

HC
HOSPITAL DE
CLÍNICAS IJUÍ
completo para cuidar



Iniciativa Hospital
Amigo da Criança



CARTILHA DA GESTANTE

Ambulatório Gestação de Alto Risco

INICIATIVA HOSPITAL AMIGO DA CRIANÇA (IHAC)

A Iniciativa Hospital Amigo da Criança é uma estratégia criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela UNICEF para **promover, proteger e apoiar o aleitamento materno**.

Os hospitais que seguem essa iniciativa adotam **práticas que garantem um cuidado mais seguro, respeitoso** e baseado em evidências para a **mãe e o bebê**.

O HCI faz parte dessa iniciativa, comprometendo-se com a **qualidade da assistência ao parto, nascimento e amamentação**, seguindo as recomendações da IHAC.

O cuidado é voltado para **apoiar você e o seu bebê desde o nascimento**, com ações que facilitam o início da amamentação e tornam esse momento mais seguro e acolhedor.

Faz parte da IHAC:

- ✓ Contato pele a pele imediato após o nascimento;
- ✓ Apoio para amamentar ainda na primeira hora de vida;
- ✓ Orientação prática sobre posição e pega correta;
- ✓ Seu bebê permanecendo com você durante toda a internação (alojamento conjunto);
- ✓ Amamentação em livre demanda (sem horários rígidos);
- ✓ Evitar o uso de mamadeiras, chupetas e outros bicos artificiais.



INICIATIVA HOSPITAL AMIGO DA CRIANÇA (IHAC)

Contraindicado o uso de mamadeira e chupeta

A Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC) orienta evitar o uso de mamadeiras, chupetas e bicos artificiais, especialmente no início da amamentação.

Por que evitar?

O uso desses dispositivos pode:

- causar confusão de bicos
- dificultar a pega correta no peito
- reduzir a sucção do bebê na mama
- diminuir a produção de leite
- aumentar o risco de desmame precoce



O que é recomendado?

- ✓ Oferecer o peito sempre que o bebê quiser (livre demanda)
- ✓ Estimular a sucção diretamente na mama
- ✓ Buscar apoio da equipe em caso de dificuldades

O que isso significa para você?

A Iniciativa Hospital Amigo da Criança (IHAC) orienta práticas que **ajudam você a amamentar com mais segurança, apoio e confiança** desde o nascimento.



CUIDADO AMIGO DA MULHER

O cuidado amigo da mulher significa oferecer uma assistência ao parto **respeitosa, segura e baseada em evidências**, onde a **gestante é protagonista** das decisões sobre o seu corpo e o nascimento do seu bebê. Esse cuidado valoriza suas escolhas, sua autonomia e o seu bem-estar físico e emocional.

O que você tem direito:

- ✓ Ser tratada com respeito, escuta e acolhimento
- ✓ Ter um acompanhante de sua escolha durante todo o processo
- ✓ Receber informações claras antes de qualquer procedimento
- ✓ Participar das decisões sobre seu parto
- ✓ Ter sua privacidade preservada

Boas práticas no parto:

- ✓ Liberdade de posição (andar, sentar, agachar)
- ✓ Uso de métodos naturais para alívio da dor (banho morno, bola, massagens)
- ✓ Evitar intervenções desnecessárias
- ✓ Contato pele a pele com o bebê logo após o nascimento
- ✓ Início da amamentação na primeira hora de vida

O que deve ser evitado:

- ✗ Procedimentos sem necessidade ou sem explicação
- ✗ Impedir a presença de acompanhante
- ✗ Falta de informação ou comunicação
- ✗ Desrespeito, julgamentos ou violência verbal



ORIENTAÇÕES PARA CONSULTAS DO AGAR



LEVAR EM TODAS AS CONSULTAS: caderneta de gestante, receituários, exames médicos e, caso faça, o controle da glicose e pressão arterial.



ALIMENTE-SE: Não vá em jejum para as consultas, caso não consiga alimentar-se antes, **comunique** a equipe.



FUNCIONAMENTO: segunda, terça, quarta e sexta no turno da manhã e quinta-feira à tarde.



PRÉ-NATAL: Mesmo sendo paciente do AGAR, você deve manter seu **acompanhamento de pré-natal** normalmente no seu **posto de saúde**.



SINAIS DE ALARME

Busque atendimento em sua ESF ou maternidade caso:

- Pressão maior que 140x90 mmHg;
- Sangramento vaginal;
- Dor abdominal forte ou persistente;
- Febre (temperatura maior ou igual a 37,8°C);
- Dor de cabeça intensa ou que não melhora, principalmente se for associado a alterações visuais, como visão turva, sensibilidade à luz e presença de “flashes” como pontos luminosos ou pontos cegos;
- Dor e/ou ardência para urinar;
- Inchaço em mãos e/ou pernas e pés;
- Diminuição ou ausência dos movimentos do bebê, especialmente mais de 4h sem mexer após as 20 semanas;
- Mal estar intenso; Falta de ar;
- Convulsões; Desmaio;
- Contrações regulares e dolorosas.



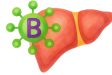
Idade gestacional

trimestre, meses e semanas



1º Trimestre	1º mês	da 1ª a 4ª semana
	2º mês	da 5ª a 8ª semana
	3º mês	da 9ª a 13ª semana
2º Trimestre	4º mês	da 14ª a 17ª semana
	5º mês	da 18ª a 22ª semana
	6º mês	da 23ª a 27ª semana
3º Trimestre	7º mês	da 28ª a 31ª semana
	8º mês	da 32ª a 35ª semana
	9º mês	a partir das 36 semanas

Calendário vacinal da gestante

Vacina	Para que serve?	Quando devo tomar?	Observação
 Hepatite B	Protege contra hepatite B e suas complicações	Caso não tenha as 3 doses, iniciar ou completar durante a gestação	Caso não dê tempo de completar, concluir até 45 dias após o parto
 dTpa	Protege a gestante e o bebê contra tétano, difteria e coqueluche	A partir da 20ª semana	Deve ser feita em cada nova gestação
 VSR - Vírus Sincicial Respiratório	Protege o seu bebê contra bronquiolite e pneumonia	A partir da 28ª semana	Deve ser tomada até 14 dias antes do parto
 Influenza (gripe)	Previne casos graves de gripe	Uma dose por temporada	Pode ser em qualquer fase da gestação



Orientações Nutricionais

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

✓ **Faça refeições adequadas ao longo do dia**

- Evite ficar muitas horas sem comer.
- Inclua alimentos fontes de **proteínas** (carnes, ovos, leite e derivados, feijão) e **fibras** (frutas, verduras, legumes e cereais integrais) em **todas as refeições**, isso é muito importante para o equilíbrio nutricional!

✓ **Prefira alimentos naturais**

- Priorize frutas, verduras, legumes, feijões, arroz, leite, carnes de gado, frango, peixes, entre outros alimentos *in natura*.
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e embutidos.

Opções de refeições saudáveis:

EXEMPLOS CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES:



Café com leite, bolo de milho e ovos mexidos



Leite, bolo integral, ovo de galinha e banana



Batida de fruta, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, omelete e banana

Opções de refeições saudáveis:

EXEMPLOS ALMOÇO E JANTAR:

Adaptado de: Guia Alimentar
para a População Brasileira
(Ministério da Saúde, 2014).



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e chuchu refogado



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



Salada de folhas, macarrão e galeto

As **refeições** apresentadas **são apenas exemplos** e não precisam ser seguidas de forma rígida. **Varie os alimentos** e realize substituições dentro de cada **grupo alimentar**, pois uma alimentação **diversificada** melhora a **qualidade nutricional** da dieta e contribui para uma gestação mais equilibrada e saudável para **você** e seu **bebê**.

!! Se você tem alguma condição como **diabetes gestacional, pressão alta, anemia, baixo peso ou excesso de peso, náuseas intensas**, a sua alimentação deve ser individualizada e orientada pela nutricionista do posto de saúde e/ou AGAR!

✓ **Beba bastante água e evite a cafeína**

- Calcule, pelo menos, 4 garrafinhas de 500mL por dia.
- Evite o consumo de café, chás, chimarrão e refrigerantes, pois contêm cafeína, prejudicial ao desenvolvimento do bebê.

✓ **Cuidado com a contaminação dos alimentos**

- Lave frutas, verduras e legumes em água e deixe de molho por 15 minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos (verifique no rótulo); depois, enxágue bem em água corrente.
- Consuma carnes e ovos sempre bem cozidos.

✓ **Acompanhe o ganho de peso gestacional**

- Ganhar peso de forma adequada é importante para a saúde da mãe e do bebê, pois tanto o excesso quanto a falta de peso podem aumentar o risco de complicações na gestação.

✓ **Alimentação, amamentação e cólicas do bebê**

- A alimentação saudável durante a amamentação ajuda a atender às necessidades nutricionais da mãe e contribui para o crescimento e desenvolvimento adequados do bebê.
- Em geral, não é necessário restringir alimentos para prevenir cólicas, pois a maioria dos alimentos consumidos pela mãe não causa desconforto no bebê. Caso perceba relação entre algum alimento e os sintomas da criança, busque orientação de profissional de saúde antes de realizar exclusões na dieta.

Importante: mantenha o acompanhamento nutricional em sua ESF e/ou AGAR para garantir uma gestação saudável e prevenir complicações maternas e fetais.

Orientações Farmacêuticas

MEDICAMENTOS E SUPLEMENTOS



- Utilize medicamentos somente sob prescrição médica. **Nunca utilize medicamentos por conta própria.**
- Siga corretamente a prescrição médica, utilizando os medicamentos na **dose, frequência e horários adequados.**
- **Não pare o tratamento** antes de completar o **tempo** indicado, a não ser que o seu médico oriente esta ação.
- **Não quebre, parta ou mastigue** seus medicamentos sem orientação farmacêutica.
- Tome seus medicamentos **sempre com água.**
- Mantenha seus medicamentos sempre na **embalagem original.**
- **Não guarde medicamentos no banheiro ou na cozinha,** onde pode haver variação de temperatura e umidade.
- Alguns medicamentos, como insulina, podem exigir **refrigeração.** Verifique na bula e informe-se com o farmacêutico para saber se o medicamento precisa ser mantido na geladeira.
- Os **medicamentos** também devem ser mantidos **longe de produtos químicos, insetos, roedores e alimentos.**
- **Nunca utilize medicamentos com o prazo de validade vencido.**

Onde devem ser descartados os medicamentos?

