

FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações



ATESTADO

ATESTO PARA OS DEVIDOS FINS QUE _____

ESTEVE SOB MEUS CUIDADOS NO DIA ____/____/____,

NO HORÁRIO DE _____, ÀS _____

NECESSITANDO DE _____ DIAS DE AFASTAMENTO DO
TRABALHO, A PARTIR DESTA DATA.

CID

SÃO SEBASTIÃO, _____

ASSINATURA E CARIMBO DO PROFISSIONAL

SÃO SEBASTIÃO



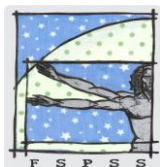
SP - BRASIL

**E
M
E
R
G
Ê
N
C
I
A**

SAMU

192

SEJA SEMPRE O
ÚLTIMO A DESLIGAR
O TELEFONE



FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações



RECEITUÁRIO BRANCO



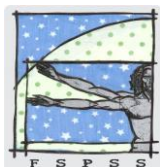
UNIDADE: _____ MATRICULA: _____

NOME DO PACIENTE: _____

ENDEREÇO: _____

SÃO SEBASTIÃO/ SP, ____ / ____ / ____

ASSINATURA E CARIMBO



FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações



RECEITA DE CONTROLE ESPECIAL

IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE



IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE

NOME COMPLETO: _____

ENDEREÇO COMPLETO: _____

CPF ou, se estrangeiro, PASSAPORTE Nº: _____

PRESCRIÇÃO

DATA: _____

IDENTIFICAÇÃO E ASSINATURA DO PRESCRITOR: _____

IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR

NOME COMPLETO: _____

CPF ou, se estrangeiro, PASSAPORTE Nº: _____

ENDEREÇO COMPLETO: _____

CIDADE: _____ UF: _____

TELEFONE: _____

1ª via - Retenção pela Farmácia

RECEITA DE CONTROLE ESPECIAL

IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE



IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE

NOME COMPLETO: _____

ENDEREÇO COMPLETO: _____

CPF ou, se estrangeiro, PASSAPORTE Nº: _____

PRESCRIÇÃO

DATA: _____

IDENTIFICAÇÃO E ASSINATURA DO PRESCRITOR: _____

IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR

NOME COMPLETO: _____

CPF ou, se estrangeiro, PASSAPORTE Nº: _____

ENDEREÇO COMPLETO: _____

CIDADE: _____ UF: _____

TELEFONE: _____

2ª via - Paciente



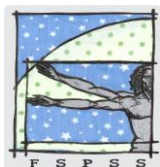
FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações

S.SEBAS+IA@



LEITE HUMANO PASTEURIZADO		LEITE HUMANO PASTEURIZADO	
Lote: _____	Nº Doadora _____	Lote: _____	Nº Doadora _____
Tipo: () Colostro () Transição () Maduro		Tipo: () Colostro () Transição () Maduro	
Kcal/L: _____		Kcal/L: _____	
Data de validade ____/____/____ congelado		Data de validade ____/____/____ congelado	
*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas		*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas	
Volume: _____ ml		Volume: _____ ml	
LEITE HUMANO PASTEURIZADO		LEITE HUMANO PASTEURIZADO	
Lote: _____	Nº Doadora _____	Lote: _____	Nº Doadora _____
Tipo: () Colostro () Transição () Maduro		Tipo: () Colostro () Transição () Maduro	
Kcal/L: _____		Kcal/L: _____	
Data de validade ____/____/____ congelado		Data de validade ____/____/____ congelado	
*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas		*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas	
Volume: _____ ml		Volume: _____ ml	
LEITE HUMANO PASTEURIZADO		LEITE HUMANO PASTEURIZADO	
Lote: _____	Nº Doadora _____	Lote: _____	Nº Doadora _____
Tipo: () Colostro () Transição () Maduro		Tipo: () Colostro () Transição () Maduro	
Kcal/L: _____		Kcal/L: _____	
Data de validade ____/____/____ congelado		Data de validade ____/____/____ congelado	
*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas		*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas	
Volume: _____ ml		Volume: _____ ml	
LEITE HUMANO PASTEURIZADO		LEITE HUMANO PASTEURIZADO	
Lote: _____	Nº Doadora _____	Lote: _____	Nº Doadora _____
Tipo: () Colostro () Transição () Maduro		Tipo: () Colostro () Transição () Maduro	
Kcal/L: _____		Kcal/L: _____	
Data de validade ____/____/____ congelado		Data de validade ____/____/____ congelado	
*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas		*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas	
Volume: _____ ml		Volume: _____ ml	
LEITE HUMANO PASTEURIZADO		LEITE HUMANO PASTEURIZADO	
Lote: _____	Nº Doadora _____	Lote: _____	Nº Doadora _____
Tipo: () Colostro () Transição () Maduro		Tipo: () Colostro () Transição () Maduro	
Kcal/L: _____		Kcal/L: _____	
Data de validade ____/____/____ congelado		Data de validade ____/____/____ congelado	
*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas		*Após descongelamento manter sob refrigeração por até 24 horas	
Volume: _____ ml		Volume: _____ ml	



FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações



PLANILHA DE ATENDIMENTO AMBULATORIAL

UNIDADE: _____

CÓDIGO CNES: _____

DATA ATENDIMENTO: ____/____/____

CARIMBO E ASSINATURA
DO PROFISSIONAL

N	PRONT.	DT. NASC.	CARTÃO SUS	NOME	SEXO	PROCEDIMENTO	1ª CONS.	RETORNO	CID-10	ASSINATURA DO PACIENTE OU RESP.
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

TOTAL



FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações



FICHA DE ENCAMINHAMENTO - REFERÊNCIA

DA UNIDADE: CNE:	PARA UNIDADE:	ESPECIALIDADE:
NOME:	DATA NASC.:	Nº CARTÃO SUS:
ENDEREÇO:		
RESUMO DA HISTÓRIA CLÍNICA:		
RESULTADO DOS EXAMES REALIZADOS (NOS ÚLTIMOS 3 MESES):		
HIPÓTESE DIAGNÓSTICA: CIO:		
TRATAMENTO REALIZADO:		
MOTIVO DO ENCAMINHAMENTO:		
PROFISSIONAL - CARIMBO E ASSINATURA		



