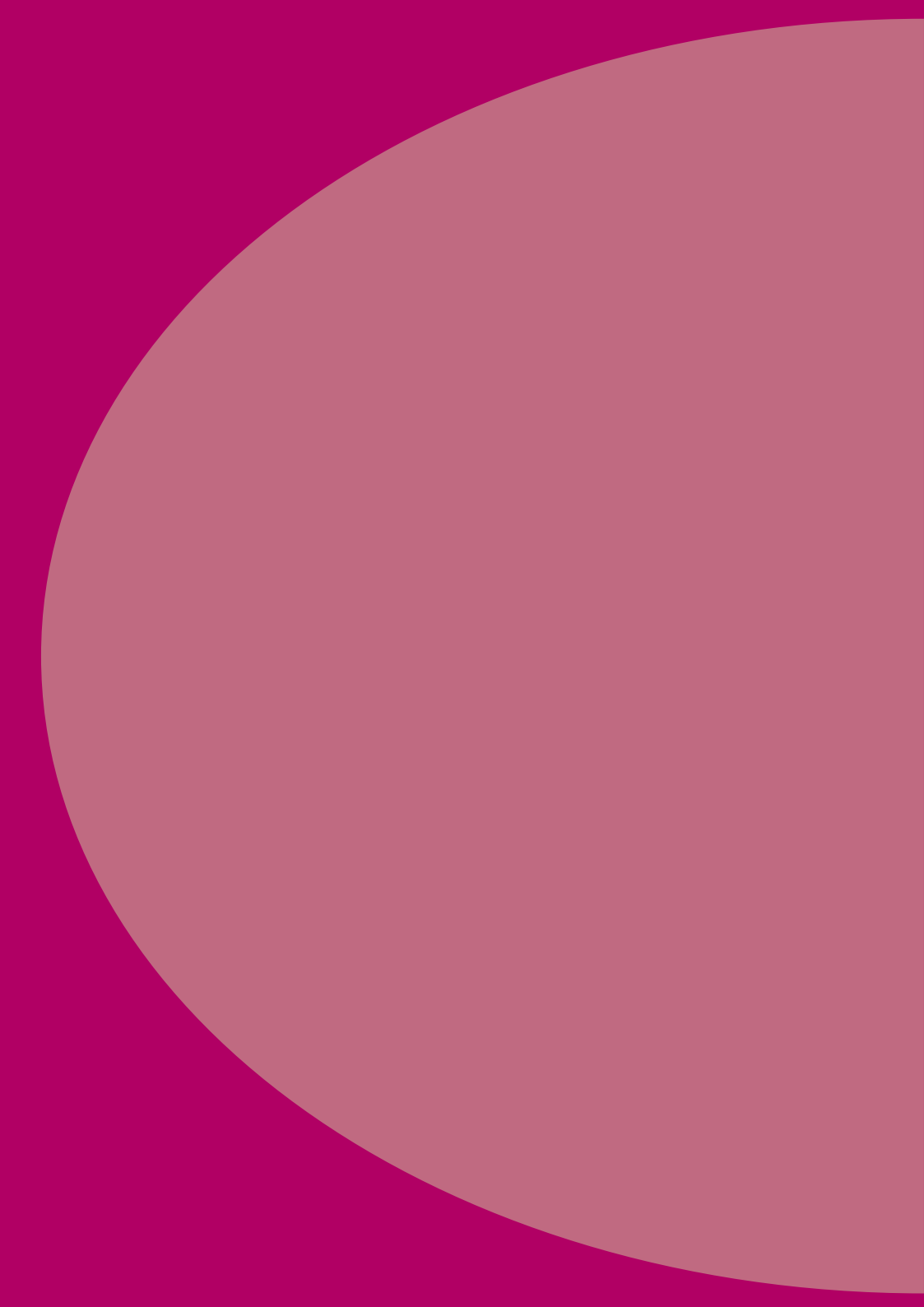


A Gravidez da Adolescente



Direcção-Geral
da Saúde



ÍNDICE GERAL

Nota Introdutória	2
Desenvolvimento Fetal na Gravidez	3
O Corpo da Grávida	8
Higiene da Grávida	10
Alimentação da Grávida	11
Exercício Físico e Gravidez	12
Sexualidade e Gravidez	13
Outros Cuidados	14
Vestuário e Calçado	15
Vigilância da Saúde na Gravidez	16
As Consultas	17
Sinais de Alerta durante a Gravidez	19
Sinais de Início do Trabalho de Parto	20
Parto	22
Analgesia Epidural	25
Cuidados de Higiene a seguir ao Parto	26
Contraceção Pós-Parto	27
Aleitamento Materno	27
A Roupas do Bebê: Cuidados a ter	30
Enxoval do Bebê e da Mãe a levar para a Maternidade	31
Banho do Recém-Nascido	32
Direitos durante a Gravidez e a Amamentação	35
Informação Complementar	38

NOTA INTRODUTÓRIA

Os cuidados de saúde que tiveres contigo durante a gravidez são muito importantes para a tua saúde e a do bebé.

Enquanto grávida, debes estar bem informada acerca dos cuidados a ter, de forma a ultrapassar os obstáculos que possam surgir, assim como a diminuir a ansiedade e os medos, tão compreensíveis nesta fase da tua vida.

Este livrinho foi feito com carinho, para te ajudar. Lê-o com atenção; qualquer dúvida que tenhas esclarece-a com os profissionais de saúde que acompanham a tua gravidez.



Este livrinho pertence a:

DESENVOLVIMENTO FETAL NA GRAVIDEZ

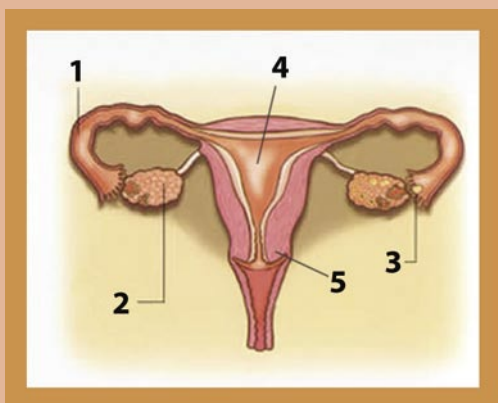
Como sabes, as relações sexuais entre homem e mulher podem dar origem a uma gravidez.

Tudo começa quando uma célula masculina (espermatozóide) se encontra com uma célula feminina (óvulo) e ambas se unem. A este encontro, que ocorre geralmente numa das trompas de Falópio, dá-se o nome de fecundação.