Não descarte medicamentos no lixo comum ou na rede de esgoto. Algumas substâncias podem contaminar o meio ambiente. Procure uma **farmácia ou UBS** mais próxima de você que faça o **descarte consciente dos medicamentos, frascos, seringas e agulhas.** **Não reaproveite frascos** de medicamentos para armazenar outros líquidos, isso pode causar **intoxicação.**

Em caso de dúvidas, converse com seu médico e/ou farmacêutico.

SAÚDE MENTAL NA GESTAÇÃO E PUERPÉRIO

A gestação e o puerpério são períodos de profundas transformações físicas, hormonais, emocionais, familiares e sociais. Essas mudanças podem despertar sentimentos, como alegria, expectativa, medo, insegurança e ansiedade.

Durante a gravidez, são comuns preocupações relacionadas à saúde do bebê, ao parto, às mudanças corporais e às novas responsabilidades da maternidade. Após o nascimento, a rotina passa por uma intensa reorganização. A privação de sono, a necessidade constante de cuidados com o recém-nascido, as alterações hormonais e as expectativas sobre o papel materno podem impactar significativamente o bem-estar emocional.

O que é o Baby Blues?

Nos primeiros dias após o parto, muitas mulheres apresentam uma condição conhecida como baby blues. Os sintomas costumam surgir entre o terceiro e o quinto dia após o parto e podem incluir:

- Sensibilidade emocional aumentada e oscilações de humor, como choro fácil e frequente, irritabilidade, ansiedade e sensação de sobrecarga.

Embora possa causar sofrimento, o baby blues é considerado uma reação natural e transitória às mudanças físicas e emocionais do pós-parto. Os sintomas geralmente diminuem espontaneamente em até duas semanas. E, nesse período, o apoio, acolhimento familiar e descanso são fundamentais.



SAÚDE MENTAL NA GESTAÇÃO E PUERPÉRIO

Quando é preciso buscar ajuda?

Se os sintomas persistem por mais de duas semanas, se tornam intensos ou dificultam os cuidados consigo mesma e com o bebê, é importante procurar atendimento profissional, pois existe o risco do desenvolvimento de um quadro de Depressão Pós-parto. A Depressão Pós-parto não é sinal de fraqueza, falta de amor pelo bebê ou incapacidade de ser mãe. Trata-se de uma condição de saúde que pode afetar qualquer mulher.

Os sinais de alerta incluem:

- Tristeza intensa e persistente;
- Perda de interesse e prazer em atividades;
- Sensação constante de cansaço ou esgotamento;
- Sentimentos de culpa, incapacidade ou desesperança;
- Alterações importantes do sono e do apetite;
- Dificuldade de estabelecer vínculo com o bebê;
- Isolamento social e irritabilidade excessiva;

Na presença desses sintomas, procure ajuda junto à equipe de saúde. O acompanhamento psicológico e, quando necessário, psiquiátrico, contribui para a recuperação da mãe e para o fortalecimento da relação mãe-bebê.

Vínculo mãe-bebê

A relação da mãe com o bebê começa ainda na gestação, na forma como este é imaginado e desejado. Após o nascimento, este vínculo é fortalecido por meio da presença e afeto diário, através do toque, da voz e do olhar.

Cada mulher constrói sua maternidade de forma única, considerando suas necessidades e limites, e também as do bebê. Esse processo merece ser escutado e respeitado em todas as fases: Não existe uma única forma de amar e nem um manual que ensine ser mãe. E assim, como ser mãe, o amor também é uma construção.

SAÚDE MENTAL NA GESTAÇÃO E PUERPÉRIO

A importância da rede de apoio

Muitas mulheres sentem que precisam dar conta de tudo sozinhas. Entretanto, a maternidade não deve ser uma experiência solitária. A rede de apoio pode incluir companheiro(a), familiares, amigos, profissionais de saúde e outras pessoas de confiança que auxiliam nos cuidados com o bebê, nas tarefas domésticas e no apoio emocional.

Em nossa sociedade, é comum que muitas mães sintam a pressão de estarem felizes o tempo todo, o que pode causar vergonha ou medo de falar sobre suas dificuldades. No entanto, sentir-se triste ou cansada não significa que você seja uma mãe ruim.

Cuidar da si mesma e saber que você não precisa enfrentar esse momento sozinha é um importante gesto de cuidado. Compartilhar seus sentimentos, aceitar apoio e buscar ajuda profissional são atitudes que promovem saúde mental, bem-estar e qualidade de vida para toda a família.

Se você está grávida ou vivenciando o puerpério e percebe sofrimento emocional ou dificuldades associadas à maternidade, procure a equipe de saúde que te acompanha. Pedir ajuda é um ato de cuidado consigo mesma e com seu bebê!