FICHA DE ENCAMINHAMENTO - CONTRA REFERÊNCIA

DA UNIDADE: CNE:	ESPECIALIDADE:	PARA UNIDADE:
NOME:	DATA NASC.:	Nº CARTÃO SUS:
ENDEREÇO:		
PARECER DO ESPECIALISTA:		
DIAGNÓSTICO: CIO:		
CONDUITA ADOPTADA E ORIENTAÇÃO:		
PROFISSIONAL - CARIMBO E ASSINATURA		

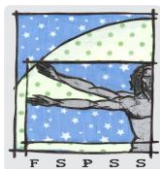


FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações



SUS Sistema Único de Saúde Ministério da Saúde		LAUDO PARA SOLICITAÇÃO/AUTORIZAÇÃO DE PROCEDIMENTO AMBULATORIAL		fls. 1/2	
IDENTIFICAÇÃO DO ESTABELECIMENTO DE SAÚDE (SOLICITANTE)					
1 - NOME DO ESTABELECIMENTO DE SAÚDE SOLICITANTE				2 - CMT3	
IDENTIFICAÇÃO DO PACIENTE					
3 - NOME DO PACIENTE		4 - Nº DO PRONTUÁRIO			
5 - CARTÃO NACIONAL DE SAÚDE (CNS)		6 - DATA DE NASCIMENTO		7 - SEXO	
8 - NOME DA MÃE		9 - RACIA/COR		10 - TELEFONE DE CONTATO Nº DO TELEFONE	
11 - NOME DO RESPONSÁVEL		12 - TELEFONE DE CONTATO Nº DO TELEFONE			
13 - ENDEREÇO (RUA, Nº, BAIRRO)		14 - CID - CID9		15 - UF	
16 - MUNICÍPIO DE RESIDÊNCIA		17 - CEP			
PROCEDIMENTO SOLICITADO					
18 - CÓDIGO DO PROCEDIMENTO PRINCIPAL		19 - NOME DO PROCEDIMENTO PRINCIPAL		20 - QTC	
PROCEDIMENTO(S) SECUNDÁRIO(S)					
21 - CÓDIGO DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		22 - NOME DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		23 - QTC	
24 - CÓDIGO DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		25 - NOME DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		26 - QTC	
27 - CÓDIGO DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		28 - NOME DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		29 - QTC	
30 - CÓDIGO DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		31 - NOME DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		32 - QTC	
33 - CÓDIGO DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		34 - NOME DO PROCEDIMENTO SECUNDÁRIO		35 - QTC	
JUSTIFICATIVA DO(S) PROCEDIMENTO(S) SOLICITADO(S)					
36 - DESCRIÇÃO DO DIAGNÓSTICO		37 - CID9 PRINCIPAL		38 - CID9 SECUNDÁRIO	
39 - CID9 CAUSAS ASSOCIADAS		40 - OBSERVAÇÃO			
SOLICITAÇÃO					
41 - NOME DO PROFISSIONAL SOLICITANTE		42 - DATA DA SOLICITAÇÃO		43 - ASSINATURA E CARIMBO (Mº REGISTRO DO CONSELHO)	
44 - DOCUMENTO () CNB () CPF		45 - Nº DOCUMENTO (CNB/CPF) DO PROFISSIONAL SOLICITANTE			
AUTORIZAÇÃO					
46 - NOME DO PROFISSIONAL AUTORIZADOR		47 - COD. ÓRGÃO EMISSOR		48 - Nº DA AUTORIZAÇÃO (APAC)	
49 - DOCUMENTO () CNB () CPF		50 - Nº DOCUMENTO (CNB/CPF) DO PROFISSIONAL AUTORIZADOR			
51 - DATA DA AUTORIZAÇÃO		52 - ASSINATURA E CARIMBO (Mº DO REGISTRO DO CONSELHO)		53 - PERÍODO DE VALIDADE DA APAC	
IDENTIFICAÇÃO DO ESTABELECIMENTO DE SAÚDE (EXECUTANTE)					
54 - NOME FANTASIA DO ESTABELECIMENTO DE SAÚDE EXECUTANTE				55 - CMT3	



FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações



FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

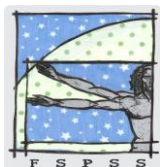
Lei complementar 168/2013 e alterações



FOLHA DE PRONTUÁRIO

Nome:	
Data de nasc.:	CNS:

Pág. Nº



FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações

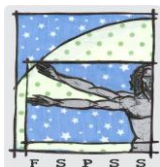


DECLARAÇÃO DE COMPARECIMENTO

DECLARO QUE _____
_____, RG _____
PERMANECEU NESTA UNIDADE DE SAÚDE NO DIA
____/____/____ DAS ____ ÀS ____ HORAS,
PARA FIM DE _____

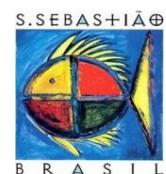
SÃO SEBASTIÃO/ SP, ____/____/____

ASSINATURA DO RESPONSÁVEL
E CARIMBO DA UNIDADE



FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE SÃO SEBASTIÃO

Lei Complementar nº 168/2013 e alterações



NOTIFICAÇÃO DE RECEITA ESPECIAL		NOTIFICAÇÃO DE RECEITA ESPECIAL		IDENTIFICAÇÃO DO EMITENTE		PRESCRIÇÃO	
RETINÓIDES SISTÊMICOS		RETINÓIDES SISTÊMICOS					
2 4.35.00 1		2 4.35.00 1					
DATA: _____		DATA: _____					
ASSINATURA E CARIMBO DO PRESCRITOR		ASSINATURA E CARIMBO DO PRESCRITOR					
PACIENTE: _____		PACIENTE: _____					
CPF ou, se estrangeiro, PASSAPORTE: _____		CPF ou, se estrangeiro, PASSAPORTE: _____					
ENDEREÇO COMPLETO: _____		ENDEREÇO COMPLETO: _____					
DATA DE NASCIMENTO: _____		DATA DE NASCIMENTO: _____					
SEXO: _____		SEXO: _____					
				IDENTIFICAÇÃO DO COMPRADOR			
				NOME: _____			
				CPF ou, se estrangeiro, PASSAPORTE: _____			
				ENDEREÇO COMPLETO: _____			
				TELEFONE: _____			
				Nº _____ CPF: _____ TC (R. Prof. _____)			
				*DATA DE IMPRESSÃO DESTES RECEITUÁRIOS: ____/____/____ (recomendação)			
						GRAVIDEZ PROIBIDA Risco de graves defeitos na face, nas orelhas, no coração e no sistema nervoso do feto.	

