

Programa de  
**GESTANTE**



Fundação  
Zerrener



CERVEJARIA  
ambev





## APRESENTAÇÃO

Sabemos que a gravidez é um momento muito especial, que marca uma transição na vida da mulher e da família. Por isso, é importante vivenciar este momento com máxima satisfação e alegria, cuidando-se muito bem em todas as fases do pré-natal.

Pensando nisso, nós, da Fundação Zerrenner, desenvolvemos o Programa de Gestante, um espaço voltado ao bem-estar das mães e desenvolvimento saudável de seus bebês.

Neste manual, você vai encontrar todas as informações necessárias para o bom acompanhamento da sua gestação. Aqui, você pode esclarecer suas dúvidas e conhecer um pouco mais sobre como a gestação evolui e como o seu bebê está se desenvolvendo dentro de você.

# PREPARANDO-SE PARA A **GRAVIDEZ**

Você sabia que uma gravidez saudável e o bom desenvolvimento do bebê começam muito antes da gestação? Diversas patologias podem ser evitadas com uma preparação adequada do corpo da mulher.

Pequenas ações podem ajudar - e muito! - no desenvolvimento neural dos bebês. Como, por exemplo, o uso do ácido fólico, antes mesmo da gravidez. Recomenda-se a ingestão da vitamina ao menos um mês antes da tentativa de engravidar, mantendo seu uso durante toda a gestação.

É importante também a realização de exames específicos, personalizados conforme seu histórico pessoal, familiar, doenças e tratamentos realizados anteriormente, medicamentos em uso e seus efeitos.

Neste sentido, o exame de Papanicolaou deve ser realizado antes da gravidez, apesar de ser possível a coleta no início do pré-natal, cuidadosamente, para evitar sangramento do colo uterino. Em adolescentes ou gestantes com idade inferior a 25 anos ou presença de corrimento purulento, é importante realizar a pesquisa de clamídia e gonorreia no momento da coleta do exame. O teste tem o objetivo de prevenir aborto, parto prematuro, infecções oculares e pneumonia no bebê em decorrência dessas doenças. Gestantes diagnosticadas com sífilis, hepatite B, HIV ou toxoplasmose devem ser imediatamente tratadas, evitando a transmissão dessas doenças para o bebê.





## VACINAÇÃO

Analisando sua carteirinha de vacinação ou por meio de exames de sangue, é possível avaliar a sua imunidade diante de doenças que exigem vacinas, protegendo a mamãe e o bebê de patologias durante e após a gravidez.

Outra condição que merece atenção é a vacina contra a febre amarela, vírus gravíssimo, cuja vacinação é proibida para gestantes e mesmo durante amamentação.

A mulher deve ser vacinada seis meses antes da tentativa da gravidez, condição que garante a proteção por dez anos ou mais contra essa doença. Da mesma forma, as vacinas contra sarampo, caxumba e rubéola (tríplice viral); difteria, tétano e coqueluche (tríplice bacteriana) devem ser atualizadas a cada dez anos. Confira sua carteirinha de vacinação, leve para seu médico avaliar a necessidade de alguma vacina antes da gravidez. Garantia de proteção para você e imunidade transmitida através da placenta para o seu bebê nos primeiros seis meses de vida!

Da mesma forma, se você tem histórico familiar ou pessoal de trombose venosa, diabetes, hipertensão arterial, casos de câncer em qualquer órgão detectados na família antes dos 50 anos de idade, entre outros problemas, devem ser analisados atentamente pelo seu médico. Assim, será possível antecipar o tratamento de doenças que podem afetar o bebê.

Fique atenta às doenças que exigem proteção e tratamento antes e durante a gravidez, como a sífilis, toxoplasmose, AIDS, hepatites B e C, doenças imunológicas, problemas na tireoide, nódulos nas mamas, miomas uterinos, condições que devem ser avaliadas para você receber orientação médica, nutricional, fisioterapia, apoio psicológico, acompanhamento de enfermeira obstetra (especializada em gestantes), todos trabalhando para o sucesso de sua gravidez e prevenção de complicações.

