Agendamento das consultas do pré-natal
Escreva ao lado suas dúvidas para as próximas consultas.

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

TELEFONES 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**

DISQUE SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
bvsms.saude.gov.br

SUS | MINISTÉRIO DA SAÚDE | Governo Federal

MINISTÉRIO DA SAÚDE



CADERNETA DA GESTANTE

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA VENDA PROIBIDA

6ª edição revisada

Brasília – DF
2022

Toda mulher tem direito ao atendimento na gravidez, no parto e após o parto e pode contar com cuidados seguros, de qualidade e humanizados da Rede de Atenção Materna e Infantil (Rami), 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, assim como coisas que queira dizer ao seu bebê.

Um pré-natal de qualidade resultará em mais saúde para você e seu bebê. Guarde esta caderneta com carinho e cuidado e carregue-a sempre com você.

Unidade de saúde 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 essa declaração à sua chefia, você terá a ausência 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 Auxílio Brasil, você tem direito ao Benefício Composição Gestantes. Para conseguir esse benefício extra na gravidez e após o nascimento do bebê, busque informações no Centro de Referência em Assitência Social (Cras) do 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 planejamento familiar e sexualidade responsável. 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 os nomes dos profissionais que a atendem.
- 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 a maternidade de referência para seu parto e de visitar esse serviço antes do parto.

Lei do direito a acompanhante no parto:

A Lei Federal nº 11.108/2005 garante às parturientes o direito a um acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, no parto e no pós-parto imediato, no SUS.

Situações de violência durante a gravidez

- Se você sofrer qualquer tipo de violência física, sexual ou psicológica por parte de pessoas próximas ou desconhecidas, procure ajuda no serviço de saúde. Existe uma rede de proteção, e você pode contar com ela. Os profissionais de saúde podem ajudar!
- Procure orientações para defender seus direitos e não permitir que aconteça novamente. Ligue 180 ou Disque Saúde – 136, de forma gratuita, e denuncie.

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 e apoie a sua parceira! Fale com ela sobre seus sentimentos, emoções e sobre o que vocês 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!

Nome:

Como gosta de ser chamado:

Instrução:

Idade:
< 15 anos ○
> 35 anos ○

Pressão arterial:

Peso:

IMC: Índice de massa corporal

Altura/cm:

Antecedentes familiares:

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

Exames	Data	Resultado
ABO-Rh	/ /	
Glicemia em jejum	/ /	
Sífilis (teste rápido)	/ /	
VDRL	/ /	
HIV/Anti-HIV (teste rápido)	/ /	
Hepatite C	/ /	
Hepatite B-HBsAg	/ /	
Hemograma	/ /	
Outros	/ /	
Outros	/ /	
Outros	/ /	

Vacina Antitetânica

Sem informação de imunização ○
Imunizado há menos de 10 anos ○
Imunizado há mais de 10 anos ○

Informe

/ /

/ /

/ /

/ /

Hepatite B Imunizado ○

Informe

Informe

Febre amarela Data / /

IDENTIFICAÇÃO

Número do cartão SUS:

Número do NIS:

Nome: _____

_____

Como gosta de ser chamada: _____

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

Data de nascimento: / / Idade: _____

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

Informar a etnia: _____

Trabalha fora de casa: ( ) Sim ( ) Não

Ocupação: _____

Endereço: _____

Ponto de referência: _____

Se indígena, informar o Distrito Sanitário Especial Indígena (DSEI) ao qual está vinculada:

Cidade: _____ Estado: _____

CEP: _____ Tel.fixo: _____

Tel.celular: _____ E-mail: _____

Em situação de emergência, ligar para:

Nome: _____

Telefone: _____

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

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, preparando-se para o parto e para 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. Sempre que tiver dúvidas ou se sentir insegura com alguma mudança da gravidez, busque informações e apoio com profissionais de saúde que estejam acompanhando a sua gestação.



OS 3 PRIMEIROS MESES DE GESTAÇÃO
1º TRIMESTRE DE 0 A 13 SEMANAS

Neste início, ocorre a adaptação de seu corpo e de seus sentimentos, trazendo sensações ora de prazer, ora de desconforto. Faz parte desse momento a oscilação entre a aceitação e a recusa da gravidez. Fique tranquila! O sentimento de não querer a gravidez pode surgir e não causará danos ao bebê. Fale sobre isso com um profissional de saúde.

Você vai perceber o aumento dos seios e também pode sentir mais sono, mais fome, enjoos e até ficar mais cansada. Não se preocupe, tudo isso é comum! Essas são as adaptações necessárias da gravidez.

É importante alimentar-se de maneira saudável, não ingerir bebida alcoólica, nem fumar ou usar drogas. Peça orientações ao profissional de saúde.

A gravidez não causa cárie, mas as gengivas podem ficar mais sensíveis e ser facilmente irritadas pela placa bacteriana. Cuide da higiene bucal (utilize escova, pasta de dente e fio dental). Controle a quantidade de açúcares, faça acompanhamento durante o pré-natal e realize pelo menos uma consulta de pré-natal odontológico durante a gestação. Para mais dicas de alimentação, veja a página 7.

As orientações dadas pelo dentista auxiliarão no cuidado da saúde bucal do seu bebê. Não ofereça mamadeira noturna e alimentos com açúcar. Higienize os dentes com escova e pasta de dente a partir do nascimento dos primeiros dentes de leite, para que seu bebê/criança não tenha cárie na infância.

Convide seu(sua) companheiro(a) para participar das consultas de pré-natal, caso seja de sua vontade. Pode ser um bom momento para fortalecer a relação de vocês e dele(a) com o bebê. É também uma boa oportunidade para ele(a) fazer parte do seu pré-natal. Se o pai for adolescente, tem os mesmos direitos de um pai adulto com relação à sua criança.

COMO SEU BEBÊ ESTÁ SE FORMANDO?



Seu bebê foi gerado a partir do encontro do espermatozoide do homem com o óvulo da mulher. Com 4 semanas, ele é do tamanho de um grão de arroz, seu coração começa a bater e aparecem pequenos brotos que evoluirão para braços e pernas.

- Ao final de 8 semanas, as mãos, os dedos, as orelhas e os órgãos internos já estão se formando. Ele é do tamanho de uma ervilha e pesa mais ou menos 7 gramas.
- De 9 a 12 semanas (durante o 3º mês), seu rosto já está quase todo formado e os olhos já têm as pálpebras. Inicia-se o funcionamento do cérebro, o bebê já se movimenta e mexe os braços e as pernas. Já se formou o cordão umbilical, que o liga à placenta.

- Ao final do 3º mês, o coração já pode ser ouvido por meio de aparelho próprio durante a consulta de pré-natal.

Você deve comparecer, pelo menos, mensalmente às consultas do pré-natal e fazer todos os exames solicitados. Aproveite para falar de suas preocupações e sentimentos.

DO 4º AO 6º MÊS
2º TRIMESTRE
DE 14 A 26 SEMANAS

Neste segundo trimestre, tanto seu corpo quanto a emotividade crescem. Você começa a perceber os primeiros movimentos dentro de sua barriga, que podem começar bem suaves e vão aumentando conforme o bebê cresce. Isso talvez traga uma sensação diferente, que pode fortalecer sua ligação com seu filho.

É um período de grande bem-estar. Aproveite!

Nessa época, seu corpo mudará muito rápido; há o crescimento da barriga e as alterações nas mamas e quadris. As sensações iniciais de desconforto normalmente desaparecem, dando lugar a sentimentos de plenitude e maior disposição.

DICA: *Você pode ficar ansiosa para saber o sexo de seu bebê. Tenha calma, principalmente se você tem alguma preferência de sexo. Pense que a surpresa de quem vai chegar poderá ser maior se você ainda não souber se é menina ou menino.*

Você pode e deve fazer a avaliação odontológica durante a gravidez. Esse cuidado pode proteger você e seu bebê contra infecções e outros problemas. Se for necessário realizar algum tratamento, este deve ser feito o mais cedo possível!

Enquanto isso, dentro de sua barriga

- A partir de 14 semanas, iniciam-se os movimentos respiratórios e das mãozinhas.
- Entre 15 e 16 semanas, a pele, ainda transparente, começa a se engrossar. O bebê já tem cílios e sobrancelhas e seus movimentos podem começar a ser percebidos. O coração bate muito mais rápido do que o seu.

- Entre 17 e 18 semanas, ele pode medir de 17 a 20 cm e pesar de 200 a 250 g. Já consegue engolir e piscar.
- Entre 20 e 24 semanas, ele mede em torno de 26 cm, e seu peso médio é de 500g. Os movimentos ficam mais intensos e você os percebe bem, especialmente em momentos de maior calmaria, principalmente durante a noite. Há momentos em que ele está dormindo e momentos em que fica acordado. Todo o seu organismo está funcionando em harmonia. Ele se alimenta graças à placenta, por meio do cordão umbilical.

