



A família

# O papel da família

Criatividade é ousadia, trabalho, curiosidade e...

*Família é o grupo de pessoas que convivem unidas por laços de compromissos com responsabilidades mútuas.*

*A família pode ser formada por mulheres e homens que se casam ou vivem juntos, com ou sem filhos; por homens e mulheres que não são casados; por só um homem ou mulher, com ou sem filhos.*

*Tanto o pai como a mãe têm deveres e responsabilidades em relação à sua família.*

## **Atenção:**

- *É importante que a família tenha momentos de encontro.*
- *A hora das refeições pode ser um desses momentos.*
- *Parte do dinheiro da família deve ser destinada para as despesas com as crianças.*
- *A divisão das tarefas, despesas e responsabilidades deve ser decidida em conjunto e de acordo com a organização de cada família.*
- *Os projetos de vida, os sonhos, os medos também devem ser compartilhados por todos.*

**A família é responsável por criar, cuidar, educar, proteger e garantir o desenvolvimento de suas crianças. Para isso, deve ter o apoio da comunidade e do governo.**

(Artigo 227 da Constituição Federal e Art. 19 do Estatuto da Criança e do Adolescente)

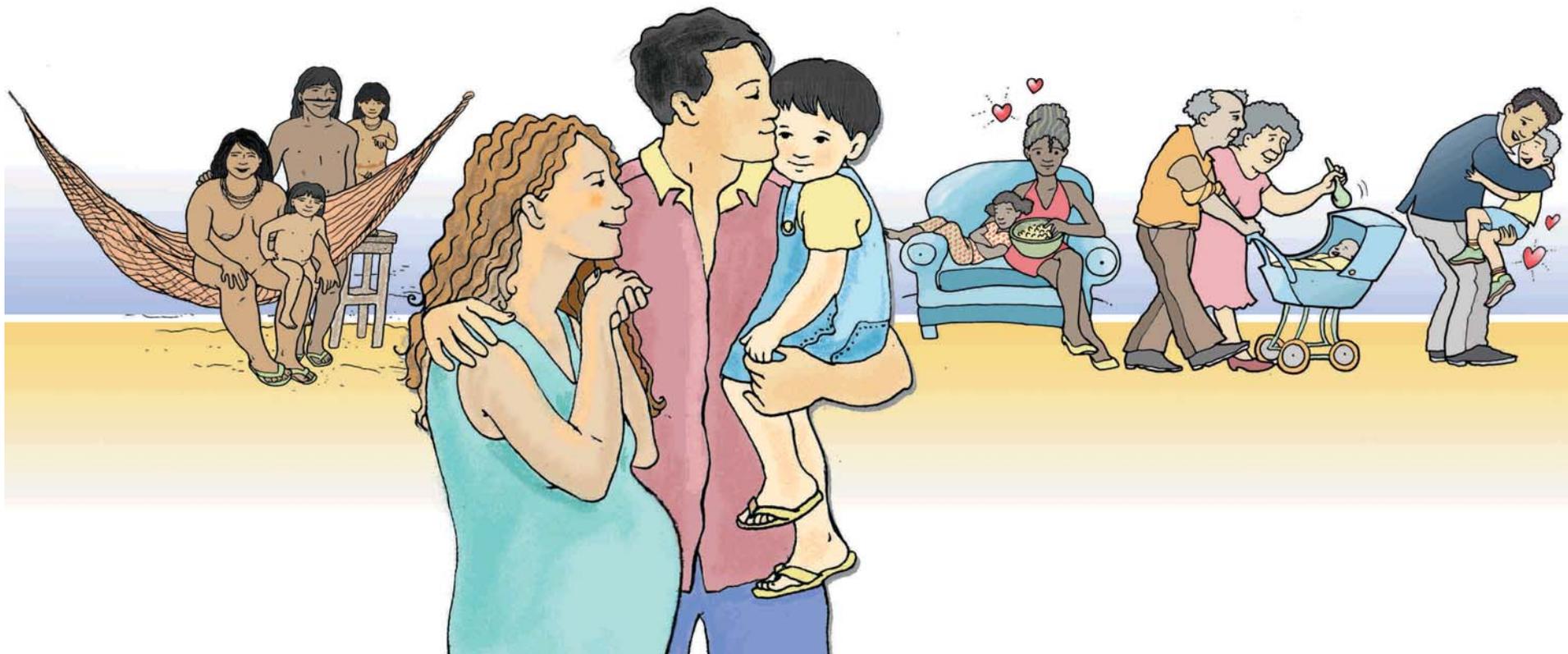


A família

# Quem faz parte da sua família e como são tomadas as decisões?

01

*Cuidar, educar, respeitar e proteger também são responsabilidades da família.*



**A família é responsável pela vida e pelo desenvolvimento de suas crianças, com o apoio da comunidade e do governo.**



Gravidez

# A notícia da gravidez

Não me deixo derrotar.  
Recomeço com mais força.

*Uma gravidez planejada certamente é recebida com alegria.*

*Nem sempre a gravidez é planejada. Se a notícia é uma surpresa, também pode ser recebida com alegria.*

*De qualquer forma, o bebê precisa se sentir amado e ser respeitado e protegido.*

## **Preste atenção:**

- *Em como a família recebeu a notícia de que vai chegar um bebê.*
- *Se o pai assume e exerce a paternidade desde a gestação.*
- *Se a mãe conta com apoio da família, dos amigos e da comunidade.*
- *Se a mulher já procurou a Unidade de Saúde para confirmar a gravidez e começar o pré-natal.*

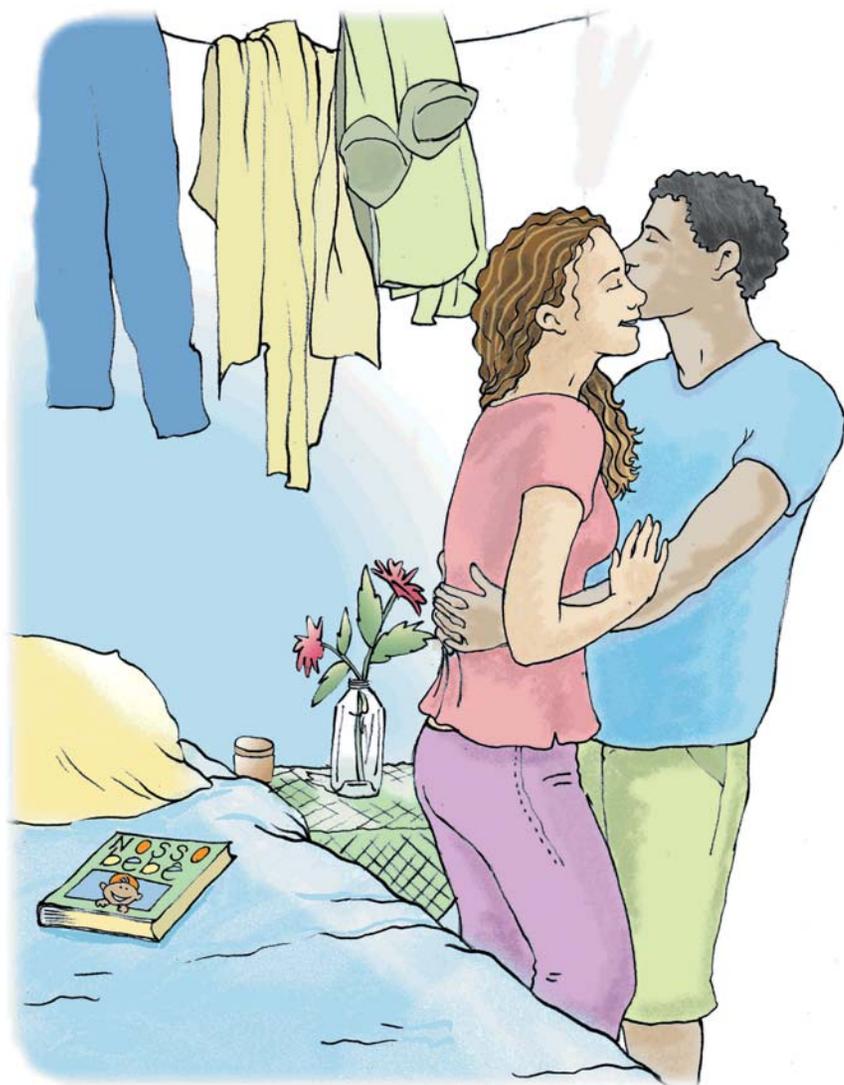
**A mãe e o bebê precisam ser respeitados e protegidos.**



Gravidez

## Como vocês receberam a notícia da gravidez?

02



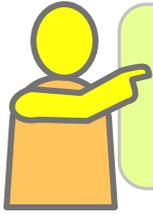
*Vá à Unidade de Saúde assim que desconfiar que está grávida.*

*Medo, surpresa, alegria, ansiedade e preocupação são sentimentos que podem surgir com a notícia da gravidez.*

*É importante que a família converse sobre esses sentimentos.*

*Mãe e bebê precisam ser respeitados e protegidos.*

**O pré-natal deve ser iniciado assim que a gravidez for confirmada.**



Pré-natal

## Está na hora de começar o pré-natal

O que vamos ser é mais importante do que fomos.

O exame confirmou a gravidez. A gestante vai começar o pré-natal.

O pré-natal acompanha a gravidez e prepara para o parto e pós-parto.

A primeira consulta deve ocorrer antes do terceiro mês de gravidez. Quanto antes, melhor.

No atendimento pré-natal, a gestante tem direito de contar com o apoio, orientações e cuidados dos profissionais de saúde.

### **Preste atenção:**

- Se o pai e a família demonstram cuidados com a grávida e com o bebê que vai nascer. Esses cuidados são fundamentais para a gestante e o bebê.

### **Informe a família sobre como deve ser o pré-natal de qualidade:**

- Mínimo de seis consultas, realizadas por médico(a) ou enfermeira(o).

- Exames de sangue para descobrir o tipo de sangue e doenças como: sífilis, aids, anemia, hepatite, diabetes.
- Exames de urina para descobrir infecções e perda de proteína.
- Exames físico e ginecológico para saber como está a saúde da mãe e o desenvolvimento do bebê.
- Exame de prevenção do câncer de colo do útero.
- Medida de peso e pressão arterial.
- Exames e tratamentos dos dentes e gengivas.
- Vacinação antitetânica.
- Orientações sobre hábitos de vida saudável, planejamento familiar, cuidados com o recém-nascido, alimentação, importância da consulta pós-parto.
- Preparo para o parto.
- Preparo para a amamentação.
- Identificação de sinais de risco.
- Tratamento e/ou controle de doenças.
- Encaminhamento para serviços especializados.
- Fornecimento do Cartão da Gestante.
- Atividades educativas individuais e/ou coletivas.

**É responsabilidade do Conselho Municipal de Saúde definir, acompanhar e fiscalizar a atenção à saúde.**



Pré-natal

03

## Está na hora de começar o pré-natal E agora, o que você e sua família devem fazer?



*Lá, você receberá apoio e orientações e fará exames de sangue, urina, ginecológico, dentário e outros.*

*Quanto antes começar o pré-natal, melhor. Você terá uma gravidez com menor risco. E, se houver algum problema, mais cedo ele será descoberto e tratado.*

**Gestante e bebê têm direito ao pré-natal: exames, seis consultas, no mínimo, e orientações gratuitas.**



Cartão da Gestante

# O Cartão da Gestante

Você ama  
o que conhece.  
E conhece o que  
lhe foi ensinado.

