

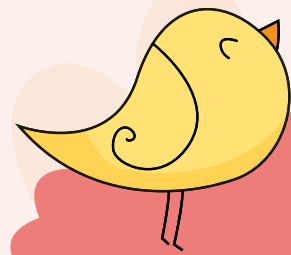
Bial

Keeping life
in mind.



Curso Online

Preparação para o
parto e parentalidade



AULA 6

Enf^o. João Formiga

CHEGOU A HORA?

- ▶ Preparação da mala
- ▶ Sinais de alarme
- ▶ Técnicas de relaxamento no controlo da dor

Preparação da mala

- ▶ Como muitos bebês nascem antes da data prevista para o parto, recomenda-se que por volta das 30 semanas de gestação se prepare a mala necessária para levar para a maternidade;
- ▶ A mala preparada para o bebê e para a mãe deverá ter em atenção as orientações dadas pela maternidade escolhida.



Preparação da mala

- ▶ Lista para o bebé (meramente indicativa):
 - ▶ 6 bodies, pares de botas de lã ou linho e pares de meias;
 - ▶ 4 cueiros, calças de algodão, babygrows, casacos de lã ou linho;
 - ▶ 2 babetes;
 - ▶ 1 casaco de agasalho, xaile ou manta;
 - ▶ 1 saco de transporte de produtos para o bebé;
 - ▶ Fraldas descartáveis e/ou pano;
 - ▶ Kit de colheita de células estaminais (se for caso disso).



Preparação da mala

- ▶ Lista para a mãe (meramente indicativa):
 - ▶ 3 camisas de noite ou pijama (de preferência abertos à frente);
 - ▶ 1 roupão;
 - ▶ 1 par de chinelos de quarto (se possível uns de plástico para o banho);
 - ▶ 6 pares de cuecas de algodão ou descartáveis;
 - ▶ 3 soutiens (preferência de algodão sem rendas, apropriados para amamentar);
 - ▶ Discos protetores dos mamilos;
 - ▶ 1 embalagem de pensos higiénicos;
 - ▶ Produtos de higiene pessoal.



Motivos para consultar o seu médico^{7,8,10}

- ▶ Queda.
- ▶ Febre.
- ▶ Alterações nas características do corrimento vaginal (mau odor, comichão, dor, ou ardor).
- ▶ Desconforto urinário (dor, ardor e/ou necessidade de urinar com muita frequência).
- ▶ Diarreia intensa.
- ▶ Vômitos intensos e/ou persistentes.
- ▶ Tonturas com suores, aumento dos batimentos cardíacos e sensação de desmaio.
- ▶ Erupções e/ou comichão na pele.
- ▶ Dificuldade respiratória.
- ▶ Dor de cabeça involgar.
- ▶ Alterações de visão repentinas.
- ▶ Aumento de peso e edemas que não regridem com o repouso.



Motivos para ir à urgência^{7,8,10}

- ▶ Diminuição dos movimentos fetais.
- ▶ Dor de cabeça intensa e persistente.
- ▶ Contrações rítmicas e progressivamente mais intensas antes do 8º mês (37ª semana).
- ▶ Dor abdominal intensa ou contrações uterinas dolorosas.
- ▶ Hemorragia ou perda de líquido pela vagina que não seja corrimento.



Técnicas de relaxamento no controlo da dor

A dor das contrações e a saída do bebé pelo canal do parto durante o período de expulsão pode chegar a ser intensa e incómoda. Existem diferentes formas de aliviar esta dor com técnicas de relaxamento e de respiração, assim como através da adoção de determinados movimentos e posturas durante o parto, tais como:

- ▶ Acompanhantes significativo;
- ▶ Mobilidade;
- ▶ Respiração;
- ▶ Hidroterapia, calor e massagem;
- ▶ Musicoterapia.



