

Escola de Enfermagem
da Universidade de São Paulo

Celebrando a **vida**

CARTILHA EDUCATIVA

Nosso compromisso com a
promoção da saúde da gestante

Escola de Enfermagem
da Universidade de São Paulo

Celebrando a **vida**

cartilha educativa

São Paulo – 2008 – 1ª edição

Nosso compromisso com a
promoção da saúde da gestante

Ficha técnica

Este material foi produzido na Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP) e é destinado às gestantes assistidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) moradoras da Cidade de São Paulo e seus respectivos parceiros e familiares. Seu objetivo é colaborar na promoção da saúde da gestante através do acesso a informações educativas e qualificadas sobre gravidez, parto e puerpério.

Créditos

Ficha catalográfica

(Ver ISBN e CIP)

Toda pessoa tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos e os serviços sociais indispensáveis, e direito à segurança em caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice ou outros casos de perda dos meios de subsistência fora de seu controle. A maternidade e a infância têm direito a cuidados e assistência especiais. Todas as crianças nascidas dentro ou fora do matrimônio, gozarão da mesma proteção social.

Artigo XXV da Declaração Universal dos Direitos do Homem

Sumário

7	Apresentação
8	Modificações que acontecem durante a gestação
12	Desenvolvimento fetal e gestacional
18	Amamentação
22	Trabalho de parto e parto
29	Mais sobre o parto
32	Após o parto
38	O recém-nascido
41	Cuidados com o corpo
41	Relaxamento
41	Acupuntura
42	Massagem
42	Yoga
43	Exercícios na água
44	Atividade e condicionamento físico
45	Bibliografia

Apresentação

A promoção da saúde é uma das garantias do SUS - Sistema Único de Saúde. Isso significa que toda brasileira gestante tem direito a uma assistência de qualidade e humanizada.

Foi pensando em você, gestante, no seu parceiro e nos seus familiares que pesquisadores da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo prepararam esta cartilha que procura responder algumas das dúvidas sobre a gravidez, o parto e o puerpério que normalmente surgem nesta etapa tão bonita e importante da sua vida, da vida do seu bebê e da vida de toda a sua família.

A idéia deste material surgiu no decorrer das ativi-

dades realizadas no Hospital Universitário da USP (HU-USP) com um grupo de gestantes acompanhadas de seus maridos e companheiros. As discussões do grupo serviram de referencial para a seleção dos temas. Pudemos contar com a colaboração de todos que vivenciaram a experiência da gravidez na sua construção. Portanto, a riqueza deste material está nisso: seu conteúdo expressa as necessidades das próprias gestantes.

Sabemos que a complexidade de uma vida não cabe nesse material. Mas aqui são apresentadas algumas possibilidades para que você possa planejar os caminhos mais adequados para todos os envolvidos na chegada desta nova vida!

Modificações que acontecem durante a gestação

A gravidez acontece quando há o encontro entre o espermatozóide do homem e o óvulo da mulher, após o ato sexual. Esse encontro acontece nas trompas da mulher. O embrião (aquilo que será o futuro bebê) desloca-se das trompas em direção ao útero para lá se abrigar e se desenvolver.

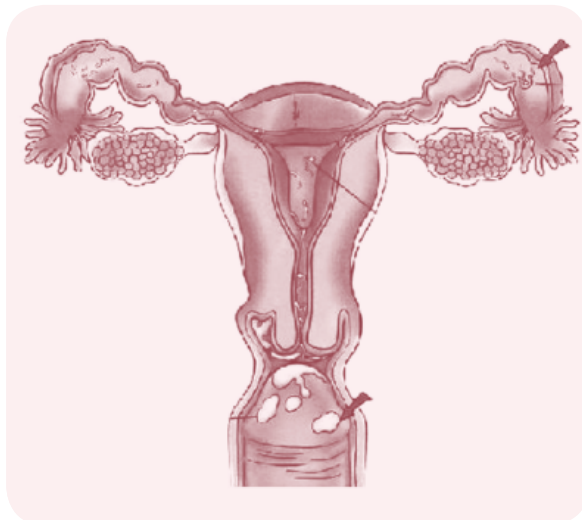
Quem prepara todo o seu corpo para que ele se transforme em uma verdadeira casa para o bebê é uma substância chamada hormônio. A quantidade

de hormônio do nosso corpo aumenta bastante durante a gravidez. Aliás, o corpo todo sente a ação desse hormônio: ele faz você relaxar, faz você ter uma sensação incontrolável de sono e provoca cochilos que não eram habituais.

Seu estado emocional também muda. Você terá mais sono para ter tempo de reconhecer que está grávida. A sensibilidade aumenta. Você se sentirá mais infantil para que possa se identificar com o seu bebê e com as necessidades dele.

Você também ficará mais dependente dos outros. Terá que aprender a aceitar ajuda de outras pessoas e ser mais tolerante consigo mesma. Isso fará com que você seja mais compreensiva com seu filho que vai nascer.

Nesta fase da vida, é comum a mulher apresentar um certo nervosismo. Isto ocorre porque você está vivendo um fato novo e importante na sua vida, que provoca mudanças no ritmo do seu dia-a-dia. Você pode estar muito feliz com a gravidez e, mesmo assim, em alguns momentos, poderá se sentir in-



minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons

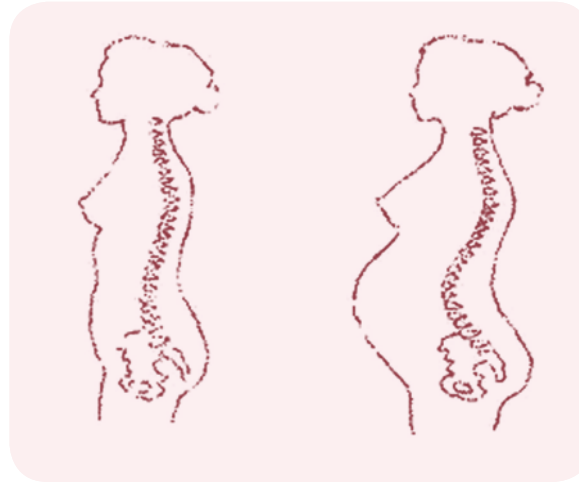
feliz ou insatisfeita. Essa mistura de sentimentos acontece e é natural. Muitas pessoas não aceitam isso com tranquilidade, mas tente aceitar seus sentimentos e falar sobre isso com alguém em quem você confia e que possa te ajudar a se sentir mais tranquila.

Você vai perceber que as suas juntas (articulações) estão amolecidas. Cuidado porque isso diminui os seus reflexos. Evite usar sapatos de salto para evitar perdas de equilíbrio e quedas enquanto caminhar.

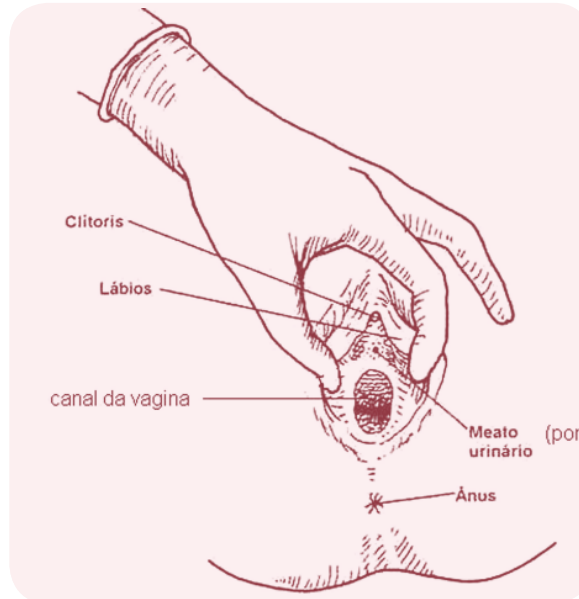
Como a coluna fica mais curva para compensar o crescimento da barriga, isso pode causar dores nas costas. Preste atenção na sua postura ao sentar, caminhar ou suspender objetos. Use um apoio para as mãos e agache sempre dobrando os joelhos.

Durante o repouso também é importante ficar em uma posição agradável. Deite de lado, se possível virada para seu lado esquerdo. Travesseiros podem ajudar a acomodar o corpo. Isso vai facilitar a circulação do sangue e reduzir a sensação de mal-estar provocada pela dificuldade de retorno do sangue para o coração.

O canal pelo qual passa a urina (xixi) fica mais relaxado. Isso contribui para a ocorrência da infecção



zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl



minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons

urinária, que é muito comum em gestantes, e pode causar trabalho de parto prematuro.

A infecção urinária acontece por muitos fatores. Muitas vezes, os bichos (bactérias) que causam a infecção estão no intestino e chegam até o canal da urina. Por isso é que uma limpeza correta após fazer xixi e cocô pode ajudar a prevenir a infecção. Faça um movimento de limpeza de frente para trás (da vagina para o ânus) e, se possível, use lenços umedecidos sem cheiro ou o papel higiênico umedecido. Ou então, após evacuar, lave-se com água e sabão.

Para a higiene íntima, não é necessário o uso de sabonetes especiais ou produtos químicos. Apenas o uso de um sabonete neutro é suficiente porque a vagina já tem sua proteção natural. Além disso, usar calcinha com fundo de algodão facilita a ventilação do local e dificulta o crescimento das bactérias. Não é necessário o uso de absorventes íntimos diários porque eles também dificultam a ventilação local. Use sempre roupas confortáveis.

Na gestação, o estômago e o intestino estão trabalhando em um ritmo mais lento. Isso pode ocasionar uma sensação de enjôo, às vezes pode causar vômitos e deixar o intestino preso. Comer uma bolacha de água e sal ou torrada em jejum antes de

levantar e antes mesmo de escovar os dentes ajuda a diminuir a sensação de enjôo ou queimação. Os alimentos secos em geral ajudam a absorver o líquido aumentado pela atividade do estômago. Dividir a alimentação do dia em pequenas porções também ajuda a aliviar essa sensação.

“**Estou me sentindo inchada, o que é melhor fazer para isso?**

A alimentação é importante para uma boa saúde da mãe e do bebê: ajuda no bom funcionamento intestinal da mãe e no bom crescimento do bebê. As fibras contidas nas frutas (pêra, mamão, laranja, maçã, ameixa) e nos cereais (aveia, milho, soja, grão de bico) ajudam o trabalho do intestino. As verduras (alface, rúcula) e os líquidos, principalmente a água, também não podem faltar.

O leite, o peixe e principalmente a sardinha são bastante ricos em cálcio, que contribui para a formação dos ossos. Dê preferência ao leite puro pois o café, os achocolatados, os sucrilhos e os iogurtes diminuem a absorção do cálcio. No caso de não conseguir ingerir leite puro, reduza a quantidade dessas misturas no seu leite.

Há pessoas que não tomam leite. Se este for o seu caso, substitua uma xícara de leite por três pedaços de pão de milho. Ou por três unidades de pãozinho francês. Ou por uma xícara de repolho.

Ou ainda por uma lata de sardinha de gog. Com isso, você vai garantir as quantidades de cálcio de que você e o seu bebê precisam.

Ficar sem se alimentar por mais de duas horas pode te causar tonturas. O bebê também pode ficar mais agitado pela falta do alimento. Se você não tiver tempo para fazer as suas refeições completas, carregue na bolsa uma bolacha ou um suco.

