

ÁLBUM SERIADO

Pré-Natal

ORGANIZADORES:

Leandro da Silva de Medeiros

Alice Guadagnini Leite

Laura Vendrame Pellegrin

Eduarda Dorneles da Silva

Bruna Dedavid da Rocha

Dirce Stein Backes | Orientadora



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÃO





Apresentação

O presente álbum seriado sobre o pré-natal é um produto que resultou do projeto de pesquisa "Qualificação da Atenção Pré-Natal na Região Central do Rio Grande do Sul", aprovado pela Chamada Universal CNPq/MCTI/FNDCT N° 18/2021 - Faixa A - Grupos Emergentes, Processo: 402157/2021-4.

O produto, de natureza didático-instrucional, visa ser um recurso prático e interativo para apoiar profissionais e gestantes. De forma simples e direta, esse recurso apresenta orientações embasadas em evidências científicas, que devem ser consideradas na assistência pré-natal e sinalizam cuidados precoces no pós-parto.

Prof^a. Dra. Dirce Stein Backes

Coordenadora do Projeto de Pesquisa



Sobre os autores

Este álbum seriado tem por objetivo apoiar profissionais da saúde que acompanham a gestante, seu parceiro e família ao longo do período gestacional. *Conheça os autores:*

- ***Leandro da Silva de Medeiros***

Graduado em Enfermagem. Residência em Atenção Materno Infantil pelo Hospital Santa Cruz (HSC). Mestrando do Programa de Pós-graduação em Saúde Materno Infantil da Universidade Franciscana (UFN).

- ***Alice Guadagnini Leite***

Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Franciscana (UFN). Bolsista de Iniciação Científica CNPq.

- ***Laura Vendrame Pellegrin***

Acadêmica do Curso de Enfermagem da Universidade Franciscana (UFN). Bolsista de Iniciação Científica PROBIC/UFN.

- ***Eduarda Dorneles da Silva***

Graduada em Enfermagem. Residente em Enfermagem Obstétrica pela Universidade Franciscana (UFN).

- ***Bruna Dedavid da Rocha***

Graduada em Enfermagem. Mestra pelo Programa de Pós-graduação em Saúde Materno Infantil da Universidade Franciscana (UFN). Responsável pela Política de Atenção Integral à Saúde das Mulheres da Secretaria Municipal de Saúde de Santa Maria.

- ***Dirce Stein Backes***

Doutora em Enfermagem. Coordenadora do Programa de Pós-graduação em Saúde Materno Infantil da Universidade Franciscana (UFN).

1º TRIMESTRE

Gestante



Pré-natal:

As consultas devem se iniciar assim que se confirmar a gestação. O Ministério da Saúde recomenda, no mínimo, seis consultas gestacionais.



Primeira consulta:

Esta consulta é a mais longa e detalhada. Você está convidada a falar sobre você, os seus desejos, dúvidas e expectativas. **Saiba: esta será uma linda jornada!**



Você já parou para pensar sobre a importância do pré-natal para você e o seu bebê?



Você conhece algum grupo de gestantes e por que é importante participar?



1º TRIMESTRE

Profissional

Primeira consulta



- Criar ambiência acolhedora;
- Acolher a gestante em sua singularidade;
- Destacar a relevância do pré-natal para a gestante/parceiro/família;
- Esclarecer o número de consultas gestacionais;
- Falar sobre a importância da participação do parceiro/parceira nas consultas;
- Consultar o Protocolo de Enfermagem na Atenção Pré-natal do Município de Santa Maria.

1º TRIMESTRE

Gestante

? ?
Você sabe qual é a importância do ácido fólico no período gestacional? ? ?

? ?
Você sabe a importância da vacinação para você e seu filho?



? ?
E a prática de exercício físico, o que você sabe sobre isso? ? ?

Manter uma alimentação saudável é essencial.

Você sabe quais tipos de alimentos são fundamentais na gestação? Preste atenção nas orientações do nutricionista.



