

A Vida Norte é uma IPSS que actua nos concelhos do Porto e Braga e que tem como principal missão apoiar grávidas e bebés em situação de vulnerabilidade, através de um acompanhamento de proximidade.

Acompanha uma média de 80 grávidas e famílias por mês, desde a gravidez até ao bebé completar 18 meses de vida, trabalhando ao nível da Capacitação para que findo este período os Pais possam, de forma autónoma, dar seguimento a um projeto familiar estruturado e feliz.

Guia para Pais

CUIDADOS NA GRAVIDEZ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40



Missão A Fundação Mustela, criada em 1982 encoraja trabalhos de investigação e projetos sobre a promoção da parentalidade e o desenvolvimento da criança, no Mundo inteiro.

Compromisso A favor da prevenção e sensibilização para a saúde pública, a Fundação Mustela, em colaboração com profissionais de saúde, é responsável pela edição e divulgação de guias, publicações e de módulos de carácter didático, no âmbito da Obstetria, Pediatria e Puericultura.

Guia para os Pais Este Guia foi criado a pensar na grávida, na família, e inspirado no bebé, e tem como objetivo fazer o acompanhamento da gravidez através de uma abordagem simples mas pedagógica. Contudo, não substitui as consultas de vigilância da gravidez (ou consultas pré-natais). Resta-nos desejar aos pais uma boa leitura e as maiores felicidades para viverem este momento único das suas vidas em pleno e com a máxima serenidade.



QUERIDOS PAIS:

ESTE MANUAL É PARA VOCÊS.
SERVE PARA VOS AJUDAR DURANTE ESTE
PERÍODO ESPECIAL EM QUE ESPERAM A CHEGADA
DO VOSSO BEBÊ.

NÃO SUBSTITUI A CONSULTA MÉDICA REGULAR, DEVEM FAZÊ-
LA DE ACORDO COM O QUE VOS É RECOMENDADO. A GRAVIDEZ
NÃO É DOENÇA, MAS TRAZ ALGUMAS ALTERAÇÕES PARA A
MULHER, QUER DO PONTO DE VISTA FÍSICO QUER EMOCIONAL.
PARA QUE TUDO CORRA DE FORMA TRANQUILA E NASÇA UM
BEBÊ SAUDÁVEL, SÃO NECESSÁRIOS ALGUNS CUIDADOS.

COM AS DICAS QUE VOS DEIXO, ESPERO AJUDAR NISSO.
SE TIVEREM DÚVIDAS, ESCLAREÇAM-NAS COM
QUEM SABE: MÉDICOS, PSICÓLOGOS
OU ENFERMEIROS.

ÍNDICE

1... SEGUIMENTO DA GRAVIDEZ	4
2... FASES DE DESENVOLVIMENTO	6
3... ALGUNS CONTRATEMPOS	7
4... ALIMENTAÇÃO	9
5... EXERCÍCIO FÍSICO	12
6... SONO	13
7... TRABALHO	14
8... LOCAIS A EVITAR	14
9... TABACO	15
10... CUIDADOS DE HIGIENE E VESTUÁRIO	16
11... MEDICAMENTOS	17
12... PREPARATIVOS PARA A MATERNIDADE OU HOSPITAL. O QUE LEVAR?	18
13... O PARTO	20
14... PÓS-PARTO	22
15... CONSULTA PÓS-PARTO	23
16... VOLTAR AO TRABALHO	23

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25 26 27
28 29 30 31 32 33 34
35 36 37 38 39 40



SEGUIMENTO DA GRAVIDEZ

O tempo de gestação é contado em semanas.
É calculado a partir da data do primeiro dia
da última menstruação.

Na primeira consulta, o/a médico/a informa a mãe,
dizendo-lhe com quantas semanas de gestação
(gravidez) está.

Este tempo é confirmado na primeira ecografia.
Agrupamos estas semanas em trimestres,
para ser mais fácil de orientar.

