



— GUIA —

das  
Mães



AMMG



---

## GUIA DAS MÃES AMMG

Para comemorar o Mês das Mães 2019, a Associação Médica de Minas Gerais (AMMG) preparou este pequeno Guia com informações diversas para a gestante e os cuidados com o recém-nascido.

As informações foram validadas junto às Sociedades de Especialidades, cujos profissionais atuam para garantir a saúde e a qualidade de vida da mamãe e seu bebê. Sociedade Mineira de Pediatria (SMP), Associação dos Ginecologistas e Obstetras de Minas Gerais (Sogimig) e Sociedade Mineira de Ortopedia (SBOTMG) e Sociedade Mineira de Oftalmologia (SMO).



## A GESTAÇÃO

De repente você começa a notar diferenças no seu corpo e o exame dá positivo. A certeza de que há um bebê a caminho gera sentimentos diversos e dúvidas sem parar. Afinal, a cada semana, uma nova fase.

### E AGORA O QUE VAI ACONTECER?

Tenha paciência, no início da gestação as alterações físicas não são muito aparentes. A partir do quinto mês é que a barriguinha ficará mais saliente.

No entanto você pode sentir mais sono e cansaço.

As mamas podem ficar pesadas e sensíveis por causa dos hormônios estrógeno e progesterona, produzidos em larga escala já no primeiro trimestre da gravidez. A cólica também pode surgir nesta fase.

A maioria das gestantes relata o aumento na vontade de urinar. Os hormônios gonadotrofina coriônica ou HCG podem causar desconforto em grande parte das mulheres, com enjoos e até vômitos.

As emoções também ficam oscilantes. Então não se assuste se começar a rir e a chorar com facilidade. Converse com as pessoas mais próximas sobre essas mudanças, principalmente se tiver um parceiro, já que a libido é constantemente afetada e muitas grávidas têm o desejo sexual diminuído.



---

## A VIDA EM SEMANAS

A gestação geralmente se completa em 39 semanas, quando o feto está pronto para nascer.

Todo este período é marcado por algumas características comuns:

### 1º MÊS

Do tamanho de um grão de arroz. É assim que o bebezinho está na sua primeira semana. Você pode ter um pequeno san-

gramento, em decorrência da implantação do embrião no útero. Pequenas cólicas também são comuns. Agende suas consultas para um pré-natal bem adequado. Desde já tenha uma alimentação saudável e utilize as vitaminas e ácido fólico indicados pelo obstetra. Marque também uma visita ao dentista, a saúde bucal é muito importante para uma gestação saudável. Não utilize medicamentos sem orientação do médico.

### 2º MÊS

Todos os principais órgãos do bebê começam a ser formados já no segundo mês de gestação. Assim como as orelhas, dedos das mãos e dos pés. As mães sentem as mamas mais sensíveis. Enjoos e cansaço também estão presentes. Exames de sangue, urina e o primeiro exame de imagem serão solicitados pelo médico.





### 3º MÊS

Os enjoos começam a desaparecer e a mãe vai ficando mais bem disposta. Uma oportunidade a mais para investir em uma alimentação variada, rica em vitaminas, mas cuidado para não comer por dois, o excesso de ganho de peso na gestação pode ser prejudicial. Além disso, evite peixes e crustáceos crus, carne e ovos crus ou mal cozidos, leite e bebidas não pasteurizadas, defumados e embutidos. Pergunte ao médico qual atividade física é indicada, fazer caminhada pode ser uma boa opção.

### 4ª MÊS

Opa! O bebê já se move na barriga e é possível que a mamãe perceba alguns movimentos, ainda que sutis. A placenta está completamente formada. O cuidado com o peso permanece e a gestante ganha aproximadamente 250 g por semana. No pré-natal o obstetra consegue ouvir os batimentos do bebê e, em torno de 16 semanas, já é possível determinar o sexo por meio do ultrassom.