Principais mudanças no 1º trimestre:

- Mamas (aumento de tamanho e sensibilidade);
- Enjoos e vômitos;
- Mudanças no humor;
- Cansaço.



Dicas de alimentação na gestação



Prática de Exercício Físico

1º TRIMESTRE

Profissional

Lembre-se de falar da importância do ácido fólico até a 14ª semana da gestação.

Lembre-se de falar sobre as vacinas.

- dT (difteria e tétano);
- Hepatite B recombinante;
- dTpa (difteria, tétano e pertussis acelular);
- Influenza;
- Covid-19.

Principais mudanças no 1º trimestre:

- Mamas (aumento de tamanho e sensibilidade);
- Enjoos e vômitos;
- Mudanças no humor;
- Cansaço.

Lembre-se de que a sua acolhida pode fazer a diferença na vida de uma gestante. Oriente sobre as principais mudanças físicas e emocionais no primeiro trimestre e lembre-se de retomar o tema nas consultas subsequentes.

Lembre-se de falar dos alimentos essenciais na gestação.



Dicas de alimentação na gestação

1º TRIMESTRE

Gestante

Até a 28ª semana de gestação, as consultas são agendadas mensalmente.



Realize os exames solicitados na primeira consulta e leve os resultados na consulta seguinte.



Não esqueça de tomar o sulfato ferroso prescrito. Ele é fundamental para a prevenção da anemia.



Valorize a consulta com o enfermeiro e com o médico.

Os dois profissionais são importantes e se complementam nas orientações.



Você sabia que a saúde bucal também é essencial na gestação? Preste atenção nas orientações do dentista.



Saiba mais sobre o pré-natal odontológico.

1º TRIMESTRE

Professional

Solicite, já na primeira consulta, os exames complementares de acordo com os protocolos locais e esclareça a sua importância.



O sulfato ferroso profilático deve ser ofertado desde o início da gestação até o terceiro mês pós-parto.



Não esqueça de realizar os testes rápidos para as Infecções Sexualmente Transmissíveis.



Referencie a gestante para uma consulta odontológica.

Consulte o Guia do Pré-natal e Puerpério na Atenção Primária à Saúde (2024) do Estado do Rio Grande do Sul.



Oriente sobre as consultas mensais, intercaladas entre o enfermeiro e o médico, até a 28ª semana.



2º TRIMESTRE

Gestante



Você está seguindo o calendário vacinal conforme a orientação dos profissionais?

Você sabe o que é uma rede de apoio e qual é a sua importância?



Você sabia que é importante controlar sua pressão arterial e seu peso no período gestacional?



É comum você sentir o bebê se mexer a partir da 18ª semana de gestação.

Mas lembre-se: isso pode variar de mulher para mulher e de gestação para gestação.

Seu parceiro/parceira está participando das consultas de pré-natal?

O que ele está pensando sobre as consultas?
O que pode ser diferente?



2º TRIMESTRE

Profissional



Destacar a importância da rede de apoio no ciclo gravídico-puerperal.

Pré-natal do parceiro: Lembrar da importância do parceiro/parceira nas consultas de pré-natal.

Importante:
Avaliar em toda consulta a pressão arterial e peso.



Atente-se para a verificação da altura uterina, batimentos cardíofetais e a presença de movimentos fetais.

LEMBRE-SE:

Verificar se a gestante foi vacinada contra **difteria, tétano e pertussis acelular (dTpa)**: Uma dose a partir da 20ª semana de gestação e puérperas até 45 dias.



A estratificação de risco da gestante deve ser realizada em todas as consultas de pré-natal.

Consulte o Guia do Ministério da Saúde:



2º TRIMESTRE

Gestante

As consultas serão quinzenais da 28ª até a 36ª semana de gestação.



Você já ouviu falar sobre a importância do aleitamento materno? O leite materno é considerado o alimento mais completo para as crianças até os seis meses. Nesse período, não devem ser oferecidos chás ou outros alimentos.

