

28-Semanas

Cuidados Pré-natal

na CHA



Obstetrícia e Ginecologia da CHA
1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139
www.challiance.org/baby



Índice

Quando ligar para sua Equipe de Atendimento	Página 3
Serviços e aulas de apoio	Página 4
Incômodos comuns da gravidez	Página 5
Perguntas Frequentes	Página 7
Vacinas	Página 9
Assento de Segurança para Automóveis	Página 9
Reconhecendo o trabalho de parto	Página 10
Informações sobre o terceiro trimestre	Página 11
Preparando-se para o hospital	Página 11
Procedimentos de rotina na Maternidade	Página 11
Alívio da Dor no Parto	Página 11
Visitas à Maternidade	Página 12
Fotografia/filmagem de trabalho de parto e nascimento.	Página 12
Parto normal vs. Parto por cesariana	Página 13
Amamentação	Página 14
Depressão Pós-parto	Página 15

Quando ligar para sua Equipe de Atendimento

Por favor, não use MyChart para perguntas ou preocupações que precisem de resposta no mesmo dia.

Sempre será possível entrar em contato com um prestador de prontidão, 24 horas por dia.

Os membros da nossa equipe responderão quaisquer questões importantes sobre sua gravidez que não podem esperar até o horário comercial. É só ligar para o número principal do seu centro de atendimento e não esqueça de nos avisar se estiver grávida. Você receberá um telefonema de volta de um prestador que pode ajudar com suas necessidades específicas. Se não receber um retorno em 15 minutos, por favor, ligue de novo.

Se sofrer de qualquer desses sintomas, ligue para sua clínica.

De 28 a 41 semanas (do terceiro trimestre até o parto)

Ligue para a clínica se houver:

Perda de líquido (fluxo aquoso repentino ou persistente)

Sangramento vaginal

Diminuição dos movimentos fetais

Sinais de trabalho de parto prematuro (antes de 37 semanas de gestação)

incluem, mas não se limitam a:

Cólica ou contrações persistentes

Pressão abdominal ou pélvica persistente, pode irradiar nas coxas dor lombar constante

Números de Telefone das Clínicas

CHA Cambridge Birth Center	617-665-2229
Obstetrícia e Ginecologia da CHA no Cambridge Hospital	617-665-2800
CHA Primary Care East Cambridge Care Center	617-665-3000
CHA Malden Family Medicine Center	781-338-0500
Obstetrícia e Ginecologia da CHA no Revere Care Center	781-485-8200
Obstetrícia e Ginecologia da CHA no Somerville Campus	617-591-4800
CHA Union Square Family Health	617-665-3370
CHA Primary Care Windsor Street	617-665-3600

Se ligar em horário comercial, um enfermeiro de triagem atenderá sua ligação. Todas as chamadas são respondidas por ordem de urgência médica.



Serviços e aulas de apoio

Para proteger nossos pacientes e funcionários contra a COVID, todas as aulas, passeios e eventos presenciais estão temporariamente suspensos. Por favor, visite challiance.org/baby para ver informações atualizadas.

Aulas de parto. Oferecemos classes gratuitas de educação sobre o parto no Cambridge Hospital em inglês e português: As aulas ocorrem quarta-feira à noite (em inglês) e sábado (em português).

Podemos ajudá-la a inscrever-se num desses cursos em sua próxima consulta pré-natal, ou Ligue para **617-591-4800** e inscreva-se no curso em inglês

Amamentação. Consideramos a amamentação fundamental para que os pais e bebês tenham um pós-parto saudável. Por favor, fale com seu prestador a respeito de materiais sobre amamentação disponíveis na CHA.

Horários de apoio à amamentação são:

Manhãs de terça-feira entre 10 e 12 (consultor de amamentação colaborativa)

Manhãs de quinta-feira entre 10-12 (com suporte de Doula)

Local: 8 Camelia Ave, Cambridge. Bem em frente à entrada do CHA Cambridge Hospital, ao lado do CHA Cambridge Birth Center.

