

## 4

Toda mulher necessita de alimentação reforçada durante a gravidez.  
Toda gestante necessita de descanso.

- O companheiro e a família da gestante devem assegurar-se de que ela coma mais do que habitualmente e que repouse mais durante o dia, principalmente nos três últimos meses antes do parto.
- A mulher grávida necessita de uma variedade dos melhores alimentos disponíveis para a família: leite, verduras e legumes, frutas, carne, peixe, ovos, leguminosas e cereais. Não há razão para evitar nenhum destes alimentos durante a gravidez.
- Se possível, a mulher deve ser pesada assim que souber que está grávida. É importante ganhar peso durante todos os meses de gestação e tentar engordar de 10 a 12 quilos até a hora do bebê nascer.
- Se a gestante fuma, toma bebidas alcoólicas ou usa drogas, ela pode prejudicar seu bebê. É muito importante não tomar remédios durante a gravidez, a não ser que sejam absolutamente necessários e receitados por um agente de saúde habilitado. De forma especial, alguns medicamentos tomados nos três primeiros meses da gravidez podem causar danos irreparáveis.

## 5

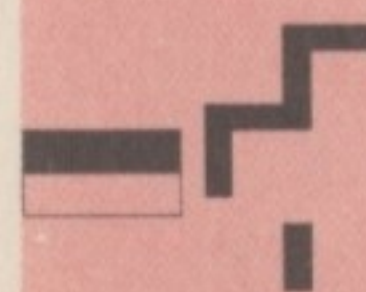
Dar intervalos de pelo menos dois anos entre dois partos e evitar a gravidez antes dos 18 e depois dos 35 anos, reduzem drasticamente as complicações durante a gravidez.

- Uma das maneiras mais eficazes de reduzir os riscos na gravidez e no parto, tanto para a mãe como para a criança, é planejar o intervalo entre os partos. Os riscos durante a gravidez são maiores quando a futura mãe tem menos de 18 ou mais de 35 anos, ou já teve quatro ou mais gestações, ou quando o intervalo entre as gestações é menor do que dois anos.
- Usar o aborto como meio de interromper a gravidez pode ser muito perigoso. Os abortos ilegais, realizados por pessoas não habilitadas, matam de 100.000 a 200.000 mulheres por ano.

## 6

Meninas saudáveis e bem alimentadas durante sua infância e adolescência apresentarão menos problemas durante a gravidez e o parto.

- Uma gravidez segura e bem sucedida depende, acima de tudo, da saúde e do preparo da futura mãe. Portanto, deve-se dar uma atenção especial à saúde, à alimentação e à educação da adolescente. Ela só deve engravidar depois dos 18 anos.



Ministério da Saúde  
Assessoria de Comunicação Social  
AGÊNCIA BRASILEIRA DE SAÚDE  
Expansão do Ministério - Bloco 11, 1º Andar, Sala 530 - CEP 70.090  
Fones: (061) 226.899/225.8118 - FAX: (061) 224.8147/225.8080/224.6797 - Telex: (01) 1281-1732



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

Gráfica do INAMPS/90

# Educação para a Saúde

Maternidade  
sem  
Risco



Medidas  
Vitais

## Maternidade sem Risco

# Conselhos Básicos

**1** Os riscos do parto podem ser drasticamente reduzidos se a gestante procurar o agente de saúde mais próximo para exames periódicos durante a gravidez.

**2** Uma pessoa treinada deve dar assistência ao pré-natal e ao parto.

**3** Para reduzir os riscos durante a gravidez e o parto, todas as famílias devem conhecer os sinais de alerta.

**4** Toda mulher necessita de alimentação reforçada durante a gravidez. Toda gestante necessita de descanso.

**5** Dar intervalos de pelo menos dois anos entre dois partos e evitar a gravidez antes dos 18 e depois dos 35 anos, reduzem drasticamente as complicações durante a gravidez.

**6** Meninas saudáveis e bem alimentadas durante sua infância e adolescência apresentarão menos problemas durante a gravidez e o parto.

