MINISTÉRIO DA SAÚDE



Caderneta da Gestante

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA
VENDA PROIBIDA

4ª edição
Brasília – DF
2018

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 SUS** que fortalece os direitos das mulheres e das crianças.

O Ministério da Saúde, em conjunto com as Secretarias de Saúde Estaduais, Municipais e do Distrito Federal, elaborou 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 anotará nesta caderneta todos os dados de seu pré-natal e registrará as consultas, os exames, as 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 carregue-a sempre com você. Ela será uma grande amiga e conselheira.

Unidade de Saúde do pré-natal:_____

_____

Serviço de saúde indicado para o parto:_____

_____

Conheça seus direitos:

Direitos trabalhistas:

- Licença-maternidade de 120 (cento e vinte) dias para gestantes com carteira de trabalho assinada.
- Não ser demitida enquanto estiver grávida e até cinco meses após o parto, a não ser por "justa causa".
- Mudar de função ou setor em seu trabalho, caso ele apresente riscos ou problemas para sua saúde ou a saúde do bebê. Para isso, apresente à sua chefia um atestado médico comprovando que você precisa mudar de função ou setor.
- Receber DECLARAÇÃO DE COMPARECIMENTO sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame. Apresentando esta declaração à sua chefia, você terá a falta justificada no trabalho.
- Até o bebê completar seis meses, você tem o direito de ser dispensada do trabalho todos os dias, por dois períodos de meia hora ou um período de uma hora, para amamentar. Combine com seu empregador o melhor jeito de aproveitar esse tempo.
- Licença de cinco dias para o pai logo após o nascimento do bebê.

Além disso, tem os direitos sociais:

- Guichês e caixas especiais ou prioridade nas filas para atendimento em instituições públicas e privadas (bancos, supermercados, lojas).
- Assento prioritário para gestantes e mulheres com crianças de colo em ônibus e metrô. Peça licença e ocupe o lugar que é seu.

  Não viaje em pé! No ônibus você pode sair pela porta da frente.
- Se a sua família é beneficiária do Programa Bolsa Família, você tem direito ao benefício variável extra na gravidez e após o nascimento do bebê. Para conseguir este benefício, busque informações no Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) de seu município.

Entrega em adoção:

- A Lei nº 12.010/2009 garante a você o direito de receber atendimento psicossocial gratuito se desejar, precisar ou decidir entregar a criança em adoção. Procure a Vara da Infância e Juventude de sua cidade.

Se você for estudante, também tem seus direitos garantidos:

- A Lei nº 6.202/1975 garante à estudante grávida o direito à licença-maternidade sem prejuízo do período escolar.
- A partir do oitavo mês de gestação a gestante estudante poderá cumprir os compromissos escolares em casa – Decreto-Lei nº 1.044/1969.

- O início e o fim do período de afastamento serão determinados por atestado médico a ser apresentado à direção da escola.
- Em qualquer caso, é assegurado às estudantes grávidas o direito à prestação dos exames finais.

Caso seja adolescente, você tem o direito, pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, de ser atendida com sigilo, privacidade, autonomia, e receber informações sobre saúde sexual e reprodutiva. Também pode ser atendida sozinha, se preferir.

Direitos nos serviços de saúde:

- Ser atendida com respeito e dignidade pelas equipes de saúde, sem discriminação de cor, raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social.
- Ser chamada pelo nome que preferir e saber o nome do profissional que a atende.
- Aguardar o atendimento sentada, em lugar arejado, tendo à sua disposição água para beber e banheiros limpos.

Lei da vinculação para o parto:

A Lei nº 11.634, de 26.10.2007, garante à gestante o direito de ser informada anteriormente, pela equipe do pré-natal, sobre qual a maternidade de referência para seu parto e de visitar o serviço antes do parto.

GESTANTE E BEBÊ SEMPRE TÊM O DIREITO A VAGA!

- Para o parto, você deve ser atendida no primeiro serviço de saúde que procurar. Em caso de necessidade de transferência para outro serviço de saúde, o transporte deverá ser garantido de maneira segura.

Lei do direito a acompanhante no parto:

Lei Federal nº 11.108/2005, que garante às parturientes o direito a acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, no parto e no pós-parto, no SUS. Este acompanhante é escolhido por você, podendo ser homem ou mulher.

Violências na gravidez:

- Se você sofrer qualquer tipo de violência física, sexual ou psicológica por parte de pessoas próximas ou desconhecidas e desejar ajuda do serviço de saúde, converse com o profissional que a está atendendo.

Procure orientações para defender seus direitos e não permitir que aconteça novamente. Ligue 180 ou Disque Saúde – 136, de forma gratuita, e denuncie.

Se você é portadora do vírus HIV ou HTLV, não deve amamentar seu bebê e tem o direito de receber leite em pó, gratuitamente, pelo SUS, até o bebê completar 6 meses ou mais.