As verduras verde-escuras como couve, espinafre, brócolis e acelga são ricas em ferro e são importantes para que o oxigênio seja transportado de forma adequada para você e para seu bebê. Nas refeições, se possível faça um prato bem colorido com carne, arroz, feijão, legumes e verduras.



zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl

Desenvolvimento fetal e gestacional

Toda gravidez é um momento novo na vida do casal, mesmo que não seja a primeira. Isso porque cada filho é um ser único e diferente. É importante que o homem acompanhe a gestação de perto, participando das consultas de pré-natal, dos grupos de gestantes, do parto e dos cuidados com o bebê.

Muitos homens participam ativamente desse momento e com isso conseguem compreender melhor o que está acontecendo com suas mulheres e com eles próprios. É bom lembrar que os homens também passam por transformações nesse processo de tornarem-se pais e, da mesma forma que as mulheres, desejam ser compreendidos.

Quando a mulher percebe o atraso da menstruação, geralmente está na sexta semana de gestação. O tempo de duração de uma gestação é de nove meses. Por essa contagem, a gestação dura 40 semanas. Quando a contagem é feita por meses, podemos entender que ela pode ser a partir do início do mês, na metade ou no final dos nove meses. Para evitar dúvidas, vamos pensar em semanas. Vamos considerar que a gestação pode chegar, no máximo, a 42 semanas.

Então, acompanhe o que acontece em cada período:

Na 8ª semana

- As mamas começam a se desenvolver e se preparam para a amamentação.
- Há um aumento da vontade de fazer xixi e este é um dos primeiros sinais de que uma mulher está grávida. Isto ocorre porque o aumento do tamanho do útero empurra a bexiga, deixando um espaço pequeno para armazenar o xixi.
- Até essa fase, o bebê é conhecido como embrião e sua formação acontece primeiro no sentido da cabeça para os pés. Seus olhos já começam a se formar e seu coração já está batendo desde a terceira semana de gestação.

Na 12ª semana

- A placenta está totalmente formada. É por meio dela que o sangue da mãe passa para o bebê via cordão umbilical, levando para ele tudo o que necessita para se desenvolver. A placenta também possibilita a eliminação de substâncias de que o bebê não precisa mais.

- O bebê já tem a musculatura funcionando. Os genitais estão sendo formados e os rins já produzem urina.
- O líquido em que o bebê fica é chamado de líquido amniótico, composto de líquidos que saem dos pulmões, dos rins (urina) e da própria pele. Além de proteger o bebê, este líquido permite que ele se movimente.

Na 16ª semana

- Os seios aumentam ao máximo e a aréola, a parte mais escura ao redor do bico do peito, fica ainda mais escura para tornar a pele mais resistente. Há também uns pontinhos como se fossem espinhas maduras que fazem a hidratação e a lubrificação natural das mamas, preparando-as para a amamentação.

“ O que é linha nigra? Para que serve? ”

Na barriga pode ser percebida uma linha escura; é a pele ganhando mais resistência. Essas mudanças de cor na pele facilitam o aparecimento de manchas. Por isso, é importante o uso de protetor solar diariamente durante a gestação. Reaplique o produto de três em três horas, principalmente no rosto. As mulheres que trabalham com computador precisam usar o protetor solar por causa da luz fluorescente, que também pode manchar a pele.

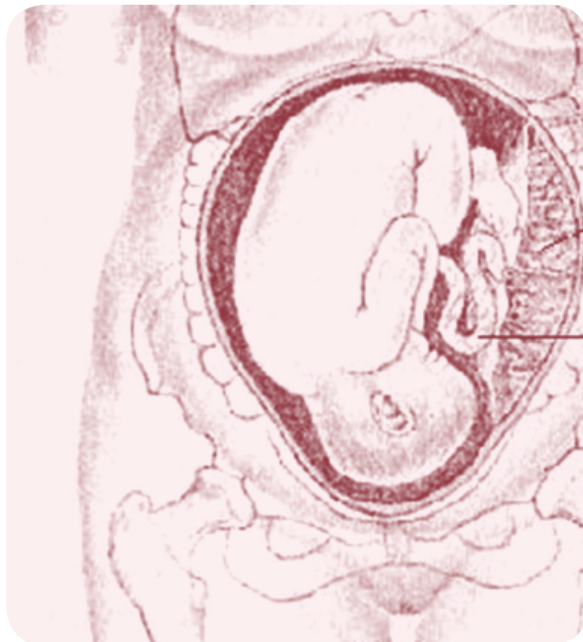
“ É normal o útero contrair durante a gravidez? ”

Algumas contrações já acontecem no útero. São irregulares e não causam dor. No início, elas dificilmente são percebidas pela mulher, que pode confundi-las com a movimentação do bebê. Essas contrações são importantes porque ajudam a levar o sangue, que possui o oxigênio, e o alimento para o bebê. Nessa fase, o bebê já pode ser sentido com mais intensidade. Sua pele está mais grossa e as sobrancelhas já estão presentes. Forma-se a impressão digital, os ossos e os músculos. O sistema nervoso já trabalha em conjunto e o bebê movimenta a cabeça. Tem cabelo aparecendo e já chupa o dedinho polegar. Entre o quarto e o quinto mês, o bebê já está desenvolvido. Pode perceber e pode sentir. Com aproximadamente 24 semanas, o bebê já pode ouvir.

“ Lugares barulhentos prejudicam o bebê? ”

Não é preciso evitar o barulho porque há uma grande quantidade de sons produzidos no interior do corpo da mãe, fruto do funcionamento dos seus órgãos. O bebê ouve todos esses sons, inclusive os batimentos do coração da mãe. Após o nascimento, ao aproximar o ouvido do coração da mãe, o nenê consegue identificá-los e se acalmar. Aliás, você e o futuro papai podem conversar com o bebê, contar histórias sobre vocês, cantar músicas...ele percebe o balanço que o movimenta

zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl



e vai entender que tudo está em ordem. Durante a gravidez, a mulher se movimenta de forma mais suave. Por isso, depois que nasce, o bebê gosta de ser embalado como num movimento de caminhada, pois se sente seguro como se estivesse no útero materno.

Na 28ª semana

■ O útero aumenta de tamanho e comprime o intestino. As atividades do estômago e intestino diminuem, o que pode causar prisão de ventre (intestino preso). Os genitais do bebê estão mais

desenvolvidos. O período de sono e vigília (período em que está acordado) está mais definido. As contrações são percebidas com maior intensidade.

■ As gestantes não precisam ficar assustadas quando sentirem essas contrações iniciais. Isso não significa que é um trabalho de parto prematuro. É importante não exagerar nas atividades além do costume pois o útero é estimulável, tem muitos nervos. Quando há exagero de atividades há, sim, maior risco de trabalho de parto prematuro, mas isso é muito difícil de acontecer porque a placenta produz hormônios que conseguem manter a gravidez. É importante deixar o corpo funcionar adequadamente, tentar ficar tranqüila para que a placenta possa produzir os hormônios que mantêm a gestação.

■ A mulher pode estar bastante ansiosa com as exigências próprias dessa fase. Nesse momento é importante fazer uma revisão do que precisa ser feito e o que pode ser deixado para depois para não prejudicar seu bem-estar. Lembre-se que esse momento é único, não se repetirá de maneira igual.

■ É importante evitar os exercícios físicos de impacto, que exijam um desgaste maior ou traumáticos, para preservar a bolsa de água. Evite também atividades físicas intensas. Exercícios na água, como natação ou hidroginástica, são os mais recomendáveis porque diminuem o impacto e a exigência sobre os músculos.

“ A placenta fica presa dos dois lados?”

Na maioria das vezes, a placenta fica presa na parte superior do útero. Isso é importante para proteção contra choques. Use o cinto de segurança para dirigir ou mesmo se estiver de passageiro no carro. Evite dirigir no oitavo ou nono mês por causa do tamanho da barriga. Qualquer brechada no carro pode ser arriscado por causa da proximidade da barriga no volante.

Na 32ª semana

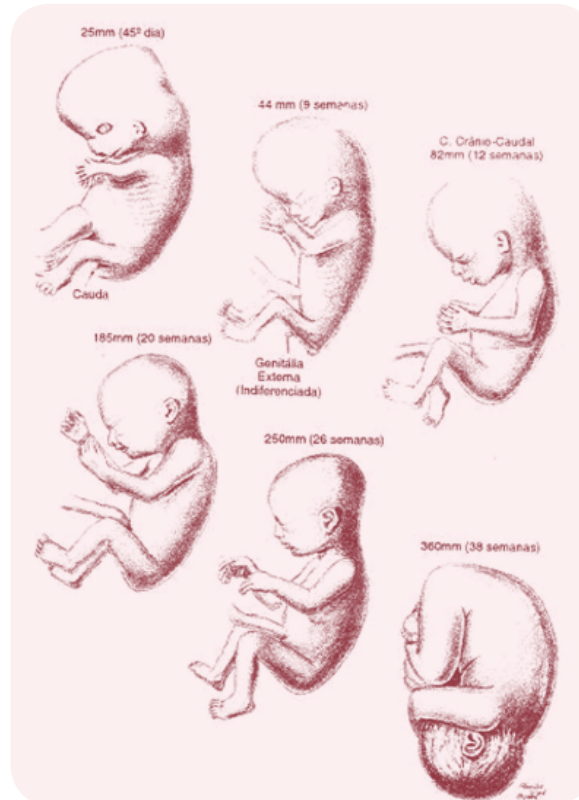
■ O tamanho do útero começa a dificultar a respiração da mãe, faz aumentar a vontade de fazer xixi e aumenta ainda mais a pressão sobre os vasos sanguíneos. Os sistemas respiratório e digestivo do bebê estão quase funcionando.

“ Antes do parto dá para saber a posição do bebê?”

Geralmente até a 32ª semana o bebê está sentado. Depois, ele muda de posição. Entre 36 e 40 semanas há o encaixe do feto na bacia da mãe, o que faz com que a barriga abaixe e haja um intenso crescimento do bebê.

“ É comum aparecer corrimento na gravidez?”

A sensação de estar molhada por baixo durante a gravidez é normal porque existe uma proteção natural contra a entrada de microorganismos

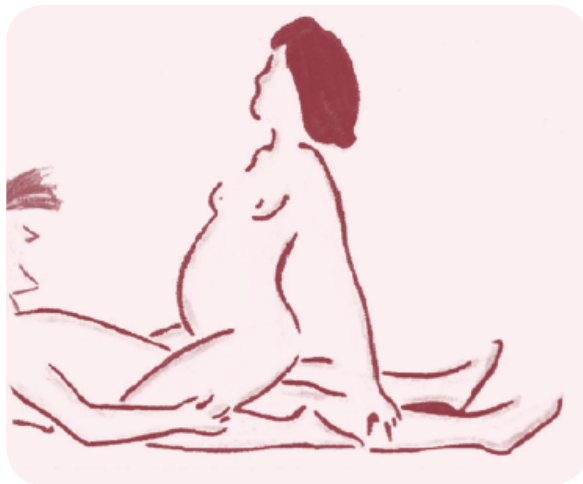


minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euiuscilits
nonulpute et, cons

(bactérias, vírus e fungos) no útero. É o tampão mucoso, formado por uma secreção grossa que fica na entrada do útero e que permanece durante toda a gestação. Desaparece naturalmente quando o parto se aproxima.