DIREITOS DA GESTANTE

Plano de Parto

O plano de parto é um **documento** onde você pode registrar seus **desejos, preferências e escolhas** para o **trabalho de parto, parto e pós-parto imediato**.

O que pode ser incluído no plano de parto?

- ✓ Presença de acompanhante de sua escolha, independente da via de parto;
- ✓ Métodos para alívio da dor que você deseja utilizar;
- ✓ Posições desejadas durante o trabalho de parto e o parto;
- ✓ Contato pele a pele com o bebê logo após o nascimento;
- ✓ Amamentação na primeira hora de vida;
- ✓ Clampeamento tardio do cordão umbilical;
- ✓ Cuidados desejados para você e seu bebê após o nascimento;
- ✓ Preferências relacionadas a cesariana, quando houver indicação ou necessidade do procedimento, como contato pele a pele e início precoce da amamentação;
- ✓ Além de outras escolhas e expectativas que sejam importantes para você e sua família.

Importante:

- ✓ O plano de parto deve ser elaborado durante o pré-natal e discutido com a equipe de saúde;
- ✓ Sempre que possível, suas escolhas serão respeitadas;
- ✓ Em situações de urgência ou emergência, algumas condutas poderão ser modificadas para segurança da mãe e do bebê.



DIREITOS DA GESTANTE

DIREITO A ACOMPANHANTE: Você tem direito de ter uma pessoa de sua confiança para estar ao seu lado durante toda a gestação, parto e pós-parto. A pessoa escolhida por você pode lhe acompanhar:

- Durante as consultas de pré-natal;
- No trabalho de parto;
- No parto, seja ele parto normal ou cesárea;
- No pós-parto.

DIREITO A DOULA: A presença de uma doula é assegurada nas maternidades de rede pública ou privada para apoio físico, informacional e emocional durante o pré-natal, parto e pós-parto, seja parto normal ou cesárea, inclusive em caso de intercorrência ou abortamento.

A presença da doula não exclui a presença do acompanhante.

DIREITO NO TRABALHO:

Durante a gestação você tem direito de:

- Se ausentar do trabalho para consultas e exames de pré-natal;
- Adequar as atividades de trabalho, quando houver risco à sua saúde;
- Troca de função, se indicação médica, sem perda salarial;

Você tem direito a dois descansos de meia hora cada um, ou um descanso de uma hora, durante a jornada de trabalho, para amamentar seu filho até que ele complete 6 meses de vida.



DIREITOS DA GESTANTE

Direito a licença-maternidade: mínimo de 120 dias.

Direito a licença-paternidade: mínimo de 5 dias, com ampliação gradual (10 dias em 2027, 15 dias em 2028 e 20 dias em 2029);

Caso seu bebê permaneça internado por mais de 14 dias, por complicações com o parto, haverá prorrogação da licença maternidade para até 120 dias após a sua alta ou da criança.

Estabilidade no emprego: Você não pode ser demitida sem justa causa.

- Desde a confirmação da gravidez;
- Até 5 meses após o parto;

ENTREGA VOLUNTÁRIA PARA ADOÇÃO: A entrega voluntária para adoção, é um direito da gestante, que por diferentes motivos, não deseja exercer a maternidade. Esse processo é realizado de forma legal e sigilosa. Você tem direito a apoio psicológico e social.

DIREITO EM CASO DE PERDA GESTACIONAL: Em situações de perda gestacional, óbito fetal ou óbito neonatal, você tem direito:

- Ambiente separado, sempre que possível, das demais gestantes ou parturientes.
- Direito a despedida, com o tempo necessário, e a coleta de lembranças.
- Apoio psicológico, quando necessário.

DIREITO DE PLANEJAMENTO REPRODUTIVO: Caso você ou seu parceiro não desejem ter mais filhos, converse com a equipe de saúde sobre os métodos definitivos disponíveis.

DIREITOS DA GESTANTE

SOBRE LAQUEADURA E VASECTOMIA:

- ✓ Mulheres e homens **com 21 anos ou mais** podem solicitar a laqueadura ou a vasectomia.
- ✓ Pessoas com **pelo menos 2 filhos vivos** também podem realizar o procedimento, mesmo que tenham menos de 21 anos.
- ✓ **Não é necessário** a autorização ou assinatura do companheiro(a) para a realização da laqueadura ou da vasectomia.
- ✓ A manifestação de vontade deve ser registrada com **antecedência mínima de 60 dias da realização do procedimento**.
- ✓ O termo de consentimento **não** precisa ser reconhecido em cartório.
- ✓ Se houver interesse na realização da laqueadura durante a cesárea, a solicitação deve ser feita ainda durante o pré-natal.

Importante:

- ✓ A decisão pela laqueadura ou vasectomia deve ser livre, informada e voluntária;
- ✓ Mesmo com toda a documentação realizada corretamente, a laqueadura poderá não ser feita durante a cesárea caso existam **intercorrências ou condições clínicas** que aumentem o risco para a mulher naquele momento.
- ✓ O parceiro que desejar realizar vasectomia deve procurar sua unidade Básica de Saúde para receber orientações e encaminhamento ao serviço de referência.