Identificação

Número do cartão SUS

Número do NIS

cole aqui
a sua foto

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: _____

○ Companheiro(a) ○ Familiar ○ Amiga(o) ○ Outros

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


Estar grávida é:
Ter uma companhia dentro da própria pele.



A descoberta da gravidez!

A gravidez é um período de grandes transformações para a mulher, para seu(sua) parceiro(a) e toda a família. São vivências intensas e por vezes sentimentos contraditórios, momentos de dúvidas, de ansiedade, especialmente se você for adolescente. Você pode estar sonhando com esse momento há muito tempo ou talvez tenha sido surpreendida por uma gravidez inesperada.

Mesmo quando a gravidez é planejada, você precisará de um tempo para se adaptar a essa nova etapa da vida.

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. A gravidez lhe dará confiança e força para o parto e para cuidar do 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 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.

Câibras 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 duas horas procure ficar com as pernas levantadas. Você pode também usar meias elásticas, calçados e roupas soltas confortáveis.

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-nóbis, 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.

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.

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 Básica 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 Básica de Saúde, pois pode tratar-se de uma infecção sexualmente transmissível (IST). Algumas ISTs podem não apresentar sinais e sintomas. Algumas delas podem ser transmitidas da mãe para o bebê durante a gestação, o parto ou a amamentação, e também podem causar aborto, parto prematuro, doenças ou morte do recém-nascido. O uso da camisinha em todas as relações sexuais é o método seguro para evitar a contaminação por essas doenças, inclusive pelo HIV/aids e hepatites virais B e C. Você e seu(sua) parceiro(a) devem fazer os exames do pré-natal, que ajudam a diagnosticar e tratar as ISTs e evitar ou reduzir a transmissão da mãe para a criança.

É muito importante se proteger do mosquito que transmite a dengue, chikungunya e o vírus zika, principalmente quando você é gestante. Utilize repelente todos os dias e elimine criadouros no ambiente (não deixe acumular água em latas, tampinhas de refrigerantes, pneus velhos, vasos de plantas, jarros de flores, garrafas, caixas d´água, cisternas, sacos plásticos e lixeiras, entre outros recipientes). Você também pode colocar telas nas portas e janelas.

Em caso de febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele, procure sua unidade de saúde.

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



Você sabia?

- Você pode pedir para colocar o **DIU** logo após o parto na maternidade (veja mais informações na página 42)
- **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, nem seca o leite.
- A mulher grávida pode fazer tratamento odontológico.
- **Diabetes, 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.**

Às vezes uma gravidez pode não chegar ao fim. O aborto espontâneo pode acontecer, especialmente durante os primeiros três meses de gravidez. Se isso acontecer, não significa que você não poderá engravidar novamente. Converse com um(a) profissional de saúde sobre suas dúvidas, medos e desejos.

Agora vamos conversar sobre o acompanhamento do pré-natal.

As consultas de pré-natal são realizadas tanto por médicos(as) quanto por enfermeiros(as). Já os grupos de gestantes podem ser realizados por qualquer profissional de saúde. É importante que todos os profissionais façam parte do cuidado durante o pré-natal, como agente comunitário de saúde, técnico de enfermagem, dentista e, se necessário, assistente social, psicólogo, fisioterapeuta, entre 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 exames e avaliar seus resultados;
4. verificar as vacinas do pré-natal;
5. prescrever ácido fólico, sulfato ferroso e tratamentos, se necessário;
6. orientar quanto às questões da gravidez e do parto.

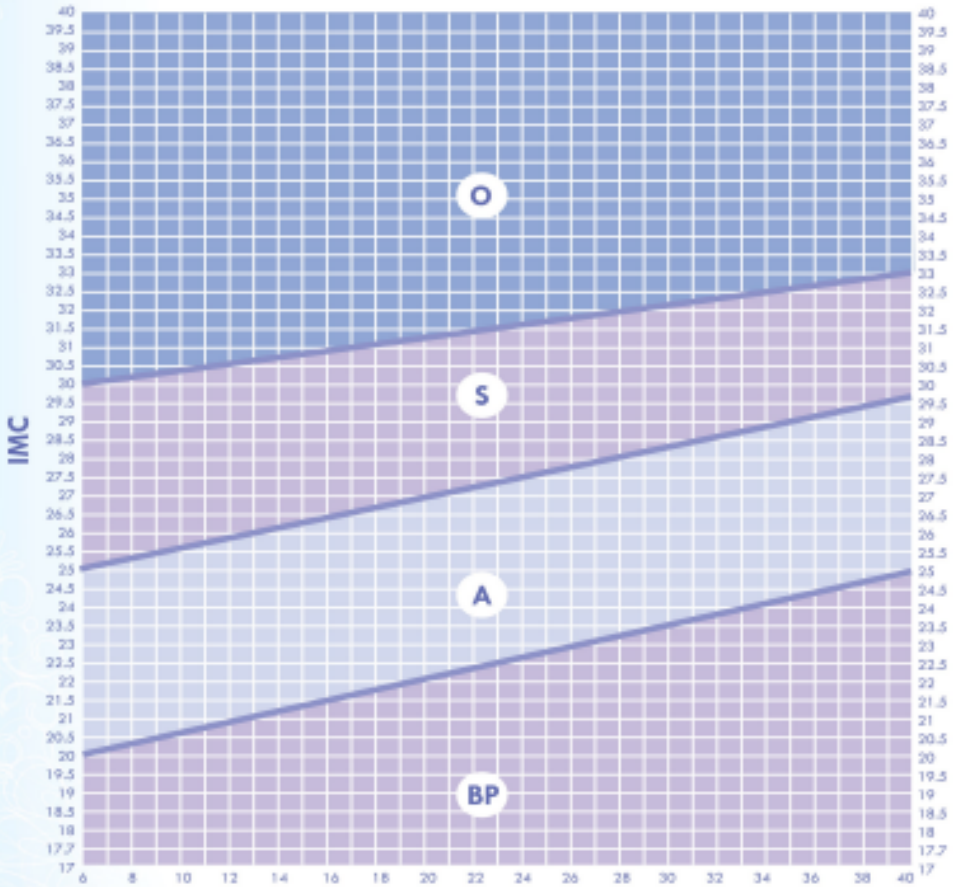
As consultas devem ser realizadas conforme este cronograma: até a 28ª semana – mensalmente; da 28ª até a 36ª semana – quinzenalmente; da 36ª até a 41ª semana – semanalmente.

