

CARTILHA DA GESTANTE

PROJETO PARTO ADEQUADO



APRESENTAÇÃO

A Petrobras é participante do Projeto Parto Adequado junto à Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), cujo objetivo é estimular a realização dos partos normais e reduzir o número de cesarianas agendadas, oferecendo à gestante e ao bebê uma melhor assistência antes, durante e no pós-parto. Para isso, criou um piloto no Rio de Janeiro, em parceria com a Clínica Perinatal, também participante do Projeto na ANS.

Para participar do Projeto Parto Adequado, a gestante precisa solicitar a sua inscrição junto ao hospital parceiro, por contato telefônico e informar que deseja agendar uma consulta de pré-natal pelo Projeto Parto Adequado da Petrobras.

Essa cartilha traz dicas importantes para que essa nova etapa seja vivenciada de forma saudável, com informações sobre gravidez, pré-natal, parto, pós-parto, amamentação e primeiros cuidados com o bebê. Além disso, informa os critérios de cobertura do Projeto Parto Adequado através de perguntas e respostas a partir de dúvidas enviadas pelas próprias gestantes aos canais de comunicação da Petrobras e à Clínica Perinatal.

Parabenizamos a você e sua família pela chegada da nova vida!

Equipe do Projeto Parto Adequado

SUMÁRIO

- 1. O QUE É O PROJETO PARTO ADEQUADO ?**
- 2. O PRÉ-NATAL**
- 3. CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO NA GESTAÇÃO**
- 4. QUANDO PROCURAR ATENDIMENTO MÉDICO**
- 5. O TRABALHO DE PARTO**
- 6. O PUERPÉRIO**
- 7. AMAMENTAÇÃO**
- 8. CUIDADOS INICIAIS COM O BEBÊ**
- 9. DIREITOS RELACIONADOS À GESTAÇÃO**
- 10. SUGESTÃO DE ENXOVAL**
- 11. PRINCIPAIS DÚVIDAS: PERGUNTAS E RESPOSTAS**
- 12. BIBLIOGRAFIA**

1- O que é o Projeto Parto Adequado?

O Projeto Parto Adequado foi criado pela ANS - Agência Nacional de Saúde Suplementar - juntamente com o Hospital Israelita Albert Einstein, o Institute for Healthcare Improvement e o Ministério da Saúde e visa estimular a realização de partos normais e reduzir o número de cesarianas agendadas desnecessárias bem como seus eventos adversos.

Até outubro de 2018, o Projeto conta com a participação de 137 hospitais e 68 operadoras de saúde. A Petrobras desenvolveu um piloto no Rio de Janeiro com a Clínica Perinatal (Unidades Laranjeiras e Barra da Tijuca), cuja estrutura apresenta-se dentro do modelo preconizado para o Parto Normal Humanizado.

As informações sobre o Projeto Parto Adequado e como participar estão disponíveis no Portal AMS em <https://ams.petrobras.com.br/portal/ams/home/pagina-principal-1.htm>

2- O pré- natal

O pré-natal é o conjunto de ações que permitem o acompanhamento do desenvolvimento do bebê, evitando-se complicações de saúde. As consultas de pré-natal devem ser realizadas regularmente, mesmo que a futura mamãe não apresente sintomas desconfortáveis.

Assim que a gravidez for confirmada, agende sua primeira consulta de pré-natal. Nesse momento, o profissional de saúde irá realizar alguns procedimentos como: pesar, aferir a pressão arterial, auscultar os batimentos do bebê, medir a circunferência abdominal. Aproveite para esclarecer suas dúvidas com o médico e solicitar o Cartão da Gestante.

Além das consultas médicas, as futuras mamães poderão participar de curso de gestantes, em que terão contato com vários profissionais de saúde e receberão orientações sobre as transformações que seu corpo estará sofrendo, desenvolvimento do bebê e cuidados de puericultura.

3- Cuidados com a alimentação e beleza na gestação

É importante que a gestante alimente-se de forma saudável na gravidez, o que não significa ter que “ comer por dois”, mas sim priorizar alimentos leves, com poucas calorias e de fácil digestão, a fim de favorecer o desenvolvimento do bebê e a produção de leite.

