



CARTILHA

da mamãe e do bebê

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Presidente

Fernando Wandsheer Alves

Conselheiros Titulares

Hélio Cabral Sant'ana

Thiago Groszewicz Brito

Ivete Vicentina de Amorim

Irineu Messias de Araújo

Manoel Ricardo Palmeira Lessa

Conselheiros Suplentes

Ricardo Luiz Dias Mendonça

Elieni Ramos Coelho

Leonardo Alexandre Silveira Barbosa

Roberta Helena de Andrade Damasceno

CONSELHO FISCAL

Presidente

Maria das Graças de Oliveira

Conselheiros Titulares

Maria do Perpétuo Socorro

Auro Hadano Tanaka

Daniel Fernandes de Simões Branco

Conselheiros Suplentes

Deusa Maria Duarte

Hervécio Cruz

Victor Sarfatis Metta

DIRETORIA

Diretor-Presidente

Ricardo Figueiredo

Diretor de Controle de Qualidade

Luciano Serrão

Diretor de Finanças

Cláudio Barbosa

Diretor de Saúde

Pablo Gontijo

Diretor de Administração

Marco Rassier

GERÊNCIA DE ATENÇÃO E PROMOÇÃO À SAÚDE

Gerente Interina

Gracilene de Lima Ferreira

Produção

Carla Azevedo Santos

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Assessora de Comunicação

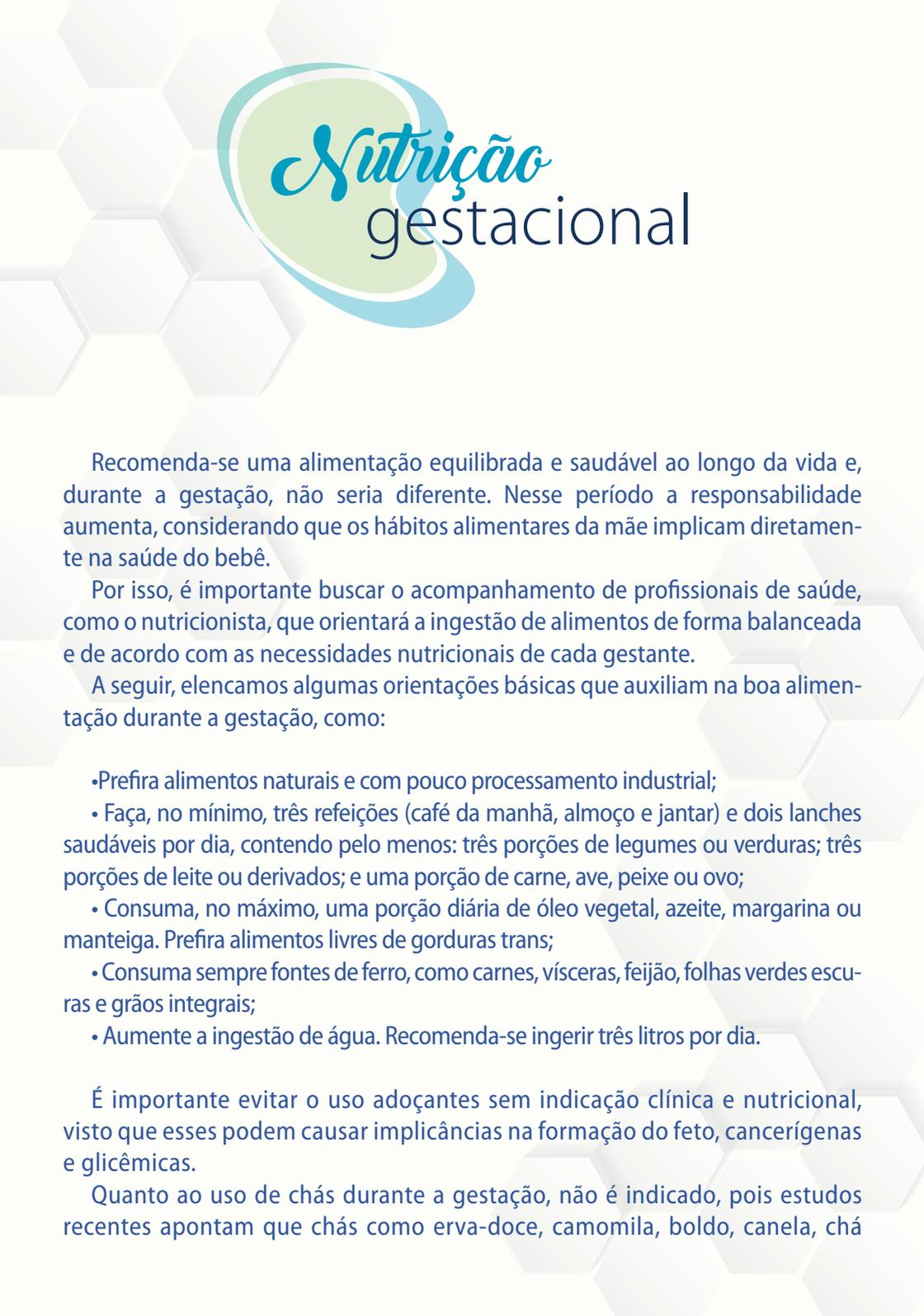
Maria Teresa Garcia - DRT/DF 10547/99

Revisão

Marianna Vieira de Melo Coelho - DRT/PB 3408

Projeto Gráfico e Diagramação

Felipe Amorim Morais - CRP/DF 910



Nutrição gestacional

Recomenda-se uma alimentação equilibrada e saudável ao longo da vida e, durante a gestação, não seria diferente. Nesse período a responsabilidade aumenta, considerando que os hábitos alimentares da mãe implicam diretamente na saúde do bebê.

Por isso, é importante buscar o acompanhamento de profissionais de saúde, como o nutricionista, que orientará a ingestão de alimentos de forma balanceada e de acordo com as necessidades nutricionais de cada gestante.

A seguir, elencamos algumas orientações básicas que auxiliam na boa alimentação durante a gestação, como:

- Prefira alimentos naturais e com pouco processamento industrial;
- Faça, no mínimo, três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia, contendo pelo menos: três porções de legumes ou verduras; três porções de leite ou derivados; e uma porção de carne, ave, peixe ou ovo;
