

MINISTÉRIO DA SAÚDE
SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE
DEPARTAMENTO DE AÇÕES PROGRAMÁTICAS ESTRATÉGICAS
COORDENAÇÃO GERAL DE SAÚDE DAS MULHERES

Caderneta da Gestante

* Atenção Pré-Natal

A assistência pré-natal se constitui em cuidados e condutas que visam o bom desenvolvimento da gestação e o parto de um recém-nascido saudável.

Entre as ações para qualificação pré-natal está a implementação de estratégias de comunicação social e programas educativos, como o desenvolvimento de materiais que possam auxiliar o profissional de saúde no cuidado à saúde e promover as boas práticas na atenção ao pré-natal, parto, nascimento e puerpério.

* Componente Pré-Natal da Rede Cegonha

- realização de pré-natal na Unidade Básica de Saúde (UBS) com captação precoce da gestante e **qualificação da atenção**;
- acolhimento às intercorrências na gestação com avaliação e classificação de risco e vulnerabilidade;
- acesso ao pré-natal de alto de risco em tempo oportuno;
- realização dos exames de pré-natal de risco habitual e de alto risco e acesso aos resultados em tempo oportuno;
- vinculação da gestante desde o pré-natal ao local em que será realizado o parto;
- qualificação do sistema e da gestão da informação;
- implementação de estratégias de comunicação social e programas educativos relacionados à saúde sexual e à saúde reprodutiva;
- prevenção e tratamento das DST/HIV/Aids e Hepatites; e
- apoio às gestantes nos deslocamentos para as consultas de pré-natal e para o local em que será realizado o parto, os quais serão regulamentados em ato normativo específico.

* Nova Caderneta da Gestante

Publicação dirigida aos profissionais e usuárias do SUS, que contempla as diretrizes de boas práticas na assistência ao pré-natal, parto e nascimento propostas na Estratégia Rede Cegonha e alinhadas à Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher



* Caderneta da Gestante - para o profissional de saúde

- instrumento de apoio para o desenvolvimento das consultas e para a otimização do trabalho;
- deve ser utilizada por todos os profissionais de saúde;
- pode auxiliar no diálogo com a gestante, por meio de textos e figuras explicativas, e nas ações de educação em saúde.

Inclui um cartão de acompanhamento do pré-natal para registro das consultas clínicas e odontológicas, dos resultados de exames e das vacinas, entre outras informações, contendo todas as informações importantes de interação da gestante com os serviços de saúde



* Caderneta da gestante - para as usuárias do SUS

É informativa, explicativa, descritiva e interativa, e traz orientações e esclarecimento sobre:

- dúvidas comuns;
- tabus;
- cuidados para uma boa gestação, parto e puerpério;
- Amamentação;
- planejamento reprodutivo;
- bom atendimento de pré-natal, acolhimento hospitalar e boas práticas do parto;
- direitos civis e trabalhistas da gestante;
- possui espaços para todos preencherem de acordo com seu interesse - gestantes, familiares e seu companheiro/ pai



Toda mulher tem direito ao atendimento na gravidez, no parto e após o parto e pode contar com a **Rede Cegonha, uma ação de saúde do Governo Federal** que fortalece os direitos das mulheres e das crianças.

O Ministério da Saúde organizou esta **Caderneta da Gestante pensando em você**, que vive um dos momentos mais intensos de sua vida. Aqui você vai encontrar vários assuntos:

- seus direitos antes e depois do parto;
- o cartão de consultas e exames, com espaço para você anotar suas dúvidas;
- dicas para uma gravidez saudável e sinais de alerta;
- informações e orientações sobre a gestação e o desenvolvimento do bebê, alguns cuidados de saúde, o parto e o pós-parto;
- informações e orientações sobre amamentação;
- como tirar a Certidão de Nascimento de seu filho.

O profissional de saúde anotarà nesta caderneta todos os dados de seu pré-natal e escreverá o resultado das consultas, dos exames, das vacinas e o que for importante para um bom acompanhamento do pré-natal.

Aqui tem também espaço para você anotar suas sensações e seus sentimentos, coisas que queira dizer para seu bebê e colar fotografias.