*O Cartão da Gestante, que a grávida recebe na Unidade de Saúde ao começar o pré-natal, é onde devem estar anotados os exames, as consultas e as ocorrências durante a gestação.*

*No Cartão da Gestante deve estar anotado o número do cadastro do SIS-PRENATAL, que será utilizado pelo serviço onde ocorrer o parto.*

*Essas anotações facilitam o acompanhamento da gestação pelos profissionais de saúde e estimulam a gestante e a família a ficarem mais atentas.*

*O Cartão da Gestante também funciona como uma agenda: ajuda a lembrar o dia da consulta e os exames que a grávida precisa fazer.*

*É por meio do Cartão da Gestante que um profissional se comunica com outro.*

*Assim, mesmo que a gestante precise mudar de médico ou necessite de atendimento em outra Unidade de Saúde, o profissional vai saber tudo o que já foi feito no pré-natal.*

## **Atenção:**

- *No Cartão da Gestante, devem estar anotadas informações sobre a saúde da mãe e sua gravidez.*

## **Confira:**

- *Se a gestante recebeu o Cartão da Gestante ao fazer a primeira consulta do pré-natal.*
- *Se foram solicitados os exames.*
- *Se está marcada a próxima consulta.*

**Durante a gravidez e até cinco meses após o parto, a mulher tem estabilidade no emprego. Só poderá ser demitida por justa causa.**

*(Consolidação das Leis do Trabalho - CLT)*





Riscos na gravidez

# Situações de risco na gravidez

Você quer estar certo, ou prefere ser feliz?

**Todas as gestantes precisam de cuidados, mas algumas delas precisam de atenção redobrada.**

São as gestantes que:

- Têm menos de quatro anos de estudo.
- São adolescentes.
- Não têm companheiro.
- Têm mais de 35 anos de idade.
- Tiveram complicações em gravidez anterior.
- Têm alguma doença como aids, diabetes, anemia, sífilis, pressão alta, epilepsia, hepatite, lupus.
- Têm problemas do coração.
- Fumam, usam álcool ou outras drogas.
- Já tiveram muitos filhos.
- Estão vivendo em situação de risco: fome, abandono, maus-tratos, desamparadas.

**Fique de olho:**

• As gestantes nessas situações necessitam de mais apoio da família e cuidados especiais do serviço de saúde.

**Atenção:**

- A pressão alta pode matar a mãe e o bebê.
- Sífilis, HIV/aids e hepatite podem passar da mãe para o bebê.
- Os exames identificam essas doenças, que podem ser tratadas durante a gravidez.
- O fumo pode causar nascimento de bebê com baixo peso.
- O uso contínuo de álcool durante a gravidez pode provocar deficiência mental no bebê.
- As drogas prejudicam o desenvolvimento e podem criar dependência química no bebê.

**A gestante tem o direito de mudar de função ou setor no trabalho se isso afetar a sua saúde ou a do bebê.**



Riscos na gravidez

## O que você pode fazer para diminuir os riscos na gravidez?

05

### *Você pode e deve:*

*Comparecer a todas as consultas do pré-natal.*

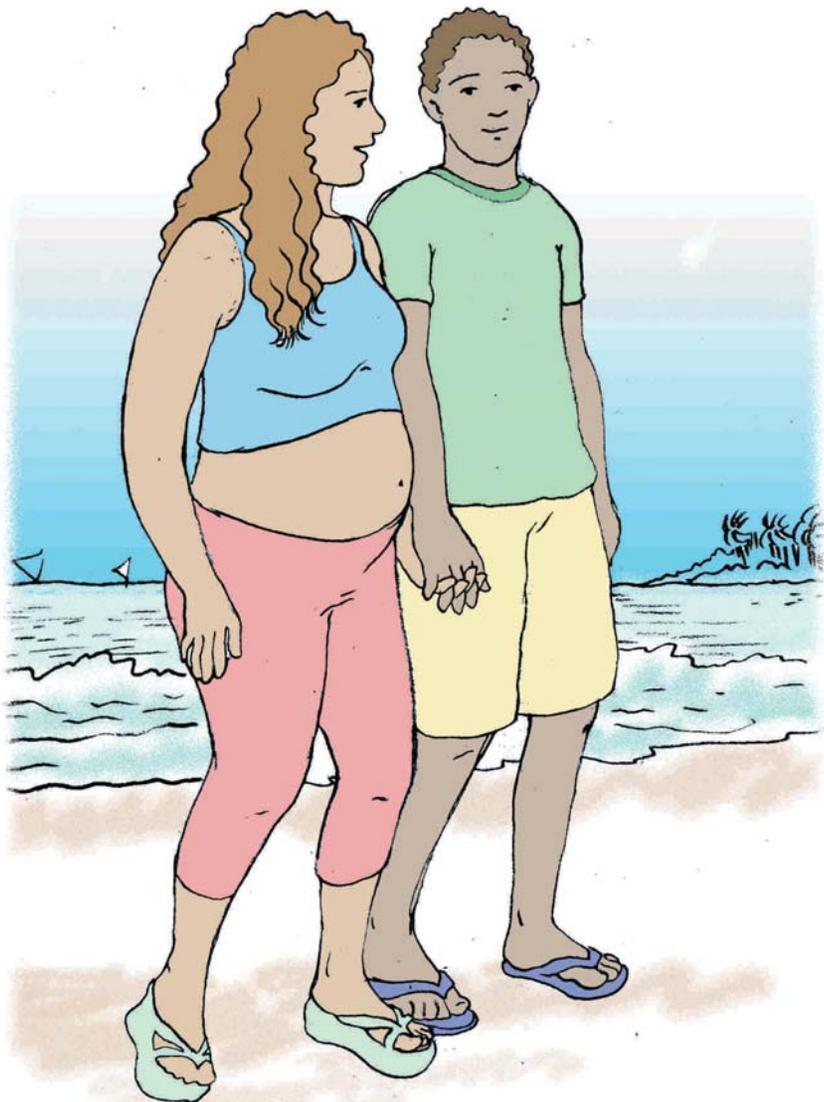
*No pré-natal, a mulher deve fazer pelo menos seis consultas, **mais a consulta do pós-parto.***

*Fazer todos os exames e seguir as orientações.*

*Evitar bebidas alcoólicas, cigarro, drogas e medicamentos sem receita.*

*Ter vida normal e saudável.*

**A saúde da mãe e do bebê depende muito da qualidade do pré-natal.**





Riscos  
na gravidez

# Sinais de perigo na gravidez

Prometa só o que  
pode entregar.  
Entregue mais  
do que prometeu.

***A maior parte das gestantes não tem problemas de saúde. No entanto, algumas delas podem desenvolver doenças que colocam em risco a sua saúde e a vida do bebê.***

*Os riscos de perder o bebê são maiores no início da gravidez, mas a gestante deve estar atenta, durante toda a gestação, aos sinais que podem indicar risco de perder o bebê:*

- *Perda de líquido ou sangue pela vagina.*
- *Febre alta.*
- *Dor de cabeça.*
- *Dores e cólicas muito fortes.*
- *Bebê que não se mexe por mais de 12 horas.*
- *Muito inchaço.*

## **Atenção:**

- *Se a gestante perceber alguns desses sinais, é preciso que vá à Unidade de Saúde.*

*O profissional de saúde vai avaliar se há necessidade de internação e recomendar cuidados para a saúde da mãe e do bebê.*

## **Procure saber:**

- *Se o pai e as outras pessoas da família interessam-se pelo andamento da gravidez.*

**Os serviços de saúde devem estar preparados para acolher e tratar as gestantes de risco.**



Riscos  
na gravidez

## Sinais de perigo na gravidez

06



Quando devo procurar,  
com urgência,  
o serviço de saúde?

1. *Sangramento.*
2. *Vômitos frequentes.*
3. *Ardência ao urinar.*
4. *Febre alta ou dor de cabeça.*
5. *Inchaço anormal das pernas e dos braços.*
6. *Bebê que não se mexe.*
7. *Perda de líquido.*

**A família deve conhecer os sinais de perigo na gravidez.**



Gestante soropositiva

# Gestante soropositiva

O coração vê coisas invisíveis aos olhos.

*O vírus da aids pode passar da mãe para o filho durante a gravidez, o parto e a amamentação. Esse vírus precisa ser identificado por exames. A gestante soropositiva precisa ser tratada com medicamentos adequados. O companheiro também deve fazer os exames e receber medicamentos, se necessário.*

*O casal deve ser sempre orientado a usar preservativo, mesmo que os dois parceiros estejam infectados pelo HIV, para evitar infecção cruzada e risco de transmissão de grupos de vírus resistentes.*

*A gestante soropositiva tem direito a receber, de graça, medicamentos para HIV/aids.*

*É importante que o resultado do exame esteja anotado no Cartão da Gestante.*

## **Atenção:**

- *Os remédios para HIV/aids e sífilis devem ser fornecidos, gratuitamente, pelos serviços de saúde e usados pela mãe de acordo com a indicação médica.*
- *Mãe HIV positivo **NÃO** deve amamentar seu bebê.*
- *A mãe tem o direito de receber orientações e apoio para alimentar o seu bebê. Ela deve ser encaminhada ao serviço de saúde.*
- *Com tratamento adequado, a gestante soropositiva pode ter um bebê saudável.*
- *Nenhum bebê deve ser amamentado por outra mãe devido ao risco de infecção pelo leite materno.*

**As Doenças Sexualmente Transmissíveis aumentam o risco de pegar HIV/aids.**

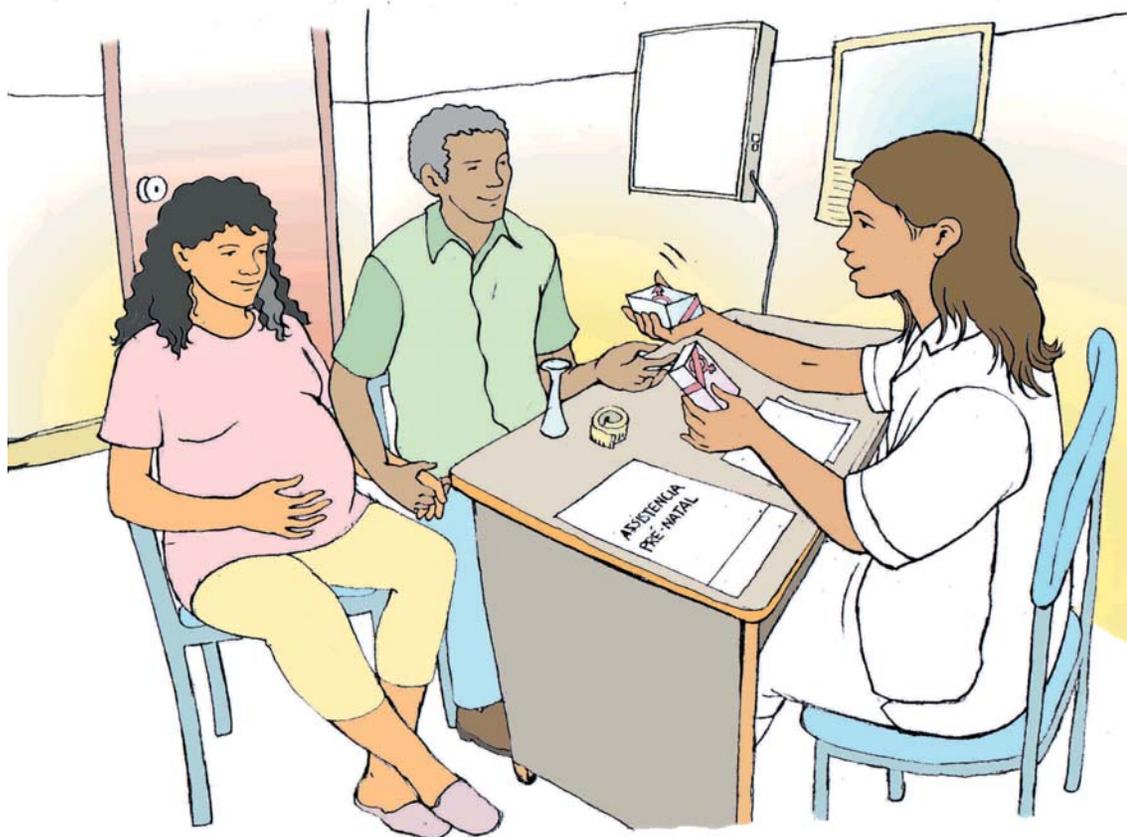


Gestante soropositiva

## Quais os direitos da gestante soropositiva?

07

*Receber, de graça, medicamentos para HIV/aids durante a gravidez.*



*O resultado do exame só pode ser informado para a gestante.*

*O companheiro também deve fazer os exames e receber os medicamentos, se houver necessidade.*