- Consuma, no máximo, uma porção diária de óleo vegetal, azeite, margarina ou manteiga. Prefira alimentos livres de gorduras trans;
- Consuma sempre fontes de ferro, como carnes, vísceras, feijão, folhas verdes escuras e grãos integrais;
- Aumente a ingestão de água. Recomenda-se ingerir três litros por dia.

É importante evitar o uso de adoçantes sem indicação clínica e nutricional, visto que esses podem causar implicações na formação do feto, cancerígenas e glicêmicas.

Quanto ao uso de chás durante a gestação, não é indicado, pois estudos recentes apontam que chás como erva-doce, camomila, boldo, canela, chá

verde, podem causar sangramento, relaxamento uterino e outras implicações mais sérias.

É importante evitar também o consumo de refrigerantes, sucos industrializados e bebidas alcóolicas e abolir o uso de cigarro.

Diminua a ingesta de cafeína, pois o consumo em excesso poderá acarretar má formação e retardo no desenvolvimento fetal.

O consumo de alimentos crus, malcozidos, peixes ou crustáceos sem procedência podem resultar em intoxicações alimentares, que são altamente prejudiciais ao bebê.



Postura na gestação

No período gravídico, o corpo passa por diversas modificações, inclusive nos músculos, nas articulações e nos ossos. À medida que o útero aumenta de tamanho, o centro da gravidade da mulher tende a alterar, forçando uma adaptação postural.

Com isso, é necessário atentar-se para a postura e adotar medidas simples que fazem a diferença, tais como:

- Evitar o uso de sapatos de salto alto, pois causam maior sobrecarga nos calcanhares, dificultando o equilíbrio, contribuindo para a ocorrência de dor e inchaço nas pernas e favorecendo o risco de queda;

- Ao apanhar objetos no chão, abaixe-se com os joelhos dobrados, evitando a sobrecarga na coluna cervical;
- Ao dirigir, evite a extensão de braços e pernas, mantendo-os semiflexionados, aproxime o banco da direção, sem comprimir o abdômen. Utilizar o cinto de segurança com a tira inferior abaixo do abdômen e a tira superior entre as mamas, desviando o abdômen.

