

🌟 Chegou a Hora! 🌟

➤ Orientações para o final
da gestação



O QUE LEVAR PARA MATERNIDADE?



PARA A MAMÃE:



Documento com foto;



Cartão do pré-natal e exames;



Camisola ou roupa confortável;



Chinelo;



Absorventes pós-parto;



Itens de higiene pessoal neutros;



Sutiã de amamentação;



Roupa para alta.



PARA O BEBÊ:



5 trocas de roupa;



Fraldas RN com regulagem (se solicitado);



Produtos de higiene neutros;



Manta ou cueiro;



Touca e meia;



Fraldas de pano / boca.



SINAIS DE TRABALHO DE PARTO



O trabalho de parto é o processo que o corpo da mulher inicia para promover o nascimento do bebê. Alguns sinais podem indicar que ele começou. Fique atenta!



CONTRAÇÕES REGULARES

Contrações que vêm em intervalos regulares, ficam mais fortes e duram mais tempo, mesmo com mudanças de posição ou repouso.



Em geral, a cada 5 minutos ou menos, por pelo menos 1 hora.



PERDA DO TAMPÃO MUCOSO

Saída de um tampão de muco gelatinoso, pode ser transparente, rosado, amarronzada ou com pequenas estrias de sangue.



Pode sair de uma vez ou aos poucos ao longo do dia.



PERDA DE LÍQUIDO

Saída de líquido pela vagina, pode ser em jato ou em pequenos escorrimentos contínuos.



Geralmente o líquido é claro ou levemente amarelado e sem cheiro.



DOR NAS COSTAS E CÓLICAS

Dor nas costas que pode vir acompanhada de cólicas na parte baixa da barriga.



A dor pode ser contínua ou vir em ondas.



SENSAÇÃO DE PRESSÃO

Sensação de que o bebê “desceu”, com aumento da pressão na bacia e vontade frequente de urinar.



Pode causar mais conforto para respirar e sensação de peso na pélve.



ALTERAÇÕES EMOCIONAIS E FÍSICAS

Inquietação, cansaço, mudanças de humor, falta de apetite, náuseas ou diarreia podem ocorrer.



O corpo e as emoções se preparam para o nascimento.



Se você identificar algum desses sinais, principalmente as contrações regulares ou a perda de líquido, **procure a maternidade** onde realizará o parto para avaliação e orientações.



REDE DE APOIO



A rede de apoio é formada por pessoas de confiança dispostas a auxiliar a puérpera nesse período de adaptação e cuidados com o bebê.



Esse apoio pode acontecer por meio da escuta, ajuda nas tarefas diárias, incentivo e presença acolhedora, sempre respeitando as vontades, limites e decisões da mãe, proporcionando conforto físico e emocional nesse momento tão especial.



Também é importante que essas pessoas estejam com o calendário vacinal atualizado, contribuindo para a proteção da mãe e do recém-nascido, especialmente contra doenças preveníveis por vacinação.



AMAMENTAÇÃO

BENEFÍCIOS PARA A MÃE

- Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal mais rápido
- Reduz o risco de hemorragias após o parto
- Reduz o risco de câncer de mama e de ovário
- Auxilia na perda de peso
- Promove bem-estar e fortalece o vínculo com o bebê

COMO AMAMENTAR CORRETAMENTE

- Bebê de frente para a mãe, com o corpo bem apoiado.
- Boca bem aberta, abocanhando não só o mamilo, mas também boa parte da aréola.
- Queixo do bebê encostado na mama e nariz livre.
- A mãe confortável e relaxada.



BENEFÍCIOS PARA O BEBÊ

- Protege contra infecções, alergias, diarreias e problemas respiratórios
- Contribui para o desenvolvimento intelectual e emocional
- De fácil digestão e sempre na temperatura ideal
- Ajuda no desenvolvimento da face, boca e dentes
- Reduz o risco de doenças crônicas no futuro

ALEITAMENTO EXCLUSIVO

Até os 6 meses de vida, o bebê deve receber somente leite materno, sem água, chás ou outros alimentos.