Alimentos ricos em gorduras, açúcar refinado e com muito sal devem ser evitados por contribuírem para o aumento do peso, hipertensão arterial sistêmica e aumento do colesterol sanguíneo.

As frutas, legumes e verduras podem ser consumidos à vontade, bem lavados e cozidos. O ferro presente em alimentos como feijão, beterraba, manga deve ser consumido com frequência a fim de prevenir a anemia e deve estar em associação a alimentos ricos em vitamina C que melhoram a sua absorção (limão, laranja e acerola). Além disso, as fibras contidas nas frutas e verduras contribuem para o bom trânsito intestinal, que normalmente encontra-se prejudicado nesse período da vida, em virtude da compressão uterina sobre as alças intestinais.

Procure fazer pequenas refeições regulares em número maior de vezes ao dia, a fim de evitar a azia, refluxo e eructações. O ideal é que a gestante opte por realizar 6 refeições diárias: café da manhã, colazione, almoço, lanche, jantar e ceia. Assim, você se sentirá mais disposta ao longo do dia e conseguirá controlar o ganho de peso de forma mais fácil!

Beba, no mínimo, 2 litros de água diariamente, mas evite ingerir líquidos no meio das refeições por causar azia e refluxo. Evite ingerir sucos por terem muitas calorias bem como café, chá preto e mate por aumentarem a contratilidade uterina e causarem taquicardia. Nunca ingira bebidas alcoólicas na gestação.

Procure realizar a prática de atividades físicas leves a moderadas, especialmente ao ar livre, sempre protegendo a sua pele devido ao risco de aparecimento de melasmas, manchas escuras no rosto devido às alterações hormonais da gestação. Utilize bloqueador solar a partir do fator 50, óculos escuros e chapéu de abas largas .

Finalmente, evite o uso de tintas de cabelo, creme alisantes e creme anti-rugas, pois podem conter substâncias que podem prejudicar o desenvolvimento do bebê.

4- Quando procurar atendimento médico

A futura mamãe precisa estar atenta para alguns sintomas que podem significar a necessidade de atendimento médico de urgência ou emergência:

- Dores abdominais
- Inchaço no corpo e no rosto
- Cefaléia e visão embaçada
- Dor ao urinar
- Corrimento vaginal com odor desagradável
- Vômitos persistentes
- Febre
- Diminuição da movimentação do bebê
- Sinais de trabalho de parto: dores abdominais em cólicas e endurecimento do abdome

5- O Trabalho de Parto

O primeiro sinal de que o trabalho de parto teve início são as contrações que se iniciam na região lombar e posteriormente se deslocam para o abdome, seguida à eliminação de um tampão vaginal, material semelhante a gelatina e que pode vir acompanhado de um pouco de sangue. Assim que as contrações passarem a ocorrer em períodos menores que 10 minutos, é o momento para a gestante ir para a maternidade.

O momento do parto é o mais esperado e deve-se garantir que ele seja o mais tranquilo possível e ocorra de forma humanizada, priorizando-se o parto vaginal. O parto natural apresenta um menor número de complicações tanto para a mãe quanto para o bebê, por isso é mais vantajoso quando comparado à cesariana. Esta deve ser reservada somente para as situações em que exista contra-indicação médica para a realização do parto vaginal.

Durante o trabalho de parto, a gestante pode solicitar ao seu médico o uso de analgésicos. Caso não opte pelo seu uso, poderá controlar a dor através do uso de banheira com água morna e facilitar a descida do bebê através de caminhadas .

6- O puerpério

No pós-parto imediato, a gestante poderá tomar banho de chuveiro assim que se sentir recuperada.

Em caso de parto normal, não há necessidade de retirada dos pontos cirúrgicos, pois os mesmos caem sozinhos. Já em caso cesariana serão necessários maiores cuidados com a ferida cirúrgica no pós-operatório e a retirada dos pontos dentro de 10 a 14 dias.

Nesse período as mamas produzem o colostro, antes do aparecimento do leite materno. Ele se caracteriza pela cor amarelada e transparente e é rico em nutrientes, proteínas e anticorpos para o bebê.

7- Aleitamento Materno

O aleitamento apresenta vantagens para a mãe e para o bebê. Somente o leite materno possui a propriedade de alimentar, proteger e ajudar seu filho a se desenvolver durante os seis primeiros meses. Ela pode ser mantida mesmo após o período de introdução de alimentos sólidos. Sua composição inclui anticorpos, proteínas e nutrientes necessários ao crescimento e desenvolvimento do bebê, deixando-o protegido contra as doenças e infecções comuns da infância.

Para a mãe, a amamentação ajuda a criar vínculos de afeto com o bebê e cria uma sensação de bem estar devido à liberação de ocitocina. Além disso, amamentar reduz o risco de câncer de mama e ovários, protege contra as doenças cardiovasculares, diabetes e reduz a incidência de osteoporose. Além desses benefícios, amamentar acelera o metabolismo da mulher, auxiliando na redução de peso após o parto.

A partir do terceiro dia pós-parto começa a haver a produção de leite materno. As mamas ficam cheias e endurecidas, caracterizando o fenômeno chamado apojadura ou “descida do leite” e que pode gerar uma quantidade superior a que o bebê consegue ingerir. Caso isso aconteça, deve-se realizar o esvaziamento manual das mamas para evitar dores e o “empedramento do leite”. Em aproximadamente quinze dias, o leite será produzido na quantidade suficiente.

A posição correta na amamentação é fundamental para o seu êxito. A mãe deve estar em uma posição confortável e o bebê deve fazer a pega correta que consiste em abocanhar boa parte do seio e não somente o mamilo, de tal maneira que a aréola fique exposta com a menor área possível. Os lábios do bebê devem estar virados para fora e a língua envolvendo o mamilo. Para o bebê poder respirar, o queixo deve estar encostado na mama e o nariz afastado, evitando empurrar a cabeça dele em direção à mama. Durante a sucção, o bebê deve mexer a mandíbula num movimento semelhante à mastigação. Sendo possível ouvir a sua deglutição.

A mãe não deve segurar a mama com os dedos em forma de tesoura, pois pode interromper o fluxo de leite, mas sim em forma de “C”, utilizando o polegar e os

outros dedos.

Os principais problemas que podem ocorrer durante a amamentação são o aparecimento das fissuras e o ingurgitamento mamários.

O ingurgitamento é popularmente conhecido como “leite empedrado” e significa que o leite acumulou-se excessivamente nas mamas, deixando-as duras, volumosas, dificultando a amamentação. Amamentar com frequência é a melhor forma de evitar o ingurgitamento. Entretanto, uma vez que aconteça, deve-se realizar movimentos circulares com a mão espalmada e nas aréolas, utilizar os dedos indicador e médio para massagear. Tais movimentos ajudarão as mamas a se esvaziarem.

A fissura mamária é decorrente da pega incorreta da mama pelo bebê. Para corrigi-la, é necessário solicitar a ajuda de um enfermeiro. Além disso, é necessário manter a pele das mamas hidratada desde o pré-natal.

A Petrobras possui em suas instalações local adequado para a extração do leite materno e seu armazenamento, caso a mulher assim o desejar. Procure se informar! Amamentar é amar.

8- Direitos relacionados à gestação:

São direitos da gestante:

- Acesso ao Cartão da Gestante
- Acesso ao Partograma
- Realizar um Plano de Parto. Consiste em conversar com o obstetra sobre os seus desejos e expectativas durante o trabalho de parto quanto à: episiotomia, uso de ocitócitos, analgesia, desejo de ingerir líquidos e usar a banheira ou chuveiro, presença de acompanhantes. O plano de parto não é sinônimo do termo de consentimento livre e esclarecido e, em caso de emergência médica, ele pode ser modificado
- Receber orientações sobre aleitamento materno e os cuidados imediatos com o bebê
- Ter acesso aos resultados de exames realizados

