

Yna. Albineciar P. Pinto
P. Saúde de Abadiânia/agosto/85

Nome da Gestante: _____

APRAZAMENTOS

Data de comparecimento ao Posto de Saúde Observações

Table with 2 columns: Data de comparecimento ao Posto de Saúde, Observações. Multiple empty rows for data entry.

Cuidados Primários de Saúde - ABADIÂNIA - Go
Centro de Saúde da OSEGO - *Yna Albineciar Plaza Pinto*

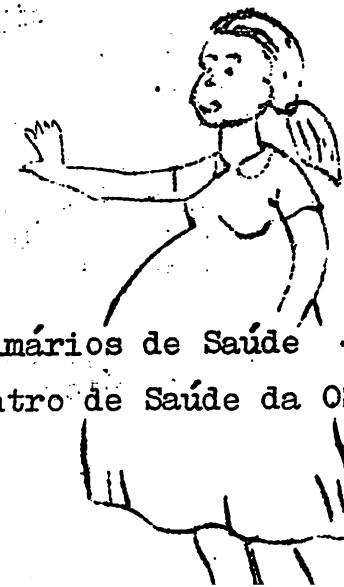
fev/85

RECOMENDAÇÕES ÀS

FUTURAS MAMÃES

Índice:

- O que é a GRAVIDEZ ?..... 02
- O que é o PRE NATAL ?..... 04
- Como podemos nos preparar para o TRABALHO DE PARTO, para o PARTO e para a AMAMENTAÇÃO ?..... 06
- Outras coisas que são UTÉIS DE SABER..... 07
- COMO devemos DAR DE MAMAR ?..... 08
- O que podemos dar para o nenem ALÉM DO PEITO..... 09
- O que É BOM TER EM CASA para quando o nenem chegar ?..... 09
- Como a MAMÃE DEVE SE CUIDAR depois do parto..... 10
- Porque dar de MAMAR NO SEIO ?..... 11
- Aprazamento..... 12



Cuidados Primários de Saúde - ABADIÂNIA - Go
Centro de Saúde da OSEGO

O QUE É A GRAVIDEZ ?

- A gravidez é UM ESTADO NORMAL.
- É o período em que o nenem vai crescendo dentro do útero da mãe (ninho) até poder viver aqui do lado de fora (voar).
- O ÚTERO da mulher também é conhecido com o nome de MÃE DO CORPO. É parecido com a forma de um ABACATE. É como um NINHO onde o nenem vai se formando.
- Imagine um abacate colocado em cima de um pedaço de BAMBU. A gente podia dizer que é o útero colocado em cima da VAGINA da mulher. Quando este "bambu" tem um NÓ, com um furinho no meio e este nó está ben na beirada do bambu, a gente podia inaginar que é o HIMEM.
- Se colocarmos de cada lado de cima do abacate dois TALOS DE MAMÃO, podemos inaginar o que são as TROMPAS da mulher.
- Se inagirmos ao lado das pontas dos talos de mamão, DUAS GOIABINHAS, cheias de carocinhos, e anarradas com um barbante ao lado de fora do abacate, podemos comparar com os OVÁRIOS.
- Quando o abacate tem um caroço dentro podemos inaginar o nenem dentro do útero da mulher.

PORQUE DAR DE MAMAR AO SEIO ?

O LEITE DA MÃE É O MELHOR ALIMENTO PARA O NENEM

Porque:

- 1- TEM TUDO que o nenem precisa e na QUANTIDADE CERTA.
- 2- DEFENDE o nenem de doenças nos primeiros meses.
- 3- É um REMÉDIO; não dá alergia; protege os intestinos; protege os pulmões e outros órgãos do nenem.
- 4- É o MAIS LIMPINHO de todos os alimentos.
- 5- Além de ser ALIMENTO é também CARINHO.
- 6- É a coisa mais importantes na vida de nenem.
- 7- É também um jeito de AJUDAR A EVITAR filhos.
- 8- Ajuda a DIMINUIR O SANGRAMENTO depois do parto.
- 9- A NATUREZA É SABIDA: cada animal tem o leite mais certo para a sua cria...
- 10- Dá MENOS TRABALHO, não é preciso lavar a mamadeira, esterelizar bicos, ferver na panela, nem nada...

