

Cartão da Gestante



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos
COOP»

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somos
COOP



Carta de Informação à Gestante

O parto é um momento muito especial, que marca uma transição na vida da mulher e da família. Representa o primeiro encontro com o bebê. Por isso, é importante a mulher vivenciar este momento plenamente.

Pense em tudo o que gostaria ou não gostaria que acontecesse em seu parto, quem você gostaria de ter ao seu lado, como gostaria de aliviar a dor.

Quando for escolher o médico para realizar o seu pré-natal, você pode buscar informações importantes junto a sua operadora pelos canais de comunicação disponíveis, como o percentual de cesarianas e de parto normais realizados pelo médico e a maternidade. A operadora deverá lhe fornecer um número de protocolo e responder à sua solicitação em 15 dias úteis de forma presencial, por carta ou por e-mail.

Além disso, esclareça as dúvidas com seu médico. Assim, você participará de forma ativa de todas as decisões sobre o seu parto.

O final da gestação, entre a 37ª e a 42ª semana, também é fundamental para a completa formação do bebê dentro do útero, para que, após o nascimento, ele possa se adaptar ao mundo exterior, física e mentalmente com mais facilidade e tranquilidade. Muitos recém-nascidos acabam sofrendo de problemas respiratórios devido a cesáreas agendadas e realizadas antes do início do trabalho de parto, em uma fase em que o bebê ainda não está pronto para nascer. Isto pode aumentar algumas complicações, tais como problemas respiratórios agudos e outras morbidades neonatais, quando comparados àqueles nascidos com 39 semanas ou mais. Em consequência, levar a necessidade de internação em uma UTI neonatal. Esta situação interfere no início do aleitamento materno e na adequada adaptação do recém-nascido à vida extrauterina, ocasionados pela internação.

O parto cesáreo é procedimento cirúrgico que deve observar claras indicações médicas.

Todas as mulheres têm o direito a um acompanhante de sua livre escolha no pré-parto, parto e pós-parto imediato. Planos hospitalares com obstetrícia com acomodação enfermaria, quarto semi-privativo, quarto privativo, ou qualquer outra acomodação, devem cobrir as despesas da paramentação (roupas higienizadas necessárias para entrar no centro cirúrgico), alimentação e acomodação do acompanhante.

**Dúvidas, reclamações e sugestões, entre em contato com
o Disque ANS 0800 701 9656.**

1. A importância do pré-natal

Mamãe e bebê: cuidado em dobro.

As atividades do pré-natal deverão iniciar-se sob os cuidados de uma equipe multidisciplinar experiente e dedicada. Esta deverá ter esclarecimento sobre todas as doenças intercorrentes, daquelas específicas da gravidez, e possuir ampla capacidade de ouvir com afeto as questões emocionais relatadas pela gestante.



Para garantir a saúde da mamãe e do bebê, é importante redobrar os cuidados. A gravidez não deve ser encarada como uma doença, entretanto, ainda que a gestante esteja se sentindo bem, as consultas de pré-natal devem ser realizadas regularmente, assegurando que todas as gestações terminem com um recém-nascido saudável, sem prejuízos à saúde materna. O agendamento da consulta de pré-natal deve ser realizado assim que confirmada a gravidez. Durante a gestação, você deve realizar um mínimo de seis consultas. Aproveite para sanar suas dúvidas.

2. Alimentação na gravidez

Alimentar-se de forma saudável é uma iniciativa muito importante durante toda a vida de uma pessoa e, principalmente nessa etapa, você deve saber quais são as suas necessidades especiais. 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.

Passos para a alimentação saudável

- Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer. Entre as refeições, beba muita água. Evite comer doce como sobremesa.
- Dê preferência aos alimentos em sua forma mais natural. As farinhas integrais, além de serem fontes de carboidratos, são boas fontes de fibras, vitaminas e minerais.
- Arroz com feijão faz muito bem para a saúde. É um prato brasileiro com uma combinação equilibrada de nutrientes.
- É importante incluir na alimentação leite e derivados, carne, peixe e ovos. Retire a pele e a gordura da carne antes da preparação, tornando esse alimento mais saudável.
- Diminua o consumo de gorduras; consuma, no máximo, uma colher (sopa) de óleos vegetais ou azeite ou ½ colher (sopa) de manteiga ou margarina por dia. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e prefira aqueles livres de gorduras trans.
- Coma todos os dias: legumes, verduras e frutas da época.
- Evite refrigerantes e sucos industrializados, chocolates, doces, biscoitos recheados e outras guloseimas em seu dia a dia.
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Faça o mesmo com o açúcar.
- Para evitar a anemia (falta de ferro no sangue), consuma diariamente alimentos ricos em ferro, como carnes, miúdos, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde-escuras e outros. Consuma, junto com esses alimentos, fontes de vitamina C, como acerola, abacaxi, laranja, caju, limão e outras.
- Todos esses cuidados ajudarão você a manter a saúde e o ganho de peso dentro de limites saudáveis. Pratique alguma atividade física e evite fumar e consumir bebidas alcoólicas.

3. Evolução trimestral da gravidez

1º trimestre

O bebê:

- No primeiro mês de gestação, seu bebê tem o tamanho de um grãozinho de arroz. O sistema nervoso, cérebro e coluna vertebral já estão em formação.
- No segundo mês, é possível ver a cabeça, olhos, orelhas e a boca.
- Entre o segundo e terceiro mês de gestação, o bebê já possui órgãos internos, esqueleto e músculos mais desenvolvidos, tornando-se, então, um feto.