## Maternidade sem Risco

# Informações Auxiliares



### 1

Os riscos do parto podem ser drasticamente reduzidos se a gestante procurar o agente de saúde para exames periódicos durante a gravidez.

● Muitos dos riscos que ocorrem durante a gestação e o parto podem ser evitados se a futura mãe comparecer ao centro de saúde assim que achar que está grávida. Um agente de saúde poderá ajudá-la a ter um parto seguro e um bebê saudável da seguinte maneira:

- Acompanhando a evolução da gravidez, de modo que, caso haja a probabilidade de ocorrer algum problema, a futura mãe possa ser encaminhada a um hospital na hora do parto
- Verificando freqüentemente a elevação da pressão arterial, que pode representar algum risco para mãe e filho
- Dando à mãe medicação para a prevenção da anemia
- Dando as duas doses de vacina antitetânica à gestante, protegendo mãe e filho
- Verificando se o bebê está crescendo adequadamente
- Dando, quando necessário, medicação contra a malária
- Preparando a mãe para a experiência do parto e aconselhando-a sobre amamentação e cuidados com o recém-nascido
- Aconselhando-a sobre os métodos para retardar uma nova gravidez

### 2

Uma pessoa treinada deve dar assistência ao pré-natal e ao parto.

- O agente de saúde treinado, parteira ou enfermeira deverá saber:
  - Quando o trabalho de parto é muito demorado (mais de doze horas) e quando é necessária a remoção para um hospital
  - Como assegurar a higiene durante o parto e reduzir o risco de infecção
  - Como cortar o cordão umbilical de maneira higiênica e segura
  - O que fazer se o bebê se apresentar em má posição
  - O que fazer se houver grande perda de sangue
  - Quando chamar um profissional médico mais experiente
  - O que fazer se o bebê não respirar imediatamente

- Como auxiliar a mãe a dar o peito imediatamente após o parto
- Como limpar e aquecer o bebê após o nascimento
- Como orientar a mãe sobre os métodos para evitar ou retardar uma nova gravidez

### 3

Para reduzir os riscos durante a gravidez e o parto, todas as famílias devem conhecer os sinais de alerta.

● Em qualquer gravidez, é importante o conselho de um agente de saúde sobre o local onde o bebê deve nascer e sobre quem deve dar assistência ao parto. Se a família já sabe que o parto pode ser complicado ou difícil, talvez seja possível ter o bebê em um hospital ou maternidade. Também é possível uma mudança temporária para um local mais perto do hospital ou maternidade, para que a mãe possa receber cuidados médicos mais rapidamente.

● Por isso, é importante que a gestante, seu companheiro e outros membros da família conheçam os sinais que indicam a necessidade de cuidados especiais e visitas regulares ao agente de saúde.

**Sinais de alerta anteriores à gravidez:**

- Intervalo de menos de dois anos com relação à última gravidez
- A futura mãe tem menos de 18 e mais de 35 anos de idade
- A futura mãe já tem quatro ou mais filhos
- A futura mãe já teve um bebê com menos de 2,5 quilos ao nascer
- A futura mãe já teve um parto difícil ou se submeteu a uma cesariana
- A futura mãe já teve um parto prematuro
- A futura mãe já teve um aborto ou deu à luz uma criança morta
- A futura mãe pesa menos de 38 quilos antes da gravidez
- A futura mãe mede menos de 1,45m de altura
- A futura mãe é diabética

**Sinais de alerta com relação a problemas durante a gravidez:**

- Não há aumento de peso (durante a gravidez, a gestante deve aumentar no mínimo seis quilos)
- Palidez no interior das pálpebras (devem ser rosadas ou vermelhas)
- Inchaço anormal nas pernas, braços e rosto
- Pressão arterial alta

**Quatro sinais que indicam a necessidade de cuidados médicos imediatos:**

- Sangramento pela vagina durante a gravidez
- Fortes dores de cabeça (indicação de pressão alta)
- Vômitos freqüentes
- Febre alta