*A mãe HIV positivo não deve amamentar seu bebê.*

*Ela deve receber orientações e apoio para alimentar o seu bebê.*

**Os testes para HIV/aids são de graça e têm que ser autorizados pela gestante.**



“Sífilis e Sífilis  
Congênita”  
UDAT - PN  
DST/AIDS

## Gestante com sífilis

Uma árvore floresce  
na primavera.  
Uma vida floresce  
na educação.

*De maneira semelhante ao HIV, a sífilis também pode passar da mãe para o filho no período da gravidez. Exames para sífilis que são realizados na rotina do pré-natal identificam a infecção. Nesse caso, deve-se iniciar rapidamente o tratamento.*

*O tratamento do parceiro deve ser simultâneo ao da gestante.*

*Os casos de sífilis materna e congênita devem ser devidamente tratados e notificados à vigilância epidemiológica municipal.*

*O tratamento adequado cura a infecção materna e evita a transmissão ao bebê. A falha no tratamento materno poderá determinar situações graves, tais como aborto ou seqüelas graves no bebê com risco de morte.*

*Após o diagnóstico da sífilis, o casal deve ser orientado a usar preservativos nas relações sexuais até que o casal tenha sido tratado simultaneamente para evitar a reinfecção.*

*Os exames para sífilis devem ser realizados regularmente nas consultas do pré-natal para verificar se o tratamento foi adequado.*

### **Atenção:**

- *O teste para sífilis (VDRL) deve ser realizado na primeira consulta, no início do terceiro trimestre gestacional e no momento do parto.*
- *Os resultados devem ser anotados no Cartão da Gestante.*
- *Não há contra-indicações à amamentação.*

**“A ocorrência da sífilis congênita pode ser evitada com um pré-natal de qualidade”.**



Sífilis e Sífilis  
Congênita  
UDAT - PN  
DST/AIDS

## O que fazer quando o resultado do teste de sífilis é positivo?

08

**O tratamento da sífilis durante a gravidez protege o bebê, evitando complicações, inclusive o risco de morte.**



- *O tratamento da mãe durante a gravidez trata também o bebê.*
- *O tratamento é gratuito e cura a doença.*
- *O companheiro deve ser tratado ao mesmo tempo.*
- *A mãe poderá amamentar normalmente o seu bebê.*

**Pergunte sobre os resultados dos exames para sífilis realizados no pré-natal.**



## **Comer muito não quer dizer comer bem.**

*Uma boa alimentação precisa ser variada, à base de leite, frutas, vegetais, carne, peixe, ovos, arroz, feijão, batata, mandioca, milho, pão, para suprir as necessidades nutricionais.*

### **Dicas para a família:**

- Valorizar os alimentos da região e da época.
- Tomar pelo menos dois litros de líquidos por dia, que podem ser água, chás e sucos de frutas regionais.
- A gestante precisa comer, todos os dias, alimentos ricos em ferro, vitaminas A e C, iodo e cálcio.
- O cálcio é importante para a gestante e o bebê, porque ajuda a formar e manter ossos e dentes fortes. Ele é encontrado principalmente no leite e seus derivados, em folhas escuras e sardinhas.

### **Preste atenção:**

- Se a família tem comida em quantidade e qualidade.
- Se tem o hábito de comer frutas, verduras e legumes.
- Se come carne ou peixe com alguma regularidade.
- Se a família tem dificuldade para obter alimentos, deve ser encaminhada para programas do governo.
- Oriente a família, encaminhando-a a igrejas, associações comunitárias e outras instituições que possam ajudá-la a se alimentar melhor.

**Toda família tem direito à alimentação em quantidade e qualidade necessárias para ter saúde e energia de vida.**



## Qual a melhor comida para a gestante e o bebê?

*Comer, sempre que puder, frutas, legumes e verduras, arroz, feijão, milho, mandioca, carne, peixe, ovos, e beber leite.*

*A família com dificuldade de acesso a alimentos tem direito de ser incluída nos programas do governo.*



*A alimentação deve ser variada com produtos da região e da época.*

*Beber, pelo menos, dois litros de líquidos, que podem ser água, chás e sucos de frutas regionais.*

**O governo tem o dever de garantir às famílias acesso à alimentação.**



Alimentação

# Vitamina A

Nunca vi um  
rostro sorridente  
que não fosse  
bonito.

*A vitamina A melhora o sistema de defesa do corpo, previne infecções, protege a visão e ajuda no crescimento do bebê.*

*A vitamina A é encontrada em ovos, leite e seus derivados; carnes, fígado, peixes gordos; azeite de dendê e óleos; frutas, como buriti, manga e mamão maduros, pequi ou piquiá, pitanga e pupunha; legumes, como abóbora ou jerimum, batata-doce e cenoura; hortaliças e vegetais de folhagem escura, como azedinha ou vinagreira, couve, espinafre, beldroega, bortalha, caruru, coentro, taioba e jurubeba.*

## **Atenção:**

- *Toda refeição deve ter, pelo menos, um desses alimentos crus; pode ser uma salada ou uma fruta, lavadas com água limpa.*
- *Se as crianças da família queixam-se de dificuldade para enxergar ao entardecer e à noite, devem ser encaminhadas ao serviço de saúde.*

**A Constituição Federal garante a toda pessoa o direito à alimentação saudável e adequada a suas necessidades e sua idade.**



## Onde posso encontrar vitamina A?



*Os alimentos mais ricos em vitamina A são:*

*Ovos; leite e seus derivados; carnes, fígado, peixes gordos; azeite de dendê e óleos; frutas, como buriti, mamão, manga, pequi ou piquiá, pitanga e pupunha; legumes, como abóbora ou jerimum, batata-doce, beterraba e cenoura; hortaliças e vegetais de folhagem escura, como azedinha ou vinagreira, couve, espinafre, beldroega, bertalha, caruru, coentro, taioba e jurubeba.*

**A vitamina A previne doenças da pele e deficiência visual, ajuda na cicatrização e fortalece a defesa do corpo.**



Alimentação

## Ferro

Mudar tudo?  
Simplesmente mude  
a sua atitude.

*A falta de ferro causa anemia, que é a carência nutricional mais comum no mundo. Mesmo uma anemia leve pode prejudicar o desenvolvimento do bebê.*

*A anemia durante a gravidez aumenta as complicações no parto, como a hemorragia, que é uma das principais causas de morte materna.*

*Mães anêmicas podem ter bebês com anemia e baixo peso ao nascer.*

*Alimentos como fígado, carnes, ovos, feijão, lentilha, verduras verde-escuras são ricos em ferro e protegem contra a anemia.*

*O ferro dos alimentos é melhor aproveitado pelo organismo quando a pessoa come esses alimentos junto com os ricos em vitamina C, como limão, laranja, caju, goiaba, manga e acerola.*

*O suplemento de ferro, isto é, o medicamento com ferro, durante a gestação, trata a anemia da mãe e previne a anemia do bebê.*

### **Atenção:**

*Os sinais de anemia são:*

- *Palidez da língua, da parte interior dos lábios e da palma das mãos.*
- *Cansaço, falta de ar e batimento acelerado do coração.*
- *Malária e vermes podem agravar a anemia.*

**A falta de ferro no organismo da mãe prejudica o desenvolvimento do bebê.**



Alimentação

## Ferro

### Como prevenir a anemia?

11

*É preciso comer alimentos ricos em ferro, como fígado, carnes, ovos, feijão, gergelim, lentilha e verduras verde-escuras, pinhão, araçá, algaroba, caruru ou breudo. Limão, laranja, caju, goiaba, manga, acerola ajudam o organismo a aproveitar o ferro dos alimentos.*

*A anemia é também conhecida como sangue fraco.*



#### **Sinais de anemia:**

*Palidez da língua, da parte interior dos lábios e da palma das mãos, cansaço, falta de ar e batimentos acelerados do coração.*

**A gestante tem o direito de receber medicamento com ferro, receitado no serviço de saúde.**



Alimentação

## Iodo

Eu adoro seu sorriso.  
Adoro como você me faz sorrir.

*O iodo é importante para o desenvolvimento físico e mental.*

*A falta de iodo no corpo da gestante pode provocar aborto ou afetar a formação do cérebro do bebê. Poderá, também, causar deficiência mental no bebê, atrasar o crescimento das crianças e prejudicar sua capacidade de aprendizagem.*

*Os alimentos que contêm iodo são:*

*Sal iodado; alimentos do mar, como peixes e mariscos; verduras, frutas e legumes cultivados em terras perto do mar.*

*A falta de iodo na alimentação por muito tempo, causa aumento da glândula tireóide, doença conhecida como bócio ou “papo”.*

*A melhor forma de se evitar a deficiência de iodo é comprar e usar o sal iodado.*

### **Atenção**

#### **Dicas para o uso do sal iodado**

- *Ao comprar o sal, observe se ele é iodado e se está dentro do prazo de validade.*
- *Guarde o sal iodado na embalagem, dentro de um pote fechado, sempre em local fresco e ventilado, longe do calor e de lugares úmidos. Não guarde o sal na geladeira.*