Considerando os casos de Zika Vírus em nosso país, os exames para sua detecção têm cobertura obrigatória pelos planos de saúde em caso de manifestação clínica da doença, a critério médico.



# HÁBITOS SAUDÁVEIS

Você e seu companheiro devem adquirir hábitos alimentares ideais para a gravidez e praticar atividades físicas regularmente. Esses fatores são capazes de impedir o aumento excessivo de peso durante a gestação, anemia, deficiência de vitaminas, doenças na coluna, depressão e ansiedade.

Antes de mais nada, tabaco, álcool, drogas ilícitas e até mesmo alguns medicamentos "naturais", são totalmente proibidos antes e durante a gravidez. Todos os medicamentos utilizados pela mulher devem ser revisados e analisados para evitar malformações causadas pelos produtos químicos.

A visita ao dentista antes e durante a gestação, o tratamento de cáries e outras doenças odontológicas, assim como a remoção de placas bacterianas previne o parto prematuro e infecções nas válvulas do coração (endocardite).



# A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

O pré-natal tem papel fundamental na prevenção e detecção de patologias maternas e fetais. Sua realização permite o desenvolvimento saudável do bebê com redução de riscos à gestante, uma vez que é possível identificar doenças já presentes no organismo, mas que estavam evoluindo de forma silenciosa, como hipertensão arterial, diabetes, doenças do coração, anemias e sífilis, por exemplo.

O pré-natal é o acompanhamento médico durante toda a gravidez. Que dura, em média, 280 dias (40 semanas). Frequentemente, o parto espontâneo (vaginal) ocorre entre 37 e 40 semanas (nove meses), podendo, a critério do médico e da paciente, ser prorrogado até 42 semanas. Nestes casos, são necessários exames adicionais, para garantir a saúde do bebê e evitar riscos desnecessários.

Nesse período, também são avaliados aspectos relativos à placenta, possibilitando tratamento adequado. Sua localização inadequada pode provocar graves hemorragias com sérios riscos maternos. Também é possível identificar precocemente a pré-eclâmpsia, que se caracteriza por elevação da pressão arterial e comprometimento da função renal e cerebral, ocasionando convulsões e coma. Esta patologia constitui uma das principais causas de mortalidade no Brasil.

Além disso, os profissionais que acompanham a gestante poderão orientá-la e prepará-la para a maternidade, promovendo a compreensão de todo o processo de gestação.

As semanas da gestação são calculadas partir do 1o dia da última menstruação, confirmando-se a idade gestacional com uso da ultrassonografia realizada no final do primeiro trimestre (12-13 semanas), lembrando que existe margem de erro de mais ou menos 10 dias, condição que é utilizada para seguimento da gravidez. Observando-se uma diferença superior a duas semanas, pode haver erro de data e o médico vai ajustar os cálculos para evitar parto antes ou depois do momento ideal.

Em cada consulta, devem ser avaliados os sintomas da gestante, a evolução do ganho de peso materno, a pressão arterial, o crescimento do útero com uma fita métrica, detectando crescimento de um centímetro por semana a partir de 12 semanas, além de ser possível ouvir os batimentos cardíacos do bebê por meio de um equipamento simples no consultório.

É importante identificar presença de infecção vaginal, mensurar o colo uterino pelo toque vaginal ou, mais exatamente, pela ultrassonografia transvaginal. Confirmando-se que o colo uterino seja inferior a 3 centímetros ("colo curto"), existe o risco de parto prematuro, condição que pode ser evitada com uma cirurgia simples, que "fecha" o colo do útero na 12ª semana de gravidez e evita o nascimento extremamente prematuro do bebê. Converse com seu médico, principalmente, se você apresentou parto prematuro em uma gravidez anterior

## CADERNETA DA **GESTANTE**

Toda mamãe deve ter o cartão da gestante ao seu alcance, entregue pelo seu médico, com as informações do pré-natal disponíveis em caso de urgência (resumo das consultas, ganho de peso, altura uterina, pressão arterial, resultados de exames e medicamentos em uso), facilitando seu atendimento em caso de mudança de médico ou consultas de urgência.

