



O programa Primeiríssima Infância é uma iniciativa que tem o objetivo de melhorar a qualidade de atendimento às gestantes e às crianças até os 3 anos de idade. O programa busca mobilizar a prefeitura, os profissionais e a comunidade para a importância dos primeiros anos de vida.

Programa Primeiríssima Infância. Vale uma vida toda.
E uma nova cidade.

Este folheto pode ser reproduzido livremente.
Para ter acesso aos arquivos, entre em contato com a Fundação Maria Cecília Souto Vidigal: www.fmcsv.org.br

Para mais informações, procure os serviços de Saúde de sua cidade.

O que você deve fazer

1 Assim que souber ou desconfiar que está grávida, procure um serviço de saúde.

Seis é o número mínimo de consultas recomendadas pelo Ministério da Saúde: uma no primeiro trimestre da gestação, duas no segundo e três no terceiro. Procure também os grupos educativos de pré-natal de sua Unidade de Saúde.

2

3 Caso não tenha recebido um cartão na unidade básica de saúde para o acompanhamento de sua gestação, você pode encontrar um modelo de cartão da gestante no site da Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo (<http://bit.ly/Tzf8U2>) ou no site do Ministério da Saúde (<http://bit.ly/12mLGo3>). Você deve juntar o cartão à sua papelada médica para preencher conforme a gestação for evoluindo e os exames sendo feitos. Tenha sempre esse cartão da gestante com você, para ser preenchido pelo profissional na hora do atendimento.

O que você deve esperar

- ↳ Chegar na hora do parto nas melhores condições possíveis de saúde e bem-estar. **Tanto você quanto o seu bebê.**
- ↳ Ser atendida por profissionais competentes que deem a você a atenção devida. **Saiba pedir e exigir tudo o que tem direito.**

O acompanhamento pré-natal orienta a mulher durante toda a gravidez, assegurando, no fim da gestação, bem-estar da mãe e o nascimento de uma criança saudável.



Foto Thinkstock



Pré-natal

Cuidando do seu bebê antes de ele nascer

O que é?

O pré-natal é o acompanhamento de saúde da sua gravidez.

Quando começa?

Assim que descobrir que está grávida, você deve procurar o serviço de saúde para iniciar o pré-natal. O ideal é que o pré-natal tenha início nos 3 primeiros meses de gestação. Por isso, é importante que você fique atenta às alterações do seu corpo que possam sinalizar uma gravidez. O pai tem o direito legal de participar das consultas. A presença do pai favorece a tranquilidade da mãe e o vínculo com o bebê que vai nascer.

Os principais objetivos do pré-natal são: preparar você para o parto e para a maternidade, dando assistência desde o início da gravidez, bem como prevenir e tratar de doenças que podem surgir na gestação.

No pré-natal, o profissional de saúde **avalia e acompanha seu estado de saúde**, garantindo a sua segurança e a do feto.

No pré-natal, você é informada sobre **os hábitos de vida que deve seguir**, os remédios que precisa evitar, e as mudanças que ocorrem com a gravidez (como no sono e no ritmo intestinal).

Também aprenderá a lidar com **algumas dificuldades que podem surgir durante a gravidez** (enjoo, inchaço, manchas na pele etc.).

A primeira consulta

Na primeira consulta, o médico procura saber tudo sobre a gestante. Vai fazer uma avaliação completa: dos seios, útero, peso, altura, pressão arterial... Também vai querer saber:

- ↳ Sua idade, tipos de anticoncepcionais usados e data da última menstruação.
- ↳ Se há casos de diabetes, doenças virais, cardíacas ou congênitas (doenças adquiridas antes do nascimento ou no primeiro mês de vida) na sua família e na do pai do bebê.
- ↳ Se você fuma ou consome álcool com frequência.

Vantagens do Pré-natal

- Tranquiliza você (e também o pai do bebê) quanto à sua saúde e a do seu filho.
- Prepara você e o pai para o momento do parto.
- Identifica possíveis doenças que já existiam no organismo da mulher, que não eram percebidas.
- Detecta problemas no feto, como má formação.
- Acompanha a saúde da gestante.

Quando você deve fazer as consultas?

- **1ª consulta do pré-natal:** 1º trimestre da gravidez.
- **Até a 34ª semana:** consultas mensais.
- **Entre a 34ª e a 38ª semana:** consultas a cada 2 semanas.
- **A partir da 38ª semana até o parto:** consultas semanais.
- A data provável do parto é calculada prevendo o parto ao completar **40 semanas** de gestação.

O que você deve saber

- ↳ A maioria das gestações evolui sem problema, mas existem situações e doenças que podem ser diagnosticadas e tratadas durante o acompanhamento pré-natal.
- ↳ Tanto em serviços públicos de saúde, como nos consultórios particulares, você vai fazer exames clínicos (a consulta em si) e laboratoriais, compatíveis com cada período da gravidez.
- ↳ Dentre os exames que fará devem estar incluídos o teste de HIV e o de detecção de sífilis, inclusos na rede pública. Eles têm o objetivo de evitar que essas doenças sejam transmitidas ao feto.
- ↳ O intervalo entre as consultas não deve passar de **8 semanas**.
- ↳ **Não existe “alta” de pré-natal. Ele só termina quando o parto acontece e seu bebê nasce.**
- ↳ Não deixe passar mais do que 7 dias sem ir a uma consulta de avaliação e continue monitorando os sinais de trabalho de parto e movimentos do bebê.

Os exames

Fique atenta: os exames listados aqui devem ser pedidos pelo médico obrigatoriamente. Você não precisa entender agora o que é exatamente cada um, mas, na consulta, peça todas as explicações possíveis. É fundamental entender o que está acontecendo com você, com o bebê e conhecer todo esse processo. Não tenha medo de perguntar, perguntar e perguntar.

Na primeira consulta: ABO-Rh Hemograma, Hematócrito, Glicemia em jejum, VDRL, Urina, HIV, Sorologia para Toxoplasmose.

30ª semana: você vai fazer novamente os exames de Glicemia em jejum, VDRL, Urina I e HIV. Além desses, também vai fazer a Sorologia para Hepatite B (HBsAg).

Se você não faz o Papanicolau há muito tempo, o médico também deve pedi-lo. É um exame de rotina que precisa ser realizado, independentemente da gravidez.

A vacina dupla adulto também terá de ser aplicada, caso você não tenha sido vacinada anteriormente ou mesmo para completar as doses.

