

Cuidados pré-natais na CHA

Sumário

Rotina de Cuidados Pré-Natais	Página 2
Informações Básicas de Nutrição na Gravidez	Página 3
Incômodos Comuns na Gravidez	Página 5
Medicamentos Usados Com Frequência na Gravidez	Página 8
Perguntas Frequentes	Página 9
Serviços e Aulas de Apoio	Página 11
Quando Ligar Para Sua Equipe de Atendimento	Página 12



Rotina de Cuidados Pré-Natais

Informações básicas sobre higiene na alimentação:

As primeiras 28 semanas - você visitará seu prestador pré-natal aproximadamente a cada 4 semanas.

Entre 28 e 36 semanas - você visitará seu prestador pré-natal aproximadamente a cada 2 semanas

De 36 semanas até o parto - você visitará seu prestador toda semana.

Confirmação Da Gravidez	Ultrassom, identificar a gravidez no útero (se indicado)
Exames Laboratoriais Pré-Natais	Tipo Sanguíneo e Fator RH Exame de Anticorpos Hemograma Completo (CBC) Treponema/RPR (Sífilis) Rubéola - Anticorpos Antígeno de Superfície da Hepatite B Exame de Fibrose Cística (se desejado) HIV Cultura de Gonorreia e Clamídia Urocultura
11-14 Semanas	Rastreio Genético do 1º Trimestre (caso desejado)
15-21 Semanas	Rastreio Genético do 2º Trimestre (caso desejado)
18-20 Semanas	Ultrassonografia Morfológica
24-28 Semanas	Triagem de Diabetes Gestacional, CBC Vacina Tdap Vacina Imunoglobulina Anti-RH D (se Rh Negativo)
35-36 Semanas	Triagem de Estreptococo Beta-Hemolítico

Alguma dúvida?

Por favor, tire suas dúvidas conosco. Se utilizar MyChart, por favor, **ligue-nos para falar sobre qualquer preocupação sobre seu atendimento para a gravidez, sintomas que estiver sentindo, ou sobre o bebê.** Se você usa o MyChart, por gentileza, utilize-o para mensagens sem urgência, pois elas são verificadas apenas a cada 24 ou 48 horas. Por favor, não espere para receber a orientação sobre saúde que você precisa.

Informações Básicas De Nutrição Na Gestação

Gestantes, pessoas transgêneros e de gênero expansivo precisam de 300 calorias saudáveis a mais por dia durante o segundo e o terceiro trimestre (450-500 com a gestação de gêmeos), o que corresponde a cerca de um lanche a mais por dia. Por favor, tome um suplemento vitamínico pré-natal diário com pelo menos 400 mcg de ácido fólico, exceto se receber orientação diferente diretamente de seu prestador pré-natal.

Ganho de peso saudável: Pergunte ao seu prestador de atendimento quanto peso você deve ganhar. Uma pessoa de peso médio antes da gravidez deve ganhar de 11 a 16 quilos depois de engravidar. Pessoas que estão abaixo do peso devem ganhar de 13 a 18 quilos. Pessoas acima do peso devem tentar manter o ganho de peso inferior a 7 quilos no total durante a gravidez. Lembre-se que esse ganho de peso inclui o sangue/fluidos extras e o bebê.

De forma geral, você deve ganhar algo entre 0 a 1,8 quilos durante os três primeiros meses de gestação e 1/2 quilo por semana no restante da gravidez. Se estiver esperando gêmeos, você deve ganhar de 16 a 20 ½ quilos durante a gravidez. Isso daria uma média de 2,3 quilos por semana após o ganho de peso usual nos três primeiros meses.

Líquidos: Você e seu bebê precisam de líquidos extras durante a gravidez. Tente ingerir 2 litros (4 garrafas d'água) de água por dia; em dias quentes, você precisará de mais. Os líquidos também diminuem a prisão de ventre, limitam o inchaço e eliminam toxinas do corpo e bactérias do trato urinário. Água é preferível, mas outras opções podem incluir água/água com gás com uma fatia de limão/lima, suco com água, leite semi desnatado ou desnatado (ou leite de soja ou de arroz com adição de cálcio), sopas ou caldos claros com pouco sal.

Alimentação Saudável: Uma alimentação equilibrada é importante. Vegetais e frutas frescas são boa parte de uma boa alimentação. A ingestão de proteínas também é importante durante a gestação, mesmo se você não comer carne. Boas fontes de proteína incluem carnes magras, alguns frutos do mar, grãos, nozes, ovos, proteína de tofu ou de soja, ou queijo cottage.

Informações básicas sobre higiene na alimentação:

Lave as mãos antes de cozinhar ou comer, e depois de usar o banheiro ou manusear carne crua.

Lave bem frutas e vegetais. Para prevenir a contaminação cruzada, mantenha os utensílios de cozinha utilizados com carne ou peixe cru separados daqueles utilizados com outros alimentos.

Ao reaquecer alimentos, certifique-se de aquecê-los até o ponto de fervura.