Não é preciso suspender as relações sexuais durante a gestação. O bebê está protegido pelo tampão

minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons



mucoso e o pênis não encosta no colo do útero e sim no fundo da vagina. O colo do útero é a parte que fica em contato com a vagina. A vagina tem aproximadamente 7 cm de comprimento e o pênis é maior, só que as pregas da vagina aumentam seu tamanho e fazem com que o pênis seja acomodado adequadamente. É importante que o casal compreenda que o prazer sexual não ocorre apenas na vagina mas principalmente no clitóris, que fica localizado na região anterior à vagina (figura). O ato sexual pode causar desconforto na mulher por causa das alterações corporais e emocionais, o que causa redução no desejo. O homem, por outro lado, pode sentir que a mulher está mais distante fisicamente.

Mesmo grávida é importante usar o preservativo nas relações sexuais para evitar as doenças sexualmente transmissíveis. A confiança entre você e seu parceiro também é mantida quando vocês se preocupam em cuidar um do outro usando a camisinha em todas as relações sexuais. Camisinhas são distribuídas gratuitamente nos postos de saúde.

“ Por que acontece a contaminação?

É por causa da contaminação que o bebê nasce de sete meses?”

O cuidado com a higiene íntima é muito importante na gravidez para manter essa proteção natural contra a entrada de microorganismos (bactérias, vírus e fungos) no útero. Quando acontece a perda do tampão mucoso, os microorganismos podem chegar até onde o bebê vive e fazer a bolsa de líquido “estourar” (romper-se). O bebê pode nascer de sete meses se não conseguir viver dentro do útero por causa da infecção. Isso pode ser evitado mantendo o local bem ventilado e usando roupas bem confortáveis.

Os pêlos servem de proteção porque absorvem o calor e o suor. Quando o local está úmido, o crescimento de microorganismos fica favorecido. Por isso é que os pelos não devem ser totalmente removidos; eles podem ser apenas aparados. Também é importante secar-se bem com papel higiênico após fazer xixi e, principalmente, limpar-se bem

após evacuar.

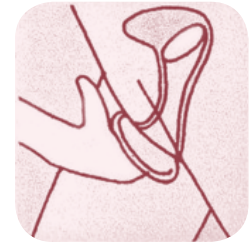
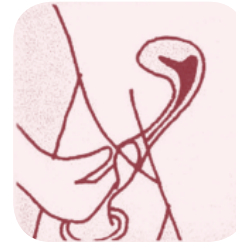
A alteração da acidez e o estresse também favorecem o aparecimento do corrimento vaginal. É comum o aparecimento do corrimento vaginal na gravidez porque a circulação aumenta e as células estão em constante troca e descamação. Se você sentir muita coceira, o ideal é fazer um banho de assento com chá de camomila. Esse chá pode ser feito como se fosse para ser tomado, só que sem açúcar. Você pode também fazer uma compressa morna com uma toalha limpa embebida no chá e aplicar no local até se aliviar. É importante comunicar a enfermeira ou o médico que faz seu atendimento pré-natal sobre qualquer corrimento, dor, coceira ou mau-cheiro. Eles terão o tratamento adequado para o seu caso.



Camisinha masculina



Camisinha feminina



Saiba mais sobre HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis em DISK AIDS pelo telefone: 0800-162550 ou acesse <http://www.crt.saude.sp.gov.br> ou <http://www.musa.org.br> em manuais e cartilhas e Mulher e AIDS)

Amamentação

Muitas pessoas já ouviram falar dos benefícios da amamentação. Eles são inúmeros e aqui vamos citar alguns, como a prevenção de diarreias e pneumonias no bebê e redução do risco da mãe desenvolver câncer de mama e ovário. A amamentação estimula a contração do útero, reduzindo o risco de grande perda de sangue após o parto. E ajuda a mulher a perder peso, além de ser um momento de intensa troca de afetos entre a mãe e o seu filho.

O bebê pode ser amamentado somente com o leite materno até os seis meses de vida. Ele não precisa de outros alimentos ou líquidos como água e chás. O próprio leite da mãe já tem tudo que o bebê precisa.

Mas a decisão de amamentar é uma escolha da própria mulher. Como a amamentação é um aprendizado tanto para a mãe quanto para o bebê, pode gerar dificuldades e dúvidas.

“ Eu acho que não estou produzindo leite porque meus seios não aumentaram muito de tamanho.”

O tamanho da mama está relacionado à quantidade de gordura que ela tem e não à quantidade de leite que a mulher produz. O leite é produzido cada vez que o bebê mama e suga o seio. No início pode parecer pouco por causa de sua cor amarelada, em pequena quantidade, mas é suficiente porque foi produzido especialmente pela mulher para o seu filho. O leite é diferente no início e no final da mamada. E em cada fase da amamentação.

Por volta do terceiro e quarto dia da amamentação, pode ser que a mulher perceba uma sensação diferente de calor e peso nas mamas. Elas podem ficar doloridas e isso ocorre porque é quando o leite começa a ser produzido em maior quantidade. Essa sensação dura de três a quatro dias. Então, o importante é saber que leite materno não é tudo igual. Cada mãe produz o seu para o seu filho, tanto que o bebê prematuro recebe do seio de sua mãe um leite diferente justamente por causa das suas necessidades.

“ Posso dar leite para outro bebê? ”

Não é recomendado amamentar diretamente

outros filhos que não o seu. Mas você pode ajudar muitas crianças se puder doar o seu leite. Os bancos de leite fazem o trabalho de esterilização e deixam o leite adequado para que um outro bebê possa recebê-lo. Veja aqui a relação de endereços e telefones para doação:

- *HU-USP: Av. Professor Lineu Prestes, 2565. Telefone: 3039-9252*
- *BLH da UNIFESP/EPM: R. Loefgreen, 2010. Telefone: 5576-4514*
- *Hospital e Maternidade Leonor Mendes de Barros: Av. Celso Garcia, 2477 - 3º andar – Tatuapé. Telefone: 6692-4188 ramal 256.*

Quando a mãe volta a trabalhar, ela tem direito a dois períodos diários de 30 minutos cada para amamentar o seu filho. Recentemente, as mães têm seis meses de licença- maternidade. Os impostos relacionados a estes dois meses a mais que os quatro meses de direito não são custeados pelo empregador. É um benefício para a mulher e para o próprio empregador que adere ao Programa Empresa Cidadã (saiba mais em <http://aleitamento.com>, em direitos).

“ Acho que quando voltar a trabalhar eu não vou ter tempo de amamentar.

Se a mãe não amamentar na hora porque está trabalhando, o bebê ainda vai aceitar mamar no peito ?”



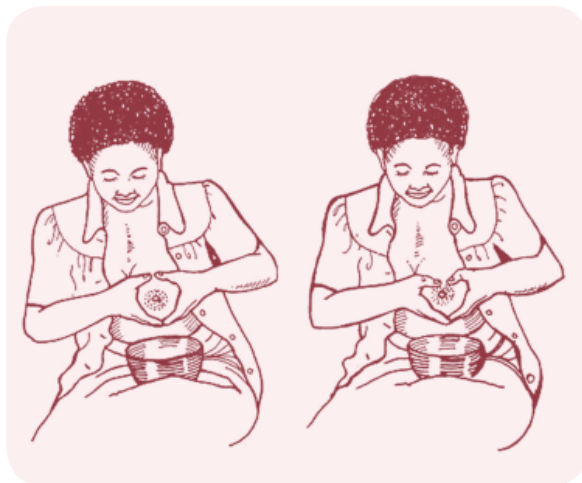
minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euiipsuscilis
nonulpute et, cons

O leite materno pode ser retirado e guardado na geladeira por 24 horas. Se guardado no congelador, dura 15 dias. Esse leite pode ser oferecido pela pessoa que cuida do bebê e isso vai ajudar a fazer com que ele continue mamando no peito. Na hora de guardar o leite, é importante ter alguns cuidados como lavar as mãos e secá-las com toalha limpa; jogar fora os primeiros jatos do leite para evitar contaminação e colocar o leite em um frasco limpo usado apenas para isso. E não se esqueça de identificar o frasco com a data da retirada do leite: escreva em uma fita crepe ou etiqueta e cole no frasco. Para usar o leite, deve-se aquecê-lo em banho-maria, assim: ferva água em uma panela, desligue o fogo e coloque o frasco,

minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons



zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl



deixando-o na panela até chegar à temperatura desejada. Outro detalhe importante: se o leite não for todo usado, jogue fora o que sobrou.

“ Eu ganhei um aparelho de tirar leite, posso usá-lo?”

É importante tirar o leite apenas massageando as mamas e pressionando a parte redonda e escura próxima ao bico do seio (aréola). A bombinha faz pressão no seio e pode machucá-lo. Algumas mulheres podem ter as mamas doloridas, com rachaduras ou lesões. Neste caso, é importante não aplicar compressas ou duchas quentes, e também não usar gelo nas mamas. Isso causa uma sensação boa a princípio, mas depois deixa a mama mais cheia e mais dolorida.

Antes de começar a amamentar é importante tocar as mamas e perceber aonde dói. Veja se o mamilo está flexível (molinho) ou endurecido; faça movimentos circulares indo desde o mamilo até a aréola. Depois, pressione para a saída do leite. Faça isso até sentir-se aliviada da dor. Depois desses cuidados, o bebê pode se colocado ao seio. É importante que ele seja posicionado corretamente para que sua boquinha fique sobre a aréola a ser sugada. O bebê deve estar com a boca bem aberta para abocanhar a mama. E enquanto ele estiver sugando, sua boca deve ficar igual a de um peixe - com os lábios para

fora. Barulho de estalo ou bochecha para dentro são sinais de que o bebê não está mamando corretamente e isso pode machucar a mama. Coloque seu dedo no canto da boca do bebê para que ele solte com cuidado a mama e posicione novamente o bebê junto ao seio.

Se você já estiver com a mama ferida, evite passar cremes. A luz do sol é um ótimo cicatrizante. Caso você não tenha como expôr as mamas ao sol, utilize a luz de um abajur de 40 watts a um palmo de distância do local machucado, por 15 minutos, uma vez ao dia. Lembre-se de que a exposição ao sol é benéfica antes das dez da manhã ou depois das quatro da tarde. Isso também pode ser feito durante toda a gravidez para prevenir as lesões, fortalecendo a pele do seio - que é muito fina. Por isso é importante não passar cremes nas mamas porque isso deixa a pele mais fina e frágil. Use seu próprio leite como hidratante. A partir do 7º mês, inicie a exposição ao sol. No primeiro dia deixe apenas 5 minutos e depois aumente 5 minutos a cada dia, até chegar a 30 minutos.

Caso apareçam sinais de aumento de temperatura (37,7°C), cheiro forte e pus no leite ou ainda mal-estar e calafrios, procure o hospital.

É importante que o bebê mame quantas vezes sentir necessidade. Alguns bebês precisam ser acordados para amamentar. Em média, o intervalo das mamadas é de duas horas. Um bebê não pode passar mais de quatro horas sem mamar. No início, esse ritmo pode parecer desgastante. Mas por volta de duas semanas tanto você quanto o bebê já estarão mais adaptados e a frequência das mamadas vai ficando mais regular.