## PESO E **ALIMENTAÇÃO**

Durante a gravidez, o ideal seria ganho de peso entre 9 e 14 quilos. Em contrapartida, ganhar menos de 6 kg também pode ser prejudicial, exceto em caso de obesidade, quando o peso deve ser controlado por nutricionista, evitando problemas decorrentes da obesidade durante a gravidez.

**Vacinas obrigatórias para gestantes, disponíveis gratuitamente nos postos de saúde**

**Hepatite B** - 3 doses (a depender da situação vacinal anterior);

**Dupla Adulto** (dT - previne difteria e tétano) – 3 doses (a depender da situação vacinal anterior);

**Tríplice bacteriana acelular do tipo adulto** (dTpa - previne difteria, tétano e coqueluche) – Uma dose a cada gestação a partir da 20<sup>o</sup> semana de gestação ou no pós-parto (até 45 dias após o parto);

**Influenza:** 1 dose anual.





## EXAMES DE ROTINA

No início da gravidez e a cada trimestre, são realizados exames de rotina para a avaliação do bem-estar da mãe e do bebê. O médico irá justificar o propósito desses testes, destinados a fornecer o melhor cuidado possível durante a gravidez e parto. São eles:

- Exame físico detalhado: pressão arterial, peso, exame do colo uterino, exame das mamas, exame genital, pesquisa de corrimento vaginal, coleta do Papanicolaou, caso não tenha realizado exame no ano anterior;
- Tipagem sanguínea ABO + Fator Rh: se RH negativo, é essencial obter o resultado do tipo de sangue do marido a respeito da vacina anti-D. Esta vacina também é usada para gestantes em caso de sangramento com ameaça de aborto após a 8ª semana de gravidez;
- TSH e T4 livre (tireóide), Hemograma, Glicemia + Hemoglobina Glicada + teste de tolerância a glicose na 28ª semana de gravidez;
- Sorologia para HIV, Rubéola, Sífilis, Hepatite B e C;
- Zika vírus (a critério médico);
- Urina tipo I e urocultura trimestral ou em caso de sintomas urinários, considerando que a infecção de urina representa risco de parto prematuro;
- Ultrassonografia com avaliação morfológica do feto entre a 12ª e 13ª semanas;
- Análise da posição da placenta, excluindo malformações do feto e riscos da placenta baixa ou localizada na região de cesariana realizada anteriormente;
- Ecocardiografia fetal entre a 28ª e 30ª semanas;
- Cultura para estreptococos beta hemolítico entre a 35ª e 37ª semanas;
- Exames adicionais a critério do obstetra e fatores de risco.

# MAMÃES QUE PRECISAM DE **ATENÇÃO ESPECIAL:**

- Mulheres com hipertensão arterial, alterações no coração, rins e tireóide, epilepsia, diabetes, câncer, HIV, hepatite B ou C, doenças autoimunes, antecedentes de trombose venosa e/ou doenças psiquiátricas.
- Gestantes com idade superior a 40 ou inferior a 18 anos;
- Mães que apresentam obesidade ou desnutrição;
- Quando há histórico de pré-eclâmpsia (hipertensão arterial em gravidez anterior);
- Mulheres que tiveram dois ou mais abortos espontâneos ou óbito fetal após a 20ª semana de gravidez;
- Antecedentes de parto prematuro (antes da 36ª semana);
- Se houve morte do bebê na primeira semana de vida ou com malformação congênita;
- Crescimento fetal abaixo do normal;
- Placenta próxima do colo uterino (placenta baixa) ou imediatamente sobre a cicatriz de cesárea anterior.