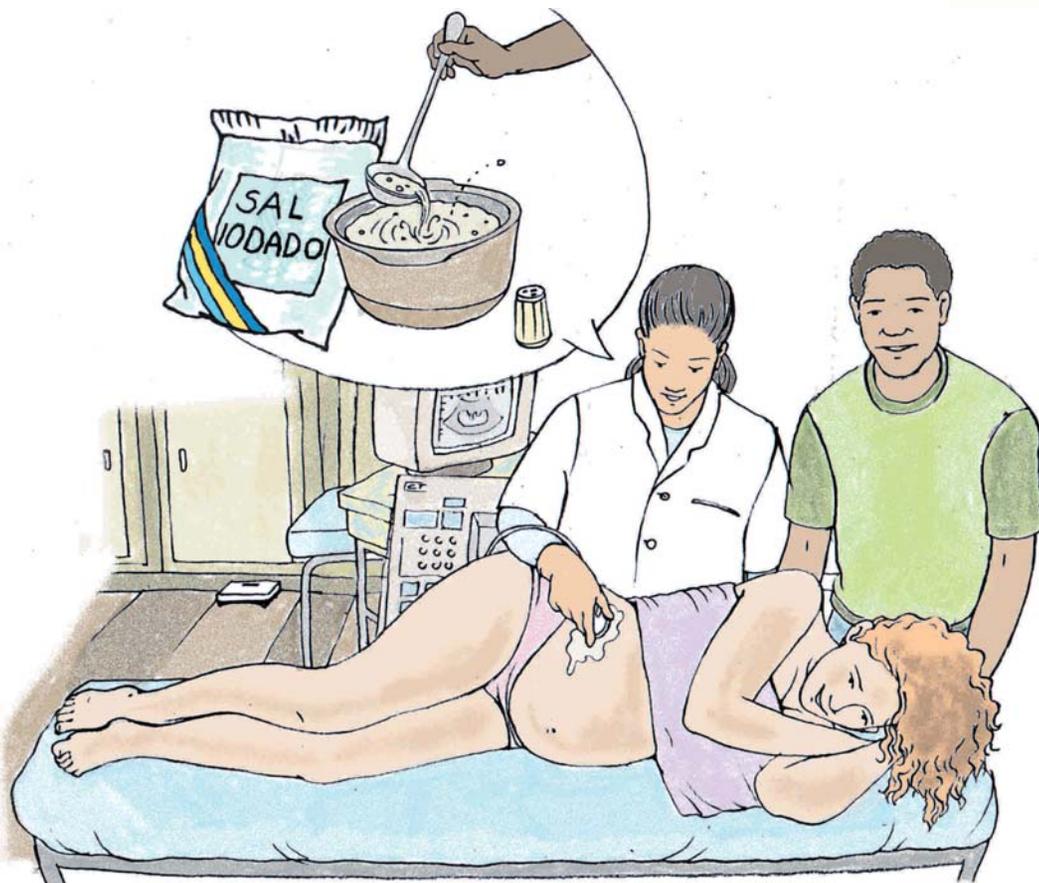
*Agindo assim, você garante a qualidade do seu sal iodado.*

*O sal usado na alimentação do gado e para curtir couro não deve ser usado pelas pessoas, pois não contém iodo.*

**Pequenas quantidades de sal iodado na comida previnem a deficiência de iodo no organismo.**



## Onde encontrar iodo?



*O iodo é encontrado no sal iodado, nos alimentos do mar e também nas verduras, legumes e frutas cultivados em terras perto do mar.*

*A falta de iodo no corpo da gestante prejudica o desenvolvimento físico do bebê e poderá causar deficiência mental na criança.*

*A falta de iodo também pode causar bócio ou “papo”.*

*Para prevenir, compre e use somente sal iodado.*

*Deixe o sal iodado em pote fechado, longe do fogo, em local fresco e seco.*

*Não use na comida de sua família o sal dos animais.*

**Usar pequenas quantidades de sal iodado na comida previne deficiência mental no bebê.**



Higiene

## Saneamento básico

Para você  
ter mais vida,  
dê mais  
de você mesmo.

*A família e a gestante precisam ter acesso a um ambiente limpo, para garantir sua saúde e desenvolvimento.*

*Coleta de lixo, rede de esgoto e abastecimento de água são serviços básicos e devem ser garantidos pelos governos.*

*A rede de esgoto e a coleta adequada de lixo evitam a disseminação de doenças.*

*Procure saber se as famílias organizam-se para conseguir coleta de lixo, abastecimento de água e rede de esgoto para a comunidade.*

*Onde não houver saneamento básico, é importante usar o hipoclorito de sódio na água de beber e de lavar os alimentos.*

*Para acondicionar a água de beber, é importante usar filtros.*

*Incentive a família a participar de associações e grupos comunitários, afim de buscar soluções para os problemas de saneamento básico.*

*Nas áreas rurais, o lixo deve ser queimado ou enterrado, para não atrair ratos e insetos que causam doenças.*

*Se não tiver garantido o seu direito a serviços de saneamento básico, a população deve procurar a Prefeitura, os Conselhos de Direitos ou a Promotoria de Justiça de sua cidade.*

**Está na Constituição: todo cidadão tem direito aos serviços básicos de saneamento e saúde.**



Higiene

# Saneamento básico

## Como manter a higiene da sua casa?

13



*Para manter a higiene, a família precisa de:*

- *Água limpa e, de preferência, encanada.*
- *Coleta regular de lixo.*
- *Rede, coleta e tratamento de esgotos. Esses serviços públicos são direitos básicos da população.*

*...e também cuidar da higiene dos animais domésticos, evitando sua presença dentro de casa.*

**Coleta de lixo, rede de esgoto e abastecimento de água são obrigações do governo.**



Higiene

# Higiene

Os amigos são como plantas. Requerem cuidados diários.

*Para prevenir muitas doenças, são importantes estes hábitos de higiene:*

- *Tomar banho todos os dias.*
- *Lavar os cabelos com frequência.*
- *Escovar os dentes pela manhã, após as refeições, depois de comer doces e antes de dormir.*
- *Lavar as mãos, com sabão, antes das refeições, antes de mexer em alimentos e depois de usar o sanitário.*
- *Lavar as roupas com água e sabão e lavar o sanitário e as latrinas.*
- *Manter a casa arejada.*

*Manter a casa limpa e viver num ambiente limpo é fundamental para uma vida saudável.*

*A família e a gestante precisam ter acesso à água limpa para manter hábitos de higiene.*

*Os alimentos devem ser lavados com água limpa antes de preparados ou consumidos.*

*Pratos, copos, talheres, canecas, panelas e outros utensílios de cozinha devem ser lavados e guardados em local protegido de moscas, baratas, ratos e poeira.*

**Toda pessoa tem direito à água de boa qualidade para manter sua saúde.**



Higiene

## Como ter hábitos de higiene?

14



*Manter a casa limpa, fazer a higiene do corpo e das mãos, lavar alimentos e utensílios evitam doenças, como verminoses e diarreias.*

**Quando as famílias se unem é mais fácil exigir das autoridades o direito à água e ao saneamento básico.**



Aleitamento materno

# Aleitamento materno

Problema?  
Transforme  
o limão  
em limonada.

*Amamentar = dar leite do peito.*

*O leite da mãe é adequado, completo, econômico e suficiente para o bebê.*

*Sua digestão é mais fácil, pois é feito especialmente para o estômago da criança.*

*Contém vitaminas, minerais, gorduras, açúcares e proteínas na quantidade que o bebê precisa. Por isso, não é preciso dar chás, nem água.*

*Possui substâncias que não são encontradas em nenhum outro leite e que protegem o bebê de doenças, como diarreia, pneumonia, infecção de ouvido, alergias.*

*O leite materno é o único alimento que o bebê precisa até os 6 meses de idade.*

*O aleitamento materno deve ser continuado até os 2 anos ou mais, juntamente com outros alimentos.*

*Toda gestante deve ser orientada sobre a importância do aleitamento materno.*

*A amamentação supre todas as necessidades do bebê nos primeiros seis meses de vida.*

*Ela reforça os laços afetivos da mãe com o bebê e contribui para o desenvolvimento físico e mental da criança.*

*Mãe HIV positivo **NÃO** pode amamentar.*

**Nenhum leite substitui o leite materno.  
O aleitamento reforça os laços afetivos.**



Aleitamento  
materno

# Aleitamento materno

## Por que é bom dar o peito?

15



*O leite materno protege o bebê contra doenças. É limpo e não dá trabalho para preparar, pois já está pronto.*

*Criança amamentada desenvolve-se mais rápido, cresce inteligente e saudável.*

*A mãe HIV positivo NÃO pode amamentar, **mas o bebê pode receber a alimentação com a mesma atenção e carinho.***

**Para amamentar, a mulher precisa do apoio da família e da comunidade.**



Aleitamento  
materno

# Orientações para a amamentação

Ser mais feliz  
é ajudar  
alguém  
a ser feliz.

## **Durante a gravidez:**

- *Sempre que for possível, tomar sol, no início da manhã ou final da tarde, com os seios descobertos.*
- *Usar sutiã para sustentar o peso das mamas.*
- *Não usar cremes, pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos.*
- *Não espremer o peito para retirar colostro, pois isso pode estimular a contração do útero.*
- *Lembre-se que o formato e o tipo de bico do peito não interferem na amamentação. A criança que abocanha bem a parte escura do peito retira o leite com facilidade.*

## **Atenção:**

*A gestante HIV positivo deverá receber o “Guia Prático de Alimentos para Crianças Menores de 12 meses que não podem ser Amamentadas”.*

*A mãe soropositiva deverá ter sua lactação inibida logo após o parto por enfaixamento ou uso de inibidor de lactação. Deverá receber apoio tanto da equipe de saúde como das pessoas em quem confia para não se sentir discriminada por não estar amamentando.*

*É desejável que, ao amamentar o bebê, o ambiente seja aconchegante, tranquilo, de troca de carinho. Procurando criar esse ambiente, ajudará no crescimento e desenvolvimento emocional do bebê.*

**O bebê tem direito a ser amamentado e a mãe precisa de apoio para amamentar.**



Aleitamento  
materno

## O que eu faço para preparar o peito?

16



*Sempre que possível, tome banho de sol no início da manhã ou no final da tarde, com os seios descobertos...*

*...Ou banho de luz com lâmpada incandescente de 40W, numa distância de um palmo.*

*Isso fortalece o mamilo e a parte escura do peito e ajuda a evitar as rachaduras.*

**O leite da mãe é o melhor alimento para o bebê.**



Grupo de gestantes

## Em grupo, a gestante sente-se mais fortalecida

Conhecimento sem a ação é como o gelo que cai numa panela quente.

*No grupo, as gestantes podem trocar informações, comparar sentimentos e perceber medos e sonhos comuns.*

*Conversando com outras gestantes, elas ficam mais à vontade para falar das mudanças no corpo, da sexualidade, das ansiedades em relação à gravidez, ao parto e ao nascimento do bebê.*

*A Unidade de Saúde deve informar o local onde a gestante vai ter o parto. Deve também organizar as visitas em grupos de gestantes para conhecer a equipe e o local do parto.*

### **Procure saber:**

- *Se a gestante conhece e participa de grupos já formados.*
- *Se a Unidade de Saúde tem grupo de gestantes.*

*Estimule a formação de grupos de gestantes.*

**Em grupo, as gestantes trocam experiências, informações e se fortalecem.**



Grupo de gestantes

17

## Grupo de gestantes

### As outras grávidas sentem as mesmas coisas que eu?



*No grupo de gestantes, você tem oportunidade de trocar idéias e experiências com outras grávidas.*

*Os profissionais de saúde podem esclarecer dúvidas e orientar sobre cuidados que devem ser tomados durante a gravidez.*

**O grupo favorece a parceria e laços de solidariedade entre as gestantes.**



A gestante  
e o bebê

## Mudanças no corpo da gestante e do bebê

A sua religião é  
o que você faz  
quando o sermão  
já passou.