Um pré-natal bem acompanhado resultará em mais saúde para você e seu bebê. Guarde esta caderneta com carinho e cuidado e traga-a sempre com você. Ela será uma grande amiga e conselheira.

Unidade de Saúde do pré-natal: _____

Serviço de saúde indicado para o parto: _____

Número do cartão SUS

Nome: _____

Como gosta de ser chamada: _____

Nome do(a) companheiro(a) /opcional: _____

Data de nascimento: ____ / ____ / ____ Idade: _____

Raça: () Branca () Preta () Amarela () Parda () Indígena

Trabalha fora de casa: () Sim () Não

Ocupação: _____

Endereço: _____

Ponto de referência: _____

Cidade: _____

Estado: _____ CEP: _____

Tel. fixo: _____ Tel. celular: _____

e-mail: _____

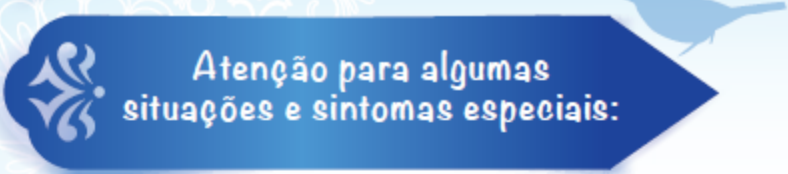
Em situação de emergência, ligar para:

Nome: _____

Telefone: _____

Pai do bebê Minha mãe Vizinha Outros

Caso eu perca esta caderneta e você a encontre, por favor me telefone.
Ela é muito importante para mim e para meu bebê.



Atenção para algumas situações e sintomas especiais:

✿ **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 guarde 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.

✿ **As varizes nas pernas** são causadas por problemas de circulação e dilatação das veias. Não fique muito tempo em pé ou sentada. A cada 2 horas procure 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 espreguiçar 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, bertalha, ora-pro-nobis, mostarda, serralha, beldroega – 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. 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.

✿ **É comum 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. Neste caso, procure a Unidade de Saúde.

✿ **O aumento da secreção vaginal (corrimento)** é comum na gestação. Se houver outras características, como coceira, ardor, cheiro forte, cor estranha, procure a Unidade de Saúde, pois 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, diarreia, procure o serviço de saúde mais próximo.

✿ Doenças infectocontagiosas podem ser transmitidas pelo ar (tuberculose, rubéola, gripe e outras). **Evite locais fechados**, com alta concentração de pessoas, e contato com gatos.



Você sabia?

- O desejo de comer coisas estranhas é comum na gravidez. Não há risco de o bebê nascer com problemas caso você passe vontade.
 - A mulher grávida não precisa comer por dois.
 - Dormir de bruços não machuca o bebê, mas dormir sobre o lado esquerdo é melhor.
- **A mulher que fez uma cesariana pode ter parto normal na gravidez seguinte.**
 - A mulher pode lavar a cabeça desde o primeiro dia após o parto.
 - O bebê não provoca rachaduras no peito da mãe quando arrota sobre ele.
 - A mulher grávida pode fazer tratamento odontológico.

Diabete, pressão alta, anemia e infecção urinária são doenças que a mulher pode ter antes de engravidar ou desenvolver durante a gravidez. Caso a mulher tenha essas e outras doenças consideradas de risco, ela precisará de cuidados especiais.

Agora vamos conversar sobre o acompanhamento do pré-natal.

As consultas e os grupos de gestantes são realizados tanto por médicos(as) quanto por enfermeiros(as). É importante que todos os profissionais façam parte deste cuidado como agente comunitário de saúde, técnico de enfermagem, assistente social, psicólogo, fisioterapeuta, dentista e outros.

Toda gestante tem direito a consultas e exames pelo SUS. A cada consulta o profissional irá:

1. perguntar como está se sentindo, como passou o mês e ouvir suas dúvidas e impressões sobre esse momento – é interessante você anotá-las no final desta caderneta para não se esquecer na próxima consulta;
2. fazer o exame clínico e
 - verificar seu peso e pressão arterial,
 - observar se há sinais de anemia ou inchaço,
 - medir o tamanho de sua barriga,
 - ouvir as batidas do coração do bebê;
3. solicitar e avaliar o resultado dos exames;
4. verificar as vacinas do pré-natal;
5. prescrever tratamentos, se necessário;
6. orientar quanto às questões da gravidez e do parto.

