



## Saúde Materna: Seus Direitos e Informações Importantes desde o Pré-Natal ao Puerpério.

“Este guia foi feito pensando em você. Aqui, você vai encontrar informações para tornar sua jornada da gestação até o pós-parto mais tranquila e segura.”

### Pré-natal

- **IMPORTANTE.** Início nas primeiras 12 semanas.
- **Sinal:** Primeiro atraso menstrual.
- **Onde procurar ajuda?** Unidade de Saúde da Família ou Agente Comunitário de Saúde.



### Parto

- **SINAIS IMPORTANTES!!!**
- 1- Contrações rítmicas com intervalo a cada 5 minutos;
- 2- Perda de líquido;
- 3- Sangramento vaginal;
- 4- Diminuição da movimentação fetal;

Neste momento

- Massagens.
- Banhos quentes.
- Técnicas de respiração.



### Consulta Puerperal

- **IMPORTANTE.** Ir até o serviço de saúde até 7 dias após o parto. Para que seja avaliado sua saúde e do seu bebê.

### Puerpério

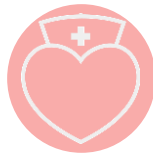
- **Foco:** Recuperação física e emocional, desenvolvimento do bebê.
- Descanso, hidratação e alimentação balanceada.
- **Amamentação:** para a saúde da mãe e do bebê.



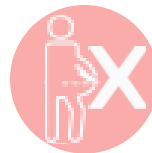
Aponte a câmera para acessar esse infográfico em seu celular

## Direitos

- **Consultas Garantidas:** Mínimo de seis consultas de pré-natal.
- **Exames Complementares:** Exames laboratoriais e ultrassonográficos, garantidos pelo SUS.
- **Informação e Consentimento:** Todo procedimento deve ser explicado claramente, e a gestante tem que de consentir ou recusar qualquer intervenção médica.
- **Acompanhamento Especializado:** Acompanhamento por profissionais qualificados durante todo o pré-natal.



- **Escolha do Acompanhante:** Direito a ter um acompanhante de sua escolha durante todo o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato.
- **Liberdade de Posição:** Direito de escolher a posição em que deseja dar à luz.
- **Analgesia:** Direito de optar por métodos de alívio da dor, incluindo a anestesia.
- **Informação e Consentimento:** Direito a ser informada e a consentir ou recusar qualquer procedimento indejado.

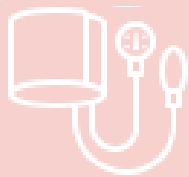


- **Consulta Puerperal:** Direito a uma consulta pós-parto para monitorar a recuperação física e emocional, geralmente até 7 dias após o parto.
- **Direito mínimo de 120 dias de licença maternidade.**
- **Amamentação no Trabalho:** Direito a interrupções para amamentação ao retornar ao trabalho.
- **Cuidados de Saúde:** Direito a receber informações e orientações sobre cuidados pós-parto, incluindo alimentação, descanso e atividade física.



- **Escolha do Hospital:** Higiene, profissionais qualificados e recursos para emergências. Visite antes de decidir.
- **Mala da Maternidade de Itens Básicos:** Roupas, produtos de higiene.
- **Conforto:** Travesseiro favorito, fotos, etc.

## Doenças Comuns



### Pré-eclâmpsia:

Atenção à pressão e inchaço.



### Diabetes

Gestacional: Teste de curva glicêmica entre 24-28 semanas.



### Anemias:

Principalmente anemia ferropriva. Suplementação de ferro pode ser necessária.



### Infecções

- Imunidade: Menor durante a gravidez.
- Prevenção: Evitar locais mal ventilados e aglomerações.
- Comuns: Infecções urinárias e candidíase.

## As 6 Principais Alterações na Gravidez



Dor nas Mamas : Sensibilidade aumentada.



Cansaço: sono excessivo e fadiga.



Digestão : Náuseas, vômitos, azia, etc. Causa: Hormônios.



Humor : Mudanças frequentes.



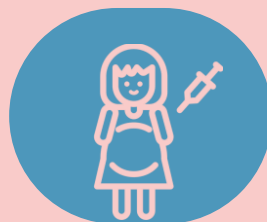
Urinar : Mais idas ao banheiro. Causas: Hormônios, útero crescido e pressão na bexiga.



Sono : Piora na qualidade.

### Vacinação na Gravidez

- DTPa: Reforço para imunidade contra coqueluche. Beneficia o bebê via placenta.
  - Hepatite B ,Influenza, Covid: Vacinas recomendadas.
  - Anti-RH: Necessária se mãe com RH- e pai com RH+.
- Aplicada na 28ª semana.



Importante: Cuidados bucais afetam a gestação.

- Riscos: Parto prematuro e pré-eclâmpsia.
- Sintomas: Sangramento e gengivite devido aos hormônios.
- Cuidados: Escovação, fio dental, dieta saudável e visitas ao dentista.



### Sinais de Alerta

- **Atenção** a: Dores abdominais, sangramentos, alterações nos movimentos do bebê. Procure o serviço de saúde imediatamente.



### Cuidados

- **Alimentação**: Importante para evitar anemias e diabetes gestacional.
- **Ganho de Peso**: Atenção ao ganho de peso excessivo e possível edema.

## Meu plano de parto

*Olá, sou [Seu Nome], e esta é a visão que tenho para o nascimento do meu bebê. Este plano reflete meus direitos e desejos para essa experiência única e maravilhosa. Eu Gostaria de Ter um Ambiente Calmo, de Me Movimentar Livremente. É meu direito ter a liberdade para caminhar, mudar de posição e fazer o que meu corpo me pedir, De Métodos Naturais para Alívio da Dor, de Escolher Quem Estará Comigo, Quero ter a liberdade de escolher a posição que me for mais confortável para o parto. Antes de qualquer intervenção médica, desejo ser informada e dar meu consentimento. Aguardar a expulsão espontânea da placenta, Liberação para o apartamento o quanto antes com o bebê junto comigo. Quero estar ao seu lado nas primeiras horas de vida.*



*Lembre-se que você tem direitos e deve ser respeitado em todas as fases deste processo tão importante. Não hesite em buscar ajuda e informação."*

**Edital nº 28/2019 – Acordo CAPES/COFEN – Formação de Enfermeiras na Atenção Primária o fortalecimento do SUS em região Amazônica.**

**AUTORIA: SARAH SIMONE SILVA DE OLIVEIRA**

**MARIA RITA BERTOLOZZI1**

**APOIO:**

