



Seu Cartão Pré-natal

Ao seu lado na jornada mais importante da sua vida

Nome da mãe: _____

Como gosta de ser chamada: _____

Tipo sanguíneo: _____

Data de nascimento: ___/___/___ Idade: _____

Tel.: (___) _____ Cel.: (___) _____

Obstetra: _____

CRM: _____ Tel.: (___) _____

Hospital de preferência: _____

Plano de saúde: _____

Data prevista do parto: ___/___/___

Em situação de emergência, ligar para:

Nome: _____

Tel.: (___) _____

Companheiro

Familiar: _____

Amigo(a)

Outros: _____

Uma mulher preparada é uma mãe mais tranquila.




A gente sabe que essa jornada é cheia de detalhes, expectativas e acontecimentos. Por isso, separamos aqui algumas dicas e informações que vão te ajudar a deixar essa espera mais leve e tranquila.

Contagem da gestação: por que semanas e não meses?

Por mais que exista o senso comum de que uma gravidez dura 9 meses, a verdade é que ela pode durar até 10 meses. Isso porque, para que exista maior precisão, a gestação é calculada em semanas e não em meses. Afinal, o feto se desenvolve bastante de semana a semana e pular a contagem a cada 30 dias faria muita diferença no acompanhamento de cada fase do bebê. E se algumas mulheres dão à luz com 41 ou até 42 semanas, isso significa que a gestação já chegou ao 10º mês.

Além disso, como muitas vezes não é possível ter certeza da data da concepção, o cálculo se inicia no primeiro dia da última menstruação.

Mas, para facilitar quando for contar da novidade para outras pessoas, veja na tabela a seguir uma equivalência aproximada entre as semanas e os meses de gestação:

TRIMESTRE	MÊS	SEMANAS
	UM	4 SEMANAS E MEIA
	DOIS	9 SEMANAS
	TRÊS	13 SEMANAS E MEIA
	QUATRO	18 SEMANAS E MEIA
	CINCO	22 SEMANAS
	SEIS	27 SEMANAS E MEIA
	SETE	31 SEMANAS E MEIA
	OITO	36 SEMANAS
	NOVE	40 SEMANAS E MEIA

O cuidado começa com você

A gravidez é uma fase muito especial, mas que requer alguns cuidados, já que uma mãe saudável é também o primeiro passo para que o bebê cresça cheio de saúde até estar prontinho para a vida aqui fora. Veja a seguir algumas ações que fazem toda a diferença para você e também para o seu bebê.

Alimentação



Faça dos alimentos naturais a base da sua alimentação;



Tenha atenção à quantidade de gordura, sal e açúcar que consome;



Faça lanches saudáveis entre as refeições em um ambiente calmo e propício;



Ao se alimentar fora de casa, procure locais que oferecem opções de refeições feitas na hora.

Sono



- Tente dormir cerca de 8 horas por noite;
- Quando estiver sentada ou deitada, procure elevar as pernas;
- Para facilitar a passagem de oxigênio para o bebê, deite-se preferencialmente do lado esquerdo, com um travesseiro entre as pernas.

Exercícios

Caso não existam restrições médicas, o exercício pode ser um grande aliado do bem-estar da gestante.



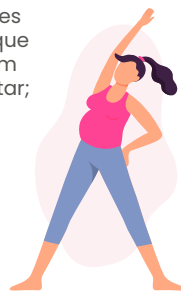
Pratique caminhadas para ajudar na circulação do sangue e auxiliar no controle de peso;



Pratique atividades leves e que te tragam bem-estar;



Exercite a respiração como forma de auxiliar tanto o corpo quanto a mente.



Realize alongamentos para aliviar câimbras, formigamento nas pernas e dores na coluna;

Cuidados gerais

Algumas pequenas ações podem fazer toda a diferença para o seu bem-estar e saúde, como:



Beba bastante água, especialmente se tiver com o intestino preso ou sentir câimbras e formigamentos;



Tomar 20 minutos de sol, no início da manhã ou no final da tarde, com chapéu e protetor solar no rosto.



Evite realizar procedimentos capilares com produtos contendo amônia e outros componentes tóxicos;



Cuide da higiene bucal e compareça a pelo menos uma consulta de pré-natal odontológico durante a gestação.



Além disso, não se esqueça da importância de uma alimentação saudável e do consumo de suplementos específicos para complementar as necessidades nutricionais durante toda a fase dessa jornada.

Planejamento



Após a realização de exames prévios, o profissional de saúde pode já prescrever suplementos com a presença de ácido fólico e outros nutrientes que ajudam a complementar as necessidades nutricionais da mulher e a preparar o corpo para a futura gestação.

Gravidez



Este é um momento em que todos os nutrientes da mãe são divididos também com o bebê. É mais importante do que nunca ter o acompanhamento pré-natal em dia, manter uma alimentação equilibrada e complementar as necessidades nutricionais.

Amamentação



A amamentação é a melhor maneira de nutrir o bebê em seus primeiros anos de vida. No entanto, ela também pode ser muito exigente tanto do ponto de vista físico, quanto do nutricional. O equilíbrio de nutrientes é vital para a mãe e o bebê neste momento.