Você conhece o Plano Individual de Parto e Nascimento? Você sabe fazer o seu? Um Plano Individual de Parto e Nascimento bem elaborado favorece a comunicação com os profissionais de saúde.

Você já ouviu falar sobre os benefícios do parto normal?

O parto normal traz benefícios tanto para a mãe, quanto para o bebê: Rápida recuperação pós-parto, menos riscos de complicações, entre outros.

Confira as orientações na sua caderneta!



Fisioterapia pélvica e exercícios na gestação: como fazer?



Plano de Parto do Rio Grande do Sul



2º TRIMESTRE

Professional

LEMBRE-SE:

Você, profissional, faz a diferença na qualidade do pré-natal.

Detalhar o Plano Individual de Parto e Nascimento para a gestante. Fale sobre os seus benefícios e sobre a importância do preenchimento completo e orientado por um profissional.

Gestante em acompanhamento na atenção especializada (alto risco) deve permanecer com vínculo na Unidade de Saúde.

Ressalte que as consultas serão quinzenais da 28ª até a 36ª semana de gestação.



Apresente os benefícios do parto normal à gestante. Explícite em que casos poderá ser necessária a cesariana.

Oriente a gestante e seu acompanhante sobre o serviço de saúde indicado para o parto.



O QR code indica um modelo de **Plano Individual de Parto e Nascimento do Estado do Rio Grande do Sul.**



2º TRIMESTRE

Gestante

Você sentiu, enquanto gestante, **azia, prisão de ventre, dor nas costas, câibras**, ou outros?

Entre a **24ª e a 28ª semana**, você irá realizar o **Teste Oral de Tolerância à Glicose (TOTG)** para detectar **diabetes gestacional** (nível de açúcar no sangue).

Você conhece o papel do enfermeiro obstetra?

Você sabia que os profissionais fisioterapeutas e nutricionistas possuem funções essenciais durante a gestação?



Beba bastante água, ingira alimentos ricos em fibras, faça refeições menores e mais frequentes e cuide da sua postura.

Confira a Cartilha de Orientações:



2º TRIMESTRE

Professional

LEMBRE-SE:

Solicitar os exames complementares do segundo trimestre e explique que um deles consiste no **Teste Oral de Tolerância à Glicose (TOTG)**.

Falar sobre o papel do nutricionista, do fisioterapeuta, do odontólogo, do enfermeiro obstetra e outros no ciclo gravídico-puerperal.



Atente-se a falar dos sintomas característicos do período gestacional.

QR Code indica a cartilha de orientações sobre pré-natal, parto e pós-parto desenvolvida pelo PPGSMI/UFN:



3º TRIMESTRE

Gestante



Você sabia que pode fazer uma visita à maternidade antes de seu bebê nascer? **Fale sobre este desejo com o seu profissional!**

Você pode sentir-se mais ansiosa no período gestacional. **Fale sobre isso com os profissionais de saúde.**



Você sabe quando deverá procurar a maternidade?

Os profissionais de saúde irão orientá-la sobre quando é necessário procurar um hospital de alto risco ou de risco habitual e quais são os sinais de alerta de trabalho de parto.



Visita Virtual à Maternidade do Hospital de Caridade



Acesse o Instagram do Hospital Casa de Saúde e acompanhe informações sobre encontros de gestantes.

3º TRIMESTRE

Profissional

Verifique a possibilidade de visita à maternidade de referência.

Informe a gestante sobre os sinais de alerta para que ela procure a sua maternidade de referência, conforme as semanas de gestação.



LEMBRE-SE:

Ouvir atentamente as inquietações da gestante: seus desejos, dúvidas e ansiedades. A sua escuta profissional poderá impactar no desfecho favorável do parto e nascimento.

Os QR Codes indicam um vídeo de visita virtual à maternidade do Hospital de Caridade desenvolvido pelo PPGSMI/UFN e o Instagram do Hospital Casa de Saúde.

