

► DEPOIS DO RESGUARDO...

► Procure o serviço de saúde mais próximo de sua casa para realizar consulta ginecológica completa e ter assistência em planejamento familiar.

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE:

► A criança cresce e vai para o mundo...



► E você também precisa crescer. Crescer como mãe, mas principalmente como MULHER.



► Para alcançar uma maternidade segura procure construir no seu município:

► Melhores serviços de saúde distribuídos na comunidade.

► Melhores sistemas de referência para leitos hospitalares.

► Sistema de transporte para parcientes de alto risco.



GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ
SECRETARIA ESTADUAL DA SAÚDE

Gravidez, Parto e Puerpério

*" ...Veja bem
eu busquei a palavra
mais certa.
Vê se entende o meu
Grito de alerta..."*



Dia Internacional da Mulher

Fortaleza 08.03.97

GESTAÇÃO

A gravidez não é doença, no entanto, toda gestante, deve procurar o acompanhamento pré-natal para que mãe e criança cheguem ao parto nas melhores condições de saúde.

O pré-natal oferece exame clínico geral, realização de exames laboratoriais, vacinação, preparação para amamentação, além de orientação e apoio.



É importante que toda gestante saiba reconhecer os sinais de perigo na gravidez para logo procurar o serviço de saúde.

São eles:

- Perda de sangue ou líquido pela vagina.
- Inchação do rosto, membros ou de todo o corpo.
- Dor de cabeça ou manchas na visão.
- Febre ou calafrios.
- Sinais de começo do parto, qualquer que seja o tempo de gravidez.(Antes do 9ºmês).
- Falta de movimentação do bebê por mais de 01 dia.

PARTO:



Ponha o bebê no peito ainda na sala de parto.

*"Do ventre aberto
Corta o ar...
Um choro
Que será?
uma dor
Ou
Uma aurora?
Do ventre rasgado
Solta ao mundo...
Um sopro
Que será?
Uma Vida..."*

Toda gestante deve saber reconhecer os sinais de começo do parto para sentir-se segura no momento de procurar a maternidade, evitando viagens desnecessárias, ansiedade, medo...

São ele...

- Contrações: endurecimento da barriga, cada vez mais forte e mais perto uma da outra.
- Rompimento da bolsa de água (perda de líquido)
- Pode ocorrer ou não perda de muco ou catarro com raia de sangue.

Não precisa ter pressa, vá à maternidade somente quando as contrações estiverem com ritmo de 10 em 10 minutos. Assim, você ficará mais tempo recebendo apoio da família.

PUERPÉRIO

NAS PRIMEIRAS SEMANAS DEPOIS DO PARTO A MULHER PRECISA DE:

-Repouso: Descançar sempre que o bebê der uma folguinha.

-Cuidar dos pontos: No parto normal os pontos caem sozinhos. Não é necessário curativos, pomadas. É importante que durante o banho lave bem os pontos, com água e sabão.

No parto cesareano, manter os pontos enxutos e descobertos, há necessidade de serem retirados após uma semana.

A PUÉRPERA PRECISA AINDA DE:

-Tomar bastante líquido.

-Cuidar dos seios, usando sutiã.

-Cuidar da higiene, tomando banho geral e lavando, também a cabeça. Trocar o absorvente (forro) cada vez que for ao banheiro.

O BEBÊ PRECISA DE:

-mamar no peito, somente; nem água precisa. Evite bicos e mamadeiras. Bebê que só mama faz cocô mole e isso é normal.

-Tomar banho completo somente após a queda do umbigo. Mantenha o umbigo seco e descoberto. Não precisa usar qualquer produto ou remédio.

O QUE É IMPORTANTE SABER SOBRE AMAMENTAÇÃO:

-Não existe leite materno fraco nem salgado.

-Do nascimento até 04 - 06 meses o bebê deve somente mamar, o leite materno contém tudo que ele precisa, a partir de 04 - 06 meses o bebê precisa de outros alimentos, mas continue amamentando.

-Dar o peito sempre que o bebê quiser evita problemas com as mamas.