Além dessas dicas, é recomendado deitar-se em posição lateral esquerda, com um travesseiro entre as pernas, favorecendo a passagem de oxigênio para o bebê.



Cuidados com as mamas

- Usar sutiã durante a gestação, com boa sustentação.
- Tomar banhos de sol nas mamas, por 15 minutos, ou banho de luz (no máximo até às 10 horas ou após às 16 horas);
- O uso de sabões, cremes ou pomadas no mamilo devem ser evitados;
- É contraindicada a expressão do peito (ordenha) durante a gestação, para a retirada do colostro.



Aleitamento materno

A amamentação é um ato que vai além do que nutrir o bebê. O aleitamento materno na primeira hora de vida é importante tanto para o bebê quanto para a mãe, pois auxilia nas contrações uterinas, diminuindo o risco de hemorragia. E, além das questões de saúde, a amamentação fortalece o vínculo afetivo entre mãe e filho.

De acordo com o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), os bebês até seis meses de idade devem ser alimentados somente com leite materno, não precisam de chás, sucos, outros leites, nem mesmo de água. Após essa idade, deverá ser introduzida a alimentação complementar apropriada, mas a amamentação deve continuar até o segundo ano de vida da criança ou mais.

VERDADES

- Estresse e nervosismo atrapalham a produção de leite;
- Amamentar acelera a perda de peso da mãe;
- Pegar sol nos seios fortalece a mama;
- A alimentação da mãe influencia no leite.

MITOS

- Seio pequeno não produz leite;
- Amamentar é um ótimo anticoncepcional;
- A mulher que está amamentando pode tomar qualquer tipo de pílula;
- O leite materno pode ser fraco.



Saúde bucal da mamãe

A saúde bucal é algo que deve ser acompanhado durante a gravidez. Devido aos sangramentos das gengivas, à boca seca e aos enjoos matinais, a gestante tende a diminuir a escovação dos dentes, porém é importante cuidar de sua boca e dente. Se necessário, recorra ao dentista para avaliar a saúde bucal.

Os problemas bucais mais comuns durante o período gestacional são:

- cárie dentária;
- mobilidade dentária;
- gengivite e a periodontite, dentre outros.

Portanto, mantenha rotina de escovação, lembre-se do uso do fio dental e evite uma quantidade excessiva de açúcar em lanches e bebidas.