A mamãe:

- Os seios também sofrem alterações, aumentam de tamanho e podem ficar doloridos. Utilize um sutiã adequado para essa fase.
- A cor da aréola dos seios também muda e torna-se mais escura, com bolinhas. Essas bolinhas são pequenas glândulas que liberam gorduras (glândulas sebáceas) que ajudam a lubrificar a aréola.
- A sensibilidade também vai estar à flor da pele pois, nessa fase, as alterações hormonais vão influenciar o seu humor.
- Você pode sentir-se mais irritada, triste e ansiosa. Procure a ajuda de um profissional de saúde caso encontre dificuldades em lidar com esses sentimentos. Outras alterações que podem ocorrer estão relacionadas ao sono, que tem uma incidência maior nesse período, assim como o aumento na vontade de urinar, pelo fato do útero apertar a bexiga à medida que vai crescendo.
- Não é incomum que alguns desconfortos, como náuseas e vômitos,

TEMPO APROXIMADO DE GRAVIDEZ

	MESES	SEMANAS
1º TRIMESTRE	1º MÊS	4 SEMANAS E MEIA
	2º MÊS	9 SEMANAS
	3º MÊS	13 SEMANAS E MEIA
2º TRIMESTRE	4º MÊS	18 SEMANAS
	5º MÊS	22 SEMANAS E MEIA
	6º MÊS	27 SEMANAS E MEIA
3º TRIMESTRE	7º MÊS	31 SEMANAS E MEIA
	8º MÊS	36 SEMANAS
	9º MÊS	40 SEMANAS E MEIA

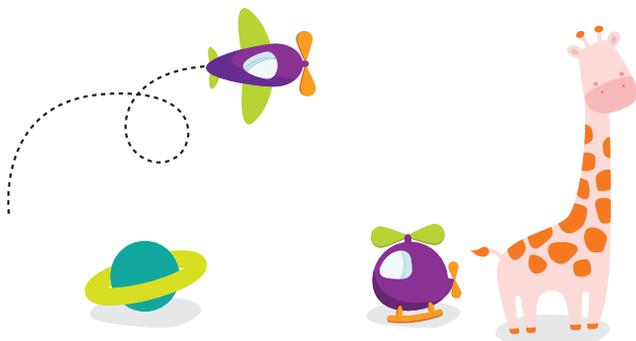


estejam presentes até o final do 3º mês (primeiro trimestre).

- Outra situação típica do início da gestação são as tonturas. Para evitar desmaios, alimente-se regularmente e beba líquidos. Caso tenha tonturas, faça repouso e deite-se. Ao levantar, faça o movimento devagar.
- Use protetor solar todos os dias. No corpo, principalmente na barriga e seios, capriche na hidratação. Evite pintar os cabelos, usar alisantes, assim como os cremes antirrugas. Esses produtos podem conter substâncias perigosas para a saúde do bebê em desenvolvimento.

2º trimestre

- A partir do 4º mês, é possível identificar o sexo do bebê através do exame de ultrassom.
- O bebê começa a se mexer e ficar mais ativo.
- Ele começa a chupar os dedos, fazer caretas, abrir e fechar os olhos, ouvir sons, além de chorar e sorrir. Nessa fase, o laço materno e paterno é estreitado.
- Ele já sente as emoções da mamãe e reconhece sua voz.
- No 6º mês, a barriga já está bem desenvolvida. Você deve ficar na posição mais confortável possível.
- Evite o uso de roupas apertadas, use sapatos com solado baixo e com amortecimento, coloque os pés para cima para aliviar os inchaços que são comuns nessa fase, não permaneça muito tempo em pé e veja com seu médico a necessidade de usar meias elásticas para a prevenção de varizes.
- Entre o 5º e 7º mês, procure saber em qual maternidade o bebê vai nascer e faça uma visita para conhecer o local.



3º trimestre

- No 7º mês, o bebê mede cerca de 40 centímetros e vai ficar muito feliz quando você conversar com ele ou escutar uma música, por exemplo.
- Fique atenta aos sintomas relacionados à pressão alta e inchaço. Caso sinta dor de cabeça persistente, alterações na visão e inchaço nas pernas, rosto ou mãos, procure um serviço médico.
- No 8º ao 9º mês, pode surgir a sensação de falta de ar, pouco fôlego e cansaço. Isso ocorre devido ao aumento do útero, que empurra suas costelas, e o inchaço pode ser maior nessa fase.
- Procure descansar e deitar virada para o seu lado esquerdo, pois ajuda a melhorar a circulação do sangue.
- No 8º mês, o bebê está em posição de nascimento, com a cabeça voltada para baixo, e suas mãos já agarram com firmeza.
- No 9º mês, está completamente desenvolvido, mas ainda precisa ganhar peso e finalizar o amadurecimento do pulmão. A cabeça começa a forçar mais o colo para iniciar o trabalho de parto e, a qualquer momento, ele pode nascer.



DICAS IMPORTANTES

VISITE OBSTETRAS, MATERNIDADES E PEDIATRAS COM ANTECEDÊNCIA

- Faça visitas para definir suas preferências. Você pode procurar pelo pediatra entre o segundo e terceiro semestre da gestação, mas o obstetra e a maternidade devem ser escolhidos desde o início. Assim, evita aborrecimentos em momentos mais críticos.

CUIDE DA SUA SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL

- Alimente-se bem, durma o suficiente, descanse quando necessário, faça os exercícios liberados pelo médico. Além disso, compareça a todas as consultas médicas e faça os exames solicitados. Estar bem é fundamental para que você consiga cuidar do pequeno.