Conhecendo outros prestadores. Independente de você fazer seu parto com um médico ou uma parteira, organizamos noites para lhe apresentar outros prestadores que podem estar de prontidão na hora do parto. Esses eventos ocorrem uma noite a cada três meses, então basta perguntar quando será o próximo na sua próxima consulta. Após o evento, você poderá conhecer o andar da maternidade.

Visitas à Maternidade. Oferecemos visitas pelo andar da maternidade na primeira e terceira quartas de cada mês, às 18 horas (exceto na quarta-feira à véspera do Dia de Ação de Graças). Ela fica no 5º andar do CHA Cambridge Hospital. Ligue para **617-665-1374** para informações ou vá até lá nos horários designados.

Incômodos comuns da gravidez

A gravidez provoca todo tipo de alterações no seu corpo, algumas delas desconfortáveis.

Mudanças no estilo de vida e medicamentos de venda livre podem aliviar alguns dos sintomas experimentados durante a gravidez. Caso os sintomas não passem ou você tiver mais perguntas, ligue para a clínica e converse com seu enfermeiro ou prestador. Algumas sugestões básicas para ajudar com problemas comuns:

Dores. Conforme sua barriga cresce, sua postura pode mudar e causar dor nas costas. Dor pélvica e dor no quadril podem surgir durante a gestação, devido a hormônios que relaxam as articulações e os tecidos moles. Para evitar dores nas costas, tente manter a postura ereta, usar calçados de salto baixo que ofereçam apoio adequado, e evite ficar muito tempo sentada ou em pé. Repousar, uma massagem, aplicar calor e tomar acetaminophen (Tylenol) deve ajudar. Ao dormir, você pode colocar um travesseiro entre seus joelhos e sob sua barriga, para apoiar melhor as costas e articulações.

Dores de cabeça. Leves dores de cabeça são comuns em todas as fases da gestação. Repouso, líquidos, diminuição do estresse e acetaminophen (Tylenol) irão ajudar. Se esses métodos não funcionarem ou você tiver dores de cabeça repentinas ou severas, entre em contato com sua clínica pré-natal.

Cãibras nas pernas. Você pode ter cãibra nas pernas, especialmente à noite, no segundo e terceiro trimestre. Muitas vezes, basta inclinar os pés na direção dos joelhos ou andar um pouco para aliviar a cãibra. Por favor, informe-nos se houver sensibilidade ou vermelhidão em áreas específicas.

Inchaço. O inchaço nos membros inferiores pode ser diminuído erguendo os pés várias vezes todos os dias ou deitando-se do lado esquerdo. As mãos também podem ficar inchadas, especialmente pela manhã. Portanto, tire os anéis se notar que isso está ocorrendo. Ligue para nós se houver inchaço repentino, especialmente no rosto e nas mãos.

Prisão de ventre e hemorróidas. Você pode ter aumento na prisão de ventre, devido a uma combinação de hormônios no corpo, suplementos vitamínicos e alterações no corpo. Exercícios regulares leves, maior ingestão de líquidos e alimentação rica em fibras são ótimas primeiras medidas para manter o intestino funcionando. Outras opções incluem Miralax e Colace.

Hemorróidas (dilatação das veias do reto) também podem surgir em muitas pessoas. Coceira e ardor anal, dor ao evacuar e marcas de sangue ao limpar-se são sintomas comuns de hemorróidas. Evitar prisão de ventre é o que mais ajuda nesse problema, mas Anusol creme e tucks pads (pequenas almofadas para aplicação local e alívio dos sintomas) - experimente resfriá-los! - também são boas opções.

Azia. Alterações hormonais na gravidez tornam a digestão mais lenta e os músculos de deglutição mais relaxados. Isso pode causar sensação de pressão e ardor no peito. Mudanças no estilo de vida, como comer no mínimo 2-3 horas antes de ir dormir, deixar a parte de cima do corpo mais alta ao repousar e evitar alimentos condimentados e gordurosos podem ajudar. Antiácidos leves, como Mylanta, Tums e Gelucil, usados em pequenas quantidades, podem ajudar a aliviar essa sensação. Fale com seu prestador pré-natal se essas dicas não ajudarem.