Antecedentes obstétricos

- Diabetes () sim () não
 Infecção urinária () sim () não
 Dificuldade para amamentar () sim () não
 Cardiopatia () sim () não
 Tromboembolismo () sim () não
 Hipertensão arterial () sim () não
 Cirurgia pélvica uterina () sim () não

Peso Inicial: _____

Altura: _____

Gestação atual

- Fumo () sim () não
 Álcool () sim () não
 HIV / Aids () sim () não
 Sífilis () sim () não
 Toxoplasmose () sim () não
 Infecção urinária () sim () não
 Anemia () sim () não
 Hipertensão () sim () não
 Pré-clâmpsia / eclâmpsia () sim () não
 Diabetes gestacional () sim () não

Outro: _____

Exames

	Data	▼Resultado		Data	▼Resultado
ABO-RH					
Glicemia de jejum					
Teste oral de tolerância à glicose					
Sífilis (teste rápido)					
VDRL					
HIV/Anti HIV (teste rápido)					
Hepatite B - HBsAg					
Toxoplasmose					
Hemoglobina/Hematócrito					
Urina-EAS					
Urina-Cultura					
Coombs indireto					
Outro					
Outro					
Outro					

Eletroforese de Hemoglobina

Padrão AA

Heterozigose AS
 Outros AC

Homozigose AS
 Outros AC

Data ▼Resultado

Sinais de alerta

PROCURE O SERVIÇO DE SAÚDE SE:

- ⚠ A pressão estiver alta;
- ⚠ Sentir dores fortes de cabeça, com a visão embaralhada ou enxergando estrelinhas;
- ⚠ Tiver sangramento ou perda de líquido (água) pela vagina;
- ⚠ Apresentar muito inchaço nos pés, nas pernas e no rosto, principalmente ao acordar;
- ⚠ Tiver dor ou ardor na uretra (local por onde sai a urina) ao urinar;
- ⚠ Houver sangramento, mesmo sem dor;
- ⚠ Tiver contrações fortes, dolorosas e frequentes;
- ⚠ Apresentar febre, dor de cabeça, dor no corpo, vermelhidão nos olhos ou manchas vermelhas na pele.



Vale lembrar!



A cada trimestre é preciso realizar uma série de exames. **Esteja sempre atenta às datas de cada um e não deixe de fazer esse acompanhamento.** Lembre-se: alguns exames só podem ser feitos em períodos específicos da gravidez. Além disso, um bom controle garante que você terá sempre os exames certos em mãos em cada uma das consultas pré-natais. Veja a seguir a periodicidade usual das consultas:

As consultas devem ser realizadas no mínimo conforme este cronograma:

até a 28ª semana de gestação	mensalmente
da 28ª até a 36ª semana de gestação	quinzenalmente
da 36ª até a 41ª semana de gestação	semanalmente



Antes de cada consulta **anote as suas dúvidas** e jamais tenha receio de perguntar nada;



Ligue nas maternidades que tem em vista e pergunte a partir de qual semana de gestação poderá realizar uma **visita para conhecer o local.**



Utilize o período de gestação para se informar e se preparar. Da mesma forma, separe o período pós-parto para receber o novo membro da família e se familiarizar com a nova rotina.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS: MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderneta da Gestante. 6ª edição. Distrito Federal: Brasília, 2022.

1. Multivitamínico com DHA

Institute of Medicine (US) Panel on Micronutrients. Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington (DC): National Academies Press (US); 2001. Greenberg JA, Bell SJ. Multivitamin Supplementation During Pregnancy: Emphasis on Folic Acid and L-Methylfolate. Rev Obstet Gynecol. 2011;4(3-4):126-7. Abbas AM, et al. Efficacy of ferrous bis-glycinate versus ferrous glycine sulfate in the treatment of iron deficiency anemia with pregnancy: a randomized double-blind clinical trial. J Matern Fetal Neonatal Med. 2019 Dec;32(24):4139-4145.

2. Ômega 3 DHA

Koletzko B, et al. Perinatal Lipid Intake Working Group Consensus Statement: Dietary fat intakes for pregnant and lactating women. Brit J Nutr 98:873-7, 2007. Greenberg JA, Bell SJ. Multivitamin Supplementation During Pregnancy: Emphasis on Folic Acid and L-Methylfolate. Rev Obstet Gynecol. 2011;4(3-4):126-7.

NOTA IMPORTANTE: Uma dieta bem balanceada, tanto durante a gravidez quanto após o parto, ajuda a manter um suprimento adequado de leite materno. Recomendamos que as mães consultem um profissional de saúde antes de adicionar qualquer suplemento dietético à dieta durante a gravidez ou lactação. Após o parto, acreditamos que a amamentação é o início nutricional ideal para os bebês, pois o leite materno proporciona uma dieta balanceada e proteção contra doenças para o seu bebê. Apoiamos totalmente a recomendação da Organização Mundial da Saúde de amamentação exclusiva até o 6º mês de vida, seguida pela introdução de alimentos complementares nutricionalmente adequados juntamente com a continuidade da amamentação até os 2 anos de idade ou mais. A dose diária recomendada não deve ser excedida.

**MATERIAL TÉCNICO-CIENTÍFICO DESTINADO EXCLUSIVAMENTE AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.
PROIBIDA A DISTRIBUIÇÃO A OUTROS PÚBLICOS E A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL**