



# Portal da Mulher

**LESTE**  
Hospital Central

# A importância do acompanhamento Pré-Natal

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

## Quando devo procurar o pronto-socorro obstétrico:

Além do pronto-socorro “tradicional”, alguns hospitais possuem locais específicos para emergências obstétricas. Esse é caso do Hospital Central Leste, que conta com um espaço destinado a atender mulheres que estão gestantes ou, então, que já tiveram o bebê e necessitam de algum auxílio nesse período.

## Durante a gestação: quando procurar o pronto-socorro obstétrico?

É necessário ficar atenta no primeiro trimestre pelo risco de aborto espontâneo, cujo sinal seria o sangramento vaginal.

No terceiro trimestre, a emergência que pode ocorrer é o descolamento da placenta, que também provoca sangramento, ou o sofrimento fetal, que é caracterizado por um líquido verde expelido pela vagina.

No fim da gestação, o alerta mais importante e um indicativo de que é hora de procurar um pronto-socorro é a perda de líquido, ou seja, o início do trabalho de parto, com o rompimento da bolsa. Sangramentos e ausência de movimentos do bebê por mais de 6h também são sinais de que algo mais grave pode estar ocorrendo.

### Confira a lista dos sinais que devem chamar sua atenção na gravidez

Sangramentos	Presença de líquido verde no fim da gestação
Ausência de movimentação do bebê por mais de seis horas	Inchaço exagerado no rosto ou nas mãos
Forte dor de estômago	Turvação visual
Excesso de vômitos	Dor de cabeça aguda
Febre	Desmaios

## O que pode causar a perda do bebê no início da gravidez?

Preocupação frequente na gravidez, a perda gestacional é muito comum, ocorrendo em cerca de 15% a 20% de todas as gestações. O principal motivo dos abortos nessa fase são alterações do próprio embrião, denominadas embriopatas.

Elas são causadas por problemas genéticos graves e, nesses casos, não há o que fazer para mudar o curso da gestação. Há, ainda, outras situações que podem ser responsáveis pela perda gestacional, como infecções, tabagismo, alterações hormonais e doenças autoimunes.





## *Dor nas costas durante a gestação: o que fazer para amenizar?*

Sentir dores nas costas durante a gravidez é um sintoma que acomete diversas mulheres, a partir do terceiro trimestre de gestação. Apesar de ser bastante comum, a gestante deve estar atenta às possíveis causas.

Por conta do desenvolvimento do bebê e com a expansão do útero, o excesso de peso da barriga faz com que haja uma inclinação da região da lombar. Além disso, os ligamentos, os músculos, as articulações e os nervos presentes ficam mais maleáveis, o que também pode ocasionar as dores.

Outra causa do desconforto pode ter relação com o aumento do volume das mamas e supostas inflamações do nervo ciático.

Além de alguns métodos e remédios que podem ser utilizados para aliviar as dores intensas, existem também formas para prevenir o desconforto na região. Separamos algumas dicas para você conferir:

### **Utilize compressas de água quente**

O banho quente com o jato direcionado para a região das costas e a utilização de compressas podem aliviar a dor.

O calor aumenta o fluxo sanguíneo e ajuda a relaxar a musculatura.

### **Pratique alongamentos**

A ioga e a hidroginástica são exemplos de atividades físicas que auxiliam no conforto lombar, proporcionando o alongamento dos músculos e o alívio das dores.

### **Travesseiros e almofadas de apoio**

Durante o dia e na hora de dormir, as almofadas e os travesseiros podem ser utilizados como forma de apoio nas costas.

No período noturno, se colocados entre as pernas, proporcionam para a gestante um conforto maior.

### **Utilize sapatos adequados**

Evitar sapatos altos durante o período da gravidez é fundamental, pois eles podem acabar causando desconforto nas costas.

Uma ótima alternativa é optar por tênis que possuem amortecimento.

### **Massagens**

Algumas massagens com óleos essenciais podem aliviar a tensão da região.

### **Evite carregar peso**

Esforços físicos muito intensos devem ser evitados, pois podem sobrecarregar a coluna e ocasionar a dor na lombar.

Apesar de ser bastante comum, a gestante deve estar atenta a alguns sinais que podem indicar outros problemas.

Se a dor na lombar vier acompanhada de febre e perda de coordenação e força das pernas ou se surgir apenas de um dos lados da coluna, é importante procurar o médico para investigar o motivo e iniciar o melhor tratamento para o alívio do desconforto.

# O Parto

Durante a gravidez, são vivenciadas diversas fases, desde o medo de algo “desconhecido” (se for de primeira viagem) até a ansiedade pela chegada daquela nova vida. Existem algumas ferramentas que podem tornar esse momento mais tranquilo e, quem sabe, até mais leve.

Uma delas é o chamado plano de parto, que, basicamente, é elaborado durante a gravidez pelo casal (ou pela pessoa que está grávida) e pela equipe médica que acompanha a gestante. Esse documento garante que todas as vontades da pessoa sejam respeitadas antes, durante e depois do parto.

“O foco da equipe está em compreender quais são as expectativas do casal e/ou da família para o momento tão único que é o nascimento do bebê. Só assim poderemos fazer a diferença de forma singular e especial, respeitando suas individualidades e particularidades”, explica a médica coordenadora da Obstetrícia, Nathália de Melo Vieira, CRM: 177590.