3º TRIMESTRE

Gestante

Você sabia?

Não existe alta do pré-natal, por isso as **consultas** serão **semanais** da 36ª semana até o momento do parto.



É comum que o seu **peso aumente nesse trimestre**. Por isso, é importante seguir as orientações dos profissionais de saúde.



Nesta reta final, você repetirá alguns exames de rotina. Esses exames são essenciais para monitorar a sua saúde e a saúde de seu bebê.

Como está a construção do Plano Individual de Parto e Nascimento?



Aproveite as consultas para esclarecer as dúvidas!



Conheça o podcast “Me Pega no Colo”, com orientações sobre maternidade e infância:



3º TRIMESTRE

Professional

LEMBRE-SE:

Solicite os exames complementares do terceiro trimestre e explique que eles são essenciais para garantir a saúde da gestante e do bebê.

Lembre a gestante sobre as **consultas no pós-parto** e a importância de comunicar qualquer intercorrência.

Fale com a gestante/acompanhante sobre as alterações do corpo, aumento de peso e dúvidas sobre o parto, nascimento e o pós-parto.

O QR Code indica a playlist do podcast “Me Pega no Colo”, do PPGSMI/UFN, com orientações sobre maternidade e infância.



Conheça o Programa Saúde em Foco, do PPGSMI/UFN, produzido pela UFNTv.



3º TRIMESTRE

Gestante

É fundamental que você e seu bebê continuem recebendo cuidados de saúde regulares.

Por isso, é importante retornar à sua Unidade de Saúde de referência para realizar a consulta puerperal.

Você pode se sentir mais cansada, inchada e ter falta de ar.

Para aliviar esses sintomas, tente elevar as pernas ao longo do dia, evite ficar longos períodos sentada ou em pé, e deite-se do lado esquerdo.



Você sabe o que levar na bolsa da maternidade?



Conheça o Aplicativo RnNeo, sobre cuidados com o recém-nascido.



3º TRIMESTRE

Professional

LEMBRE-SE:

Abordar a organização do enxoval e a preparação dos itens essenciais à maternidade.

Lembre a gestante sobre as **consultas no pós-parto** e a importância de comunicar qualquer intercorrência ao profissional de saúde.

Oriente que, nessa etapa, a gestante pode sentir-se mais cansada, inchada e ter falta de ar, e o que fazer para o alívio desses sintomas.



CONSULTA PUERPERAL

Gestante

Durante esta fase, você estará readequando a sua rotina à nova realidade.

Você sabe o que fazer caso o seu bebê engasgue? Peça ajuda aos profissionais e conheça as manobras indicadas.

Você conhece os métodos contraceptivos, caso não queira ter mais filhos?

Você sabe ou já ouviu falar sobre o baby blues?



Conheça o Manual:



CONSULTA PUERPERAL

Primeira consulta: Deve ser realizada entre o 3º e 5º dia após o parto;

Identificar vulnerabilidades físicas, mentais, sociais e ambientais da puérpera e do recém-nascido.

Atentar-se aos sinais de depressão e ansiedade pós-parto e, se necessário, encaminhar para serviços especializados. **Fale sobre o período de baby blues.**



Os QR Codes indicam manuais sobre métodos contraceptivos e planejamento familiar.



Professional

LEMBRE-SE:

Realizar exame físico criterioso, atento aos sinais de alerta e queixas comuns no pós-parto.

Oriente que a mulher poderá procurar a maternidade onde teve seu parto até 45 dias depois, em caso de sangramentos exagerados, febre ou infecções nos pontos da ferida operatória.

Planejamento familiar:

Converse com a puérpera sobre o desejo de ter mais filhos e métodos de contracepção.

CUIDADOS IMEDIATOS no domicílio

Gestante

Você sabia que a pega e a posição corretas são essenciais para obter êxito na amamentação?



Manter a área do coto umbilical limpa e seca é fundamental para não ocorrer uma infecção. Sua queda ocorre de maneira natural, entre o 7º e o 15º dia de vida.