### 5º MÊS

Neste período o feto dorme e acorda em intervalos regulares e a mamãe sente estes movimentos e chutes. O coração da mãe bate mais rápido. A partir da 22ª semana o obstetra solicita o ultrassom morfológico. O objetivo é avaliar a formação e o desenvolvimento do feto. É possível detectar algumas síndromes e malformações congênitas. Suplementação de ferro e alimentos como aves e fígado, para prevenir anemia, são bem-vindos.



## 6º MÊS

É no sexto mês que os olhinhos do bebê abrem. O pulmão ainda não se formou por completo. É preciso que a mãe hidrate a pele da barriga que pode coçar e aparecer estrias. Afinal, ela está se esticando. Dores nas costas começam a surgir, assim como câimbras. Calçados devem ser confortáveis.



## 7º MÊS

Ele já faz uma festa. Abre e fecha os olhos, responde a luzes e som, chupa os dedos. A mamãe pode sentir pequenas contrações e deve observar os inchaços nos tornozelos e pés. Qualquer excesso deve ser comunicado ao médico. Caminhar por 30 minutos, diariamente, elevar as pernas ao sentar e deitar ajudam a ativar a circulação. Meias elásticas são indicadas.



## 8º MÊS

Está difícil encontrar uma posição confortável e sua respiração está ofegante? O corpo materno já se prepara para a chegada do bebê e a amamentação. Por isso pode sair da mama um pouco de colostro, o primeiro alimento do bebê. A alimentação deve ser feita em menor quantidade, mas mais vezes ao dia. Ao menor sinal de complicação e de parto prematuro como sangramento, perda de líquido amniótico, contrações dolorosas frequentes e dores de cabeça o médico deve ser avisado.

## 9º MÊS

O momento esperado chegou. Hora de arrumar as malas. O bebê está prontinho para vir ao mundo. Pernas e pés podem estar inchados. Desconforto e ansiedade são normais. Procure relaxar. Afinal será um momento inesquecível.



## GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

A maioria das gestações entre as adolescentes não é planejada.

Em fevereiro deste ano, Associação dos Ginecologistas e Obstetras de Minas Gerais (Sogimig), Sociedade Mineira de Pediatria (SMP) e AMMG se uniram e promoveram um Fórum sobre o tema. [Acesse.](#)

Em janeiro de 2019, foi sancionada Lei, acrescentando o tema ao Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), com o objetivo de disseminar informações sobre medidas preventivas e educativas para reduzir a incidência de gravidez na adolescência.

Em meninas entre 10 e 18 anos a gravidez pode trazer problemas psicológicos e físicos. O bebê tem mais chance de nascer com baixo peso ou prematuro.

A mãe também corre o risco de ter um aborto espontâneo. Além de:

- pré-eclâmpsia e eclâmpsia;
- complicações no parto, que pode levar à uma cesárea;
- infecção urinária ou vaginal;
- aborto espontâneo;
- alterações no desenvolvimento do bebê;
- má formação fetal;
- anemia;
- depressão.

Logo que surgir a primeira menstruação é importante que a garota seja informada sobre esta nova etapa e orientada pelo médico sobre a prevenção da gravidez e das doenças sexualmente transmissíveis.

Ao iniciar a vida sexual ela deve estar preparada, usando contraceptivos.



## RISCOS DA GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA



## OS PRIMEIROS EXAMES E CUIDADOS COM O BEBÊ

Têm início na gestação, nos cuidados com a mãe durante o pré-natal, prevenindo e orientando sobre as doenças congênitas, infecto-contagiosas, hereditárias e genéticas e, até nos cuidados com a prematuridade.

Ao nascerem, os bebês são submetidos a testes e exames que vão verificar o seu quadro geral de saúde, prevenir o surgimento de doenças ou fazer o diagnóstico precoce para o melhor tratamento. Por isso são tão importantes.

### A nota de Apgar

Logo que nasce, o pediatra avaliará a frequência cardíaca, respiração, tônus muscular, cor e como o bebê responde aos estímulos. O especialista pontua os resultados. Uma nota de 7 ou mais demonstra que a criança está estável.

