

A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL



**PREFEITURA DE
BARUERI**
www.barueri.sp.gov.br



ÍNDICE

03 ANTES DO NASCIMENTO
DESDE A CONSTATAÇÃO
DA GRAVIDEZ

05 APÓS O
NASCIMENTO

06 PARA PAIS

07 PARA A POPULAÇÃO



ANTES DO NASCIMENTO DESDE A CONSTATAÇÃO DA GRAVIDEZ



IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

- “Pré-natal: a ponte mais segura entre você e seu bebê. Não falte às consultas!”.
- “É dever da equipe de saúde acolher a gestante em todas as suas necessidades.”
- Fazer todas as consultas e exames do pré-natal é um direito seu. Procure a UBS mais próxima de você em Barueri.

ORIENTAÇÃO HIGIENO-DIETÉTICA

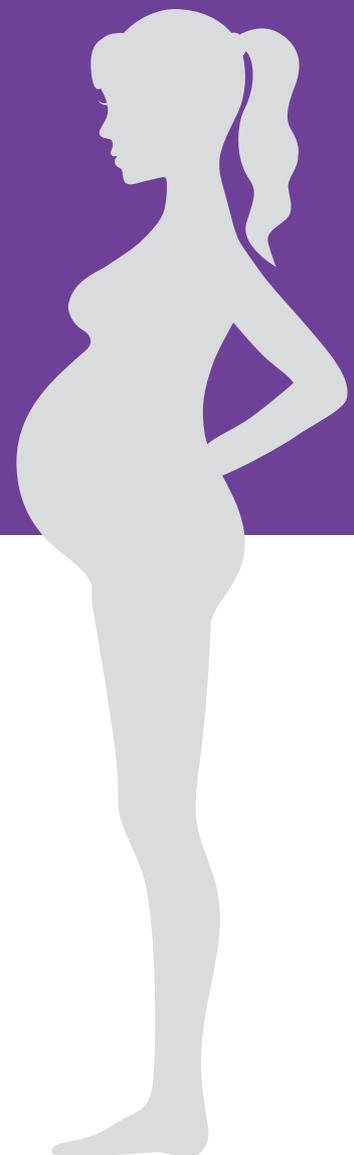
- “Na gestação, cuidado redobrado: lave muito bem verduras e frutas, coma apenas carnes bem passadas e de boa procedência”.
- “Gestação e açúcar: uma combinação perigosa! Evite doces, massas e bolos, dando preferência a alimentos naturais e integrais. ”
- “Durante a gestação, coma porções pequenas de comida, a cada duas horas, mastigando bem, e evite beber líquido durante as refeições. Isso ajudará a digestão e driblará a azia”.
- “Beba bastante água na gestação. Além de fazer parte da formação do líquido amniótico, ela limpará seu organismo de toxinas, evitará infecções e formação de cálculos renais”.
- “Fique de olho: infecções vaginais e urinárias podem gerar trabalho de parto prematuro”.
- “Não consuma álcool e drogas durante a gestação. ”
- “Não fume. O cigarro aumenta o risco de aborto, problemas na placenta e parto prematuro.
- “Adquira ou solicite do serviço público os medicamentos prescritos pelo médico. ”
- “Não tome remédios sem o conhecimento de seu médico”.
- “Tome regularmente os remédios que o seu médico indicar e o consulte caso tenha algum tipo de reação. ”

DESENVOLVIMENTO DA GESTAÇÃO

- “A partir do sexto mês de gestação, você notará que sua barriga ficará endurecida de tempos em tempos, sem que sinta dores. Essas contrações são normais e benéficas ao bebê”.
- “Desde o início da gestação, seu bebê poderá ouvir sua voz. Cante e leia para ele! ”.
- “Fique de olho: inchaço exagerado das pernas e mãos, dor de cabeça e até dor de estômago podem ser sinais de que sua pressão está alta! ”
- “Falta de ar e tontura podem ocorrer durante a gestação. Evite frequentar ambientes lotados e pouco ventilados, evite esforços intensos, coma a cada duas horas. ”

MODIFICAÇÕES CORPORAIS E EMOCIONAIS

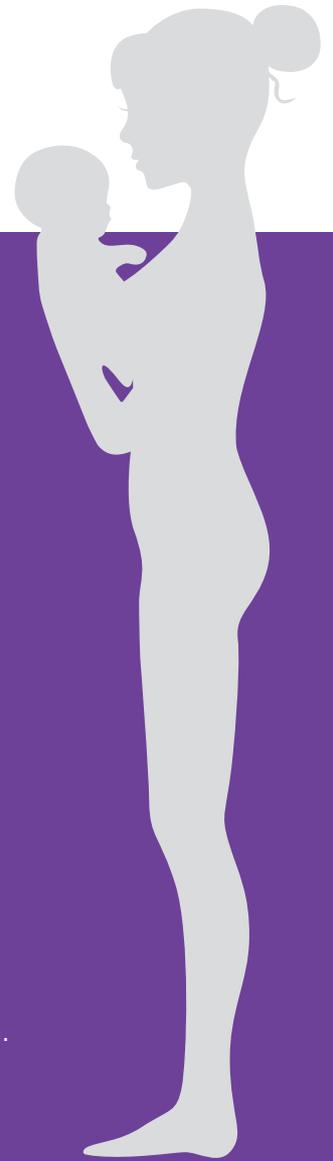
- “Mamãe, na gravidez seu corpo sofrerá modificações transitórias como inchaço nas pernas, aumento dos quadris, frouxidão dos ligamentos. Procure descansar com as pernas elevadas, use meias elásticas, e evite usar saltos”.
- “O peso de sua barriga poderá causar dores em baixo ventre e na coluna. Converse com seu médico e saiba como driblá-las”.
- “Procure não engordar muito. O excesso prejudica sua coluna, aumenta as chances de pressão alta e de diabetes na gestação”.
- “As mamas aumentarão durante a gestação. Procure usar sutiãs de boa sustentação”.