Telefone e endereços úteis

- Samu: **192** • Polícia Militar: **190** • Central de Atendimento à Mulher: **180**
 - Corpo de Bombeiros: **193** • Disque parar de Fumar: **0800 61 1997**
- CRAS Costa Norte: **(12) 3861-1434** • CRAS Boissucanga: **(12) 3865-3807**
- CRAS Centro / Topolândia: **(12) 3892-2970** • CREAS : **(12) 3892-2062**
 - Fundação de Saúde Pública: **(12) 3892-1178**
 - Secretaria de Saúde: **(12) 3891-3400**

Sites Úteis:

- www.saosebastiao.sp.gov.br
- 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
 - www.fspss.org.br/



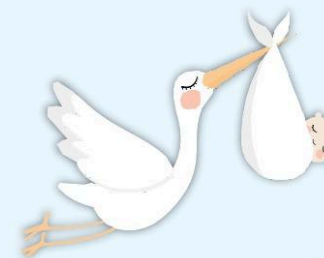
SÃO SEBASTIÃO



SP-BRÁS



são sebastião
pela primeira infância



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 da 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 pós parto;
- informações e orientações sobre amamentação;
- como tirar a Certidão de Nascimento do 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 seus 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: _____

Agendamento das consultas do pré-natal

Escreva ao lado suas dúvidas para as próximas consultas.

	Data	
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		
Consulta Odontológica		

Exames

Data Resultado

ABO-RH			Vacina antitetânica
Glicemia			
Sífilis (teste rápido)			
VDLR			
HIV/Anti HIV (teste rápido)			1ª dose / /
Hepatite C			2ª dose / /
Hepatite B - HBsAg			3ª dose / /
Hemograma			vacina dTpa / /
Lipidograma			Hepatite B Imunizado ☐
Dosagem de Colesterol HDL			1ª dose / / 2ª dose (1 mês após a 1ª dose) / /
Dosagem de Colesterol LDL			3ª dose (6 meses após a 1ª dose) / /
Dosagem de Colesterol total			Febre amarela data / /
			Eletroforese de Hemoglobina
			Padrão ☐ AA
			Heterozigose Outros ☐ AS ☐ AC
			Heterozigose Outros ☐ SS ☐ SC

Consulta odontológica

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

Legenda

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

Tratamento para sífilis

1ª dose / /	2ª dose / /	3ª dose / /
-------------	-------------	-------------

Conheça seus direitos:

Direitos trabalhistas:

- Licença-maternidade de 120 (cento e vinte) dias para gestantes com carteira 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 seu bebê. Para isso, apresente à sua chefe um atestado médico comprovando que você precisa mudar de função ou setor.
- Receber DECLARAÇÃO DE COMPARECIMENTO sempre que às consultas de pré-natal ou fazer algum exame. Apresentando esta declaração à sua chefe, você terá a falta justificada no trabalho.
- Até o bebê completar seis meses, você terá 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 da 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 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 necessários.

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 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 desconhecidos 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 denuncia

Se você é portadora do vírus HIV ou HTVL, 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.

Tempo aproximado de gravidez

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

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.

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!

Nome:			
Como gosta de ser chamado		Idade:	
Instrução: Nenhuma ☐ Fundamental ☐ Médio ☐ Superior ☐			
Peço anterior	Altura cm	Diabetes	SIM NÃO ☐ ☐
Pressão arterial	IMC (Índice de Massa Corporal)	Gemelar	SIM NÃO ☐ ☐
		Hipertensão arterial	SIM NÃO ☐ ☐
		Outros	SIM NÃO ☐ ☐

Antecedentes familiares

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.

ATENÇÃO!

Se você sofrer qualquer tipo de violência, procure ajuda: **ligue para 180** - Central de Atendimento à Mulher. A ligação é gratuita de qualquer lugar do Brasil.

Caso você não esteja conseguindo atendimento ou recebeu algum tipo de cobrança nos serviços do SUS, denuncie: **ligue para 136** - Ouvidoria.

A ligação é gratuita de qualquer lugar do Brasil.

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.

Identificação

Número do cartão SUS

Número do NIS

Número do SINAN

CPF

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.

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.



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.

- 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
- orientar-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 3º 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.

O que é o primeiríssima infância?

É o período que se inicia no momento da concepção até o 3º ano de vida período que chamamos de janela de oportunidades, onde há uma especial capacidade de potencialização do desenvolvimento.

O que é preciso saber?

Compreender que o desenvolvimento físico, cognitivo, social e emocional estão intrinsecamente relacionados e se influenciam mutuamente, por isso toda abordagem deve ser integral e integrada;

Investir no bem-estar físico emocional da gestante garantindo uma rede de apoio a mesma, pois as condições maternas repercutem no desenvolvimento do bebê;

Proporcionar um ambiente acolhedor e estimulante como também um cuidado responsivo e amoroso por parte da família e cuidadores. O ambiente e vínculo são tão ou mais importantes que a herança genética.

Como você pode contribuir?

Disseminando conhecimento sobre a primeiríssima infância com sua família, amigos, colegas de trabalhos e pais de seus alunos e/ou pacientes:

- Investindo mais tempo em estar com seus filhos;
- Ouvindo o que a criança tem a dizer;
- Usar os momentos da rotina para brincar;
- Proporcionar espaços estimulantes para o desenvolvimento do bebê e da criança;
- Permitir a criança explorar com liberdade suas potencialidades.