Trabalho de parto e parto

O tempo adequado para o bebê nascer varia de 37 a 42 semanas. Mas esse cálculo é baseado no primeiro dia da última menstruação - por isso é que pode variar muito. Se a gestação chegar a 40 semanas e o filho não nascer, a gestante deverá ser examinada semanalmente neste período - ou mesmo diariamente, caso necessário.

minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons



Muitas gestantes ou futuros pais têm medo da duração da gestação. Mas é importante saber que um bebê não morre repentinamente. Há sinais que mostram que o bebê está sofrendo dentro do útero e um deles é ficar muito tempo sem se mexer. É importante observar sempre se o bebê está se mexendo e, caso tenha dificuldades em perceber seus movimentos, alimente-se, sente-se e coloque as mãos sobre a sua barriga. Se em um período de uma hora (60 minutos) você não perceber nenhum movimento do bebê - ou perceber menos que quatro movimentos - é importante ir ao Pronto Socorro para que seja feito um acompanhamento rigoroso.

No último mês, o bebê normalmente se movimentava menos que no começo da gravidez. Isso porque o espaço dentro do útero diminuiu. Além disso, não se esqueça de que o bebê dorme muito mais que os adultos: em média, 20 horas por dia e de forma desordenada.

Existe um exame feito durante o trabalho de parto ou realizado nos últimos meses da gravidez chamado cardiotocografia. Duas fitas são colocadas ao redor

da barriga da mãe e ligadas a um aparelho que consegue perceber os batimentos cardíacos do bebê, a movimentação dele e as contrações do útero.

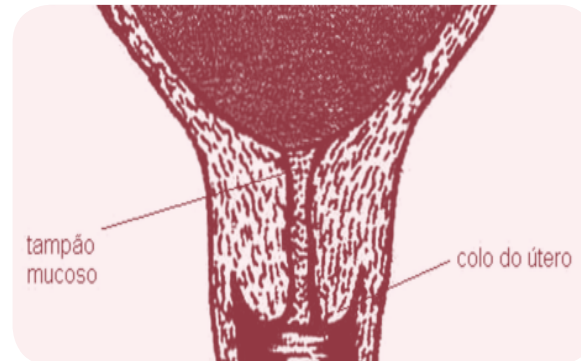
Em média 15 dias antes a gestante apresenta sinais de que o trabalho de parto se aproxima. O feto se encaixa na bacia e faz com que a barriga fique mais baixa e a respiração mais tranqüila. As mulheres que já tiveram filhos geralmente percebem esses sinais um ou dois dias antes do parto. A quantidade de vezes que você sente vontade de fazer xixi aumenta porque o espaço para a bexiga armazenar urina está menor.

Nesta fase, há a saída do tampão mucoso pela vagina. Ele parece uma cola grossa e amarelada, como no período fértil, só que em maior quantidade. Como existem muitos vasinhos na vagina, pode ocorrer um pequeno sangramento. Isso não é preocupante. Também nesta fase o colo do útero começa a se dilatar. Quando há dilatação e contrações doloridas e repetitivas, a mulher está em trabalho de parto.

A duração de um trabalho de parto é muito diferente de uma mulher para outra e de uma gravidez para outra. Em mulheres que nunca tiveram filhos o trabalho de parto pode demorar de 12 a 19 horas. Nas mulheres que já tiveram filhos, a média é de 9 a 15 horas. Por isso, não é preciso se desesperar

e sair correndo para o hospital. A demora é grande e pode deixar a mulher cansada de esperar.

No início do trabalho de parto as contrações ocorrem a cada hora. Essa contração endurece a barriga e tende a aumentar e se repetir, em intervalos menores, com o passar das horas. A mulher está em trabalho de parto quando as contrações acontecem de 10 em 10 minutos. Acompanhe com o relógio: se aparecer uma contração e outra após 10 minutos mas a próxima for após uma hora, não é o trabalho de parto. E, nesse caso, ainda não é o momento de



Cardiotocografia
minim zzriuscilit
nullaor

ir ao hospital. Muitas mulheres se enganam com esses intervalos: vão para o hospital mas depois têm que voltar para casa.

Durante o pré-natal, o SUS deve garantir a você um hospital para o bebê nascer. Nenhum hospital

Colo do útero e
tampão minim
zzriuscilit nullaor



pode recusar você durante o trabalho de parto e na hora do parto: é seu direito!

Essa fase provoca bastante ansiedade, principalmente nos homens. As pessoas próximas e familiares gostam de dar opiniões sobre o que fazer e o parceiro da gestante precisa conduzir a situação com serenidade para que a mulher não fique ainda mais ansiosa.

“ E se a mulher não tiver os sinais do parto e a bolsa estourar?”

Isso pode acontecer sem motivo aparente quando houver alguma fragilidade local, corrimento ou infecção não tratada.

“ Quando a bolsa estourar, quantas horas eu tenho para ir ao hospital?”

A bolsa de líquidos pode estourar com o colo do útero fechado (sem ter dilatado). No caso da gestante perceber um líquido escorrendo entre as pernas, lembrando cheiro de cãndida, deve ir ao hospital. Mas sem desespero, que há tempo de sobra. Apenas em situações extremas como queda, sangramento ou se o bebê já estiver nascendo é necessário chamar a ambulância.

“ Como é a dor?”

Cada mulher sente a dor das contrações do trabalho de parto e do parto de um jeito diferente e só no momento das contrações é possível avaliar como cada uma vai reagir. A sensação de dor pode ser diminuída com anestesia ou por meio de outros recursos, como o relaxamento e respiração adequada a cada momento. A dor começa com a contração mas passa no momento em que a contração termina.

Quando você se concentra no relaxamento, na respiração ou quando recebe uma massagem, o

estímulo da dor fica menor. Essa dor será sentida durante as contrações do trabalho de parto e do parto. Depois que o bebê nasce, a dor acaba. Não é necessário dar anestesia se a gestante agüentar a dor. É raro, mas pode acontecer da anestesia provocar alergia e dificultar a respiração. Se a opção for a anestesia, normalmente a aplicada é a peridural. Em geral, a gestante sente dor no momento em que o anestésico penetra no local da injeção. O parceiro pode ajudar durante o trabalho de parto caminhando com a gestante, ficando ao lado dela, encorajando-a, segurando sua mão e não ficando mais ansioso que a gestante .

“ A gestante pode comer antes do parto?”

Você poderá se alimentar antes do parto normal e isso é muito bom para não se sentir fraca e ter energia para o trabalho de parto e para o parto. Apenas não exagere com alimentos que demoram a ser digeridos pois podem causar desconforto.

“ Fazem lavagem intestinal na gestante?

Se sair fezes, pode contaminar o bebê?”

Não é necessário fazer lavagem intestinal como se fazia há até pouco tempo atrás. Se acontecer de sair fezes durante o parto, as fezes vão para o lado oposto de onde sai o bebê. Fique tranqüila quanto a isso porque os profissionais que traba-



zzriuscilit
nullaorAgnim quis
am, quipsus tincidu
ipsuscilism adionse



minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons

lham com parto já estão acostumados. É um acontecimento natural.

zzriuscilit
 nullaorUlput laore
 magna facil ut vent
 esse tat. Nim quatisl



É importante a mulher se alimentar antes do parto pois nele há um desgaste físico muito grande. Senão, a mulher precisará receber soro. A opção pela lavagem intestinal deve ser uma escolha da mulher mas é desconfortável e a mulher fica um pouco desgastada - é como se ela tivesse tido diarreia. Também não deve ser realizada no hospital a raspagem dos pelos pubianos. Sua realização pode gerar desconfortos e riscos para a mulher. Os desconfortos acontecem no momento em que se faz a raspagem e quando os pêlos começam a crescer. Ainda há risco de transmissão de doenças quando as lâminas utilizadas não forem descartáveis.

Algumas mulheres depilam a região da vagina antes do parto. Os pelos não prejudicam a mulher. Pelo contrário: eles protegem contra a invasão de microorganismos que prejudicam a saúde da mulher. Como sabemos que as mulheres gostam de se depilar, é preferível aparar os pelos com uma tesoura pois a depilação com lâmina pode ferir a pele e a depilação com cera facilita a ocorrência de infecções e lesões na pele.

“ Quantos dias tem que ficar no hospital depois que o bebê nasceu ?”

A permanência mínima de internação nos hospitais varia de 24 a 72 horas, dependendo da condição de saúde da mulher e do bebê. Nos hospitais há roupas, camisola e toalhas. Não é necessário levar muitas coisas. Leve apenas calcinha, chinelos, prendedor de cabelos, produtos de higiene e uma roupa para você e seu bebê saírem do hospital.

“ Os maridos podem ficar na preparação para o parto? O pai vai poder assistir o parto? Eu posso filmar o parto?”

A gestante pode ter um acompanhante de sua escolha durante o trabalho de parto, parto e pós-parto. É seu direito e está garantido pela Lei Federal nº 11.108, de 07 de abril de 2005. Esta lei também está presente na ‘Carta dos Direitos dos

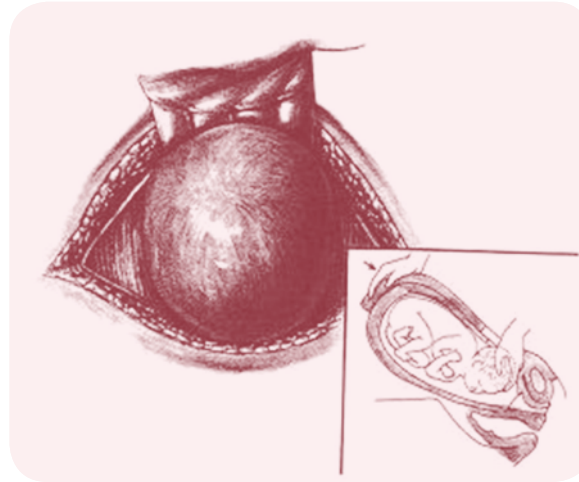
Usuários de Serviços de Saúde’, disponível nas Unidades Básicas de Saúde (postos de saúde). No caso de fotografias e filmagens, é preciso conversar antes com o responsável pela unidade do hospital.

**“ O bebê pode ser grande e não conseguir passar pelo canal?
Quantos centímetros é ideal para eu já estar preparada ?”**

A dilatação de 10 cm é a ideal para o bebê nascer. O colo vai estar completamente dilatado e no momento do parto é que se consegue determinar como será a passagem do bebê.

“ O que tem que acontecer para ser parto cesárea? O meu primeiro filho foi de parto cesárea, o segundo também tem que ser de cesárea ?”

A indicação de parto cesárea é feita depois de uma avaliação de vários fatores como a idade da mulher, sua pressão arterial e as condições do bebê. E também se a mulher já passou por um parto antes. No parto casárea há uma maior perda de sangue e maior risco de infecção. Como são cortadas várias camadas de tecido em sua barriga, demora para cicatrizar e após o parto é bastante dolorido. O parto cesárea não deve ser feito em todas as mulheres, apenas nas que



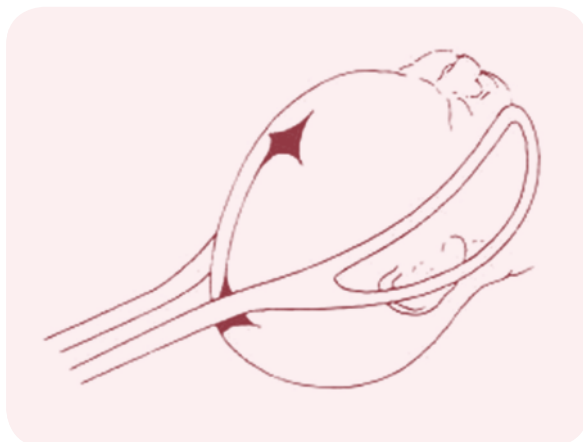
precisarem, já que a intenção é a de preservar a vida da mãe e do bebê.