Algumas mulheres podem apresentar complicações – são situações que precisam de acompanhamento especializado, identificadas durante o pré-natal. Neste caso, você será encaminhada ao serviço de pré-natal de alto risco, mas continuará tendo o acompanhamento dos profissionais que iniciaram seu pré-natal.

É importante participar do grupo de gestantes, no qual você poderá trocar experiências com outras gestantes e com os profissionais de saúde.

Conheça os principais exames e as vacinas que você deve realizar durante o pré-natal:

- **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. Você tem direito a essa vacina pelo SUS.
- **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, 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, atividade física 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** – este 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.
- **Teste rápido 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. O tratamento da sífilis é simples e eficaz. Pela Rede Cegonha você tem direito ao teste rápido de sífilis no início do pré-natal.

• **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, o parto ou a amamentação. Quanto mais cedo iniciar o tratamento, maior a chance de a mulher e seu bebê ficarem saudáveis. Pela Rede Cegonha você tem direito ao teste rápido de HIV no início do pré-natal.

• **Teste de malária** – deve ser realizado em todas as gestantes da Região Amazônica, quer apresentem sintomas ou não.

• **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 hepatite B nas primeiras 12 horas após o parto. Pela Rede Cegonha você tem direito ao teste rápido de hepatite B no início do pré-natal.

• **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).

• **Exames para o pai** – todos os homens adultos, jovens e adolescentes que participam do pré-natal têm direito a realizar exames para sífilis (teste rápido e VDRL), anti-HIV (teste rápido), hepatites virais B e C (testes rápidos), tipo sanguíneo e fator Rh, hemograma, lipidograma, glicose e eletroforese de hemoglobina.

• **Vacina antitetânica (dT)** – protege contra o tétano no bebê e em você. Se você nunca foi vacinada, deve iniciar a vacinação o mais precocemente possível. Se já é vacinada e a última dose foi há mais de 5 anos, deve tomar um reforço.

• **Vacina contra a hepatite B** – caso você não seja vacinada, deve tomar 3 doses para ficar protegida.

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

Nome: _____

Como gosta de ser chamada: _____

Instrução: Nenhuma Prim. Secund. Univ.

Idade: _____ anos
 <15 anos >35 anos

Estado civil/união: _____

Casado Solteira
 Estável Outro

Exames		Data	Resultado	Data	Resultado
ABO-RH					
Glicemia de Jejum					
Tolerância à glicose (teste oral)					
Sífilis (teste rápido)					
VDRL					
HIV/Anti-HIV (teste rápido)					
Hepatite B e C (teste rápido)					
HBsAg (1º e 3º trimestre)					
Toxoplasmose					
Hemoglobina Hematócrito					
Urina-EAS					
Urina Cultura					
Coombs Indireto					
Outras					
Outras					

Peso anterior: _____

Altura em cm: _____

Antecedentes familiares

Diabetes NÃO SIM

Hipertensão arterial NÃO SIM

Gemelar NÃO SIM

Outros

Data: _____ Resultado: _____

Eletroforese de Hemoglobina: Padrão AA Heterozigose AS AC Outros SS SC Outros

Malária* Neg. Pos. / / / / / / / / / /

*Somente para gestantes da Região Amazônica.

Suplementação

Sulfato ferroso: SIM NÃO 1º mês 2º mês 3º mês 4º mês 5º mês 6º mês 7º mês 8º mês 9º mês

Ácido fólico: SIM NÃO 1º mês 2º mês 3º mês 4º mês 5º mês 6º mês 7º mês 8º mês 9º mês