“PORQUE SE MUDARMOS O COMEÇO DA HISTÓRIA, MUDAMOS A HISTÓRIA TODA”

Saiba mais:

Lei municipal 2684/2019, disponível em:

http://www.saosebastiao.sp.gov.br/doem/Di%C3%A1rio_Oficial_Eletr%C3%B4nico_638_20191226.pdf

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 acontecer e não causará danos ao bebê. Você vai perceber o aumento dos seios, também pode sentir mais sono, mais fome, enjoos e até ficar mais cansada. Não se preocupe, tudo isso é comum! São as adaptações necessárias da gravidez.

É importante alimentar-se de maneira saudável, não ingerir bebida alcoólica nem fumar ou usar drogas. Nestes casos, peça ajuda ao profissional de saúde.

A gravidez não causa cárie, mas as gengivas podem ficar mais sensíveis e ser facilmente irritadas pela placa bacteriana. Capriche na higiene bucal (utilize escova, pasta e fio dental), mantenha uma alimentação saudável, controle a quantidade de açúcares e faça acompanhamento durante o pré-natal com um dentista. Durante as consultas você receberá orientações importantes para o cuidado com a sua saúde e de seu bebê. Uma boa higiene bucal da mãe cria um bom hábito de higiene na criança.

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) se cuidar.

Se o pai for adolescente, tem os mesmos direitos de um pai adulto com relação a seu filho.

Como seu bebê está se formando?

Seu bebê foi gerado a partir do encontro do espermatozóide 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 serão depois os braços e as pernas.

•Ao final de 8 semanas já estão se formando os dedos, as mãos, as orelhas e os órgãos internos. Ele é do tamanho de uma ervilha e pesa mais ou menos 7 gramas.

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;

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.

- 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, e ele já se movimenta e mexe os braços e as pernas. Já se formou o cordão umbilical, que liga o bebê à placenta.

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

Você deve comparecer 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 seu corpo e a emotividade crescem. Você começa a perceber os primeiros movimentos dentro de sua barriga, que confirmam que seu bebê está bem pertinho de você. Isso pode trazer uma sensação muito boa, que fortalecerá sua ligação com seu filho.

É um período de grande bem-estar. Aproveite!

Nessa época seu corpo vai mudar muito rápido, com crescimento da barriga e alterações nos seios e nos quadris. As sensações iniciais de desconforto desaparecem, dando lugar a sentimentos de plenitude e muita disposição, e sua barriga vai ser notada pelas pessoas.

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 tratamento odontológico durante a gravidez. É seguro para você e protegerá seu bebê contra infecções e outros problemas. Este é o período mais adequado para a realização dos procedimentos.

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 começam a ser percebidos. O coração bate muito mais rápido do que o seu.

- Entre 17 e 18 semanas ele pode medir de 17 cm a 20 cm e pesar de 200 g a 250 g. Já consegue sugar, engolir e piscar. Ele pode soluçar, o que é normal.

- Entre 20 e 24 semanas ele mede em torno de 26 cm e seu peso médio é de 500 g. Os movimentos ficam mais intensos e você os percebe bem. Há momentos em que ele está dormindo e momentos em que fica acordado. Todo o seu organismo está funcionando em harmonia. Ele se alimenta por meio do cordão umbilical e da placenta.

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.

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.

Seu corpo está se preparando para o parto e para acolher quem vai chegar.

Seu útero pode ficar durinho por instantes, mas você não sentirá dor, apenas uma leve sensação de endurecimento.

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

Essa é uma época de ansiedade com o parto. O medo do desconhecido é natural. Procure conversar com quem possa lhe passar confiança e deixá-la mais tranquila.

Observar os movimentos do bebê é uma forma de saber que ele está bem. A partir da 34ª semana de gravidez você poderá fazer um acompanhamento dos movimentos do bebê, chamado mobilograma: coma alguma coisa, deite-se

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 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.

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 e o nome de orientar o cartório a realizar corretamente o registro da criança.

do lado esquerdo ou sente-se com a mão sobre a barriga e marque no quadrinho abaixo cada vez que o bebê se mexer, durante uma hora. Se você conseguir registrar seis movimentos em uma hora, não é necessário continuar. Caso após uma hora você não tenha conseguido registrar seis movimentos, faça novamente a contagem. Se na próxima hora não sentir seis movimentos, procure o serviço de saúde.

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE

Preparando para nascer...

Nos últimos três meses da gestação a maioria dos bebês se coloca 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 ficar cada vez mais justo. Com 32 semanas já pesa 2 kg.

Sua pele fica coberta por um tipo de creme branco, o vernix, 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. A natureza sabe o melhor momento! 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, como acompanhante, durante todo o tempo.

Cuidados importantes na gravidez

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

Receita para uma gravidez saudável!

Como está sua alimentação? Durante a gestação 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.

Dez passos para que sua alimentação seja saudável:

1) Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e duas refeições menores por dia, evitando ficar muitas horas sem comer. Entre as refeições beba água.

2) Faça as refeições em horários semelhantes e, sempre que possível, acompanhada de familiares ou amigos. Evite “beliscar” nos intervalos e coma devagar, desfrutando o que você está comendo.

3) Alimentos mais naturais de origem vegetal devem ser a maior parte de sua alimentação. Feijões, cereais, legumes, verduras, frutas, castanhas, leites, carnes e ovos tornam a refeição balanceada e saborosa. Prefira os cereais integrais.

4) Ao consumir carnes, retire a pele e a gordura aparente. Evite o consumo excessivo de carnes vermelhas, alternando, sempre que possível, com pescados, aves, ovos, feijões ou legumes.

5) Utilize óleos, gorduras e açúcares em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos. Evite frituras e adicionar açúcar a bebidas. Retire o sal da mesa. Fique atenta aos rótulos dos alimentos e prefira aqueles livres de gorduras trans.

6) Coma todos os dias legumes, verduras e frutas da época. Ricos em várias vitaminas, minerais e fibras, possuem quantidade pequena de calorias, contribuindo para a prevenção da obesidade e de doenças crônicas.

7) Alimentos industrializados, como vegetais e peixes enlatados, extrato de tomate, frutas em calda ou cristalizadas, queijos e pães feitos com farinha e fermento, devem ser consumidos com moderação.