As células crescem e multiplicam-se, formando o ovo que, ao fim de seis dias, chega ao útero, onde se instala (nidação).

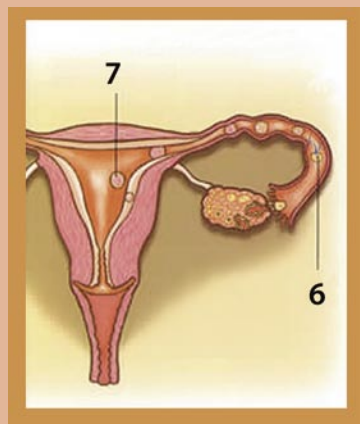
É a partir daqui que se dá o desenvolvimento do bebé, tal como iremos apresentar a seguir.

OVULAÇÃO



- 1. Trompa de Falópio
- 2. Ovário
- 3. Óvulo
- 4. Útero
- 5. Colo do útero

FECUNDAÇÃO



- 6. Fecundação
- 7. Nidação

Semanas de gravidez	Desenvolvimento do feto
1ª - 3ª semana	Após a união do óvulo e do espermatozóide, dá-se a formação do ovo, que se vai instalar no útero, agarrando-se à sua parede. É a nidação. O ovo vai-se diferenciando em camadas de células, que se organizam com vista ao desenvolvimento dos diferentes órgãos e tecidos.
4ª - 8ª semana	À 4ª semana, já se distingue a cabeça, o sistema nervoso, o tronco e uns minúsculos esboços de membros superiores e inferiores. O embrião terá, na 8ª semana, 25 mm de comprimento e 1(um) g de peso.
A partir da 9ª semana	Os órgãos vitais, como o sistema digestivo, respiratório e urinário, já estão formados. Iniciou-se a formação do esqueleto. A face começa a tomar forma e aparecem as orelhas, os lábios, o nariz e os olhos. Já se começam a identificar esboços dos tornozelos e dedos dos pés e das mãos. O cérebro, coração e fígado aumentam de tamanho. O feto mede agora cerca de 30 mm e pesa 6 g.
Por volta da 12ª semana	Aparecem as unhas e, nas gengivas, uns “reben-tos” que irão dar origem aos primeiros 20 dentes (de leite). Os órgãos sexuais já estão constituídos. O bebé já mexe, ainda que a mãe não o sinta. Mede cerca de 7 a 8 cm e pesa aproximadamente 30 g. O coração já se consegue ouvir na consulta e bate ao dobro do ritmo do da mãe.

<p>À 16ª semana</p>	<p>Distinguem-se claramente os dedos das mãos e dos pés. A placenta, que permite as trocas necessárias entre mãe e filho, está bem desenvolvida. Verificam-se já certos reflexos, como o da sucção (chupar) e o da deglutição (engolir). O feto tem o hábito de chuchar o dedo polegar. Mede cerca de 14 cm e pesa aproximadamente 200 g.</p>
<p>Cerca da 20ª semana</p>	<p>O cabelo, as sobrancelhas e as pestanas começam a crescer. O bebé tem geralmente os braços dobrados e os cotovelos junto do corpo. A gordura começa a depositar-se debaixo da pele. Os músculos estão activos e já poderás sentir os seus movimentos. Mede cerca de 22 cm.</p>
<p>Por volta da 24ª semana</p>	<p>O feto tem o corpo protegido por uma camada de uma substância gordurosa chamada “vérnix”. Mantém os braços dobrados sobre o peito e as pernas flectidas sobre o abdómen. As pálpebras podem abrir-se. Os músculos desenvolvem-se muito. Já dorme. Mede cerca de 30 cm e pesa aproximadamente 800 a 900 g.</p>

<p>À 28ª semana</p>	<p>O feto pode colocar-se de cabeça para baixo. Abre e fecha os olhos. Uma penugem fina cobre o seu corpo. Ouve os sons fortes que chegam do exterior. Pode chorar e responder a estímulos como a dor e a luz.</p> <p>Mede cerca de 40 cm e pesa à volta de 1600 g.</p>
<p>A partir da 32ª semana</p>	<p>Desaparece grande parte das rugas do feto, graças às pequenas acumulações de gordura que se formam debaixo da pele. O tom da pele torna-se rosa claro. Os órgãos estão preparados e dotados para sobreviver, mas os pulmões ainda não estão maduros. O bebé faz mais movimentos e dá, com força, pancadas com o pé. Pode agora medir 45 cm e pesar cerca de 2250 g.</p>
<p>Cerca da 36ª - 37ª semana</p>	<p>O bebé está preparado para nascer, apesar de o ideal ser a partir das 37 semanas. Os pulmões estão adequadamente formados. Apresenta um aspecto bem arredondado, com a pele rosada. Continua a levar o dedo à boca e, de vez em quando, tem soluços.</p>
<p>Cerca da 38ª - 40ª semana</p>	<p>O feto está pronto para nascer, com os seus órgãos completamente maduros para resistir à vida extra-uterina. Os movimentos fetais são um pouco mais reduzidos. No final deste período, o feto tem aproximadamente 50 cm e pesa cerca de 3000 g.</p>



O CORPO DA GRÁVIDA

À medida que a gravidez evolui e o bebé se desenvolve, o corpo da mãe modifica-se, adaptando-se à nova situação. Nem sempre é fácil aceitar a transformação rápida que o corpo sofre durante a gravidez.

Em determinadas fases, ver ao espelho as mudanças do corpo pode causar desagrado ou até algum sentimento de recusa. Noutros momentos, essas alterações despertam a curiosidade e criam novas expectativas.

Torna-se, por isso, importante procurar saber mais sobre o que se passa numa gravidez e esclarecer dúvidas junto de pessoas da família, do grupo de amigos e dos serviços de saúde.

É importante aprendermos a respeitar e gostar do nosso corpo, em especial durante uma gravidez.

Modificações Esperadas no teu Organismo

- O abdómen (barriga) aumentará de tamanho, pouco a pouco, sendo já bem visível a partir do 4^o-5^o mês.
- Os seios também aumentarão de volume, o mamilo estará mais sensível é comum aparecer leite antes do final da gravidez.
- Podem ocorrer alterações da cor da pele, como manchas castanhas no rosto, maior pigmentação da aréola do mamilo ou uma linha escura na barriga, abaixo do umbigo, que desaparecem depois do parto.
- No início da gravidez pode verificar-se uma maior sonolência e necessidade de dormir.
- Náuseas e vómitos são habituais nos primeiros meses, sobretudo pela manhã; come qualquer coisa assim que saíres da cama e, ao longo do dia, come com frequência, mas em pequenas quantidades.

