

LARYSSA DE COL DALAZOANA BAIER  
FABIANA BUCHOLDZ TEIXEIRA ALVES  
ANA PAULA XAVIER RAVELLI  
REGIANE MARIA SERRA HOELDTKE  
LUIZ RICARDO MARAFIGO ZANDER

# ORIENTAÇÕES PARA A GESTANTE

# UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA

## **Reitor**

Miguel Sanches Neto

## **Vice Reitor**

Everson Augusto Krum

## **Pró-Reitoria de Extensão e Assuntos Culturais**

Edina Schimanski

## **Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde**

Dionízia Xavier Scomparim

## **Programa de Residência Multiprofissional em Saúde**

Luciane Patrícia Andreani Cabral

## **Colaboradores**

Caroline Gomes Dobrovolski

Eduardo Bassani Dal'Bosco

Emanuely Giroto

Ianka do Amaral

Juliana Angela Sene

Letícia Martins Pieczkowski

Maiara de Souza Martins

Marciana Rodrigues Cavalcante Panassol

Millena Luiza Palhano

Mirayne Rodrigues Garcia da Silva

Nagila Gabriela Dalferth Paludo

Patrícia Puszka de Paula

Rafaeli Musial Scorupski

Taynara Brito de Oliveira

LARYSSA DE COL DALAZOANA BAIER  
FABIANA BUCHOLDZ TEIXEIRA ALVES  
ANA PAULA XAVIER RAVELLI  
REGIANE MARIA SERRA HOELDTKE  
LUIZ RICARDO MARAFIGO ZANDER

# ORIENTAÇÕES PARA A GESTANTE



**Enfermagem Obstétrica**  
Residência Uniprofissional - HU/UEPG



**LIGA DE ENFERMAGEM OBSTÉTRICA**  
HU-UEPG



**Neonatologia**  
Residência Multiprofissional  
HU/UEPG

**PROEX UEPG**

**Equipe Editorial**

**Revisão de língua portuguesa**

Eduarda da Matta

**Arte**

Luiz Ricardo Marafigo Zander

**Apoio**

Editora UEPG

O69                    Orientações para a gestante [livro eletrônico]/ Laryssa de Col Dalazoana Baier et al. (Org.). Ponta Grossa: UEPG/PROEX, 2020.

73p.; il.; E-book - PDF

ISBN: 978-65-86967-19-7

DOI: 10.5212/86967-19-7

1. Maternidade - planejamento. 2. Assistência obstétrica. 3. Gestaçã- partos. 4. Aleitamento materno. 5. Puerpério. I. Baier, Laryssa de Col Dalazoana et al. (Org.). II. T.

CDD: 610.736

Ficha Catalográfica elaborada por Maria Luzia Fernandes Bertholino dos Santos – CRB9/986

**2020**

# SUMÁRIO

Apresentação.....	07
Está em dúvida sobre a via de parto?.....	08
Vamos falar sobre o parto normal?.....	09
Benefícios do parto normal.....	11
Métodos não farmacológicos para alívio da dor.....	12
Exercícios fisioterápicos na gestação.....	13
Posições de parto.....	15
Plano de parto.....	16
Informações importantes do plano de parto.....	17
Dicas para um parto natural.....	19
O que é uma doula?.....	28
O que uma doula faz?.....	29
O que uma doula não faz?.....	30
O que você precisa saber sobre a cesárea?.....	31
Cinco indicações absolutas para a cesárea.....	33
Mitos: não indicações de cesárea.....	34
Com o que mais devo estar atenta após o nascimento do bebê?.....	36
Índice de APGAR.....	37
Após o nascimento do bebê: informações importantes.....	38
Teste da linguinha.....	39
Aleitamento materno.....	40
Benefícios do aleitamento materno.....	41

# SUMÁRIO

Como ajudar o bebê quando ele apresentar cólica....	45
Tipos de choro que o bebê apresenta.....	48
O que é importante levar para a maternidade?.....	49
Pertences: gestante.....	50
Pertences: bebê.....	51
Chupeta e mamadeira.....	52
Como fazer a certidão de nascimento.....	53
Auxílio maternidade: informações importantes.....	56
Pós-parto.....	58
<i>Baby blues</i> /Blues puerperal.....	59
Depressão pós-parto.....	60
A volta ao mercado de trabalho.....	61
Redes de apoio .....	63
Fontes em que a mulher pode procurar apoio.....	64
Referências.....	67
Sobre os autores.....	72

# APRESENTAÇÃO

Este e-book fundamenta-se nos preceitos de que a humanização da Assistência Obstétrica e Neonatal é a primeira condição para o adequado acompanhamento do parto e do puerpério.

A humanização compreende pelo menos dois aspectos fundamentais. O primeiro diz respeito à convicção de que é dever das unidades de saúde receber com dignidade a mulher, seus familiares e o recém-nascido. Isto requer atitude ética dos Hospitais e solidária por parte dos profissionais de saúde, englobando a organização da Instituição, de modo a criar um ambiente acolhedor, e a incorporação de rotinas hospitalares, que rompam com o tradicional isolamento imposto à mulher. O outro aspecto se refere à adoção de medidas e procedimentos sabidamente benéficos para o acompanhamento do parto e do nascimento, evitando práticas intervencionistas desnecessárias que, embora tradicionalmente realizadas, não beneficiam a mulher nem o recém-nascido e com frequência, implicam em maiores riscos à saúde de ambos.