Há músculos na região por onde o bebê nasce. No caso das mulheres indígenas, esses músculos são bastante fortalecidos por causa dos movimentos de agachar que fazem cotidianamente. Mas as mulheres que vivem na região urbana fazem pouca atividade física. Em geral andam pouco, se movimentam pouco e isso deixa os músculos mais frouxos.

Para um parto vaginal (parto normal) a musculatura da mulher tem que estar resistente. Isso fará com que o bebê se encaixe melhor – daí ser importante a prática de exercícios físicos também durante a gravidez.

*zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl*

zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl



Quando o bebê apresentar dificuldades em passar pelo canal de parto, uma das alternativas é o uso do fôrcipe, que é um instrumento cirúrgico formado

por duas colheres colocadas do lado da cabeça do bebê. Sempre é feito com a mulher anestesiada. Antigamente, o fôrcipe era aplicado muito acima do local permitido do corpo da mãe e que provocava danos ao bebê, como a lesão de um nervo. O uso do fôrcipe segundo essa técnica antiga está proibido. Quando bem utilizado, o fôrcipe é um instrumento valioso porque contribui nos casos de ameaça do bem-estar da mãe e do bebê, sobretudo quando há dificuldade de saída do bebê pelo canal do parto. Para a mulher, o fôrcipe ainda causa muita dor no pós-parto. Mas existem medicamentos que podem aliviar essa sensação. Se estiver com dor após o parto, comunique o profissional que está prestando cuidados a você durante a internação.

Mais sobre o parto

Durante o trabalho de parto, a gestante deverá ficar na posição o mais confortável possível para ela. Se está deitada, pode ficar de lado e virada para seu lado esquerdo para ajudar a circulação do sangue. Nessa posição, o útero não pressiona os vasos e facilita a respiração. Se puder, fique em pé ou caminhe. Isso ajudará muito na dilatação do colo do útero e na descida do bebê por causa da força da gravidade. É uma força que a gente não percebe mas que está agindo o tempo todo.

“ O toque é para ver a dilatação? O toque dói muito?” Vai ter alunos, eles vão ficar olhando a minha mulher, vão ficar fazendo toque ?”

No exame do toque vaginal, o profissional introduz dois dedos pelo canal da vagina e consegue perceber com quantos centímetros de dilatação está a gestante, se a bolsa das águas está inteira e como está a descida do bebê. Devido às características da vagina e do colo do útero, o toque não é dolorido. Mas é um momento em que a mulher está sensível por causa das contrações e sente sua intimidade exposta. Isso faz com que ela fique tensa e sinta dor. Converse com o

profissional sobre seus medos, tente se concentrar na sua respiração e respire com calma. O toque é feito apenas quando necessário para acompanhar o progresso do trabalho de parto e do parto. Alguns hospitais são universitários e, portanto, são voltados também ao ensino e contam com a presença de alunos estagiários. Eles são supervisionados por um professor, que é responsável por suas atitudes. Todos os procedimentos do hospital são discutidos e feitos com julgamento e supervisão rigorosos.



[zzriuscilit](#)
[nullaorUlput laore](#)
[magna facil ut vent](#)
[esse tat. Nim quatisl](#)

minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons



“ Quem vai estar por perto na hora do parto, o médico ou a enfermeira ?”

Médicos e enfermeiras são responsáveis por acompanhar seu parto. As enfermeiras que trabalham no Centro Obstétrico são especialistas em obstetrícia e são capacitadas para realizar o parto normal e os cuidados para manter o bem-estar da mãe e do seu bebê durante todo o período que ficarem no hospital. O médico poderá fazer o parto normal ou cesárea, dependendo do caso.

Há também médicos que fazem a anestesia e outros que cuidam do bebê.

“ O corpo do bebê é maior que a cabeça ? Quanto tempo o bebê demora para sair ? Fica alguém empurrando a barriga da gente ?”

A cabeça do bebê é maior do que o corpo. Por isso é mais comum que o bebê passe primeiro pelo canal de parto com a cabeça. A barriga da gestante não deve ser forçada. A própria gestante é que deve liberar o bebê quando ele estiver se desprendendo. É importante respeitar os estímulos que você percebe no momento do parto. É como se tivesse um desejo incontrollável de fazer força. Nesse momento é que você vai ajudar com sua força. No momento do parto, há profissionais que vão orientar sobre a sua maneira de agir. Mas é importante que você observe seu corpo e responda a seus desejos. A saída do bebê após a dilatação completa pode variar muito. Pode levar até duas horas. Mas, em média, ocorre em 30 minutos.

“ O cortezinho é padrão fazer ?

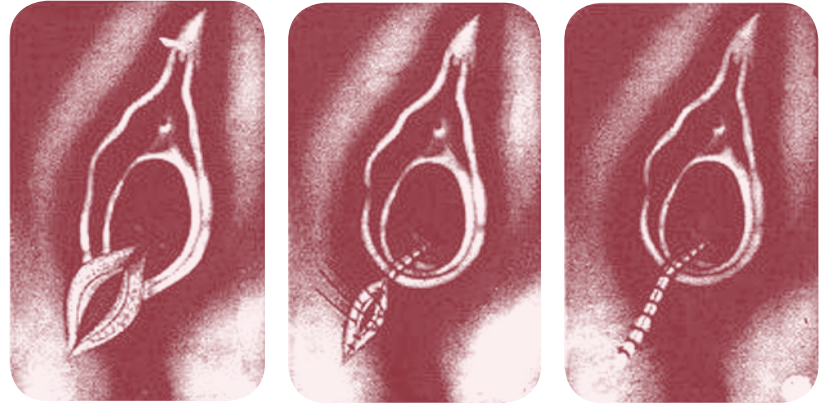
Durante a saída do bebê pelo canal da vagina, pode ser feito um corte na região da vagina chamada episiotomia. Mas esse corte não deve ser feito em todas as mulheres: deve existir um motivo importante para que seja realizado.

Logo após o nascimento do bebê acontece a expulsão da placenta. Neste momento a mulher sentirá algumas contrações porque ela vai se desprendendo, o que acontece num prazo médio de 30 minutos. A placenta deve sair completamente. Caso fiquem restos, eles poderão causar infecção e sangramento.

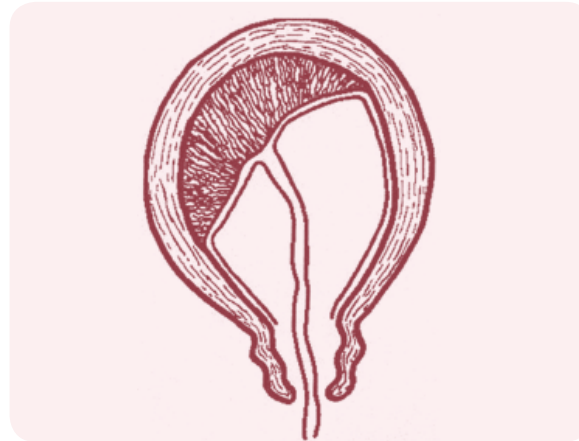
Há locais especialmente preparados para que, durante o trabalho de parto e o parto, a mulher se sinta o mais confortável possível, como se estivesse em sua própria casa. São as chamadas Casas de Parto. Nesses locais, só acontecem partos normais e são acompanhados por Enfermeiras Obstetras. A mulher é estimulada a ficar nas posições em que se sentir melhor durante o trabalho de parto e parto. Existe uma indicação criteriosa para saber se a mulher tem possibilidade de ter um parto nesse local, com o mínimo de riscos para ela e para o bebê.

Atualmente, a cidade de São Paulo conta com apenas duas Casas de Parto: Casa de Parto de Maria e Casa de Parto de Sapopemba. A gestante que desejar ter seu parto nestes locais deverá ser encaminhada pela Unidade Básica onde realiza o pré-natal.

- Casa de Parto de Maria
Rua Salvador Balbino Matos, 400 A,
no Itaim Paulista
Fone: 6563.6300 ramal 356.



zzriuscilit nullaorUlput laore magna facil ut vent esse tat. Nim quatislCi tie dolutat, vel ex



*minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons*

- Casa de Parto de Sapopemba
Rua São José das Espinharas, 400,
em Sapopemba
Fone: 0800-771 31 63.

Após o parto

Depois do parto o útero continua se contraindo e diminuindo de tamanho. Conseqüentemente, o sangramento diminui. As contrações do útero após o parto podem ser doloridas no princípio, durante a amamentação. Após alguns dias as dores vão diminuindo e dando lugar a uma sensação de prazer e bem-estar.

zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl



O sangramento, conhecido como lóquios, acontece porque a placenta é eliminada após o parto e a parte interna do útero onde ela estava grudada fica como se fosse uma ferida, que vai cicatrizando aos poucos.

Quando a mulher amamenta, a perda de sangue é menor porque a sucção do leite materno estimula a contração do útero. É por causa disso que quando o nenê suga o peito, a mãe sente uma cólica. Isso é sinal de que o útero está se contraindo. Nos primeiros dias, os lóquios têm cor avermelhada. Depois de alguns dias tornam-se de cor rosada, amarelada e, finalmente, transparente.

O período em que a mulher está com lóquios é conhecido como “dieta” e termina por volta de 40 dias após o parto. Isso indica que o útero está totalmente cicatrizado por dentro.

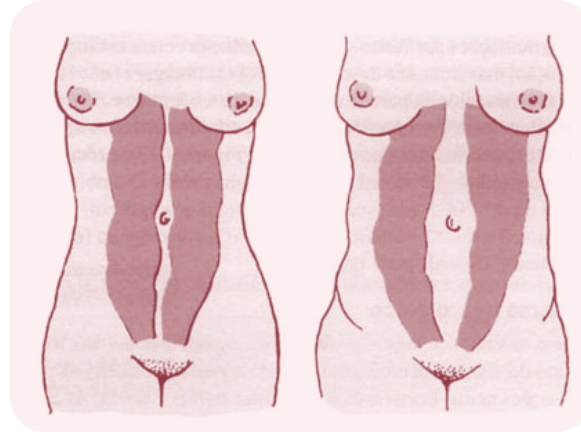
Durante a dieta, o uso de absorventes higiênicos é melhor que os tampões vaginais, que podem causar infecção. O cheiro do lóquios deve ser parecido com o da menstruação. Se ele apresentar cheiro, pode

ser infecção e a mulher começa a ter febre - com temperatura maior ou igual a $37,8^{\circ}\text{C}$ - e o útero pode estar aumentado. Nesse caso, procure o hospital o mais rápido possível.

“ A barriga da mulher não fica igual?