Corrimento vaginal. É muito comum haver um aumento de corrimento vaginal branco-creme durante a gravidez. Mantenha boa higiene: limpeza externa normal com sabonete suave e vista roupa íntima de algodão, mas não use ducha. Caso surjam coceira ou corrimento vaginal com cor ou cheiro, ligue para sua clínica pré-natal.

Cansaço/sono. As alterações físicas que seu corpo atravessa durante a gravidez podem ser desgastantes e afetar sua capacidade de dormir. Tire cochilo durante o dia sempre que possível. É comum ter de urinar várias vezes durante a noite. Para minimizar isso, tente ingerir a maior parte dos líquidos no início do dia. Limitar a cafeína do café, da maioria dos chás e refrigerantes também pode ajudar. Mantenha uma higiene do sono positiva (um banho morno antes de ir dormir; massagem muscular; atividades tranquilas, como leitura), e use travesseiros para apoiar suas costas ou barriga, e também entre as pernas, para um descanso mais confortável.

Há algum medicamento que pode ajudar? Se essas soluções não aliviarem os sintomas, fale com seu prestador pré-natal sobre outras possíveis soluções. Por favor, tenha cuidado com produtos rotulados como “naturais” ou “herbais”, pois muitos deles não são devidamente testados para confirmar que o uso durante a gestação é seguro.

Perguntas frequentes

Em geral você pode continuar a maioria das atividades que você faz todos os dias durante sua gravidez.

Fumo, fumo passivo, uso de álcool, medicamentos de venda livre e alguns medicamentos prescritos não são considerados seguros para você ou sua gravidez. Expor-se a esses fatores pode pôr você, sua gravidez e a saúde do bebê em risco de complicações de saúde. Por favor, converse sobre isso com seu prestador pré-natal caso tenha alguma pergunta.

Algumas perguntas e respostas mais frequentes estão abaixo.

Não hesite em perguntar à sua equipe de assistência se você tiver perguntas não mencionadas aqui!

O que devo fazer se estiver preocupada com os movimentos do bebê?

No terceiro trimestre, é importante sentir seu bebê se mexer regularmente todos os dias. Se estiver preocupada por não sentir movimento normal, tome um lanche ou beba um copo de suco. Então, sente-se em repouso ou deite-se do lado esquerdo. Conte quantas vezes que sentir o bebê se mover. É desejável que você sinta 10 movimentos em 2 horas. Se ocorrerem 10 movimentos em menos tempo, você pode parar antes de completar duas horas. Se você não sentir 10 movimentos em 2 horas, ou ainda estiver preocupada, ligue para a sua clínica (os números de telefone estão listados na página 2 deste pacote).

O que é recomendado sobre o uso de chupetas?

A American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatras) recomenda esperar que o bebê complete um mês antes de introduzir a chupeta. Se você usar uma, recomendamos usar apenas quando por o seu bebê para dormir. Não force o bebê a usar e não coloque na boca quando o bebê adormecer. Interromper o uso de chupeta aos seis meses de idade ajudará a evitar dependência a longo prazo. Limpe a chupeta com frequência e troque-a conforme necessário.

Eu posso continuar a ter relações sexuais durante minha gravidez?

A menos que seu prestador pré-natal tenha lhe dito para evitá-lo, é seguro fazer sexo durante a gravidez. Você terá que usar um preservativo para a proteção contra DSTs.



Devo evitar coisas como pintura, ir ao cabeleireiro ou manicure e pedicure?

Tintas látex à base d'água geralmente são aceitáveis, e pinturas por vaporização não costumam ser tóxicas se você estiver numa área bem ventilada. Pode-se fazer as unhas, contanto que haja ventilação. Certifique-se de abrir as janelas ou usar um ventilador. Muitos prestadores concordam que é improvável que tratamentos capilares ponham o desenvolvimento do feto em risco. Assim, fazê-los ou não durante a gravidez pode ser considerado uma escolha pessoal.

Para perguntas específicas sobre exposição durante a gravidez, por favor, ligue para a Pregnancy Exposure Hotline (Linha direta sobre exposições na gravidez): 1-800-322-5014.