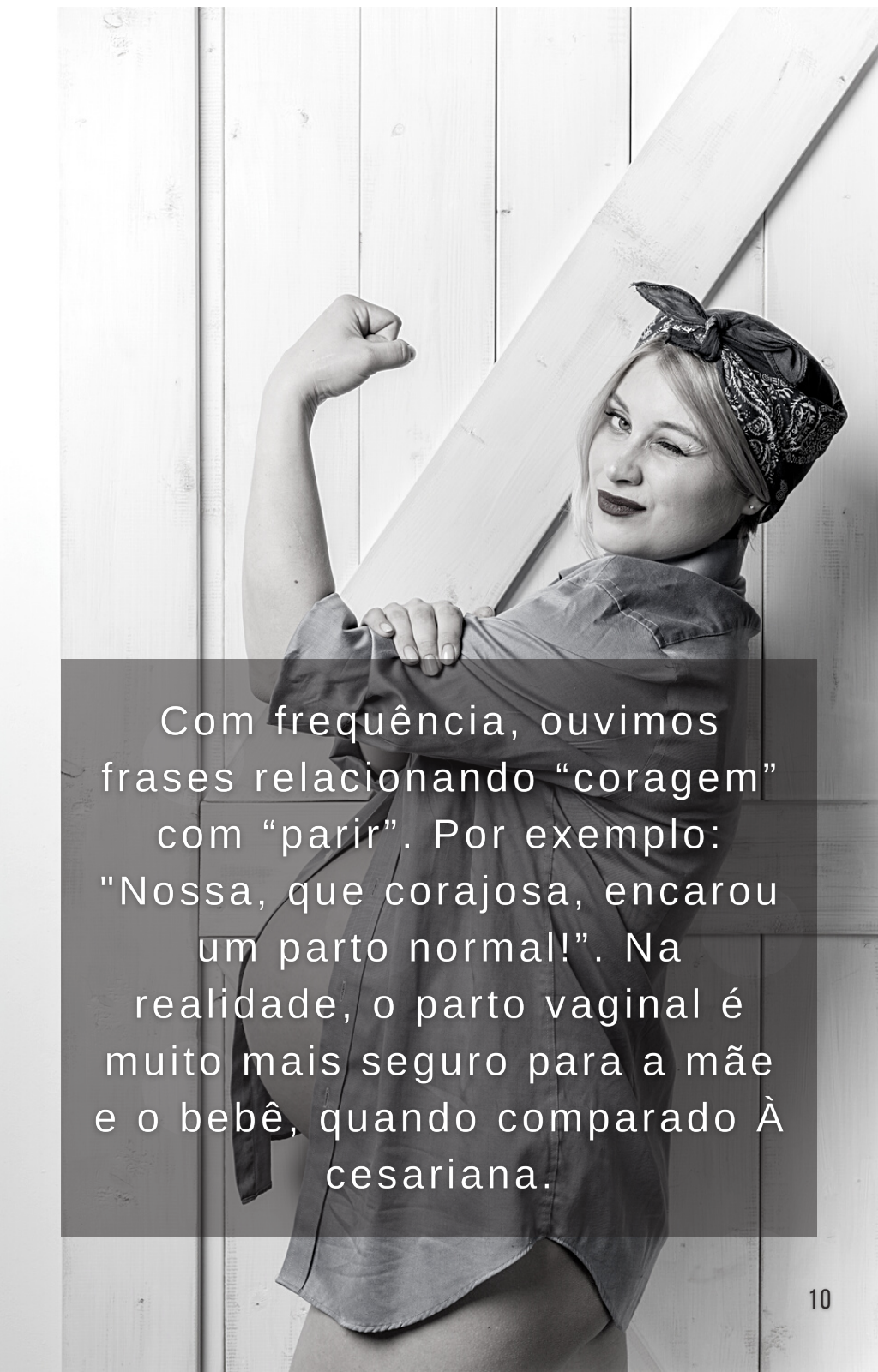
Nesse sentido, este e-book foi idealizado pela Liga de Enfermagem Obstétrica em conjunto à Residência Uniprofissional em Enfermagem Obstétrica e à Residência Multiprofissional em Neonatologia, com o objetivo de fornecer informação de qualidade para as mulheres a respeito dessa temática.

ESTÁ EM DÚVIDA SOBRE A VIA DE  
PARTO?

NÃO EXISTE ESCOLHA SEM  
INFORMAÇÃO!

# VAMOS FALAR SOBRE PARTO NORMAL?





Com frequência, ouvimos frases relacionando “coragem” com “parir”. Por exemplo: “Nossa, que corajosa, encarou um parto normal!”. Na realidade, o parto vaginal é muito mais seguro para a mãe e o bebê, quando comparado À cesariana.

# BENEFÍCIOS DO PARTO NORMAL

- Recuperação rápida;
- Pós-parto menos doloroso;
- Menor risco de morte materna;
- Menor risco de complicações na próxima gestação;
- Menor risco de prematuridade;
- Menor possibilidade de problemas respiratórios ao recém-nascido;
- Menor risco de internação em UTI/UCI neonatal;
- Possibilidade de contato mais precoce com o bebê;
- Aleitamento materno mais fácil;
- Menor risco de hemorragia e infecção.



## MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS PARA ALÍVIO DA DOR

EXISTEM MÉTODOS NÃO FARMACOLÓGICOS DE ALÍVIO DA DOR QUE PODEM AJUDAR VOCÊ DURANTE TODO O TRABALHO DE PARTO, COMO: AROMATERAPIA, BANHO DE CHUVEIRO, BANQUETA, BOLA SUÍÇA, CAVALINHO, ESCALDA-PÉS, MASSAGEM E MUSICOTERAPIA.

Fontes: GALLO *et al.*, 2011; PEREIRA, MASCARENHAS, GRAMACHO, 2016.



## EXERCÍCIOS FISIOTERÁPICOS NA GESTAÇÃO

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM EXERCÍCIOS FISIOTERÁPICOS? ELES  
PODEM SER FEITOS EM CASA E COM SEGURANÇA DURANTE A  
GESTAÇÃO!

# Exercícios fisioterápicos

Escolha algumas das posições

## Durante as contrações



Sentada, com a coluna levemente flexionada, braços esticados e mãos apoiadas no chão



Em pé, com as pernas levemente flexionadas, coluna reta e mãos apoiadas nos joelhos

Ilustrações: Gabriel Silveira



Ajoelhada, com o corpo levemente inclinado, braços e corpo apoiados em almofadas. Recebe massagem na região lombar.



Sentada, com a coluna levemente inclinada, músculos relaxados e respiração normal



## Nos intervalos das contrações



Em posição sentada, mantendo o movimento pélvico lateral e a respiração livre



De cócoras, com braços e cabeça apoiados, respirando normalmente



Em pé, fazer um balanço lateral da pelve (requerbrar) distribuindo o peso do abdômen entre o perineo e as articulações do quadril; respiração livre com incentivo para a expiração