Para o banho, utilize a parte interna do seu cotovelo para testar e assegurar que a água esteja morna.

É importante evitar o uso de produtos como lenços umedecidos e talco na higiene do bebê.



Na hora de dormir, deixe o bebê de costas para o colchão, evitando o risco de sufocamento.



Saiba mais:



Conheça o documentário **Hora Ouro: Semente de Esperança**



Conheça o app **Fortalece Pré-natal**



Conheça o documentário **Quando a Síndrome de Down, bate à sua porta**



O que fazer se o bebê engasgar?



Cuidados com o recém-nascido



O banho do bebê



Banho de balde - Ofurô



Primeiros Socorros

Em relação ao seu bebê:

Saiba o que fazer em casos de afogamento, engasgo, queimadura, convulsão, intoxicação, ferimento, acidente com animais peçonhentos, entre outros.

Tenha anotado em sua caderneta o serviço de urgência e emergência.

Baixe o
aplicativo
SOS KIDS



APP Heal
Tudo sobre
cicatrização e
queimaduras em
crianças



Consultas de PUERICULTURA

Puericultura é o conjunto de consultas de rotina feitas com o propósito de avaliar o crescimento e desenvolvimento da criança.



Nessas consultas, deve ocorrer o acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil através da **Caderneta da Criança**, bem como o controle da atualização das vacinas.

No primeiro ano de vida, recomenda-se que sejam realizadas **7 consultas de rotina**:

- Na 1ª semana de vida
- No 1º mês
- No 2º mês
- No 4º mês
- No 6º mês
- No 9º mês
- E no 12º mês

O exame físico completo, na primeira consulta de puericultura, deve incluir desde a verificação do **estado geral**, **dados antropométricos**, **avaliação detalhada das peculiaridades fisiológicas e anatômicas**, até a **verificação dos reflexos** próprios de recém-nascido.

Orientações Gerais

Você sabe quais são as **primeiras vacinas** que o seu bebê irá receber e a importância de manter o calendário vacinal atualizado?

Você conhece os **cinco principais testes** que serão realizados no seu bebê e como cada um deles funciona?

Você já ouviu falar sobre a Hora Ouro e por que ela é tão importante?



Lei do Acompanhante:

- Você tem o direito de ter um acompanhante de sua escolha durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato;
- Ele pode oferecer suporte emocional, conforto físico, e auxiliar na comunicação com a equipe de saúde.

Acesse a Lei do Acompanhante e salve-a em seu celular:



Núcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Saúde Materno Infantil (GESTAR)

Acesse o QR Code abaixo e encontre o vídeo documentário **Maternidade: o que as gestantes e famílias precisam saber.**



INDIQUE PARA AS GESTANTES!



Confira também cartilhas, aplicativos e outros materiais desenvolvidos pelos alunos da UFN.

Página principal do GESTAR



A345

Álbum seriado pré-natal

/ Organizadores: Leandro da Silva de Medeiros ...[et al.] ;
orientadora Dirce Stein Backes – Santa Maria, RS : Universidade
Franciscana – UFN, [s.d.]
30 p. : il.

ISBN 978-65-5852-331-4 (online)
ISBN 978-65-5852-333-8 (Impresso)

1. Pré-natal – assistência 2. Pós-parto – cuidados precoces
I. Medeiros, Leandro da Silva de II. Backes, Dirce Stein

CDU 618.1/.5

Elaborada pela Bibliotecária Eunice de Olivera CRB 10/1491

Mestrando:

Enf^o. Leandro da Silva de Medeiros

leandro.medeiros@ufn.edu.br

Orientadora:

Prof^a. Dra. Dirce Stein Backes

backesdirce@ufn.edu.br

**Acesse
o álbum
digital:**



 @gestarufn

 @ppgsmiufn



Atenção: É proibida a reprodução deste álbum sem a autorização prévia dos autores.