DICA: *Em alguns momentos do dia, procure ficar mais tranquila para perceber as sensações de seu corpo. Coloque as mãos na barriga, feche os olhos e sinta o que está acontecendo. Isso pode lhe trazer confiança e diminuir suas preocupações.*

DO 7º AO 9º MÊS
É HORA DE FAZER O NINHO
ÚLTIMO TRIMESTRE
DE 27 A 40/41 SEMANAS

O final da gestação é o momento em que tanto você quanto seu bebê se preparam para uma grande mudança. O bebê tem menos espaço dentro de sua barriga, o que dá a sensação de peso e desconforto. Você pode sentir menos sono, vontade de ir ao banheiro com mais frequência ou mesmo desconforto para realizar as atividades diárias.

Seu corpo está se preparando para o parto.

Sua barriga pode ficar durinha por instantes, mas você não sentirá dor. É apenas o seu útero treinando para o trabalho de parto.

Poderá sair de seu peito um leite amarelado, chamado colostro, que vai alimentar seu bebê nos primeiros dias de vida.



Não é recomendado "preparar" o peito para a amamentação.

A gravidez se encarrega disso. Manobras para aumentar e fortalecer os mamilos, como esticá-los com os dedos, esfregá-los com buchas ou toalhas ásperas, não são recomendadas, pois na maioria das vezes não funcionam e podem ser prejudiciais, podendo inclusive induzir o trabalho de parto.

Essa é uma época de ansiedade com o momento do parto. E isso faz parte: o medo do desconhecido é natural. Procure conversar com profissionais de saúde e outras pessoas que possam lhe passar confiança e deixá-la mais tranquila.

PREPARANDO PARA NASCER

Nos últimos três meses da gestação, a maioria dos bebês posiciona-se de cabeça para baixo. Ele tem o próprio ritmo de dormir e acordar e começa a dar sinais de querer nascer, com o surgimento das primeiras contrações.

De 27 a 30 semanas, ele pode pesar 1 kg e medir cerca de 32 cm. Já percebe a luz fora do útero, abre e fecha os olhos, escuta e identifica vários sons, como vozes e músicas, e pode se assustar com barulhos altos e repentinos. O espaço dentro do útero vai ficando cada vez mais justo. Aproveite para cantar e conversar com ele/ela.

A pele do bebê fica coberta por um tipo de creme branco, o vérnix, que traz proteção e o ajudará a se deslizar pelo canal do parto.



Ele já está todo formado, mas não está maduro. Falta pouco.... É preciso ter paciência para esperar o tempo certo de nascer. Antecipar o parto sem necessidade é prejudicial para você e seu bebê.

PREMATURO

Se o seu bebê chegar antes da hora e precisar de cuidados especiais, você tem direito a ficar perto dele no hospital, durante todo o tempo.

CUIDADOS IMPORTANTES NA GRAVIDEZ

Veja aqui dicas para se manter saudável durante a gravidez e o parto

Durante a gravidez, procure ter uma alimentação saudável e diversificada, predominantemente de origem vegetal, rica em alimentos naturais e com o menor processamento industrial possível. Isso é importante para sua saúde e bem-estar e para a formação e o crescimento adequado do bebê. Estes são os dez passos para uma alimentação adequada e saudável:

1. **Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.** Procure consumir uma grande variedade de alimentos *in natura* e minimamente processados, além de ingerir água, para suprir a necessidade de nutrientes fundamentais nesse evento da vida. Faça uso de alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais, como feijões, cereais, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, carnes e ovos, para tornar sua alimentação mais saudável e saborosa. O consumo, ao longo do dia, de pequenos lanches baseados em alimentos in natura e minimamente processados pode evitar fraquezas e desmaios comuns nessa fase.

2. **Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.** O consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de doenças do coração, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas, enquanto o sal e as gorduras em excesso contribuem para o desenvolvimento de pressão alta e obesidade, respectivamente.

3. **Limite o consumo de alimentos processados**, que são aqueles que recebem sal, açúcar ou óleo para durar mais tempo, como conservas de legumes, compota de frutas, carne seca e toucinho, sardinha e atum enlatados, queijos e pães feitos de farinha de trigo refinada (branca).

4. **Evite o consumo de alimentos ultraprocessados**. São reconhecidos pela lista de ingredientes. Se nesta lista existirem substâncias que não são usadas em casa, provavelmente é um alimento ultraprocessado. Esses alimentos têm pequenas quantidades de "comida de verdade". Eles contêm, entre seus ingredientes, aditivos químicos (gordura vegetal hidrogenada, xaropes, emulsificantes, espessantes, aromatizantes, corantes), que são nutricionalmente desbalanceados e aumentam o risco de obesidade, doenças do coração, diabetes e câncer. São eles: biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos instantâneos, molhos, salgadinhos "de pacote", refrigerantes (inclusive os chamados *diet* ou *light*), sucos

industrializados ou néctares, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, produtos congelados e prontos para aquecimento, nuggets, salsichas e outros embutidos e pães que contêm gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite e aditivos.

5 **Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia**. Entre as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), faça pequenos lanches, evitando "beliscar" nos intervalos. Coma devagar, desfrutando da sua refeição. Compartilhe esse momento prazeroso com familiares e/ou amigos.

6 **Faça compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados**. Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes,verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

7 **Desenvolva, exercite e partilhe suas habilidades culinárias.** Converse com pessoas que tenham o hábito de cozinhar, troque receitas, leia livros e consulte a internet para aprender coisas novas.

8 **Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.** Procure planejar suas compras de acordo com o que pretende cozinhar durante a semana e divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.

9 **Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora**, como restaurantes de comida a quilo, cozinhas comunitárias e restaurantes populares. Você gasta menos e pode comer uma maior variedade de alimentos. Evite redes de *fast-food*.

10 **Seja crítica quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais**. Avalie bem o que você lê, vê e ouve e estimule outras pessoas a fazerem o mesmo.

Além desses cuidados, é importante o uso de ácido fólico e sulfato ferroso. O ácido fólico deve ser usado diariamente pelo menos 30 dias antes da data que se planeja engravidar até a 12ª semana de gestação. Já o sulfato ferroso deve ser usado diariamente até o terceiro mês pós-parto. Ambos são distribuídos gratuitamente nas Unidades Básicas de Saúde.

Saiba mais em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_suplementacao_micronutrientes.pdf

Você sabia que mais da metade das mulheres do Brasil têm sobrepeso ou obesidade? *Converse com os profissionais de saúde sobre o ganho de peso adequado para você durante a gravidez. A obesidade na gravidez aumenta o risco de parto prematuro e outras complicações graves e ainda aumenta a chance de a criança ter sobrepeso ou obesidade por toda a sua vida.*

Para saber mais, acesse o *Guia Alimentar para a população brasileira* https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

MANTENDO UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, SEU GANHO DE PESO SERÁ ADEQUADO



DICAS IMPORTANTES

É recomendável tomar 20 minutos de sol, no início da manhã ou no final da tarde. Lembre-se de usar boné ou chapéu e protetor solar no rosto, para evitar manchas e câncer de pele.

Evite descolorantes, tinturas de cabelo, alisantes e onduladores que contêm amônia e outros componentes tóxicos.

Você deve sair de ambientes onde haja fumantes, em qualquer fase da gravidez. Respirar a fumaça com frequência pode afetar sua saúde e a do bebê.

EXERCÍCIOS

Caminhadas ajudam a melhorar a circulação do sangue, controlar melhor o ganho de peso, aumentar a disposição e a sensação de bem-estar. Se não houver contraindicação, 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.

SONO

Procure dormir cerca de 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. Essa posição facilita a passagem de oxigênio para o bebê.

SEXUALIDADE RESPONSÁVEL

Quanto ao 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, não machuca o bebê. Durante o orgasmo, é comum a barriga ficar dura, porém não há motivo para preocupação. Evite posições que causem desconforto e lembre-se de que o que realmente importa é que seja respeitada a sua vontade de ter ou não relação.

Converse com seu(sua) companheiro(a) sobre isso!

ATENÇÃO: *Recomenda-se que, também durante o pré-natal, mulheres e parcerias utilizem camisinha (masculina ou feminina) nas relações sexuais, inclusive durante o período de amamentação, prevenindo as ISTs e possibilitando o crescimento saudável do bebê.*

Se notar presença de sangramento ou saída de líquido diferente, suspenda atividade sexual e procure a Unidade Básica de Saúde.



ATENÇÃO PARA ALGUMAS SITUAÇÕES E SINTOMAS

Sangramento da gengiva – pode ocorrer mais facilmente durante a gestação. 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, arroz) ou frutas de acordo com seu desejo. Caso vomite, faça bochecho com água e aguarde meia hora para escovar os dentes. Se não melhorar, procure a UBS.

Azia e queimação – Coma mais vezes e em menor quantidade; mastigue mais vezes e mais lentamente; evite beber líquidos durante as refeições; e evite se deitar logo após as principais refeições.

Câibras e formigamentos nas pernas – podem acontecer na gestação. Modere a atividade física, faça exercícios de alongamento e tome muita água. Você pode também aquecer e massagear as pernas, principalmente antes de dormir.