ENTENDENDO O PARTO

Você tem o **direito de receber informações claras e compreensíveis** antes de qualquer procedimento, de **consentir ou recusar intervenções - exceto em situações de risco iminente**, além de estar acompanhada **24 horas por alguém de sua confiança**. O acompanhante também deve ser informado sobre os procedimentos realizados com você e com o bebê.

Durante a gravidez, seu corpo começa a se preparar para a chegada do bebê. Desde algumas semanas antes do parto, o útero realiza pequenas **contrações de treinamento**, que fortalecem o útero para o momento do parto. Com o tempo, essas contrações se tornam mais **frequentes, intensas e perceptíveis**, indicando que o **trabalho de parto está próximo**.

PERÍODOS DO TRABALHO DE PARTO

Período de dilatação: colo do útero se abre para preparar a passagem do bebê;

Período expulsivo: Quando o bebê desce pelo canal de parto até nascer;

Período de dequitação: Quando a placenta é expulsa e o corpo da mãe começa a se recuperar;



ENTENDENDO O PARTO

Período de Dilatação

Essa fase marca o início do trabalho de parto, quando o colo vai se **afinando e abrindo**, até atingir 10 cm.

Ela prepara o canal de parto para a passagem do bebê.

- **Fase latente:** contrações **leves e irregulares**, colo dilata de 0 a 4-5 cm.
- **Fase ativa:** contrações **regulares, fortes, a cada 3-4 min**, durando pelo menos **30 segundos**. O colo dilata de 5 a 10 cm, e a dor costuma ser mais intensa entre 7 e 8 cm.

ALÍVIO DA DOR E DESCONFORTO:

Você pode escolher entre diferentes métodos, como:

- **Movimentação livre:** caminhar, sentar, usar a bola de pilates, mudar de posições;
- **Métodos não-farmacológicos:** massagens com óleos, respiração, relaxamento, banho, música;
- **Ingestão de líquidos claros:** água, sucos, chás leves e alimentos leves como frutas e torradas

INDUÇÃO DO TRABALHO DE PARTO

A indução só será realizada quando há necessidade médica, como: **gestação prolongada, rompimento precoce da bolsa, pré-eclampsia, diabetes, restrição de crescimento feral ou morte intrauterina, entre outras indicações clínicas.**

A equipe avalia a maturidade do colo do útero, posição do bebê e condição materna;

Métodos para indução podem ser **medicamentosos** (ocitocina ou misoprostol) ou **mecânicos** (rompimento artificial da bolsa).

ENTENDENDO O PARTO

PERÍODO EXPULSIVO:

Quando o colo está completamente dilatado, o bebê se move pelo canal vaginal e, então, você sentirá pressão intensa na pelve e vontade de empurrar.

A equipe irá monitorar constantemente a sua segurança e do bebê, e deverá **orientar você a empurrar apenas quando sentir vontade**, ajudar a mudar de posição e oferecer apoio emocional constante.

Escolhas que você pode fazer:

- Escolher a posição para o parto (cócoras / agachada, quatro apoios, lateral, banqueta, deitada);
- Realizar contato pele a pele imediato com o bebê, quando possível, conforme condições clínicas;
- Solicitar clampeamento tardio do cordão umbilical;

Medidas da equipe em caso necessário / emergência:

- Mudança de posição da gestante;
- Administração de ocitocina para ritmar as contrações;
- Ruptura artificial da bolsa (amniotomia);
- Episiotomia em casos de sofrimento fetal ou urgência;
- Cesárea de emergência;



10 PASSOS PARA O SUCESSO DO ALEITAMENTO MATERNO



- 1. Você receberá informações sobre amamentação ainda na gestação.** Durante o pré-natal, você será orientada sobre os benefícios e como amamentar.
- 2. A equipe estará preparada para te apoiar.** Os profissionais são capacitados para ajudar você na amamentação.
- 3. Você será incentivada a amamentar logo após o nascimento**
Sempre que possível, o bebê será colocado em contato com você para mamar ainda na primeira hora de vida.
- 4. Você aprenderá como amamentar.** A equipe irá orientar sobre posição, pega correta e como lidar com dificuldades.
- 5. Seu leite é o melhor para o seu bebê.** O bebê não precisa de chás, água ou outros leites, salvo orientação médica.
- 6. Seu bebê ficará com você o tempo todo.** O alojamento conjunto permite que você reconheça os sinais de fome e fortaleça o vínculo.
- 7. Você poderá amamentar sempre que o bebê quiser.** A amamentação é em livre demanda, sem horários fixos.
- 8. O uso de chupetas e mamadeiras é evitado.** Para não prejudicar a amamentação, especialmente nos primeiros dias.
- 9. Você terá apoio mesmo após a alta.** Você será orientada sobre onde buscar ajuda caso tenha dúvidas ou dificuldades.
- 10. Você será respeitada e acolhida.** Seu processo de amamentação será acompanhado com escuta, respeito e apoio.

