



NASCER: ação de todos

Pré-Natal e Parto

Unimed 

Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

Índice

Ficha da gestante.....	04
Histórico atual.....	04
Gestação atual.....	05
Antecedentes.....	05
A gestação.....	07
Resultados de exames.....	09
Acompanhamento pré-natal.....	10
Ultrassom.....	11
Gráfico de avaliação do crescimento fetal.....	13
Ganho de peso durante a gestação.....	14
As fases finais.....	15
Grupo de gestantes.....	16
Espaço Nascer.....	17
Dicas para a internação.....	19
Sintomas que exigem assistência médica.....	20
Auxílio na amamentação, do pré-natal à papinha.....	21
Informações úteis.....	24

Ficha da Gestante

FOTO

Gestante:

Idade:

Nome do acompanhante (opcional):

Nome do bebê (opcional):

Endereço:

UF:

Cidade:

Telefone:

Médico:

Tel. consultório:

Tel. do Espaço Nascer:

Histórico Atual

Preencha com um número

Gestações:

Data da última
menstruação:

Data provável
do parto:

Abortos:

Partos:

Ectópicas:

Vaginais:

Fórceps:

Cesáreas:

Nascidos
mortos:

Nascidos
vivos:

Vivem:

Morreram na
1ª semana:

Morreram após
a 1ª semana:

Gestação Atual

Risco habitual

Alto risco

Planejada

Antecedentes

Gestação		Familiars		Sim	Não	
Peso anterior:	Kg	Diabetes:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Estatura:	m	Gemelares:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Idade:	anos	Hipertensão arterial crônica:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	Sim	Não				
Cirurgia pélvica uterina prévia:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Histórico de TEV < de 40 anos:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cardiopatia:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Má-formação:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Diabetes:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Familiars		Sim	Não
Doenças autoimune:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algum parto prematuro:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hipertensão arterial crônica:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aleitamento materno anterior:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Infecção urinária:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Peso de nascimento:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Infertilidade:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<2500g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tabagismo:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	>4500g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tromboembolismo:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DM gestacional:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Etilismo e drogadição:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hipertensão:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Outros:			ITU:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
			Data do término da última gestação:			

Vacina Antitetânica	Hepatite B
Sem informação de imunização <input type="checkbox"/>	Imunizada <input type="checkbox"/>
Imunizada há menos de 5 anos <input type="checkbox"/>	1ª dose:
Imunizada há mais de 5 anos <input type="checkbox"/>	2ª dose (1 mês após a 1ª dose):
1ª dose:	3ª dose (6 meses após a 1ª dose):
2ª dose:	Hepatite B
Vacina dTpa:	Data:
<hr/> <hr/>	

Vacina dupla adulto: Aplicada durante a gestação, protege o bebê e a mamãe contra tétano e difteria. O esquema de vacinação é de três doses, sendo que para a gestante, são duas com dT e uma dose com dTpa.

Vacina dTpa: Protege contra tétano, difteria e coqueluche e deverá ser aplicada a partir de 20 semanas de gestação.

Vacina Hepatite B: Se você não foi vacinada contra a Hepatite B, deverá tomar 3 doses da vacina o quanto antes. Caso não seja possível completar o esquema vacinal durante a gestação, poderá concluir após o nascimento do bebê.

Vacina Influenza (gripe): Todas as gestantes devem tomar durante a campanha anual de vacina, em qualquer idade gestacional ou até 42 dias após o parto.

Vacina Covid-19: Recomenda-se administrar essa vacina em qualquer idade gestacional até 42 dias após o parto.

A gestação

A gestação é um momento único na vida da mulher e do parceiro, quando acontece uma avalanche de sentimentos, como medo, insegurança, ansiedade, amor e realização.

É preciso ter calma para viver grandes transformações nos próximos meses. O corpo é responsável por preparar e modificar para receber o milagre da vida. Sempre que tiver dúvidas ou insegurança com alguma mudança da gravidez, busque informações e apoio com profissionais da saúde que estejam acompanhando a sua gestação.