Vacinação da mamãe*

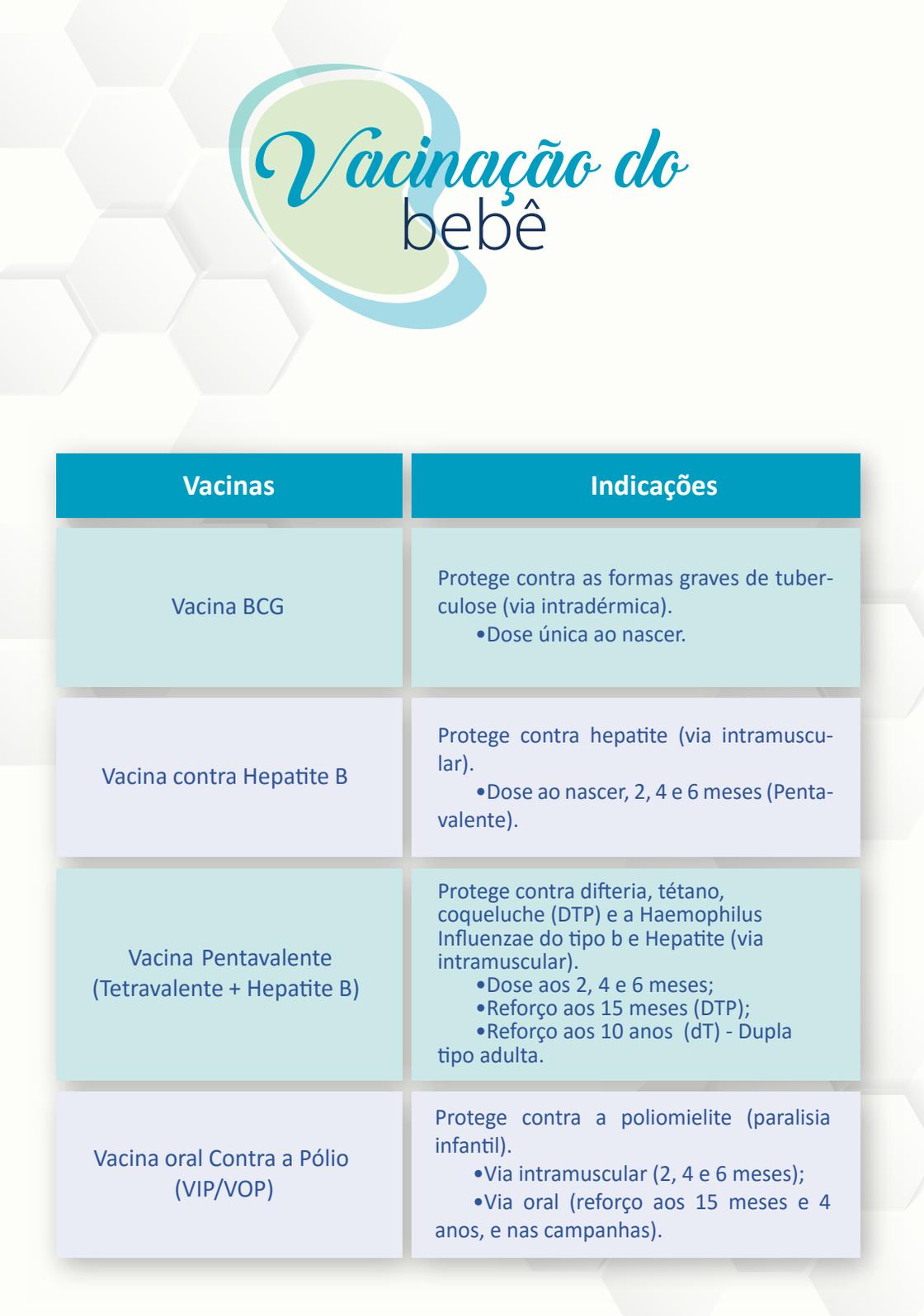
Vacinas Indicadas	Histórico vacinal	Conduta na gestação
Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto (difteria, tétano e coqueluche) – dTpa ou dTpa-VIP Dupla adulto (difteria e tétano) – dT	Previamente vacinada, com pelo menos três doses de vacina contendo o componente tânico.	Uma dose de dTpa a partir da 20ª semana de gestação, o mais precocemente possível.
	Em gestantes com vacinação incompleta, tendo recebido uma dose de vacina contendo o componente tetânico.	Uma dose de dT e uma dose de dTpa, sendo que a dTpa deve ser aplicada a partir da 20ª semana de gestação, o mais precocemente possível. Respeitar o intervalo mínimo de um mês entre elas.
	Em gestantes com vacinação incompleta, tendo recebido duas doses de vacina contendo o componente tetânico.	Uma dose de dTpa a partir da 20ª semana de gestação, o mais precocemente possível.
	Em gestantes não vacinadas e/ou histórico vacinal desconhecido.	Duas doses de dT e uma dose de dTpa, sendo que a dTpa deve ser aplicada a partir da 20ª semana de gestação. Respeitar o intervalo mínimo de um mês entre elas.
Hepatite B	Três doses, no esquema 0 - 1 - 6 meses.	
Influenza (gripe)	Dose única anual.	

Vacinas contraindicadas

Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)	Não vacinar na gestação.	Pode ser aplicada no puerpério e durante a amamentação.
HPV	Não vacinar na gestação. Se a mulher tiver iniciado esquema antes da gestação, suspendê-lo até o puerpério.	Pode ser aplicada no puerpério e durante a amamentação.
Varicela (catapora)	Não vacinar na gestação.	Pode ser aplicada no puerpério e durante a amamentação.
Dengue	Não vacinar na gestação.	A vacina é contraindicada em mulheres: soronegativas; que estejam amamentando; e imunodeprimidas.