Bibliografia

1. Orientação da Direção Geral de Saúde. A Gravidez na Adolescente. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 113 6. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
2. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para a vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa. 2016. ISBN 978 972 675 233 2. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
3. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Patient education. Exámenes de rutina durante el embarazo. 2016. El embarazo SP133. ISSN 1074-8601.
4. <http://www.ariosadx.com/expecting-parents/faqs/>
5. Técnicas invasivas de diagnóstico e terapêutica fetal. Centro de Diagnóstico Pré-natal da Maternidade Dr. Alfredo da Costa. Acedido pelo site da Associação Portuguesa de Diagnóstico Pré-Natal.
6. Orientação da Direção Geral de Saúde nº016/2016 de 16/12/2016. Programa Nacional de Vacinação 2017. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
7. Direcció General de Salut Pública. Generalitat de Catalunya. Guia para embarazadas. 2009. Disponível em http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/guiaembarassades_editora_6_31_1.pdf
8. Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Vas a ser madre. 2007. Osakidetza. Disponível em http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/embarazo_parto_posparto/es_mujer/adjuntos/vas_ser_madre.pdf.
9. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 121 7. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
10. Sociedad Española de Ginecología y obstetricia. Control prenatal del embarazo normal. Protocolo actualizado en julio de 2010. ProSEGO.
11. Orientação da Direção Geral de Saúde. Alimentação e Nutrição Saudável na Gravidez. Lisboa. 2014. ISBN 978 972 675 221 9. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
12. Organização Mundial de Saúde. Diretriz: Suplementação diária de ferro e ácido fólico em gestantes. Genebra. 2013. ISBN 978 92 4 850199 9.
13. Orientação da Direção Geral de Saúde nº030/2013 de 31/12/2013. Abordagem, Diagnóstico e Tratamento da Ferropénia no Adulto. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
14. Orientação da Direção Geral de Saúde nº011/2013 de 26/08/2013. Aporte de iodo e mulheres na preconceção, gravidez e amamentação. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
15. <https://hmsportugal.wordpress.com/2012/01/21/atividade-fisica-durante-a-gravidez-recomenda-se/>
16. Relatório de Consenso sobre a Diabetes e Gravidez. Janeiro 2011. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
17. <https://www.germanodesousa.com/page/doencas/article/perguntas-e-respostas-sobre-preeclampsia/>
18. <http://portal-chsj.min-saude.pt/pages/425>.
19. Martinez Bueno C, Villar Varela MT. Como superar el puerperio y no rendirse en el intento. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2014.
20. Guías de salud infantil. De 0-6 meses. Departamento de Salud. Osakidetza. Administración de la Comunidad Autónoma de Euskadi. Diciembre 2013. Depósito Legal: VI 868-2013.
21. <http://saudereprodutiva.dgs.pt>.
22. Cuidados de las criaturas en los primeros meses de vida. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2015. Depósito legal: B 13178-2015.
23. 14. Levy L, Bértolo H. Manual de Aleitamento Materno. Comité Português para a Unicef. 2012. ISBN 978 972 96436 1 3.
24. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Aleitamento Materno: Promover Saúde! Porto. 2010. ISBN 978 989 96506 3 3
25. Organização Mundial da Saúde em colaboração com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação. Preparação, manipulação e conservação de fórmulas desidratadas para lactentes. Lisboa. 2015. ISBN 978-989-8794-06-2. Depósito Legal n.º 390791/15.
26. <http://www.guiadelnino.com/salud/datos-y-curiosidades/que-sabes-sobre-vacunas>.
27. http://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/193/Vigilancia_do_RN.pdf
28. Cardoso de Menezes, H, Edanius, K, Cordeiro, M. Evitar os acidentes no primeiro ano de vida. Vale a pena crescer em segurança. Lisboa. Agosto 2003. ISBN 972-95995-2-1. Depósito Legal 143774/99.
29. http://www.mdb.pt/sites/default/files/mb_3517_13.pdf
30. http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/subsidio_parental/0bd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1?version=1.12.
31. http://www.irn.mj.pt/sections/irn/a_registral/registo-civil/docs-do-civil/nascer-cidadao/

Os dados, opiniões, e conclusões expressos nesta publicação não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.

Material elaborado pela equipa médica da EP Health Marketing, SL.
© 2018 EP Health Marketing, SL.