Sintomas comuns na gestação:

Enjoos e vômitos: São muito frequentes nos primeiros meses da gravidez. Evite ficar muito tempo sem se alimentar, escolhendo alimentos secos ou frutas de sua preferência.

Azia e queimação: Deve-se comer pequenas porções várias vezes ao dia, mastigando lentamente. Evite beber líquidos e se deitar após as principais refeições.

Intestino preso: É um incômodo comum na gravidez. A constipação aumenta conforme o progresso da gestação e ocorre por dois motivos: o primeiro é que, à medida que a barriga cresce, o útero dilata, comprimindo o intestino e, conseqüentemente, causando prisão de ventre. O ideal é consumir alimentos ricos em fibras e, sempre que tiver vontade, não deixe de ir ao banheiro.

Sangramento da gengiva: O sangramento da gengiva é mais comum na gestação por conta das alterações hormonais. O ideal é que a escovação seja feita diariamente com uma escova macia e creme dental. Utilize fio dental delicadamente.

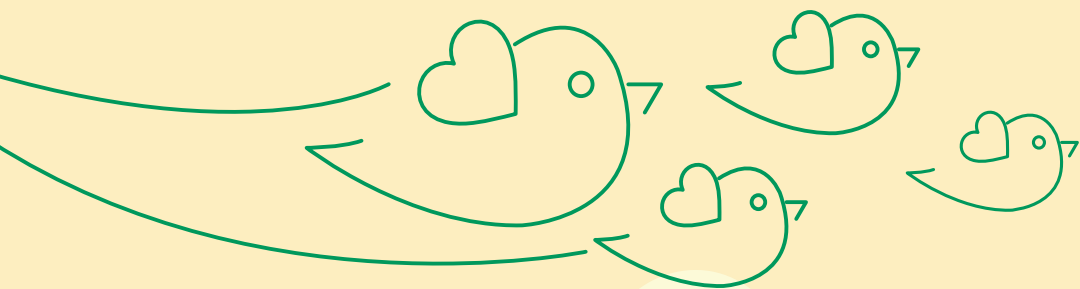
Câimbra e formigamento nas pernas: Durante a gravidez, é normal que a circulação sanguínea seja mais lenta devido ao efeito dos hormônios e do aumento do volume de sangue no corpo. Por esse motivo, é normal que o sangue possa se acumular em maior quantidade nas pernas, criando inchaço e facilitando o aparecimento de câimbras.

Dor na coluna e barriga: A dor lombar na gravidez é o resultado do crescimento da barriga, aumentando o peso e, conseqüentemente, gerando uma sobrecarga na musculatura que sustenta a coluna. Evite carregar peso, diminua o serviço doméstico ou atividades que gerem esforço na coluna. O alongamento ajuda a melhorar esses sintomas.

Hemorroidas: É normal devido ao aumento do peso corporal e da pressão exercida na região pélvica. A prisão de ventre e o aumento da quantidade de sangue que circula no corpo da gestante provocam dilatação das veias da região anal, originando as hemorroidas. Para aliviar, faça banhos de assento com água morna, evite usar papel higiênico e informe seu médico sobre esse incômodo.

Vontade constante de urinar: Esse sintoma pode começar logo no início da gestação. Muitas vezes, é um dos sinais que ajudam a mulher a identificar a gravidez. Inicialmente, é consequência do aumento do útero e, nas últimas semanas de gestação, a frequência se intensifica, devido ao peso do útero sobre a bexiga. Caso sinta dor ou ardência ao urinar, procure atendimento médico para descartar a hipótese de infecção urinária.

Aumento da secreção vaginal: É muito comum na gravidez e é fisiológico. O corrimento é estimulado pelo hormônio estrogênio, com função de umedecer e lubrificar a vagina. Se houver outras características, como coceira, ardência e cheiro forte, procure seu médico.