Ultrassonografia

Data	IG DUM	IG USG	Peso fetal	Placenta	Líquido	Outros
/ /						
/ /						
/ /						

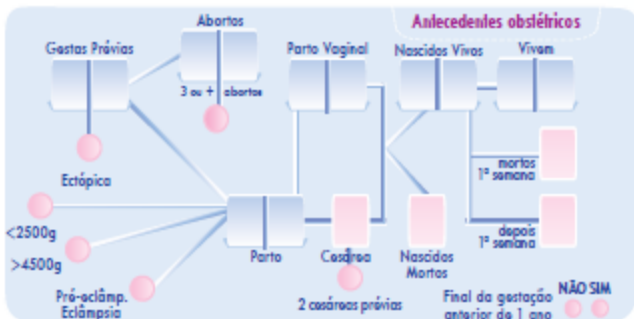
	1º	2º	3º
Data			
Queixa			
IG Semanas			
Peso (kg) / IMC	/	/	/
Edema			
Pressão Arterial (mmHG)			
Altura Uterina (cm)			
Apresentação Fetal			
BCF/Mov. Fetal	/	/	/
Toque, se indicado			
Participou de atividades educativas			
SIM <input type="radio"/> NÃO <input type="radio"/>			
data / /			
data / /			
data / /			
Realizou visita à maternidade			
SIM <input type="radio"/> NÃO <input type="radio"/>			
data / /			
Assinatura	Assinatura	Assinatura	Assinatura

Obse nvapça, Diagnóstico e Conduta

Obse nvapça, Diagnóstico e Conduta

Obse nvapça, Diagnóstico e Conduta

DUM	/ /	Tipo de gravidez	<input type="radio"/> Única	<input type="radio"/> Risco habitual
DPP	/ /	<input type="radio"/> Gemelar	<input checked="" type="radio"/> Alto risco	
DPP oc	/ /	<input checked="" type="radio"/> Tripla ou mais	<input type="radio"/> Gravidez planejada	<input type="radio"/> NÃO <input checked="" type="radio"/> SIM
		<input type="radio"/> Ignorada		



Antecedentes clínicos

<input type="radio"/> NÃO SIM	<input type="radio"/> NÃO SIM	<input type="radio"/> NÃO SIM
Diabetes <input type="radio"/>	Cardiopatía <input type="radio"/>	Cir. pelv. uterina <input type="radio"/>
Infecção Urinária <input type="radio"/>	Tromboembolismo <input type="radio"/>	outras <input type="radio"/>
Infertilidade <input type="radio"/>	Hipertensão arterial <input type="radio"/>	outras <input type="radio"/>

Gestação atual

<input type="radio"/> NÃO SIM	<input type="radio"/> NÃO SIM	<input type="radio"/> NÃO SIM
Fumo (nº de cigarros) <input type="radio"/>	Anemia <input type="radio"/>	Hipertensão arterial <input type="radio"/>
Álcool <input type="radio"/>	Inc. ístmocervical <input type="radio"/>	Pré-eclâmpsia/eclâmps. <input type="radio"/>
Outras drogas <input type="radio"/>	Ameaça de parto premat. <input type="radio"/>	Cardiopatía <input type="radio"/>
Violência doméstica <input type="radio"/>	Imunização Rh <input type="radio"/>	Diabetes gestacional <input type="radio"/>
HIV/Aids <input type="radio"/>	Oligo/polidramio <input type="radio"/>	Uso de insulina <input type="radio"/>
Sífilis <input type="radio"/>	Rut. pres. membrana <input type="radio"/>	Hemorragia 1ª trim. <input type="radio"/>
Tasoplasmose <input type="radio"/>	CIUR <input type="radio"/>	Hemorragia 2ª trim. <input type="radio"/>
Infecção urinária <input type="radio"/>	Pós-datismo <input type="radio"/>	Hemorragia 3ª trim. <input type="radio"/>

Vacina antitetânica

Sem informação de imunização
 Imunizada há menos de 5 anos
 Imunizada há mais de 5 anos

Informe

1ª dose	/	/
2ª dose	/	/
3ª dose	/	/
Reforço	/	/

Hepatite B

Imunizada

Informe

1ª dose	/	/	2ª dose (7 dias após a 1ª dose)	/	/
			3ª dose (6 meses após a 1ª dose)	/	/

Influenza

Informe

data / /

Consulta odontológica

18	17	16	15	14	13	12	11	21	22	23	24	25	26	27	28
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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-reflex)
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	

Posições de parto



Ficar apoiada em seu(sua) acompanhante pode ajudar a dar força no período final do parto.

