

Rede de apoio na gestação: a importância da família e da equipe de saúde

you don't need to go through pregnancy alone!

O que é rede de apoio?

- A rede de apoio é formada pelas pessoas e serviços que ajudam a gestante durante a gravidez.
- Família / Companheiro(a).
- Amigos.
- Profissionais de saúde.
- Outros familiares.
- Serviços de saúde.



Papel do(a) companheiro(a)

- Participar do pré-natal.
- Oferecer apoio emocional.
- Compartilhar decisões.
- Preparar-se para a chegada do bebê.
- Estar presente durante o parto, quando possível.



Por que é tão importante na gestação?

- Redução do medo e da ansiedade.
- Maior segurança durante a gestação.
- Ajuda nas atividades diárias.
- Incentivo ao autocuidado.
- Melhor adesão ao pré-natal.



Como fortalecer sua rede de apoio

- Conversar sobre suas necessidades.
- Pedir ajuda quando necessário.
- Participar das atividades do pré-natal.
- Compartilhar sentimentos.
- Manter contato com pessoas de confiança.

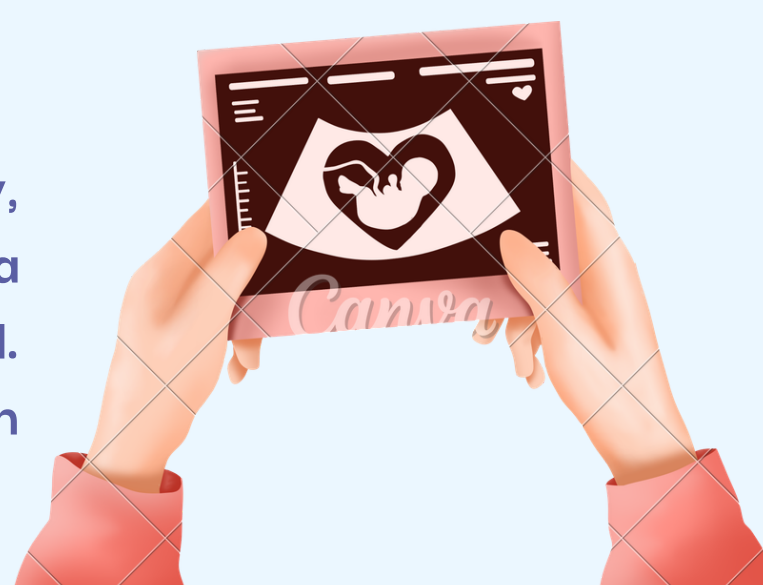


Papel da família

- Escutar sem julgamentos.
- Ajudar nas tarefas domésticas.
- Acompanhar consultas quando possível.
- Incentivar o tratamento.
- Respeitar as emoções da gestante.
- Compartilhar responsabilidades.



Prof. Dr. Diego Pereira, Prof. Dr. Valdecyr Herdy,
Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira, Prof. Dra. Diva
Cristina Morett, Prof. Dra. Bianca Dargam, Acad.
Enfermagem: Beatriz Corrêa Ribeiro de Mello, Sarah
Gomes Pereira da Silva.





CONSULTA DE ENFERMAGEM PRÉ NATAL HUAP - MÉDIO E ALTO RISCO OBSTÉTRICO



Rede de apoio na gestação: a importância da família e da equipe de saúde

you don't need to go through pregnancy alone!



Quando procurar ajuda:

- Sangramento vaginal;
- Perda de líquido pela vagina;
- Dor abdominal intensa;
- Febre;
- Falta de ar;
- Dor de cabeça forte e persistente;
- Inchaço repentino no rosto, mãos ou pernas;
- Diminuição dos movimentos do bebê.

Além disso, busque apoio emocional quando sentir tristeza intensa, ansiedade excessiva, medo ou dificuldade para lidar com a gestação.

A equipe de saúde como rede:

A equipe de saúde está preparada para acolher, orientar e acompanhar a gestante durante toda a gravidez.



Médico. Enfermeiro Psicologia Nutrição Assistente social

Esses profissionais auxiliam no pré-natal, esclarecem dúvidas, identificam riscos precocemente e promovem segurança para a mãe e o bebê.



Gestação de alto risco: apoio ainda mais importante!

A gestação de alto risco exige acompanhamento mais frequente e cuidados especiais. O apoio da família e da equipe de saúde ajuda a seguir o tratamento, reduzir a ansiedade e garantir mais segurança para a mãe e o bebê.



Quem faz parte da minha rede de apoio?

- Pessoas que eu posso procurar quando preciso de ajuda:

Direitos da gestante

- Pré-natal gratuito pelo SUS;
- Acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato;
- Atendimento humanizado e respeitoso;
- Receber informações claras sobre sua saúde e a do bebê;
- Prioridade em filas e atendimentos;
- Licença-maternidade garantida por lei.

Conhecer seus direitos é essencial para uma gestação mais segura e tranquila.

A gestação de alto risco pode trazer desafios, mas você não precisa enfrentá-los sozinha. Sua família e a equipe de saúde caminham ao seu lado!



Prof. Dr. Diego Pereira, Prof. Dr. Valdecyr Herdy, Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira, Prof. Dra. Diva Cristina Morett, Prof. Dra. Bianca Dargam, Acad. Enfermagem: Beatriz Corrêa Ribeiro de Mello, Sarah Gomes Pereira da Silva.