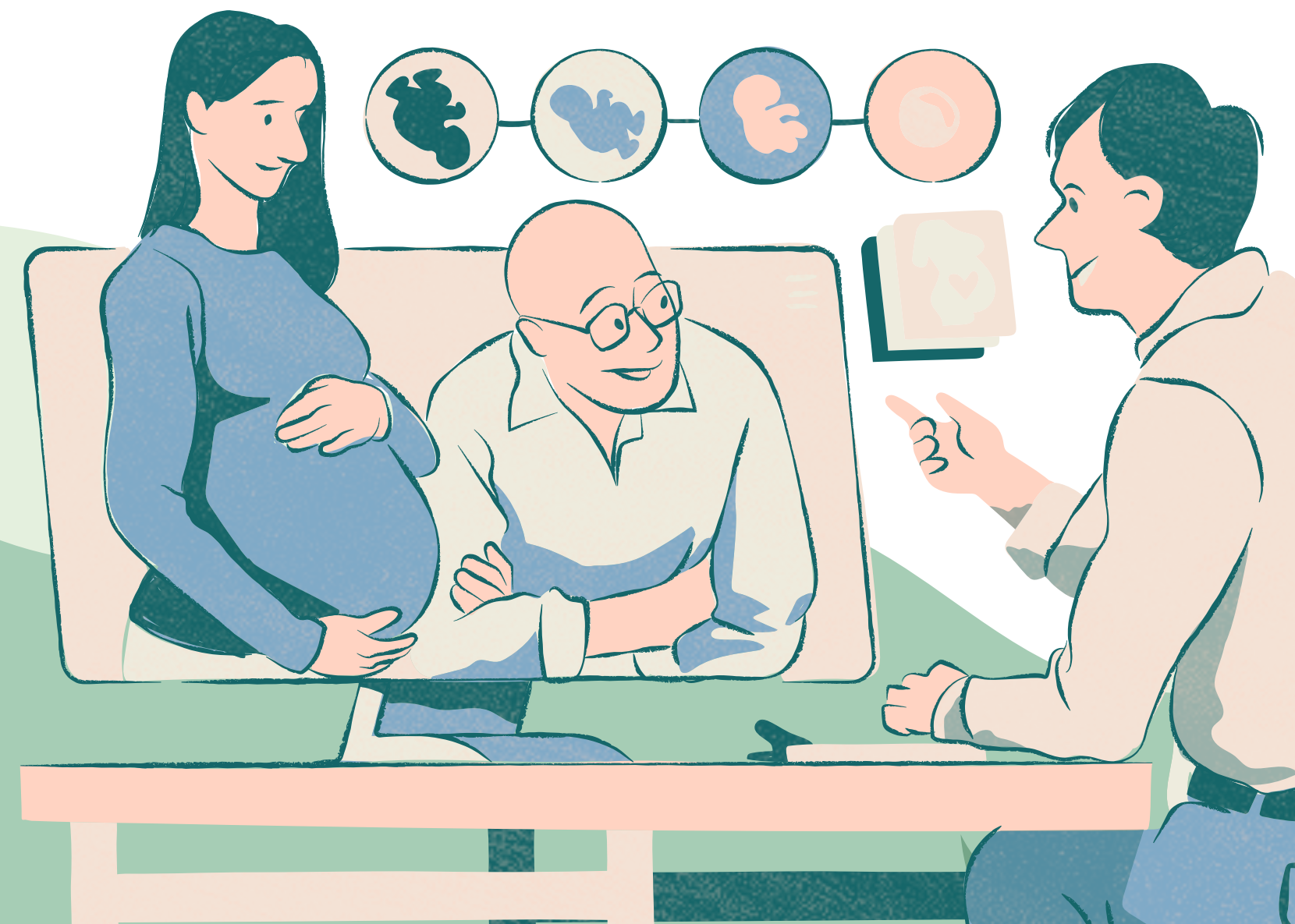
O corpo está se recuperando

Cuidados importantes:

- 💧 Beber água
- 🥗 Alimentar-se bem
- 😴 Descansar
- 🚶 Evitar esforços excessivos

Procure atendimento se apresentar:

- ⚠️ Febre
- ⚠️ Dor intensa
- ⚠️ Sangramento excessivo



SUORTE FAMILIAR

SAÚDE EMOCIONAL

Cuidar da mente também é cuidar do bebê

Você pode sentir:

- 😞 Medo
- 😞 Tristeza
- 😞 Ansiedade
- 😞 Vontade de chorar
- 😞 Cansaço

Busque apoio da família e da equipe de saúde.
Pedir ajuda é um ato de cuidado.

AMAMENTAÇÃO

O leite materno é o melhor alimento

Benefícios para o bebê:

- 🛡️ Fortalece a imunidade
- ❤️ Protege contra doenças
- 📊 Auxilia no desenvolvimento

Benefícios para a mãe:

- 👩 Fortalece o vínculo
- 🩸 Reduz sangramentos
- 💪 Auxilia na recuperação

O ideal é amamentação exclusiva até os 6 meses.

SUPOORTE FAMILIAR

CUIDADOS COM AS MAMAS

- ✓ Utilizar sutiã confortável
- ✓ Manter as mamas limpas
- ✓ Evitar pomadas sem orientação
- ✓ Procurar ajuda em caso de dor ou rachaduras

A equipe de saúde pode auxiliar em dificuldades na amamentação.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

Planejar também é cuidar

Converse com a equipe de saúde sobre:



Planejamento familiar



Métodos contraceptivos



Intervalo entre gestações

A escolha deve ser segura e respeitar seus desejos.

DÚVIDAS FREQUENTES

É normal sentir enjoo?

Sim, principalmente nos primeiros meses.

Posso trabalhar?

Na maioria dos casos, sim.

Posso tomar medicamentos?

Somente com orientação profissional.

O bebê mexe todos os dias?

Sim. Se perceber redução importante dos movimentos, procure atendimento.

SUPORTE FAMILIAR

CONTATOS E ANOTAÇÕES
Minhas consultas:

Telefones importantes:

Espaço para anotações:

Você está gerando uma nova vida
Cuide-se, mantenha seu pré-natal em dia e conte sempre com a equipe de saúde.
Cada gestação é única, e você merece acolhimento, respeito e cuidado em cada etapa dessa jornada.
❤ Desejamos uma gestação saudável e um nascimento seguro para você e seu bebê.

CONCLUSÃO

CHEGOU O GRANDE DIA

**Cada gestação é única.
Cuide-se, mantenha seu pré-natal
em dia e conte sempre com a
equipe de saúde.
Você está construindo uma nova
vida e merece acolhimento,
respeito e cuidado em cada etapa
dessa jornada.**