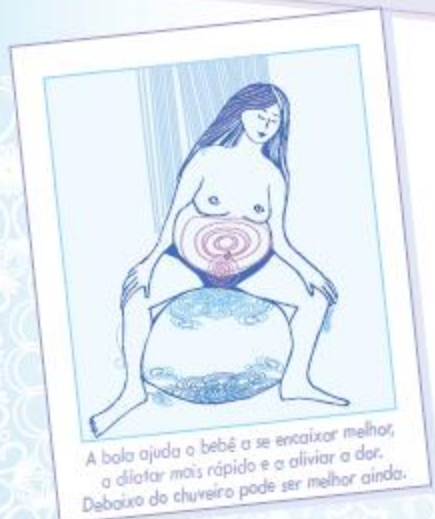


A posição de cócoras ajuda muito no parto.

Pense em algumas coisas que podem ajudá-la no trabalho de parto. Por exemplo, ouvir música.



Ficar agachada ou de joelhos ou de quatro pode facilitar o parto. Experimente. Encontre a posição que achar mais fácil.



A bola ajuda o bebê a se encaixar melhor, a dilatar mais rápido e a aliviar a dor. Debaixo do chuveiro pode ser melhor ainda.

O parto

O parto é uma grande experiência para a mulher e o bebê, e também para o pai. Pode ser um momento de grande prazer: a saída do bebê, o fim das contrações e o encontro com esse pequeno ser.

Você deve ter ouvido falar várias coisas sobre a dor do parto. É importante saber que essa dor varia de intensidade de mulher para mulher e se torna maior se a mulher está tensa e com medo.

Você está acostumada a ver as mulheres deitadas para o parto, mas as posições de cócoras, sentada ou de joelhos são melhores para favorecer

a saída do bebê: o canal de parto fica mais curto, a abertura da vagina fica maior e a circulação de oxigênio para o bebê é melhor. Experimente e encontre a posição mais adequada para você.



Puerpério: você também precisa de cuidados.

Se o parto foi normal

Se houve corte próximo à vagina (episiotomia), mantenha a cicatriz bem limpa, lavando-a com sabonete durante o banho ou após fazer suas necessidades, e 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, na Unidade de Saúde.

- 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.

- Se você teve pressão alta, diabete ou outro problema na gestação ou no parto, os cuidados devem continuar após o nascimento do bebê. Você receberá a visita do agente comunitário de saúde (ACS) nesse período. Conte com ele para apoiá-la no que for preciso.

Fortes emoções

Você, que passou pelas transformações da gestação e do parto, poderá se sentir frágil e insegura em alguns momentos. Se esses sentimentos aparecerem, lembre-se de que esta fase é passageira e que logo você e seu bebê estarão mais confortáveis nesta nova vida.

O apoio do(a) parceiro(a), de sua família ou das pessoas amigas é fundamental. Algumas mulheres ficam mais tristes, têm crises de choro e dificuldade para dormir, cuidar delas mesmas ou do bebê.

Se isso acontecer com você, peça ajuda a alguém de sua família. Se os sintomas não se resolverem ou se tornarem muito intensos, você deverá ir à Unidade de Saúde para uma avaliação.

Consulta pós-parto

Você e seu bebê devem retornar à Unidade de Saúde na primeira semana após o parto. Sempre que possível, esteja acompanhada do pai do bebê ou do(a) parceiro(a).

O atendimento nesse período é importante para:

- saber como está a saúde sua e de seu bebê;
- avaliar a amamentação e o sangramento vaginal;
- observar a cicatrização e retirar pontos, se necessário;
- examinar seu bebê, vacinar e realizar o teste do pezinho;
- ajudar a tirar dúvidas suas e de sua família, sobre qualquer questão em relação a sua saúde e a saúde de seu bebê;
- discutir se deseja ou não uma nova gravidez e sobre os métodos anticoncepcionais.