É verdade que não devo cuidar da caixa de areia?

Sim – cuidar da caixa de areia do gato pode expô-la a uma doença chamada toxoplasmose, às vezes presente nos gatos. Ela costuma provocar uma infecção leve, mas durante a gravidez, pode afetar o desenvolvimento do cérebro e dos olhos do bebê. Recomendamos deixar que outra pessoa cuide da caixa de areia. Mas se precisar fazê-lo você mesma, proteja-se com uma máscara (cobrindo o nariz e a boca) e luvas - e lave as mãos logo em seguida.

Viajar é seguro?

Geralmente, é seguro viajar com até aproximadamente 36 semanas de uma gravidez normal, exceto se contraindicado por seu prestador pré-natal. Ao viajar de avião*, trem ou carro, beba bastante líquido e lembre-se de levantar e andar um pouco a cada meia ou uma hora para esticar as pernas e evitar coágulos sanguíneos. Quando estiver num veículo, sempre use cinto de segurança. Você pode passar o cinto para baixo de sua barriga conforme ela cresce. Você também deve ter airbags.

** Algumas companhias aéreas podem ter restrições. É sempre bom verificar com antecedência com a companhia aérea antes de planejar viagens.*

** Por favor, fale com seu prestador sobre o destino de sua viagem.*

É possível ficar quente demais ao estar grávida?

Sim. Em dias quentes ou ao fazer exercícios, repouse, refresque-se e beba bastante água. Não use banheira ou hidromassagem enquanto estiver grávida, pois elas podem elevar a temperatura de seu corpo a níveis perigosos. Não há problema em tomar banhos quentes, contanto que a temperatura da água não ultrapasse 38C (100 F).

Devo continuar meu acompanhamento odontológico de rotina?

Sim. É bom manter a limpeza de rotina durante a gravidez. Para outros procedimentos, o dentista deve considerar os riscos e benefícios do tratamento necessário para decidir fazê-lo ou não durante a gravidez. Anestesia geral e gás não devem ser usados. Raio-X pode ser feito se o dentista considerar necessário, e os pacientes devem ser protegidos adequadamente. Se houver alguma dúvida sobre segurança de medicamentos durante a gravidez, o dentista pode consultar a clínica.

Vacinas

Recomendamos algumas vacinas durante a gravidez e para recém-nascidos. Aqui estão algumas informações para ter em mente.

Vacina TDaP (contra difteria, tétano e coqueluche)

A coqueluche (tosse comprida) é altamente contagiosa e potencialmente fatal para qualquer bebê com menos de 12 meses. A coqueluche é mais comum hoje que no passado recente. O Centers for Disease Control and Prevention - CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças) relata que quando as pessoas recebem a vacina TDaP no terceiro trimestre (a despeito de quando tomaram a vacina pela última vez), elas ficam protegidas e também passam anticorpos ao bebê, o que ajuda a proteger a criança nos primeiros meses de vida. Além disso, pesquisadores descobriram que, em até 80% dos casos de coqueluche, os bebês pegaram a doença de um membro da família. Por este motivo, o CDC recomenda uma vacina de reforço TDaP a todos que fiquem próximos de bebês.

Vacina contra Hepatite B para o bebê.

Apesar de não necessitarem da maioria das vacinas até 6-8 semanas de idade, especialistas recomendam que TODOS os recém-nascidos recebam a vacina contra Hepatite B, logo após o nascimento. A Hepatite B é causada por um vírus transmitido entre pessoas (por contato direto com sangue ou fluidos corporais) que prejudica o fígado. O fígado ajuda o corpo a enfrentar infecções, controlar sangramentos, filtrar fármacos e outras toxinas no sistema, e armazenar energia. Lesões no fígado decorrentes de Hepatite B podem impedir todas essas importantes funções, e até levar à falência hepática e câncer de fígado. Felizmente, há uma vacina que pode evitar o contágio de Hepatite B em todas as idades. Tomar essa vacina logo após o nascimento protege seu bebê. São 3 doses. A segunda é dada aos dois meses e a terceira, aos seis. Estudos mostram que essa vacina é bastante segura para bebês, crianças e adultos. Os efeitos colaterais mais comuns são dor no local da injeção e febre de leve a moderada. Existe a possibilidade muito pequena de uma reação alérgica grave, assim como para todas as vacinas. Por favor, esclareça qualquer dúvida com seu prestador pré-natal.