Resultados de exames

Exames 1º trimestre		Data:	
TS	Rh	Hemácias	milhões
Hb	g%	Ht%	
Plaquetas	mil	Leucócitos	mil
Coombs indireto		Glicemia após sobrecarga	
Glicemia (jejum)	g%	HIV	
VDRL		TSH	
Toxoplasmose	IgG	IgM	
Hepatite B (HBsAg)		Urocultura	
Urina I		Outros	

Exames 3º trimestre		Data:	
Glicemia		Urina I / Urocultura	
Hemograma		Toxo	IgM
HIV		VDRL	
Strepto		Outros	

Outros exames	

Ultrassom

Ultrassonografia com TN entre 11 e 13 semanas + 6 dias

Data	IG	Feto	CCN	TN	ON	DV	Tricúspide

Ultrassonografia morfológica entre 22 e 24 semanas

Data	IG	Feto	BCF	PFE	Placenta	ILA	Morfo

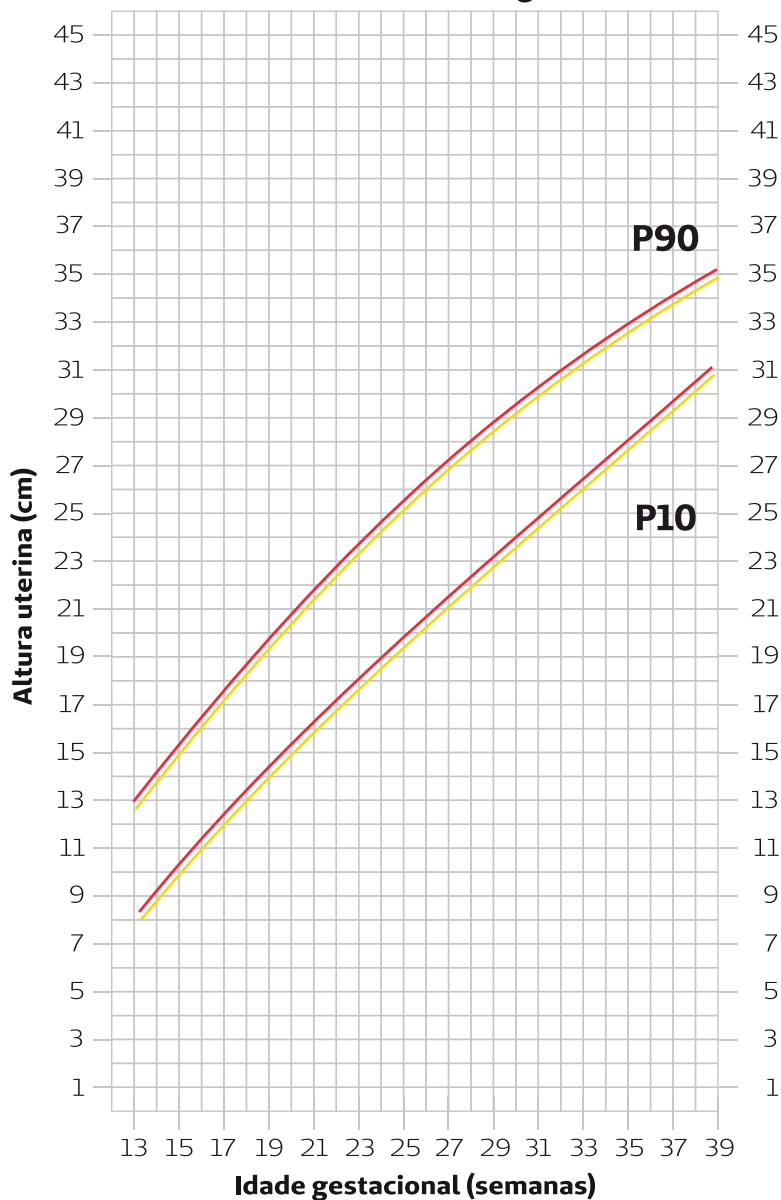
Ultrassonografia Obstétrico

Data	IG	Feto	BCF	PFE	Placenta	ILA	Apresentação

Observações

Gráfico de avaliação do crescimento fetal

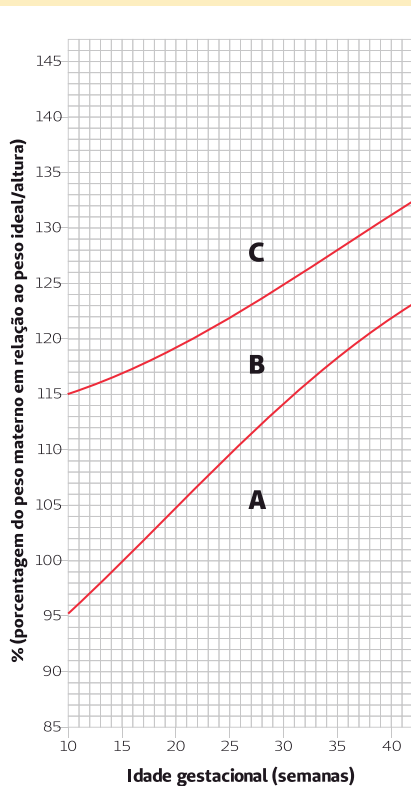
Curva altura uterina idade gestacional



FONTE: BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderneta da Gestante**. 3.ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. 32 p. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2016/marco/01/Caderneta-Gest-internet.pdf>

Acima do P - Crescimento excessivo
Entre P e P - Crescimento normal
Abaixo de P - Crescimento deficiente

Ganho de peso durante a gestação



A - peso baixo • B - peso médio • C - sobrepeso

DIETA

- ✓ Faça suas refeições em um ambiente calmo e mastigue bem
- ✓ Fracione suas refeições e coma a cada 3 horas
- ✓ Beba pelo menos 3 litros de água ao dia
- ✓ Consulte seu nutricionista caso esteja seguindo uma dieta restritiva

Prefira:

- ✓ Alimentos naturais, orgânicos
- ✓ Coma frutas, legumes e verduras dos mais variados, pelo menos 5 porções ao dia
- ✓ Inclua proteínas, como carnes magras, peixes, ovos e frangos
- ✓ Alimentos ricos em cálcio: iogurtes, folhas verde escuras