*Na gravidez, o corpo do bebê e o corpo da mãe passam por mudanças de peso, tamanho e forma.*

*No primeiro trimestre, o corpo da mãe tem poucas mudanças: as mamas estão maiores e as aréolas mais escuras. O corpo do bebê está em formação.*

*No segundo trimestre, a barriga está maior e a gestante começa a perceber os movimentos do bebê, que cresce muito nesse período.*

*No terceiro trimestre, a mulher tem as veias das mamas bem visíveis, o umbigo pode ficar saliente e o bebê ganha mais peso.*

**O pré-natal acompanha mês a mês as mudanças que ocorrem no corpo da mulher e do bebê.**



A gestante  
e o bebê

# Mudanças no corpo da gestante e do bebê

18

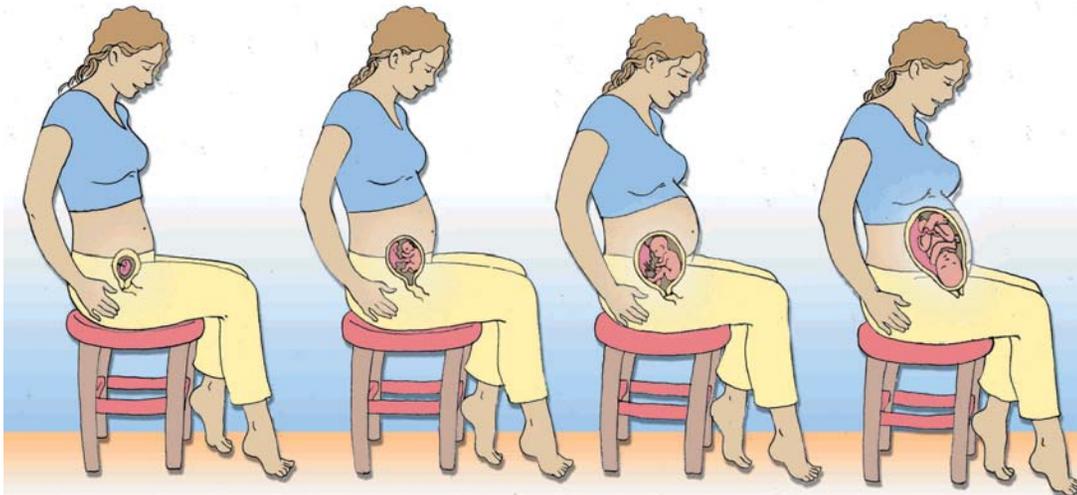
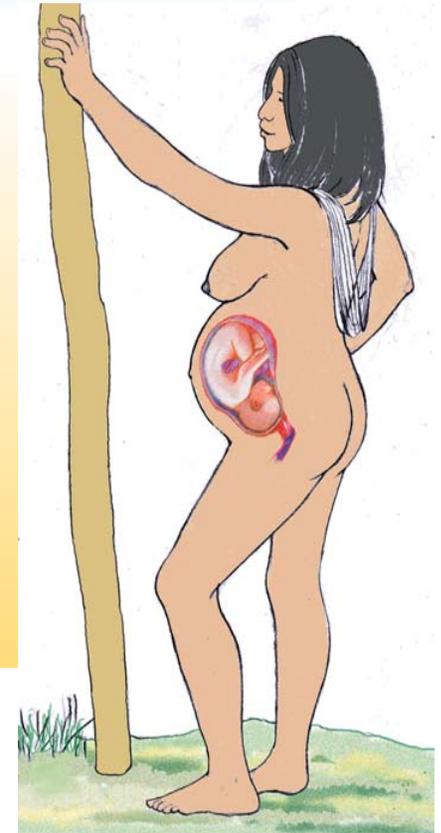
## Como se forma o corpo do bebê?

*Tudo começa com o encontro de um espermatozóide do homem e um óvulo da mulher.*

*Ao final do primeiro mês, o bebê tem o tamanho de um grão de arroz.*

*Ao final da gestação, o bebê, em geral, mede cerca de 50 cm e pode pesar em torno de 3 quilos e 400 gramas.*

*A primeira mudança no corpo da gestante é o aumento dos seios. Ao final da gravidez, ela terá ganho entre 9 e 12 quilos.*



**A amamentação ajuda  
o útero a voltar ao seu  
tamanho normal.**



Primeiro trimestre

## Do primeiro ao terceiro mês de gestação

Ajude a preservar a vida.

*No primeiro trimestre, há poucas modificações no corpo da mãe. As mamas estão maiores e ela pode sentir enjoos, muito sono e tonturas. Gravidez não é doença.*

*Ao final do primeiro mês, o bebê é do tamanho de um grão de arroz. O coração, o cérebro e a coluna estão em formação.*

*No final do terceiro mês, ele tem quase o tamanho da mão fechada de um adulto. O cérebro, o estômago, os intestinos, o esqueleto e os músculos estão mais desenvolvidos.*

*A gestante, no primeiro trimestre, deve tomar a vacina antitetânica para que ela e o bebê fiquem protegidos contra o tétano.*

*São três doses aplicadas com intervalos mínimos de 30 dias.*

### **Procure saber:**

- Se a gestante tem ido às consultas de pré-natal.
- Se está sentindo enjoô ou azia.
- Se tem problemas para urinar.
- Se está nervosa ou preocupada.
- Se desenvolve alguma atividade.
- Se a família participa no pré-natal.
- Como é o relacionamento em família.

### **Atenção:**

- Sangramento vaginal, dores e cólicas muito fortes são sinais de risco. Se a gestante apresentar esses sinais, deve ir imediatamente à Unidade de Saúde.

**A gestante não deve tomar nenhum medicamento sem orientação médica.**



Primeiro trimestre

## Os três primeiros meses de gestação Como está o bebê na barriga?

19

*Ao final do primeiro mês, o bebê tem o tamanho de um grão de arroz.*

*Com três meses de gestação, o bebê está quase do tamanho da mão fechada de um adulto.*

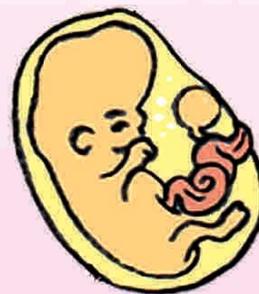
1 mês  
tamanho real



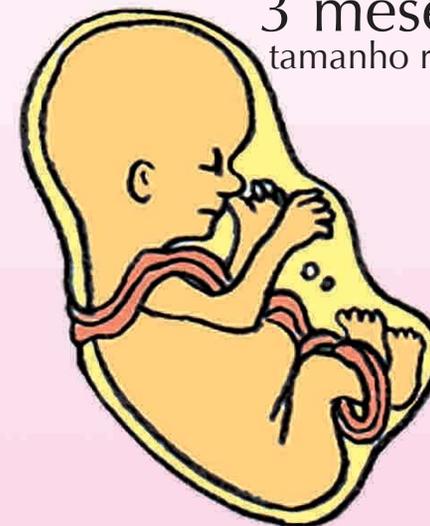
1 mês e 15 dias  
tamanho real



2 meses  
tamanho real



3 meses  
tamanho real



***Evite fumo, bebidas alcoólicas ou drogas.***

**É importante que o pai do bebê ou o companheiro da gestante acompanhe o desenvolvimento da gestação.**



Segundo trimestre

## Do quarto ao sexto mês de gestação

Temos que trabalhar para que nossos sonhos se realizem.

*Nessa fase, os enjoos já diminuíram. A gestante sente-se mais segura e acompanha com prazer sua barriga crescendo.*

*A gestante e a família começam a perceber os movimentos do bebê.*

*Ele dá chutes, mexe com as mãos e com o corpo.*

*Além da voz da mãe, o bebê percebe outros sons.*

*A gestante pode convidar o pai a sentir o bebê se mexendo na barriga. É emocionante para os três.*

*A grávida e sua família devem conversar com o bebê que vai nascer. Enquanto isso, podem acariciar a barriga da gestante.*

### **Sinais de risco:**

- *Inchaço nas pernas, mãos e rosto ao acordar, perda de água ou sangramento pela vagina, dores e cólicas muito fortes.*
- *Na presença desses sinais, é preciso encaminhar a gestante ao serviço de saúde.*

**Gestantes que estão sem companheiro, precisam de mais apoio da família e da comunidade.**



Segundo trimestre

## Do quarto ao sexto mês de gestação Como está o bebê na barriga?

20



*Ao final do quarto mês, o bebê mexe com as mãos, com o corpo, dá chutes. Ele já percebe sons.*

*Começam a se formar os dentes e os dedos das mãos e dos pés.*

*No fim do sexto mês, a pele do bebê é fina e brilhante, e ele começa a abrir os olhos.*

*Parece que o bebê gosta quando as pessoas tocam a barriga da sua mãe.*

**A gestante tem direito a um acompanhante nas consultas de pré-natal.**



Terceiro trimestre

## Do sétimo ao nono mês de gestação

O nosso caráter é o que fazemos quando ninguém está olhando.

*A barriga da gestante está bem maior. O umbigo pode ficar saliente.*

*Ela tem vontade de urinar mais vezes, devido ao peso do útero sobre a bexiga.*

*O fôlego fica mais curto, porque o útero empurra os pulmões. Por isso, a gestante se queixa de falta de ar e de dificuldade para dormir.*

*A família deve assumir as tarefas mais pesadas.*

*O colostro, que é um leite amarelo e pegajoso, pode sair pelos mamilos.*

*O bebê já ouve sons e percebe o que acontece a seu redor. Sente gosto amargo e doce.*

### **Oriente a gestante a:**

- Deitar do lado esquerdo para facilitar a circulação do sangue que vai para o bebê.

- Descansar mais e não fazer serviços pesados, para evitar que o bebê nasça antes do tempo.
- Atualizar a vacinação contra o tétano.
- Repetir os exames de sangue e urina no início do sétimo mês.
- Pedir que alguém lhe faça massagem se tiver câimbras nas pernas.
- Verificar se a gestante está tomando corretamente a medicação prescrita.

### **Sinais de risco:**

- Bebê que não se mexe por mais de 12 horas.
- Perda de líquido ou sangue pela vagina.
- Pressão alta, inchaço nas pernas, nas mãos e rosto, dores de cabeça.