BEBÊS CHORAM - E MUITO

- O chorinho do bebê provavelmente irá te preocupar no início. Mas lembre-se de que chorar é a ferramenta do pequeno para se comunicar com você e ele vai fazer uso dela todos os dias e muitas vezes ao dia. Aos poucos, você aprenderá a identificar se ele está com fome, se precisa ser trocado, se está irritado ou incomodado. Enquanto isso, muita paciência!

NÃO FAÇA COMPARAÇÕES

- Lembre-se todos os dias de que cada bebê é único e se desenvolve no próprio ritmo. Não importa se o filho da vizinha é mais gordinho ou que a filha da amiga já balbucia “mamãe” aos seis meses. Desde que você faça as consultas regulares ao pediatra e certifique-se que a saúde do filhote vai bem, fique em paz e curta cada dia, porque o tempo passa rápido. Aliás, uma dica de lambuja: aproveite todas as fases e não fique ansiosa pela próxima etapa. Depois, você vai sentir saudade de cada dia que passou.

COMBINE AS VISITAS AO RECÉM-NASCIDO

- Se você não se importar em receber visitas a qualquer hora, combiná-las antes não é necessário. Porém, saiba que no primeiro mês após o nascimento, você estará cansada e preocupada em cuidar do pequeno.

ENTENDA A SUA RELAÇÃO COM O BEBÊ

- O vínculo entre mãe e bebê pode não se formar de imediato e, para as mães de primeira viagem, isso pode ser frustrante e assustador. Mas entenda que é normal e que, aos pouquinhos, vocês estarão mais próximos. Para isso, passe bastante tempo com o pequeno no colo, amamente e seja paciente.

PEÇA AJUDA

- Nenhuma mulher é uma super-heróina que precisa dar conta de tudo sozinha. Pedir ajuda não é motivo para vergonha, e sim forma de estar mais disposta e tranquila para criar a criança.

DICAS IMPORTANTES

- É recomendável tomar 20 minutos de sol, durante o início da manhã ou o final da tarde, inclusive nas mamas. Lembre-se de usar boné ou chapéu.
- 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.

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.

EXERCÍCIOS

- Caminhadas ajudam a melhorar a circulação do sangue, aumentar a disposição e a sensação de bem-estar. Se não houver contra-indicação, devem ser mantidas do início ao fim da gravidez.
- Procure fazer atividades físicas leves e prazerosas.
- Exercite a respiração: respire lenta e profundamente, várias vezes ao dia. Isso pode ajudar em momentos de desconforto e inquietude.

VIVENDO EM TEMPOS DE PANDEMIAS, O QUE POSSO FAZER QUANDO SOU GESTANTE?

- Use máscara.
- Lave as mãos com frequência.
- Use álcool gel.
- Mantenha uma distância segura.

SEXO NA GESTAÇÃO

Quanto a seu desejo sexual:

Desejo e disposição sexual podem mudar na gravidez. Há mulheres que têm menos vontade e outras que têm mais vontade do que antes. Isso pode acontecer para o(a) companheiro(a) também. Ter relações sexuais até o final da gravidez é saudável, pode dar muito prazer, não machuca o bebê e pode, inclusive, ajudar no seu nascimento. Durante o orgasmo é comum a barriga ficar dura, não se preocupe. Evite posições que causem desconforto e lembre-se de que o que realmente importa é que seja respeitada sua vontade de ter ou não relação. Converse com seu(sua) companheiro(a) sobre isso!

Atenção: se notar presença de sangramento ou saída de líquido diferente, evite atividade de sexual e procure o seu médico.

4. Principais exames

- **Tipagem sanguínea e Fator Rh** – identifica seu tipo de sangue. Se a gestante tem Rh negativo e o pai do bebê tem Rh positivo, ela deve fazer um outro exame durante o pré-natal, o Coombs Indireto. Após o nascimento, caso o bebê tenha Rh positivo, a mulher deverá tomar uma vacina em até 3 dias após o parto para evitar problemas na próxima gestação.
- **Hemograma** – identifica problemas como, por exemplo, anemia (falta de ferro no sangue), que é comum na gravidez e deve ser tratada.
- **Eletroforese de hemoglobina** – identifica a doença Falciforme ou a Talassemia (doenças sanguíneas), que são hereditárias e requerem cuidados especiais na gravidez.
- **Glicemia** – mede a quantidade de açúcar no sangue. Se estiver alta, pode indicar diabetes, que deve ser cuidada com dieta, atividades físicas e uso de medicamentos.
- **Exame de urina e Urocultura** – identificam a presença de infecção urinária, que deve ser tratada ainda durante o pré-natal.
- **Exame preventivo de câncer de colo de útero** – esse exame precisa ser realizado periodicamente por todas as mulheres, de acordo com a necessidade. Procure saber se você tem a necessidade de fazê-lo durante o pré-natal.
- **Testes rápidos de Sífilis e VDRL** – identificam a Sífilis, doença sexualmente transmissível que pode passar da gestante para o bebê durante a gravidez. Em caso de teste positivo, a gestante e seu parceiro devem ser tratados o mais rápido possível.
- **Testes de HIV** – identificam 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, parto ou amamentação. Quanto mais cedo iniciar-se o tratamento, maiores as chances da mulher e seu bebê ficarem saudáveis.
- **Testes para Hepatite B (HBsAg)** – identificam o vírus da Hepatite B, que pode passar da mãe para o bebê durante a gravidez. Caso você tenha o vírus, seu bebê poderá ser protegido se receber a vacina e a imunoglobulina para a Hepatite B nas primeiras 12 horas após o parto.
- **Teste rápido para Hepatite C (anti-HCV)** – identifica o contato prévio com o vírus da Hepatite C, que deve ser confirmado por um outro exame (HCV-RNA).
- **Exame de toxoplasmose** – identifica se a mulher 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 queijos crus; lavar bem as mãos após mexer com a terra e evitar contato com fezes de gatos e cães.