	1.º trimestre	2.º trimestre	3.º trimestre
Consulta médica	Sim	Sim	Sim
Análises	Sim Rastreio bioquímico entre 11ª e 13ª semanas	Sim	Sim
Ecografia	entre 11ª e 13ª semanas	Ecografia morfológica entre 20ª e 22ª semanas	entre 28ª e 32ª semanas

DEVERÁ FAZER A SUA PRIMEIRA CONSULTA MÉDICA, LOGO QUE TENHA A CERTEZA DE ESTAR GRÁVIDA. ISSO É AINDA MAIS IMPORTANTE, SE NÃO A FEZ ANTES DE ENGRAVIDAR.

Esta primeira consulta é essencial para si. Vai receber algumas orientações médicas e realizar os exames complementares de diagnóstico necessários. Acima, está representado o plano geral das consultas médicas, análises e ecografias ao longo da gravidez.

Na primeira consulta vai receber o **Boletim de Saúde da Grávida**.

Este boletim serve para registar as informações importantes ao longo da gravidez.

Leve-o sempre consigo e leia-o.

Também pode escrever as suas dúvidas, para se lembrar de falar com o médico ou enfermeiro na consulta seguinte.



2

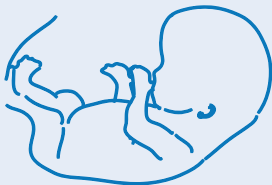
FASES DE DESENVOLVIMENTO

7 semanas de gestação

(o coração já bate)

**10 semanas de gestação**

(o bebé já está todo formado)

**22 semanas de gestação**

(a partir das 17 semanas já pode sentir o bebé mexer)

**40 semanas de gestação**

(o bebé está pronto para nascer)



3

ALGUNS CONTRATEMPOS



OS SINAIS DE ALARME QUE AQUI SE DESCREVEM
IMPLICAM QUE DEVERÁ RECORRER AO MÉDICO.
SÃO ELES:

- Dores de barriga muito intensas e repetitivas
- Perda de sangue vaginal
- Vómitos constantes e repetitivos.

Gravidez não é doença,
mas traz algumas alterações
e variam de mulher
para mulher.
Os sintomas mais comuns

no 1.º trimestre de gravidez
são: enjoos e vômitos.
Pode ter a sensação de
desmaio ou chegar mesmo
a desmaiar.

Para diminuir este risco, não deverá ficar sem comer mais do que 3 horas e deve ter o cuidado de comer pouco. Em último recurso, pode tomar medicação, sendo que esta deve ser sempre receitada pelo médico.

A tensão mamária é normal durante toda a gravidez. O volume mamário aumenta, de forma a preparar para a amamentação.

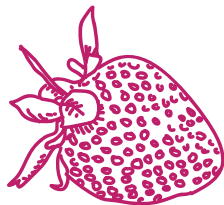
As dores de barriga, mais localizadas a nível inferior, podem acontecer. Se forem muito intensas e prolongadas, consulte o médico.

O seu humor também pode ficar alterado, sentindo mais irritabilidade e ansiedade.

PARA ALIVIAVAR ESTES SINTOMAS,
PARTILHE AS SUAS EMOÇÕES
E DÚVIDAS COM ALGUÉM DE CONFIANÇA.
FAÇA POR SE SENTIR PROTEGIDA
E POR CONVIVER COM OUTRAS PESSOAS.
SAIA DE CASA E FAÇA COISAS
DE QUE GOSTE.

4

ALIMENTAÇÃO



AS BEBIDAS ALCOÓLICAS ESTÃO TOTALMENTE CONTRAINDICADAS PARA A MULHER GRÁVIDA.

AS BEBIDAS ALCOÓLICAS NA GRAVIDEZ PODEM LEVAR À MALFORMAÇÃO DO BEBÊ E AO ATRASO DO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.

A MULHER GRÁVIDA DEVE COMER OS ALIMENTOS SEMPRE BEM COZINHADOS E LAVADOS.

Lá por estar grávida não tem de se alimentar por dois!


A sua alimentação deve incluir um pouco de tudo o que é saudável (legumes, fruta, carne, peixe, leite e derivados, massa, arroz, batata, pão e muita água). Deve comer pouca quantidade e várias vezes

por dia. Não deve ficar sem comer mais do que 3 horas. Evite os doces e as comidas tipo *fast food*. Este tipo de alimentos tem muito açúcar, gorduras e substâncias tóxicas que podem prejudicar a saúde da mãe e do bebé.