*Para vacinar-se, a mamãe deve procurar o Sistema Único de Saúde (SUS). O plano de saúde não tem cobertura para vacinação.





Vacinação do bebê

Vacinas	Indicações
Vacina BCG	Protege contra as formas graves de tuberculose (via intradérmica). <ul style="list-style-type: none">•Dose única ao nascer.
Vacina contra Hepatite B	Protege contra hepatite (via intramuscular). <ul style="list-style-type: none">•Dose ao nascer, 2, 4 e 6 meses (Pentavalente).
Vacina Pentavalente (Tetravalente + Hepatite B)	Protege contra difteria, tétano, coqueluche (DTP) e a Haemophilus Influenzae do tipo b e Hepatite (via intramuscular). <ul style="list-style-type: none">•Dose aos 2, 4 e 6 meses;•Reforço aos 15 meses (DTP);•Reforço aos 10 anos (dT) - Dupla tipo adulta.
Vacina oral Contra a Pólio (VIP/VOP)	Protege contra a poliomielite (paralisa infantil). <ul style="list-style-type: none">•Via intramuscular (2, 4 e 6 meses);•Via oral (reforço aos 15 meses e 4 anos, e nas campanhas).

Vacinas	Indicações
Pneumocócica conjugada	<p>Protege contra doenças causadas pela bactéria <i>Streptococcus pneumoniae</i> (meningite, pneumonia, otite média aguda, sinusite e bactérias). Via intramuscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dose aos 2 e 4 meses; •Reforço aos 12 meses.
Meningocócica C conjugada	<p>Protege contra doenças provocadas pela bactéria <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C (infecções graves, meningite e sepse). Via intramuscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dose aos 3 e 5 meses; •Reforço aos 12 meses.
Vacina contra Febre Amarela	<p>Protege contra a Febre Amarela (via subcutânea).</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dose única aos 9 meses.
Vacina oral de rotavírus humano (VORH)	<p>Protege contra diarreia por rotavírus (via oral).</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dose aos 2 e 4 meses.
Vacina SCR (Tríplice Viral)	<p>Protege contra sarampo, caxumba e rubéola (via subcutânea).</p> <ul style="list-style-type: none"> •Dose aos 12 meses; •Dose aos 15 meses (Tetraviral com inclusão da varicela).
Influenza	<p>Protege contra gripe causada pelo vírus da influenza (tipos A, B e C). Via intramuscular.</p> <ul style="list-style-type: none"> •1 a 2 doses anuais.



Exames ao nascer

Ainda no hospital, o bebê será submetido a exames essenciais, que ajudam a detectar doenças ou problemas genéticos, como fenilcetonúria, anemia ou hipotireoidismo.

Os testes e exames realizados nesse período são:

- **Teste do pezinho:** deve ser realizado 48 horas após o nascimento. Detecta fenilcetonúria, hipotireoidismo, fibrose cística e anemia falciforme. É feito por meio da coleta de sangue do calcanhar;

- **Tipagem sanguínea:** deverá ser realizado 48 horas após o nascimento e detecta o tipo sanguíneo através da coleta do sangue do bebê;

- **Teste da orelhinha:** deve ser feito na maternidade e diagnostica surdez. Nele, o pediatra utiliza um equipamento que produz estímulos de ondas sonoras que identificam traços de surdez;

- **Teste do olhinho:** deve ser feito na primeira semana de vida e diagnostica alterações oculares como a catarata, que podem levar à cegueira. É realizado através de feixe de luz, direcionado nos olhos da criança (se eles forem saudáveis, emitirão uma cor avermelhada e contínua);

- **Teste do coraçãozinho:** deve ser feito ainda na maternidade para diagnosticar doenças cardíacas, como defeitos nas válvulas do coração. É realizado com um aparelho de pressão chamado oxímetro, colocado em dois membros do bebê para avaliar a oxigenação do sangue;

- **Teste do quadril:** deve ser feito ainda na maternidade e diagnostica problemas no quadril, como encurtamento do membro e osteartrose precoce, responsável por destruir a cartilagem que reveste o osso. O pediatra faz a manobra de Ortolani, movimentando as pernas e o quadril do bebê;

Ao receber alta, o bebê já leva sua caderneta de vacinação com os resultados desses exames.



Saúde bucal do bebê

Os cuidados com a higiene bucal devem começar a partir do nascimento do bebê. No recém-nascido, a limpeza deve ser feita com gazes ou fralda umedecida com água limpa, a fim de remover os resíduos de leite.

Esses cuidados evitam o surgimento de futuras cáries.



Principais queixas

Devido a todas modificações que são causadas durante o período gestacional, é comum o surgimento de queixas clínicas, que tendem a diminuir ou desaparecer sem o uso de medicamentos, como:

- Aumento da frequência urinária e queixas urinárias: não há como diminuir esse sintoma, porém a existência de queixas de dor ou queimação ao urinar pode ser um sinal de infecção. Procure assistência médica brevemente;

- Náuseas e vômitos: fracionar as refeições de 3 em 3 horas ao longo do dia e não ingerir líquidos nas refeições, evitar alimentos fritos, gordurosos e que possuem cheiro forte ou desagradável, não realizar movimentos bruscos ao

levantar pela manhã, ingerir alimentos sólidos, como, por exemplo, pão ou biscoito, e evitar a escovação dos dentes nos primeiros minutos, após levantar-se;

- Cefaléia: procurar atendimento médico, caso os sintomas persistam. Afaste as hipóteses de hipertensão arterial e pré-eclâmpsia (se idade gestacional superior a 24 semanas);

- Azia e queimação: fracionar as refeições, ingerindo menores quantidades de alimentos, mastigando bem e evitando a ingestão de líquidos com as refeições. Importante evitar o consumo de alimentos como frituras, café, chá preto ou mate, alimentos muito gordurosos e picantes, doces em excesso, álcool e fumo e não deitar na primeira hora após a ingestão dos alimentos;

- Picamalácia (Pica): o desejo de comer substâncias não alimentares que pode estar relacionado a deficiências de micronutrientes ou alívio de náuseas e vômito. É uma prática prejudicial à gestação;

- Manchas na pele (cloasma gravídico): desaparecem ou diminuem significativamente após o parto. O uso de protetor solar deve ser diário e com reaplicações durante o dia;



• Cãibras e varizes: para aliviar as cãibras, aumente o consumo de água e de banana (por ser rica em potássio), massageie o músculo contraído e dolorido e aplique calor local. Para o caso de varizes, é recomendada a elevação das pernas a cada duas horas, evitar ficar sentada ou em pé por período prolongado e o uso de roupas apertadas;

• Falta de ar ou dificuldades para respirar: repousar em decúbito lateral esquerdo, atentar-se para sinais de ansiedade, presença de sintomas respiratórios (tosse, chiado e sibilância) e alterações cardíacas;

• Salivação excessiva (sialorreia): deglutir a saliva e aumentar a ingesta de líquidos. Consumo de dieta semelhante à indicada para náusea e vômitos;

• Dor abdominal, cólicas, flatulência e obstipação intestinal: em casos de dor abdominal, certifique-se de que não sejam contrações uterinas; em casos de flatulências (gases) e/ou obstipação intestinal, mantenha alimentação rica em fibras, com frutas cítricas, verduras, mamão, ameixas e cereais integrais, aumentar a ingesta de líquidos e evitar alimentos de alta fermentação, como repolho, couve, ovo, feijão, leite e açúcar;

• Hemorroidas: manter alimentação rica em fibras, a fim de evitar a obstipação intestinal, utilizar papel higiênico macio e fazer higiene perianal com água e sabão neutro após as evacuações, tomar banhos com vapor ou aplicar calor no local e procurar atendimento médico, caso os sintomas persistam.



O plano do servidor público

 www.geap.com.br

 [@geapsaude](https://www.instagram.com/geapsaude)

 [/geapsaude](https://www.facebook.com/geapsaude)

 [/geap_saude](https://www.twitter.com/geap_saude)

 [CanalGeap](https://www.youtube.com/CanalGeap)

 [App Geap Saúde](#)

 OUVIDORIA
0800 728 8303

 CENTRAL DE
ATENDIMENTO
0800 728 8300