Fonte: ELIANE BIO, fisioterapeuta

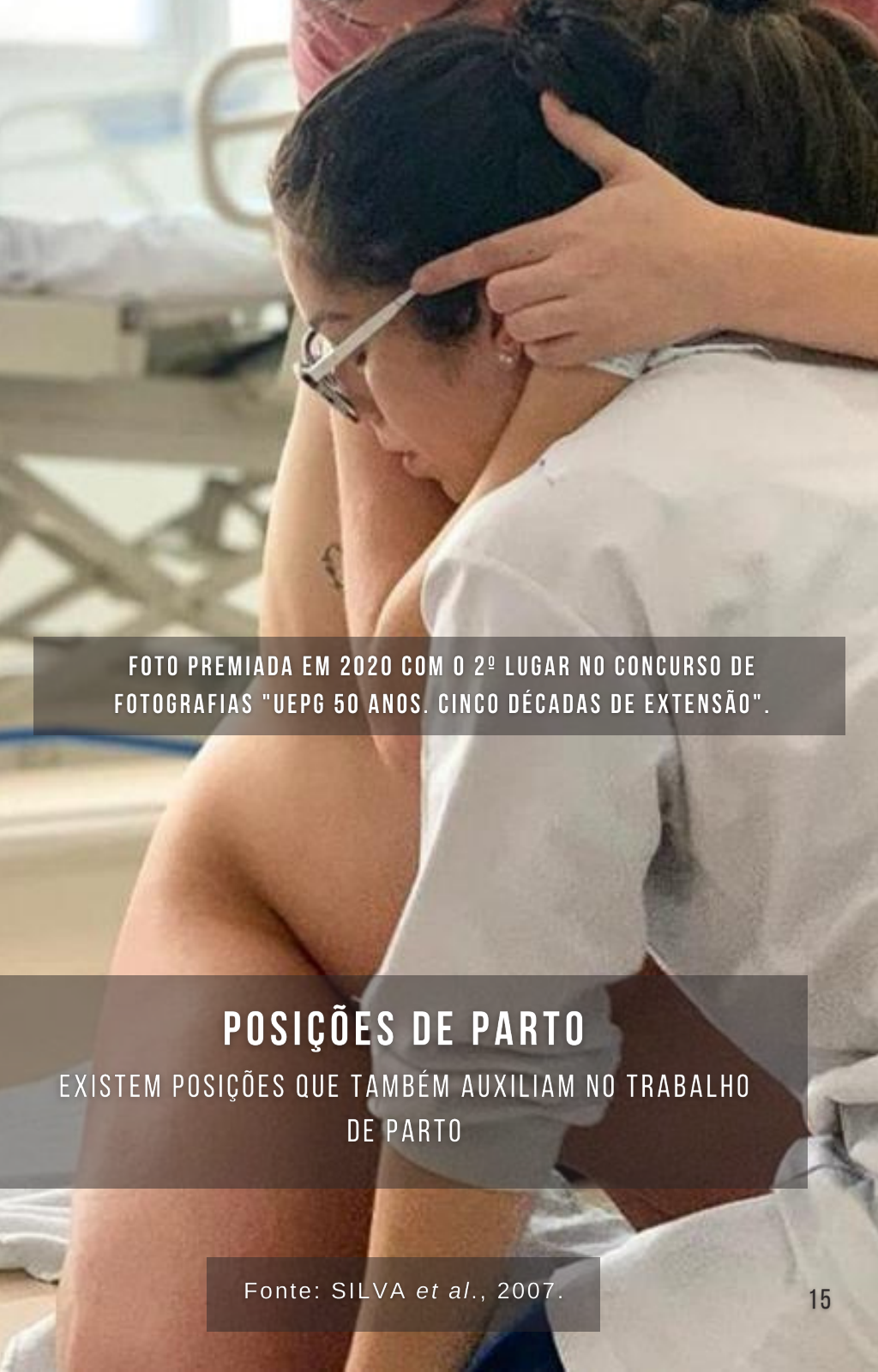


FOTO PREMIADA EM 2020 COM O 2º LUGAR NO CONCURSO DE FOTOGRAFIAS "UEPG 50 ANOS. CINCO DÉCADAS DE EXTENSÃO".

## POSIÇÕES DE PARTO

EXISTEM POSIÇÕES QUE TAMBÉM AUXILIAM NO TRABALHO DE PARTO

Fonte: SILVA *et al.*, 2007.



## PLANO DE PARTO

VOCÊ PODE FAZER O SEU PLANO DE PARTO ANTES DE O  
BEBÊ NASCER

Fonte: MOUTA, 2017.