**Com esses sinais, levar a gestante para o serviço de saúde.**

**Pressão alta é doença grave. Se não for controlada durante a gravidez, poderá causar a morte da mãe e do bebê.**



Terceiro trimestre

## Do sétimo ao nono mês de gestação Como está o bebê na barriga?

21

*O bebê ainda na barriga da mãe já percebe muito do que acontece a seu redor, ouve sons, sente gosto amargo e doce. Mexe-se menos, pois está mais apertado dentro do útero.*

*No final do nono mês, os pulmões estão maduros.*

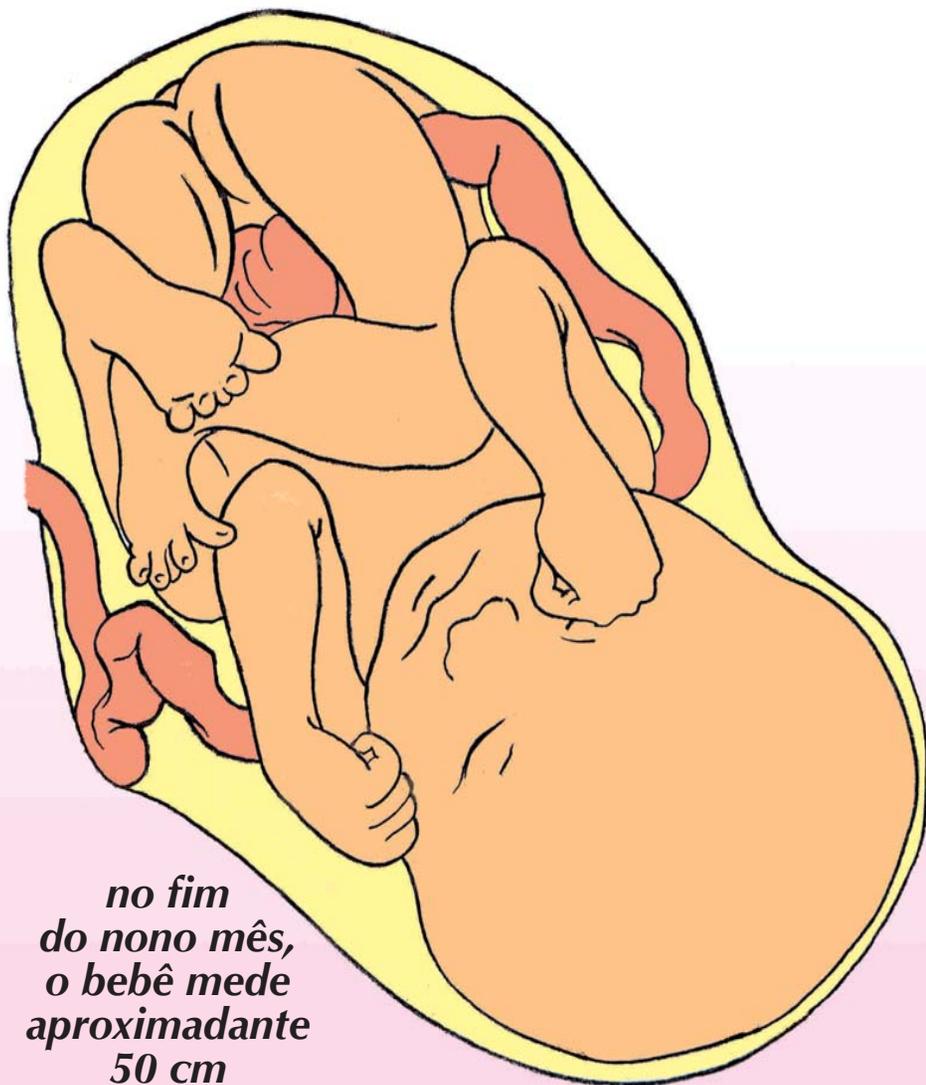
### **Sinais de risco:**

- *Bebê que não se mexe por mais de 12 horas; perda de água ou sangue pela vagina; pressão alta; inchaço nas pernas, mãos e rosto; dores de cabeça.*

*Diante desses sinais, a família deve levar a gestante com urgência ao serviço de saúde.*

**A vacina contra o tétano protege a mãe e o bebê.**

*no fim do nono mês, o bebê mede aproximadamente 50 cm*





Preparando  
a casa

## Preparando a casa para receber o bebê

Vamos ensinar  
aos pais os direitos  
das crianças?

*Está chegando a hora do bebê nascer. A família deve ajudar a gestante a preparar a casa para a chegada do bebê.*

*O bebê precisa de um lugar seguro e limpo e de roupa de cama e banho só para ele.*

*Para evitar que o bebê seja picado pelos mosquitos que transmitem dengue e malária, é necessário cobrir o berço com mosquiteiro.*

### **Preste atenção:**

- *Se a gestante conta com a ajuda de alguém para cuidar das crianças e da casa enquanto ela vai ter o bebê. Assim, ficará mais tranquila durante o trabalho de parto.*
- *Veja como mobilizar ajuda para a mãe quando ela não conta com ninguém ao voltar para casa.*

**Nas últimas semanas antes do parto, é bom que a gestante fique mais próxima do local onde vai ter o bebê.**



Preparando  
a casa

## Preparando a casa para receber o bebê Onde o bebê vai ficar?

22



*O lugar onde o bebê vai ficar deve ser protegido, limpo e arejado.*

*É importante que a gestante possa contar com o apoio e ajudados parentes, vizinhos e amigos na hora de ter o bebê.*

**É um direito da gestante conhecer o local onde terá o bebê.**



Preparando-se  
para o parto

# Preparando-se para o parto

Você economiza  
o seu pão diário?  
Guarde uma fatia  
para os famintos.

*É importante a participação do pai ou quem a mãe escolher na hora do parto. Essa participação é um direito garantido pela Lei nº 11.108 de 2005.*

## **Se o parto for no hospital:**

- *Verifique se o hospital ou maternidade já cumprem a lei, garantindo a presença do pai antes, durante e após o parto.*
- *O pai não é visita. Ele deve ter acesso facilitado para acompanhar a mãe e o bebê, a qualquer hora do dia.*
- *A gestante tem direito a quatro meses de licença-maternidade, que pode ser iniciada um mês antes do parto.*

- *O pai tem direito a cinco dias de licença após o nascimento do bebê. Assim, ele pode fazer o registro de nascimento, ajudar a mãe nos cuidados com o bebê e apoiar a amamentação.*

## **Atenção:**

- *Oriente a gestante sobre o que é preciso levar para o hospital.*

**A mãe e o pai que trabalham com carteira assinada têm direito à licença pelo nascimento do bebê.**



Preparando-se  
para o parto

23

## Preparando-se para o parto

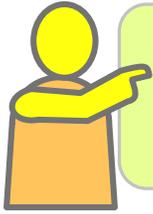
### O que é preciso levar para o hospital?

*A gestante deve separar com antecedência e já deixar preparada uma sacola com:*



- *Cartão da Gestante.*
- *Documento de identidade, que pode ser Carteira de Identidade, Certidão de Nascimento ou de Casamento.*
- *Roupas para a gestante e o bebê.*
- *Artigos de higiene.*

**A Lei nº 11.108 de 2005 assegura o direito do pai a acompanhar a mãe e o bebê no hospital, antes, durante e após o parto.**



Parto

## O bebê vai nascer

O amor é como as flores silvestres. É encontrado nos lugares mais imprevisíveis.

### **Sinais de que o parto está próximo:**

- *Mais ou menos 10 dias antes, o tampão que protege o colo do útero pode sair pela vagina na forma de um muco ou catarro branco e espesso com raias de sangue.*
- *As contrações do útero acontecem em intervalos regulares. A gestante sente uma dor que começa nas costas e se espalha para o quadril e a barriga.*
- *A bolsa d'água pode se romper antes ou no momento do parto. A gestante deve observar a cor e o cheiro do líquido para informar ao profissional de saúde.*

- *Quando as contrações acontecem a cada 10 minutos, está na hora da gestante ir para o hospital ou maternidade.*

### **Oriente a gestante:**

*O trabalho de parto pode durar muitas horas.*

- *Andar é bom para diminuir o desconforto das contrações.*
- *Procurar posições confortáveis, tomar banho morno e receber massagens ajudam a relaxar.*
- *Quando a família mora longe do local onde o bebê vai nascer, é preciso providenciar o transporte com antecedência.*

**Todo hospital ou maternidade tem que acolher a gestante e garantir a assistência ao parto**



Parto

## O bebê vai nascer

24

# Qual a hora certa de ir para o hospital?

*Se o hospital é próximo, a gestante pode esperar em casa até as contrações do útero acontecerem com um tempo próximo de 10 em 10 minutos.*

*Também pode ocorrer eliminação repentina de água, que significa o rompimento da “bolsa das águas”, indicando que é preciso procurar o hospital.*

*Quando o hospital é longe e há dificuldade de transporte, é bom sair de casa antes das contrações ficarem mais fortes.*

**A gestante sente-se mais tranquila quando pode contar com o apoio do companheiro, da família e da comunidade.**





Parto

## Chegando à maternidade

Se você faz o melhor,  
não tem tempo  
para lamentar  
os seus fracassos.

*A gestante deve ser recebida com carinho e respeito pelos profissionais de saúde.*

*O profissional de saúde vai escutar o coração do bebê, contar quantas vezes o útero se contrai e fazer toque vaginal para ver como está a dilatação do colo do útero. Com isso, ele vai avaliar se está na hora do bebê nascer.*

*Dependendo do resultado, a gestante vai para o quarto ou para a sala de pré-parto até que se complete a dilatação do colo do útero. Ela pode andar, tomar banho e receber massagem. Tudo isso ajuda a relaxar.*

- *É desejável que a gestante e seu acompanhante conheçam previamente a rotina da maternidade e, se possível, a equipe de saúde.*

### **Valendo os direitos:**

- *Toda gestante tem direito à assistência ao parto e pós-parto de forma humanizada.*

**Por lei, a gestante adolescente tem direito a acompanhante antes, durante e após o parto.**



Parto

## Chegando à maternidade O que vai acontecer com a gestante?

25



*Ao chegar à maternidade, a ficha de internação é preenchida. É importante conhecer a equipe de saúde.*

*São feitos os exames para acompanhar o trabalho de parto.*

*A gestante pode se movimentar, tomar banho e receber massagem.*

**É importante que a gestante esteja acompanhada por pessoa da sua escolha, antes, durante e depois do parto.**



Parto

# O parto

Eu sou um aliado do afeto e da convivência.

*O parto pode ser realizado no hospital, casa de parto, maternidade ou também na casa da gestante.*

*É importante o parto ser assistido por um profissional capacitado.*

*No hospital, maternidade ou casa de parto, a gestante, em geral, é assistida por médica(o) ou enfermeira(o) obstetra.*

*As casas de parto devem estar próximas da maternidade para o caso de ser necessário outro tipo de intervenção.*

*O “parto sem dor” com anestesia é feito por médico. Se utilizada antes do momento correto, diminui ou inibe a participação da mãe, dificultando o parto normal.*

*No parto em casa, a gestante pode ser assistida pela parteira tradicional capacitada.*

## **Oriente a gestante:**

- *Em geral, o parto natural é a melhor maneira para o bebê nascer. Ele nasce mais ativo e mostra vontade de mamar logo nas primeiras horas de vida.*
- *Mãe que faz parto normal se sente bem disposta para amamentar e cuidar do seu bebê logo depois do parto.*