Benefícios da **AMAMENTAÇÃO**

para a mãe



1

**Redução do
Sangramento
Pós-parto**

2

**Recuperação
Acelerada**

3

**Menor Risco de
Câncer de Mama**

4

**Perda de
Peso**

5

**Redução de Risco de
Doenças Crônicas**

6

**Menos visitas ao
médico**

7

**Vínculo
Emocional**

8

**Economia financeira
e conexão social**

Benefícios da **AMAMENTAÇÃO**

para o bebê



1

**Nutrição
Completa**

2

**Anticorpos
Naturais**

3

**Digestão
mais fácil**

4

**Vínculo
Emocional**

5

**Menor Risco de
Obesidade e Diabetes
no futuro**

6

**Desenvolvimento
dos músculos da
boca**

7

**Menor risco
de alergias**

8

**Proteção contra
Infecções e diarreias**

A Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde recomendam a **amamentação exclusiva até os 6 meses de vida**

Aleitamento Materno

COLOSTRO

O colostro é a **primeira fase do leite materno**, produzido pelas mamas durante a gestação e nos **primeiros dias após o parto**. Ele tem uma aparência diferente do leite maduro, costuma ser **amarelado, espesso e em pequena quantidade**, mas cada gota é extremamente **rica em nutrientes e fatores de proteção e imunidade**.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS:

- **Altamente nutritivo:** contém proteínas de fácil digestão, vitaminas e minerais essenciais para o recém-nascido.
- **Rico em anticorpos:** especialmente a imunoglobulina A, que reveste e protege o intestino do bebê contra microorganismos.
- **Ação laxativa:** ajuda o bebê a eliminar o mecônio (as primeiras evacuações) colaborando na prevenção da icterícia.
- **Pequeno volume, grande potência:** a quantidade pode parecer pouco mas é exatamente o que o estômago do bebê precisa nos primeiros dias.
- **“Primeira vacina natural”:** porque confere proteção imediata contra diversas infecções enquanto o sistema imunológico do bebê está imaturo



Aleitamento Materno

LEITE DE TRANSIÇÃO E MADURO

Leite de transição: é produzido entre o colostro e o leite maduro, geralmente entre o 7º e o 15º dia após o parto. Nesse período, a produção de leite aumenta gradualmente para atender às necessidades do bebê.

Principais características:

- Apresenta coloração mais clara;
- Possui maior quantidade de gordura, lactose e calorias;
- Contribui para o ganho de peso e crescimento do recém-nascido e mantém fatores de proteção importantes para a saúde do bebê;
- É comum as mamas ficarem mais cheias nesse período.

Leite de maduro: é a fase final do leite materno, produzido aproximadamente a partir da segunda ou terceira semana após o parto. Sua composição se adapta às necessidades do bebê, fornecendo todos os nutrientes necessários para seu crescimento e desenvolvimento.

Principais características:

- Possui aspecto mais branco;
- É rico em água, gorduras, proteínas, vitaminas e minerais.
- Contém anticorpos e fatores de proteção contra infecções.
- No início da mamada é mais rico em água, ajudando a hidratar o bebê.
- No final da mamada apresenta maior quantidade de gordura, promovendo saciedade e ganho de peso.



Você sabia? Não existe “leite fraco”. O leite materno é produzido na quantidade e composição adequadas para cada fase do desenvolvimento do bebê.

Aleitamento Materno

APOJADURA

A apojadura é a “**descida do leite**”, um **processo fisiológico natural** que ocorre entre a **primeira semana após o parto**, marcando a transição do colostro para o leite maduro, com aumento da produção de leite. Nesse período, é comum que as mamas fiquem mais **cheias, pesadas, quentes e sensíveis**.

A amamentação em **livre demanda**, com **pega correta** e **sucção efetiva** do bebê, é fundamental para estimular a produção de leite e aliviar o desconforto. Quando necessário, a ordenha manual pode ajudar a amaciar a aréola e facilitar a pega do bebê.

SINAIS DE ALERTA: PROCURE A EQUIPE DE SAÚDE OU O BANCO DE LEITE HUMANO SE APRESENTAR:

- dor intensa nas mamas;
- ingurgitação (“leite empedrado”) que não melhora após as mamadas;
- vermelhidão localizada;
- febre, calafrios ou mal-estar;
- dificuldade para mamar ou ganho de peso inadequado.

5 DICAS PARA LIDAR COM A APOJADURA

1. Amamente em **livre demanda** e observe a **pega correta** do bebê.
2. **Use sutiãs confortáveis**, que sustentem as mamas sem apertar.
3. **Aplique compressas frias** após as mamadas para aliviar o inchaço e o desconforto.
4. Se necessário, faça **ordenha manual suave** antes da mamada para **facilitar a pega**.
5. **Evite massagens fortes nas mamas**.
6. Mantenha uma **boa hidratação e alimentação adequada**.

Aleitamento Materno

ORDENHA MANUAL

A ordenha manual é uma técnica utilizada para **retirar o leite materno** com as próprias mãos. Pode ser útil para **aliviar o ingurgitamento mamário, estimular a produção de leite ou armazená-lo** para uso posterior.

Como fazer:

1. Lave bem as mãos.
2. Massageie suavemente as mamas.
3. Posicione os dedos em formato de "C", cerca de 2 a 3 cm atrás do mamilo.
4. Pressione delicadamente em direção ao tórax e depois comprima os dedos em direção ao mamilo.
5. Repita os movimentos de forma rítmica, alternando as áreas da mama.