• **Exame de citomegalovírus** – é um exame que identifica o vírus parecido com o da herpes, que pode ficar por muito tempo inativo no organismo sem causar sérios problemas. Porém, quando a contaminação acontece durante a gravidez, há grandes chances de trazer graves complicações para o bebê. A transmissão do citomegalovírus ocorre de diversas formas, desde o simples contato com um copo ou talher infectado, até num beijo ou relação sexual.

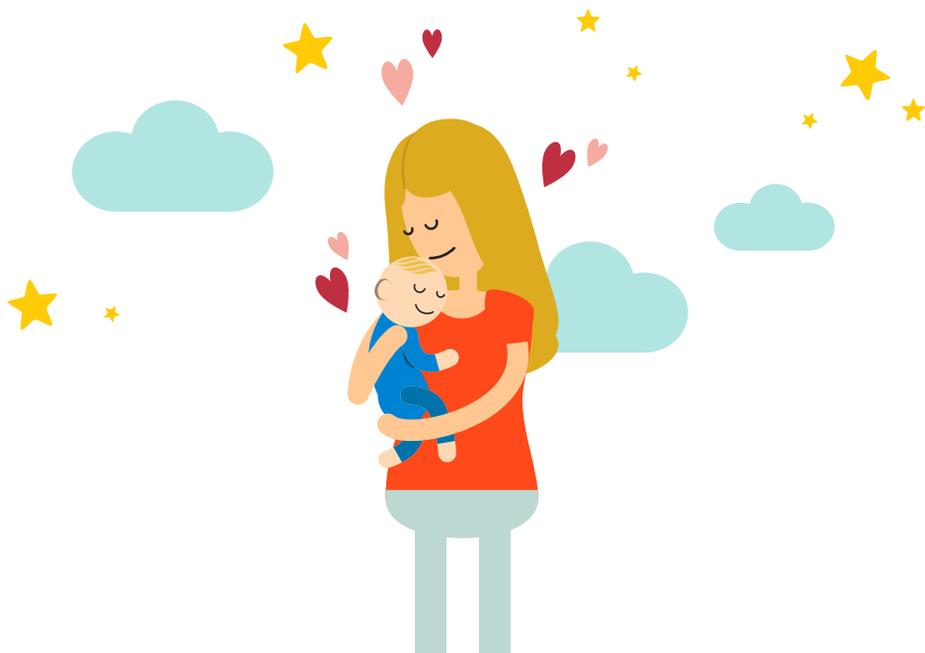
5. Principais vacinas

• **Vacina Antitetânica DT** – protege a gestante e o bebê contra o Tétano. Sendo 3 doses se o esquema vacinal for desconhecido ou depender da situação vacinal e completar esquema.

• **Vacina DTPa** – uma única vacina é capaz de proteger mãe e bebê contra três doenças graves: imuniza contra difteria, tétano e coqueluche. Deve ser aplicada nas futuras mães a partir da 20ª semana de gestação, com uma dose somente. A dose de DTPa deve ser administrada em todas as gestações, independentemente de já ter sido realizada em gestações anteriores.

• **Vacina Hepatite B** – caso você não seja vacinada, tomar 3 doses para ficar protegida.

• **Vacina contra Gripe (Influenza)** – recomenda-se para toda gestante durante a campanha de vacinação.



Exames	Data	Resultado	Idade:	Estado civil:		
				Data	Resultado	
ABO-RH				Peso anterior:		
Toxoplasmose				Altura (cm):		
HBsAg (1º e 3º trim.)				Data	Resultado	
Glicemia de jejum						
TOTG (2h/75g)						
Anti-HIV						
HB/Ht						
VDRL						
Urina-EAS						
Urina cultura						
Coombs indireto						
Outros						
Eletroforese de hemoglobina	Padrão	Heterozigose		Homozigose		Malária (somente para região Amazônica)
		AA	AS	AC	SS	
Teste rápido	Data	Resultado	Data	Resultado		
Sífilis						
HIV						
Hepatite B e C						
Tratamento de Sífilis:	1ª Dose: ___/___/___		2ª Dose: ___/___/___		3ª Dose: ___/___/___	