Por tudo isso:

**NÃO DEIXE DE AMAMENTAR SEU FILHO, POR NADA
DESTE MUNDO.**

COMO PODEMOS NOS PREPARAR PARA
O TRABALHO DE PARTO, PARA
O PARTO e PARA A AMAMENTAÇÃO ?

Treinando os EXERCÍCIOS:

- "CACHORRINHO CANSADO" - respiração curta e rápida, para ser feita nas horas da dor.
- "SÓPRO DE VELA" - respiração longa, profunda e vagarosa, para ser feita nos intervalos da dor.

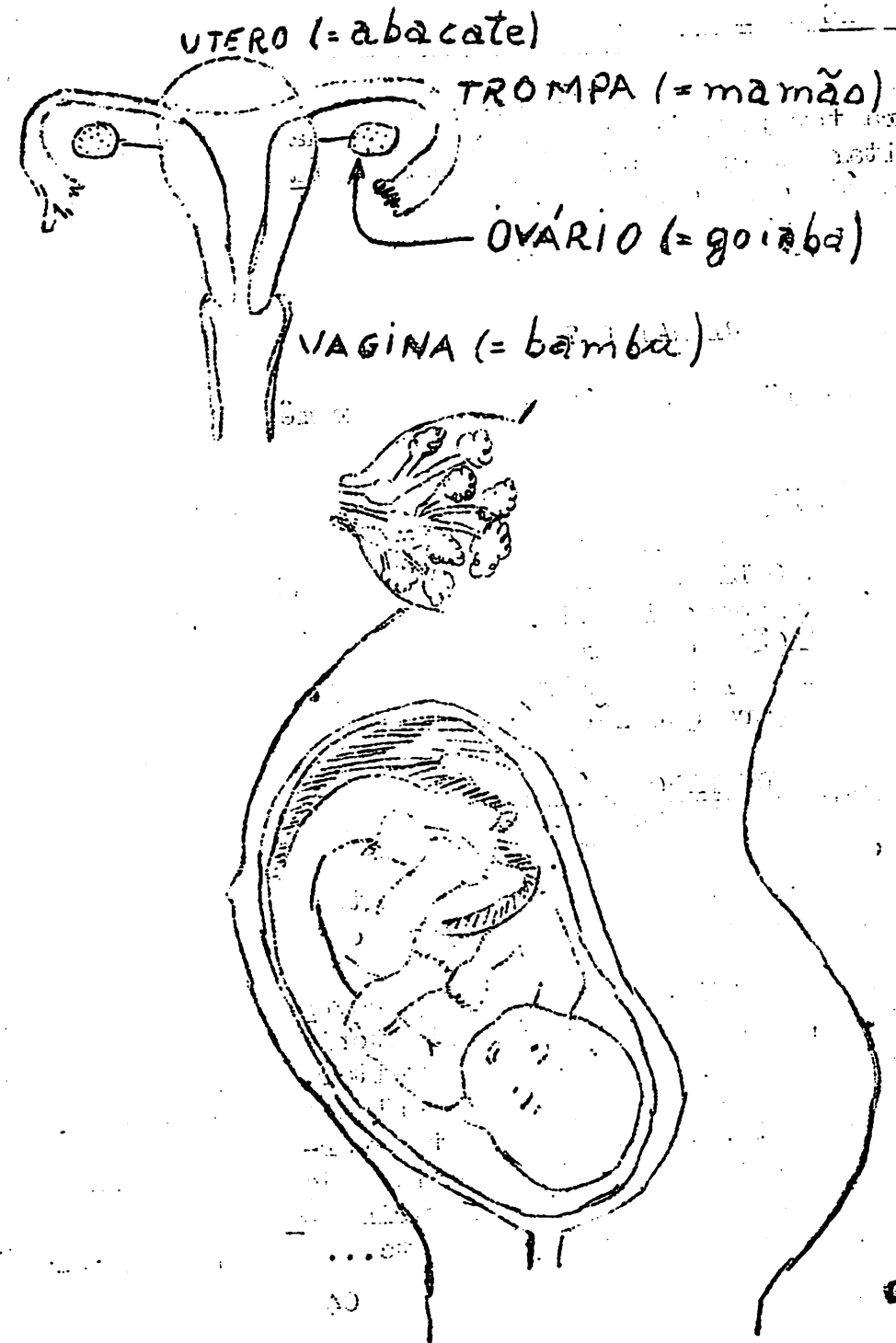
Ficando de CÓCORAS, para fortificar os músculos do lugar por onde o nenem vai passar na hora do parto.