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 mulheres e com os profissionais de saúde.

Nome:			
Como gosta de ser chamada:		Idade	anos <15 anos >35 anos
Instrução	Nenhuma Fundamental Médio Superior	Estado civil/união	Casada Solteira Estável Outro
Peso anterior		Altura cm	

Gráfico de acompanhamento nutricional



BP Baixo peso A Adequado S Sobrepeso O Obesa

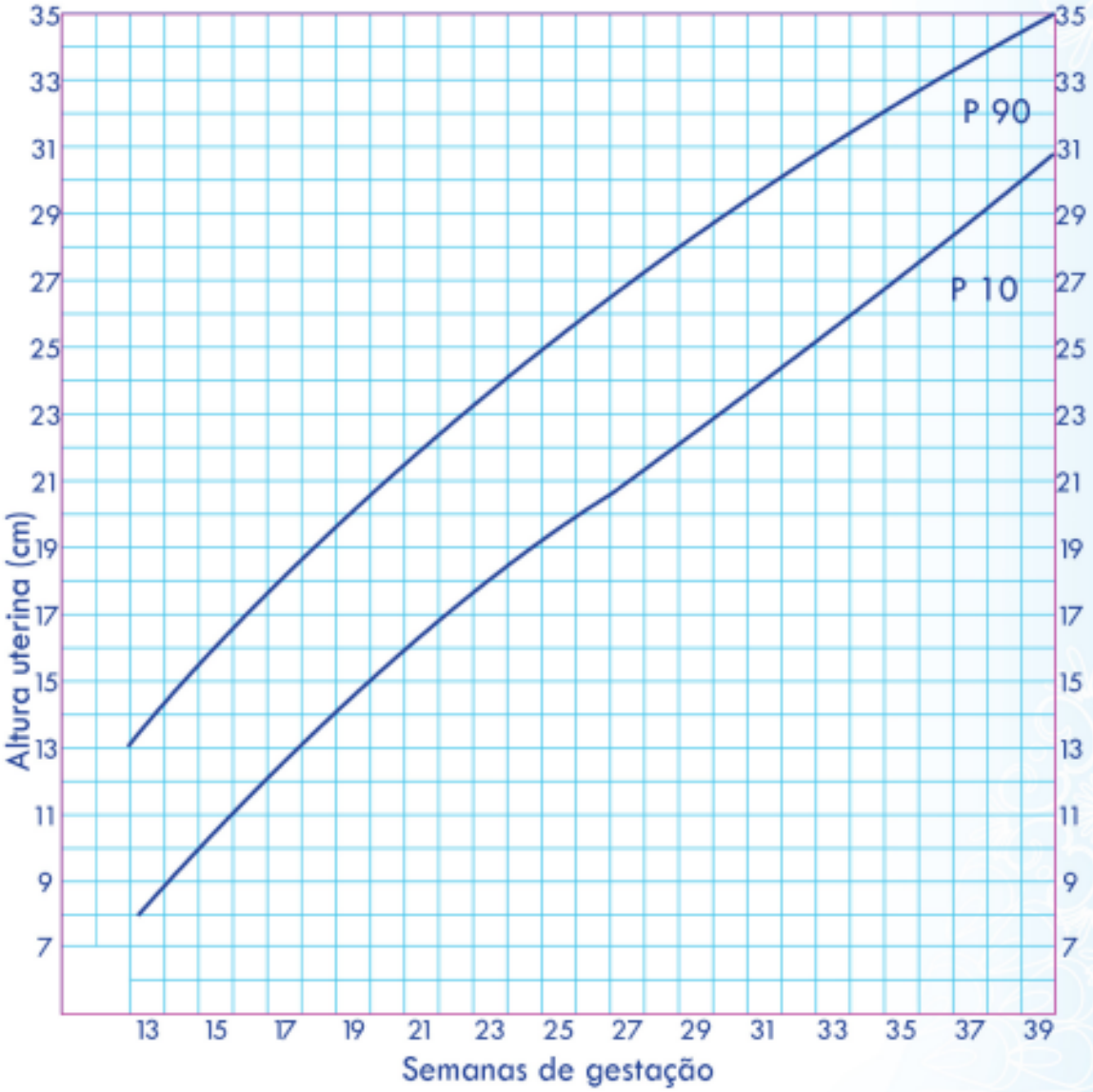
DUM	/ /
DPP	/ /
DPP eco	/ /

Tipo de gravidez

- ○ Única
- ● Gemelar
- ● Tripla ou mais
- ○ Ignorada

Gravidez	Risco habitual ○	
	Alto risco ●	
Gravidez planejada	NÃO ●	SIM ○

Curva de altura uterina / idade gestacional



Exames

Exames	Data	Resultado	Data	Resultado	Data	Resultado
ABO-RH	/					
Glicemia de Jejum	/		/			
Teste Oral de Tolerância a Glicose	/		/			
Sífilis (teste rápido)	/		/			
VDRL	/		/			
HIV/Anti HIV (teste rápido)	/		/			
Hepatite B - HBsAg	/		/			
Toxoplasmose	/		/			
Hemoglobina Hematócrito	/		/		/	
Urina-EAS	/		/		/	
Urina-Cultura	/		/		/	
Coombs Indireto	/		/		/	
Outro	/		/		/	
Outro	/		/		/	
Outro	/		/		/	

Eletroforese de Hemoglobina

- Padrão ○ AA
- Heterozigose Outros ○ AS ○ AC
- Homozigose Outros ● SS ● SC

Tratamento para Sífilis

1ª dose ○ / / | 2ª dose ○ / / | 3ª dose ○ / /

Malária

Somente para gestantes da Região Amazônica.

Neg. ○ Pos. ●	/	/	/	/	/	/

Suplementação Sulfato ferroso

	1º mês	2º mês	3º mês	4º mês	5º mês	6º mês	7º mês	8º mês	9º mês
SIM ○ NÃO ●	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Suplementação Ácido fólico

	1º mês	2º mês	3º mês	4º mês	5º mês	6º mês	7º mês	8º mês	9º mês
SIM ○ NÃO ●	○	○	○	○	○	○	○	○	○

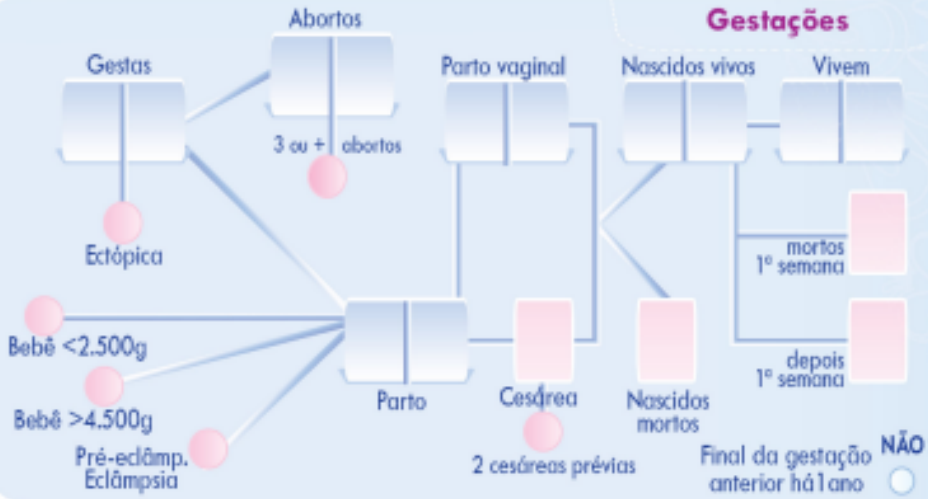
Ultrassonografia

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

Antecedentes familiares

Diabetes	NÃO ○ SIM ●	Hipertensão arterial	NÃO ○ SIM ●	Gemelar	NÃO ○ SIM ●	Outros	NÃO ○ SIM ●

Gestações



Antecedentes clínicos obstétricos

	NÃO	SIM		NÃO	SIM		NÃO	SIM
Diabetes	○	●	Cardiopatia	○	●	Cir. pélv. uterina	○	●
Infecção urinária	○	●	Tromboembolismo	○	●	Cirurgia	○	●
Infertilidade	○	●	Hipertensão arterial	○	●	Outros	○	●
Dific. amamentação	○	●	Outros	○	●			