O planejamento familiar

Logo após o parto, você e seu parceiro estarão envolvidos com os cuidados intensivos com o bebê, muitas vezes sobrando pouco tempo para vocês dois a sós. As relações sexuais deverão aguardar em média 40 dias, tempo para seu organismo se recuperar. Independentemente do tipo de parto, é comum a vagina ficar ressecada e poderá haver certo desconforto na relação sexual. Esta situação é passageira e tudo voltará a ser como antes.

Existem muitos métodos de evitar filhos, sendo alguns mais indicados durante o período de amamentação. É direito das mulheres e dos homens conhecerem todos os métodos e suas indicações para uma escolha mais apropriada. Por isso você deve ir, de preferência com seu companheiro, à consulta de puerpério, para que vocês, junto com o profissional de saúde, possam escolher o método mais adequado nessa fase.

É importante saber que a amamentação exclusiva já oferece proteção contra uma nova gravidez até 5 meses após o parto, se a menstruação não descer e o intervalo entre as mamadas for menor que 5 horas.

O método que vocês escolherem (DIU, pílula, camisinha, diafragma, injeção) deverá ser disponibilizado pelo SUS. No caso do método definitivo para a mulher (laqueadura), é preciso ter, no mínimo, dois filhos ou mais de 25 anos e esperar pelo menos 2 meses após o parto. A cirurgia do homem, vasectomia, também é um direito garantido pelo SUS. Discuta com seu parceiro também esta possibilidade. É uma cirurgia mais simples que a ligadura de trompas.

A escolha de um método definitivo deve ser uma decisão muito amadurecida, pois é irreversível.

Orientar-se com a equipe de saúde sobre retomar as atividades físicas. Evite carregar peso.



Amamentação

Amamentando, você dá a seu bebê uma melhor qualidade de vida.

Ao amamentar, além de alimentar o bebê, você transmite amor, carinho e segurança, que são fundamentais para seu desenvolvimento e para sua relação com ele. Todo leite materno é forte, nutritivo e protege contra várias doenças. O colostro é o primeiro leite e tem cor amarelada, ideal para proteger o bebê nos primeiros dias.

Dica: Quanto mais seu bebê mamar, mais leite você terá. 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. Amamentando toda vez que seu bebê tiver fome, ele não precisará tomar chá, suco, água ou outro leite nos primeiros seis meses de vida.

Para que o bebê sugue bem o leite, encontre uma posição em que ele fique tranquilo e você relaxada e confortável. Você pode amamentar deitada, sentada ou em qualquer posição boa para os dois.

Vantagens para a amamentação

Para o bebê:

- É mais nutritivo e protege contra doenças, como infecção, alergias, asma, desnutrição.
- O bebê recebe carinho e se sente protegido enquanto mama.
- Previne problemas dentários e respiratórios.



Para a mãe:

- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal mais rapidamente.
- Reduz o risco de hemorragia e anemia após o parto.
- Favorece maior contato entre você e seu bebê.
- Ajuda na redução mais rápida de seu peso.
- Reduz o risco de câncer de mama no futuro.
- É mais econômico e higiênico: você só precisa lavar as mãos.
- É mais prático e seguro: o leite está sempre pronto e fresco, na temperatura certa, e não estraga.

Consulta de Puerpério

Temperatura	<input type="text"/>	Lóquios
Pressão Arterial	<input type="text"/>	Cicatriz cirúrgica (no caso de cesariana)
Peso	<input type="text"/>	Vínculo/estado emocional
Eliminações Intestinais	<input type="text"/>	Amamentação
Eliminações Vesicais	<input type="text"/>	Exame de mamas (queixas)
Períneo	<input type="text"/>	Planejamento reprodutivo

* Manual da Caderneta da Gestante



* A primeira página da caderneta com dados pessoais, o nº do cartão SUS, telefones para emergências, etc. É importante perguntar como ela gosta de ser chamada - isto gera um ambiente muito agradável entre o profissional e a gestante.



* A caderneta tem espaço para a gestante e o parceiro fazerem suas anotações.



* Oriente-a para anotar suas dúvidas, assim que surgirem, no espaço reservado para isso ao final da caderneta e lembre-se sempre de olhar esse espaço em todas as consultas.