EVOLUÇÃO  
DE **GRAVIDEZ**





## 1º TRIMESTRE

### 1ª ATÉ A 12ª SEMANA DE GRAVIDEZ (3 MESES)

Nessa fase inicial, o embrião está iniciando a duplicação de células com multiplicação acelerada dos tecidos, por isso a necessidade do ácido fólico, essencial para a duplicação das células.

O coração do bebê pode ser identificado a partir da 6ª semana de gravidez. O sistema nervoso, cérebro e coluna vertebral do bebê já estão em formação acelerada.

O 1º trimestre representa a fase de maior risco para malformações induzidas por medicamentos, alimentos embutidos, infecções, produtos químicos presentes em alimentos e cosméticos. Nunca use medicamentos, produtos químicos na pele ou couro cabeludo sem orientação médica.

- Aumento no volume e na consistência das mamas;
- Os mamilos e as aréolas aumentam e apresentam coloração mais escura. Por isso, evite exposição solar para não adquirir manchas na pele durante toda a gravidez;
- Presença de náuseas e vômitos, em geral até a 12ª ou 14ª semana;
- Alteração do apetite;
- Sensação de queimação e azia após as refeições;
- Sonolência.

## ULTRASSONOGRAFIA:

Entre as 12ª e 13ª semanas de gravidez é recomendado realizar uma ultrassonografia que permitirá realizar o cálculo da idade gestacional em relação a data da última menstruação.

Esse exame também possibilita ao médico:

- Fazer uma avaliação morfológica do feto com mensuração da translucência nucal (TN), identificação do osso nasal, detalhes que ajudam a suspeitar de síndrome de Down e outras anomalias cromossômicas.
- Avaliar a localização da placenta, risco de sangramento e necessidade de repouso, as dimensões do colo uterino e prevenção da prematuridade, além de outros detalhes que darão mais segurança e tranquilidade a você e ao seu obstetra.

## A INFECÇÃO URINÁRIA REQUER ATENÇÃO:

Na gravidez, a infecção urinária é comum, porém os sintomas podem passar despercebidos. Essa condição requer cuidado redobrado, já que pode provocar o parto prematuro.

Por isso, é importante que a infecção seja diagnosticada e tratada precocemente. Basta um exame de urina com urocultura em cada trimestre ou em caso de sintomas, tais como alterações na cor/odor da urina, dor ao urinar e aumento da frequência de idas ao banheiro, em qualquer fase da gravidez.



## 2º TRIMESTRE – 13ª A 28ª SEMANA DE GRAVIDEZ

Nessa fase, o bebê começa a se movimentar, sugar e engolir. Ele também é capaz de perceber alterações de luz e diferenciar gostos amargos e doces.

O cérebro começa a decifrar os sentidos. A maioria das células nervosas está formada e transmite impulsos nervosos. Se a mãe fala, ele se alegra, se ela toca a barriga, ele sente conforto. Os movimentos do bebê podem ser identificados pelo casal entre a 18ª e 20ª semana de gravidez, momento em que o útero se encontra próximo da cicatriz umbilical. Adquirir o hábito de sentir o bebê e seus movimentos. Converse com ele

### ULTRASSONOGRAFIA:

Entre a 18ª e a 23ª semana, a ultrassonografia morfológica já pode fornecer detalhes sobre o sexo do bebê, localização definitiva da placenta, condições do líquido amniótico e circulação sanguínea materno-fetal.