É importante saber:

- A ordenha não deve causar dor.
- Evite deslizar os dedos sobre a pele ou apertar diretamente o mamilo.
- O leite coletado deve ser armazenado em recipiente limpo e adequado.
- A retirada frequente do leite ajuda a manter a produção.



Aleitamento Materno

BICOS DE SILICONE E ROSQUINHAS

BICOS DE SILICONE (INTERMEDIÁRIO): Podem ser indicados temporariamente em algumas situações específicas, como dificuldades de pega, sempre com orientação da equipe.

Importante saber:

O uso inadequado pode dificultar a sucção do bebê e reduzir a transferência de leite;

ROSQUINHAS DE AMAMENTAÇÃO: As rosquinhas proporcionam mais conforto, pois aliviam a pressão e o atrito sobre os seios, aliviando em casos de sensibilidade e fissuras nos mamilos. As rosquinhas devem ser lavadas com sabão neutro e água para evitar a proliferação de fungos.

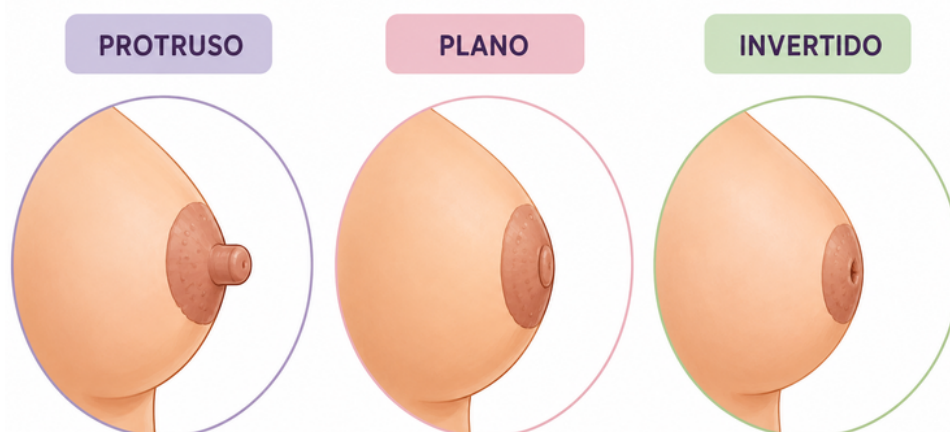
TIPOS DE MAMILO

Os formato mais comuns:

- **Protuso:** projeta-se facilmente para fora
- **Plano:** apresenta pouca projeção, mas pode exteriorizar-se durante a sucção.
- **Invertido:** Encontra-se voltado para dentro da mama.

Importante saber:

O bebê deve abocanhar não somente o mamilo, mas também parte da aréola, favorecendo a retirada eficiente do leite.



Aleitamento Materno

POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

1 POSIÇÃO TRADICIONAL

O bebê deitado de lado, com a barriga voltada para a mãe.

A cabeça apoiada no antebraço e o corpo sustentado pela mão.



2 POSIÇÃO TRANSPORTE (CAVALETE)

O bebê deitado de lado, com o corpo apoiado no antebraço, e a mãe sustenta a nuca e a cabeça com a mão.

Indicada para bebês menores ou prematuros.



3 POSIÇÃO DEITADA

Mãe e bebê deitados de lado, frente a frente. Ideal para momentos de descanso e para amamentações noturnas.



Independentemente da posição escolhida:

- Mãe e bebê devem estar confortáveis.
- O bebê deve estar de frente para a mama, com cabeça e corpo alinhados.
- O nariz do bebê deve ficar na altura do mamilo antes da pega.
- O corpo do bebê deve estar bem apoiado.
- Evite inclinar o tronco em direção ao bebê; aproxime o bebê da mama.
- Utilize travesseiros ou almofadas para maior conforto, se necessário



Lembre-se!

Não existe uma posição melhor para todas as mães e bebês. A melhor posição é aquela em que ambos estejam confortáveis e o bebê consiga realizar uma boa pega.

Aleitamento Materno

SINAIS DE FOME DO BEBÊ

É recomendado não esperar pelo choro para iniciar a alimentação, pois um bebê muito irritado precisa ser acalmado antes de mamar.

Fique atenta a sinais como:

- Abrir e fechar a boca;
- Colocar as mãos na boca;
- Procurar o peito virando a cabeça de um lado para o outro (reflexo de busca);
- Fazer movimentos de sucção com a boca ou língua;

Os sinais dividem-se em três etapas:

- **Iniciais:** O bebê começa a se remexer mais, abre e fecha a boquinha, move a cabeça de um lado para o outro como se estivesse procurando o seio e faz movimentos de sucção.
- **Moderados:** Leva as mãos e os punhos à boca, chupa os lábios, estica-se e pode ficar mais desperto.
- **Tardios:** O choro intenso, a inquietação e a agitação corporal indicam fome extrema.