Assento de Segurança para Automóveis

Uma lei estadual de Massachusetts exige que todas as crianças com 12 anos ou menos usem uma cadeira de contenção infantil em veículos particulares. Este material inclui um folheto que mostra os diferentes tipos de cadeira existentes.

Os bebês devem sempre ser colocados numa cadeira infantil virada para a parte de trás do veículo e instalada no centro do banco de trás, para evitar airbags. O ideal é instalar a base da cadeira infantil no veículo antes de deixar o hospital. Os funcionários do hospital não estão autorizados a ajudar você a colocar a cadeira infantil no carro.

Para mais informações sobre instalação e segurança, é possível entrar em contato com a polícia estadual de Massachusetts, o departamento local da polícia ou o corpo de bombeiros.

Os seguintes sites também são úteis:

- National Highway Traffic Safety Administration – www.nhtsa.gov or www.seatcheck.org
- American Academy of Pediatrics – www.aap.org

Reconhecendo o trabalho de parto

As contrações ocorrem quando os músculos do útero se contraem, que é, por fim, como o bebê é empurrado para fora no parto normal. É importante diferenciar as contrações que levam ao trabalho de parto das contrações de treinamento (contrações de Braxton-Hicks).

É mais provável que você tenha contrações de treinamento se:

- Suas contrações forem irregulares, fracas, ou sentidas apenas numa parte de sua barriga.
- Andar, mudar de posição e ingerir líquidos faz com que elas parem.

Você pode estar em trabalho de parto se:

- Suas contrações estiverem se intensificando (com duração de 30-70 segundos), ocorrerem em intervalos regulares e envolverem sua barriga inteira, e possivelmente suas costas.
- Você notar secreção vaginal com um pouco de sangue
- Sua bolsa romper (pode ser um jato ou um gotejamento contínuo claro e inodoro)

Como medir o tempo de suas contrações (por favor, use ambos os métodos):

- Duração: do início ao fim de cada contração.
- Frequência: do início de uma contração até o início da seguinte.

Ligue para sua clínica ou número de prontidão imediatamente se:

- Você tiver um jato ou gotejamento contínuo de líquido claro na vagina (com ou sem contrações)
- Você tiver sangramento vaginal
- Suas contrações ocorrerem a cada 5 minutos e esta for sua primeira gravidez, ou a cada 10 minutos e esta não for sua primeira gravidez.
- Você sentir dor contínua na barriga ou na coluna lombar que nunca sentiu antes
- O bebê não estiver se mexendo como de costume
- Você estiver com menos de 37 semanas e tiver dor/pressão abdominal ou pélvica persistente, diarreia ou aumento de secreção vaginal, além dos sintomas acima.

Ligue para sua clínica ou número de prontidão também se tiver os seguintes sintomas. Estes não estão relacionados ao trabalho de parto:

- Dor de cabeça persistente
- Mudanças na sua visão
- Inchaço repentino do rosto ou das mãos
- Dor abaixo do seio direito

Esta não é uma lista completa de sintomas. Assim, por favor, ligue para sua clínica pré-natal se tiver alguma preocupação!

Informações sobre o terceiro trimestre

Preparando-se para o hospital

Muitos daqueles prestes a se tornarem pais pedem orientação sobre o que levar ao hospital.