- ✓ Usar solução de hipoclorito para lavagem de verduras, conforme orientação do rótulo

Evite:

- ✗ Não consuma bebidas alcoólicas - NÃO HÁ DOSE DE SEGURANÇA PARA O BEBÊ
- ✗ Doces, refrigerantes, enlatados, embutidos, frituras, temperos e produtos alimentícios industrializados, adoçantes (reserve um dia da semana para satisfazer as vontades)
- ✗ Café, chá mate, chá preto (até 4 xícaras de café por dia)
- ✗ Alimentos crus ou malcozidos

EXERCÍCIO FÍSICO

Praticar por pelo menos 1h, 3x na semana, ou 30 min diariamente, desde que não ofereça risco de queda ou impacto:

- ✓ Pilates
- ✓ Yoga
- ✓ Caminhada
- ✓ Musculação leve
- ✓ Hidroginástica

AGENDE CONSULTA COM SEU DENTISTA

Apenas a escovação não é suficiente para a limpeza bucal das gestantes.

Ganho de peso recomendado (em kg) na gestação, segundo o estado nutricional inicial

Estado Nutricional Inicial (IMC)	Média de recomendação de ganho de peso (kg) semanal no 2º e 3º trimestres*	Recomendação de ganho de peso (kg) total na gestação
Baixo Peso (<18,5 kg/m ²)	0,5 (0,44 - 0,58)	12,5 - 18,0
Adequado (18,5 - 24,9 kg/m ²)	0,4 (0,35 - 0,50)	11,5 - 16,0
Sobrepeso (25,0 - 29,9 kg/m ²)	0,3 (0,23 - 0,33)	7,0 - 11,5
Obesidade (≥30 kg/m ²)	0,2 (0,17 - 0,27)	5,0 - 9,0

* Ganho de peso no primeiro trimestre entre 0,5 - 2,0 kg.

Fonte: Adaptado de: BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2013b. 318 p. (Recursos eletrônico). (Cadernos de Atenção Básica, n°32). Disponível em: <http://goo.gl/T0dmif>.

As fases finais

Semanas ou dias antes do parto, **pode acontecer ou não**, a saída do tampão mucoso, normalmente um muco grosso, gelatinoso, podendo ser uma secreção amarelada/amarronzada ou com discretas listras de sangue, isso é o corpo mostrando que está sendo preparado para o trabalho de parto.

É muito comum sentir a barriga endurecer várias vezes ao dia conforme avança a gestação, com contrações curtas, sem dor e sem evolução de dilatação. Isso se chama **pródromos**, que antecede o trabalho de parto. É o período das contrações de treinamento, mas ele **não** desencadeia o parto em si.

Fase latente:

Normalmente após algumas semanas dos pródromos, é classificada como os primeiros 3 centímetros de dilatação, podendo durar algumas horas ou alguns dias. Geralmente apresenta contrações, mas o tempo entre elas é bem espaçado.

Muitas vezes, o medo pode prolongar este período descrito acima: sentir-se tranquila e confiante pode ajudar a diminuir os.

Fase ativa:

Ocorrem contrações mais intensas, com intervalos mais curtos entre elas, com uma evolução rápida e sem repouso, quando o canal vaginal se prepara para progredir. Normalmente a fase ativa demora cerca de 12 horas em primigestas para desencadear o parto, podendo durar menos ou mais, dependendo de cada mulher. Ouvir música que acalme, dançar para dilatar, tomar banho quente para aliviar a dor e utilizar a bola suíça que auxilia nas dores da contração, são atividades que podem aliviar o desconforto nesta fase.

Fase expulsiva:

Acontece com a dilatação completa dos dez centímetros, quando ocorre a expulsão e o nascimento do bebê.

Quando ir ao hospital?

- Ao perceber uma diminuição ou ausência dos movimentos fetais
- Havendo sinais de sangramento
- Sentir líquido escorrendo pelas pernas
- Contrações ritmadas, a cada 5 minutos, por no mínimo 1 hora, devem ser avaliadas no hospital para saber se a gestante está em trabalho de parto ou não
- Não é necessário ir ao hospital durante os pródromos, pois eles podem ocorrer a partir das 34 semanas aproximadamente, o que é bastante comum. São as contrações de treinamento, mas não evoluem ao parto
- A recomendação do Ministério da Saúde é internar na fase ativa, quando não ocorre a internação precoce
- Notando qualquer alteração com você ou com o bebê: vá até o hospital

Quem escolhe é a mulher!

- Não importa se quer parto normal ou parto cesárea, a mulher será assistida e acompanhada da mesma forma
- O ideal é que o parto aconteça com a mulher em trabalho de parto
- O trabalho de parto é benéfico para a mulher e para o bebê, nesse momento são liberados substâncias que ajudam no amadurecimento final do organismo do bebê, como o hormônio corticoide, que age no pulmão
- Para a mulher, o trabalho de parto ajuda a liberar hormônios importantes que vão prepará-la para a amamentação, além de diminuir riscos de hemorragia no pós-parto

Grupo de gestantes

A **Unimed** dispõe de uma equipe multidisciplinar que trabalha com foco na qualidade da assistência e segurança de seus beneficiários.

São realizados encontros semanais para discutir temas relacionados à gestação e ao puerpério, com base em evidências científicas.

Espaço Nascer

Aqui realizamos pré-natal, exames de triagem, vacina BCG e auxílio na amamentação.

Pré-Natal Ativo

É a continuidade do pré-natal a partir da **34ª semana de gestação**.

É realizado semanalmente em grupo com no máximo 10 gestantes, junto com médico e enfermeira, ambos obstetras. Serão abordados temas relacionados à gravidez, parto e pós-parto, com a finalidade de trazer informações e conhecimentos, proporcionando segurança e tranquilidade para que a gestante possa tomar uma decisão de forma consciente e segura sobre sua via de parto.