Cuidando dos SEIOS :

- Fazer o exercício de PUXAR O BICO do seio 10 vezes todos os dias.
- Lavar o bico com BUCHA de tomar banho.
- Deixar o seio tomar SOL.
- secar o seio no VENTO (abanando).

Se o bico do seio ficar IRRITADO (rachar):

- banhar com CONFERI
- passar MANTEIGA DE CACAU ou hipogloss ou sebo bem limpinho no bico do seio.



O QUE É O PRE NATAL ?

É uma série de cuidados que a mulher grávida procura ter para ir zelando bem de sua gravidez e evitar qualquer coisa que possa atrapalhar a sua saúde e a do seu nenem.

Como é que se faz um PRE NATAL ?

1- COMPARECENDO ao Posto de Saúde uma vez por mês para:

- a- PESAR
- b- MEDIR A PRESSÃO
- c- Verificar se tem INCHAÇO (edema)
- d- Medir o TAMANHO DA BARRIGA para ver se o nenem está crescendo direitinho.
- e- ESCUTAR O CORAÇÃO do nenem
- f- QUEIXAR-SE caso apareça alguma Perrengueira e CUIDAR LOGO para que não piore.

2- Fazendo os EXAMES DE LABORATÓRIO:

- a- GRUPO SANGUÍNEO e FATOR Rh - para saber qual o tipo de sangue da mãe.
- b- exame de VDRL - para saber se a gestante tem sífilis (o que pode ser ruim para o nenem).
- c- CITOLOGIA PREVENTIVA - para fazer a prevenção do câncer da mulher. Não é obrigatório durante o Pre natal, mas é bom aproveitar.
- d- Outros exames, se aparecer algum problema: por exemplo: de fezes para ver se tem vermes; de sangue para ver se tem anemia; de urina para ver se tem infecção; de urina para ver se tem perigo de eclâmpsia; etc...

3- Fazendo as TRÊS DOSES DA VACINA CONTRA O TÉTANO.

- esta vacina se chama ATT (anatoxi tetani).
- é feita no 6º mês da gestação
no 8º mês da gestação
no puerpério (no "10º" mês).
- são TRÊS DOSES
- as injeções são feitas de 2 em 2 meses
- a gestante que estiver vacinada pode ficar tranquila, pois seu nenem não vai correr o risco de ter o MAL DE SETE DIAS e ela também fica protegida contra o tétano.

4- DEVOLVENDO a ficha de acompanhamento da gestação ao Posto de Saúde, depois que o nenem nascer, MESMO QUE O PARTO SEJA EM CASA.

5- VOLTANDO ao Posto de Saúde uma semana após o parto, para fazer a REVISÃO DO RESGUARDO (do puerpério).

A T E N Ç Ã O

A gestante deve procurar a maternidade se acontecer três coisas:

- 1- começar a ter DOR EM CÓLICA, que não melhora com o repouso e nem com remédios para cólicas (espasmocibalena ou buscopan supositório).
 - 2- começar a PERDER ÁGUA.
 - 3- começar a PERDER SANGUE . O "sinal" também vem com sangue, mas é bem pouquinho.
-

COMO A MÃE DEVE SE CUIDAR DEPOIS DO PARTO ?

- 1- Deve se ALIMENTAR BEM; comer carne, ovo, verduras, legumes, frutas, leite.
- 2- Deve TOMAR BASTANTE LÍQUIDO; água, chá, caldo de cana e sucos. Isto ajuda a aumentar o leite.
- 3- As CÓLICAS, que às vezes a mulher sente, são NORMAIS. É sinal que a mãe do corpo está voltando para o seu lugar, depois do parto.
- 4- Os PONTOS caem sozinhos. Não é preciso tirar.
- 5- O CURATIVO no lugar dos pontos se faz:
 - lavando o lugar, com água várias vezes no dia.
 - secando bem (não deixando ficar úmido).
 - colocando mercúrio-romo.
- 6- Não é bom sentar na bacia para TOMAR BANHO. É melhor ficar em pé ou ajoelhada e USAR UM CANECO para jogar a água no corpo.
- 7- Usar sempre SUTIÃ, para manter os seios erguidos e ajudar a não empelotar o leite.
- 8- Proteger o bico do seio dos atritos colocando um paninho limpo dentro do sutiã.
- 9- É bom passar MANTEIGA DE CACAU ou sebo bem limpinho, nos bicos dos seios, após cada mamada, para não haver RACHADURA.
- 10- Se o seio fica DURO E COM DOR deve ser ordenhado e se colocar em cima uma papa quente. A papa pode ser feita com qualquer farinha. 10