### Mudanças no corpo

- A partir de 24 semanas, a barriga já está bem desenvolvida, evite usar roupas apertadas;
- Use sapatos com solado baixo e com amortecimento;
- Coloque os pés para cima para aliviar os inchaços, que são comuns nesta fase e não permaneça muito tempo em pé;
- Após 28 semanas, é comum observar um endurecimento da barriga. Por vezes, você pode sentir uma área específica do útero. Em geral, não deve provocar dor, a duração sempre é inferior a 20 segundos e desaparece espontaneamente. São as contrações de “treinamento” para o parto;
- Caso esse “endurecimento” (contrações) durar mais de 30 segundos, adquirir ritmo de duas ou mais contrações em 10 minutos, não melhorar com repouso (deitar-se do lado esquerdo), associar-se a perda de líquido vaginal ou sangramento, você deve dirigir-se a maternidade para avaliação médica imediata.

## 3º TRIMESTRE – 28ª A 40ª SEMANA DE GRAVIDEZ

Reta final! Este trimestre parece ser mais longo do que toda a gravidez! Dentro do útero, o bebê já boceja, abre os olhos, dorme e se movimenta com mais dificuldade pela redução do espaço. Todos os órgãos estão completamente formados e ele ouve e reage a estímulos sonoros, como músicas e conversas. **Converse bastante com o seu bebê**, isso pode ajudar a acalmá-lo! Imediatamente após o parto, a maioria dos bebês interrompe o choro ao ouvir a voz da mamãe.

No nono mês, ele deverá medir entre 45 cm e 50 cm. Sua cabeça já estará encaixada na pelve, aumentando a frequência em que você precisa esvaziar a bexiga, causando um certo desconforto na região do pube, além de “forçar” o colo do útero, condição associada ao início do trabalho de parto.



## ULTRASSONOGRAFIA:

Entre a 18ª e a 23ª semana, a ultrassonografia morfológica já pode fornecer detalhes sobre o sexo do bebê, localização definitiva da placenta, condições do líquido amniótico e circulação sanguínea materno-fetal.

### Mudanças no corpo:

- A respiração fica mais "curta" porque o bebê ocupa todo o abdômen e pode causar sensação de falta de ar. Não se preocupe!
- Continuam os inchaços nas pernas, nas mãos e nos tornozelos e câibras.
- A barriga pode contrair de repente como "treino" do parto, sem dor.
- Os movimentos fetais ficam mais perceptíveis à noite, principalmente após as refeições.





## ECOCARDIOGRAFIA **FETAL:**

Entre a 28ª e no máximo a 30ª semana de gravidez, é recomendada a realização da ecocardiografia fetal para detalhar o coração do bebê e, em caso de alguma anormalidade, o obstetra ou cardiologista especializado em neonatologia poderá antecipar providências.

## ESTREPTOCOCOS **DO GRUPO B:**

O estreptococo do grupo B é um tipo de bactéria presente no intestino. Ela pode acabar "colonizando" a vagina também, e aí existe o risco de transmissão ao bebê durante o parto, o que pode provocar doenças graves no recém-nascido ou parto prematuro.

Por isso, recomenda-se que a gestante seja submetida à coleta de material vaginal e retal para rastreamento da bactéria na 36ª semana. Caso a cultura seja positiva, a gestante poderá ser tratada com antibióticos durante o trabalho de parto prevenindo a infecção no recém-nascido.

PARTO E  
**PÓS-PARTO**



# O PARTO: O GRANDE MOMENTO CHEGOU!

O parto normal deve ser priorizado, pois o risco de complicações é menor tanto para a mãe quanto para o bebê.

Em condições sem intercorrências, o parto normal é a melhor opção. Ainda existem muitos mitos envolvidos nesse tipo de nascimento: dizem que é necessário fazer um corte para aumentar a passagem, por exemplo. Mas a verdade é que a recuperação da mulher é mais rápida, o leite geralmente desce mais cedo, o bebê ao passar pelo canal vaginal, o tórax do bebê é comprimido estimulando a expulsão do líquido amniótico dos pulmões. Além disso, acelera a maturidade pulmonar e previne problemas respiratórios, melhora o sistema neurológico e fortalece o sistema imunológico do bebê. Há mais benefícios e menos riscos.