Coisas a evitar/limitar:

Frutos do Mar são uma excelente fonte de proteína magra, e os ácidos graxos Omega-3 em muitos peixes podem promover o desenvolvimento do cérebro do seu bebê. Porém, alguns peixes e mariscos contêm níveis potencialmente perigosos de mercúrio, que poderiam prejudicar o sistema nervoso em desenvolvimento do bebê. A FDA (Administração de Alimentos e Drogas dos Estados Unidos) e a EPA (Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos) incentivam gestantes, pessoas transgêneros e de gênero expansivo a evitarem: *Peixe-Espada, Tubarão, Cavala-Verdadeira e Peixe-Batata*

Limite filé de atum e atum claro enlatado a 170 gramas por semana. Limite outros peixes e frutos do mar a 340 gramas por semana.

Se comer frutos do mar provenientes de capturas locais, esteja ciente de informes de pesca locais, especialmente se a poluição da água for motivo de preocupação.

Frutos do mar, mariscos, carnes ou ovos crus ou meio crus podem conter bactérias perigosas. Além disso não recomendamos a ingestão de frutos do mar ou carnes defumadas, como lox ou frios, a não ser que sejam cozidos. Caso coma frios, certifique-se de que estejam na geladeira há menos de uma semana, e aqueça até o ponto de fervura (em forno microondas) antes de comer. Evite patês e carnes cruas refrigeradas que foram recheadas.

Produtos lácteos não pasteurizados (como queijos de pasta mole tipo Brie, Feta, Camembert, queijo azuis e do tipo mexicano) e sucos que não foram processados para eliminação de bactérias perigosas. Verifique os rótulos do alimentos para garantir que foram pasteurizados.

Cafeína. Não há dados concretos sobre níveis seguros de cafeína. Recomendamos limitar a bebidas cafeinadas a 1-2 xícaras ao dia, ou mudar para descafeinadas. Por favor, lembre-se que chás e refrigerantes muitas vezes contêm cafeína.

Álcool e nicotina são considerados perigosos durante a gestação, pois podem afetar a sua saúde, a gravidez e a saúde de seu bebê.

Caso tenha alguma dúvida sobre sua saúde alimentar, converse com seu prestador pré-natal. Ela/ele poderá encaminhá-la a um nutricionista.

Incômodos Comuns na 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 em problemas comuns:

Enjoos e Vômitos. Enjoos e vômitos são muito comuns no início da gravidez. Esses sintomas podem ser bem desagradáveis e atrapalhar seu dia a dia. A boa notícia é que enjoos e vômitos geralmente não são prejudiciais à gravidez. E existem muitas formas de atenuá-los.

A maioria das gestantes, pessoas transgênero e de gênero expansivo não sofrem de enjoos e vômitos o dia todo, e há quando momentos em que você sente fome e consegue manter a comida no estômago. Porém, em casos mais graves, é possível que você não receba os nutrientes e líquidos que você e seu bebê necessitam. A maior preocupação é com a desidratação. Se não estiver urinando regularmente ou não consegue manter líquidos no estômago por 24 horas ou mais, ligue para sua clínica. Você também deve procurar ajuda se estiver enjoada a ponto de pular refeições dia após dia ou perdendo peso rapidamente.

Enjoos e vômitos severos podem ser difíceis de controlar. Quando antes você for diagnosticada e tratada, maior a chance de evitar sintomas mais graves. Para casos menos graves, aqui vão algumas dicas úteis de alimentação e hidratação:

De manhã, coma alguns biscoitos água e sal e repouse por 15 minutos antes de se levantar.

Levante-se devagar, e não se deite logo depois de comer.

Faça pequenas refeições ou lanches com frequência, para não ficar de estômago vazio (por exemplo, a cada duas horas). Evite pular refeições.

Coma o que quiser e quando quiser, mas talvez seja uma boa ideia evitar cozinhar ou comer alimentos condimentados, gordurosos ou fritos, pois têm aroma mais forte.

Se, ao cozinhar, os cheiros incomodarem, abra as janelas e ligue o exaustor. Se possível, peça a alguém para cozinhar para você. Coma alimentos frios ao invés de quentes, pois seu cheiro pode ser mais suave.

Cheirar limão ou gengibre às vezes ajuda contra o enjoo.

Comer batata chips ou bolacha água e sal podem ajudar a assentar o estômago o suficiente para uma refeição.

Beba pequenas quantidades de líquido muitas vezes ao longo do dia.

Às vezes, líquidos gelados, como picolés, caem bem no estômago.

Evite ingerir líquidos logo antes, durante ou imediatamente após uma refeição.

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 paracetamol (Tylenol) deve ajudar. Ao dormir, você pode colocar um travesseiro entre os joelhos e sob a 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 paracetamol (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. Muitas pessoas têm cãibra nas pernas, especialmente à noite, no segundo e o 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.

Existe algum remédio que possa 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.



Prisão de ventre e hemorroidas. Muitas pessoas têm 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.

Hemorroidas (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 hemorroidas. Evitar prisão de ventre é o que mais ajuda nesse problema, mas cremes para hemorroida que não contêm hidrocortisona 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 internamente. 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 cochilos 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

Medicamentos Usados Com Frequência Na Gravidez

Estes são alguns remédios de venda livre que podem ajudar em alguns sintomas decorrentes da gravidez e podem ser usados por gestantes. Há muitos outros medicamentos que podem ser usados. Caso seus sintomas persistam, ou você tenha mais perguntas, ligue para a clínica e fale com seu enfermeiro ou prestador.