Suplementação Sulfato ferroso

Sim 1º mês 2º mês 3º mês 4º mês 5º mês 6º mês 7º mês 8º mês 9º mês

Não 1º mês 2º mês 3º mês 4º mês 5º mês 6º mês 7º mês 8º mês 9º mês

Suplementação Ácido fólico

Sim 1º mês 2º mês 3º mês 4º mês 5º mês 6º mês 7º mês 8º mês 9º mês

Não 1º mês 2º mês 3º mês 4º mês 5º mês 6º mês 7º mês 8º mês 9º mês

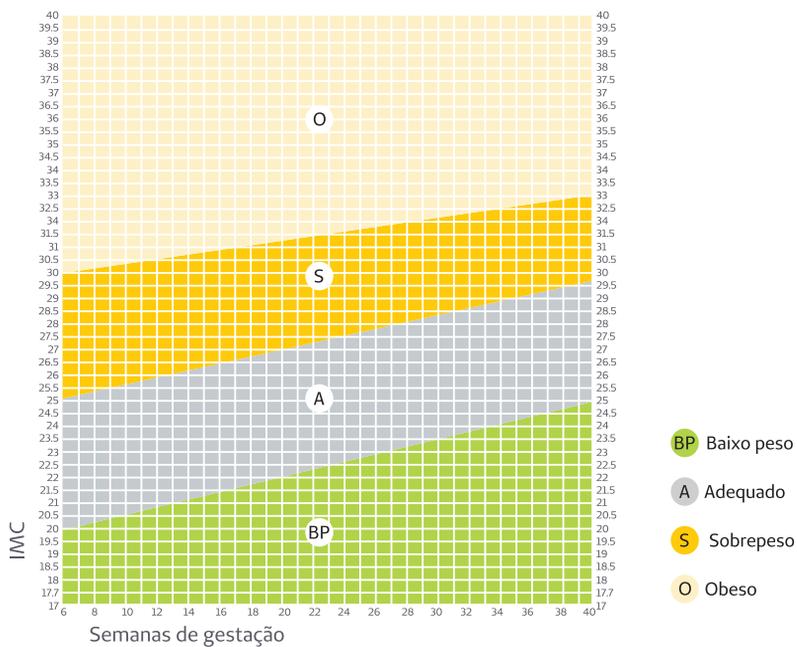
Ultrassonografia Sexo: _____ Nome: _____

Data	IG DUM	IG USG	Peso fetal	Placenta	Líquido	Outros

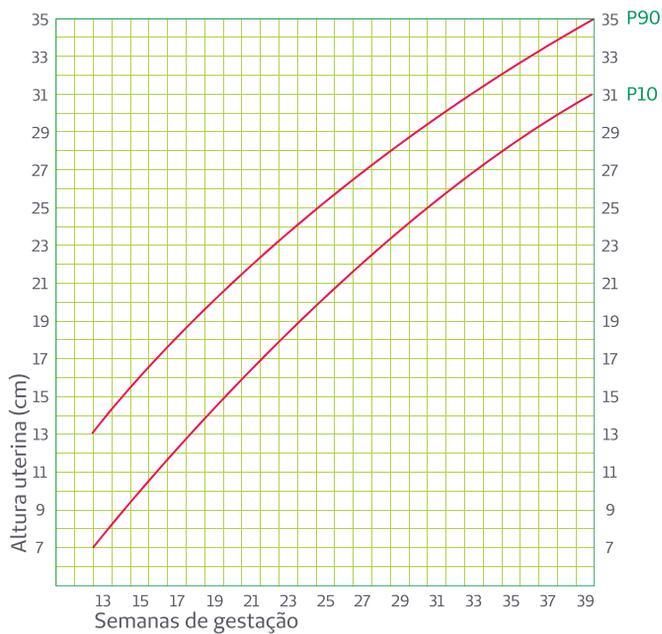
	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a
Data					
Queixa					
IG semanas					
Peso (Kg) / IMC					
Edema					
Pressão arterial (mmHG)					
Altura uterina (cm)					
Apresentação fetal					
BCF / Mov. fetal					
Toque (caso indicado)					

<p>Participou de atividades educativas</p> <p>Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/></p> <p>Data</p> <p>Data</p> <p>Data</p> <p>Data</p> <p>Data</p> <p>Realizou visita à maternidade</p> <p>Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/></p> <p>Data</p>	<p>Obs., diagnóstico e conduta</p> <p>Assinatura</p>				
---	--	--	--	--	--

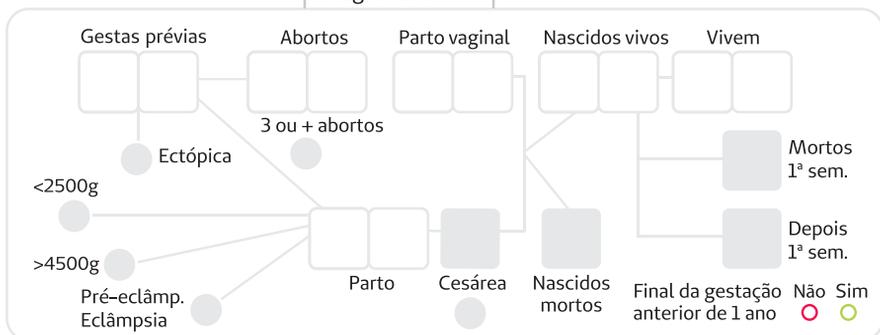
Gráfico de acompanhamento nutricional



Curva de altura uterina / idade gestacional



DUM	/	/	Tipo de gravidez	Risco habitual	<input type="radio"/>
DPP	/	/	<input type="radio"/> Única	Gravidez Alto risco	<input type="radio"/>
DPP (USG)	/	/	<input type="radio"/> Gemelar	Gravidez Planejada	Não <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/>
			<input type="radio"/> Tripla ou mais		
			<input type="radio"/> Ignorada		



Antecedentes familiares – Hipertensão arterial Diabetes Gemelar

Antecedentes clínicos

	Não	Sim		Não	Sim		Não	Sim
Diabetes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cardiopatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cir. pelv. uterina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infecção urinária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tromboembolismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Outros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infertilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hipertensão arterial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			