A bebida de eleição da grávida é a **ÁGUA!**

Quanto aos desejos da grávida, são apenas mitos. Na realidade, a mulher grávida tem os sentidos mais apurados, pelo que pode sentir mais vontade de comer determinado alimento do que outro. No entanto, se não o fizer, nada de errado vai acontecer ao bebé!





MAIS DO QUE NUNCA,
A MULHER GRÁVIDA
DEVE TER UM ESTILO
DE VIDA SAUDÁVEL



5

EXERCÍCIO FÍSICO

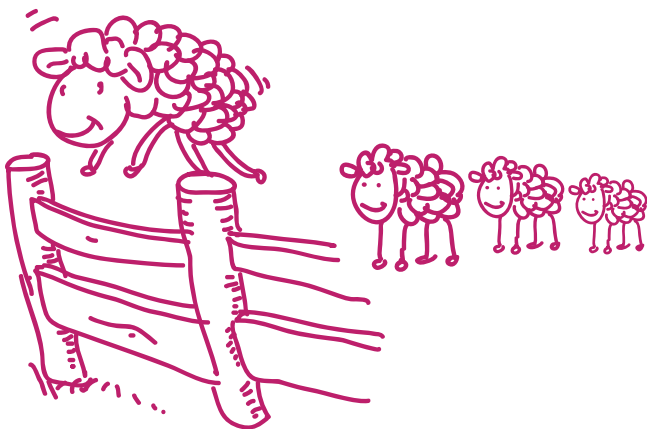
Durante a gravidez é importante que faça algum exercício. O exercício de eleição para as grávidas é a CAMINHADA. Faça caminhadas regulares ao longo da semana, ao ritmo a que se sentir bem.



6 SONO

TENHA BONS HÁBITOS DE SONO!

Deite-se cedo,
de preferência sempre
à mesma hora.
A posição de dormir
é importante.
Quando a barriga estiver
grande, durma de lado.
Evite dormir com a barriga
para cima.



7

TRABALHO

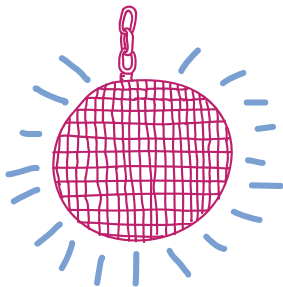
Salvo alguma
contraindicação médica,
a mulher grávida pode
e deve trabalhar!



8

LOCAIS A EVITAR

A mulher grávida deve
evitar frequentar locais com
música alta e/ou fechados
com muito fumo, como por
exemplo as discotecas.
Frequente antes locais
ao ar livre e tranquilos.



9

TABACO

O cigarro é um grande fator de risco de cancro, doenças cardíacas e vasculares.

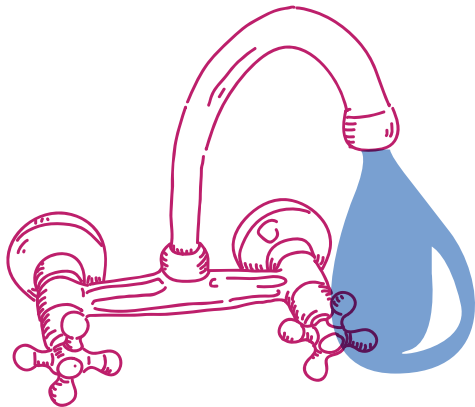
Na gravidez é ainda mais importante a mulher não fumar.

A grávida que fuma está a fazer muito mal a si, e pior ainda, está a prejudicar o seu bebé.

Fumar durante a gravidez leva ao atraso do desenvolvimento do bebé, pode provocar o parto antes do bebé estar totalmente formado, e doenças respiratórias durante a sua vida.

NÃO FUME!
NÃO FUME
ENQUANTO ESTÁ
GRÁVIDA!