8) Evite refrigerantes e sucos artificiais, macarrão instantâneo, chocolates, doces, biscoitos recheados e outras guloseimas em seu dia a dia.

9) Para evitar a anemia (falta de ferro no sangue), consuma diariamente alimentos ricos em ferro, principalmente carnes, miúdos, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde-escuras, grãos integrais, castanhas e outros. Junto com esses alimentos, consuma frutas que sejam fontes de vitamina C, como acerola, goiaba, laranja, caju, limão e outras.

10) Todos esses cuidados ajudarão você a manter a saúde e o ganho de peso dentro de limites saudáveis. Pratique alguma atividade física e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Olha quem chegou!

Nome: _____

Filho de _____

e _____

Data de nascimento : ____/____/____

Nasceu em (cidade/estado) _____

Profissionais da saúde que cuidaram de
você e do seu bebê _____

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

Tipo de parto: normal ☐	cesária ☐
Motivo da cesária:	
Episiotomia: sim ☐	não ☐
Sangramento: normal ☐	aumentado ☐
Intercorrência no parto:	
Medicamentos usados:	
Alta da maternidade:	
DIU pós-parto: sim ☐	não ☐
Recém-nascido (RN): prematuro ☐	a termo ☐
Apgar: 1º minuto	5º minuto
Peso na alta:	kg
Visita domiciliar:	

Registre aqui suas impressões sobre o parto e suas emoções quando viu o 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. Aí, 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.

Mantendo uma alimentação saudável, seu ganho de peso será adequado.

Dicas importantes

- É recomendável tomar 20 minutos de sol, durante o início da manhã ou no final da tarde, inclusive nas mamas. Lembre-se de usar boné ou chapéu e protetor solar no rosto, para evitar manchas de pele.
- Evite descolorantes, tinturas de cabelo, alisantes e onduladores que contêm amônia e outros componentes que podem fazer mal ao bebê.
- Você deve sair de ambientes onde haja fumantes, em qualquer fase da gravidez. Respirar a fumaça com frequência pode afetar o bebê.

Exercícios

- Caminhadas ajudam a melhorar a circulação do sangue, 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 8 horas por noite.
- Repouse alguns minutos durante o dia.
- Eleve as pernas quando estiver sentada ou deitada.
- Caso tenha muito sono, procure repousar mais.
- Deite-se preferencialmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas. Esta posição facilita a passagem de oxigênio para o bebê.

Sexo na gestação

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

Pergunte à sua mãe ou a uma mulher mais experiente como ela se cuidava na gravidez e após o parto. Anote aqui dicas e conselhos que achou importantes:

Compartilhe essas dicas com o profissional de saúde.

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 o dental diariamente e uma escova de dente macia com creme dental.

● **Enjoos e vômitos** – são comuns nos primeiros meses de gravidez. Evite ficar muito tempo sem se alimentar e escolha alimentos mais secos (bolachas de água e sal, pão) ou frutas, de acordo com seu desejo. Caso vomite, faça apenas bochecho com água e aguarde meia hora para escovar os dentes.

● **Azia e queimação** – evite beber líquidos junto com a refeição e se deitar após as principais refeições. Coma mais vezes e em menor quantidade de cada vez.

● **Cãibras e formigamentos nas pernas** – podem acontecer na gestação. Modere a atividade física, tome muita água, suco de frutas e coma bananas, que são ricas em potássio. Você pode também aquecer e massagear as pernas.

● **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.

● **Dor na coluna e dor na barriga** – podem aparecer, principalmente no final da gravidez. Evite carregar peso e diminuir o serviço doméstico, como lavar roupa e limpar o chão. Você pode também se espreguiçar para esticar a coluna.

sofrimento, quando o cordão ou a placenta está fora do lugar e impedindo a saída da criança, quando a mãe sofre de uma doença grave, entre outras razões. Cesariana é uma cirurgia de grande porte que pode apresentar riscos para a mulher e para o bebê se for realizada sem a necessidade.

Comparação entre a cesárea e o parto normal

Cesárea	Parto normal
Mais dor e dificuldade para andar e cuidar do bebê após a cirurgia.	Rápida recuperação, facilitando o cuidado com o bebê após o parto.
Mais riscos de ter febre, infecção hemorrágica e interferência no aleitamento.	Menos riscos de complicações, favorecendo o contato pele a pele imediato com o bebê e o aleitamento.
Maior risco de complicações na próxima gravidez.	Menor risco de complicações na próxima gravidez, tornando o próximo parto mais rápido e fácil.
Para o bebê: Mais riscos de nascer prematuro, ficar na incubadora, ser afastado da mãe e demorar a ser amamentado. Mais riscos de desenvolver alergias e problemas respiratórios na idade adulta.	Para o bebê: Na maioria das vezes, ele vai direto para o colo da mãe. O bebê nasce no tempo certo, seus sistemas e órgãos são estimulados para a vida por meio das contrações uterinas e da passagem pela vagina.

Caso a mulher seja HIV positivo, o tipo de parto vai depender do estado de saúde da mãe, podendo ser normal ou cesariana. Em algumas situações pode ser necessário fazer uma cesariana, para evitar a transmissão do vírus para o bebê.

Plano de parto – Este espaço é para você exercitar suas escolhas em relação a seu parto. Escreva aqui como você gostaria que acontecesse o parto e como a equipe pode ajudá-la a viver esse momento da melhor forma.

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 e caminhando. Estas posições podem aliviar a dor.

- Caminhar e movimentar-se podem diminuir o tempo do parto.
- Tomar banho de chuveiro ou banheira é um ótimo método para aliviar a dor.
- Beber água e comer alimentos leves dão mais força e energia para você e seu bebê.
- Respirar profundamente, no ritmo da contração, facilita a abertura do canal de parto e a saída do bebê.

Durante todo o período de internação para o parto você tem o direito, garantido por lei, a um acompanhante de sua escolha. Alguns serviços de saúde contam com a presença de doulas – mulheres preparadas para lhe dar apoio e ajudar no que for preciso.