SINAIS E SINTOMAS DO PARTO

- “Atenção gestante: se você perdeu líquido, apresentou sangramento vaginal, percebeu que o bebê não está se mexendo como antes, contate seu médico ou procure o pronto socorro mais próximo. Pode ser que seu bebê precise nascer. ”
- “O trabalho de parto é como uma música que repete as mesmas notas a cada intervalo de tempo. Se você sentir dores ritmadas, que são acompanhadas de endurecimento da barriga, procure ajuda médica”.

APÓS O NASCIMENTO



ALEITAMENTO MATERNO

- “O aleitamento materno exclusivo garante a saúde de seu bebê. ”
- “Você sabia que o leite materno contém substâncias que protegem seu filho de uma série de doenças? ”
- “O leite materno deixa seu filho mais inteligente”.
- “Ao voltar de sua licença maternidade, saiba que você tem direito a pausas para amamentar seu filho. ”

IMPORTÂNCIA DAS CONSULTAS PUERPERAIS

- “Após o parto, você deverá retornar ao seu médico em pelo menos 40 dias. Isso garantirá sua saúde, esclarecerá suas dúvidas e evitará gestação indesejada. ”

CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

- “O pediatra e a equipe de enfermagem podem lhe auxiliar na orientação com os cuidados que devem ser prestados ao seu bebê. Além disso, não deixe de aproveitar de seus amigos e parentes. ”
- “A vacinação assegura a saúde de seu filho. Procure respeitar o calendário prescrito pelo pediatra”.

IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO DO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA, E DAS MEDIDAS PREVENTIVAS (VACINAÇÃO, HIGIENE E SANEAMENTO DO MEIO AMBIENTE

- “Existem sinais que indicam seu bebê está crescendo adequadamente. Por isso é tão importante comparecer às consultas de pediatria, fundamentalmente no primeiro ano de vida da criança. Intervenções precoces fazem a diferença à saúde de seu filho. ”

PARA PAIS

SEXUALIDADE

- “O uso de camisinha pode evitar a transmissão de muitas doenças ao seu bebê, inclusive Zika”.
- “Desde que não haja contraindicações pelo seu médico, as relações sexuais podem ser mantidas até o nono mês de gravidez”.

IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO DO PAI DURANTE A GESTAÇÃO

- “Pai, sua presença durante a gestação transmite segurança e apoio. Saiba que seu filho pode e gosta de ouvir sua voz. Converse com ele!”.
- “Pai, procure entender as dúvidas e medos de sua esposa durante a gestação.”

IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO FAMILIAR

- É muito importante planejar sua gestação. Assim seu médico poderá lhe prescrever vitaminas e atualizará seu calendário de vacinas; infecções poderão ser tratadas com antecedência e seu Papanicolau estará em dia, garantindo sua saúde e a do seu bebê. ”
- “Consulte seu médico sobre o método mais indicado para evitar gestação indesejada”.
- “A laqueadura tem indicações precisas. Se deseja esse método, entre em contato o quanto antes com a equipe de saúde de seu bairro”.
- “Os postos de saúde fornecem preservativos gratuitos”.



PARA A POPULAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DO ACOLHIMENTO DA GESTANTE

- “É natural que a gestante experimente variações em seu humor. Irritabilidade, angústia, choro fácil, insegurança, e insônia são queixas comuns entre as futuras mães e devem ser acolhidas por seus médicos e familiares”.
- Tão logo seja confirmada a gravidez, é direito da gestante ter parte das despesas adicionais decorrentes da gestação, da concepção ao parto, custeadas pelo futuro pai, na proporção dos recursos de ambos, segundo a Lei 11.804/08.
- Prioridade no atendimento médico tanto em instituições públicas como privadas.
- Assentos preferenciais demarcados em todos os tipos de transporte público.
- Atendimento preferencial em locais públicos e privados, como por exemplo, em filas de lojas e caixas de bancos.
- A mulher grávida merece todos os cuidados porque toda criança tem o direito de nascer e se desenvolver em ambiente seguro. E isso só é possível se ela tiver uma gestação saudável e o atendimento adequado no parto.





**PREFEITURA DE
BARUERI**
www.barueri.sp.gov.br