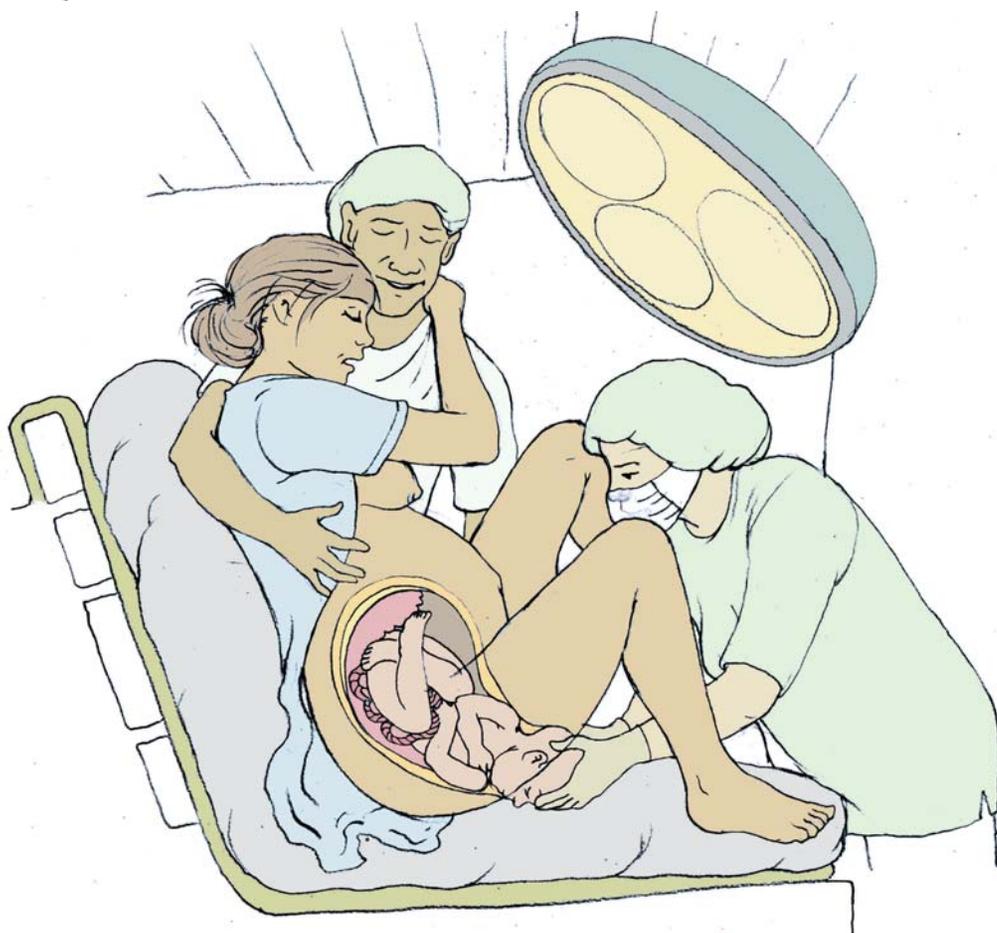
**Natural é parto normal;  
cesariana só se for, de fato, necessária.**



Parto

## O parto pode ser feito sem dor?

26



*No parto normal, a gestante pode receber medicamentos que diminuem a dor do parto.*

*O parto normal, geralmente, é a melhor maneira de trazer o bebê ao mundo. O bebê nasce mais ativo e tem logo vontade de mamar.*

*Cesariana é uma cirurgia e só deve ser feita pelo médico e quando for, de fato, necessária.*

**O SUS paga o medicamento contra dor para o parto normal.**



Parto

## Posições para o parto

Vamos chegar até o topo. De lá, enxergamos novos horizontes.

*O bebê e a mãe participam ativamente do parto natural.*

*O bebê faz força para nascer, e a sua cabeça vai alargando o colo do útero e a vagina para poder passar.*

*A gestante pode escolher a posição que achar mais confortável: deitada, sentada ou de cócoras.*

*As posições sentada e de cócoras facilitam o trabalho de parto.*

*Algumas maternidades já usam cadeira de parto, banheiras e mesa inclinada, que são mais confortáveis para a mulher.*

*Também no parto em casa, assistido por parteira tradicional, a mulher pode escolher a melhor posição para o parto: de cócoras, deitada de lado ou ajoelhada.*

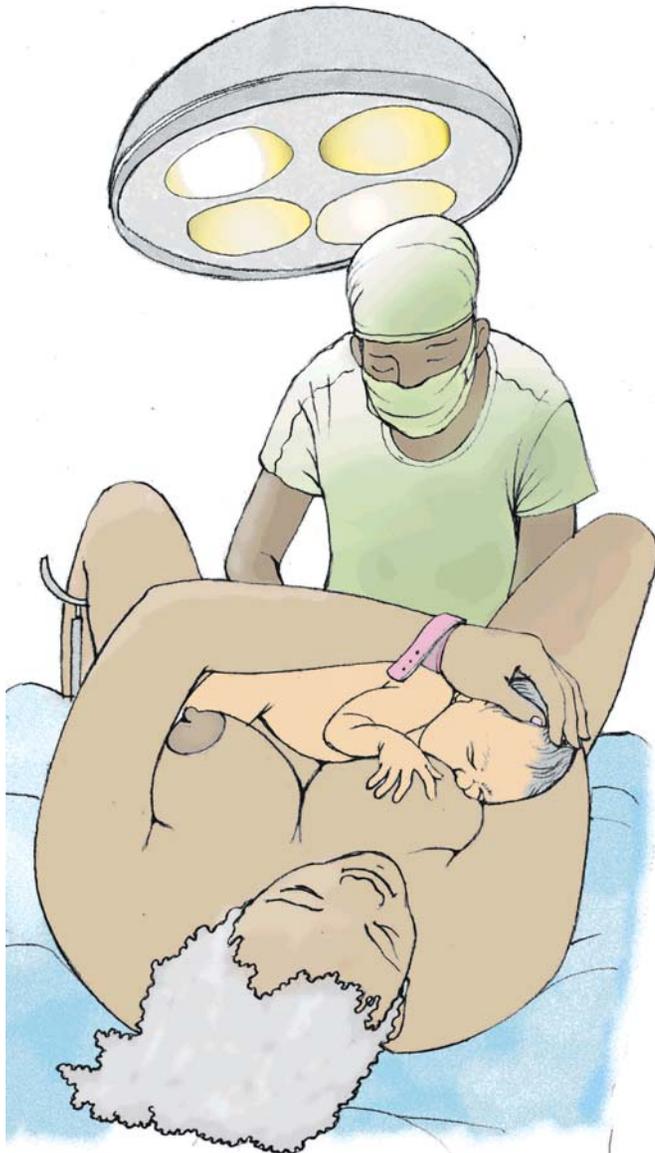
**O hospital e maternidade é obrigado a permitir que a gestante esteja acompanhada por pessoa da sua escolha, antes, durante e depois do parto.**



Parto

## A gestante pode escolher a posição para o parto?

27



*No parto natural, a gestante pode escolher a posição deitada, sentada ou de cócoras.*

*Procure saber se o local onde você vai ter o bebê já utiliza a cadeira de parto ou a cama inclinada.*

*Na posição semi-deitada ou sentada, fica mais fácil para a mulher fazer força e participar ativamente do nascimento do bebê.*

**A melhor posição para o parto é aquela que a gestante acha mais confortável.**



Parto

## Cuidados no parto de gestante soropositiva

Um grande homem mostra sua grandeza pela forma como trata um pequeno homem.

*O vírus da aids pode passar da mãe para o filho durante o parto.*

*Se a mulher não fez o teste para o HIV/aids durante a gestação, ela tem direito a fazer o teste rápido no momento do parto.*

*A gestante soropositiva recebe, no momento do parto, medicação injetável.*

*Mãe soropositiva não pode amamentar devido ao risco do vírus ser transmitido pelo leite materno. Não se recomenda, também, que o bebê seja amamentado por outra mãe.*

*O bebê não fará a testagem para HIV na maternidade. Receberá medicamento imediatamente após o nascimento e durante as seis primeiras semanas de vida (42 dias). Ele deverá ser encaminhado para o serviço de saúde especializado para crianças expostas ao HIV.*

*O bebê deve ter alta da maternidade com consulta agendada nesse serviço, que fará os testes de acordo com determinações do Ministério da Saúde.*

**Toda gestante tem o direito de fazer o exame para o HIV e receber medicamento durante a gestação e o parto.**

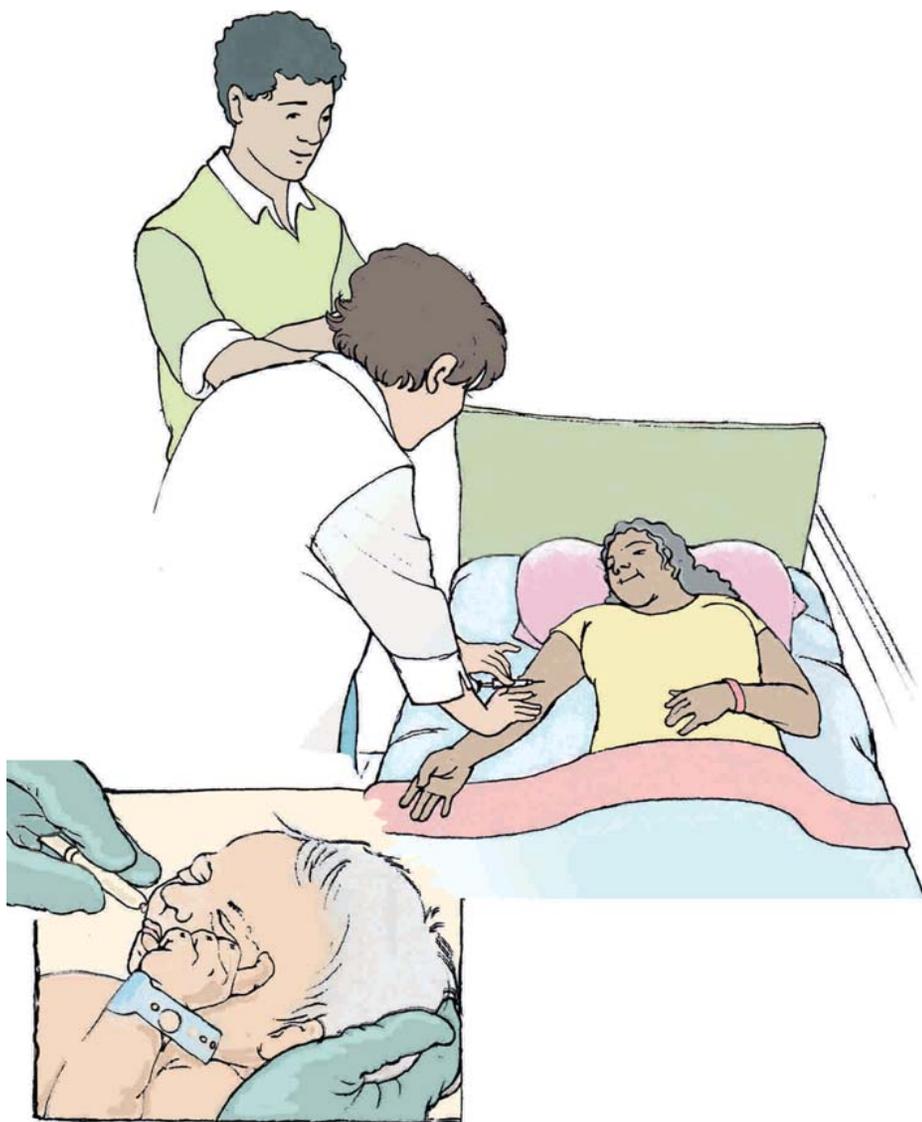


Parto

## Cuidados no parto de gestante soropositiva

### O que acontece no momento do parto?

28



*A gestante HIV positivo recebe, no momento do parto, medicação na veia.*

*O bebê não faz testagem para HIV na maternidade. Ele recebe medicamento pela boca, imediatamente após o nascimento e durante as seis primeiras semanas de vida.*

**Mãe e bebê soropositivos têm direito a exames, remédios e acompanhamento da Equipe de Saúde.**



O nascimento

## O que acontece depois do parto?

Família  
e comunidade.  
Meu espaço de  
solidariedade.