* Os dados da ficha perinatal (no meio da caderneta): DUM, OFP, antecedentes obstétricos, antecedentes clínicos, etc.



* Você também deverá realizar o cadastramento no SISPRENATAL WEB.

* A ficha perinatal ambulatorial, que é uma ficha-espelho semelhante à da caderneta e que ficará anexada ao prontuário da mulher. Ela terá uma sequência para a boa continuidade do pré-natal, caso a gestante esqueça ou perca a caderneta.



Dicas de preenchimento

É fundamental sempre preencher todas as informações do cartão de pré-natal, pois elas são muito importantes para o acompanhamento da gestante pelos profissionais de saúde que a atenderem em todos os momentos de sua gravidez.

* Não se esqueça de preencher os resultados de exames e USG, assim como as vacinas realizadas, e registrá-los no SISPRENATAL WEB.

Exames	Realizado		Não Realizado	
	Realizado	Não Realizado	Realizado	Não Realizado
Exame de Urina				
Exame de Sangue				
Exame de Urina				
Exame de Sangue				
Exame de Urina				
Exame de Sangue				

* Anote no espaço indicado as queixas da gestante - isso facilitará o avaliação da continuidade da queixa na próxima consulta.

Queixa	1	2	3	4
Dores				
Prurido				
Prurido				
Prurido				
Prurido				

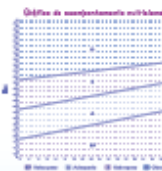
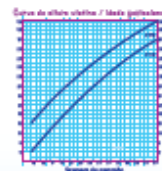
* Anote sempre as consultas de pré-natal que realizar. Assim ficará fácil para os outros profissionais identificarem quem está acompanhando a gestante.



* Oriente a gestante sobre qual será sua maternidade de referência para intercâmbios e para o parto e anote na página 21 o nome e o endereço! É importante que a gestante realize sua visita à maternidade antes do parto, com a finalidade de ficar mais confiante e tranquila.



* Anote a altura uterina e o acompanhamento nutricional nos gráficos indicados! Eles são muito importantes para avaliar o crescimento e o desenvolvimento do bebê!



A caderneta também pode servir de apoio para:



É importante conversar com a gestante sobre suas expectativas para o parto e desmistificar tabus e informações errôneas relacionados ao parto normal, assim como esclarecer que o cesáreo é indicado apenas em situações de risco para a mãe e o bebê.



Manual da Caderneta da Gestante para Profissionais de Saúde



* Cartazes de Divulgação da Caderneta

Dicas para facilitar o seu trabalho de parto:

Você sabia que caminhar pode diminuir o tempo de parto? Durante o trabalho de parto, procure não ficar deitada. Você pode mudar de posição, se levantar! Tomar banho morno, de chuveiro ou banheira, ajuda a aliviar a dor e beber água e comer alimentos leves ajudam a dar mais força e energia para você e seu bebê.

Na Caderneta da Gestante você vai encontrar:

- dicas para sua gestação.
- vantagens do parto normal para você e seu bebê.
- dicas para viver com confiança o trabalho de parto e pós-parto.
- orientações sobre planejamento familiar.

Caderneta da Gestante
Os cuidados de 320 horas de sua vida.

SUS+ Ministério da Saúde Governo Federal

Dicas e cuidados

- O que acontece com você e seu bebê.
- Alimentação, cuidados com a gestação.
- Dicas para um parto mais rápido e cuidados no pós-parto e na amamentação.
- Todos os seus direitos civis e trabalhistas.

Nova Caderneta da Gestante
Os cuidados da Rede Cegonha todos os dias com você.

Exames

- Todos os exames explicadinhos.
- O profissional de saúde vai preencher seu cartão da gestante que está dentro da caderneta.
- Cartão de agendamento de consultas.

Espaço para

- você escrever suas dúvidas para as próximas consultas.
- você escrever seus sentimentos
- você colar fotos.
- o pai/companheiro e seu acompanhante escreverem também.

Caderneta da Gestante
MINISTÉRIO DA SAÚDE
2014-2014

SUS+ Ministério da Saúde Governo Federal



Ter um acompanhante contribui para uma boa gestação e parto!