O parto

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

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

Você está acostumada a ver as mulheres deitadas para o parto, mas as posições de cócoras, sentada ou de joelhos são melhores para favorecer a saída do bebê: o canal de parto fica mais curto, a abertura da vagina fica maior e a circulação de oxigênio para o bebê é melhor. Experimente e encontre a posição mais adequada para você.

A cesárea

A cesárea pode ser importante e necessária para salvar a vida da mulher e da criança. Não deve ser, porém, uma opção de parto e sim uma indicação médica, como no caso de o bebê estar atravessado ou em

• **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, beralha, 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.

• 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 fim 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.
- 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 amamenta 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 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 e 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 contrações do trabalho de parto são como uma massagem para estimular seu bebê para a vida. Portanto, mesmo que seu parto tenha que ser uma cesariana, é importante para você e seu bebê passar pelo trabalho de parto. Para o bebê, o trabalho de parto favorece o amadurecimento do pulmão e do sistema de defesa natural do organismo.

Durante o trabalho de parto e o parto você pode ser atendida tanto por um médico quanto por uma enfermeira obstetra ou uma obstetritz. Essas profissionais estão preparadas para cuidar de você e de seu bebê nesse momento tão importante de sua vida. Havendo a necessidade, a equipe médica será chamada para dar continuidade ao cuidado. A assistência ao parto e nascimento de baixo risco pela enfermeira obstétrica ou obstetritz favorece um parto seguro, humanizado e prazeroso.

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 acompanhante, durante o trabalho de parto e o parto. É fundamental que você seja apoiada por pessoas que lhe tragam ânimo e confiança!

Analgesia medicamentosa e não medicamentosa: Em algumas situações pode ser necessária a aplicação de analgesia farmacológica. Este procedimento deve ser discutido entre você e o profissional que a está atendendo.

Existem vários procedimentos que não devem ser realizados de rotina, mas apenas em algumas situações. Por exemplo:

- **Lavagem intestinal** – é desagradável e desnecessária; durante o trabalho de parto você esvaziará seu intestino naturalmente.
- **Raspagem dos pelos íntimos** – não é preciso fazer; nem em casa, nem quando chegar à maternidade. Seus pelos são uma proteção natural para a vagina.
- **Romper a bolsa das águas** – o rompimento artificial da bolsa aumenta os riscos de infecção e problemas com o cordão umbilical do bebê.
- **Soro com ocitocina** – torna as contrações mais incômodas e dificulta sua movimentação.
- **Episiotomia** – é um pique na vagina; pode causar dor e desconforto após o parto e aumentar os riscos de infecção.

Dias antes do parto poderá sair por sua vagina um muco grosso amarelado, como clara de ovo, com rajadas 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 confortável 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.

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 de uma mulher. É a preparação natural para a maternidade. Você terá a chance de experimentar sensações e sentimentos que podem fortalecê-la enquanto mulher e mãe.

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.

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

• **Tipagem sanguínea e fator Rh** – identifique seu tipo de sangue. Se a gestante tem Rh negativo e o pai do bebê tem Rh positivo, ela deve fazer um outro exame durante o pré-natal, o Coombs Indireto. Após o nascimento, caso o bebê tenha Rh positivo, a mulher deverá tomar uma vacina em até três dias após o parto, para evitar problemas na próxima gestação. Você tem direito a essa vacina pelo SUS.

• **Hemograma** – identifique problemas como, por exemplo, anemia (falta de ferro no sangue), que é comum na gravidez e deve ser tratada.

• **Eletroforese de hemoglobina** – identifique a doença falciforme ou a talassemia, que são hereditárias e requerem cuidados especiais na gravidez.

• **Glicemia** – mede a quantidade de açúcar no sangue. Se estiver alta, pode indicar diabetes, que deve ser cuidada com dieta, atividade física e, às vezes, uso de medicamentos.

• **Exame de urina e urocultura** – identifique a presença de infecção urinária, que deve ser tratada ainda durante o pré-natal.

• **Exame preventivo de câncer de colo de útero** – este exame precisa ser realizado periodicamente por todas as mulheres, de acordo com a necessidade. Procure saber se você tem a necessidade de fazê-lo durante o pré-natal.

• **Vacina dTpa** – protege você e o bebê contra tétano, difteria e coqueluche e deverá ser tomada entre a 27ª e a 36ª semana de gestação.

• **Teste rápido de sífilis e VDRL** – 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 aborto, morte 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 pode ser reinfectada. O tratamento da sífilis com a penicilina benzatina (Benzetacil) é o único meio 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 no primeiro e no terceiro trimestre de gravidez.

• **Testes de HIV** – identificam o vírus causador da AIDS, doença que compromete o sistema de defesa do organismo, provocando a perda da resistência e da proteção contra outras doenças. Pode ser transmitido da mãe para o filho durante a gravidez, o parto ou a amamentação. Quanto mais cedo iniciar o tratamento, maior a chance de a mulher e seu bebê ficarem saudáveis. 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 das regiões que têm essa doença, quer apresentem sintomas ou não.

• **Testes para hepatite B (HBsAg)** – identificam o vírus da hepatite B, que pode passar da mãe para o bebê durante a gravidez. Caso você tenha o vírus, seu bebê poderá ser protegido se receber a vacina e a imunoglobulina para hepatite B nas primeiras 12 horas após o parto.

• **Exame de toxoplasmose** – identifica se a mulher tem toxoplasmose. Esta doença pode ser adquirida pela ingestão de alimentos contaminados. Como medida de prevenção, é importante lavar as mãos ao manipular alimentos; lavar bem as frutas, legumes e verduras; não ingerir carnes cruas ou mal passadas e não consumir leite ou queijo crus; lavar bem as mãos após mexer com a terra e evitar o contato com fezes de gatos e cães.

• **Vacina antitetânica (dT)** – protege contra o tétano no bebê e em você. Se você nunca foi vacinada, deve iniciar a vacinação o mais precocemente possível.

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 item 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.