Aqui está uma pequena lista de sugestões:

- Chinelo, meias, roupas confortáveis e/ou um roupão
- Mudanças de roupa para você e seu bebê, e vários pares de roupa íntima (sutiãs para amamentar)
- Uma câmera/celular (com baterias extras ou carregador de celular)
- Músicas que a ajudem a relaxar, livros
- Lista de contatos para avisar das novidades
- Objetos de higiene pessoal, inclusive elásticos/grampos de cabelo, escova de cabelo, protetor labial, e escova e pasta de dente
- Dinheiro, no mínimo 20 dólares em notas pequenas/moedas, para lanches, loja de presentes ou outros caprichos
- **Uma cadeirinha de bebê para veículos para levar o bebê para casa, se planejar dirigir ou pegar um táxi.**

Procedimentos de rotina na Maternidade

Temos muito orgulho da forma como cuidamos dos pais e seus recém-nascidos. Parte deste cuidado inclui algumas práticas para promover a amamentação e fortalecer os laços entre os pais e o bebê.

Nos setores de Trabalho de Parto e Nascimento e de Pós-Parto, isso inclui:

- **Contato pele a pele** com seu bebê desde o nascimento até vocês voltarem para casa. Isso diminui o choro, mantém o bebê mais aquecido e aproxima a mãe e o bebê.
- **Mãe e bebê sempre juntos**, assim você pode conhecer seu bebê desde o começo. Muitos procedimentos podem ser feitos com o bebê no seu quarto, e não no berçário.
- **Injeções:** Serão dadas injeções de Vitamina K e contra Hepatite B.
- **Chupetas apenas para procedimentos**, pois chupetas não são recomendadas nas primeiras semanas após o nascimento. Caso queira uma chupeta para seu bebê, você precisará trazer uma de casa.

Alívio da Dor no Parto

O parto é ao mesmo tempo um momento de emoção e de ansiedade para as famílias. Lidar com a dor do parto é uma preocupação de muitas mulheres, pessoas transgênero e de gênero expansivo. Oferecemos aqui algumas informações sobre alívio da dor que podem ajudá-la durante o trabalho de parto. Por favor, fique à vontade para falar sobre essas informações com seu médico a qualquer momento durante sua gestação.

Relaxamento e respiração são técnicas úteis para lidar com a dor. As aulas sobre parto são úteis para ensiná-la sobre esses métodos, além de ampliar seu conhecimento geral sobre o parto. Quanto mais informações você tiver, mais relaxada poderá ficar durante o trabalho de parto.

Opções iniciais para alívio da dor incluem andar, mudar de posição, tomar um banho quente, ou mesmo uma bolsa de água quente nas costas se o trabalho de parto estiver incômodo.

Na fase ativa do trabalho de parto, o alívio da dor pode ser obtido com medicamentos. Há dois tipos diferentes de medicamentos:

1. **Analgésicos.** São medicamentos que aliviam a dor, mas não afetam as contrações. Eles costumam ser administrados por via intravenosa. Como efeito colateral, podem deixar você e o bebê sonolentos. Esses efeitos geralmente duram pouco tempo.
2. **Anestésicos.** Esses medicamentos incluem opções como anestesia epidural, anestesia raquidiana e anestesia geral. Cerca de 50% das mulheres, pessoas transgênero e de gênero expansivo recebem uma anestesia epidural em algum momento de seu trabalho de parto. Um bloqueio peridural provoca dormência na parte inferior do corpo e alivia a dor causada pelas contrações. Ela não costuma ter efeitos sobre o bebê.

Visitas à Maternidade

Por favor, visite challiance.org para ver informações atualizadas sobre visitas devido às restrições ocasionadas pela COVID.

- **Trabalho de Parto e Nascimento.** Uma pessoa poderá acompanhá-la na área de triagem. Ao ser transferida para uma sala de parto, você poderá escolher pessoas para ajudar durante o trabalho de parto e ter acesso ilimitado ao seu quarto. Irmãos de seu bebê podem visitar mas devem estar acompanhados de um adulto em todas as ocasiões. O número de pessoas em seu quarto de uma vez pode ser limitado pela sua equipe de atendimento, dependendo do que estiver acontecendo no momento.
- **Pós-Parto.** Seu parceiro, filhos e os avós do bebê podem visitar 24 horas por dia. Para outros visitantes, horas de visita são entre 12pm-8pm. Crianças não podem passar a noite, e elas devem sempre estar acompanhadas de um adulto.
- **Doença** Caso seus amigos ou familiares tenham alguma das doenças abaixo, pedimos que eles não visitem: Tuberculose ativa, alguma doença respiratória aguda, febre, exposição a doenças contagiosas ou impetigo.