- Pode ocorrer obstipação (prisão de ventre); para combatê-la (ou evitá-la), bebe muita água e ingere alimentos ricos em fibras, como fruta (laranjas, ameixas, kiwis), hortaliças e cereais integrais (pão de mistura, flocos).
- Durante a gravidez será mais frequente a necessidade de urinar, inclusive durante a noite.
- As varizes podem ser uma consequência desagradável da gravidez; para contrariar esta tendência, não deves permanecer em pé ou sentada por longos períodos. Sempre que possível, descansa com as pernas elevadas.
- No final da gravidez podem surgir dores nas costas; procura sentar-te correctamente, com as costas apoiadas e evita carregar pesos.

A gravidez traz consigo alterações importantes, não só no corpo, mas também nos teus sentimentos, na tua disposição e na do teu companheiro, assim como na vida social, laboral e familiar.

Durante o **primeiro trimestre**, podes sentir emoções contraditórias, ora de alegria, ora de insegurança ou preocupação. Estarás especialmente sensível. Podes notar variações de humor, sem motivo aparente. São reacções normais!

Na maior parte dos casos, o **segundo trimestre** da gravidez é um período de serenidade e calma. A mãe já sente o bebé e isto tranquiliza-a e anima-a.

No **terceiro trimestre**, podes voltar a sentir uma certa intranquilidade. Poderão surgir preocupações em relação ao parto e ao bem-estar e saúde do bebé; podes estar impaciente com a espera do nascimento.

Será de grande utilidade que, durante este processo, participes em acções informativas e actividades de preparação para a maternidade e paternidade. Informa-te!

HIGIENE DA GRÁVIDA

Todas as pessoas, e as grávidas em particular, devem ter atenção especial à sua higiene. Cuida de ti com carinho!

É importante tomar duche com regularidade. Se quiseres, a seguir ao banho podes aplicar creme hidratante (ou óleo de amêndoas doces) no corpo, especialmente na zona abdominal.

Os teus dentes devem merecer especial atenção durante a gravidez, para evitar inflamações e infecções. Para isso:

- Escova os dentes, cuidadosamente, pelo menos após o pequeno-almoço e ao deitar;
- Prefere uma escova de dureza média;
- Utiliza pasta de dentes com flúor;
- Evita os alimentos açucarados, especialmente nos intervalos das refeições;
- A melhor altura para ir ao dentista é entre o 4º e o 6º mês de gravidez.



ALIMENTAÇÃO DA GRÁVIDA

É importante ter uma alimentação variada e equilibrada. É através de ti que o teu filho recebe aquilo de que necessita para crescer e se desenvolver. Mas a mãe não precisa de comer por dois! Come em qualidade e não em quantidade! Deves alimentar-te várias vezes ao dia e pouco de cada vez, procurando fazer refeições pequenas e com intervalos regulares.

Pergunta qual o aumento de peso indicado no teu caso.

Doces, fritos e sumos artificiais são de evitar.



Cuidados a ter com os Alimentos

- Lava muito bem os alimentos que se comem crus;
- Prepara e cozinha os alimentos de forma simples;
- Bebe cerca de 1,5 l de água por dia, assim como 0,5 a 1 l de leite ou seus derivados.
- Retira sempre a gordura visível da carne e evita as partes queimadas;
- Reduz o uso de alimentos muito condimentados e com demasiado sal.

Esquemmatizando:

Deves comer	Deves Evitar
V Ovos, carne, peixe (fornecedores de proteínas);	X Doces e bolos;
V Leite, logurte, queijo e manteiga (fornecedores de cálcio);	X Café, chá, álcool e bebidas com gás;
V Ervilhas, feijão, grão (também fornecedores de proteínas vegetais indispensáveis ao bebé);	X Mariscos e enlatados (devido ao risco de intoxicações);
V Fruta e vegetais em todas as refeições (fornecedores de vitaminas e sais minerais).	X Carne mal passada (por causa das salmonelas e da toxoplasmose);
	X Queijo fresco de leite não pasteurizado (devido ao risco de contrair brucelose).

EXERCÍCIO FÍSICO E GRAVIDEZ

- Caminhar é um óptimo exercício na gravidez. Aproveita para passear ao ar livre, numa zona verde ou com ar puro;
- Se te der prazer e não houver nenhum problema com a gravidez, continua a praticar o teu desporto habitual, embora possas ter que moderar a intensidade. A actividade física melhora a circulação sanguínea e diminui alguns incómodos da gravidez, como a prisão de ventre e a fadiga; ajuda a diminuir o stresse e as tensões físicas e emocionais;
- Faz períodos de descanso suficientes e nunca tentes alcançar os

limites da tua capacidade de esforço;

- Evita grandes esforços;

- Não permaneças longos períodos de tempo em pé ou sentada; alterna estas posições;

- Repousa por períodos, com as pernas elevadas, sobretudo quando as sentires inchadas ou cansadas.

SEXUALIDADE E GRAVIDEZ

A gravidez não impede que vivas e expresses a tua sexualidade; no entanto, é natural que nesse período o teu “apetite” sexual tenha altos e baixos e que muitas vezes te apeteça mais receber (e dar) mi-mos do que ter relações sexuais. Transmite ao teu companheiro os teus sentimentos e procura conhecer os dele. Assim, podem compreender as vossas reacções e evitar mal-entendidos.

“Fazer sexo” não prejudica o bebé em nenhuma fase da gravidez, pois ele encontra-se protegido no interior do útero, mergulhado no líquido amniótico. Poderás ser aconselhada a não ter relações sexuais no caso de surgirem algumas complicações, como hemorragia vaginal e ameaça de parto pré-termo, por exemplo.

Existem, entretanto, infecções que podem ser transmitidas à mulher através das relações sexuais, e que podem afectar o feto ou complicar a gravidez, como é o caso da sífilis e da hepatite, entre outras.

Na 1ª consulta, ser-te-ão pedidas análises para confirmar a ausência dessas infecções; mas se ter análises negativas é bom, isso só por si não chega, pois em qualquer momento a mulher pode vir a ser infectada, se ela, ou o futuro pai, tiverem comportamentos de risco.

É muito importante que discutas estas questões com o teu companheiro; se necessário, pede esclarecimentos à equipa de saúde que te acompanha.