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE O PLANO DE PARTO

## ANTES DE O BEBÊ NASCER



**MONITORAMENTO  
CARDÍACO  
INTERMITENTE**



**LIBERDADE PARA  
COMER E BEBER**



**DIMINUIR AS  
LUZES**



**AMBIENTE CALMO**



**LIBERDADE PARA  
USO DO CHUVEIRO**



**LIBERDADE DE  
MOVIMENTO E  
LIVRE ESCOLHA  
DA POSIÇÃO DO  
PARTO**



**SEM EPISIOTOMIA**



**AGUARDAR O  
ROMPIMENTO  
NATURAL DA  
BOLSA**



**MÍNIMO DE  
EXAMES DE TOQUE  
NECESSÁRIOS**



**ADMINISTRAÇÃO  
DE REMÉDIOS  
SOMENTE COM  
APROVAÇÃO DA  
GESTANTE E SEU  
ACOMPANHANTE**

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES DO PLANO DE PARTO

## APÓS O NASCIMENTO DO BEBÊ



**SEM LIMITE DE  
TEMPO DO BEBÊ  
COM A MÃE**



**AGUARDAR A  
SAÍDA NATURAL  
DA PLACENTA**



**AGUARDAR O  
CORDÃO PARAR DE  
PULSAR PARA  
CORTAR**



**CONTATO PELE A  
PELE IMEDIATO**



**RESPEITAR A  
PRIMEIRA HORA  
DE LIGAÇÃO  
FAMILIAR**



## DICAS PARA UM PARTO NATURAL





**ANTES DO TRABALHO DE PARTO**

**ESTUDE POR MEIO DE  
FONTES SEGURAS!**

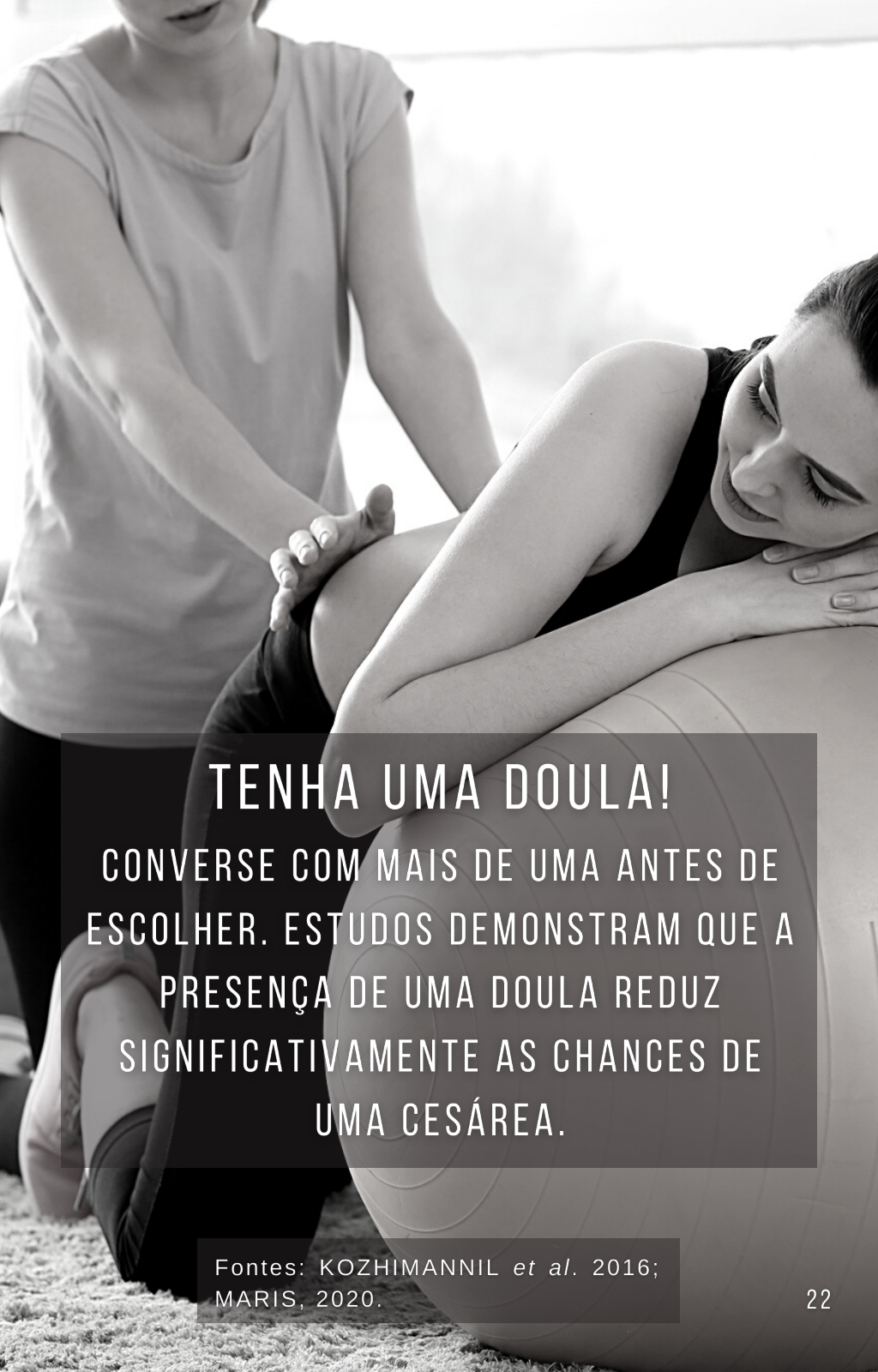
**LEITURAS, PALESTRAS, CURSOS E  
RODAS DE GESTANTES NUNCA SÃO  
DEMAIS!**

Fonte: BRASIL, 2012.



## DEFINA!

O MELHOR LUGAR PARA SE TER UM BEBÊ  
É ONDE A MULHER SE SENTIR SEGURA.  
MATERNIDADE, CASA DE PARTO OU EM  
CASA, É ELA QUEM DECIDE!



## TENHA UMA DOULA!

CONVERSE COM MAIS DE UMA ANTES DE ESCOLHER. ESTUDOS DEMONSTRAM QUE A PRESENÇA DE UMA DOULA REDUZ SIGNIFICATIVAMENTE AS CHANCES DE UMA CESÁREA.

Fontes: KOZHIMANNIL *et al.* 2016;  
MARIS, 2020.



ESCOLHA!

O MÉDICO, A ENFERMEIRA, O OBSTETRA  
OU A PARTEIRA DEVEM TER UM PERFIL  
CONDIZENTE COM O QUE VOCÊ ESPERA  
PARA O SEU PARTO.



**ESCREVA!**

**COLOQUE NO PAPEL O QUE VOCÊ DESEJA  
PARA OS TRABALHOS DE PARTO, PARTO E  
PÓS-PARTO. DISCUTA TODOS OS ITENS DO  
PLANO DE PARTO PREVIAMENTE COM O  
PROFISSIONAL.**



**DURANTE O TRABALHO DE PARTO**

**AGUARDE!**

**FIQUE EM CASA O MÁXIMO DE TEMPO POSSÍVEL. CAMINHE E MUDE PARA UMA POSIÇÃO MAIS CONFORTÁVEL SEMPRE QUE FOR NECESSÁRIO.**

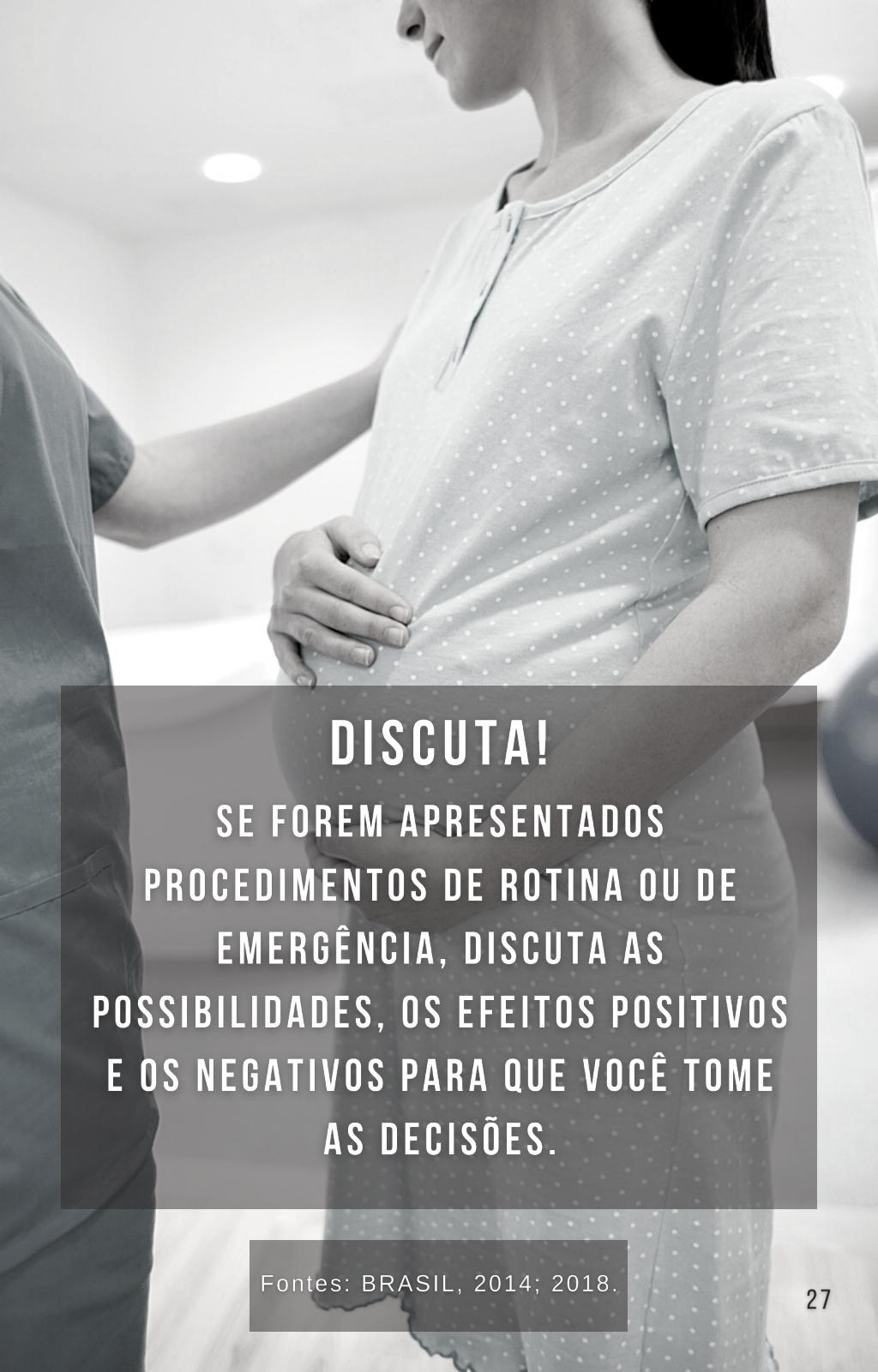
Fontes: BRASIL, 2014; 2018.