Gestação atual

	NÃO	SIM		NÃO	SIM		NÃO	SIM
Fumo (nº de cigarros)	○		Anemia	○	●	Hipertensão arterial	○	●
Álcool	○	●	Inc. istmocervical	○	●	Pré-eclâmpsia/eclâmp.	○	●
Outras drogas	○	●	Ameaça de parto premat.	○	●	Cardiopatia	○	●
Violência doméstica	○	●	Isoimunização Rh	○	●	Diabetes gestacional	○	●
HIV/Aids	○	●	Oligo/polidrâmnio	○	●	Uso de insulina	○	●
Sífilis	○	●	Rut. prem. membrana	○	●	Hemorragia 1º trim.	○	●
Toxoplasmose	○	●	CIUR	○	●	Hemorragia 2º trim.	○	●
Infecção urinária	○	●	Pós-datismo	○	●	Hemorragia 3º trim.	○	●
Outras	○	●	Febre	○	●	Exantema/rash cutâneo	○	●

Vacina antitetânica

- Sem informação de imunização ○
- Imunizada há **menos** de 5 anos ○
- Imunizada há **mais** de 5 anos ○

1ª dose / /
2ª dose / /
vacina dTpa / /

Hepatite B

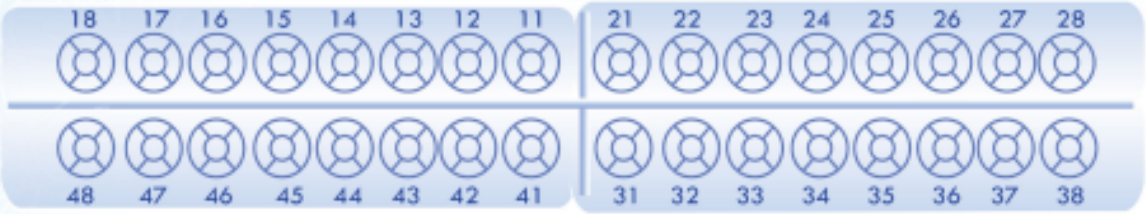
Imunizada ○

1º dose / / 2º dose (1 mês após a 1ª dose) / /
3º dose (6 meses após a 1ª dose) / /

Influenza

data / /

Consulta odontológica



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 – Higido	T – Traumatismo
Am – Amálgama	M – Restauração metálica	X – Extração indicada

Presença de gengivite/periodontite NÃO ○ SIM ○ data / /

Plano de tratamento (por consulta):
RX odontológico: pode ser realizado no segundo trimestre, desde que a gestante utilize avental de chumbo.

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.)
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	

	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°
Data														
Queixa														
IG - DUM/USG	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Peso (kg)/IMC														
Edema														
Pressão arterial (mmHG)														
Altura uterina (cm)														
Apresentação fetal														
BCF/Mov. fetal														
Toque, se indicado														
Exantema (presença ou relato)														
Observações, diagnósticos e condutas														
Assinatura														

Participou de atividades educativas

SIM ○ NÃO ○

Data / /

Data / /

Data / /

Realizou visita à maternidade

SIM ○ NÃO ○

Data / /

Deseja colocar DIU pós-parto na maternidade?

SIM ○ NÃO ○

O parto está a cada dia mais perto!

Sugestões práticas

Você conseguiu organizar as roupas e as fraldas de que seu bebê vai precisar? Se tiver dificuldades com o enxoval, peça orientações na Unidade Básica de Saúde sobre locais de apoio para esse fim em seu município.

Peça a seu(sua) companheiro(a) ou alguém próximo de você para ajudá-la nas seguintes tarefas:

- Organizar documentos para levar no momento do parto e para entrar com a licença-maternidade.
- Fazer a lista de telefones úteis. Comprar mantimentos para quando vocês chegarem da maternidade.
- **Colocar na sacola o que vocês vão levar:**
  - roupas e fraldas para o bebê, roupas para você, absorventes, casaco ou manta para seu acompanhante durante a noite, produtos de higiene pessoal;
  - Carteira de Identidade ou Certidão de Nascimento;
  - esta caderneta e a **Caderneta de Saúde, se for adolescente;**
  - cartão do SUS, se possuir.
- Se você é estudante, já solicitou o atestado para o afastamento de suas atividades escolares?
- Se você tem outros filhos, quem ficará com eles enquanto estiver na maternidade?
- Você já escolheu quem será seu acompanhante?

Você já visitou a maternidade?

Conhecer a maternidade pode deixar você mais confiante e tranquila no momento do parto.

Seu útero já está se preparando para o parto!

Perto da data do parto você poderá sentir sua barriga endurecer, como contrações que não duram muito tempo. Antes de pensar em sair para o hospital, tome um banho, repouse e veja se essas contrações continuam fortes e regulares. Pode ser que ainda não seja o trabalho de parto, mas só um treino.

Dias antes do parto poderá sair por sua vagina um muco grosso amarelado, como clara de ovo, com rajas de sangue, o tampão mucoso. Este é um sinal de que o parto pode estar próximo.

Como identificar o trabalho de parto

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

Sinais que indicam o início do trabalho de parto:

• Se a sua barriga endurecer a cada 5 minutos, por 30 segundos ou mais, permanecendo assim por mais de 1 hora.