São direitos da mãe:

- Receber a Declaração de Nascimento, fornecida pela maternidade. Algumas maternidades possuem cartório em suas instalações, permitindo a emissão da Certidão de Nascimento do bebê. Com ela, o titular pode solicitar a inclusão do bebê na AMS, como dependente através do Botão de Serviços ou dos Postos de Relacionamento de RH.
- Licença maternidade com manutenção do salário integral por 180 dias a partir da data do parto, isto é, 120 dias acrescidos aos 60 dias de prorrogação, pelo fato da Petrobras ser uma Empresa Cidadã.
- Estabilidade no emprego até 5 meses após o nascimento do bebê, desde que não seja despedida por justa causa (artigo 10, II, "b" do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias da Constituição Federal/88)

São direitos do pai:

- Licença paternidade, por um período de 5 dias consecutivos a partir da data do nascimento do bebê, de acordo com o artigo 473 da CLT. Na Petrobras, a licença paternidade poderá ter duração de 20 dias consecutivos, de acordo com a cláusula 65 do ACT 2017/2019.

9- Cuidados iniciais com o bebê

- Teste do Pezinho: é realizado entre o 5º e o 11º dia de vida do bebê e tem como objetivo investigar várias doenças genéticas: fenilcetonúria, hemoglobinopatias, hipotireoidismo. A solicitação médica é realizada na alta hospitalar.
- Teste da Orelhinha ou TANU (Triagem Auditiva Neonatal Universal) – é realizado no próprio hospital e tem como objetivo saber se a audição do bebê é normal.
- Banho: A banheira deve ser preenchida com água morna, próxima à temperatura corporal, até 1/3 de sua capacidade. O dorso das mãos auxiliam no teste da temperatura da água. Use sabonete neutro, tais como os de glicerina.
- Tratamento do coto umbilical: o coto umbilical costuma cair espontaneamente entre o 3º e o 25º dia após o parto. Ele deve ser tratado com álcool e adquire cor escura e ressecada.
- Fezes do bebê: as fezes inicialmente são escuras e somente depois de alguns dias vão se tornando amareladas e esverdeadas.
- Cólicas: são comuns nos primeiros três meses da gestação. Pode ser identificada através do choro do bebê, rosto vermelho, soluços e contração das pernas. É importante que haja controle da alimentação materna, evitando-se o consumo de alimentos que produzam gases e cólicas no bebê. Também relaciona-se à ansiedade da mãe e à amamentação inadequada, em que o bebê deglute muito ar.
- Banho de sol: é importante para o crescimento do bebê e dever ocorrer no período entre 8 e 10 horas da manhã ou após as 16 horas. Deve iniciar com 5 minutos e chegar a 30 minutos.
- Dentição: A higiene oral deve ser diária e ser realizada através da utilização de gaze. A partir dos 6 meses de vida costumam surgir os primeiros dentes do bebê.
- Consultas com pediatra: deve ser realizado um controle mensal no primeiro ano. A recomendação das vacinas será realizada por esse profissional.

10- Sugestão de enxoval

Para os cuidados com a higiene

- 1 pacote de fralda descartável tamanho pequeno (o bebê vai consumir mais de 200 fraldas em um mês)
- 10 fraldas de pano (usadas para limpar o rosto do bebê durante a amamentação)
- 2 toalhas de banho (apenas para enrolá-lo após o banho)

Roupas para o bebê que nasce nos meses de frio

- 6 conjuntos pagão
- 9 macacões compridos
- 2 casacos grossos de malha ou algodão
- 5 pares de meia (não é necessário sapato)
- 2 toucas de malha de algodão
- 2 mantas grossas antialérgicas

Roupas para o bebê que nasce nos meses de calor

- 6 conjuntos pagão (formado por camiseta, casaquinho e calça)
- 6 macacões curtos e 3 compridos (o macacão básico no guarda-roupa do bebê é a peça que mais suja e utiliza de dois a três por dia)
- 2 casacos de malha fina ou linha e pares de meia (não é necessário sapato)

Para o quarto

- 3 conjuntos de lençóis para o berço
- 2 protetores laterais de berço
- 2 cobertores (se a criança nascer na época de calor, troque o cobertor por uma manta)

11 - Principais dúvidas: perguntas e respostas

a) O que está incluído no Projeto?