Gestação atual

	Não	Sim		Não	Sim		Não	Sim
Fumo (nº de cigarros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Anemia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hipertensão arterial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Álcool	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Inc. istmocervical	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pré-eclâmpsia/eclâmp.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outras drogas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ameaça parto premat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Cardiopatia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Violência doméstica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Isoimunização Rh	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diabetes gestacional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
HIV/Aids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Oligo/polidrâmio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uso de insulina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sífilis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Rut. prem. membrana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hemorragia 1º trim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toxoplasmose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	CIUR	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hemorragia 2º trim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Infecção urinária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pós-datismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hemorragia 3º trim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vacina antitetânica

Sem informação de imunização	<input type="radio"/>
Imunizada há menos de 5 anos	<input type="radio"/>
Imunizada há mais de 5 anos	<input type="radio"/>
1ª dose	/ / 2ª dose / /
3ª dose	/ / Reforço / /

Coqueluche (dTpa) / /

Hepatite B Imunizada

1ª dose	/ /
2ª dose	/ /
3ª dose	/ /
Influenza	/ /

Parto

Hospital

Idade gesta

Menor de 37 ou maior de 42

Tamanho fetal corresponde

Sim Não

Início

Ind.

Esp.

Membranas

Int.

Rot.

ruptura	Hora	Dia	Mês
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Cef. Pelv. Tran.

Terminação

Exp. Ces.

Inst. Out.

Hora	Minuto	Dia	Mês	Ano
<input type="text"/>				

Nível de atenção

3° 2° 1° Domic. Outro

Atendeu

Epsiotomia

Sim Não

Dequit. Exp.

Sim Não

Morte fetal

Sim Não

Médico / EO / Outros

Parto

Neonato

Laceração

Sim Não

Placenta compl.

Sim Não

Momento

Grav. Parto Igno.

Medicação no parto

Anestesia local

Anestesia regio.

Anestesia geral

Analgésico

Tranquilizante

Ocitoc.

Antibiótico

Outros

Nenhum

Recém-nascido

Sexo

F

M

V.D.R.L.

-

+

Apgar minuto

1° 5°

6 ou menos

Reanimação

Sim

Não

Peso ao nascer

g
 Menos de 2.500g

Idade por exame físico

sem.
 Menor de 37 semanas

Peso/I.G.

Adeq. Peq. Gran.

Ex. físico imediato

Normal Anormal

Estatura

cm

Per. cef.

cm

Ex. físico pré-alta

Normal Anormal

Ex. Neuro.

Normal

Anormal

Duvidoso

Patologias

M. Hialina Hemorra. A. Cong.

S. Aspirat. Hiperbili. Outra

Outros SRD Infecção Nenhuma

Apneias Neurol.

Puerpério

Hora ou dias pós-parto ou aborto

Temperatura

Pulso (batimento/min.)

Pressão arterial máx./min. (mmHg)

Invól. uterina

Característica dos lóquios

RN Aloj./conj.

Sim

Não

Alta do RN

Sadio

Transf.

C/patol.

Óbito

Idade na alta/transferência

Dias

Horas

Idade ao falecer

Dias

Horas

Alimentação

Leite materno

Misto

Artific.

Alta materna

Sadio

Transferida

C/ patologia

Morte materna

Gravidez

Parto

Puerpério

Orient./concepção

Condon

D.I.U.

Oral

Outra

Lig. de Tro.

Ritmo

Nenhum

Consulta odontológica

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

Legenda

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

Presença de gengivite/periodontite

Não Sim data / /

Plano de tratamento (por consulta)

Tratamento realizado (para o cirurgião dentista)

Data	Dente	Procedimentos realizados	Ass.CD
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

Necessidade de encaminhamento para referência (para o cirurgião dentista)

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



6. Condições especiais na gravidez

- **A gengivite:** (sangramento da gengiva) pode ocorrer mais facilmente durante a gestação por causa da variação dos níveis hormonais. Por isso, adote um hábito diário de cuidados com sua saúde bucal. Utilize fio dental diariamente e uma escova de dente macia com creme dental.
- **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. Caso vomite, faça apenas bochecho com água e aguarde meia hora para escovar os dentes.
- **Azia e queimação:** evite beber líquidos junto com a refeição e se deitar após as principais refeições. Coma mais vezes e em menor quantidade de cada vez.
- **Cãibras e formigamentos nas pernas:** podem acontecer na gestação. 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:** são causadas por problemas de circulação e dilatação das veias. Não fique muito tempo em pé ou sentada. Reserve um momento diário para ficar com as pernas levantadas. Você pode também usar meias elásticas, calçados e roupas soltas confortáveis.
- **Dor na coluna e dor na barriga:** podem aparecer, principalmente no final da gravidez. Evite carregar peso e diminua o serviço doméstico, como lavar roupa e limpar o chão. Você pode também se alongar para esticar a coluna.
- **Intestino preso:** é comum na gravidez. É recomendável comer alimentos integrais ricos em fibras (pão e arroz integrais, granola, linhaça), folhas verdes – alface, couve, taioba, bortalha, ora-pro-nóbis, mostarda, serralha, beldroega – e frutas, como mamão, laranja com o bagaço, ameixa preta e tamarindo. Evite queijos, farinhas brancas (não integrais) e frutas como caju e goiaba. Você deve também beber muita água e fazer atividade física regularmente.
Dica importante: quando sentir vontade de ir ao banheiro, não espere. Se tiver hemorroidas (varizes na região anal, que podem sangrar), faça banhos de assento com água morna. Evite usar papel higiênico. Dê preferência à água com sabão e enxugue sempre com uma toalha macia. Fale sobre isso na consulta pré-natal.
- **Dor ao urinar:** é sentir mais vontade de urinar no início e no final da gestação. Se você sentir dor ou queimação na hora de fazer xixi, pode ser uma infecção urinária. Nesse caso, não espere, consulte o seu médico o mais rápido possível.
- **Secreção vaginal:** é comum na gestação. Se houver características como coceira, ardor, cheiro forte ou cor estranha, pode tratar-se de uma doença sexualmente transmissível. Use roupas mais ventiladas e frescas. A qualquer sinal de febre, manchas pelo corpo, sintomas de gripe, ínguas, vômito ou diarreia, procure seu médico.