10

CUIDADOS DE HIGIENE E VESTUÁRIO

A mulher grávida deve manter os cuidados de higiene:

- Lavar os dentes 2 a 3 vezes por dia
- Tomar banho diariamente

Quanto ao vestuário, deve usar roupa e calçado confortável. Quando tiver a barriga grande, não ande com sapatos de tacão alto, pois o risco de cair é maior.



11

MEDICAMENTOS

Ao longo da gravidez, o/a médico/a vai medicá-la com suplementos vitamínicos. Estes suplementos são necessários para o bom desenvolvimento do bebé e para a grávida se sentir bem.

NÃO TOME NENHUM MEDICAMENTO
SEM AUTORIZAÇÃO DO MÉDICO!

12

PREPARATIVOS PARA A MATERNIDADE OU HOSPITAL O QUE LEVAR?

A sua mala e a do bebé não precisam de ser muito complicadas. Prepare-as com alguma antecedência. Pode sempre pedir ajuda a quem já esteve na mesma situação. De qualquer maneira, aqui fica o que é mais importante.



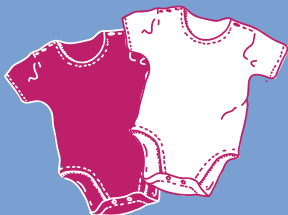
NA SUA MALA

- 2 ou 3 camisas de dormir, de preferência abertas à frente
- Roupão e chinelos de quarto
- *Soutien* de amamentação
- Discos de amamentação
- Cinta ou faixa pós-parto
- Várias cuecas
- Os objetos de higiene (escova e pasta de dentes, champô, sabonete, desodorizante, escova de cabelo e pensos higiénicos grandes)
- Uma muda de roupa para quando sair da maternidade
- O Boletim de Saúde da Grávida e o Cartão de Utente

NA MALA DO SEU BEBÊ:

A ROUPA DO BEBÊ DEVE SER DE ALGODÃO OU LÃ,
DEPENDENDO DA ESTAÇÃO DO ANO.

- Fraldas descartáveis de recém-nascido
- Bodies interiores
- Calças de algodão interiores
- Babygrow de recém-nascido
- Carapins ou meias
- Gorro
- Fraldas de pano
- 1 xaile de algodão ou lã
- Objetos de uso pessoal:
escova, tesoura de unhas com bicos redondos,
soro fisiológico e produtos de higiene
e cuidado para o bebê



13 O PARTO

LEMBRE-SE:

HÁ MILHARES DE ANOS QUE NASCEM CRIANÇAS! E NUNCA COM TANTOS CUIDADOS COMO OS QUE EXISTEM ATUALMENTE!

É natural que os pais, em especial a mãe, fiquem ansiosos com a chegada do dia do parto. Acredite que uma gravidez bem vigiada, que decorreu normalmente, tem tudo para que o parto também corra bem.

Pode fazer a preparação para o parto. Procure saber se o seu centro de saúde ou hospital disponibiliza aulas de preparação para o parto. São muito úteis, não deixe de ir.

Tipos de parto

Existem essencialmente 2 tipos de parto. Será o médico obstetra a decidir que tipo de parto deve fazer:

1. Parto eutócico:

é o vulgar “parto normal”. O bebé nasce via vaginal.

2. Parto distócico

cesariana: a mulher tem de ir para o bloco operatório, é anestesiada, o obstetra faz uma incisão na região suprapúbica e o bebé é retirado.

Quando o bebé nasce, é entregue ao pediatra, que o avalia; a enfermeira veste-o e depois entregam-no à mãe.

UMA NOVA VIDA

Quando o bebé nasce, a mulher experimenta um dos momentos mais emotivos da sua vida. Acolha o bebé nos seus braços com todo o seu amor. É muito importante para o bebé sentir esse afeto quando nasce.

Goze bem esse momento!
Nunca mais o vai esquecer!

SINAIS DE TRABALHO DE PARTO:

- Dores de barriga fortes e ritmadas (contrações)
- Quando tem as dores de barriga, esta fica “dura”
- Saída de líquido vaginal
- Mal-estar geral



Quando sentir qualquer um destes sintomas no final da sua gravidez, deve dirigir-se ao Serviço de Urgência do seu Hospital.