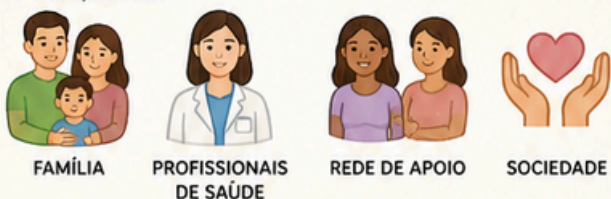
ALEITAMENTO CONTINUADO

Após os 6 meses, o leite materno continua sendo essencial, complementado com outros alimentos saudáveis, até 2 anos de idade ou mais.



APOIO FAZ TODA A DIFERENÇA

O apoio da família, da rede de saúde e da sociedade ajuda a mãe a amamentar com mais segurança e tranquilidade.



DIFICULDADES PODEM ACONTECER, MAS TÊM SOLUÇÃO!

Procure orientação de um profissional de saúde em casos de:



**AMAMENTAR É MAIS QUE ALIMENTAR:
É CUIDAR, PROTEGER E GARANTIR UM FUTURO MAIS SAUDÁVEL!**



Em caso de dúvidas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima. Você não está sozinha!



ALIMENTAÇÃO NO PUERPÉRIO



POR QUE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NO PUERPÉRIO É IMPORTANTE?



Favorece a recuperação do organismo após o parto.



Contribui para a produção de leite em quantidade e qualidade.



Previne carências nutricionais e fortalece o sistema imunológico.



Fornece energia para os cuidados com o bebê e o autocuidado.



NECESSIDADES NUTRICIONAIS DA MÃE NO PUERPÉRIO

As necessidades aumentam, especialmente durante a amamentação.



MÃE QUE AMAMENTA

Necessita, em média, 500 kcal a mais por dia em relação ao período pré-gestacional.



MÃE QUE NÃO AMAMENTA

Deve manter uma alimentação equilibrada para recuperação do organismo e prevenção de carências, sem necessidade de aumento calórico significativo.

ALIMENTOS QUE DEVEM FAZER PARTE DO DIA A DIA

CEREAIS E TUBÉRCULOS



Arroz, pães, massas, mandioca, batata, aveia, milho e outros.

Fornecem energia e fibras.

FEIJÕES E OUTRAS LEGUMINOSAS



Feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja e outras.

Fontes de proteínas, fibras, ferro e zinco.

VERDURAS E LEGUMES



Consumir diariamente, em pelo menos 3 porções ao dia.

Ricos em vitaminas, minerais e fibras.

FRUTAS



Consumir diariamente, em pelo menos 3 porções ao dia.

Fontes de vitaminas, fibras e antioxidantes.

LEITES E DERIVADOS



Leite, iogurte, queijo e outros derivados.

Fontes de cálcio, proteínas e vitaminas.

CARNES E OVOS



Carnes bovina, suína, frango, peixe, ovos e vísceras.

Fontes de proteínas, ferro e vitamina B12.

HIDRATAÇÃO



Beba bastante água ao longo do dia.

A hidratação é essencial para a produção de leite, para o bom funcionamento do organismo e para o bem-estar.

Média recomendada: 2 a 3 litros de água por dia.

ALIMENTOS QUE PODEM AJUDAR NA PRODUÇÃO DE LEITE



Aveia



Linhaça e chia



Folhas verde-escuras (couve, espinafre, rúcula)



Mamão



Sementes (abóbora, girassol)



Não existem alimentos proibidos para quem amamenta. O mais importante é a variedade e o equilíbrio!

ALIMENTOS QUE DEVEM SER CONSUMIDOS COM MODERAÇÃO



Açúcares e doces



Frituras e alimentos gordurosos



Refrigerantes e bebidas açucaradas



Alimentos muito salgados



O excesso pode prejudicar a saúde da mãe, favorecer o ganho de peso excessivo e aumentar o risco de doenças crônicas.

DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA



Faça de 4 a 6 refeições por dia, incluindo lanches saudáveis.



Organize suas refeições com antecedência e, se possível, peça apoio da família.



Descanse sempre que possível. O sono e a alimentação adequada caminham juntos.



Alimente-se bem é um ato de amor-próprio e cuidado com seu bebê.



O APOIO FAZ TODA A DIFERENÇA

O apoio da família, da rede de saúde e da sociedade ajuda a mãe a amamentar com mais segurança e tranquilidade.



FAMÍLIA



PROFISSIONAIS DE SAÚDE



REDE DE APOIO



SOCIEDADE



Em caso de dúvidas, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima. Você não está sozinha!