OUTROS CUIDADOS

Se és fumadora, reduz ao mínimo o consumo de tabaco ou, melhor, deixa mesmo de fumar.

A nicotina reduz a circulação de sangue na placenta, diminuindo a quantidade de oxigénio e nutrientes (substâncias alimentares) que passam para o feto.

O mesmo acontece com as bebidas alcoólicas e com as drogas.

Diz **NÃO** ao consumo destas substâncias, pela saúde do teu filho e pela tua!

Regra geral, não debes tomar medicamentos durante a gravidez, a menos que sejam receitados pelo médico.

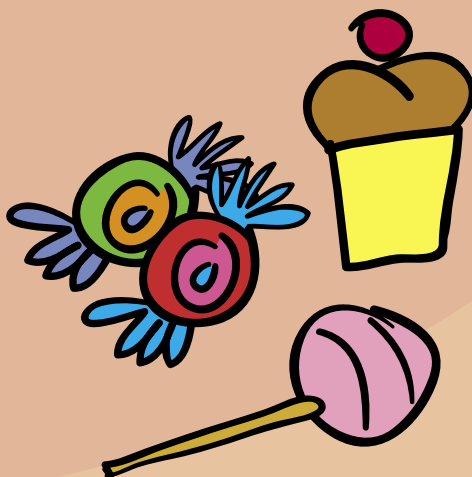
A exposição a radiações (raio X) pode ser perigosa para o bebé; assim, só deverão ser realizadas as radiografias estritamente necessárias; se for o caso, deverás informar que estás grávida, para que sejam tomadas as medidas de protecção do teu filho.



VESTUÁRIO E CALÇADO

- A roupa deve ser prática, confortável, de preferência de fibras naturais (algodão ou linho), adequada ao aumento do volume do abdómen e à época do ano;
- Não deve ter elásticos apertados, para não prejudicar a circulação sanguínea;
- Os soutiens de alças largas sustentam mais eficazmente os seios;
- Se te sentires mais confortável, podes usar uma cinta de grávida a partir do 5º mês de gravidez;
- Quanto ao calçado, procura usar sapatos cómodos e evita as solas escorregadias e os saltos muito altos.

Engordei _____ kg durante a gravidez!



VIGILÂNCIA DA SAÚDE NA GRAVIDEZ

Todas as grávidas têm direito à prestação de cuidados de saúde gratuitos, quer no centro de saúde, quer no hospital.

Para vigiar a tua saúde e a do teu bebé, é necessário ir regularmente às consultas. É importante que não faltes. Quando, por qualquer motivo, não puderes ir, avisa e marca nova consulta.

Vai ser-te entregue um livrinho verde - o Boletim de Saúde da Grávida; guarda-o bem!

Leva-o contigo sempre que fores a qualquer consulta ou à urgência. Não te esqueças de o levar quando fores ao hospital para o parto.

Um aspecto importante a recordar é que a gravidez diz respeito não só à mulher (mãe), mas também ao homem (pai).

Pelas mais diversas razões, o pai do bebé nem sempre está em condições de viver a gravidez junto da mãe, ou participar nas consultas de vigilância. Mas, sempre que isso seja possível, é bom que ele esteja presente, de modo a obter informações sobre a gravidez, a criança e o seu papel de pai.

Aliás, é um direito que o futuro pai tem e, ao mesmo tempo, um dever.



AS CONSULTAS

Durante a gravidez é necessário verificar regularmente se tudo está a correr bem contigo e se o teu bebé está a desenvolver-se normalmente.

Para isso, nas consultas de gravidez os procedimentos de rotina são:

- Avaliações da tensão arterial;
- Testes à urina;
- Palpação abdominal para medir a altura do útero e verificar a posição e o tamanho do bebé;
- Auscultação dos batimentos cardíacos fetais;
- Exame às pernas para eventual detecção de varizes ou edemas (inchaços);
- Exame ginecológico no início e final da gravidez.

Durante a gravidez, o médico vai solicitar:

- Análises ao sangue regulares, com vista a excluir anemias ou outros problemas;
- Ecografias em cada trimestre, para avaliar o desenvolvimento e o estado de saúde do bebé.

Deves fazer os exames que te forem pedidos e mostrar os resultados na consulta seguinte. Não tenhas medo ou vergonha de conversar com a equipa de saúde sobre as tuas necessidades, os teus problemas e os teus receios.

Toma nota das tuas dúvidas num papel. Assim não te esquecerás de as esclarecer na próxima consulta.

Muitos centros de saúde e hospitais oferecem aulas de ginástica de preparação para o parto. Informa-te!



A Primeira Ecografia do Bebê!

SINAIS DE ALERTA DURANTE A GRAVIDEZ

Contacta imediatamente o centro de saúde ou a urgência do hospital, se durante a gravidez tiveres:

- Hemorragia vaginal;
- Perda de líquido pela vagina;
- Corrimento vaginal com prurido (comichão)/ardor/cheiro não habitual;
- Dores abdominais;
- Arrepios ou febre;
- Dor/Ardor ao urinar;
- Vômitos persistentes;
- Dores de cabeça fortes ou contínuas;
- Perturbações da visão;
- Diminuição dos movimentos fetais.

SINAIS DE INÍCIO DO TRABALHO DE PARTO

O parto é o momento mais esperado durante toda a gravidez. Nas últimas semanas, poderás começar a sentir a “descida” da barriga.

Tens direito (por lei) a ter algum familiar junto de ti durante o parto.

Os primeiros sinais de início de trabalho de parto são:

Expulsão do Rolhão Mucoso

Consiste na eliminação, pela vagina, de muco gelatinoso, rosado ou acastanhado. A sua expulsão pode ocorrer dias ou horas antes do parto e significa que o nascimento poderá estar para breve.

Rotura da Bolsa de Águas

É a saída de líquido amniótico pela vagina, devida à rotura das membranas que envolvem o bebé, e pode sair lentamente ou de repente, em grande quantidade. Normalmente é claro e transparente. Nesta situação deves dirigir-te ao hospital da tua área.



Contracções Uterinas Regulares

No início do trabalho de parto, as contracções são irregulares (isto é, os intervalos não são certos) e são pouco frequentes. Começas por sentir que a barriga fica rija, podendo não haver dor. Progressivamente, vão-se tornando mais regulares, mais intensas e mais próximas.

Quando elas forem regulares, com intervalos de 10 em 10 minutos, deves dirigir-te à maternidade.