Apesar de não ser um documento obrigatório, o plano de parto é uma forma de planejar melhor esse momento e, aos poucos, ir se preparando para essa hora. A ferramenta, inclusive, é recomendada pelo Ministério da Saúde e pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

“O plano de parto é um direito dessa mulher e deve ser respeitado pelas instituições. Também é uma oportunidade para o casal ou para a gestante e o acompanhante se prepararem para o que vai ocorrer no trabalho de parto. E, com isso, incluir o que é de mais importante”, esclarece a enfermeira obstetra supervisora de enfermagem, Amanda Reichert, Coren: 129980.

## Como elaborar um plano de parto?

Não existe um modelo exato que deva ser seguido. O documento pode ser em formato de lista (para facilitar) ou de texto corrido.

Também pode ser escrito em próprio punho ou de forma digital.

Algumas maternidades, inclusive, possuem modelos já prontos em que a gestante pode fazer um checklist em suas preferências - como é o caso da Maternidade Central Leste.



## Nesse documento, é possível escolher diversas opções, inclusive como será o trabalho de parto. Veja alguns exemplos:

- Presença de um acompanhante da minha escolha;
- Sem tricotomia (raspagem dos pelos pubianos) e enema (lavagem intestinal);
- Liberdade para caminhar e escolher a posição em que quero ficar.

### **No parto, é possível escolher a posição e até as luzes do ambiente. Veja:**

- Escolher a posição mais confortável e eficiente para a expulsão;
- Contar com um ambiente especialmente calmo nessa hora;
- Possibilitar que o bebê seja colocado imediatamente em contato pele a pele, com liberdade para ser amamentado se as condições forem favoráveis.

### **Mais exemplos no pós-parto:**

- Vou aguardar a expulsão espontânea da placenta, sem manobras, tração ou massagens;
- Quero ter o bebê comigo o tempo todo enquanto eu estiver na sala de parto;
- Solicito a liberação para o apartamento o quanto antes, com o bebê, se as minhas condições forem favoráveis.

### **Há também como incluir os cuidados com o recém-nascido.**

#### **Confira alguns exemplos:**

- Quero fazer a amamentação sob livre demanda;
- Não quero oferecer água glicosada, bicos ou qualquer outra coisa ao bebê, sem orientação médica;
- Desejo alojamento conjunto o tempo todo. Pedirei para levar o bebê caso necessite de ajuda.

### **Além dessas opções, a gestante pode incluir escolhas sobre o tipo de parto que deseja. Caso a opção seja “natural”, ela deve colocar suas preferências. Caso o parto cesárea seja necessário, por exemplo:**

- Esperar o início do trabalho de parto antes de efetuar a cesárea;
- Manter a presença do acompanhante de escolha na sala de parto;
- Não aplicar anestesia: peridural/raquidiana. Sem sedação em momento algum;
- Na hora do nascimento, gostaria que o campo fosse abaixado para que eu possa vê-lo nascer;
- Gostaria que as luzes e os ruídos fossem reduzidos e o ar-condicionado desligado.

Acima, são apenas alguns exemplos do que pode constar no documento, mas a gestante consegue incluir o que ela quiser. Se, em algum momento, houver risco de vida, a equipe médica deve tomar a decisão mais adequada para o momento.

Esse documento pode ser levado no dia do parto e, assim, será anexado ao prontuário da paciente. Em alguns locais, também é possível encaminhá-lo por e-mail à unidade onde vai ocorrer o parto. Todos os profissionais envolvidos no parto devem ler o plano para conseguir entender a melhor forma de atender a paciente.

Caso essa gestante não possua o documento, as escolhas devem ser respeitadas da mesma forma – em qualquer situação. “Mas é importante que a gestante saiba que tem esse instrumento que garante tudo aquilo que ela planejou e é realmente importante para ela durante o nascimento do bebê. É um direito dela. Procure-nos para mais esclarecimentos. Contato: 11 2551-5161, enfermeira obstetra supervisora de enfermagem, Amanda Reichert, Coren: 129980.



## Curso Preparatório para as futuras mães:

Visando proporcionar mais tranquilidade e segurança no período da gestação, o curso esclarece as dúvidas das futuras mães durante o período de gravidez e aborda os primeiros cuidados com o recém-nascido.

O casal aprende a lidar com as mudanças físicas e psicológicas que ocorrem durante a gestação e com os cuidados pós-parto, como: banho no bebê, troca de fraldas, realização do curativo do umbigo e técnicas de aleitamento materno, desde o primeiro dia até o retorno ao trabalho. São incluídas essas e todas as informações importantes durante esse período.

### Conheça nossa Maternidade:

As visitas são conduzidas por um profissional especializado, que esclarece todas as dúvidas das futuras mães. São realizadas todas as sextas-feiras, das 14h às 17h, com agendamento prévio por meio do contato: (11) 2551-5030 e/ou presencialmente.

### Sugestões para levar para a Maternidade:

Sugestão de roupas para o bebê	
5 macacões	5 mijões
1 xale de linha ou de lã/cobertor	5 conjuntos de camisetas (pagão) ou body
1 pacote de fraldas descartáveis (quando o convênio não cobrir)	

Sugestão de roupas para a mãe	
Camisolas abertas na frente para facilitar a amamentação	Sutiã de amamentação com boa sustentação
Penhoar (não transparente)	Chinelos
Itens de Higiene Pessoal	

### Cuidados:

Lave as roupinhas com sabão neutro, enxágue com bastante água e passe-as a ferro, antes de preparar a mala do bebê.

- Dê preferência aos tecidos de algodão ou antialérgicos;
- Evite: fitas, enfeites e bordados;
- Não utilize perfumes ou sachês;
- Não engome as roupas do bebê.



# Portal da Mulher

**LESTE**  
Hospital Central