## **NUTRA-SE!**

**CONTINUE A COMER E A BEBER  
ALIMENTOS LEVES, ESPECIALMENTE  
DURANTE O COMEÇO DO TRABALHO DE  
PARTO, PARA REPOR AS ENERGIAS.**

Fonte: BRASIL, 2012.



**DISCUTA!**  
SE FOREM APRESENTADOS  
PROCEDIMENTOS DE ROTINA OU DE  
EMERGÊNCIA, DISCUTA AS  
POSSIBILIDADES, OS EFEITOS POSITIVOS  
E OS NEGATIVOS PARA QUE VOCÊ TOME  
AS DECISÕES.



## O QUE É UMA DOULA?

**DOULA É O TERMO UTILIZADO PARA REFERIR-SE À MULHER SEM, NECESSARIAMENTE, EXPERIÊNCIA TÉCNICA NA ÁREA DA SAÚDE, QUE ORIENTA E ASSISTE A NOVA MÃE NO PARTO E NOS CUIDADOS COM O BEBÊ.**

Fontes: KOZHIMANNIL *et al.* 2016;  
MARIS, 2020.

# O QUE UMA DOULA FAZ?



**APOIA FÍSICA E EMOCIONALMENTE A GESTANTE, ANTES, DURANTE E APÓS O PARTO**



**CONVERSA SOBRE O QUE SE ESPERAR DE UM TRABALHO DE PARTO**



**ACALMA O FUTURO PAI/MÃE AFLITO(A)**



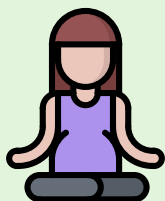
**RESPONDE AS DÚVIDAS PELO WHATSAPP, MESMO QUE ÀS 2 HORAS DA MANHÃ**



**DÁ COLO PARA O FILHO MAIS VELHO**



**AJUDA A ENCONTRAR POSIÇÕES QUE FAVOREÇAM A EVOLUÇÃO DO TRABALHO DE PARTO**



**AJUDA A RESPIRAR**



**ORIENTA A AMAMENTAÇÃO LOGO APÓS O NASCIMENTO**



**É A PONTE ENTRE OS TERMOS TÉCNICOS DA EQUIPE ASSISTENCIAL E O CORAÇÃO AFLITO DA PARTURIENTE**

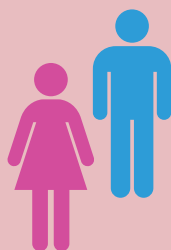
## O QUE UMA DOULA NÃO FAZ?



**NÃO CONFERE PRESSÃO ARTERIAL, NÃO AUSCULTA BATIMENTOS CARDÍACOS, NÃO FAZ TOQUES VAGINAIS OU QUALQUER OUTRO PROCEDIMENTO CLÍNICO**



**NÃO SUBSTITUI QUALQUER DOS PROFISSIONAIS COMUNTE ENCONTRADOS NA ASSISTÊNCIA AO PARTO**



**NÃO SUBSTITUI O ACOMPANHANTE LEGALMENTE GARANTIDO À MULHER**



**NÃO QUESTIONA DECISÕES OU DISCUTE PROCEDIMENTOS COM A EQUIPE DE ASSISTÊNCIA AO PARTO**

# TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A CESÁREA



## A CESÁREA APRESENTA:

- Recuperação lenta;
- Pós-parto mais doloroso;
- Maior risco de morte materna;
- Maior risco de complicações na próxima gestação;
- Maior risco de prematuridade;
- Maior possibilidade de problemas respiratórios ao recém-nascido;
- Maior risco de internação em UCI/UTI neonatal;
- Possibilidade de contato mais tardio com o bebê;
- Aleitamento materno mais difícil;
- Maior risco de hemorragia e infecção.

# CINCO INDICAÇÕES ABSOLUTAS PARA A CESÁREA

**PLACENTA PRÉVIA  
PARCIAL OU TOTAL**



QUANDO A PLACENTA ENCONTRA-SE NO COLO DO ÚTERO, LOCAL ONDE OCORREM AS CONTRAÇÕES.

**APRESENTAÇÃO  
CÓRMICA**  
SITUAÇÃO TRANSVERSA,  
DURANTE O TRABALHO DE  
PARTO



QUANDO O BEBÊ ESTÁ MAL POSICIONADO NO MOMENTO DO PARTO

**PROLAPSO DE  
CORDÃO**  
COM DILATAÇÃO  
INCOMPLETA



QUANDO O CORDÃO UMBILICAL SAI PELO CANAL CERVICAL, PODENDO SER PRESSIONADO PELA CABEÇA DO BEBÊ

**RUPTURA DE VASA  
PRÉVIA**  
COM DILATAÇÃO  
INCOMPLETA



QUANDO OS VASOS SANGUÍNEOS DO CORDÃO UMBILICAL ESTÃO DESPROTEGIDOS E SE ROMPEM, CAUSANDO SANGRAMENTO INTENSO ANTES OU DURANTE O TRABALHO DE PARTO

**DESCOLAMENTO  
PREMATURO DE  
PLACENTA**  
FORA DO PERÍODO  
EXPULSIVO



QUANDO A PLACENTA SOLTA-SE DO ÚTERO, NÃO RECEBENDO MAIS O FLUXO SANGUÍNEO NECESSÁRIO PARA SUPRIR O BEBÊ



## MITOS: NÃO INDICAÇÕES DE CESÁREA

CIRCULAR DE CORDÃO, BACIA DA GESTANTE MUITO ESTREITA, BAIXA ESTATURA MATERNA, BEBÊ GRANDE OU PEQUENO DEMAIS, BOLSA ROTA, GRAVIDEZ PROLONGADA, INFECÇÃO URINÁRIA, "BEBÊ DESENCAIXADO", ENTRE TANTAS OUTRAS NÃO SÃO INDICAÇÕES DE CESÁREA.



**A CESÁREA É UM PROCEDIMENTO  
CIRÚRGICO QUE SALVA VIDAS QUANDO  
NECESSÁRIO**

**COM O QUE MAIS DEVO ESTAR ATENTA  
APÓS O NASCIMENTO DO BEBÊ?**



# ÍNDICE DE APGAR

TESTE QUE AVALIA A VITALIDADE DO RECÉM-NASCIDO NO PRIMEIRO E NO QUINTO MINUTOS DE VIDA. SÃO ANALISADOS:



FREQUÊNCIA  
CARDÍACA



COR



REFLEXOS



TÔNUS  
MUSCULAR



RESPIRAÇÃO



**8 A 10**



**AVALIAÇÃO**

**ÓTIMO A  
EXCELENTE**

**5 A 7**



**REGULAR (RECÉM-NASCIDO  
PODE NECESSITAR DE  
INTERVENÇÃO)**

**MENOS  
DE 5**



**RECÉM-NASCIDO  
PRECISA DE  
INTERVENÇÃO**

# APÓS O NASCIMENTO DO BEBÊ:

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES



**PRIMEIROS  
EXAMES DO  
BEBÊ FEITOS NO  
COLO DA MÃE,  
SEMPRE QUE  
POSSÍVEL**



**NÃO APLICAR  
COLÍRIO DE  
PRATA**



**A FAMÍLIA DEVE  
ESTAR JUNTO DO  
BEBÊ O TEMPO  
TODO**



**ALEITAMENTO  
MATERNO  
EXCLUSIVO**



**NÃO OFERECER  
CHUPETA**



**O PRIMEIRO  
BANHO, 24 HORAS  
APÓS O PARTO, É  
DADO PELA MÃE**

## TESTE DA LINGUINHA

Cumprindo a lei 13.002/2014, para diagnóstico precoce da anquiloglossia (língua presa) e intervenção em momento oportuno, garantindo a adequada mobilidade lingual, melhor amamentação e prevenindo os riscos de traumas mamilares e desmame precoce.



## **ALEITAMENTO MATERNO**


**APÓS O NASCIMENTO, O ALEITAMENTO MATERNO É  
ESSENCIAL PARA O BEBÊ**

# BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO



**EVITA CÓLICAS, DIARREIAS E  
PREVINE ALERGIAS**

Fontes: SILVA *et al.*, 2016; BRAGA, 2020;  
MARQUES *et al.*, 2020.



**FORTALECE O SISTEMA  
IMUNOLÓGICO DO BEBÊ, PREVINE  
DOENÇAS, NUTRE E HIDRATA**

Fontes: SILVA *et al.*, 2016; BRAGA, 2020;  
MARQUES *et al.*, 2020.



# FORTALECE O VÍNCULO ENTRE A MÃE E O FILHO

Fontes: SILVA *et al.*, 2016; BRAGA, 2020;  
MARQUES *et al.*, 2020.

# APRESENTA COMO VANTAGENS TAMBÉM:

4,3% MENOS  
CHANCE DE A  
PUERPERA  
DESENVOLVER  
CÂNCER DE MAMA

7,5% DE REDUÇÃO  
NA RECORRÊNCIA  
DE CRISES DE  
ENXAQUECA PÓS-  
-PARTO

50% DE REDUÇÃO DA  
MORTALIDADE  
INFANTIL

36% DE REDUÇÃO DA  
MORTE SÚBITA NO  
BEBÊ

19% MENOS CASOS DE  
LEUCEMIA NO BEBÊ

57% MENOS  
INFECÇÕES  
RESPIRATÓRIAS  
GRAVES NO BEBÊ

20% MENOS CHANCE  
DE OBESIDADE NO  
BEBÊ

Fontes: SILVA *et al.*, 2016; BRAGA, 2020;  
MARQUES *et al.*, 2020.



**COMO AJUDAR O BEBÊ QUANDO ELE  
APRESENTAR CÓLICA**

01



**MASSAGEIE A  
"BARRIGUINHA"  
DO BEBÊ**

**PEGUE O BEBÊ DE  
BRUÇOS EM SEU  
COLO**



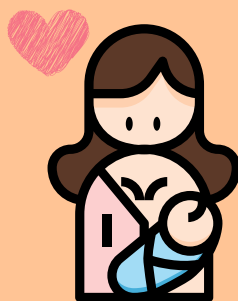
02

03



**PREPARE UM  
BANHO QUENTE  
PARA ELE**

**AMAMENTE O  
BEBÊ**



04



**É MUITO IMPORTANTE QUE VOCÊ  
CONECTE-SE COM O SEU BEBÊ!**

# TIPOS DE CHORO QUE O BEBÊ APRESENTA



## SONO

"OWN", "AU" OU "AI"



## DESCONFORTO

"É" REPETIDO VÁRIAS VEZES



## FOME

"NÉ" OU "NHÉ"



## DOR

"EAIRH" + CARETAS +  
ESPERNEAR

# O QUE É IMPORTANTE LEVAR PARA A MATERNIDADE?



## PERTENCES: GESTANTE



**DOCUMENTO DE IDENTIDADE (RG) E  
CARTEIRINHA DA GESTANTE**



**EXAMES REALIZADOS DURANTE A  
GESTAÇÃO**



**PIJAMA OU CAMISOLA COM ABERTURA  
NA FRENTE**



**CALCINHA CINTURA ALTA E SUTIÃ**



**CHINELO DE DEDO E CHINELO DE  
PANO/PANTUFA**



**ROUPA CONFORTÁVEL PARA QUANDO  
RECEBER ALTA**



**ABSORVENTE DO TIPO PÓS-  
-PARTO/NOTURNO**



**PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL: ESCOVA,  
CREME E FIO DENTAL, SABONETE, SHAMPOO,  
DESODORANTES E ESCOVA DE CABELO**

## PERTENCES: BEBÊ



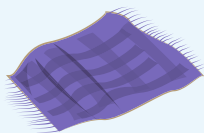
**ROUPAS DE RECÉM-NASCIDO: 04  
CONJUNTOS DE PAGÃO, 04 BODIES**



**04 MACACÕES E 04  
PARES DE MEIA**



**TOALHA DE BANHO E  
TOALHA DE BOCA**



**MANTA, CUEIRO E COBERTOR**



**FRALDAS  
DESCARTÁVEIS**



**PRODUTOS DE HIGIENE, LENÇO  
UMEDECIDO, SABONETE E SHAMPOO**



**O HOSPITAL FORNECE ROUPAS  
DE CAMA, COBERTOR E  
TOALHA DE BANHO PARA OS  
PACIENTES.**

## CHUPETA E MAMADEIRA

É **expressamente proibido** trazer chupeta e mamadeira para o hospital! O uso de bicos artificiais está associado ao desmame precoce e à diminuição da duração do aleitamento materno. Além disso, o uso de chupeta está associado a problemas ortodônticos, alterações em tecidos moles, desenvolvimento de candidíase pseudomembranosa e cárie precoce da infância.