As varizes nas pernas – aparecem por problemas de circulação e dilatação das veias das pernas, causadas pelo crescimento do útero. Não fique muito tempo em pé ou sentada. A cada duas horas, procure levantar as pernas em uma cadeira. Você pode também usar meias elásticas e preferir calçados e roupas 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. 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 – pode aparecer, principalmente no final da gravidez. Evite carregar peso e diminua o serviço doméstico, como lavar roupa, limpar o chão e outras atividades que possam gerar esforço na coluna. Você pode também fazer exercícios de alongamento.

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 com uma toalha macia. Fale sobre isso na consulta de pré-natal.

É comum sentir mais vontade de urinar no início e no final da gestação. Se você sentir dor no local da uretra (local por onde a urina sai) ou sensação de queimação na hora de fazer xixi, procure a Unidade Básica de Saúde. É importante saber que sentir desconforto na região baixa da barriga é comum e não deve ser sempre confundido com sinais de infecção urinária.

O aumento da secreção vaginal (corrimento) é comum na gestação. Se houver outras características, como coceira, ardor e cheiro forte, procure a Unidade Básica de Saúde para uma avaliação.

Algumas das infecções sexualmente transmissíveis(ISTs) podem ser passadas da mãe para o bebê durante a gestação, o parto ou a amamentação e também podem causar parto prematuro, doenças ou morte do recém-nascido. É importante saber que algumas dessas infecções podem não apresentar sinais e sintomas. O uso da camisinha em todas as relações sexuais é necessário para diminuir as chances de doenças, inclusive 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 as ISTs, reduzindo e até evitando a transmissão da mãe para a criança.

É muito importante se proteger do mosquito que transmite a dengue, a chikungunya e o vírus zika, principalmente quando você está 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.

Nas regiões endêmicas de malária, esta doença também deve ser investigada na presença de sintomas sugestivos.

Doenças infectocontagiosas podem ser transmitidas pelo ar (tuberculose, rubéola, gripe, covid-19 e outras). Evite locais fechados e com alta concentração de pessoas.

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;
- tiver sangramento ou perda de líquido (água) pela vagina;
- apresentar muito inchaço nos pés, nas pernas e no rosto, principalmente ao acordar;
- tiver dor ou ardor na uretra (local por onde sai a urina) ao urinar;
- houver sangramento, mesmo sem dor;
- tiver contrações fortes, dolorosas e frequentes;
- apresentar febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele.

TEMPO APROXIMADO DE GRAVIDEZ

	meses	semanas
1º trimestre	1º mês	4 semanas e meia
	2º mês	9 semanas
	3º mês	13 semanas e meia

	meses	semanas
2º trimestre	4º mês	18 semanas e meia
	5º mês	22 semanas
	6º mês	27 semanas e meia

	meses	semanas
3º trimestre	7º mês	31 semanas e meia
	8º mês	36 semanas
	9º mês	40 semanas e meia

Compareça às últimas consultas!

Não existe alta do pré-natal; ele só acabará 42 dias após o nascimento do bebê. Mesmo após ser encaminhada para realizar pré-natal de alto risco em um serviço especializado, é importante que você continue sendo acompanhada também pela equipe da sua Unidade Básica de Saúde.

AGORA VAMOS CONVERSAR
SOBRE O ACOMPANHAMENTO DO PRÉ-NATAL

Se você foi classificada como baixo risco gestacional, suas consultas de pré-natal são provavelmente realizadas por uma equipe multiprofissional, contendo médicos (as) e enfermeiros (as) que trabalham em conjunto.

Se você foi classificada como alto risco gestacional, no início ou em qualquer momento durante o acompanhamento pré-natal, você deve contar também com consultas de equipes especializadas, contendo médicos obstetras, e manter acompanhamento compartilhado entre a equipe da sua unidade básica de saúde e a equipe especializada.

Toda gestante tem direito a consultas e exames pelo SUS.
A cada consulta, a equipe de saúde irá:

1. Oferecer acolhimento e esclarecer suas dúvidas;
2. Conduzir uma entrevista com técnicas para estabelecer uma avaliação e diagnóstico da sua situação gestacional. Esta é a base para orientações ou tratamentos adequados;
3. Realizar o exame físico, sempre com verificação da pressão arterial e do peso, medição do tamanho da sua barriga e ausculta dos batimentos do coração do bebê, além da avaliação de sinais e sintomas de alerta que possam aparecer;
4. Solicitar exames e/ou avaliar seus resultados;
5. Checar seu cartão de vacinação e orientar sobre as vacinas que devem ser realizadas durante o pré-natal;
6. Prescrever ácido fólico, sulfato ferroso e outros tratamentos específicos, quando necessário;
7. Informar sobre a sua maternidade de referência para o parto, de acordo com o seu risco gestacional;
8. Orientar sobre a data provável do seu parto e os sinais que você provavelmente viverá e sentirá nesse período próximo ao parto;
9. Informar sobre a importância da consulta após o parto para sua avaliação e de seu bebê.

A aferição da pressão arterial é um momento muito importante do cuidado pré-natal.

Para o resultado ser confiável, antes de aferir, é necessário que você descanse e relaxe por, pelo menos, 10 minutos.
Durante a aferição, você deve evitar conversar, não deve cruzar as pernas, deve estar com a bexiga vazia (urinar antes) e o seu braço deve estar na altura do seu coração.

As consultas devem ser realizadas no mínimo conforme este cronograma:

até a 28ª semana de gestação	da 28ª até a 36ª semana de gestação	da 36ª até a 41ª semana de gestação
mensalmente	quinzenalmente	semanalmente

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

CONHEÇA OS PRINCIPAIS EXAMES QUE VOCÊ DEVE REALIZAR DURANTE O PRÉ-NATAL E AS VACINAS QUE VOCÊ DEVE TOMAR DURANTE A GESTAÇÃO

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 injeção, para evitar problemas na próxima gestação. Você tem direito a imunoglobulina anti-D pelo SUS.

Hemograma – identifica problemas como anemia (falta de ferro no sangue), que é comum na gravidez e deve ser tratada.

Eletroforese de hemoglobina – identifica a doença falciforme, a talassemia e outras hemoglobinopatias, 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, às vezes, uso de medicamentos.

Exame de cultura de urina com antibiograma – este exame deve ser realizado logo no início do pré-natal. Ele tem a capacidade de identificar a presença de bactérias na urina que podem avançar para infecção e, além disso, informa sobre os antibióticos que podem ser usados em cada caso.

Exame preventivo de câncer de colo de útero – este exame precisa ser realizado periodicamente por todas as mulheres que já tiveram relações sexuais a partir de 25 anos. Procure saber se você tem a necessidade de fazê-lo durante o pré-natal. Esse exame pode ser realizado em qualquer fase da gestação.

Teste rápido de sífilis e VDRL – esses testes identificam a sífilis, uma doença sexualmente transmissível que pode passar da gestante para o bebê durante a gravidez. Quando não tratada, a sífilis pode causar abortamento do feto, parto prematuro, baixo peso ao nascer, malformações e morte do recém-nascido. Em caso de teste positivo, tanto a gestante quanto seu(sua) parceiro(a) devem ser tratados o mais rápido possível, pois caso o(a) parceiro(a) não se trate, a gestante é novamente infectada. O tratamento da sífilis com penicilina benzatina é o único modo eficaz de tratar o bebê ainda na barriga da mãe e prevenir que ele tenha algum problema. Esse tratamento deve ser feito na Unidade Básica de Saúde onde é realizado o pré-natal. Você e seu (sua) parceiro(a) devem realizar o teste de sífilis pelo menos no primeiro e no terceiro trimestre de gravidez.

Avaliação odontológica – identifica os agravos bucais e a necessidade de tratamento odontológico durante a gestação. O periograma é uma parte dessa avaliação e é muito importante para identificar se você tem algum problema com sua gengiva e/ou outros tecidos ao redor do dente.

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 de mãe para 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. Você deverá realizar o teste rápido de HIV no início (primeiro trimestre) e no final da gestação (terceiro trimestre). Ele também poderá ser feito no momento do parto.

Teste de malária – deve ser realizado em todas as gestantes com sintomas nas regiões que têm a doença.

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 humana anti-hepatite B.

Exame de toxoplasmose – identifica se a mulher tem ou teve toxoplasmose. Essa doença pode ser adquirida pela ingestão de alimentos contaminados e pelo contato com terra contaminada. Como medida de prevenção, é importante lavar as mãos ao manipular alimentos; lavar bem as frutas, legumes e verduras; não ingerir carnes cruas ou malpassadas e não consumir leite ou queijo crus; evitar ou pelo menos usar proteção quando entrar em contato com a terra e com fezes de gatos e cães desconhecidos.

Vacina dupla adulto – protege contra o tétano e a difteria no bebê e em você. Se você nunca foi vacinada, deve iniciar a vacinação o mais cedo possível e, se já iniciou, deve completar a vacinação. O esquema de vacinação contra o tétano e a difteria é de três doses, sendo que para a gestante são duas doses com a vacina dT e uma dose com a vacina dTpa.