Relatório de tratamento e acompanhamento de Sífilis na gestação

Gestante _____ apresentou:

1º. VDRL () não reagente ou (1: _____ título), teste trepônico () negativo () positivo
Data: ____/____/____ semanas de gestação _____

2º. VDRL () não reagente ou (1: _____ título), teste trepônico () negativo () positivo
Data: ____/____/____ semanas de gestação _____

3º. VDRL () não reagente ou (1: _____ título), teste trepônico () negativo () positivo
Data: ____/____/____ semanas de gestação _____

Tratamento da gestante

Data provável do parto: ____/____/____

- Iniciou tratamento para sífilis: () primária () secundária () latente, com _____ semanas de gestação.
- Tratamento - penicilina benzatina (UI): () 2.400.000 () 4.800.000 () 7.200.000
- Uso de outra medicação: () não () sim. Qual? _____
- Tratamento incompleto: () não () sim. Motivo: _____

Parceiro

- VDRL () não reagente ou (1: _____ título), () não realizado. Data: ____/____/____
- Teste trepônico () negativo () positivo () não realizado. Data: ____/____/____
- Tratamento - penicilina benzatina (UI): () 2.400.000 () 4.800.000 () 7.200.000

Controle de tratamento (gestante e parceiro)

Penicilina Benzatina	Data aplicação - Gestante	Data aplicação - Parceiro	Aplicador
1ª dose			
2ª dose			
3ª dose			

VDRL de controle da gestante pós tratamento

Data	Idade Gestacional	Título de VDRL	Aplicador

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

• **Vacina contra gripe (influenza)** – recomenda-se para toda gestante e mulher após o parto, durante a campanha de vacinação.

• **Exames para o(a) companheiro(a)** – todos os homens e mulheres adultos, jovens e adolescentes cuja parceira está em acompanhamento do 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".

Nome: _____

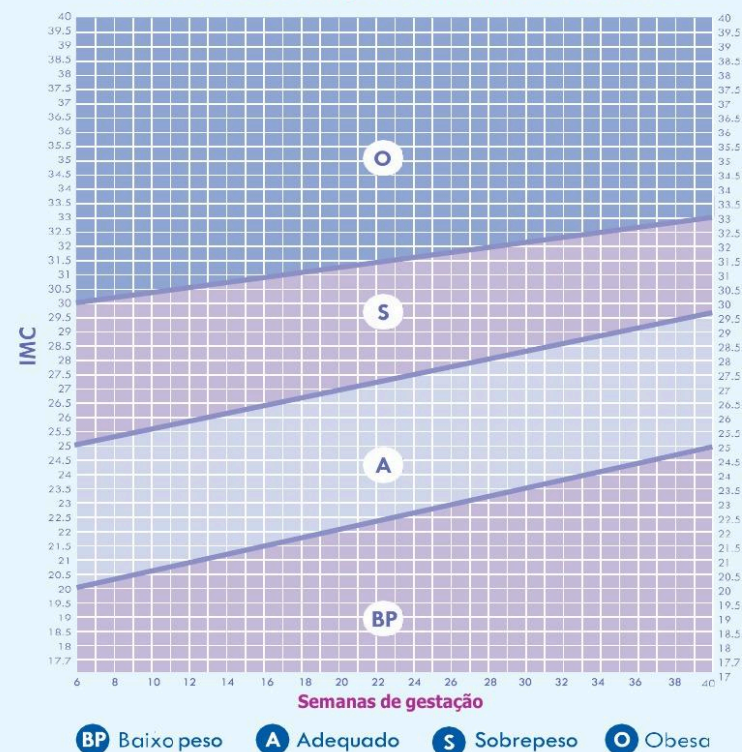
Como gosta de ser chamada: _____ Idade: _____

Instrução: Nenhum ☐ Fundamental ☐ Média ☐ Superior ☐

Peso anterior _____ Altura cm _____

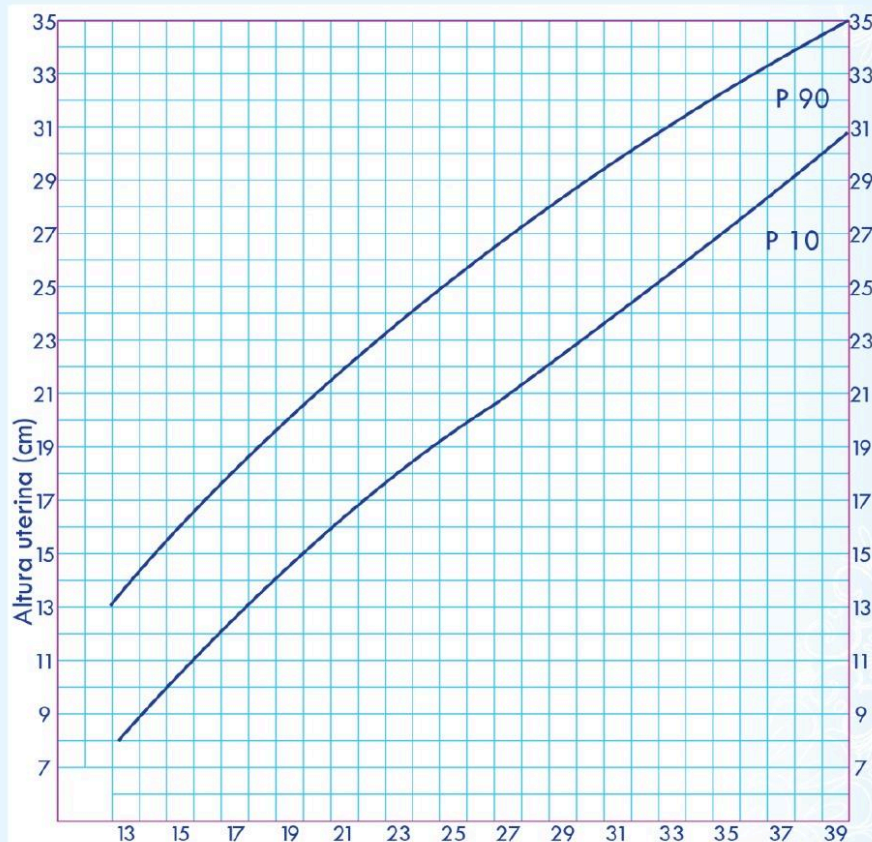
Estado civil/união: Casada ☐ Solteira ☐ Estável ☐ Outro ☐