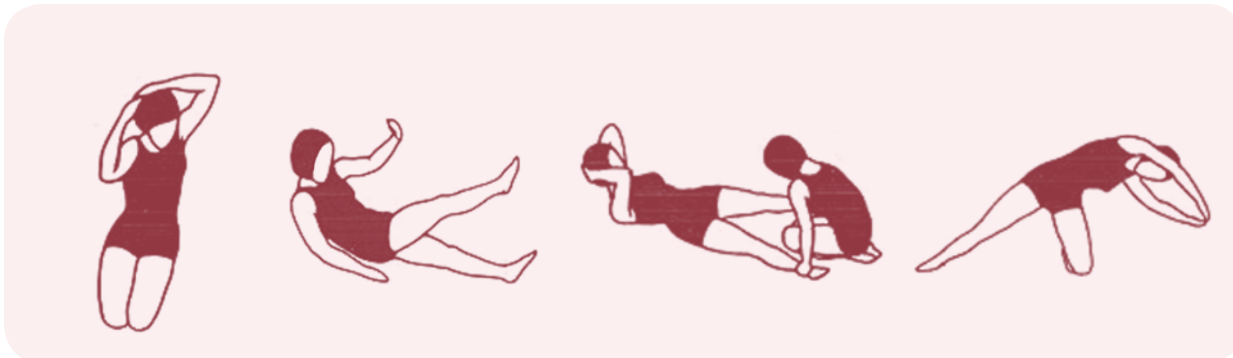
Com exercício a barriga não volta ao normal? Depois de quantas semanas pode começar a fazer exercícios ?”

Após o parto, a barriga fica aumentada por causa dos músculos que estão flácidos. Mas em um mês e meio a mulher quase retorna ao perfil anterior à gravidez. É importante iniciar os exercícios assim que a mulher conseguir, em média um a dois meses após o parto, pois nas primeiras semanas provavelmente não você não vai ter muito tempo nem motivação para os exercícios. Você deve seguir o seu ritmo: abdominais com elevação dos membros inferiores fortalecem a musculatura e

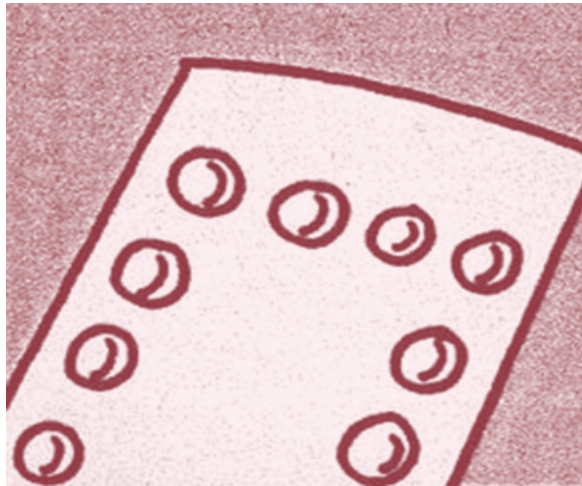


não sobrecarrega a coluna. Tenha cuidado com a alimentação excessiva. Isso pode aumentar a quantidade de gordura. O uso da cinta abdominal pode conter a frouxidão da barriga.

Se no parto foi necessário um corte ou se ocorreram pequenas lesões ou pontos, eles podem causar



zzriuscilit
 nullaorUlput laore
 magna facil ut vent
 esse tat. Nim quatisl



incômodos. Os pontos são feitos com fios que são absorvidos pela pele e cicatrizam em aproximadamente sete dias. Cuidados higiênicos com essa região durante a dieta é importante porque está próxima ao ânus. Pode-se lavar o local com água e sabão após as evacuações. Evite lenços umedecidos com cheiro. Eles geralmente contêm álcool, o que pode irritar ou ressecar a pele. Sentar-se ou segurar a região dos pontos ao tossir ajuda a diminuir a pressão sobre o local. Caso tenha dificuldade para sentar, use uma toalha macia ou almofadas.

Nessa fase, é comum a mulher sentir desconforto por causa do acúmulo de gases no intestino. Massagem na barriga no sentido do relógio e caminhadas podem ajudar a eliminar o excesso de gases.

A perda de peso acontece naturalmente quando a mulher amamenta. Lembre-se de que a mulher não precisa comer por duas pessoas. Ela já possui reservas suficientes para alimentar o bebê. Mas é bom tomar líquidos, necessários para a produção do leite materno.

Nas primeiras semanas, a mulher tem seu ritmo de sono alterado. Além do cansaço da gravidez, ela tem que se adaptar aos horários do bebê. Ficar sem relação sexual durante 30 dias após o parto evita problemas na cicatrização do útero. Após esse período, as relações sexuais estão liberadas. Nesse momento, a possibilidade de uma nova gravidez é muito pequena, principalmente se a alimentação do bebê for apenas o leite materno. Mesmo assim, ainda que não tenha retornado a menstruação, você poderá engravidar. Existe uma pílula específica para quem está amamentando. Por isso é importante que você converse com o ginecologista antes de iniciar um método para evitar a gravidez, se este for seu desejo.

A mulher pode ter um pouco de ansiedade na primeira relação sexual após o parto. É o medo de sentir dores. Ela também pode se sentir sem desejo por sexo dada a quantidade de preocupações, de cansaço com as novas responsabilidades e cuidados com o bebê. A conversa entre o casal sobre

esse assunto pode ajudar a compreender essa fase difícil. Ele pode ficar ressentido porque a mulher concentra sua atenção no filho: reclama a falta de atenção da parceira e ciúmes. O homem também pode mudar essa condição assumindo as tarefas do lar e cuidados com o bebê.

Nenhum homem deve pensar que sua companheira, simplesmente por ser mulher, tem mais habilidade para cuidar do bebê do que ele. O pai tem direito à licença paternidade de cinco dias a partir da data do nascimento do bebê. Apesar do pouco tempo para ele se adaptar às mudanças causadas com a chegada do bebê, sua contribuição é muito valiosa nesse momento.

Casais que têm outros filhos também podem ter dificuldades com os sentimentos deles em relação ao irmãozinho ou irmãzinha. É importante observar o comportamento dos demais filhos, principalmente se eles forem muito pequenos, pois podem ter dificuldades de entender que o bebê depende de uma quantidade maior de atenção e cuidados. Os pais devem deixar que os filhos participem de alguns cuidados com o bebê, mas ficando sempre atentos ao seu comportamento. Acariciar as crianças ao mesmo tempo em que segura o bebê mostrará que você também se preocupa com elas.

O retorno ao trabalho pode causar bastante ansiedade. A mulher pode sentir que está abandonando seu filho ou que está ausente em momentos importantes. Tente aceitar que pode ser difícil conciliar trabalho, vida social e família e que não há como cuidar de tudo ao mesmo tempo. A mulher deve pensar seriamente sobre o que é essencial e o que não é, e fazer escolhas neste momento importante da vida da família. Não se cobre tanto neste momento e peça ajuda às pessoas próximas quando precisar, principalmente ao marido. Não se sinta culpada por não dar conta de fazer tudo o que gostaria. Há coisas que podem ser deixadas para depois.



minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euipsuscilis
nonulpute et, cons



O relato abaixo é de um casal que freqüentou o grupo de gestantes. Após o nascimento do bebê, pai e mãe estiveram na reunião do grupo para apresentar a filha e compartilhar a experiência.

“Quando cheguei ao hospital estava com 3 cm de dilatação e fiquei um dia e meio em indução (é um soro com medicamento para as contrações aparecerem ou ficarem mais intensas). Eu assisti muitos vídeos de parto mas nenhum é igual, como falaram aqui. Cada parto é único mesmo. A dor é percebida mais pelo emocional e, para controlar, tem que confiar em si. Achei que doeu

muito, principalmente após a indução. Acho que o parto normal sem indução deve ser mais gostoso. A indução começou quando colocaram um comprimido no fundo da vagina e depois colocaram o soro. O médico também teve que dilatar com a mão, mas na hora do toque eu não senti dor. Eu fui pro hospital porque minha médica pediu. Ela falou que meu bebê estava pequeno e seus batimentos tinham diminuídos. Depois do parto, quando estava na enfermaria, comecei a sentir um pouco de dor na barriga e então me aplicaram um remédio maravilhoso, que eu me senti muito bem. Quando passou a anestesia foi tudo bem; até andei no primeiro dia. Acho que o que foi mais difícil pra mim foi o bebê chorar e eu não saber o que fazer. Eu fiquei com o seio muito duro, tirei leite, mas ainda ficou duro. Agora está normal, a nenê está mamando bem. Se eu soubesse como era, já tinha tido filho antes. Achei muito bom, acho que vou querer outro logo. Mas para o bebê não tem horário, eu não tenho mais a minha rotina. Se ela chora, eu tenho que amamentar, trocar, fazer alguma coisa. Eu acordo duas vezes por noite para amamentar. Eu consigo dormir porque ela não é de berrar. Eu dou de mamar, troco a fralda e depois ela dorme. Olha, eu não sabia que ia ficar com ela na maternidade, mas

achei bom. Eu aprendi a dar banho. Às vezes eu tenho vontade de ir ao banheiro, mas eu não vou porque ela vai chorar; ou quando eu estou dando de mamar dá aquela vontade, mas aí eu acabo segurando. Eu sou muito sistemática. No dia em que eu esqueci a roupinha dela pra dar banho, ela chorou muito e eu fiquei muito nervosa. Eu estou mais confiante agora, principalmente quando eu estou com o meu marido e com a irmã dele” (Fabiana)

“Eu deixei a minha mulher no hospital e fui para casa porque me falaram que ia demorar. Quando voltei, me falaram que não podia entrar na sala do parto porque não ia dar tempo de eu me trocar. Depois de meia hora, me perguntaram se eu queria ver a minha filha. Eu falei claro que eu quero. É uma sensação estranha. Quando eu via a minha mulher grávida, sabia que tinha algo ali mas nunca imaginei que seria deste jeito. Mesmo quando a gente via o ultra-som, não conseguia imaginar” (Carlos)

O Instituto de Psicologia da USP oferece atendimento psicológico gratuito à mulher durante a gestação e pós-parto (seis meses a um ano). Você pode ir às sessões acompanhada do bebê e do pai.

Ser e Criar – Instituto de Psicologia da USP

Rua Professor Mello Moraes, 1721, Prédio dos Atendimentos, Bloco D, sala 209, Cidade Universitária.

Fone: 5096. 4159

Email: serecriar@uol.com.br

O Recém-nascido

A maternidade é muito valorizada em nossa sociedade e isso gera muitas expectativas nas mulheres. No momento em que o bebê nasce, pode ser que não surja uma energia surpreendente - como as pessoas dizem. Isso pode causar dúvidas quanto ao que é ser realmente uma boa mãe.

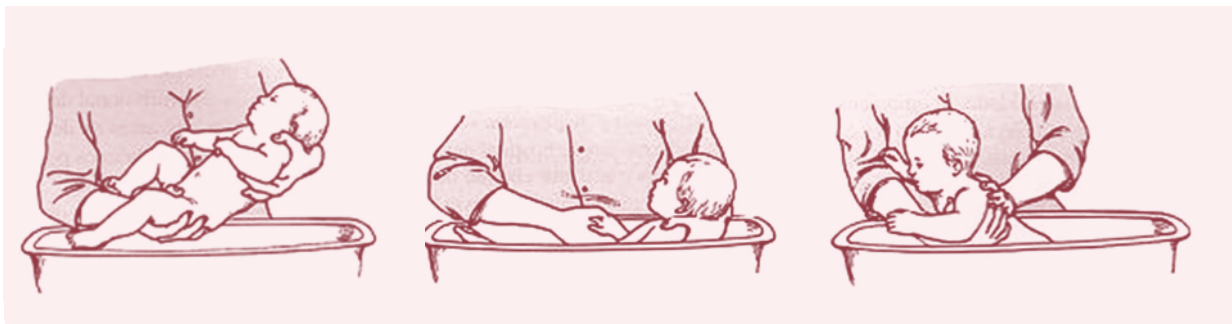
A mulher pode se sentir culpada por não ter sentido o que gostaria de sentir ou o que tinha imaginado que ia sentir. Mas o amor entre mãe e filho - e também entre o pai e o filho - é construído com o passar do tempo. A expectativa de ser uma mãe perfeita pode frustrar a mulher e por causa disso é importante que a mulher atenda às necessidades

de seu filho, o que já é uma grande tarefa!