Sinais de alerta – procure seu médico se:

- + A pressão estiver alta.
- + Sentir dores fortes de cabeça, com a visão embaralhada ou enxergando estrelinhas.
- + O bebê parar de se mexer por mais de 6 a 12 horas.
- + Tiver sangramento ou perda de líquido (água) pela vagina.
- + Tiver um corrimento escuro (marrom ou preto).
- + Apresentar muito inchaço nos pés, nas pernas e no rosto, principalmente ao acordar.
- + Tiver dor ou ardor ao urinar.
- + Houver sangramento, mesmo sem dor.
- + Tiver contrações fortes, dolorosas e frequentes – se a bolsa das águas se romper antes de começarem as contrações, preste atenção na cor e no cheiro do líquido. Esta é uma informação importante para orientar os profissionais que vão atendê-la.
- + Febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele.

7. Sinais de trabalho de parto

Meu bebê vai nascer!

Os sinais mais característicos 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) ser 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. Se você perder líquido pela vagina, que esorra pelas pernas, molhe a roupa ou a cama (rompimento da bolsa das águas), mesmo que não sinta as contrações, você deve ir à maternidade, pois precisa ser avaliada por um profissional.





Vamos fazer as malas?

Está chegando o grande dia! Que tal certificar-se de que a mala da maternidade, ou melhor, as malas estejam todas prontas? Confira as três listas que preparamos:

Mamãe

- 4 camisolas abertas na frente com robes
- 6 calcinhas
- 2 cintas e/ou cintas calças (a critério médico)
- 2 sutiãs para amamentação e os protetores de mamas
- 1 sandália confortável
- 1 roupa confortável para a alta hospitalar

Importante!

Levar material de higiene pessoal: absorventes, sabonete, xampu, condicionador, lavanda, escova de dentes, creme dental, escova para cabelo e/ou pente, desodorante para o corpo, maquiagem, cremes hidratantes.

Bebê

- 6 conjuntinhos de roupas
- 6 cueiros
- 2 mantas
- 2 pacotes de fraldas descartáveis
- 6 pares de luvas, meias e sapatinhos
- 4 toucas
- 1 pente
- 1 escova para cabelo

Importante!

As roupas do bebê devem ser, preferencialmente, de algodão. Não é necessário conter material de higiene pessoal no enxoval do bebê. Decorações de quartos e lembrancinhas são de responsabilidade da família.

Documentos

- A documentação é de extrema importância na hora de ir para a maternidade. Deixe tudo separado com antecedência.
- RG da mãe
- Carteira do plano de saúde da mãe
- Cartão do pré-natal



8. O parto

O parto é um dos momentos mais importantes na vida de uma mulher e de sua família e nós acreditamos que, ao fornecer informações qualificadas à mulher, ao informá-la sobre os riscos que podem ser gerados em decorrência de um procedimento cirúrgico desnecessário, ela estará mais segura na decisão em relação ao seu parto, escolhendo o melhor para sua saúde e a de seu bebê.

A decisão sobre qual o tipo de parto mais adequado precisa ser compartilhado entre o médico, a gestante e sua família. O profissional deve fornecer informações sobre a situação clínica da mulher e os riscos e benefícios envolvidos em cada escolha para ajudá-la na tomada de decisão. Deve, também, orientar a futura mãe sem influenciá-la, compartilhando com ela a responsabilidade sobre o assunto.

COMPARAÇÃO ENTRE A CESÁREA E O PARTO NORMAL

Parto normal

- Rápida recuperação, facilitando o cuidado com o bebê após o parto.
- Para o bebê: na maioria das vezes, ele vai direto para o colo da mãe. O bebê nasce no tempo certo, seus sistemas e órgãos são estimulados para a vida por meio das contrações uterinas e da passagem pela vagina.
- Menor risco de complicações na próxima gravidez, tornando o próximo parto mais rápido e fácil.
- Menos riscos de complicações, favorecendo o contato pele a pele imediato com o bebê e o aleitamento.

Cesárea

- Mais dor e dificuldade para andar e cuidar do bebê após a cirurgia.
- Maior risco de complicações na próxima gravidez.
- Para o bebê: maior risco de nascer prematuro, ficar na incubadora, ser afastado da mãe e demorar a ser amamentado. Maior risco de desenvolver alergias e problemas respiratórios na idade adulta.
- Maior risco de ter febre, infecção, hemorragia e interferência no aleitamento.

**Registre aqui suas impressões
sobre o parto e suas emoções quando
viu seu bebê pela primeira vez.**



Nascimento: o primeiro encontro

Esse é um momento único em sua vida e de seu bebê. O primeiro encontro ainda no ambiente do parto é fundamental para a formação do apego. Se o bebê nascer bem, você deve ser a primeira pessoa a pegá-lo e acariciá-lo. Esse contato imediato, pele a pele, é necessário para a imunidade do bebê, para a sensação de segurança e de que ele é bem-vindo à vida. Afinal, ele também espera, como você, por esse encontro.