Vacina dTpa – protege você e o bebê contra tétano, difteria e coqueluche e deverá ser aplicada a partir da 20ª semana de gestação. Para as gestantes sem histórico vacinal da dT, administrar 2 (duas) doses da vacina dupla adulto (dT) e 1 (uma) dose da vacina dTpa. Aquelas gestantes que perderam a oportunidade de serem vacinadas durante o período gestacional, administrar 1 (uma) dose de dTpa no puerpério (até 42 dias), o mais precocemente possível.

Vacina hepatite B – se você não tiver sido vacinada contra a hepatite B, você deverá tomar 3 doses dessa vacina o mais precocemente possível, de acordo com o histórico vacinal. Caso não seja possível completar o esquema vacinal durante a gestação, você deverá concluir após o parto.

Vacina influenza (gripe) – recomenda-se administrar essa vacina em qualquer idade gestacional para toda gestante e mulher até 42 dias após o parto, durante a campanha anual de vacinação.

Vacina covid-19 – protege você contra o vírus causador da covid-19. Recomenda-se administrar essa vacina em qualquer idade gestacional para toda gestante e mulher até 42 dias após o parto. Em caso de dúvida, converse com o profissional de saúde durante sua consulta.

Exames para o(a) companheiro(a) – todos os homens e mulheres adultos, jovens e adolescentes, cuja parceira está em acompanhamento de pré-natal, têm direito a realizar exames e vacinas. No caso dos homens, existe uma estratégia do Ministério da Saúde chamada Pré-Natal do Parceiro. Veja na contracapa mais informações!

ORIENTAÇÕES PARA MONITORAMENTO DO GANHO DE PESO GESTACIONAL

1) Calcule o seu índice de massa corporal (IMC) pré-gestacional:

$$\textbf{IMC} = \frac{\text{Peso pré-gestacional (kg)}}{\text{Altura (m) x Altura (m)}}$$

Altura (m):	Peso pré-gestacional (kg):	IMC pré-gestacional (kg/m²):

2) Classifique o seu IMC pré-gestacional de acordo com a tabela abaixo e selecione o gráfico de acompanhamento do ganho de peso adequado:

IMC (kg/m²)	Classificação do IMC pré-gestacional	Gráfico de acompanhamento
< 18,5	◯ Baixo peso	Página 19
≥ 18,5 e < 25	◯ Eutrofia	Página 20
≥ 25 e < 30	◯ Sobrepeso	Página 21
≥ 30	◯ Obesidade	Página 22

3) Realize a medida de peso com o mínimo de roupa possível, descalça, em pé, no centro da balança, com os pés juntos e os braços ao longo do corpo.

4) Calcule o ganho de peso até a data da consulta de pré-natal:

Ganho de peso = Peso medido na consulta − Peso pré-gestacional

5) Marque o ganho de peso de acordo com a semana gestacional no gráfico de acompanhamento selecionado no item 2 e verifique se o ganho está dentro da faixa recomendada (faixa mais escura do gráfico).

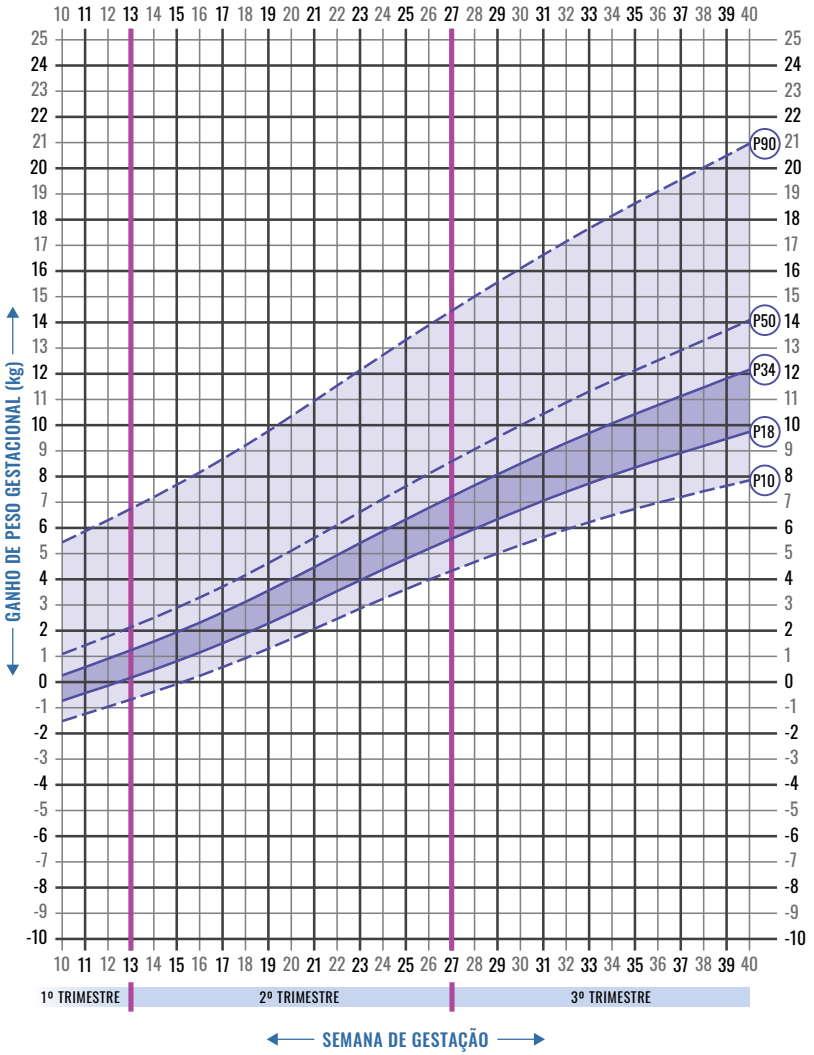
Utilize o peso ANTES de engravidar para calcular o IMC pré-gestacional e o ganho de peso.

Este instrumento foi elaborado para gestantes adultas, em gestações de feto único. Sua utilização em gestantes adolescentes e gestações gemelares não foi testada.

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO **DO GANHO DE PESO**

Baixo peso (IMC < 18,5 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 9,7 - 12,2 kg

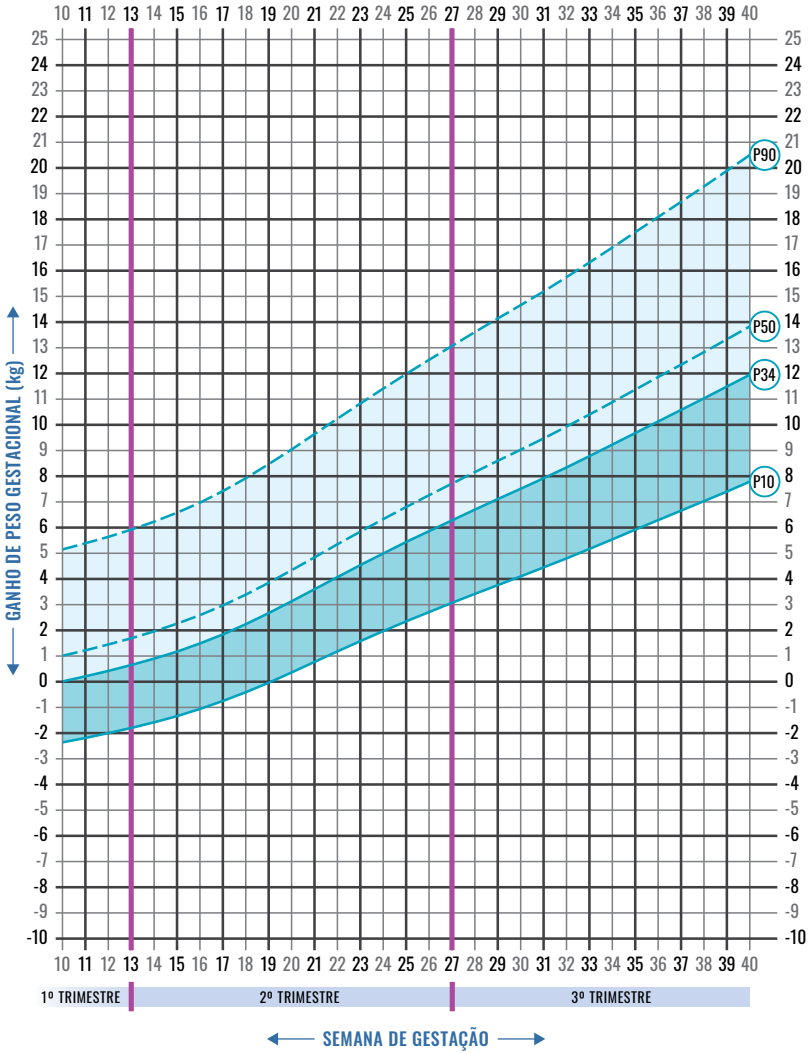


Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al*. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351–1360).