Atenção! Nas últimas semanas de gravidez é comum ocorrerem contracções irregulares e indolores, sem que isto signifique o início do trabalho de parto.



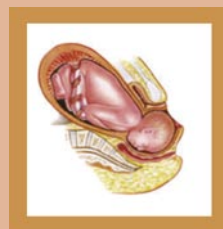
PARTO

É constituído por três etapas: dilatação, expulsão e dequitação.

Dilatação

O colo do útero, por onde o bebé passa para sair, começa a encurtar e a dilatar até chegar aos 10 cm. As contracções tornam-se cada vez mais regulares e próximas. É o período mais demorado do trabalho de parto, podendo demorar de 12 a 16 horas num primeiro filho.

Se te apetecer levantar e andar, pergunta à enfermeira se o podes fazer. Quando estiveres deitada, procura virar-te para o lado esquerdo, para facilitar uma melhor oxigenação do feto.



Como podes colaborar

No início e durante a contracção, deves inspirar profundamente pelo nariz, como se estivesses a “cheirar uma flor”, e deitar o ar fora pela boca, como para “apagar uma vela”. Quando a contracção terminar, inspira e expira profundamente. No intervalo das contracções, respira normalmente, relaxando o mais possível.

Expulsão

Começa quando a dilatação estiver completa. Pode demorar de 20 a 40 minutos no primeiro filho. O feto desce ao longo da bacia e acaba por sair para o exterior através da vagina e da vulva. Pode ser necessário efectuar um pequeno corte do períneo (espaço entre a vagina e o ânus), para facilitar a saída do feto.

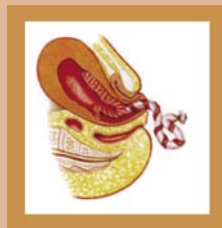


Como podes colaborar

A tua ajuda é preciosa. Procura seguir as instruções que te são dadas. Em cada contracção, inspira profundamente e, depois, não deixes sair o ar enquanto fazes força; a seguir expira. Aproveita o intervalo entre duas contracções para descontraír e recuperar as forças.

Dequitação

Depois do nascimento do bebé, é necessário retirar a placenta e as membranas que envolveram o feto. Após a saída da placenta, se tiver sido necessário cortar o períneo durante o parto, há que fazer a sutura (coser) do corte. Mas não te preocupes; não vai doer porque a zona estará anestesiada.



Como podes colaborar

Deves permitir que te massajem a barriga para ajudar a placenta a desprender-se do útero.

Após o parto, deves ficar deitada de barriga para cima.

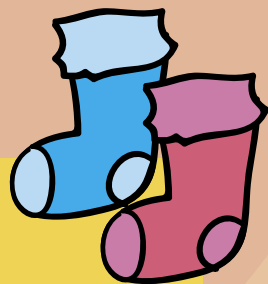
Se sentires que estás a perder muito sangue, chama a enfermeira.

ANALGESIA EPIDURAL

É uma técnica utilizada para o tratamento da dor no parto. Consiste na introdução de um cateter (tubo) na coluna lombar (espinha), através do qual são administrados os medicamentos.

Este procedimento não é doloroso para a grávida, porque antes é feita uma anestesia local da pele. No entanto, a tua colaboração é preciosa para o sucesso da técnica. Colabora com a enfermeira, fazendo o que ela te recomendar.

Após a analgesia, as contracções do útero e o trabalho de parto continuam a evoluir, e tu estás desperta, mas sem dores. Vão sendo dadas doses de analgésico, de duas em duas horas, ou sempre que se julgue necessário, até o bebé nascer. Deste modo, estarás pronta a colaborar e a fazer a força necessária para o nascimento do bebé, sem a dor incomodativa.



O meu bebé nasceu!

No dia _____ às _____ hs

Local: _____

Peso: _____ Comprimento: _____

CUIDADOS DE HIGIENE A SEGUIR AO PARTO

Os cuidados de higiene pós-parto são importantes para o teu bem-estar e para acelerar a cicatrização do períneo.

Cerca de 6 horas após o parto, uma enfermeira irá ajudar-te a levantar. Se não sentires tonturas ou dores de cabeça fortes, podes ir à casa de banho e caminhar um pouco. É normal que te coloquem gelo na zona da sutura (costura), nas primeiras 24 horas pós-parto, para ajudar a reduzir o edema (inchaço) da zona e facilitar a cicatrização.

É importante tomar banho diário, manter limpa a zona genital e mudar com muita frequência (de 4 em 4 horas) os pensos higiénicos. É normal, nos primeiros dias a seguir ao parto, ter perdas de sangue vaginal que, a pouco e pouco, vão diminuindo de quantidade.

Aproveita para descansar nos períodos em que o bebé dorme, deitando-te, de vez em quando, de barriga para baixo. Antes de regressares a casa esclarece todas as tuas dúvidas e informa-te sobre quando levar o bebé à consulta e como registá-lo.

Lidar com o corpo após o parto

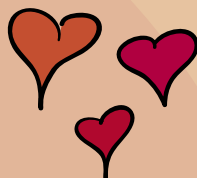
O teu corpo modificou-se com a gravidez, mas rapidamente voltará ao normal, desde que mantenhas uma alimentação equilibrada. Mesmo a amamentar não precisas de “comer por dois”.

Logo que te sintas com disposição, podes fazer alguns exercícios (mesmo em casa) que te ajudarão a recuperar a forma.

Mima-te e deixa-te mimar. Cuida de ti e prepara-te para cuidar de um ser pequeno e fabuloso que, depois de todos os teus cuidados, irá oferecer momentos felizes a ti e ao teu companheiro. Goza os prazeres da maternidade.

CONTRACEPÇÃO PÓS-PARTO

Na última consulta de gravidez, pede para que te seja marcada uma consulta de revisão do parto, que deverá ter lugar 4-6 semanas após o parto e que é muito importante para a tua saúde. Por isso não fates. Nela serão dadas todas as indicações necessárias acerca de um método contraceptivo, para prevenir nova gravidez. É importante espaçar os nascimentos.



ALEITAMENTO MATERNO

O leite materno é o melhor alimento para o bebé. É importante para o seu desenvolvimento psíquico e físico. A preparação para a amamentação deve iniciar-se ao longo da gravidez. **Informa-te sobre o trabalho e grupos de mães a amamentar que te podem apoiar.**

A amamentação tem vantagens para a mãe e para o bebé.