A Certidão de Nascimento é um direito do bebê e dever dos pais (arts. 2º e 9º da Lei 10.046/2002 - Código Civil; e arts. 50 e 52 da Lei 6.015/1973). Ela é gratuita, fácil de ser obtida e desde 2017 o CPF passou a constar automaticamente na certidão de nascimento de recém-nascido.

**Para a mãe que é casada no cartório com o pai:** não há necessidade de comparecimento dos dois ao cartório. Nesse caso, deve ser apresentada a certidão de casamento atualizada para que o registro seja efetuado em nome dos dois. Além disso, é necessário levar também a Declaração de Nascido Vivo (DNV), que é emitida pela maternidade, RG e CPF dos pais, bem como comprovante de residência.

## COMO FAZER A CERTIDÃO DE NASCIMENTO

**Para a mãe que não é casada no cartório com o pai:** nesse caso, os dois precisam comparecer ao cartório e é necessário levar a DNV, RG e CPF dos pais, além do comprovante de residência.

**Para a mãe que não deseja declarar o nome do genitor:** é necessário que compareça ao cartório e leve a DNV, RG e CPF, bem como comprovante de residência e não indique o nome do pai.

 Se a mãe estiver tendo problemas com o genitor, no sentido de assumir a paternidade, deve indicar os dados do suposto pai no próprio cartório de registro civil para que o oficial de registro encaminhe as informações ao juiz da Vara de Registros Públicos, permitindo que os procedimentos legais sejam tomados. Este procedimento investigatório da paternidade é previsto na Lei 8.560/1992.

**Para a mãe e o pai que são menores de idade:** nesse caso, é necessário, além da DNV, do RG e do CPF dos pais, a presença dos responsáveis legais ao cartório de registro civil.



### IMPORTANTE

Ninguém deve registrar em seu nome uma criança sabendo que não é sua filha, pois estará cometendo o crime previsto no caput do art. 242 do Código Penal. Caso queira fazer isso sem problemas com a lei, deve entrar com o pedido de adoção, diretamente na Vara da Infância e Juventude.



**AUXÍLIO MATERNIDADE:  
INFORMAÇÕES IMPORTANTES**

## AUXÍLIO MATERNIDADE



É um benefício dado a mulheres que se afastam de seus trabalhos em razão do nascimento do filho, da adoção ou guarda judicial e para abortos não criminosos. Para poder receber, a mãe precisa ter contribuído com o INSS por no mínimo dez meses e o benefício é pago por 120 dias, exceto nos casos de aborto, que são pagos 14 dias.

**Para dar início ao auxílio após o nascimento:** é necessário o Atestado de Parto, disponível na Unidade de Saúde nas consultas de puerpério, RG, CPF, comprovante de contribuição com o INSS e a Certidão de Nascimento do recém-nascido.

**Para dar início antes do nascimento:** só é possível 28 dias antes do parto, e é necessário atestado médico também disponível na Unidade de Saúde, bem como RG, CPF e comprovante de contribuição com o INSS.



**Para mais informações, basta ligar no número 135 ou acessar o site do inss.**

## PÓS-PARTO

O período de pós-parto é um período de transição significativa para a mulher, no qual ela passa por alterações fisiológicas e algumas mudanças psicossociais: transição para o papel materno, restabelecimento das relações sociais, familiares e o trabalho mútuo de satisfação do filho.



## BABY BLUES/BLUES PUERPERAL

O *Baby blues* é uma síndrome aguda relacionada às alterações hormonais e emocionais que ocorrem no período pós-parto. É uma alteração transitória e breve, que não apresenta consequências negativas para a mulher e não prejudica a capacidade em cuidar do bebê, nem as rotinas diárias e de auto-cuidado. O Blues puerperal pode surgir após as primeiras 24 horas pós-parto e desaparece geralmente até o quinto dia.

**O que é comum a mulher apresentar no Blues puerperal:** estado de fragilidade, hipermotilidade, choro intermitente, humor depressivo, despersonalização e perturbação do sono.

Nesses casos, o tratamento consiste em atendimento psicológico.

## DEPRESSÃO PÓS-PARTO

**O que a mulher pode apresentar na depressão pós-parto:** falta de interesse em si, falta de prazer, falta de energia e motivação, sentimento de inutilidade e culpa, alteração do sono, pensamento recorrente de morte e/ou suicídio, sentimentos de incapacidade de cuidado e falta de interesse no recém-nascido, além de choro sem motivo.

Nesses casos, o tratamento é estabelecido conforme a gravidade do quadro da paciente, sendo baseado nos princípios que norteiam a terapêutica de psicoterapia, reposição hormonal e/ou farmacoterapia.



**A VOLTA AO MERCADO DE  
TRABALHO**

## PESQUISA REALIZADA EM 2018 COM 10 MIL MULHERES

56% ENXERGAM  
DIFICULDADES NO  
SUCESSO PROFISSIONAL  
COM FILHOS

3 EM CADA 7 TÊM MEDO  
DE PERDER O EMPREGO  
CASO ENGRAVIDEM

22% DAS MULHERES NÃO  
CONSEGUEM RETORNAR  
AO MERCADO DE  
TRABALHO APÓS A  
GESTAÇÃO

3 EM CADA 7 OPTAM POR  
DEIXAR O BEBÊ COM  
PARENTES OU AVÓS,  
23% OPTAM PELA  
CRECHE E 11% DEIXAM  
COM O PAI

23% ALTERAM SEUS  
PLANOS DE TER FILHOS  
POR MOTIVOS  
PROFISSIONAIS,  
PRINCIPALMENTE AS  
MULHERES ENTRE 35 E  
39 ANOS

57% ACREDITAM QUE O  
CHEFE FICARIA FELIZ  
COM A GRAVIDEZ

83% PRECISAM FALTAR  
AO TRABALHO QUANDO O  
FILHO FICA DOENTE, E  
APENAS 1 EM CADA 14  
CRIANÇAS FICA COM O  
PAI NESSES CASOS



## REDES DE APOIO

SEMPRE QUE TIVER DIFICULDADES, BUSQUE AJUDA NAS REDES DE APOIO: FAMÍLIA, CENTROS DE REFERÊNCIA (UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE, AMBULATÓRIOS DE ALEITAMENTO MATERNO) E SITES CONFIÁVEIS.

# FONTES EM QUE A MULHER PODE PROCURAR APOIO



@ODONTONEONATAL




Residência Uniprofissional - HU/UEPG



@LEO\_HU-UEPG



**nascer**  
no Brasil



Mulher, o direito é seu, a escolha é sua, sinta seu corpo, entenda o que ele quer dizer... se informe, peça orientação a um profissional de saúde capacitado, seja na sua consulta de pré-natal ou no seu hospital vinculado! Converse com as pessoas que a apoiam e sinta-se livre para exercer o seu direito.