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO **DO GANHO DE PESO**

Eutrofia (IMC ≥ 18,5 kg/m² e < 25,0 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 8 - 12 kg

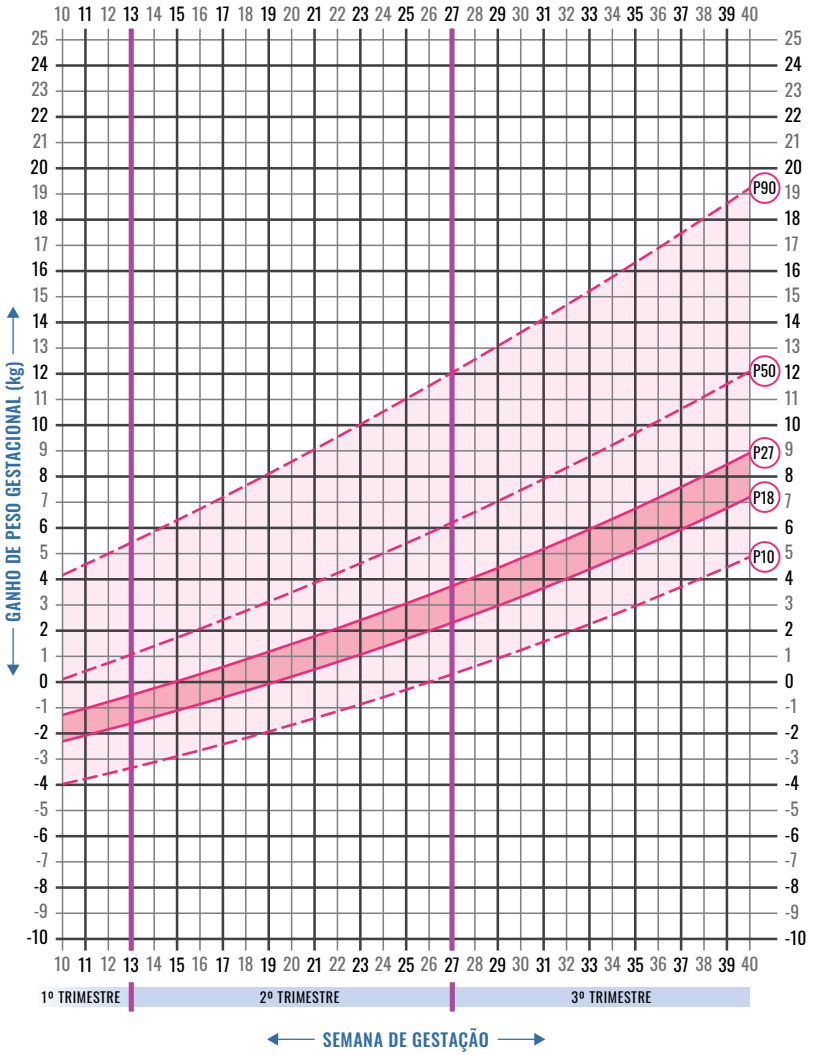


Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al*. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351–1360).

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO **DO GANHO DE PESO**

Sobrepeso (IMC ≥ 25,0 kg/m² e < 30,0 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 7 - 9 kg

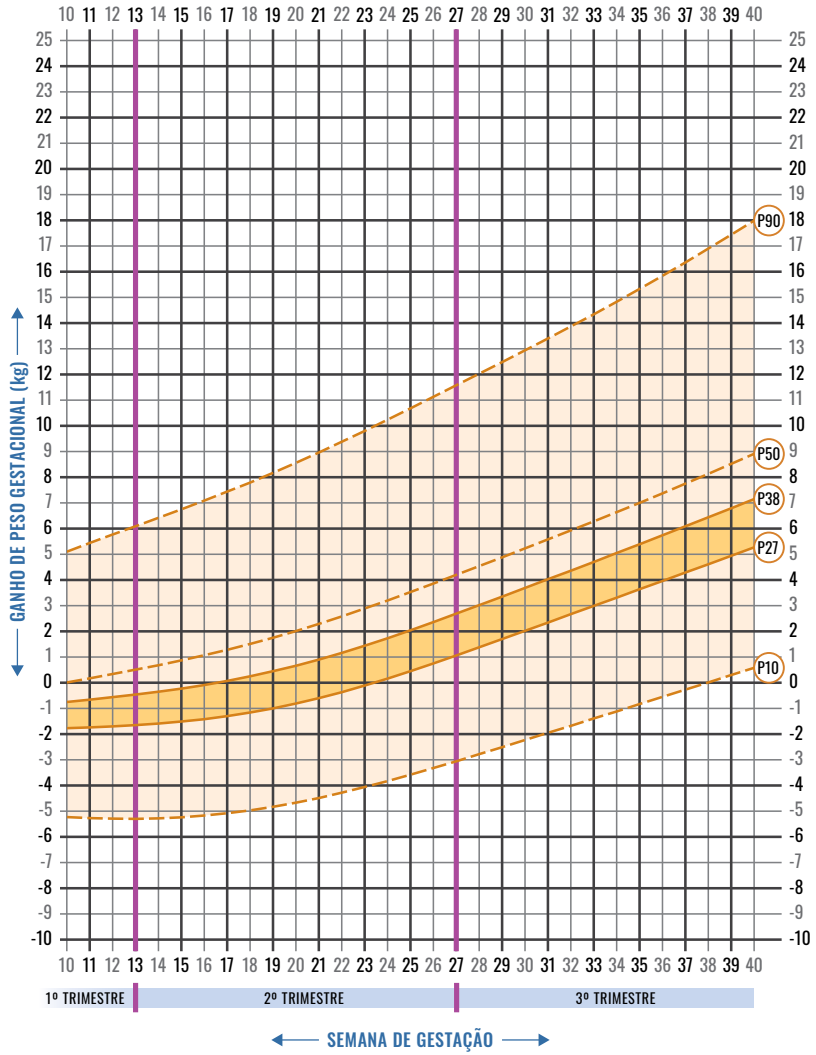


Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al*. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351–1360).

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO **DO GANHO DE PESO**

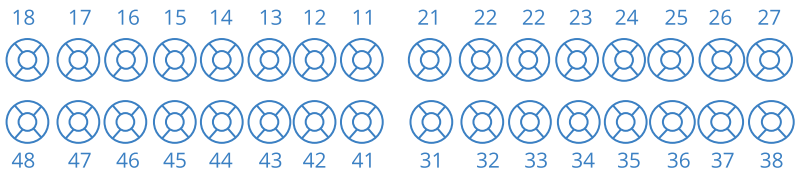
Obesidade (IMC ≥ 30 kg/m²)

GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO: 5 - 7,2 kg



Fonte: Gilberto Kac e Thais RB Carrilho; *et al*. (Am J Clin Nutr 2021;113:1351–1360).

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

Presença de placa visível:	NÃO ○	SIM ○	data	/ /
Presença de sangramento espontâneo:	NÃO ○	SIM ○	data	/ /
Presença de sangramento à sondagem em pelo menos 10% dos sítios* presentes	NÃO ○	SIM ○	data	/ /
Presença de cálculo dentário	NÃO ○	SIM ○	data	/ /
Presença de mobilidade	NÃO ○	SIM ○	data	/ /
Presença de perda de inserção com diagnóstico de periodontite	NÃO ○	SIM ○	data	/ /

Plano de tratamento (por consulta):

Tratamento realizado (para o cirurgiuão-dentista):

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

Necessidade de encaminhamento para a referência (para o cirurgião-dentista):

Especialidade	Tratamento necessário	Encaminhamento	Retorno	Plano cuidado
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	

*Sítios de cada dente: vestibular, palatino/lingual, mésio-vestibular, mésio-palatino/lingual, disto-vestibular, disto-palatino/lingual.

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 dar entrada na licença-maternidade;
- Fazer a lista de telefones úteis;
- Colocar na sacola o que vocês vão levar: roupas confortáveis e absorventes para você, roupas e fraldas para o bebê, produtos de higiene pessoal;
- Carteira de Identidade ou Certidão de Nascimento;
- Esta caderneta;
- Cartão do SUS, se tiver.

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 sabe qual é a sua maternidade de referência para o parto ou em caso de urgência? Pergunte para sua equipe da UBS.

Conhecer a maternidade antes do parto pode deixar você mais confiante e tranquila.

SEU ÚTERO JÁ ESTÁ SE PREPARANDO PARA O PARTO

É comum você sentir a barriga endurecer várias vezes ao dia.

Antes de pensar em sair para o hospital, tome um banho, repouse e veja se essas contrações continuam fortes, com duração maior que 30 segundos e regulares. Pode ser que ainda não seja o trabalho de parto, mas apenas um treinamento.

Dias ou até semanas antes do parto, poderá sair por sua vagina um muco grosso e amarelado, como clara de ovo, com rajas de sangue, conhecido como o tampão mucoso. Este é um sinal de que o colo do útero está sendo preparado para o trabalho de parto.

Como identificar o trabalho de parto

O trabalho de parto acontece em fases.

A primeira fase, conhecida como fase preparatória ou fase passiva do trabalho de parto, inicia-se com o aparecimento de contrações rápidas, irregulares e com pouca força, de duração incerta, podendo perdurar algumas horas, dias ou até semanas. Essa fase é necessária para a preparação do colo do útero para o parto.