Para o bebé:

- Protege-o contra várias doenças: infecções respiratórias, diarreias e alergias;
- Dá-lhe todos os nutrientes que ele necessita para se desenvolver;
- É de fácil digestão e absorção;
- Oferece-lhe segurança e ternura.

Para a mãe:

- Está sempre pronto, à temperatura ideal;
- É mais barato;
- O útero e o corpo da mãe voltam ao tamanho e formas normais mais rapidamente;
- Diminui o risco de sofrer cancro da mama.

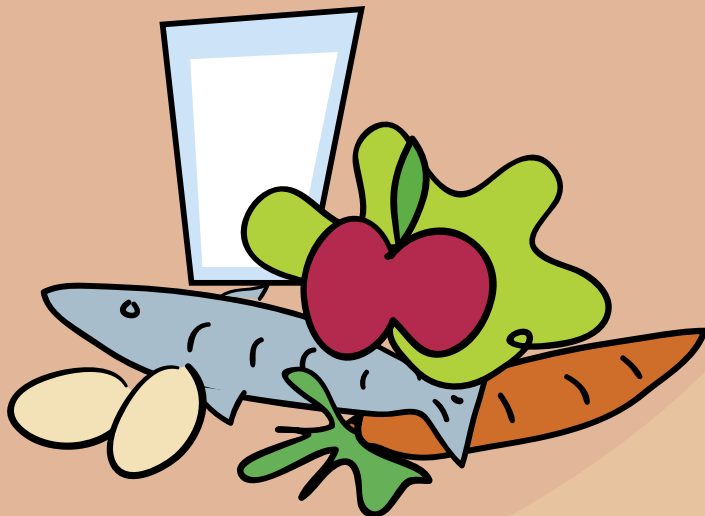


Como amamentar

- Lava bem as mãos com água e sabão antes das mamadas;
- Escolhe um ambiente calmo e tranquilo;
- Adota uma posição confortável;
- Escolhe uma cadeira cómoda, que apoie bem as tuas costas; se necessário utiliza um apoio para os pés. Senta-te com as costas direitas e roda o bebé para ti encostando a “barriguinha” dele ao teu corpo. Apoia bem o corpo do bebé com os teus braços e deixa a cabeça dele livre;
- Coloca também uma almofada debaixo do cotovelo;
- Não deixes o bebé mamar só no mamilo. É preciso que apanhe também a aréola (zona mais escura), pois assim evita-se que ele engula ar e que apareçam fissuras ou gretas no mamilo;
- Se o mamilo doer, o bebé deverá abocanhar mais aréola em baixo;
- Em cada mamada oferece primeiro uma mama (se o bebé ficar com fome podes passar para a outra);
- Se o bebé adormecer, deves estimulá-lo nas mãos ou pés, massajando com o teu polegar (cada mamada pode demorar entre 5 a 30 minutos);
- Podes pôr o bebé a arrotar durante e no final da mamada, colocando-o em pé, encostado ao teu ombro;
- No final, se sentires a mama ainda cheia podes esvaziá-la manualmente até ficar confortável;
- Após a mamada, espalha umas gotas de leite no mamilo e na aréola, e deixa secar;
- Nos primeiros dias, o intervalo entre as mamadas não deve ser inferior a duas horas ou superior a quatro horas; a pouco e pouco, ele estabelecerá melhor o seu horário.

A mãe que amamenta deve:

- Beber líquidos em abundância (cerca de dois litros por dia). Preferencialmente água e leite;
- Fazer uma alimentação equilibrada e variada;
- Evitar alimentos com corantes e conservantes, bebidas alcoólicas e bebidas excitantes (café, chá preto...);
- Repousar, sempre que possível.



A ROUPA DO BEBÉ: CUIDADOS A TER

A roupa deve ser confortável, fácil de vestir e de lavar. O algodão é a fibra natural mais recomendada para estar em contacto com a pele do bebé, pois não provoca tantas alergias ou irritações cutâneas, é quente e permite a transpiração. Evita vestir-lhe camisolas de lã ou tecidos sintéticos.

A roupa do bebé pode ser:

- Lavada à mão com sabão neutro;
- Lavada na máquina (enxaguar mais uma vez no final da lavagem).

Não debes utilizar lixívia nas lavagens.

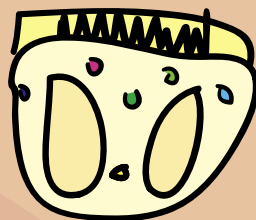
Sempre que possível, seca a roupa ao sol/ar livre, pois isso proporciona uma desinfecção biológica. As máquinas de secar podem tornar a roupa mais áspera.

Nunca uses alfinetes de ama, pulseiras, jóias, pois podem magoar ou provocar lesões na pele do bebé.

Lembra-te que os bebés crescem muito depressa. Portanto, não precisas de um grande enxoval!

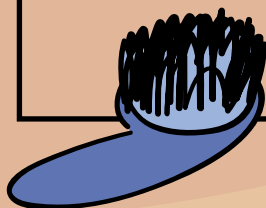


ENXOVAL DO BEBÉ E DA MÃE A LEVAR PARA A MATERNIDADE



Confirma, na consulta, se este enxoval é o adequado no teu caso.

Para o bebé	Para a mãe	Para o berço (opcional)
4 Fraldas de pano 24 Fraldas descartáveis 4 Camisas interiores 3 Pares de botinhas 2 Babetes 4 Fatinhos exteriores 1 Manta ou envolta 1 Pente ou escova de cabelo 1 Tesoura de pontas redondas 2 Toalhas de banho 1 Peça de roupa mais quente para a saída	4 Pares de cuecas 3 Camisas de dormir 1 Robe 2 Soutiens de amamentação 1 Par de chinelos (largos, com sola de borracha) 1 Toalha de rosto 1 Toalha de banho 1 Escova de cabelo 1 Escova de dentes e dentífrico Outros objectos pessoais que consi- deres necessários	2 Lençóis de cima 2 Lençóis de baixo 1 Colcha



BANHO DO RECÉM-NASCIDO

Dar banho ao bebê, para além de ser uma medida de higiene indispensável, é também um momento muito importante, porque permite que a mãe (e/ou o pai) e o filho estreitem o seu relacionamento afectivo, num ambiente calmo e divertido.

O ambiente deve estar aquecido (24° a 25°C), sem correntes de ar, e a temperatura da água não deverá ultrapassar os 37°C. O banho deverá ser dado numa banheira própria ou numa bacia ampla. Para evitar queimaduras, deitar primeiro a água fria e depois temperar com a quente. A temperatura deve ser testada pelo cotovelo ou com um termómetro apropriado.