Aleitamento Materno

CHECKLIST DA PEGA CORRETA

Observe:

- ☐ A boca do bebê está bem aberta.
- ☐ O lábio inferior está virado para fora ("boca de peixinho").
- ☐ O queixo do bebê toca a mama.
- ☐ Mais aréola está visível acima da boca do que abaixo.
- ☐ As bochechas permanecem arredondadas durante a sucção.
- ☐ É possível ouvir ou observar a deglutição do leite.
- ☐ A mamada não causa dor ou desconforto persistente.
- ☐ O bebê parece satisfeito ao final da mamada.



Lembre-se

Uma boa pega favorece a retirada eficiente do leite, ajuda no ganho de peso do bebê e previne dores e fissuras nos mamilos.

SINAIS DE BOA PEGA



Banco de Leite Humano



Serviço que apoia, orienta e acompanha as mães durante a **amamentação**, além de **receber, processar e distribuir leite materno** com segurança para **bebês internados**.



Como funciona a doação de leite humano?

- As mães saudáveis e com boa produção, doam o seu leite excedente ao Banco de Leite Humano;
- O leite só torna-se **seguro** para o consumo dos bebês após passar pelo processo de **pasteurização**.
- O leite humano pasteurizado é destinado, principalmente, aos recém-nascidos **prematturos** e internados na **UTI Neonatal**.



Como Coletar o Leite Humano Para Doação?

- **Higiene Antes da Coleta:** Prenda o cabelo e use máscara, lave as mãos e higienize os seios com água, cuide pelinhos de roupas/toalhas e pequenas sujidades que possam contaminar o leite.
- **Técnica de Ordenha:** Massageie as mamas em movimentos circulares, da aréola para o corpo. Despreze as primeiras gotas, ordene o leite e coloque em um frasco de vidro esterilizado com tampa de plástico.
- **Armazenamento:** O leite deve ser armazenado no congelador ou freezer imediatamente após a coleta. Pode-se adicionar leite novo sobre o já congelado, criando camadas, desde que no mesmo frasco e respeitando o limite de até 2 dedos da borda.
- **Validade:** O leite **congelado** tem validade de **até 15 dias**, sendo preferível a entrega ao Banco de Leite em até 10 dias após a primeira coleta.

Banco de Leite Humano



Como esterilizar vidros em casa:

- Escolha um frasco de vidro com tampa plástica, como os de café solúvel .
- Retire o rótulo e o papelão que fica sob a tampa e lave com água e sabão, enxaguando bem;
- Em seguida, coloque em uma panela o vidro e a tampa, e cubra com água, deixando ferver por 15 minutos (conte o tempo a partir do início da fervura);
- Escorra a água da panela e coloque o frasco e a tampa para secar de boca para baixo em um pano limpo;
- Deixe escorrer a água do frasco e da tampa. Não enxugue;
- Você poderá usar quando estiver seco.



Como funciona a entrega do leite humano:

- Para **doadoras de Ijuí**, nós buscamos as doações nas suas **casas** toda **segunda-feira de manhã**, recolhemos os vidros de leite e entregamos outros esterilizados para as próximas coletas.
- Para doadoras de **municípios vizinhos**, os **motoristas da saúde** podem trazer as doações, devidamente armazenados em **caixas térmicas/isopor**, e enviamos novos vidros esterilizados para as próximas coletas.

Escaneie o QR ao
lado e entre em
contato com o BLH



Banco De Leite Humano HCI
Conta comercial do WhatsApp



SUGESTÃO PARA BOLSA MATERNIDADE

DOCUMENTOS:

- ☐ Documento com foto (gestante e acompanhante)
- ☐ Cartão SUS
- ☐ Caderneta de Gestante
- ☐ Controle de Glicose e Pressão Arterial, se houver
- ☐ Plano de parto, se houver
- ☐ Termo de Laqueadura, se houver
- ☐ Caderneta da Criança, caso tenha personalizado

PARA A MAMÃE:

- ☐ 2 a 3 camisolas ou pijamas com abertura frontal
- ☐ 2 sutiãs, de preferência sem bojo
- ☐ Calcinhas confortáveis
- ☐ Roupão ou robe
- ☐ Chinelo ou pantufas
- ☐ Absorventes pós-parto ou Calcinhas do tipo fralda absorvente
- ☐ Itens de higiene pessoal (escova e pasta de dentes, sabonete, shampoo, desodorante e pente / escova de cabelo)



PARA O BEBÊ:

- ☐ 4 a 6 macacões
- ☐ 4 a 6 bodies
- ☐ 4 a 6 calças com pé (mijões)
- ☐ 4 a 6 pares de meias
- ☐ 2 mantas ou cobertores
- ☐ Fraldinha / Paninhos de boca
- ☐ Fraldas descartáveis RN ou P
- ☐ Touca e luvinhas (se necessário, conforme estação do ano)
- ☐ Roupas para saída de maternidade, caso tenha preferência

DICA:

Organize as roupas do bebê em saquinhos individuais, identificando cada troca. Isso facilita os cuidados durante a internação!



CARTILHA DA GESTANTE

Ambulatório Gestação de Alto Risco

Material elaborado por:

**Residentes do Programa de Atenção à
Saúde da Mulher e da Criança 2025/2026**