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

O que vai acontecer quando você e seu acompanhante chegarem à maternidade?

Vocês serão acolhidos e você será examinada por um(a) profissional de saúde, que irá:

- ouvir sua história e dar informações sobre o parto;
- medir sua barriga e as contrações do útero;
- verificar a pressão arterial e escutar o coração do bebê;
- fazer um toque vaginal para ver se já começou a dilatação (abertura) do colo de seu útero para o bebê passar e confirmar se você está em trabalho de parto;
- combinar com você os próximos passos.

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



O primeiro encontro: o nascimento

Este é um momento único em sua vida e na vida de seu bebê. O primeiro encontro ainda no ambiente do parto é fundamental para a formação do apego. Se ele nascer bem, você deve ser a primeira pessoa a pegá-lo e acariciá-lo. Este 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 este encontro.

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



Olhe quem chegou!

Nome: _____

_____

Filho de _____ e _____

Data de nascimento: _____

Nasceu em (cidade/Estado):

_____

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

_____

_____

_____



Certidão de Nascimento: seu filho ou sua filha é um(a) cidadão(ã) brasileiro(a).

Com o Registro de Nascimento, seu(sua) filho(a) será um indivíduo, com o próprio nome, sobrenome, o nome da mãe, do pai e dos avós e estará escrito que ele(ela) nasceu no Brasil. Ser um(a) cidadão(ã) brasileiro(a) dará a ele(ela) muitos direitos: atendimento à saúde, creche, matrícula escolar, o recebimento dos benefícios dos programas sociais e muitos outros.

Tirar o Registro Civil de Nascimento é obrigatório e ninguém precisa pagar pela primeira via, é gratuita.

Procure o cartório de registro civil do lugar onde seu(sua) filho(a) nasceu ou onde você mora. Algumas maternidades oferecem esse serviço.

Como tirar a Certidão de Nascimento:

• A certidão deve ser feita logo após o nascimento da criança, no hospital onde ela nasceu, se houver uma unidade de cartório no local.

• Caso não tenha serviço de cartório na maternidade, os pais ou responsáveis devem ir ao cartório mais próximo, levando os próprios documentos e a Declaração de Nascido Vivo (DNV), entregue pelo hospital.

• Se o pai não puder ir registrar o filho, a mãe pode providenciar a Certidão de Nascimento sozinha, levando a Certidão de Casamento ou uma declaração do pai com firma reconhecida em cartório.

• Caso a criança nasça em casa, a DNV pode ser preenchida pela equipe de atenção básica.

Obs.: • Se a mãe não tiver esta declaração do pai ou se o pai for desconhecido, ela poderá tirar a Certidão de Nascimento apenas em seu nome. Depois o pai deverá comparecer ao cartório para registrar a paternidade, espontaneamente ou em cumprimento de determinação judicial.

• Se os pais não tiverem o próprio Registro Civil de Nascimento, devem primeiro providenciar os seus para depois registrar a criança.

• Se a criança nascer fora do hospital e não tiver a DNV, será preciso procurar o cartório com duas testemunhas que confirmem a gestação e o parto.

• Se os pais forem menores de 18 anos, os avós ou os responsáveis também deverão comparecer ao cartório.

• Se a mãe for indígena, apresentar também o RANI a fim de orientar o cartório a realizar corretamente o registro da criança.



Os primeiros cuidados de uma nova vida em família

A chegada do bebê desperta sentimentos variados. Todos que vivem em torno dele terão a necessidade de se adaptar.

Depois que chegar em casa, procure descansar sempre que seu bebê estiver dormindo. Nos primeiros dias de vida as crianças trocam o dia pela noite; portanto, aproveite para dormir mesmo durante o dia. Deixe que o pai/companheiro(a), os avós, as tias e outras pessoas próximas ajudem no cuidado com o bebê e nas atividades domésticas.

Recado para o pai/parceiro(a): seu apoio é fundamental para o sucesso da amamentação.

Dica: Sempre que você ou outra pessoa for pegar seu bebê, deve antes lavar as mãos com água e sabão. Na hora de amamentar, procure um lugar tranquilo e evite ambientes com muita gente e barulho.

Aproveite esse momento para ler a "Caderneta da Criança", que você recebeu na saída do hospital. Ela tem muitas dicas e orientações sobre os cuidados com seu bebê.

• É importante uma alimentação saudável e variada e beber muita água, para favorecer sua recuperação e a amamentação. Alimente-se 5 ou 6 vezes por dia. Evite alimentos gordurosos, café, chá-preto, refrigerantes, chocolate e produtos com corantes e adoçantes, e comidas muito temperadas. Observe se algum alimento provocou cólicas no bebê. Evite bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas. Desta forma você estará protegendo você e seu(sua) filho(a).

• **Para fazer o curativo no umbigo use apenas álcool 70%.**

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.