OUTRAS COISAS ÚTEIS DE SABER:

- 1- É normal o nenem ter SOLUÇOS, fazer CARETAS e ESPIRRAR.
- 2- Não é bom dar remédio para o nenem sen saber direito o que ele tem. NA DÚVIDA PROCURE O PÔSTO DE SAÚDE para perguntar.
- 3- O nenem PODE CHORAR por muitos motivos:
 - fralda molhada
 - está com frio ou está com calor
 - está mal acomodado no berço.
 - está com sede.
 - está sentindo cólica.
 - está com fome.
 - o quarto está muito abafado.
- 4- As CÓLICAS são muito comum na criança pequena. Não é uma doença. A mãe precisa ter muita CALMA e PACIÊNCIA para lidar com o bebê que tem cólica.
- 5- O nenem que mama no peito tem as FEZES cor de gema de ovo; o cocô é mais mole e mais frequente (ele pode obrar até 6 vezes no dia), mas é sem mal cheiro.
- 6- Você deve levar o seu nenem ao Posto de Saúde se: aparecer VÔMITOS; se ele NÃO QUISER MAMAR NO SEIO; se você achar que HÁ QUALQUER PROBLEMA e, mesno que ele esteja sadinho, para ver: o PÊSO, o CRESCIMENTO e marcar o dia para começar as VACINAS.

COMO DEVEMOS DAR DE MAMAR ?

- 1- LIMPAR O BICO DO SEIO antes de cada mamada, com água filtrada, fervida e fria. Não usar sabão nem álcool.
- 2- Dar o seio na HORA QUE O NENEM QUISE, sem hora marcada. Alguns nenens gostam de mamar de uma em uma hora, outros de duas em duas horas, outros de três em três horas.
- 3- Deixar o nenem mamar BASTANTE TEMPO, até ele ficar satisfeito. Mais ou menos vinte minutos.
- 4- É bom deixar o nenem mamar e esvaziar OS DOIS SEIOS. Dar dez minutos em cada seio.
- 5- Se o nenem SUGAR E ESVAZIAR O SEIO bem e regularmente o LEITE AUMENTA CADA VEZ MAIS.
- 6- Ter muita CALMA E CONFIANÇA; ter vontade e acreditar que pode amamentar.
- 7- Evitar aborrecimentos e contrariedades. Evitar sustos, brigas, etc...
- 8- Procurar NÃO DAR O BICO DA MAMADEIRA NEM DA CHUCA. Sugar o bico da mamadeira ou da chuca é mais fácil que sugar o bico do seio. Se o nenem acostumar com o bico da mamadeira ou da chuca ele pode ficar com preguiça de mamar no seio da mãe.

O QUE PODEMOS DAR PARA O NENEM ALÉM DO PEITO

- 1- Água fervida e filtrada.
- 2- Chazinho de poejo, erva doce, canomila ou funcho.

ATENÇÃO: usar uma COLHERZINHA, ao invés da chucha, para o nenem não desacostumar de sugar o bico do seio.

O QUE É BOM TER EM CASA PARA QUANDO O NENEM CHEGAR:

- 1- Alcool iodado ou alcool e mercúrio croco - para fazer o curativo no umbigo do nenem.
- 2- Espasmosilidron ou Lufatl para o caso de o nenem começar a ter cólicas. Se dá 3 gotas antes de cada mamada, umas 4 a 5 vezes por dia.
- 3- Ponada de hipogloss, no caso do nenem começar a ter assaduras.
- 4- Violeta de genciana a 1%, no caso do nenem começar a ter sapinho. Pingar 3 gotas na boca várias vezes por dia.
- 5- Manteiga de cacau (ou sebo bem limpinho) para a mãe passar no bico do seio no caso de começar a rachar