Os cuidados com o bebê provocam cansaço mas ao longo da convivência os pais vão conhecendo melhor as necessidades de seus filhos e vão se adaptando mais facilmente a elas. Geralmente, a preocupação dos futuros pais durante a gravidez se volta, em grande parte, aos cuidados com o bebê.

Muitas vezes, o próprio pai ou a mãe sentem medo de cuidar do filho que acabou de nascer. Realmente o bebê é um ser frágil e totalmente dependente de outras pessoas. Mas é importante saber que ele já possui algumas defesas em seu próprio corpo.

minim zzriuscilit
nullaorOstrud erci
tem ing euiipsuscilis
nonulpute et, cons



São as defesas imunológicas que são passadas da mãe para o filho quando ele ainda está no útero e quando está sendo amamentado. Neste caso, lavar as mãos para entrar em contato com o bebê é o suficiente.

Tanto a voz quanto a aproximação do ouvido do bebê no coração da mãe fazem com que a criança identifique sua mãe e se sinta mais tranqüila, uma vez que estava acostumada a ouvir esses sons dentro do útero. Balançar e embalar o bebê como o ritmo de uma caminhada também é muito estimulante e relaxante para o bebê, que estava acostumado a isso dentro do útero.

Muitas pessoas pensam que isso faz com que o bebê fique ‘mal acostumado’, mas é o contrário: o bebê também tem necessidade de movimento para entender que está bem e precisa de afeto para se desenvolver. Além disso, ele estava bastante acomodado dentro do útero: existiam limites e aconchego.

Ao colocá-lo no berço ou em uma banheira, pode ser que o bebê fique bastante irritado e chore muito. Para facilitar na hora do banho do bebê, separe tudo que for usar antes. Encha a banheira com água morna. Retire a roupa do bebê, a fralda e também o excesso de fezes. Coloque as mãos próximas do rosto e as

perninhas junto ao corpo e o embrulhe em uma fralda de pano. Coloque-o lentamente na água até cobrir os ombros. Limpar o rostinho com água e secar. Limpar o cabelo e o pescoço sem desembrulhar, usando o sabonete neutro ou glicerinado que é mais adequado para a pele do bebê. Lentamente, desembrulhar e limpar cada braço e perna, voltando a embrulhar no final. Limpar as costas por cima do pano, colocando o bebê de lado. Limpar os genitais e enxaguar com água limpa. Colocar a toalha no peito da mãe ou do pai, ou no berço. Desembrulhar o bebê e colocá-lo na toalha seca. Cobrir a cabeça, secar e colocar a fralda e roupas. Essa sensação evita que o bebê fique ansioso ou irritado.

Quando o bebê estiver maior, a mãe ou o pai também podem tomar banho com o bebê, de chuveiro mesmo. Um cuidado importante é manter o bebê sempre aquecido porque ele perde temperatura mais rápido que os adultos. No berço, é importante sempre colocar o bebê deitado de lado para que não aspire leite. Cuidado ao colocar travesseiros pois o bebê pode ficar sufocado.

O bebê também fica bastante confortável em um cestinha para bebês. Se o nariz estiver escorrendo, você pode pingar soro fisiológico para fazer a limpeza e melhorar a respiração. Há caso de febre quando a temperatura medida com termômetro estiver maior

que 37,8°C mas quando a temperatura estiver abaixo do normal - menor que 35,5°C - é bom procurar atendimento médico.

O choro é o meio de comunicação do bebê. A mãe e o pai vão aprendendo a perceber mais facilmente suas necessidades. Confie nos seus instintos e habilidades para enfrentar os desafios de cuidar de um bebê. Muitas pessoas tendem a dar palpite sobre esse assunto. É importante que o homem não contribua para criticar sua mulher e demonstre confiança na capacidade dela de cuidar do bebê.

Cuidados com o corpo

A gestante pode sentir dores, ficar ansiosa e ter insônia e outros desconfortos físicos e emocionais durante a gravidez. Por isso, é importante que a mulher tenha um momento para cuidar de si, de seu corpo para manter o bem-estar. Apresentamos, a seguir, algumas possibilidades de cuidados com o corpo.

1. Relaxamento

Voltado à consciência corporal, o relaxamento é uma técnica que proporciona a percepção das regiões corporais tensas ou contraídas. O relaxamento muscular também envolve a experiência emocional em relação à própria existência. É útil não só para reduzir a intensidade da dor provocada pelas contrações uterinas durante o parto e enfrentar as situações de tensão e cansaço da vida cotidiana. Está comprovado também que o relaxamento é um recurso complementar útil para manter os níveis de pressão arterial em gestantes que necessitam usar medicamentos por causa da pressão alta.

Onde fazer:

- No Centro de Saúde Pinheiros é ofereci-

da atividade de relaxamento às terças e quintas, às 9:30h. R Ferreira de Araújo, 789, Pinheiros. Tel: 3066-7726.

2. Acupuntura

É uma prática fundamental da medicina tradicional chinesa. Usada há mais de 4.000 anos no oriente e muito praticada no ocidente. Esta técnica está baseada no conhecimento dos meridianos - ou canais de energia que existem no corpo, passam pelos órgãos e se exteriorizam na pele. Foram mapeados pontos que existem no trajeto dos meridianos e que podem ser alcançados por agulhas. Estes pontos podem ser estimulados ou sedados em relação à sua energia, conforme a necessidade da pessoa. É um tratamento que busca equilibrar o organismo por meio da inserção, em pontos específicos da pele, de agulhas especiais. A sua utilização em gestantes está voltada à redução de náuseas, vômitos e desconfortos musculares.

Onde fazer

- No HU-USP há um ambulatório de acupuntura para atendimento à gestante que realiza o



zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl

pré-natal. Para esse atendimento é necessário encaminhamento do médico obstetra. Para gestantes que realizam o pré-natal em unidades básicas de saúde há o atendimento de acupuntura oferecido gratuitamente, mas a gestante também deve ser encaminhada pelo médico obstetra que realiza o atendimento pré-natal.

3. Massagem

É uma técnica que consiste em um conjunto de toques exercidos no corpo. A prática da massagem em gestantes pode aliviar desconfortos como as dores nas pernas, na coluna e alívio da tensão, além de promover a consciência corporal. Tem sido

utilizada também na região próxima da vagina para prevenir ferimentos durante o parto e a sensação dolorosa após o parto normal. A massagem pode ser realizada também pelo marido e isto contribui para aumentar o envolvimento entre o casal. O marido também pode auxiliar no alívio das dores durante o trabalho de parto massageando as regiões doloridas do corpo da mulher. Se você trabalha sentada, pode utilizar uma bolinha de tênis ou borracha e colocar embaixo dos pés e fazer movimentos circulares. A bolinha pode ser usada também em todo o corpo, nas regiões onde a gestante sentir necessidade. Esta prática ajuda no alívio das tensões.

Onde fazer:

- O Centro de Convivência (CECCO) Freguesia do Ó oferece uma oficina chamada Corpo Sensível, realizada por um fisioterapeuta e inclui a prática de massagem. Local: Rua Antônio Genelle, 30, Jardim Monte Alegre. Tel: 39911018.

4. Yoga

É uma prática natural proveniente da Índia. Ela envolve a auto-educação e mostra, por meio do estudo do temperamento e das emoções, como conquistar uma boa saúde, o controle mental e físico e obter maior domínio sobre o próprio corpo. Envolve posturas corporais, técnicas de respiração e meditação. Há vários sistemas do Yoga, como o Hatha-Yoga,

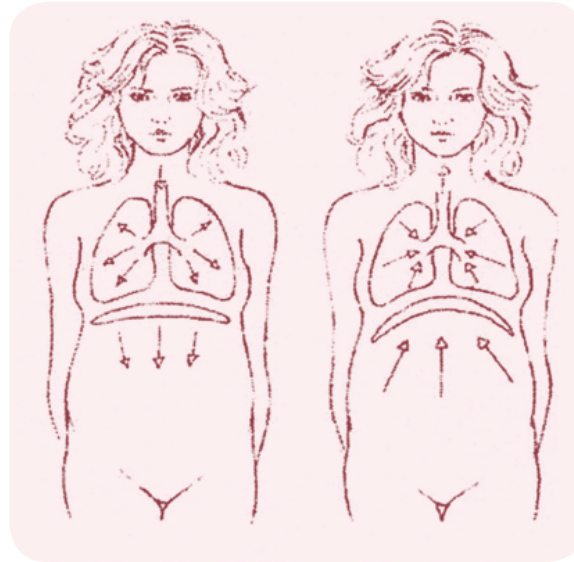
que tinha na sua origem o objetivo principal de preparar o corpo para o desenvolvimento espiritual pelo domínio do corpo físico.

Onde fazer:

- Unidade de Medicinas Tradicionais Centro. Rua Frederico Alvarenga, 259. 30. andar - Parque D. Pedro II. Tel: 31128133. Há uma triagem e lista de espera para participar
- Centro de convivência CECCO Bacuri. Av Sumaré, 67, Perdizes. Tel: 38629933. Levar atestado ou indicação médica.
- Alunas, funcionárias, docentes da USP e dependentes podem fazer Yoga no CEPE-USP (Centro Poliesportivo da USP). Acesse: www.cepe.usp.br

5. Respiração

A respiração, quando realizada de maneira firme e cuidadosa, proporciona calma e tranqüilidade à pessoa. Do mesmo modo que as emoções afetam a respiração, a reação inversa também pode ocorrer. A concentração no ritmo respiratório auxilia a mulher a centrar sua atenção em algo e essa medida pode ser adotada de forma ativa, participando do parto de forma intensa. O melhor momento para a prática de vários tipos de respiração é durante a gestação. No trabalho de parto não há nenhuma técnica específica para lembrar, a respiração pode ser espontânea. No dia-a-dia respiramos de maneira



*zzriuscilit
nullaorUlput laore
magna facil ut vent
esse tat. Nim quatisl*

superficial, ou seja, usamos apenas uma parte da capacidade que os pulmões possuem em receber oxigênio. Na respiração o ar entra pela inspiração e sai pela expiração e normalmente inspiramos e expiramos pelo nariz. Na respiração profunda, inspira-se pelo nariz e expira-se pela boca. A respiração profunda pode ser utilizada ao praticar exercício de respiração ou alguma atividade física como a Yoga ou durante o trabalho de parto, se a gestante sentir necessidade. Durante o trabalho de parto é importante que você se concentre na respiração e tente manter o corpo relaxado, principalmente os ombros. Algumas mulheres sentem necessidade em gemer, grunir e gritar. Não tem problema, pode

ajudar na dor, apenas não deixe de respirar. No período em que necessitar fazer força é importante manter a respiração profunda concentrando-se na expiração. Mas não force um ritmo se você sentir que não está conseguindo mantê-lo. Quando o bebê estiver nascendo deixe a respiração acontecer e os sons saírem e não prenda a respiração por muito tempo porque isso diminui o oxigênio para você e o bebê.