Observação: Nessa fase, ainda não há como saber quando exatamente o bebê nascerá. É uma fase importante para receber apoio familiar com alimentação adequada e conforto para descanso durante os períodos de menor incômodo.

A segunda fase, conhecida como fase ativa do trabalho de parto, começa com o surgimento de contrações mais dolorosas, com duração maior que 30 segundos cada, com intervalos mais regulares e menores que 5 minutos entre elas. Geralmente, a fase ativa do trabalho de parto dura 8 a 12 horas, mas pode durar menos ou 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-los. É importante que você não se apavore quando entrar nessa fase. Conte com o apoio do(a) acompanhante e dos profissionais de saúde.

Sinais que indicam a necessidade de avaliação por profissional de saúde na maternidade de referência:

- Se a sua barriga endurecer a cada 5 minutos, por 30 segundos ou mais, permanecendo assim por mais de 1 hora.
- Caso você perca líquido pela vagina, ele pode escorrer por suas pernas, molhar a roupa ou a cama (suspeita de rompimento da bolsa das águas). Nesse caso, mesmo que não sinta as contrações, você deve ir à maternidade, pois precisa ser avaliada por um profissional.
- Na dúvida se o que está saindo pela vagina é um pouco de líquido da bolsa ou apenas corrimento, você pode usar um absorvente na calcinha e caminhar por 1 a 2 horas. Se, após esse tempo, o absorvente estiver encharcado como uma fralda de bebê com xixi, procure um serviço de saúde para ser avaliada.

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

Você será acolhida e examinada por profissionais de saúde, que irão:

1. Oferecer acolhimento e esclarecer suas dúvidas;
2. Conduzir uma entrevista com técnicas para poder estabelecer uma avaliação e diagnóstico da sua situação gestacional;
3. Realizar o exame físico, sempre com verificação da pressão arterial e ausculta dos batimentos do coração do bebê, e avaliação de sinais e sintomas de alerta que possam aparecer;
4. Solicitar exames e/ou avaliar seus resultados;
5. Informar sobre a sua situação atual e do bebê, orientando sobre os próximos passos.

Parto e nascimento: experiências que fortalecem a mulher e o bebê.

- O parto é um momento de grande intensidade, uma vivência que marca para sempre a vida da mulher e sua família. Você terá a chance de experimentar sensações e sentimentos que podem demonstrar sua grande força como mulher e mãe.
- As contrações do trabalho de parto são como uma massagem para estimular seu bebê para a vida. Para o bebê, o trabalho de parto favorece o amadurecimento do pulmão .
- Durante o trabalho de parto, você pode ser atendida por equipe de médicos e enfermeiros que trabalham em conjunto.

TRABALHO DE PARTO

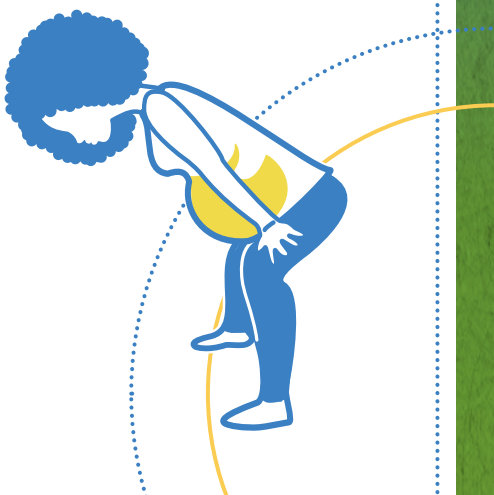
Algumas coisas que você deve saber para ter um bom parto:

Você tem direito a um ambiente sossegado, privativo, arejado, sem ruídos, só para você e seu/sua acompanhante, durante o trabalho de parto e o parto. É fundamental que você seja apoiada por pessoas que lhe tragam ânimo e confiança e, se você for adolescente, isso pode fazer ainda mais diferença nesse momento!

Métodos de alivio da dor

O contato com a água (como banho de chuveiro), uso da bola, do cavalinho, massagens e caminhadas podem lhe ajudar a lidar com a dor.

Em alguns casos, pode ser necessária a analgesia farmacológica. Converse com o profissional sobre a existência dessa opção no estabelecimento de saúde. Converse também com os profissionais sobre as vantagens e desvantagens de cada escolha possível.



O SUS E A CULTURA DA PAZ NAS MATERNIDADES

Os estabelecimentos de saúde onde acontecem partos e/ou situações de urgência e emergência são locais diferenciados, pois as usuárias estão ali passando por momentos únicos de suas vidas. Além disso, na maioria das vezes, elas também estão sentindo dores intensas (normais ao trabalho de parto) que podem interferir no seu julgamento e atitudes.

Enquanto isso, os profissionais que ali trabalham podem estar vivenciando preocupações relacionadas à responsabilidade de cuidar das vidas de mães e bebês.

Dessa forma, é preciso que todos os envolvidos, sendo estes usuários, acompanhantes e profissionais, reflitam e entendam a complexidade desse cenário e, acima de tudo, respeitem uns aos outros. O SUS acredita que fomentando a cultura da paz e da união nas maternidades, todos só tenham a ganhar!

Alguns procedimentos que antigamente eram realizados de rotina não são mais indicados hoje em dia, como:

- **Lavagem intestinal** – é desagradável e desnecessária; durante o trabalho de parto você esvaziará seu intestino naturalmente.
- **Raspagem dos pelos íntimos** – não é necessário fazer; nem em casa, nem quando chegar à maternidade. Se acaso você desejar, uma opção segura é cortá-los com tesoura, sem machucar a pele.

Alguns procedimentos, como os listados abaixo, podem ser indicados pela equipe médica após avaliação da necessidade.

- **Rompimento da bolsa das águas** – pode aumentar os riscos de infecção e problemas com o cordão umbilical do bebê. Porém, em certos momentos, como no trabalho de parto prolongado, pode ser considerado de grande ajuda à mulher e ao bebê.
- **Soro com ocitocina** – quando necessário, tem a capacidade de estimular e coordenar as contrações, ajudando a diminuir o tempo do trabalho de parto prolongado.
- **Episiotomia** – não deve ser realizada de rotina; porém, de forma restrita, sempre antes avaliando seus riscos, após rigorosa avaliação médica, pode ser útil em situações excepcionais.

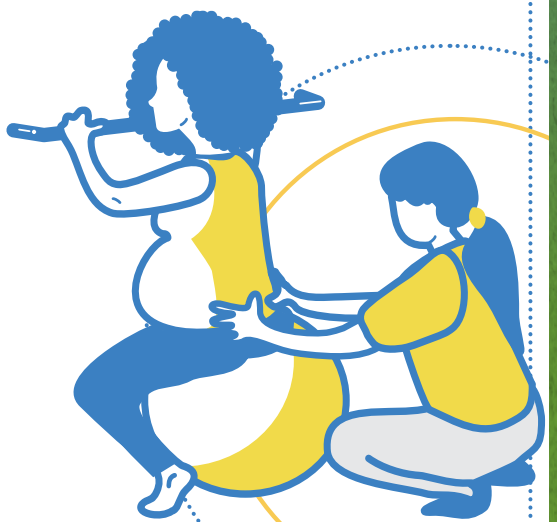
  Saiba mais em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28176333/

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA FAVORECER SEU PARTO

Você pode mudar de posição, buscando maior conforto em cada momento: sentada, deitada de lado, ajoelhada, de cócoras, sentada na bola ou no banquinho, de quatro, de pé ou caminhando. Essas posições ajudam a aliviar a dor.

- **Caminhar e movimentar-se** podem diminuir o tempo do parto.
- **Tomar banho de chuveiro** é uma ótima possibilidade para aliviar a dor.
- **Beber água e ingerir alimentos** dão mais força e energia para você e seu bebê. Ajudam na contração do útero e na sensação de força e bem-estar.
- **Respirar profundamente**, se quiser, ajuda a manter a calma durante o período de dor e desconforto causados pelo trabalho de parto.

Durante todo o período de internação para o parto, você tem o direito, garantido por lei, a um acompanhante de sua escolha. É importante que essa pessoa tenha conhecimento sobre como a apoiar durante a sua internação na maternidade. Você pode escolher as posições que consigam lhe trazer a melhor sensação de conforto. Experimente e encontre a posição mais adequada para você. Peça ajuda da equipe de profissionais e de seu acompanhante.



SUGESTÃO DE POSIÇÕES PARA O TRABALHO DE PARTO E PARTO VAGINAL

POSIÇÃO DE CÓCORAS



APOIO NO ACOMPANHANTE



PENSE EM ALGUMA COISA QUE POSSA AJUDÁ-LA NO TRABALHO DE PARTO. POR EXEMPLO, OUVIR MÚSICA.