Gráfico de acompanhamento nutricional



DUM	Tipo de gravidez ☐ Única ☐ Gemelar ☐ Tripla ou mais ☐ Ignorado	Risco habitual	
DPP		Gravidez - Alto risco	
DPP eco		Gravidez planejada	SIM ☐ NÃO ☐
		Gravidez desejada	SIM ☐ NÃO ☐
		Entrega protegida	SIM ☐ NÃO ☐

Curva de altura uterina / idade gestacional



19

Consulta odontológica

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

Legenda

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

Presença de gengivite/periodontite SIM ☐ NÃO ☐ 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)

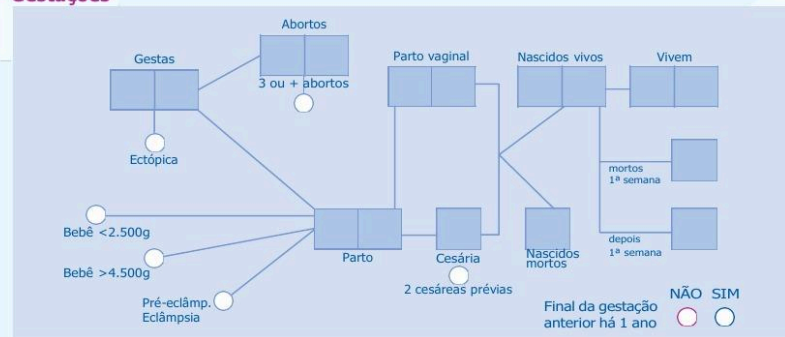
Especialidade	Tratamento necessário	Encaminhamento	Retorno	Plano cuidado (contra-refer.)
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	
		/ /	/ /	

28

Antecedentes familiares

Diabetes ☐ NÃO ☐ SIM Hipertensão arterial ☐ NÃO ☐ SIM Gemelar ☐ NÃO ☐ SIM Outros ☐ NÃO ☐ SIM

Gestações



Diabetes ☐ SIM ☐ NÃO Infecção urinária ☐ SIM ☐ NÃO Infertilidade ☐ SIM ☐ NÃO Di.c. amamentação ☐ SIM ☐ NÃO

Cardiopatia ☐ SIM ☐ NÃO Tromboembolismo ☐ SIM ☐ NÃO Hipertensão arterial ☐ SIM ☐ NÃO Outros ☐ SIM ☐ NÃO

Antecedentes clínicos obstétricos

Cir. pélv. uterina ☐ SIM ☐ NÃO Cirurgia ☐ SIM ☐ NÃO Outros ☐ SIM ☐ NÃO

Gestação atual

Fumo (nº de cigarros) ☐ SIM ☐ NÃO Álcool ☐ SIM ☐ NÃO Outras drogas ☐ SIM ☐ NÃO Violência doméstica ☐ SIM ☐ NÃO HIV / Aids ☐ SIM ☐ NÃO Sí-lis Toxoplasmose ☐ SIM ☐ NÃO Infecção urinária ☐ SIM ☐ NÃO Outros ☐ SIM ☐ NÃO

Anemia ☐ SIM ☐ NÃO Inc. istmocervical ☐ SIM ☐ NÃO Ameaça de parto premat. ☐ SIM ☐ NÃO Isoimunização Rh ☐ SIM ☐ NÃO Oligo / polidrâmnio ☐ SIM ☐ NÃO Rut. prem. membrana ☐ SIM ☐ NÃO CIUR ☐ SIM ☐ NÃO Pós-datismo ☐ SIM ☐ NÃO Febre ☐ SIM ☐ NÃO

Hipertensão arterial ☐ SIM ☐ NÃO Pré-eclâmpsia / eclâmp ☐ SIM ☐ NÃO Cardiopatia ☐ SIM ☐ NÃO Diabetes gestacional ☐ SIM ☐ NÃO Uso de insulina ☐ SIM ☐ NÃO Hemorragia 1º trim. ☐ SIM ☐ NÃO Hemorragia 2º trim. ☐ SIM ☐ NÃO Hemorragia 3º trim. ☐ SIM ☐ NÃO Exantema / rash cutâneo ☐ SIM ☐ NÃO

Suplementação Sulfato ferroso

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

Suplementação Ácido fólico

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

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 ☐

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

Influenza data / /

Exames	Data	Resultado	Data	Resultado	Data	Resultado
ABO-RH						
Glicemia em jejum						
Teste oral de tolerância a glicose						
Sí-lis (teste rápido)						
VDRL						
HBSAG / ANTI HCV						
HIV / ANTI HIV (teste rápido)						
Toxoplasmose						
Hemoglobina Hematócrito						
Urina 1						
Urina Cultura Coombs indireto						
TSH / T3 / T4L						
PPF						
Dosagem de HDL						
Dosagem de LDL						
Lipidograma						
Colesterol Total						

Ultrassonografia

Data	ID DUM	IG USG	Peso Fetal	Placenta	Líquido	Outros

Eletroforese de hemoglobina

Padrão AA ☐ Heterozigose (outros) ☐ AS ☐ AC Heterozigose (outros) ☐ SS ☐ SC

	1ª	2ª	11ª	12ª
Data				
IG - DUM/USG				
Peso (kg)/IMC				
Edema				
Pressão arterial (mmHG)				
Altura uterina (cm)				
Apresentação fetal				
BCF/Mov. fetal				
Toque, se indicado				
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 ☐				
	Assinatura	Assinatura	Assinatura	Assinatura
	Observação, diagnóstico e conduta		Observação, diagnóstico e conduta	
	21		26	



VERIFICAÇÃO DAS ASSINATURAS



Código para verificação: F418-1F0C-850E-E48D

Este documento foi assinado digitalmente pelos seguintes signatários nas datas indicadas:



ANGELICA OLIVEIRA COSTA (CPF 060.XXX.XXX-80) em 08/09/2026 16:49:43 GMT-03:00

Papel: Parte

Emitido por: Sub-Autoridade Certificadora 1Doc (Assinatura 1Doc)

Para verificar a validade das assinaturas, acesse a Central de Verificação por meio do link:

<https://fspss.1doc.com.br/verificacao/F418-1F0C-850E-E48D>