O parto cesáreo é cirúrgico e deve ser realizado somente em condições especiais. De acordo com a nova regra do Conselho Federal de Medicina, os médicos só poderão realizar cesáreas eletivas agendadas a pedido da gestante, a partir da 39ª semana da gestação, período em que estudos apontam que há menos riscos para o bebê.

Fique atenta aos sinais de trabalho de parto que exigem avaliação médica:

- Cólica abdominal persistente (contrações uterinas regulares);
- Três contrações (duração entre 30 e 40 segundos em 10 minutos);
- Ruptura da bolsa d'água;
- Sangramento vaginal.

# AMAMENTAÇÃO: AMOR QUE ALIMENTA

O leite materno contém todos os nutrientes fundamentais para o crescimento e desenvolvimento do bebê, protegendo-o de várias doenças, com todos os componentes ideais para o desenvolvimento físico e neurológico de seu filho. O colostro representa a continuidade da transferência de anticorpos da mãe para o bebê (anteriormente seria por meio do cordão umbilical) e agora através da amamentação, conferindo proteção passiva a maioria das doenças que a mãe recebeu vacina, ou desenvolveu durante sua vida. Algumas doenças e medicamentos contraindicam a amamentação. Converse com seu obstetra ou com o pediatra do bebê.

A pega correta é a chave do sucesso para a amamentação. Sente-se confortavelmente em uma cadeira com braços largos. Deixe o bebê o mais sentado possível e guie a sua boquinha para que ele pegue toda a aréola quando for sugar. Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo. Barriga com barriga (barriga do bebê voltada para a barriga da mãe). O nariz do bebê não encosta no seio e respira livremente. Se houver muco nas narinas, limpe com um jato de soro fisiológico.

## Cuidados com as mamas:

- Não utilize nenhum produto específico para limpar ou hidratar as mamas. Passe o seu próprio leite. Ele é o melhor hidratante para essa fase;
- Dê preferência aos sutiãs de algodão e com alças mais largas;
- Se as suas mamas estão empedrando, nunca faça compressa de água quente. Em caso de dor, use compressas com água fria para aliviar o sintoma, e converse com seu obstetra ou pediatra.

# FIQUE ATENTA!

A chance de engravidar novamente é de 50% no período de amamentação, mesmo na ausência da menstruação.

## QUEM ESTÁ AMAMENTANDO PODE **TOMAR** **ANTICONCEPCIONAL?**

Sim, existem anticoncepcionais adequados para quem está amamentando e aproveitamos para lembrar da importância de iniciar um método contraceptivo 30 dias após o parto, evitando gravidez não planejada.

Muitas mulheres são surpreendidas por uma nova gravidez durante o período de amamentação acreditando que estão protegidas durante ausência de menstruação. Nesse contexto, lembramos alguns métodos anticoncepcionais:

- Camisinha, especialmente aquelas com espermicida;
- Pílulas anticoncepcionais, conforme orientação médica;
- DIU (Dispositivo Intrauterino). Você sabia que o plano de saúde possui cobertura para o implante do DIU? Converse com seu médico a respeito.



A GRAVIDEZ É O MELHOR PERÍODO PARA VOCÊ ADQUIRIR HÁBITOS SAUDÁVEIS E LEVÁ-LOS PARA SUA VIDA TODA.

## CONTATOS PARA SUPORTE:

📞 Telefones de apoio: **0800 102345** (FAHZ - selecione a opção 2), **0800 725 8000** (Alô Ambev - selecione a opção 4 FAHZ e depois a opção 4 novamente para falar com o Programa de Gestante), **(11) 3185-5796** e **(11) 3185-5797**

✉ E-mail: [programadegestante@fahz.com.br](mailto:programadegestante@fahz.com.br)

🌐 Fale conosco no site: [www.programadegestante.fahz.com.br](http://www.programadegestante.fahz.com.br)

Uma iniciativa:

