



Jornada Segura: Da Gestação ao Primeiro Colo

EBOOK



DR. ALEXANDRE MAITELLI
DIRETOR TÉCNICO | CRM/MT 2568

A maternidade é uma jornada
única e especial.
Cada mãe vive esse momento de
forma diferente, com seus
próprios sentimentos e
descobertas. Ouça seu corpo,
confie no seu instinto e lembre-se:
você não está sozinha. Estamos
aqui para cuidar de você e do seu
bebê com carinho e segurança.





Sumário

Sobre elaboração desse Ebook	P04
A gestação	P05
Tipos de parto	P06
Benefícios do parto Normal para mãe	P07
Benefícios do parto Normal para o bebê	P08
Aleitamento Materno	P09
Primeiros cuidados com o bebê	P10
Documentos Necessários	P13
Sugestões para mala da mãe	P14
Sugestões de roupas de maternidade para o recém nascido	P15





Sobre a elaboração desse Ebook

Este eBook foi elaborado com carinho pelo Núcleo de Educação Permanente, com o objetivo de oferecer informações claras, seguras e acolhedoras para você, gestante.

Sabemos que a gestação é um período único, repleto de transformações, expectativas e descobertas. Por isso, reunimos orientações fundamentais para o cuidado com o seu corpo, a prevenção de intercorrências, a preparação para o parto e também os primeiros cuidados com o bebê.

Este material foi pensado para ser um guia confiável e acessível nesse momento tão especial. Mais do que informar, queremos acolher — porque cada gestação é única, e você merece ser cuidada com atenção, respeito e amor.





A Gestação

A gravidez é um período especial e único na vida da mulher. Durante esses meses, o corpo passa por várias transformações para acolher o bebê.

Cuidados importantes na gestação:

- Realizar todas as consultas de pré-natal
- Fazer os exames solicitados pela equipe de saúde
- Manter alimentação saudável e beber bastante água
- Praticar atividades leves (se autorizadas pelo profissional de saúde)
- Evitar cigarro, álcool e qualquer automedicação

O pré-natal é essencial para garantir o bem-estar da mãe e do bebê!



Tipos de parto

Cada gestação é única, por isso a via de parto deve ser avaliada junto à equipe médica.

Parto Normal: mais rápido na recuperação, estimula o vínculo com o bebê e reduz riscos de complicações.

Parto Cesárea: indicado quando há necessidade clínica, oferecendo segurança em situações específicas.



Benefícios do Parto Normal para mãe

- Recuperação mais rápida: geralmente a alta hospitalar é mais precoce e a volta às atividades do dia a dia acontece em menos tempo.
- Menor risco de complicações cirúrgicas: evita cortes no abdome e no útero, reduzindo risco de infecção, sangramento e trombose.
- Menor tempo de internação: favorece o contato precoce com o bebê e diminui riscos hospitalares.
- Amamentação facilitada: o contato pele a pele e a liberação de hormônios durante o parto estimulam a descida do leite.
- Benefícios emocionais: sensação de protagonismo, superação e conexão com o bebê



Benefícios do parto normal para o bebê

- Adaptação respiratória melhor: a passagem pelo canal de parto ajuda a eliminar líquidos dos pulmões.
- Contato pele a pele imediato: favorece vínculo, regulação da temperatura e estímulo à amamentação.
- Exposição à microbiota materna: contribui para o fortalecimento do sistema imunológico.
- Menor risco de desconforto respiratório comparado à cesariana.

Aleitamento Materno

O leite materno é o alimento mais completo para o bebê nos primeiros meses de vida.

Para o bebê:

Protege contra infecções e alergias

Auxilia no desenvolvimento físico e cognitivo

Favorece o vínculo com a mãe

Para a mãe:

Ajuda o útero a voltar ao tamanho normal

Diminui risco de hemorragias

Reduz chances de câncer de mama e ovário

A recomendação é aleitamento materno exclusivo até os 6 meses e complementar até 2 anos ou mais.





Primeiros Cuidados com o Bebê

Exames Importantes

- Teste do Pezinho: identifica doenças raras, mas tratáveis
- Teste da Orelhinha: avalia a audição
- Teste do Olhinho: verifica possíveis alterações na visão
- Teste do Coraçõzinho: examina a função cardíaca
- Teste da linguinha: para avaliar a presença de anquiloglossia (conhecida como “língua presa”).