Estão cobertos no Projeto Parto Adequado:

- consultas de pré-natal,
- encontros com os profissionais da Perinatal através de palestras sobre cuidados materno e do bebê,
- parto normal ou cesariana,
- consulta pós-parto e
- consulta obstétrica 30 dias após o nascimento do bebê

b) Como funciona o Projeto?

As consultas de pré-natal são realizadas por obstetra da Perinatal, e, no momento do parto, o atendimento será realizado pela equipe da Perinatal, formada por médico obstetra, auxiliar, enfermeira obstetra e pediatra. O parto não poderá ser realizado por médico assistente particular ou da rede credenciada, mas somente por médico exclusivo das equipes da Perinatal. Está prevista a realização de cesariana caso haja indicação médica para conversão do parto normal em cesariana, dentro do Projeto, sem cobrança de adicionais do titular AMS. Por esse motivo, ele é denominado Parto Adequado.

c) O que não está coberto pelo Projeto Parto Adequado?

- As despesas com instrumentador cirúrgico e anestesiolegista não estão cobertas pelo Projeto Parto Adequado. Poderá ser solicitado reembolso dessas despesas à AMS, mediante o envio dos recibos, laudo médico, carteira do plano e partograma.
- Partos realizados por médicos particulares e externos à equipe da Perinatal, atendimentos feitos por doulas, parteiras e afins também não são cobertos pelo Projeto.
- Caso o obstetra pertença à rede credenciada da AMS, mas não pertença à equipe

da Perinatal, o atendimento será considerado como feito por credenciado e não como pertencente ao Projeto Parto Adequado.

- Medicações e taxa de mão de obra para aplicação de medicamentos em regime ambulatorial, como corticóides. (nem no Pequeno Risco)

d) Como tirar dúvidas sobre o Projeto Parto Adequado?

As informações sobre o Projeto Parto Adequado são periodicamente atualizadas no Espaço Parto Adequado, dentro do Portal AMS, no endereço eletrônico <https://ams.petrobras.com.br/portal/ams/home/pagina-principal.htm>

Você também poderá enviar dúvidas, sugestões, elogios ou reclamações sobre o Projeto para o e-mail: partoadequado@petrobras.com.br, chave PPTAD ou pelo 0800 -2872-2267.

A Petrobras disponibilizou ainda uma Avaliação de Qualidade do Projeto Parto Adequado com o objetivo de promover no Portal AMS, Espaço Parto Adequado.

e) Por que é importante para a Petrobras participar do Projeto, uma vez que possui caráter voluntário?

Por pontuar no IDSS, Índice de Desempenho na Saúde Suplementar, nota da operadora de saúde, com divulgação pública no site da ANS e onde torna-se visível uma comparação com as outras operadoras de saúde.

f) Como a ANS acompanha a participação da Petrobras no Projeto Parto Adequado?

A ANS acompanha a participação da Petrobras e do hospital parceiro no Projeto Parto Adequado através do envio de relatórios periódicos e da participação em reuniões e eventos presenciais e à distância.

12- Bibliografia

- <http://ans.gov.br/gestao-em-saude/projeto-parto-adequado>
- Portaria 353 do Ministério da Saúde, de 14/02/2017 – Aprova a Diretriz Nacional de Assistência ao Parto Normal
- Declaração OMS sobre Taxas de Cesáreas
- RN 409 da ANS de 22/07/2016, altera a RN 398 Nota de Orientação à Gestante
- www.aleitamento.com.br
- www.fiocruz.br/redeblh
- www.saude.gov.br
- Folheto de aleitamento FEBRASGO – Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia
- Constituição Federal da República de 1988
- A Lei 11.770/2008, que instituiu o Programa Empresa Cidadã