"PARA MUDAR O MUNDO É PRECISO MUDAR A FORMA DE NASCER"

*Michel Odent*

## REFERÊNCIAS

AMORIM, M. *et al.* V30 Humanization of childbirth in Brazil: results in a public maternity in Northeast. **International Journal of Gynecology & Obstetrics**, v. 107, p. S405-S405, 2009.

AMORIM, M. M. R.; PORTO, A. M. F.; SOUZA, A. S. R. Assistência ao segundo e terceiro períodos do trabalho de parto baseada em evidências. **Femina**, p. 583-591, 2010.

BATISTA, C. L. C.; RIBEIRO, V. S.; NASCIMENTO, M. D. S. B. Influência do uso de chupetas e mamadeiras na prática do aleitamento materno. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 5, n. 2, p. 184-191, 2017.

BIO, E. R. **Intervenção fisioterapêutica na assistência ao trabalho de parto**. Dissertação Mestrado em Ciências. Universidade de São Paulo, 2007.

BRAGA, M. S. Os benefícios do aleitamento materno para o desenvolvimento infantil. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 9, p. 70250-70261, 2020.

BRASIL. Lei nº 13002, de 20 de junho de 2014. Obriga a realização do protocolo de avaliação do frênulo da língua em bebês. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 20 jun. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Caderno humaniza SUS: humanização do parto e do nascimento**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. **Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Atenção à saúde do recém-nascido: guia para os profissionais de saúde**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Manual AIDPI Neonatal: quadro de procedimentos**. 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção ao pré-natal de baixo risco. **Caderno de Atenção Básica**, n. 32, 2012.
- CUNHA, A. A. Partograma: o método gráfico para monitoração clínica do trabalho de parto. **Femina**, p. 353-359, 2008.
- FEBRASGO. Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia. **Assistência ao Parto e Tocurgia**, 2019.
- FOLINO, C. S. G. **Sobre dores e amores: caminhos da tristeza materna na elaboração psíquica da parentalidade**. Tese Doutorado em Psicologia. São Paulo, 2014.

## REFERÊNCIAS

- GALLO, R. B. S. *et al.* Recursos não-farmacológicos no trabalho de parto: protocolo assistencial. **Femina**, p. 41-48, 2011.
- HARTMANN, K. *et al.* Outcomes of routine episiotomy: a systematic review. **Jama**, v. 293, n. 17, p. 2141-2148, 2005.
- HUTTON, E. K.; HASSAN, E. S. Late vs early clamping of the umbilical cord in full-term neonates: systematic review and meta-analysis of controlled trials. **Jama**, v. 297, n. 11, p. 1241-1252, 2007.
- KOZHIMANNIL, K. B. *et al.* Disrupting the pathways of social determinants of health: doula support during pregnancy and childbirth. **The Journal of the American Board of Family Medicine**, v. 29, n. 3, p. 308-317, 2016.
- MARIS, A. P. S. **A importância da atuação da doula durante o ciclo Gravídico Puerperal: uma revisão integrativa.** In 21<sup>a</sup> MOSTRA DE TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO EM ENFERMAGEM. Uberlândia, MG, 29 set. 2020.
- MARQUES, V. G. P. S. *et al.* Aleitamento materno: importância e benefícios da amamentação. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. e2299108405-e2299108405, 2020.
- MASCARELLO, K. C.; HORTA, B. L.; SILVEIRA, M. F. Complicações maternas e cesárea sem indicação: revisão sistemática e meta-análise. **Revista de Saúde Pública**, v. 51, p. 105, 2017.

## REFERÊNCIAS

MORGADO, J. F. F. **A influência do uso de chupeta no desenvolvimento da cavidade oral.** Dissertação (Mestrado Integrado em Medicina Dentária) – Instituto Universitário Egas Moniz, Almada, Portugal, 2019.

MOUTA, R. J. O. *et al.* Plano de parto como estratégia de empoderamento feminino. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 31, n. 4, 2017.

PEREIRA, T. C. B.; MASCARENHAS, T. R.; GRAMACHO, R. C. C. V. **Métodos não farmacológicos para alívio da dor no trabalho de parto:** uma revisão sistêmica de literatura. Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, 2016.

QUIRINO, Á. F. A. *et al.* Práticas de autocuidado no primeiro ano pós-parto. **Ciênc. cuid. saúde**, p. 436-444, 2016.

SILVA, E. B. O. *et al.* Benefícios do aleitamento materno no crescimento e desenvolvimento infantil: uma revisão sistemática. **Hígia-Revista de Ciências da Saúde e Sociais Aplicadas do Oeste Baiano**, v. 1, n. 2, 2016.

SILVA, L. B. *et al.* Posições maternas no trabalho de parto e parto. **Femina**, p. 101-106, 2007.

TRINDADE, C. S. *et al.* Cólica Abdominal no Recém-nascido e Lactente: Estratégias de Alívio. **Revista Ibero-Americana de Saúde e Envelhecimento**, v. 5, n. 2, p. 1862, 2020.

## REFERÊNCIAS

WERUTSKY, N. M. A. **Gravidez, parto e aleitamento: Recomendações de nutrição e cuidados com o bebê.** M. Books, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* **Managing complications in pregnancy and childbirth: a guide for midwives and doctors.** World Health Organization, 2017.

## SOBRE OS AUTORES

### **Laryssa de Col Dalazoana Baier**

Enfermeira obstetra

Mestre em Ciências da Saúde - UEPG

Doutoranda do Programa Interdisciplinar em Desenvolvimento Comunitário - UNICENTRO

Professora colaboradora do Departamento de Enfermagem e Saúde Pública - UEPG

Coordenadora do Programa de Residência Uniprofissional em Enfermagem Obstétrica - HU/UEPG

### **Fabiana Bucholdz Teixeira Alves**

Odontopediatra

Mestre em Odontopediatria - UFSC

Doutora em Ciências Odontológicas - Área de concentração: Odontopediatria - FOUSS

Professora adjunta do Departamento de Odontologia - UEPG

Coordenadora do Programa de Residência Multiprofissional em Neonatologia - HU/UEPG

Diretora Acadêmica do HU/UEPG

### **Ana Paula Xavier Ravelli**

Enfermeira obstetra

Mestre em Enfermagem - UFRGS

Doutora em Enfermagem - Área de Concentração: Filosofia, Saúde e Sociedade - UFSC

Professora titular do Departamento de Enfermagem e Saúde Pública - UEPG

## SOBRE OS AUTORES

### **Regiane Maria Serra Hoeldtke**

Enfermeira Obstetra

Chefe de Enfermagem - HU/UEPG

### **Luiz Ricardo Marafigo Zander**

Cirurgião-dentista

Residente do Programa de Residência Multiprofissional em  
Neonatologia - HU/UEPG