Cartório na Maternidade

O registro de nascimento é direito da criança e deve ser feito nos primeiros dias de vida.

Nossa instituição oferece cartório no local para facilitar o processo.



Sala de Vacina

Logo após o nascimento, o bebê já recebe suas primeiras vacinas, fundamentais para protegê-lo desde os primeiros dias de vida:

- BCG – protege contra formas graves de tuberculose.
- Hepatite B (1ª dose) – previne a hepatite B, uma infecção que pode causar sérias complicações no fígado.

Em nossa instituição contamos com uma Sala de Vacina, preparada para garantir que seu filho receba todas as doses com segurança e cuidado. Não se esqueça: leve sempre a Caderneta de Vacinação nas consultas e retornos, ela é o passaporte da saúde do seu bebê!




Banco de Leite

Em nossa instituição contamos com um Banco de Leite Humano, um espaço criado para apoiar e orientar as mães com carinho e segurança nos primeiros passos da amamentação.

Aqui você encontra:

- Apoio especializado para tirar dúvidas e superar dificuldades na amamentação.
- Orientação prática sobre a forma correta de ordenhar, armazenar e oferecer o leite ao bebê.
- Acolhimento às doadoras de leite materno, cuja contribuição ajuda a salvar a vida de muitos bebês prematuros e de baixo peso.

Nosso compromisso é caminhar ao lado das famílias, garantindo que cada mãe e bebê tenham uma experiência de amamentação mais tranquila e saudável.



Itens necessários para sua internação em nossa instituição.

- RG ou Certidão de Nascimento;
- Cartão do SUS;
- Cartão de pré-natal;
- Exames realizados durante gestação, principalmente o primeiro e último ultrassom;
- Certidão de Casamento (caso seja casada).



Sugestões para a mala da Mamãe

- 02 Camisolas abertas na frente para facilitar a amamentação;
- 02 Soutien de amamentação com boa sustentação;
- 06 calcinhas com o cós largo;
- Roupas para sair da maternidade;
- 02 toalhas;
- Chinelo de dedo;
- Higiene pessoal (shampoo, condicionador, sabonete neutro, escova e pasta de dente, escova ou pente de cabelo);
- 01 pacote de absorvente noturno;
- Saída da maternidade;
- Saquinho para roupas Sujas.



Sugestões de roupas de maternidade para o Recém-nascido:

- 06 body;
- 06 mijões (calça com pezinho);
- 06 macacões;
- 06 pares de meia;
- 04 fraldas de ombro
- 04 fraldas de boca;
- 02 casaquinhos com botões na frente (caso o body ou macacão não seja de manga comprida);
- 01 conjunto de roupa para saída da maternidade;
- 02 mantas de algodão;
- 01 cobertor (caso sejam dias frios);
- 02 Toalhas de banho com forro mais fino e delicado (toalhas fralda);
- 01 shampoo/sabonete líquido glicerinado sem perfume - o mais indicado para recém-nascidos;
- 01 pacote de algodão (para higienizar o bumbum);
- 01 Pacote de fraldas P ou RN;
- 01 kit com escova de cabelo e/ou pente para recém-nascido;
- Saquinho para roupas sujas.



Evite peças com zíper ou velcro. Procure por roupas confortáveis e fáceis de vestir.

Não recomendamos levar:

- **Lenço Umedecido (devido à pele do recém-nascido ser bem sensível, é aconselhado realizar a limpeza com água e algodão);**
- **Objetos de valor (brincos, pulseiras, etc.);**
- **Chupetas e Mamadeiras.**



**Nossa gratidão a você, Gestante
Agradecemos por confiar em nosso cuidado e
por nos permitir fazer parte desse momento tão
especial da sua vida.**

**Este material foi preparado com todo carinho,
pensando na sua saúde, segurança e bem-
estar, para que você se sinta acolhida, apoiada
e fortalecida nessa nova etapa da maternidade.**

**Desejamos que cada página seja um abraço
de confiança e um guia para que sua jornada
seja mais leve e tranquila.**



Jornada Segura: Da Gestação ao Primeiro Colo

E B O O K

Elaboração :

Thalytta Guedes S de Freitas-Enfermeira Núcleo de Educação Permanente