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 7 a 10 dias, na Unidade Básica 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/ou febre, procure rapidamente uma Unidade Básica de Saúde. Você pode estar com uma infecção e deve tratá-la.

• Se você teve pressão alta, diabetes 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.

Planejamento reprodutivo

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.

Existem muitos métodos de evitar filhos, sendo alguns mais indicados durante o período de amamentação. É importante saber que a amamentação exclusiva já oferece proteção contra uma nova gravidez até 6 meses, desde que a mulher esteja amamentando em livre demanda, ou seja, sempre que o bebê quiser de dia e de noite, e ainda não tenha menstruado.

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.

Alguns métodos (DIU, pílula, camisinha, diafragma, injeção) são disponibilizados pelo SUS. O SUS oferece a colocação do DIU de cobre na maternidade imediatamente após o parto ou uma situação de aborto.

O DIU de cobre é um método seguro e muito eficaz. Ele pode ser usado até dez anos, podendo ser retirado quando você desejar. Não tem hormônios e não interfere na amamentação. Caso queira colocar o DIU logo após o parto, avise o/a profissional que estiver te acompanhando na maternidade, e escreva no seu plano de parto.

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 dois 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 é mais simples que a ligadura de trompas.

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

Consulta pós-parto

Você e seu bebê devem retornar à Unidade Básica de Saúde na primeira semana após o parto. Sempre que possível, esteja acompanhada do pai/companheiro(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 quais os métodos contraceptivos mais indicados
- oriente-se com a equipe de saúde sobre retomar as atividades físicas.
- evite carregar peso..

Consulta de puerpério

Temperatura		Lóquios	
Pressão arterial		Cicatriz cirúrgica (no caso de cesariana)	
Peso		Vínculo/estado emocional	
Eliminações intestinais		Amamentação	
Eliminações vesicais		Exame de mamas (queixas)	
Períneo		Planejamento reprodutivo	

sulfato ferroso até o 3° mês pós-parto



Amamentação

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

A amamentação é importante para o desenvolvimento do bebê e para sua relação com ele. Todo leite materno é forte, nutritivo e protege contra várias doenças. O colostro é o primeiro leite, tem cor amarelada e é 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. Amamente o bebê sempre que ele quiser, não dê chá, água, mingau ou outro leite. Nos primeiros seis meses ele só precisa do leite materno.

Algumas mulheres, como as portadoras dos vírus HIV ou HTLV, não podem amamentar, pois o vírus pode ser transmitido para a criança durante a amamentação. Essas mulheres têm o direito de receber gratuitamente, pelo SUS, uma fórmula infantil para alimentar a criança.

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 da amamentação



Para o bebê:

- É mais nutritiva e protege contra doenças, como infecção, alergias, asma, desnutrição.
- Fortalece o vínculo mãe e bebê.
- 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 econômica e higiênica: você só precisa lavar as mãos.
- É mais prática e segura: o leite está sempre pronto e fresco, na temperatura certa, e não se estraga.

Algumas dicas para o sucesso da amamentação:

• **O bebê deve pegar bem o peito**, abocanhando a aréola (parte escura em volta do bico). Não dê chupetas para seu bebê, pois pode atrapalhar a pega e a sucção do leite.

• **Lave seu peito só com água**; não passe sabonete nem pomada nas mamas. Fique sempre com o sutiã seco.

• **Em caso de rachaduras nos mamilos**, observe se a pega está correta e tente mudar a posição de o bebê mamar.

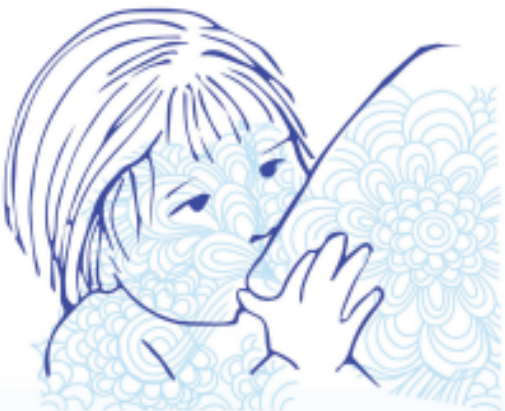
• **É bom tomar sol nas mamas**, de manhã ou à tarde. Aproveite para **dar um banho de sol em seu bebê** também. Ele deve ficar sem a roupinha, para que o sol bata diretamente em sua pele.

• Em caso de mamas muito cheias ou endurecidas, é necessário retirar o excesso de leite, o que promoverá alívio para você e facilitará a pega pelo bebê. Peça orientação ao profissional de saúde.

Se você produz mais leite do que seu bebê mama, pode ser uma doadora de leite materno. Verifique na Unidade de Saúde se há posto de coleta ou Banco de Leite perto de sua casa e como você pode doar.

• Em caso de problemas com a amamentação, procure orientação com os profissionais da Unidade de Saúde, no Banco de Leite ou no posto de coleta mais próximo.

• Para mais informações sobre amamentação e cuidados com o bebê, consulte a Caderneta da Criança.