DIREITOS DO BEBÊ

1



Registro de nascimento gratuito

Todo bebê tem direito a ser registrado logo após nascer.

2



Caderneta de Saúde da Criança

Receber a caderneta é um direito. Ela acompanha o crescimento e o desenvolvimento do bebê.

3



Teste do pezinho

Direito de realizar o teste gratuitamente para detectar doenças e garantir tratamento precoce.

4



Teste da orelhinha

Direito de realizar o teste gratuitamente para identificar precocemente problemas auditivos.

5



Vacinas e atendimento de saúde gratuitos

Direito a todas as vacinas do calendário e atendimento pelo SUS.

6



Aleitamento materno

Direito ao aleitamento materno exclusivo até 6 meses de vida e continuado até 2 anos ou mais.

7



Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento

Direito ao acompanhamento regular para crescer saudável em todas as fases.

8



Direito de estar com a mãe ou responsável

Mesmo em internações, o bebê tem direito à presença da mãe ou responsável.

9



Viver em ambiente seguro, saudável e sem violência

Direito a proteção, amor, respeito e um ambiente que garanta seu bem-estar e desenvolvimento.

Referência: FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). Guia dos direitos da gestante e do bebê. Brasília, DF: UNICEF, 2011.

Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/media/2351/file/Guia_dos_Direitos_da_Gestante_e_do_Bebe.pdf. Acesso em: 4 maio 2026

TESTES DO BEBÊ



1 TESTE DO PEZINHO

Ajuda a identificar doenças que não aparecem nos primeiros dias de vida, mas que podem ser tratadas.



ONDE REALIZAR:

Unidade Básica de Saúde (UBS).

Preferencialmente entre o 3º e o 5º dia de vida.



2 TESTE DA ORELHINHA

Verifica se o bebê está ouvindo bem. Detectar cedo qualquer alteração é muito importante para o desenvolvimento da fala e da linguagem.



ONDE REALIZAR:

Geralmente realizado ainda na maternidade, antes da alta.

Se não for feito, procure a UBS para encaminhamento.



3 TESTE DO CORAÇÃOZINHO

Verifica se o coração do bebê está funcionando bem e se ele está recebendo a quantidade adequada de oxigênio.



ONDE REALIZAR:

Realizado na maternidade, normalmente nas primeiras 24 a 48 horas de vida, antes da alta do bebê.



Todos esses testes são **GRATUITOS** e fazem parte dos cuidados oferecidos pelo SUS ao seu bebê.



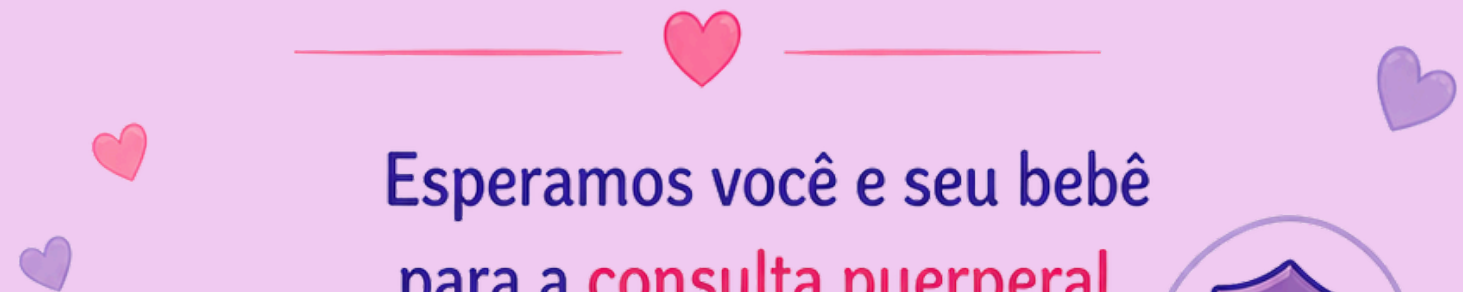
Dúvidas ou mais informações?

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima e converse com os profissionais de saúde!





O pré-natal não acaba no parto!



Esperamos você e seu bebê
para a **consulta puerperal**
e de **inscrição no CD**
logo após o nascimento.



Produzido por:

Ana Eliza Brito
Alda Lemos
Deyvila Varão
Douglas Gomes
Jade Roberta Vale
Jordana Aquino
Veridiana Nascimento