Dores de cabeça e dores musculares

Tylenol Regular Strength - 2 comprimidos, conforme indicado

Tylenol Extra strength - 2 comprimidos, conforme indicado (não exceder a dose máxima)

Congestão nasal (nariz entupido ou escorrendo)

Ocean Nasal Spray

Benadryl (pode causar sonolência)

Sudafed ou Actifed (acima de 12 semanas de gestação)

Mucinex

Alergias

Claritin

Zyrtec

Dor de Garganta

Gargarejar com água morna e sal

Throat lozenges (pastilhas para garganta) – refrigere-as para alívio ainda maior!

Tosse

Robitussin - Plain (básico) ou DM (com dextrometorfano)

Indigestão ou Azia

Mylanta

Gelusil

Tums

Prisão de ventre

Miralax

Colace

Hemorroidas

Creme para hemorroida sem hidrocortisona

Tucks pads (almofadas)

Irritação da Pele

Calamine lotion (loção)

Se tiver febre acima de 38°C, dores no corpo e tosse, contate seu prestador de cuidados primários.

Perguntas Frequentes

Você pode continuar com a maioria de suas atividades cotidianas durante a 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. Por favor, converse com seu prestador pré-natal caso tenha alguma pergunta.

*Abaixo estão as respostas a algumas perguntas frequentes.
Não hesite em fazer perguntas à sua equipe de atendimento!*

Posso fazer sexo enquanto estou grávida?

A menos que seu prestador pré-natal tenha lhe dito para evitá-lo, é seguro fazer sexo durante a gravidez. Certifique-se de usar camisinha para proteger-se 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 ½ ou 1 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. Os airbags também devem ficar sempre ativados, se o seu carro tem.

*Algumas companhias aéreas podem ter restrições. Sempre é uma boa ideia checar com a empresa ao de planejar sua viagem.

* 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 38°C.

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 utilizados. Pode ser feito raio-X se o dentista considerar necessário, mas os pacientes devem ser protegidos adequadamente. Se houver alguma dúvida sobre segurança de medicamentos durante a gravidez, o dentista pode consultar a clínica.

Serviços E Aulas De Apoio

Para protegermos os pacientes e funcionários contra a COVID, todas as aulas presenciais e passeios estão temporariamente suspensos. Por favor, acesse CHAlliance.org para informações atualizadas.

Aulas de preparação para o parto Oferecemos aulas gratuitas de preparação para 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 **617-665-2229** e inscreva-se no curso em português
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.

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 quarta-feiras de cada mês, às 18 horas (exceto na quarta-feira à véspera do Dia de Ação de Graças). Ela fica no 5º andar do Cambridge Hospital. Ligue para **617-665-1374** para informações ou vá até lá.



Other Resources

Organizações locais que oferecem uma variedade de aulas e sessões, algumas vezes com custo envolvido. As aulas incluem Parto, Parto Natural, Cuidar de Recém-Nascidos, Amamentação, reanimação cardiorrespiratória, etc.

Mama & Me (<http://www.mymamaandme.com/>)

Boston Baby Beginnings (<http://www.bostonbabybeginnings.com>).

Jewish Family Services: apoio a novas mães e grupo de apoio para depressão pós-parto
<http://www.jfcsboston.org/>

Por fim, há muitos ótimos sites e livros disponíveis.

What to Expect When You Are Expecting (O que esperar quando você está esperando)

The Mayo Clinic Guide to a Healthy Pregnancy (Guia da Clínica Mayo para uma Gravidez Saudável)

www.whattoexpect.com

www.babycenter.com

text4baby - mensagens de texto grátis toda semana sobre gravidez e dicas para cuidar da saúde do bebê. Mande a mensagem de texto 'B-A-B-Y' para 511411 (ou 'B-E-B-E' em espanhol/português)

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

Quando Ligar Para Sua Equipe De Atendimento

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

De 1 a 28 semanas (primeiro e segundo trimestre) - ligue para a clínica se houver:

- Sangramento vaginal
- Dor forte
- Persistente no baixo ventre; ou perda de líquido

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)

Caso experimente quaisquer destes sinais antes de 37 semanas, por favor, esvazie a bexiga, beba 2-3 copos grandes de água, deite-se do lado esquerdo e repouse.

- Cólica ou contrações persistentes
- Pressão pélvica ou abdominal persistente, que pode chegar às coxas
- Dor aguda ou persistente na região lombar

Se esses sintomas não passarem em uma hora, por favor, ligue para sua clínica

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

Os membros de nossa equipe responderão qualquer pergunta importante sobre sua gravidez que não possa esperar até o horário comercial. Ligue para o número principal de sua clínica e lembre-se de mencionar que está grávida. Você então receberá a ligação de um prestador que poderá ajudá-la com suas necessidades específicas. Se não receber um retorno em 15 minutos, por favor, ligue de novo.

Telefones 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 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.



AFFILIATED WITH