*Logo que nasce, o bebê deve ser colocado em cima do corpo da mãe para sentir seu cheiro e calor e sugar seu seio. Ele recebe uma pulseira com o nome da mãe.*

*Se mãe e bebê estão bem, vão para o alojamento conjunto, onde o bebê fica o tempo todo junto da mãe.*

*Com o bebê sempre junto de si, a mãe sente mais segurança e pode amamentar o bebê sempre que ele quiser.*

*No alojamento conjunto, ela pode contar com a ajuda e orientação dos profissionais de saúde.*

*Assim, os dois vão se conhecendo melhor.*

**Alojamento conjunto é um direito da família.  
É bom para mãe, pai e bebê.**



O nascimento

## O que acontece depois do parto Por que é bom o bebê ficar junto da mãe?

29



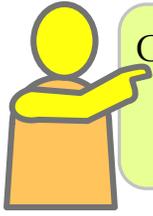
*O alojamento conjunto é bom para toda a família.*

*A mãe pode olhar, tocar e amamentar o bebê sempre que quiser.*

*O pai e outros familiares podem participar mais ativamente desses momentos de intimidade com o bebê.*

*A mãe de primeiro filho vai aprender a cuidar do seu bebê com as outras mães e profissionais de saúde.*

**Alojamento conjunto é um direito da família.  
É bom para mãe, pai e bebê.**



O nascimento

## Bebê prematuro e de baixo peso

A aparência  
pode abrir portas.  
Mas não constrói  
caminhos.

*O bebê prematuro e de baixo peso pode precisar ficar em incubadora ou ser colocado sem roupa bem junto do corpo da mãe, ou de outro familiar, para que possa se manter aquecido.*

*Mesmo que fique em incubadora, é importante o contato do bebê com a mãe, o pai ou outros familiares.*

*Esse contato propicia maior ligação afetiva entre a família e o bebê e facilita o aleitamento materno.*

*Se o bebê prematuro ainda não consegue sugar o peito da mãe, o leite materno pode ser retirado e dado com copinho até ele conseguir mamar.*

*Mamando mais vezes, o bebê ganha peso e se fortalece mais rápido.*

*A mãe também pode doar o leite para o banco de leite.*

*Verifique se há postos de coleta no município ou na região.*

*O pai pode dividir com a mãe a tarefa de cuidar do bebê e mantê-lo aquecido.*

### **Preste atenção:**

- Se os pais estão inseguros em cuidar do bebê, porque ele é prematuro. Nesse caso, é necessário que o serviço de saúde oriente e acompanhe essa família mais de perto.*

**A mãe tem direito a permanecer no hospital cuidando do bebê prematuro.**



O nascimento

## Bebê prematuro e de baixo peso Como posso cuidar do meu bebê?

30



*Quanto mais tempo o bebê ficar aconchegado no peito da mãe, melhor.*

*Ele mama mais vezes, ganha peso mais rápido, mantém a temperatura do corpo e se sente mais protegido.*

*O pai deve dividir com a mãe a responsabilidade de cuidar do bebê prematuro e de baixo peso.*

**Ficar pertinho da mãe, do pai e da família ajuda o bebê a crescer e a se desenvolver.**



Voltando  
para casa

## Deixando o hospital

Por que esperar  
que alguém nos  
traga flores,  
se podemos plantar  
nosso jardim?

*Antes de dar alta à mãe e ao bebê, o hospital deve fornecer:*

*A Caderneta de Saúde da Criança preenchida com os dados do parto e nascimento.*

*A via amarela da Declaração de Nascido Vivo para que a família possa fazer o Registro Civil e receber a Certidão de Nascimento do bebê.*

*Alguns hospitais fazem o Registro Civil antes da alta do bebê.*

*As vacinas BCG e contra a hepatite B devem ser aplicadas na maternidade, no hospital ou Unidade de Saúde logo após o nascimento.*

*O Teste do Pezinho é um exame que descobre algumas doenças graves que podem afetar o desenvolvimento do cérebro do bebê. Esse teste deve ser feito até o 5º dia após o nascimento, no hospital ou Unidade de Saúde.*

*A mãe deve ser vacinada contra a rubéola e marcar a consulta de puerpério, ou seja, de pós-parto.*

*Para fazer o Registro Civil da criança, pais casados precisam apresentar a Certidão de Casamento. Caso não sejam casados, é necessária a presença do pai como declarante ou sua autorização escrita. Se a mãe for a declarante e o pai não reconhecer a paternidade, constará somente o nome da mãe na Certidão de Nascimento.*

**É direito do bebê ter Registro Civil  
e Certidão de Nascimento.**



Voltando  
para casa

## Deixando o hospital O que acontece antes da alta?

31

*O Registro Civil deve ser feito logo após o nascimento, ainda na maternidade.*



*A mãe recebe a Caderneta de Saúde da Criança preenchida com as informações do parto e do nascimento do bebê.*

*O Serviço de Saúde onde nasceu o bebê fornece a Declaração de Nascido Vivo, para que os pais possam fazer o Registro Civil e receber a Certidão de Nascimento do bebê.*

*Se o parto tiver sido domiciliar, o pai e a mãe deverão ir ao cartório com seus documentos e duas testemunhas.*

*A parteira pode ser testemunha para o registro da criança.*

**O cartório não pode cobrar pelo Registro Civil e pela primeira via da Certidão de Nascimento.**



Cartão da  
Criança

# Cartão da Gestante e Caderneta de Saúde da Criança

Eu sou  
um promotor  
de direitos.

*O Cartão da Gestante, que já tinha informações sobre o pré-natal, agora é devolvido à mãe com as anotações sobre o parto e nascimento da criança.*

*A Caderneta de Saúde da Criança começa a ser preenchida onde o bebê nasceu e acompanha a criança até os 10 anos de idade.*

*Na Caderneta de Saúde da Criança, são anotados o nome da criança, a data e local do nascimento, peso, comprimento, medida da cabeça, vacinas recebidas e tipo de parto.*

*Os pais podem acompanhar o crescimento e o desenvolvimento do bebê pelas anotações da Caderneta de Saúde da Criança.*

*Oriente a família a conservar o Cartão da Gestante e a Caderneta de Saúde da Criança com muito cuidado, pois são documentos importantes.*

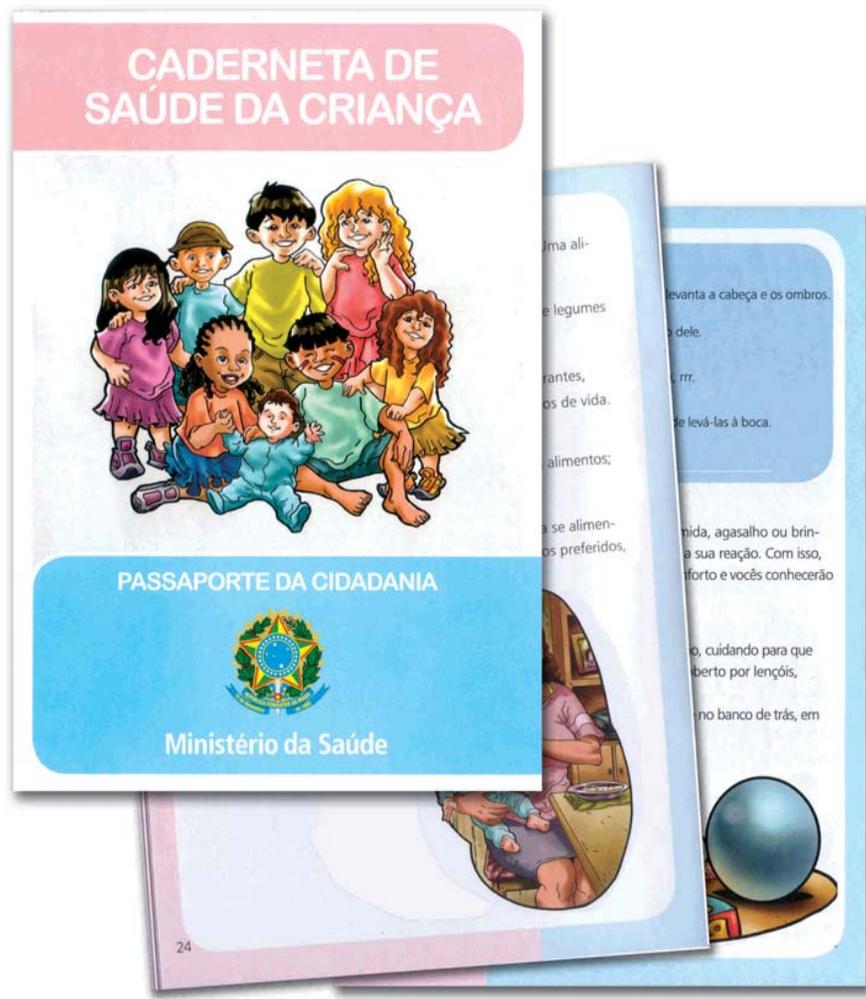
**O direito à saúde está previsto na Constituição e deve ser garantido pelo Sistema Único de Saúde.**



Cartão da  
Criança

## Por que é importante guardar o Cartão da Gestante e a Caderneta de Saúde da Criança?

32



*O Cartão da Gestante contém informações sobre a gravidez, o parto e o pós-parto.*

*Deve ser levado à Unidade de Saúde, na consulta pós-parto e na próxima gestação.*

*A Caderneta de Saúde da Criança é um documento importante para acompanhar o crescimento, o desenvolvimento, a alimentação e a vacinação da criança até os 10 anos de idade.*

*A Caderneta de Saúde da Criança deve ser guardada com cuidado e levada sempre que a criança for à Unidade de Saúde ou a campanhas de vacinação.*

**O Cartão da Gestante e a Caderneta de Saúde da Criança contém informações importantes sobre a saúde da mãe e da criança.**



Mãe e bebê  
em casa

## Chegando em casa

A paz começa  
por mim,  
na minha família  
e na minha  
vizinhança.

*Chegar em casa é uma grande alegria para toda a família. No entanto, é comum que os pais se sintam inseguros diante dessa nova situação.*

*O pai deve se envolver nos cuidados com o bebê desde o início.*

*A mulher tem um sangramento que vai se tornando mais claro. É normal também que sinta cólicas quando o bebê chora e quando suga o mamilo.*

*Após o parto, a mulher deve voltar ao serviço de saúde:*

- *Até 10 dias após o parto para avaliar o estado geral de saúde da mulher, a cicatrização dos pontos, a condição das mamas e do cólio do útero.*

- *40 dias depois do parto, para receber orientações sobre planejamento familiar.*

### **Atenção:**

- *Nos primeiros dias depois do parto, pode ser que a mãe se sinta desanimada, triste ou irritada. Isso geralmente desaparece em poucos dias. Mas, se piorar, tiver crises de choro e dificuldade para cuidar do bebê, ela pode estar com depressão pós-parto. Nesse caso, precisa do apoio da família e de cuidados da equipe de saúde.*

### **Sinais de risco:**

- *Dor na parte de baixo da barriga, febre, sangramento ou corrimento com mau cheiro são sinais de infecção. A mulher precisa ser levada à Unidade de Saúde.*

**A mãe necessita da ajuda da família  
para que possa amamentar e cuidar do bebê.**



Mãe e bebê  
em casa

## Chegando em casa

# Como vamos cuidar da mãe e do bebê?

33

*A mãe precisa da ajuda do companheiro e das outras pessoas para que possa amamentar e cuidar do seu bebê.*



### **Atenção, família:**

- *Mãe triste, desanimada e com dificuldade para cuidar do bebê pode estar com depressão pós-parto.*
- *Mãe com dor na parte de baixo da barriga, febre, sangramento e corrimento com mau cheiro pode estar com infecção.*

***Procure atendimento médico com urgência.***

**Toda mãe precisa fazer consulta de revisão do parto, até 10 dias após o parto ou antes se houver necessidade.**