SENTAR NA BOLA



DE JOELHO OU QUATRO APOIOS



PARTO E NASCIMENTO

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

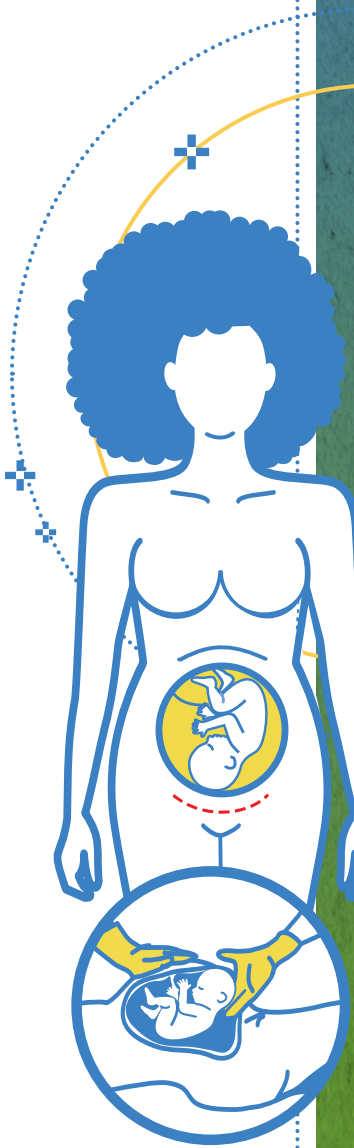
Você deve ter ouvido falar várias coisas sobre a dor sentida durante o parto vaginal. É importante conhecer as fases do trabalho de parto e saber que essa dor pode variar de intensidade de mulher para mulher e se tornar maior se a mulher estiver tensa ou com medo.

É importante que, durante o trabalho de parto e parto, a equipe de profissionais de saúde monitore os seus sinais vitais e os batimentos do seu bebê. Essa avaliação frequente é fundamental para que o nascimento ocorra de forma segura e humanizada.

MEDOS E ANSEIOS SOBRE O PARTO

O medo sobre as questões relacionadas à gestação e ao parto, oriundo de uma experiência pessoal anterior ou mesmo de uma experiência familiar ou cultural é uma situação comum.

Com relação ao parto vaginal: há o medo da dor do trabalho de parto e da saída do bebê; da possibilidade de laceração do períneo; de entrar em trabalho de parto e necessitar de uma cesariana de urgência; do risco de agravos ao bebê; de não conseguir vaga em uma maternidade; entre diversos outros.



Para reduzir esses medos, o SUS e seus profissionais de saúde trabalham para fazer com que as mulheres se sintam cuidadas. Questões muito importantes para favorecer a escolha da mulher pelo parto vaginal, trazendo tranquilidade, estímulo e força, são: confiar nos profissionais de saúde; saber qual é a maternidade de referência para o parto e poder visitá-la com antecedência; ter um acompanhante de sua escolha durante o parto e vivenciar este momento em uma ambiência adequada; ter oferta de bebida e comida durante toda a internação, especialmente durante o trabalho de parto; ter oferta de métodos farmacológicos e não farmacológicos para alívio da dor.

Com relação ao parto cesariano: entre as preocupações relacionadas estão a possibilidade de acontecerem complicações cirúrgicas e anestésicas; a possibilidade de uma recuperação mais lenta, dificultando os cuidados com o bebê ou favorecendo a separação da mãe; aumento do risco de problemas da placenta em gestações futuras; maior permanência hospitalar, entre diversas outras.

A cesariana foi desenvolvida para preservar, em situações de risco, o bem-estar da mãe e do bebê. Com o passar do tempo, as técnicas foram aprimoradas, tornando-a um procedimento seguro.

Para auxiliar nessas situações de medo e na escolha do parto, o mais correto é que, desde as primeiras consultas de pré-natal, você, juntamente com a equipe de saúde da UBS, discuta sobre como vai ser o seu cuidado ao chegar na maternidade, como é o acompanhamento do trabalho de parto, que possibilidades existem, quais os métodos que você pode solicitar para alívio da dor e em quais situações o seu acompanhante pode ajudar.

Para exercer a sua autonomia com responsabilidade e segurança, é importante associar o seu direito aos benefícios e riscos de cada escolha. Ouvir e se aconselhar com os profissionais e frequentar espaços educativos em saúde é o caminho mais seguro para trilhar.

Com base nas melhores evidências científicas existentes até o momento e na ausência de indicações maternas e/ou fetais para a realização de parto cesariano, o SUS preconiza a assistência ao parto vaginal seguro, de qualidade e humanizado como orientação de rotina às gestantes.

Na hipótese de, após serem explicados os riscos e benefícios de cada tipo de parto, você decidir por uma cesariana, nas situações de baixo risco, sem indicação médica (chamada de cesariana a pedido materno), saiba que esta somente poderá ser realizada a partir da 39ª semana de gestação para garantir a segurança de que o bebê é maduro o suficiente para nascer. Nesses casos, é importante que você procure informações sobre os locais na sua rede de atenção que oferecem a cesariana a pedido materno. Além disso, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que reforce as informações prestadas e que explique as vantagens e desvantagens potenciais da operação, deve ser assinado por você e pela equipe médica.

A cesariana a pedido materno deve ser desaconselhada para gestantes que desejem ter vários filhos.

A cesariana é necessária para salvar a vida da mulher e da criança, como nos casos de:

- o bebê, dentro do útero, não apresentar sinais de bem-estar;
- o bebê estar em posição atravessada para nascer;
- quando o cordão ou a placenta está fora do lugar correto e por isso impede a saída do bebê;
- quando a mãe sofre de uma doença muito grave e o esforço do parto vaginal traga riscos à sua saúde;
- desproporção da cabeça do bebê com os ossos da pelve da mãe;
- entre outras razões.

Caso a gestante seja HIV positivo, *o tipo de parto vai depender do seu estado de saúde. Realizar o acompanhamento e tratamento corretos durante todo o pré-natal é o mais importante. Peça informação da sua equipe de pré-natal sobre como é possível diminuir os riscos de transmissão do vírus para o seu bebê.*

Este espaço é para o profissional de saúde anotar os dados de seu parto.

Tipo de parto:

- ◯ vaginal
- ◯ cesariano

Sangramento:

- ◯ normal
- ◯ aumentado

Intercorrências no parto:

Medicamentos usados:

Alta da maternidade:

Recém-nascido (RN):

- ◯ prematuro
- ◯ a termo

Apgar: 1º minuto _____ 5º minuto _____

Peso na alta: _____ kg

Visita domiciliar: _____

Registre aqui suas impressões e emoções quando encontrou 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 esta relação. Se ele 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 por esse encontro como você. Incentive seu(sua) parceiro(a) a ficar junto de vocês. Será um momento inesquecível para ele(a) também.



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 nome e sobrenome. Nesse registro, estará escrito que ele(ela) nasceu no Brasil, ou seja, que é um(a) cidadão(ã) brasileiro(a). Dessa forma, terá muitos direitos garantidos: atendimento à saúde, creche, matrícula escolar, recebimento dos benefícios dos programas sociais e muitos outros

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(a) filho(a), a mãe pode providenciar a Certidão de Nascimento sozinha, levando a Certidão de Casamento ou uma declaração do pai com firma reconhecida em cartório.
- 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.
- Pela Lei 13484/2017, você poderá escolher ou a cidade onde o bebê nasceu ou a cidade onde você mora como a naturalidade do seu bebê.
- Se a mãe for indígena, deve apresentar também o Registro Administrativo de Nascimento de Indígena (RANI) a fim de orientar o cartório a realizar corretamente o registro da criança. Em alguns locais, ainda existe um entendimento errado de que seria necessariamente exigido o RANI para a emissão da certidão de nascimento de indígenas. No entanto, no Manual de Procedimentos – Acesso à documentação civil para indígenas, elaborado pela Funai, fica claro na página 15 que, para fazer o Registro Civil de Nascimento, é necessário a via da DNV ou o Registro Administrativo de Nascimento de Indígena (RANI). Ou seja, qualquer um dos dois documentos será suficiente. O manual pode ser acessado pelo *Qrcode* abaixo:

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 podem trocar o dia pela noite até se adaptarem; portanto, aproveite para dormir mesmo durante o dia. Deixe que a família e outras pessoas 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 orientações sobre os cuidados à criança desde o nascimento até os 9 anos de vida.

É importante ter uma alimentação saudável e beber água, para favorecer sua recuperação e a amamentação. Alimente-se 5 ou 6 vezes por dia. Evite bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas. Dessa forma você estará protegendo você e seu (sua) filho(a).

Para fazer o curativo no umbigo do bebê use apenas álcool 70% uma vez ao dia.

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 sentimentos 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 vaginal

Se houve laceração durante o parto, 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 parto foi cesariano

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 podem aumentar de intensidade durante a amamentação. Você vai perceber uma secreção que sai pela vagina, que no início é como sangramento e depois vai diminuindo e clareando gradativamente; geralmente ela perdura por um mês ou um pouco mais.

- Se você tiver dor forte e contínua na parte de baixo da barriga, sangramento vaginal com cheiro desagradável e/ou febre, procure rapidamente uma Unidade Básica de Saúde para uma avaliação.

- Se você apresentou pressão alta, diabetes ou outro problema na gestação ou parto, os cuidados relacionados a esses problemas devem continuar após o nascimento do bebê. É importante que você receba orientações da equipe de profissionais da UBS e/ou da maternidade sobre o que fazer e quando retornar ao serviço para reavaliação.