Antes de iniciar o banho, é importante preparar todo o material necessário: uma muda de roupa completa, uma toalha, os produtos de higiene, uma fralda e um saco para o lixo.

Material necessário

- Sabonete de glicerina ou loção de banho de Ph neutro;
- Óleo de amêndoas doces;
- Champô para bebé;
- Compressas esterilizadas de 10x10 cm;
- Álcool puro a 70°;
- Eosina aquosa a 2%;
- Creme para as assaduras do rabinho;
- Algodão ou gaze.



Como executar

Antes de tirar o bebé do berço:

- Verifica se tudo está pronto para o banho;
- Verifica a temperatura da água (com o cotovelo ou termómetro);
- Pega então no bebé, despe-o, tira-lhe a fralda e limpa o “rabinho”, sobretudo se estiver sujo de fezes;
- Deixa a toalha pronta para receber o bebé depois do banho;
- Segura o bebé e coloca-o na água, passando um dos teus braços por trás dos ombros do bebé, para que a cabeça dele fique levantada e apoiada no teu braço.

Começa por lavar os olhos, com algodão ou uma compressa embebida em água fervida fria, do canto externo para o interno das pálpebras, utilizando uma para cada olho. A seguir, começa a lavar a cabeça com champô adequado, depois o pescoço, braços, tronco, pernas e, por último, os genitais e a região anal (devem ser limpos da frente para trás).

Retira o bebé da água e coloca-o na toalha que preparaste. Seca cuidadosamente a pele, sem esfregar, dando especial atenção à zona da cabeça, orelhas (só do lado de fora), dobras do pescoço, axilas, virilhas, mãos e espaços entre os dedos.

A seguir, deves passar óleo de amêndoas doces ou um creme hidratante por todo o corpo. Algumas marcas comerciais de cremes podem provocar alergias, por isso, sempre que usares uma marca pela primeira vez, começa por aplicá-la apenas numa pequena parte do corpo do bebé.

As fraldas devem ser mudadas com frequência, de forma a evitar as assaduras do rabinho (vermelhidão). Coloca um creme específico, quando esta situação acontecer.

Nunca deixes o bebé sozinho durante o banho!

Se tocar o telefone ou a campainha, embrulha-o bem e leva-o contigo.

Cuidados com o cordão umbilical

O cordão umbilical é cortado logo a seguir ao nascimento do bebé. O coto (resto do cordão que fica preso pela mola) escurece, começa a secar e cai (por vezes dá-se uma pequena hemorragia, sem importância), dentro de um período máximo de duas semanas, deixando uma zona sensível, avermelhada, que também demora alguns dias a cicatrizar.

- Evita o contacto directo do coto umbilical com as mãos;
- Desinfecta-o várias vezes ao dia (e sempre que estiver sujo com urina ou fezes) com compressas esterilizadas (10x10 cm) e álcool puro a 70º e deixa ficar ao ar;
- Mantém o coto umbilical seco e limpo até à cicatrização completa;
- Não uses faixa umbilical;
- Coloca a fralda abaixo da zona do umbigo;
- Quando o coto tiver caído, desinfecta a zona, com um cotonete embebido em soluto de eosina aquosa a 2%, até secar a cicatriz.



DIREITOS DURANTE A GRAVIDEZ E A AMAMENTAÇÃO

A mulher grávida e o futuro pai possuem vários direitos definidos na legislação e que se encontram referidos no Boletim de Saúde da Grávida.

Salienta-se:

Direito à Assistência Médica

“É assegurado o direito de efectuar gratuitamente as consultas e os exames necessários à correcta vigilância da gravidez, assim como durante os 60 dias após o parto”

(Artº 5º do DL 70/2000, de 4 de Maio)

O internamento hospitalar é gratuito durante toda a gravidez, parto e nos 60 dias após o parto.

“Na preparação e no decurso da gravidez, e em função desta, são igualmente assegurados ao outro progenitor os exames considerados indispensáveis pelo médico assistente da mulher.”

Direito ao Ensino

Estão abrangidos por estes direitos as mães e os pais estudantes que se encontrem a frequentar os ensinos básico e secundário, o ensino profissional ou o ensino superior, em especial as jovens grávidas, puérperas e lactantes.

“As grávidas e mães têm direito:

a) A realizar exames em época especial, a determinar com os serviços escolares, designadamente no caso de o parto coincidir com a época

de exames;

b) À transferência de estabelecimento de ensino;

c) A inscreverem-se em estabelecimentos de ensino fora da área da sua residência.

As mães e pais estudantes cujos filhos tenham até 3 anos de idade gozam dos seguintes direitos:

a) Um regime especial de faltas, consideradas justificadas, sempre que devidamente comprovadas, para consultas pré-natais, período de parto, amamentação, doença e assistência a filhos;

b) Adiamento da apresentação ou da entrega de trabalhos e da realização em data posterior de testes sempre que, por algum dos factos indicados na alínea anterior, seja impossível o cumprimento dos prazos estabelecidos ou a comparência aos testes;

c) Isenção de cumprimento de mecanismos legais que façam depender o aproveitamento escolar da frequência de um número mínimo de aulas;

d) Dispensa da obrigatoriedade de inscrição num mínimo de disciplinas no ensino superior.”

(Artº 2º e 3º da Lei 90/2001, de 20 de Agosto)

Licença por maternidade e paternidade

“A mulher trabalhadora tem direito a uma licença de 120 dias consecutivos, 90 dos quais necessariamente a seguir ao parto, podendo os restantes serem gozados, total ou parcialmente, antes ou depois do parto”
(Artº 10º do DL 70/2000, de 4 de Maio)

“O pai tem uma licença de cinco dias úteis, seguidos ou interpolados, no primeiro mês a seguir ao nascimento do filho”

(Artº 11º do DL 70/2000, de 4 de Maio)

Dispensa para consultas e amamentação

“As trabalhadoras grávidas têm direito a dispensa de trabalho para se deslocar a consultas pré-natais pelo tempo e número de vezes necessário e justificados”

“A mãe que, comprovadamente, amamenta o filho tem direito a ser dispensada em cada dia de trabalho por dois períodos distintos de duração máxima de uma hora...durante todo o tempo que durar a amamentação. Este direito não implica a perda de salário ou outra regalia”

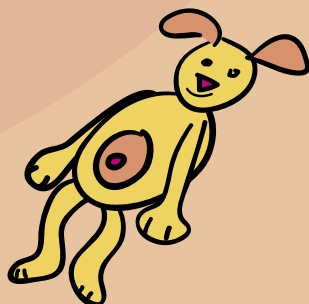
“No caso de não haver lugar a amamentação, a mãe ou o pai trabalhador têm direito, por decisão conjunta, à dispensa referida no número anterior para aleitação até o filho perfazer um ano”

(Artº 14º do DL 70/2000, de 4 de Maio)

Faltas para assistência a netos

“O trabalhador pode faltar até 30 dias consecutivos, a seguir ao nascimento de netos que sejam filhos de adolescentes com idade inferior a 16 anos, desde que consigo vivam em comunhão de mesa e habitação.”