O trabalho de parto é demorado. Ao ter estes primeiros sinais, não significa que o bebé vai nascer logo. Tenha calma, conte com várias horas até o bebé nascer, mas não deixe de recorrer aos serviços de saúde.

Se fez alguma preparação para o parto, é altura de aplicar o que aprendeu.



PÓS-PARTO



NESTA FASE, É NATURAL QUE SE SINTA ANSIOSA E INSEGURA MAIS DO QUE NUNCA. TUDO ISSO É NATURAL APÓS UM PARTO, MAS TUDO VAI ACALMAR AO LONGO DOS DIAS. PROCURE AJUDA NAS PESSOAS DA SUA CONFIANÇA. **NUNCA DEIXE DE PEDIR AJUDA SEMPRE QUE PRECISAR.**

Após o parto, a mulher fica internada uns dias no hospital. O período de internamento é definido pelo médico. Enquanto está no hospital, tem várias ajudas (médicos, enfermeiros, auxiliares e outras mulheres que estão na enfermaria). Não hesite em esclarecer as dúvidas que tem e aproveite para aprender a cuidar do seu bebé.

Dê de mamar, pois é a melhor alimentação para o seu bebé. As enfermeiras no hospital vão ensiná-la. Mas, se por qualquer motivo não for possível dar de mamar, não fique ansiosa com isso. O seu bebé será alimentado com os leites em pó, adaptados a ele.

15

CONSULTA PÓS-PARTO

Antes de sair do hospital, será marcada a consulta pós-parto. Não falte a essa consulta. É muito importante. O médico irá conversar consigo e ver se está tudo bem. É nesta consulta que é aconselhado o método contraceutivo a adotar.

16

VOLTAR AO TRABALHO

Pela lei portuguesa, a mulher que teve um filho poderá ficar em casa para cuidar dele durante 4 ou 5 meses. Deve informar-se sobre isso na Segurança Social. Há sempre documentos que tem de entregar para gozar este direito. Pode ainda informar-se sobre a possibilidade de receber subsídio de maternidade.

NOTAS

E AQUI TERMINA ESTE GUIA.
ESPERO QUE VOS TENHA SIDO ÚTIL.
VÃO RELENDO AO LONGO DESTAS SEMANAS.

POR AGORA DESPEÇO-ME, DESEJANDO-VOS AS MAIORES
ALEGRIAS, POIS TER UM FILHO É DAS MAIORES
FELICIDADES QUE UM CASAL PODE TER E UM DOS MAIORES
SINAIS DE AMOR ENTRE OS SERES HUMANOS!

MIMEM MUITO O VOSSO FILHO E CUIDEM DELE TODOS
OS DIAS COM TODO O VOSSO AMOR!

UM ABRAÇO AMIGO,
MARIA (UMA MÃE FELIZ)



Vida Norte Porto

Horário de Funcionamento de 2.ª a 6.ªfeira

09h30 > 17h30

Contacto

Av. Marechal Gomes
da Costa, 516
4150-354 Porto

Tel. 226 063 046

Vida Norte Braga

Horário de Funcionamento de 2.ª a 6.ªfeira

09h00 > 17h00

Contacto

Antigo Hospital de S. Marcos,
Rua da Escola de Enfermagem
4700-099 Braga

Tel. 939 854 105/6

geral@vidanorte.org
www.vidanorte.org

 associacaovidanorte
 vidanorte

Linha de Apoio a Grávidas

917 638 970

Número confidencial, 24h



Com os profissionais de saúde, para a infância

www.fundacao-mustela.pt

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO E COORDENAÇÃO ASSOCIAÇÃO VIDA NORTE

AUTORA MARIA MACEDO CRAVES — MÉDICA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

DESIGN CW DESIGN - MIGUEL VILAÇA CARNEIRO

ILUSTRAÇÕES MIGUEL VILAÇA CARNEIRO

APOIOS FUNDAÇÃO MUSTELA

TIRAGEM 10 000 EXEMPLARES