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

Olha quem chegou!

Nome: _____

Filho(a) de: _____ e _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Nasceu em (cidade/estado): _____

Profissionais de saúde que cuidaram de você e de seu bebê:

9. Amamentação

Amamentar pode se tornar um momento mágico para a mãe e o bebê. Através do leite materno, você transfere para o bebê várias substâncias (anticorpos) para melhorar a defesa do organismo. Os bebês devem ser alimentados exclusivamente ao seio nos 6 primeiros meses de vida.

A importância do leite e do aleitamento materno:

- É o melhor alimento para o bebê e não necessita de complementos, tais como chás ou água. Não existe leite fraco.
- É de fácil digestão.
- Protege o bebê contra várias doenças.
- Amamentar transmite amor e carinho.
- Está sempre pronto, em qualquer lugar ou hora, e é de graça.
- Reduz o risco de câncer de mama.
- Ajuda a mãe a perder peso.



Cuidados com as mamas para prevenir intercorrências da amamentação:

- Iniciar a amamentação o mais cedo possível.
- Amamentar com a técnica correta.
- Amamentar com frequência, em livre demanda, ou seja, sem horários pré-estabelecidos e pelo tempo que o bebê desejar, para evitar que as mamas fiquem pesadas e muito cheias.
- Se a aréola estiver tensa, massagear e ordenhar, manualmente, um pouco de leite antes da mamada, para facilitar a pega.
- Usar sutiã com alças largas e firmes para alívio da dor e manutenção dos ductos (canais por onde flui o leite) em posição adequada.
- Não usar produtos que retiram a proteção natural do mamilo, como sabões, álcool ou qualquer produto secante.
- Manter os mamilos secos, trocando com frequência o sutiã quando há vazamento de leite.
- Evitar o uso contínuo de protetores de mamilos.



10. Cuidados no puerpério

- Se o parto foi normal, se houve lacerações ou eventual episiotomia (corte na vagina), mantenha a cicatriz bem limpa, lavando-a com sabonete durante o banho ou após fazer suas necessidades, secando bem o local. A região está cicatrizando e pode ficar dolorida. Não se preocupe, os pontos vão cair sozinhos.
- Se o seu bebê nasceu de cesariana, mantenha a cicatriz bem limpa, lavando com sabonete durante o banho e secando-a bem. Os pontos deverão ser retirados de 8 a 10 dias.
- Seu útero estará voltando ao tamanho normal. Por isso, é comum ter cólicas que, às vezes, aumentam durante a amamentação. Por mais ou menos um mês, você vai perceber uma secreção que sai pela vagina que, no início, é como um sangramento e depois vai diminuindo e clareando gradativamente.
- Se você tiver dor na parte de baixo da barriga, sangramento vaginal com cheiro desagradável e febre, procure rapidamente uma Unidade de Saúde. Você pode estar com uma infecção e deve tratá-la.

11. Direitos da Gestante no Trabalho

Licença-maternidade e do aleitamento materno

- Art. 7º, inc. XVIII da Constituição Federal de 1988: a mulher tem direito a 120 dias de licença-maternidade, a partir do 8º mês de gestação ou pós parto, com pagamento de seu salário.

Direito de amamentar durante a jornada de trabalho

- Art. 366 da CLT: a mulher tem direito a dois descansos especiais, de meia hora cada, durante sua jornada de trabalho, para amamentar seu filho até 6 meses de idade.

Estabilidade da gestante no emprego

- Art. 391 a 400 – CLT: a mulher não pode ser demitida a partir do dia em que confirmar a gravidez a até cinco meses após o parto. Isso não significa que ela não pode ser demitida em hipótese alguma. Caso cometa ato que seja considerado falta grave (improbidade, incontinência de conduta, mau procedimento, negociação habitual, condenação criminal, desídia, violação de segredo da empresa, entre outros) pode ser dispensada por justa causa.

Ambiente de trabalho da gestante

- CLT: Art. 392- É garantido à empregada, durante a gravidez, sem prejuízo do salário e demais direitos: I - transferência de função, quando as condições de saúde o exigirem, assegurada a retomada da função anteriormente exercida, logo após o retorno ao trabalho.
- Reforma trabalhista- ADI 5938: Não é permitido o trabalho de mulheres grávidas em ambientes considerados insalubres.

Licença – paternidade

- Art. 7º, XIX, das Disposições Transitórias, da Constituição Federal de 1998: o trabalhador tem direito a cinco dias de licença paternidade, contados a partir do nascimento de seu filho.
- CLT: Art. 473 – Art. 473 – O empregado poderá deixar de comparecer ao serviço sem prejuízo do salário: X - até 2 (dois) dias para acompanhar consultas médicas e exames complementares durante o período de gravidez de sua esposa ou companheira; XI - por 1 (um) dia por ano para acompanhar filho de até 6 (seis) anos em consulta médica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

01. BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. 3ª edição. Brasília- DF, 2016.
02. Agência Nacional de Saúde Suplementar – Gestante, disponível em: <http://www.ans.gov.br/prevencao-e-combate/orientacoes-as-gestantes>

FONTES:

<https://www.danonenutricia.com.br/infantil/gravidez/comportamento/10-dicas-para-a-mae-de-primeira-viagem>

<https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/agosto/31/Caderneta-da-Gestante-2018.pdf>

<https://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-gestante.pdf>



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - Nº 382876



Membro da Aliança
Cooperativa Internacional

Versão 2020



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Central de Atendimento

0800 642 8008

(62) 3216-8000