PLANEJAMENTO FAMILIAR

Logo após o parto, você e seu parceiro estarão envolvidos com os cuidados com o bebê, muitas vezes sobrando pouco tempo a sós. As relações sexuais deverão aguardar pelo menos 42 dias após o parto, sendo esse tempo necessário para seu organismo se recuperar.

Existem muitos métodos de evitar filhos, sendo alguns mais indicados durante o período de amamentação. A amamentação exclusiva já oferece alguma proteção contra uma nova gravidez até os primeiros 6 meses, mas só se a mulher estiver amamentando em livre demanda e se sua menstruação ainda não tenha retornado.

Além de outros métodos compatíveis com a amamentação durante esse período, é importante fazer uso também da camisinha. Isso porque a proteção trazida apenas pela amamentação não é plena e a camisinha ainda protege contra as ISTs.

É direito das mulheres e dos homens, adultos e adolescentes, conhecerem todos os métodos e suas indicações para uma escolha mais adequada. Por isso você deve ir, de preferência com seu companheiro, à consulta de puerpério, para que, junto com o profissional de saúde, possam escolher o método mais adequado nessa fase.

O SUS disponibiliza vários tipos de métodos anticoncepcionais (DIU, injeção, pílula, camisinha, diafragma). O SUS oferece a colocação do DIU de cobre na maternidade, imediatamente após o parto ou após um abortamento. É uma opção muito importante para evitar nova gestação também na fase da adolescência.

O DIU de cobre é um método seguro e muito eficaz. Ele pode ser usado por até dez anos, podendo ser retirado quando você desejar. Não tem hormônios e não interfere na amamentação. Caso queira colocar o DIU, avise aos profissionais que estiverem te acompanhando no pré-natal e também na maternidade.

No caso da vontade de realizar método cirúrgico e definitivo de contracepção (laqueadura), a lei determina que a mulher tenha no mínimo dois filhos vivos ou mais de 25 anos (um dos dois critérios) e espere pelo menos 60 dias após o parto para realizá-la.

A laqueadura tubária realizada durante o parto é proibida por lei, a não ser em casos de comprovada necessidade, como nas mulheres que passaram por partos cesarianos sucessivos.

A cirurgia do homem, vasectomia, também é um direito garantido pelo SUS.

É importante que você e seu parceiro discutam essa possibilidade. É uma cirurgia mais simples e com menos riscos do que a ligadura de trompas.

A escolha de um método definitivo deve ser uma decisão muito amadurecida, pois é um procedimento considerado complicado e, muitas vezes, até 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 sua saúde e a 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 suas dúvidas e as 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 os métodos contraceptivos mais indicados no seu caso.

Observação:

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

AMAMENTAÇÃO

Amamentando, você dá ao 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 leite que primeiro desce, tem cor amarelada e é ideal para proteger o bebê nos primeiros dias.



Dicas:

- Quanto mais seu bebê mamar, mais leite você terá.
- Não coloque horário ou tempo certo para cada mamada.
- Amamente o bebê sempre que ele quiser; não dê chá, água, mingau ou outro leite sem ser o seu. Nos primeiros seis meses de vida, ele só precisa do leite materno.
- Para as mulheres adolescentes, a amamentação pode ser mais desafiadora, tanto pela pouca experiência e conhecimento sobre a amamentação, quanto pelo medo da dor e constrangimento com a possível exposição pública do ato. Mas com uma rede de apoio e persistência, o sucesso é acessível!
- Para que o bebê sugue bem o leite, encontre uma posição em que ele fique tranquilo e que você fique relaxada e confortável. Você pode amamentar deitada, sentada ou em qualquer posição que seja boa para os dois.
- As mulheres portadoras do vírus HIV ou HTLV não devem amamentar, pois o vírus pode ser transmitido pelo leite materno para a criança. Essas mulheres têm o direito de receber gratuitamente, pelo SUS, uma fórmula infantil para alimentar a criança.
- Sabendo que o vírus do HIV, causador da aids, pode ser transmitido pelo leite materno, orienta-se que toda mulher que amamenta deve usar camisinha durante as relações sexuais, para se prevenir da infecção durante o período de amamentação e de passar o vírus para o seu bebê.
- Atenção: Também não é indicado que uma mulher amamente outra criança que não seja seu filho. **Não deixe que outra pessoa amamente seu bebê!**

VANTAGENS DA AMAMENTAÇÃO

Para o bebê:

- Promove uma interação profunda entre mãe e filho;
- Ajuda no desenvolvimento motor e emocional da criança;
- É mais nutritiva e protege contra doenças, como infecções, alergias, asma, desnutrição;
- Previne problemas dentários;
- Previne problemas respiratórios.

Para a mãe:

- Fortalece o vínculo com o bebê;
- Faz o útero voltar mais rápido ao tamanho natural;
- Reduz o risco de hemorragia e anemia após o parto;
- Ajuda na redução mais rápida de seu peso;
- Reduz o risco de câncer de mama e ovário no futuro;
- É mais econômica e higiênica: você só precisa lavar as mãos com frequência e manter a higiene habitual;
- É mais prática e segura: o leite está sempre pronto e fresco, na temperatura certa e não se estraga quando ofertado diretamente do peito.

Algumas dicas para o sucesso da amamentação:

- O bebê deve pegar bem o peito, abocanhando a aréola (parte escura da mama) com os lábios virados para fora, encostando o queixo na mama e deixando o nariz livre. Não dê chupetas para seu bebê, pois pode atrapalhar a pega e a sucção do leite;
- Lave sua mama só com água; não passe sabonete nem pomada nas mamas. Mantenha sempre o sutiã seco;
- Em caso de rachaduras nos mamilos, observe se a pega está correta e tente ajustar a posição do bebê.
- Em caso de mamas muito cheias ou endurecidas, é necessário massagear as mamas para auxílio na retirada do excesso de leite; esse ato promoverá alívio para você;
- Você pode ajudar e muito outras famílias sendo 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. Veja link de acesso a Rede Brasileira de BLH: https://rblh.fiocruz.br/localizacao-dos-blhs

Você sabia?

- *A mulher que fez uma cesariana pode ter parto vaginal 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 faz secar o leite;*
- *A mulher grávida pode e deve fazer tratamento odontológico.*

- Em caso de problemas com a amamentação, procure orientação com os profissionais da unidade de saúde.
- Para mais informações sobre amamentação e cuidados com o bebê, consulte a Caderneta da Criança.

PERDA GESTACIONAL

Às vezes, uma gravidez pode chegar ao fim antes do esperado. A perda gestacional pode acontecer, especialmente durante os primeiros três meses de gravidez. Se isso acontecer, não significa que você não poderá engravidar novamente. Busque apoio e converse com um(a) profissional de saúde sobre suas dúvidas.

2022 Ministério da Saúde.

Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Common Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: bvsms.saude.gov.br.

Tiragem: 6ª edição revisada – 2022 – versão eletrônica

Elaboração, distribuição e informações:
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção Primária à Saúde
Departamento de Ações Programáticas Estratégicas
Coordenação-Geral de Ciclos da Vida
Coordenação de Saúde das Mulheres
SRTVN, Quadra 701, lote D, Edifício PO700, 5º andar
CEP: 70719-040 – Brasília/DF
Tel.: (61) 3315-9114
Site: http://www.saude.gov.br
E-mail: dapes@saude.gov.br

Organização:
Coordenação de Saúde das Mulheres – CGCIVI/ DAPES/SAPS/MS

Coordenação técnica geral:
Alaine Lima de Arruda
Diana Zaynette Torres de Oliveira Pereira
Dressiane Zanardi Pereira
Iracema Correia Veloso
Lana de Lourdes Aguiar Lima
Letícia Araújo da Motta
Luana Flausino Melo da Silva
Roberta Alves Lopes
Simone Garcia de Araújo

Colaboração:
Daniela de Carvalho Ribeiro
Juliana Rezende Melo da Silva
Renata Maria de Oliveira Costa

Edição geral:
Antônio Rodrigues Braga Neto
Lana de Lourdes Aguiar Lima
Raphael Câmara Medeiros Parente

Apoio:
Coordenação de Saúde da Mulher – COSMU
Coordenação de Saúde da Criança e Aleitamento Materno – COCAM/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS
Coordenação de Saúde dos Adolescentes e Jovens COSAJ/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS
Coordenação de Saúde do Homem COSAH/CGCIVI/DAPES/SAPS/MS
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição GGAN/ DESF/SAPS/MS
Coordenação-Geral de Saúde Bucal CGSB/DESF/SAPS/MS
Coordenação-Geral do Programa Nacional de Imunizações – CGPNI/DEIDT/SVS/MS
Secretaria Especial de Saúde Indígena/MS

Coordenação de comunicação:
Paula Fernanda Bittar Gundin

Coordenação editorial:
Júlio César de Carvalho e Silva

Revisão de texto:
Cláudia Amorim Souto

Projeto gráfico, capa, diagramação e ilustrações
Roosevelt Ribeiro Teixeira

Normalização:
Delano de Aquino Silva – Editora MS/CGDI

OS 2022/0289