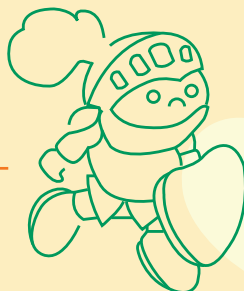
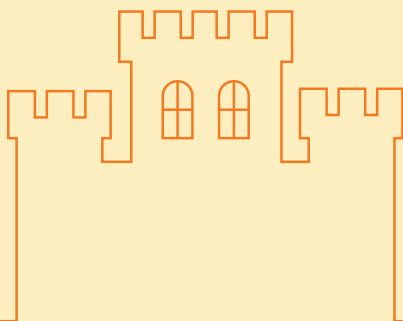
Todo o trabalho desenvolvido pela equipe na assistência obstétrica e neonatal do Hospital Unimed, é baseado em evidências científicas, sobretudo, nas diretrizes do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde, de forma a estimular as gestantes a entrarem em trabalho de parto, respeitando o tempo do bebê, reduzindo assim o risco de prematuridade e a necessidade de internação em UTI Neonatal, além de favorecer a recuperação mais rápida para a mãe cuidar do seu bebê.



Horário de funcionamento do Espaço Nascer:

De segunda a sexta-feira, das **7h30 às 11h30** e das **12h30 às 16h30**

Agendamentos: 📞 **(19) 3113-9300** | WhatsApp: 📱 **(19) 98145-0012**



Exames de Triagem Neonatal

Os exames para os bebês serão agendados logo após a alta hospitalar

Pezinho: Ajuda a diagnosticar doenças metabólicas e genéticas, capazes de afetar o desenvolvimento neuropsicomotor do recém-nascido.

Orelhinha: Avalia a audição do recém-nascido para detectar precocemente possíveis alterações auditivas.

Linguinha: Possibilita diagnosticar e indicar o tratamento precoce das limitações dos movimentos da língua causadas pelo frênulo lingual.

Vacina BCG: Protege contra a tuberculose, sendo realizada nos primeiros dias de vida do recém-nascido ou após a liberação do pediatra.

Consultoria de amamentação: Após o nascimento do bebê, caso necessite de auxílio ou esclarecimento de dúvidas, basta agendar um horário com a consultora do Espaço Nascer.



Dicas para a internação

O que é necessário levar ao Hospital Unimed no ato da internação:

Para a mãe:

- Documentos pessoais
- Camisolas ou pijamas (de modelo fácil para amamentar)
- Roupas íntimas (tamanho adequado para o pós-parto)
- Sutiãs para amamentação
- Absorventes (tamanho grande)
- Toalhas de banho e rosto
- Sabonete
- Creme dental
- Escova dental
- Pente ou escova para cabelo
- Chinelo (que possa ser molhado no banho)
- Meia ¾ de média compressão

Para o bebê:

- 4 macacões
- 4 mijões
- 4 body
- 3 cueiros
- 3 meias
- 3 luvas de algodão
- 1 pacote de fraldas descartáveis
- 1 cobertor
- 1 manta



Sintomas que exigem assistência médica

Fique alerta com relação aos sintomas e, se sentir algum dos relacionados abaixo, procure imediatamente assistência médica:

1 Sangramento via vaginal moderado ou em grande quantidade; perda de líquido via vaginal contínua;

2 Mobilograma: Observar os movimentos do bebê a partir de 28 semanas, conforme abaixo:

- Alimentar-se (almoço e/ou jantar)
- Aguardar, pelo menos, 40 minutos
- Permanecer semi-sentada ou deitada, virada para o lado esquerdo
- Anotar a data e a hora do início da contagem
- Iniciar a contagem das movimentações do bebê
- Se o bebê mexer seis (6) vezes ou mais no período de uma (1) hora, significa que está tudo bem
- Se o bebê não mexer seis (6) vezes em uma (1) hora, deve-se parar de contar os movimentos, comer algo de absorção rápida, como uma bala ou chocolate, e repetir a contagem
- Se persistir a diminuição da movimentação fetal, procure o hospital

3 Contrações fortes e ritmadas, em intervalo de 5 minutos ou menos, por 1 hora no mínimo.

Hospital Unimed
Americana
Av. Brasil, 815 - Vila Medon
Fone: (19) 3477-1450

Hospital Unimed
Santa Bárbara d'Oeste
Rua General Osório, 906 - Centro
Fone: (19) 3464-9500



Diferencia |
Unimed
Incluso
no plano

Auxílio na **amamentação**, do **pré-natal** à papinha

Amamentação é o ato de alimentar o bebê com leite materno diretamente do seio da mãe. Este ato é benéfico tanto para a mãe quanto para o bebê, garantindo, entre tantos benefícios, a redução de risco de doenças para crianças.