Fotografia/filmagem de trabalho de parto e nascimento. Em partos normais, fotografias são permitidas desde o trabalho de parto, coroamento e até a saída do bebê. A filmagem é permitida durante o trabalho de parto e após o nascimento do bebê, mas pedimos que a gravação seja interrompida assim que o coroamento tiver início.

Não é permitido filmar a saída do bebê. Fotografia e filmagem não são permitidos em cesarianas, para segurança da paciente e do bebê. Logo após o bebê nascer e ser examinado por nossa equipe pediátrica, fotografia e filmagem são autorizadas.



Parto normal vs. Parto por cesariana

A maioria dos bebês nascem do útero, através do cérvix e do útero. Isso acontece assim que o cérvix está totalmente dilatado e a mãe empurra, com contrações, para ajudar o bebê a cruzar o canal vaginal. Isso é chamado de parto normal. Ocasionalmente, os bebês precisam do auxílio de instrumentos especiais para nascerem dessa forma.

Cesariana é quando o bebê nasce, na sala de operação, por meio de uma corte na barriga da mãe. Algumas vezes, as mulheres, pessoas transgênero e de gênero expansivo planejam cesarianas por motivos específicos (como posição pélvica, gêmeos, problemas de saúde da mãe, infecção por herpes, etc.). Na maioria dos casos, nosso objetivo é ajudá-la a ter um parto normal. Há algumas situações nas quais um parto normal pode ser perigoso demais para você ou o seu bebê, e nestas situações, os membros da equipe de assistência ao parto, baseando-se nos conhecimentos deles, ajudarão a determinar se uma cesariana é necessária. Tais indicações podem incluir sangramento, um bebê que não cabe no canal vaginal, trabalho de parto que parou de progredir, ou indicações de que o bebê está sofrendo.

A maioria das mulheres que fazem parto normal permanecem sob nossos cuidados por até 48 horas após o nascimento. Esse período pode ser estendido caso haja complicações. Mulheres, pessoas transgênero e de gênero expansivo recuperando-se de uma cesariana ficam no hospital por até 4 dias, se nenhuma complicação demandar cuidado extensivo.

Amamentação

Consideramos a amamentação a melhor escolha para os pais e bebês. A amamentação não é apenas uma escolha nutritiva saudável. Estudos mostram que ela é benéfica à sua saúde e à do bebê.

O leite materno é a opção de alimentação para seu bebê menos custosa. Ela contém nutrição completa, além de anticorpos, que podem ajudar o bebê a enfrentar infecções. Bebês que mamam no peito têm menos alergias e problemas respiratórios (a asma). Estudos também mostram que bebês alimentados com leite materno têm melhor desenvolvimento cerebral e menor chance de ter algumas doenças mais tarde (diabetes e obesidade infantil).

Além de estreitar os laços com o bebê e ajudar na perda do peso ganho durante a gestação, estudos mostram que as mulheres, pessoas transgênero e de gênero expansivo que amamentam têm chance menor de sofrer de diabetes, alguns tipos de câncer e perda de densidade óssea.

A Organização Mundial da Saúde recomenda amamentação por um ano, mas qualquer quantidade de amamentação é benéfica a você e ao seu bebê. Isso pode parecer um compromisso longo, especialmente para aquelas que precisam voltar ao trabalho. Assim que a amamentação é iniciada, você pode encontrar uma combinação de amamentação e bombeamento adequada às suas agendas, e a maioria dos planos de saúde agora cobrem uma bomba tira-leite!

Por favor, ligue para seu plano de saúde para informações exatas sobre seu plano.

A amamentação é uma ótima opção, mas nem sempre é fácil de aprender. Então, por favor, faça perguntas, venha à clínica ou visite outros grupos de amamentação para receber conselhos, apoio e treinamento.