Sinais de alerta – procure o serviço de saúde 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 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.
- Em caso de febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele.

Tempo aproximado de gravidez

	meses	semanas
1° trimestre	1° mês	4 semanas e meia
	2° mês	9 semanas
	3° mês	13 semanas e meia
2° trimestre	4° mês	18 semanas
	5° mês	22 semanas e meia
	6° mês	27 semanas e meia
3° trimestre	7° mês	31 semanas e meia
	8° mês	36 semanas
	9° mês	40 semanas e meia

Compareça às últimas consultas!

Não existe alta do pré-natal; ele só acabará quando o bebê nascer. Mesmo após ser encaminhada para realizar pré-natal de alto risco em um serviço especializado, é importante que você seja acompanhada também pela equipe da Unidade Básica de Saúde que iniciou seu atendimento.

Nome:

Como gosta de ser chamado

Instrução: Nenhuma ○ Fundam. ○ Média ○ Superior ○

Idade: anos — <15 anos ○ >45 anos ○

Pressão arterial

Peso

Altura cm

IMC Índice de Massa Corporal

Antecedentes familiares

	NÃO	SIM
Diabetes	○	○
Hipertensão arterial	○	○
Gemelar	○	○
Outros	○	○

O Pré-Natal do Parceiro tem como objetivo preparar o homem para a paternidade ativa e consciente, assim como detectar precocemente doenças, atualizar a carteira vacinal e incentivar a participação em atividades educativas nos serviços de saúde.

A gestação é um momento importante tanto para a mulher quanto para o homem. São emoções intensas que se misturam, e você pode contar com sua equipe de saúde. Nas Unidades Básicas de Saúde do SUS, os homens também têm o direito de cuidar de si ao mesmo tempo em que acompanham suas parceiras. Essa estratégia se chama Pré-Natal do Parceiro.

Converse com sua parceira, falem sobre suas emoções, o que esperam desta nova vida.

Troque ideias com outros pais que já viveram essa experiência e aproveite esse momento para se cuidar também!

Afinal, seu bebê precisa de você saudável!

Exames	Data	Resultado
ABO-RH		
Glicemia		
Sífilis (teste rápido)		
VDRL		
HIV/Anti-HIV (teste rápido)		
Hepatite C		
Hepatite B-HBsAg		
Hemograma		
Lipidograma		
Dosagem de Colesterol HDL		
Dosagem de Colesterol LDL		
Dosagem de Colesterol total		

Eletroforese de Hemoglobina

Padrão ○ AA | Heterozigose ○ AS ○ AC Outros | Homozigoze ○ SS ○ SC Outros

Consulta odontológica



Legenda

* – Mancha branca ativa	Cs – Lesão cariosa ativa	PF – Prótese fixa
O – Mancha branca inativa	Ci – Lesão cariosa inativa	RE – Restauração estética
A – Ausente	E – Extraído	SP – Selamento provisório
An – Abrasão/erosão	H – Hígido	T – Traumatismo
Am – Amálgama	M – Restauração metálica	X – Extração indicada

Tratamento para sífilis

1ª dose ○ / / 2ª dose ○ / / 3ª dose ○ / /

Vacina antitetânica

Sem informação de imunização ○

Imunizado há **menos** de 10 anos ○

Imunizado há **mais** de 10 anos ○

Informe

1ª dose / /

2ª dose / /

3ª dose / /

Reforço (cada 10 anos) / /

Hepatite B

Imunizado ○

Informe

1ª dose / / 2ª dose (1 mês após a 1ª dose) / /

3ª dose (6 meses após a 1ª dose) / /

Febre amarela

Informe

data / /

Agendamento das consultas do pré-natal

Escreva ao lado suas dúvidas para as próximas consultas.

1ª consulta	/ / Data	
2ª consulta	/ / Data	
3ª consulta	/ / Data	
4ª consulta	/ / Data	
5ª consulta	/ / Data	
6ª consulta	/ / Data	
7ª consulta	/ / Data	
8ª consulta	/ / Data	
9ª consulta	/ / Data	
10ª consulta	/ / Data	
11ª consulta	/ / Data	
12ª consulta	/ / Data	
13ª consulta	/ / Data	
14ª consulta	/ / Data	
Consulta Odontológica	/ / Data	
Consulta Odontológica	/ / Data	

Telefones e endereços úteis

• Samu: **192** • Ouvidoria Geral do SUS: **136** • Polícia Militar: **190**
• Central de Atendimento à Mulher: **180** • Corpo de Bombeiros: **193**
• Disque Denúncia Nacional de Abuso e
Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes: **100**
• Disque Parar de Fumar: **0800 61 1997**

Sites úteis:

• www.saude.gov.br/mulher
• www.saude.gov.br/redecegonha
• www.saude.gov.br/bvs
• www.presidencia.gov.br/spmulheres
• www.saude.gov.br/ouvidoria
• http://www.redehumanizasus.net/



DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

SUS
MINISTÉRIO
DA SAÚDE