(Artº 41º da Lei 99/2003, de 27 de Agosto)



INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

www.abcdasaude.com.br/

www.adolescencia.org.br/

www.mulheres.org.br/

www.partohumanizado.com.br/

www.bebe2000.com.br/

Mama Mater - Associação de Aleitamento Materno de Portugal

Tel: 214532019 / TM: 91 402 50 15 e 91 102 40 33

E-mail: amigadopeito@mamamater.eu

www.mamamater.eu

SOS Amamentação

Tel: 213 880 915

www.sosamamentacao.org.pt



PORTUGAL. Direcção-Geral da Saúde. Divisão de Saúde Materna, Infantil e dos Adolescentes

A gravidez da adolescente/Direcção-Geral da Saúde. - Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, 2005. - 40 pág.

ISBN: 972-675-113-6

Gravidez na adolescência / Analgesia epidural / Parto / Aleitamento materno / Anti-concepção / Recém-nascido / Direitos da mulher - legislação e jurisprudência

Autora da Versão Original:

Fernanda Pinto dos Santos Cunha

Revisão Técnica:

Ana Rita Laranjeira

Fátima Palma

Fernanda Coelho

Hermínia Amaral

Isabel Lavinha

Maria Adelaide Órfão

Maria Helena Seixas

Maria Idália Correia

Maria José Alves

Olívia Pinto

Sónia Mendonça

Vasco Prazeres

Coordenação:

Beatriz Calado

Edição:

Direcção-Geral da Saúde


www.dgs.pt

Design Gráfico: Carlota Flieg

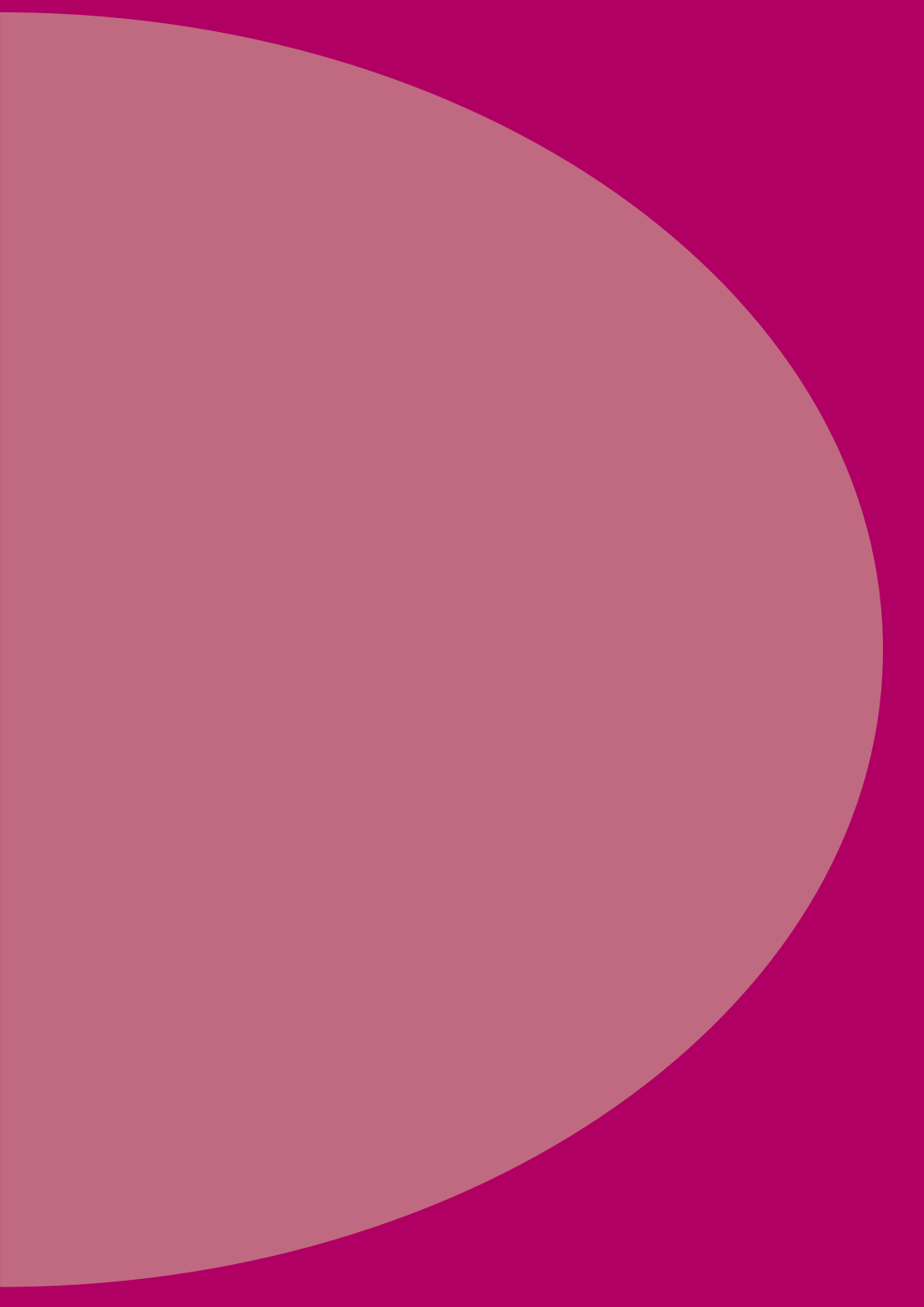
Impressão: Europress, Lda.

Tiragem: 10 000 exemplares

Depósito Legal: 257196/07

A large, stylized yellow circle is positioned on the right side of the page, set against a solid brown background. The circle is partially cut off by the right edge of the frame.

**Lisboa,
1ª Edição, 2005
2ª Edição, 2007**





Divisão de Saúde Materna, Infantil e dos Adolescentes