Oferecemos sessões de apoio para amamentação pós-parto:

Manhãs de terça-feira entre 10 e 12 (consultor de amamentação colaborativa)

Manhãs de quinta-feira entre 10-12 (com suporte de Doula)

Local: 8 Camelia Ave, Cambridge. Bem em frente à entrada do CHA Cambridge Hospital, ao lado do CHA Cambridge Birth Center.

Outras referências:

www.Kellymom.com

www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program – (800) 942-1007

La Leche League – (800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council – (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding Coalition – www.massbfc.org

International Lactation Consultant Association – www.ilca.org

National Women's Health Information Center – (800) 994-9662

Depressão Pós-parto

Você pode passar por um ajuste emocional após dar à luz. Isso algumas vezes é chamado de melancolia pós-parto ou blues puerperal. Pode incluir sentimentos de tristeza, medo, raiva ou crises de choro. Com a maior parte das pessoas, isso é brando e passa em uma ou duas semanas. Algumas pessoas, porém, desenvolvem uma forma mais grave, chamada de depressão pós-parto.

A depressão pós-parto pode surgir em alguns dias, ou mesmo semanas, após o parto. As alterações hormonais provavelmente têm um papel importante, mas a depressão pós-parto não é inteiramente compreendida.

A depressão pós-parto é uma condição médica, que afeta bastante a qualidade de vida e é bem tratável. Por favor, lembre-se que a depressão pós-parto não é um problema de personalidade nem algo que só existe na sua cabeça. Não é algo que está sob seu controle ou que você pode tratar por conta própria.

Fatores que aumentam a probabilidade de depressão pós-parto incluem:

- Experiências anteriores de depressão, pós-parto ou não (ainda que mais da metade das mães de primeira viagem não tenham experiências prévias de depressão)
- Histórico familiar de depressão, especialmente depressão pós-parto
- Vida familiar ou relacionamentos desgastantes
- Ter um bebê irritadiço ou com problemas médicos
- Ser pai ou mãe adolescente ou bem jovem

Conversaremos com você na clínica e avaliaremos seus sintomas. Mas, por favor, não hesite em ligar (ou pedir que seu parceiro ligue) para a clínica para falar sobre qualquer dúvida ou preocupação.

Ligue-nos, se você:

- Sente-se incapaz de cuidar de si mesma ou de seu bebê
- Sente-se sobrecarregada por atividades cotidianas como tarefas domésticas ou higiene pessoal
- Sente-se desesperada
- Não tem mais prazer em atividades que antes apreciava
- Está sem apetite ou come em excesso

Algumas formas de lidar com a depressão pós-parto:

- Medicação e terapia
- Apoio social – peça ajuda de amigos e familiares
- Defina expectativas realistas para si mesma – não espere conseguir fazer tudo de que era capaz antes

Pessoas com ansiedade extrema, alucinações (ouvir ou ver coisas que não são reais) ou delírios (pensamentos sem base na realidade), ou pensamentos recorrentes de morte ou mal a si mesmas ou aos outros, podem ter uma doença grave chamada psicose pós-parto. Isso é uma emergência médica. Procure o Pronto Atendimento imediatamente no CHA Cambridge Hospital ou o Pronto Atendimento mais próximo.



AFFILIATED WITH



CHA Cambridge Birth Center at CHA Cambridge Hospital

1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139

Números de Telefone das Clínicas

CHA Cambridge Birth Center	617-665-2229
Obstetrícia e Ginecologia da CHA no Cambridge Hospital	617-665-2800
CHA Primary Care East Cambridge Care Center	617-665-3000
CHA Malden Family Medicine Center	781-338-0500
Obstetrícia e Ginecologia da CHA no Revere Care Center	781-485-8200
Obstetrícia e Ginecologia da CHA no Somerville Campus	617-591-4800
CHA Union Square Family Health	617-665-3370
CHA Primary Care Windsor Street	617-665-3600

Se ligar em horário comercial, um enfermeiro de triagem atenderá sua ligação.
Todas as chamadas são respondidas por ordem de urgência médica.

28-Semanas Cuidados Pré-natal na CHA



CHA Cambridge Birth Center at CHA Cambridge Hospital
1493 Cambridge St.
Cambridge, MA 02139
www.challiance.org/baby