6. Exercícios na água

Os exercícios realizados na água, como a hidroginástica, melhoram as funções físicas, a auto-imagem e reduz os desconfortos da gestação. Esse tipo de exercício é recomendado também para gestantes que têm dores na região lombar, que é a parte que fica no local mais baixo da coluna.

Onde fazer

- CC Ibirapuera - R. Pedro de Toledo, 1651, Vila Clementino. Fone: 5549569
- CC Raul Tabajara - R. Anhanguera, 484, Barra Funda. Fone: 3392-5592.
- Consulte outros locais e outras atividades acessando <http://portal.prefeitura.sp.gov.br> e busque em secretarias, esportes e clubes da cidade.

7. Atividade e condicionamento físico

Exercícios de alongamento e de fortalecimento muscular são indicados durante a gravidez. Mas para fazer estes exercícios é preciso considerar as necessidades individuais, o período da gravidez, problemas que aconteceram durante a gravidez e os benefícios desejados, sempre garantindo a segurança da gestante. As atividades leves protegem o bebê do risco de nascer com baixo peso e a caminhada pode ser importante para proteger o bebê de nascer prematuro.

Onde fazer:

- CC Ibirapuera; CC Vila Manchester; CC Vila Alpina; CC Jd São Paulo; CC Cambuci; CC Ipiranga; CC Vila Santa Catarina; CC Vila Carioca; CC Jaguaré.
- Algumas Unidades Básicas de Saúde oferecem a atividade de grupos de caminhada como a UBS Jardim Boa Vista e UBS São Jorge. Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima e informe-se sobre as atividades físicas oferecidas.
- No CEPEUSP também são oferecidas essas atividades aos funcionários e alunos da USP.

Bibliografia Consultada

- Anderson FW; Johnson CT. Complementary and alternative medicine in obstetrics. *J Gynaecol Obstet.* 2005;91(2): 116-24.
- Balaskas J. Parto Ativo. Guia Prático para o parto natural. São Paulo: Ground; 1993.
- Badinter E. Um amor conquistado: O mito do Amor Materno. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1985.
- Barros SMO, Marin HF, Abrão ACFV. Enfermagem Obstétrica e Ginecológica. Guia para a prática assistencial. São Paulo: Roca; 2002.
- Beckmann MM, Garrett AJ. Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma (Cochrane Review). In: *The Cochrane Library, Issue 1, 2007.* Oxford: Update Software.
- Brasil. Ministério da Saúde. Carta dos direitos dos usuários dos serviços de saúde. Lei federal 11.108 de 07 de abril de 2005. Brasília; 2006.
- Bulgarelli JC, Bugarelli STM. Atividade e condicionamento físico na gravidez e no pós-parto. In: Spalacci MDB, Costa MTZ, Melleiro MM (orgs). *Gravidez e Nascimento.* São Paulo: Universidade de São Paulo; 2002. p. 71-93.
- Cassar MP. Manual de massagem terapêutica. São Paulo: Manole; 2001.
- Dunne D. Yoga ao alcance de todos. Como ter vida longa e feliz. 7a. ed. São Paulo: O pensamento; [s.d].
- Pimenta CAM. Dor: manual clínico de enfermagem. São Paulo; 2000.
- Enkin M, Keirse MJNC, Neilson J, Crowther C, Duley L, Hodnett E, et al. Guia para atenção efetiva na gravidez e no parto. 3a.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2000. p. 14-20.
- Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Rede Brasileira de Bancos de Leite Humanos. Relação de Bancos de Leite Humano. [homepage na internet]. Rio de Janeiro; 2008. [citado 2008 maio15]. Disponível em: www.fiocruz.br/redeblh/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?tpl.home&id=sp.
- Granath AB, Hellgren MS, Gunnarsson RK. Water aerobics reduces sick leave due to low back pain during pregnancy. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.* 2006; 35(4): 465-71.
- Hoga LAK, Reberte LM. Técnicas corporais em grupo de gestantes: a experiência dos participantes. *Rev Bras Enferm.* 2006;59(3): 308-13.
- Kitzinger S. Aprender a ser mãe. Mães um estudo antropológico da maternidade. Lisboa: Presença; 1978. p.151-66.
- Kitzinger S. Gravidez .In: A experiência de dar a luz. São Paulo: Martins Fontes; 1987. p. 13-38.
- Lana APB. O livro de estímulo à amamentação: uma visão biológica, fisiológica e psicológica comportamental da amamentação. São Paulo: Atheneu; 2001. p.243-50.
- Lowdermilk DL. O cuidado em enfermagem materna. 5a. ed. Porto Alegre: Artmed; 2002.
- Maldonado MT. Psicologia da gravidez, parto e puerpério. 15a.ed. São Paulo: Saraiva; 2000.
- Maldonado MT, Canella P. Gravidez e Nascimento. In: Recursos de Relacionamento para profissionais de saúde: A boa Comunicação com Clientes e seus Familiares em Consultórios, Ambulatórios e Hospitais. Reichmann & Affonso; 2003. p.149-163.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher. Manual Técnico. Brasília; 2001.
- Molcho S. A linguagem corporal da criança: entenda o que ela quer dizer com os gestos, as atitudes e os sinais. São Paulo: Gente; 2007. p. 15-27.
- Nakano MAS, Shimo AKKS. Espaço destinado ao homem nos cursos de orientação pré-natal. *Femina* 1995;23(7): 657-60.
- Narendran S, Nagarathna R, Narendran V, Gunasheela S, Nagendra HR. Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *J Altern Complement Med.* 2005; 11(2):237-44.
- Neme B. Obstetrícia Básica. 3a.ed. São Paulo: Savier; 2005.
- Piccinini CA, Silva MR, Gonçalves TR, Lopes RS, Tudge J. O Envolvimento paterno durante a gestação. *Psicologia: Reflexão e Crítica;* 2004 17(3): 303-14.
- Prefeitura Municipal de São Paulo. Secretaria Municipal de Saúde. Protocolo de Enfermagem. Atenção à saúde da Mulher. 3a.ed. 2004. [manual].
- Reberte LMR, Hoga LAK. O desenvolvimento de um grupo de gestantes com a utilização da abordagem corporal. *Texto Contexto Enferm.* 2005;14(2):186-19.
- São Paulo (cidade). Secretaria Municipal de Esportes. Clubes

e unidades. [texto na internet]. São Paulo: 2008 [citado 2008 maio 15]. Disponível em: http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/esportes/clubes_unidade/clubestodos/0006.

Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo. Área Técnica das Medicinas Tradicionais e Práticas Complementares em Saúde. Qualidade de Vida com Práticas Corporais e Meditativas [folder]; [s.d].

Smith SA; Michel Y. A pilot study on the effects of aquatic exercises on discomforts of pregnancy. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2006; 35(3): 315-23.

Takito, MY. Atividade física durante a gestação e baixo peso ao nascer: um estudo de casos e controles [dissertação]. São Paulo (SP): Faculdade de Saúde Pública da USP; 2006.

Silva RNM. Cuidados Voltados para o desenvolvimento do bebê pré-termo. Uma abordagem prática. [texto na internet]; 2006 [citado 2008 maio 15]. Disponível em: http://www.procuidados.com.br/BD/Arquivos/Cuidados_voltados_para_o_desenvolvimento%20do%20pr%c3%a9-termo.doc.

Silva RNM. Banho embrulhado [homepage na internet]; 2006 [citado 2008 maio 15]. Disponível em: www.procuidados.com.br.

ILUSTRAÇÕES

Araújo JG, Polim JMO, Nogueira MP, Brasileiro RA, Hyppolito SB. Manual para a capacitação de parteiras tradicionais. 2 a.ed. Fortaleza: Imprensa Universitária/UFC; [s.a] p.26.

Balaskas J. Parto Ativo. Guia Prático para o parto natural. São Paulo: Ground; 1993. p.58, 78- 79, 123,131. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais. Brasília; 2006. p.15.

Barros SMO, Marin HF, Abrão AC. Enfermagem Obstétrica e Ginecológica. Guia para a prática assistencial. São Paulo: Roca; 2002. p.392.

Brasil. Ministério da Saúde. Área técnica da Saúde da Mulher. Livro da parteira/grupo curumim – gestação e parto (ONG). Ilustração de Pedro Zenival Ramos Ferraz. Brasília; 2000. p.51.

Brasil. Ministério da Saúde. Carta dos direitos dos usuários dos serviços de saúde. Brasília; 2006.

Brasil. Ministério da Saúde. Coordenação Nacional. Eu gosto de ser mulher. Ilustração de Miguel Paiva. Brasília; 2007.

Diniz SG, Duarte AC. Parto normal ou cesárea? O que toda mulher deve saber (e o homem também). Rio de Janeiro: Unesp; 2004. p.91, 112.

Fotosearch. Banco de imagens. Sentada, sorrindo, pai, olha, baixo, recém-nascido, ele, segurando [ilustração na internet]; 1998 [citado 2008 maio 15]. Disponível em: <http://www.fotosearch.com.br/LIF140/nu218013/>.

Fotosearch. Banco de imagens. Mulher, segurando bebê, luar [ilustração na internet]; 1998 [citado 2008 maio 15]. Disponível em: http://www.fotosearch.com.br/EYW190/hwe_017/.

Gunter H, Kohlrausch W. Ginástica médica em ginecologia e obstetrícia. São Paulo: Manole; 1988. p.195.

King FS. Como ajudar as mães a amamentar. Ilustração de Sarah Kiunga-Kamae, Ivanson Koyaii, Daphne Paley –Smith Ministério da Saúde. Brasília; 1994. p. 80, 85.

Lowdermilk DL, Perry S, Boback IM. O cuidado em enfermagem materna. 5ed. Porto Alegre: Artmed; 2002. p. 204, 214, 255, 484.

Neme B. Obstetrícia Básica. 3a.ed. São Paulo: Sarvier; 2005. p.225.

Na figura colocar fonte: Martins Apud Neme (2005).

Organização Mundial da Saúde (OMS). Educação para uma maternidade segura. módulos de Educação. A parteira na comunidade. Manual para professores de enfermagem obstétrica. 2a.ed. Portugal: Maiadouro; 2005. p.28.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Educação para uma maternidade segura. módulos de Educação. Hemorragia pós-parto. Manual para professores de enfermagem obstétrica. 2 a .ed. Portugal: Maiadouro; 2005. p.29.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Educação para uma maternidade segura: módulos de educação. Parto prolongado e paragem na progressão do trabalho de parto. Manual para professores de enfermagem obstétrica. 2a.ed. Portugal: Maiadouro; 2005. p.136.

Resende J, Montenegro CAB. Obstetrícia Fundamental. 10a.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p.184, 564, 610-15.

Zugaib M, Sancovski M. O pré-natal. 2.ed. São Paulo: Atheneu; 1994. p.75.



Mais uma pessoa vai nascer e vamos cuidar para que isso aconteça com todo o cuidado e carinho, fornecendo informações que poderão ajudar nesse período importante da sua vida, da vida do seu parceiro e da vida de toda a sua família.