A amamentação deve ser exclusiva nos primeiros 6 meses de vida da criança, pois esse leite contém tudo que o bebê necessita para esta principal fase de seu desenvolvimento.

70% das mulheres passam por dificuldades com a amamentação, por isso a Unimed disponibiliza uma **consultoria completa** para orientar as mães durante esse período tão importante para ela e para seu filho.

Visita no leito de uma enfermeira
especialista em amamentação

Oficina de Papinha com
nutricionista especializada



Para agendamento ou dúvidas, ligue **3113-9300**, das **07h30 às 11h30** e das **12h30 às 16h30**, de segunda a sexta-feira.

Espaço Nascer

PROGRAMA

vida VERDE

Plantar e cultivar



Os alimentos que ingerimos, a energia que usamos e os materiais de que precisamos para todos os fins são frutos da interação desta biodiversidade. Sem as plantas, por exemplo, o gás carbônico que expelimos não seria retirado da atmosfera. Sem as abelhas e outros insetos, não teríamos colheitas, não teríamos comida. Sem os fungos, não teríamos a decomposição e reciclagem das matérias.

A destruição do meio ambiente impacta diretamente nossas vidas. Quanto mais destruímos ecossistemas naturais, mais facilitamos o aparecimento de doenças, que podem se transformar em epidemias e pandemias e levar a perdas para toda a sociedade, fato que vem sendo alertado pela ciência há anos.

Aliada à busca contínua pelo desenvolvimento sustentável, a Unimed Santa Barbara d'Oeste e Americana implementou em 2010 o Programa Vida Verde.

A cada bebê nascido, uma árvore é plantada.

Um evento anual que convida família, comunidade, colaboradores e cooperados a reflorestarem áreas que, por forças naturais ou humanas, perderam sua vegetação.

Celebrar a vida de uma criança criando vínculo de cuidado com a natureza é o nosso plano.

Quer participar da próxima edição do Vida Verde?

Mamãe, você receberá um convite para participar do próximo evento. Mas, se tiver qualquer dúvida, pode nos procurar pelo e-mail:

sustentabilidade@unimedsa.com.br



Aponte a câmera do seu celular para este **QR Code** e saiba mais sobre o **programa Vida Verde da Unimed.**



DESENVOLVIMENTO COM
SUSTENTABILIDADE

Espaço *Nascer*

Do pré-natal
à maternidade

Monitoramento
de gestantes

Saúde e bem-estar
do bebê

Atendimento
multiprofissional



Informações Úteis

Hospitais Unimed

Americana

Av. Brasil, 815 – Vila Medon

Fone: (19) 3477-1450

Santa Bárbara d'Oeste

Rua General Osório, 906 – Centro

Fone: (19) 3464-9500

Espaço Unimed

Americana

Rua dos Diamantes, 751 – Vila Biasi

Fone: (19) 3457-9550

Cíntegras/Viver Bem

Americana

Rua dos Diamantes, 751 – Vila Biasi

Fone: (19) 3457-9550

Santa Bárbara d'Oeste

Rua Orlando Fornazari, 110 – Vila Maria

Fone: (19) 3464-9564

Espaço Nascer

Americana

Rua Sete de Setembro, 1265 – Centro

Fone: (19) 3113-9300

WhatsApp: (19) 98145-0012

Laboratório – (19) 3471-3000

Americana

Av. Campos Sales, 555 – Jardim Girassol

Av. Paulista, 469 – Vila Nossa Sra. de Fátima

Santa Bárbara d'Oeste

Av. São Paulo, 1505 – Cidade Nova II

Av. Monte Castelo, 231 – Centro

Nova Odessa

Av. João Pessoa, 360 – Centro

Atendimento ao Beneficiário –

Call Center

0800 9 175 859

Para mais informações,

acesse o nosso site:

unimedsa.com.br

Unimed 

Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

ANS - nº 30929-2

VERSÃO: MAIO/2024