Você pode trazer o acompanhante de sua escolha a todas as consultas de pré-natal, pois elas são um ótimo momento para esclarecer as suas dúvidas e de sua família sobre a gravidez, o parto, a amamentação e os cuidados com o bebê.

Durante todo o período de internação você tem direito a um acompanhante de sua escolha. Estar acompanhada durante o parto ajuda a manter o ânimo e a confiança!

Na **Caderneta da Gestante** você vai encontrar:

- dicas para sua gestação,
- vantagens do parto normal para você e seu bebê,
- dicas para viver com confiança o trabalho de parto e pós-parto,
- orientações sobre planejamento familiar.

Caderneta da Gestante
 O caminho de você, todos os dias, com você



Você está grávida!

Agora seu bebê está a caminho e vocês dois vão passar muito tempo juntos. Ao longo desses nove meses seu corpo vai se modificar lentamente, se preparando para o parto e a maternidade. Enquanto o bebê se desenvolve, você também cresce como mulher.

Veja na **Caderneta da Gestante**

Dicas e cuidados

- o que acontece com você e seu bebê,
- alimentação, cuidados com a gestação,
- dicas para um parto mais rápido e cuidados no pós-parto e na amamentação.

Exames

- todos os exames explicadinhos
- cartão de consulta pré-natal e odontológico
- direitos civis e trabalhistas

Espaço para

- escrever suas dúvidas para as próximas consultas,
- escrever seus sentimentos,
- colar fotos,
- o pai/companheiro e seu acompanhante escreverem também.

Caderneta da Gestante
 O caminho de você, todos os dias, com você



Caminhar ajuda o trabalho de parto a evoluir mais rápido.



Beber um suco e comer alimentos saudáveis ajudam a lhe dar mais força.



Posições de Parto

Escolha uma ou várias.

Você está acostumada a ver as mulheres deitadas nesse momento, mas as posições de cócoras, sentada ou de joelhos são melhores para facilitar a saída do bebê. O canal de parto fica mais curto e a abertura da vagina fica maior, o bebê não aperta a sua barriga e a circulação de oxigênio para ele é melhor.

O parto é uma grande experiência para a mulher e o bebê. Pode ser um momento de grande prazer: a saída do bebê, o fim das contrações e o encontro com esse pequeno ser.

Experimente! Encontre a posição que a deixe mais confortável e que favoreça a saída do bebê!



Ministério da Saúde

Governo Federal

* Distribuição e utilização

Os materiais serão enviados diretamente às SMS e poderão ser recebidos pela Coordenação de Atenção Básica e Coordenação de Saúde da Mulher dos municípios.

As Secretarias Municipais e Estaduais de Saúde receberão reserva técnica de Cadernetas, Fichas Perinatais, Manuais e Cartazes.



A Caderneta da Gestante será distribuída para todos os municípios do país.

O quantitativo será de acordo com a estimativa de gestantes/ano de cada município.

As Cadernetas e Fichas Perinatais devem ser distribuídas a todas as unidades de saúde que realizam pré-natal, inclusive maternidades do SUS.

Os manuais foram calculados para distribuição de dois manuais para cada equipe de Saúde da Família ou dois manuais para cada 2500 habitantes naqueles territórios onde a Estratégia de Saúde da Família não esteja implantada. Deverão também ser distribuídos aos profissionais que realizam pré-natal nas maternidades do SUS.

Os cartazes enviados para as SMS deverão ser distribuídos para todas as UBS.

Também serão enviados cartazes para todos os estabelecimentos de saúde que realizam mais de 50 partos/ano e Centros de Parto Normal.

Contamos com seu apoio na implantação da Caderneta da Gestante em todos os serviços de saúde que realizam pré-natal no SUS, de modo a qualificar a atenção e o cuidado pré-natal e garantir que as gestantes tenham acesso a informações adequadas para vivenciarem uma gravidez e parto saudáveis.



*Obrigada!

Coordenação Geral de Saúde das Mulheres - CGSM

Departamento de Ações Programáticas e
Estratégicas - DAPES

Secretaria de Atenção à Saúde - SAS

Ministério da Saúde - MS

(61) 3315-9101

saude.mulher@saude.gov.br