### Medidas

O pediatra pesa, mede a altura e os perímetros craniano, torácico e abdominal do bebê. Assim será possível avaliar o desenvolvimento da criança ao longo dos anos. Geralmente, ao nascerem eles pesam entre 2.5kg e 4 kg, medem entre 48cm e 52cm, e possuem entre 34-36 cm de perímetro craniano.

### Teste do pezinho

É o mais conhecido e consiste na coleta de algumas gotas de sangue do calcanhar do bebê. Deve ser feito 48 horas após o nascimento. Avalia algumas alterações metabólicas como hipotireoidismo, fibrose cística e anemia falciforme.



### Teste do olhinho

Possibilita identificar alterações oftalmológicas como catarata e glaucoma congênitos e tumores, e a retinopatia da prematuridade. Um feixe de luz é direcionado no olho do bebê. Se aparecer um reflexo vermelho homogêneo em ambas as pupilas, tudo está certo com a saúde ocular da criança. Vale lembrar de que esse teste deve ser repetido periodicamente durante os primeiros anos de vida.

### Teste da orelhinha

Identifica a surdez, por meio da emissão de um som específico que estimula uma resposta cerebral.

### Teste do coraçãozinho

Importante para detecção de doenças cardíacas que podem ser genéticas. É realizado no bebê com 24 horas de vida, com um aparelho colocado na mão direita e no pé esquerdo do bebê. Ele mede a concentração de oxigênio no sangue. Quando está alterado, é necessário fazer um exame mais específico no bebê, o ecocardiograma, para avaliar a possibilidade de doenças cardíacas graves.

### Teste do quadril

Realizado ainda na sala de parto, ou no primeiro exame da criança na maternidade, pelo médico, pode diagnosticar uma luxação congênita do quadril.

## AMAMENTAÇÃO

A amamentação é importante tanto para a mãe quanto para o bebê. Além de aumentar o contato entre os dois, ela ajuda na perda de peso da mãe, facilita ao útero voltar para o seu tamanho normal e diminui a chance da mãe de desenvolver cânceres como o de mama e ovário.

O leite materno vem pronto. Isto é, sua composição nutricional é ideal para manter o bom crescimento e o desenvolvimento do bebê nos primeiros seis meses, além de conter fatores imunológicos que protegem o bebê contra doenças. No entanto, algumas mulheres têm dificuldade para amamentar. Assim, é interessante que ainda durante a gravidez, a mulher converse sobre o assunto com seu

obstetra e esclareça suas dúvidas.

Não há comprovação científica sobre ações que tornem o mamilo mais resistente para sucção do bebê, como esfregar bucha vegetal. Esse é um processo que ocorrerá no decorrer da amamentação.

Alguns percalços podem surgir, principalmente a fissura e o ingurgitamento mamário, que serão tratados, na maioria dos casos com o correto posicionamento e pega do bebê ao seio e o efetivo esvaziamento das mamas. A informação e o apoio do especialista são fundamentais para um início de amamentação tranquilo. Banhos de sol e ingestão de muita água são sempre indicados.



## QUAL A POSIÇÃO CORRETA PARA AMAMENTAR?

O corpo do bebê deve estar bem de frente para o corpo da mãe; a mãe deve trazer a boca da criança bem de frente para o mamilo; o bebê deve abocanhar o mamilo com a boca bem aberta, de maneira que ele pegue o bico do seio e também a aréola (parte escura ao redor do bico do seio). Se o bebê mamar corretamente, não machucará o seio da mãe e o leite fluirá melhor.

A produção de leite se dá de acordo com a demanda da criança, ou seja, quanto mais o

bebê suga, mais leite é produzido. Nos primeiros três dias ocorre a produção de colostro, um leite mais fluido e claro, porque é composto por mais açúcar e fatores de defesa, essenciais para os primeiros dias de vida do bebê. Após 72h do nascimento, aproximadamente, ocorre a produção do leite mais rico em gordura e proteína. Não existe leite fraco! Todas as fases de produção do leite são importantes e benéficas para o bebê. Na ausência de sucção, é essencial esvaziar as mamas extraíndo o leite em intervalos regulares.

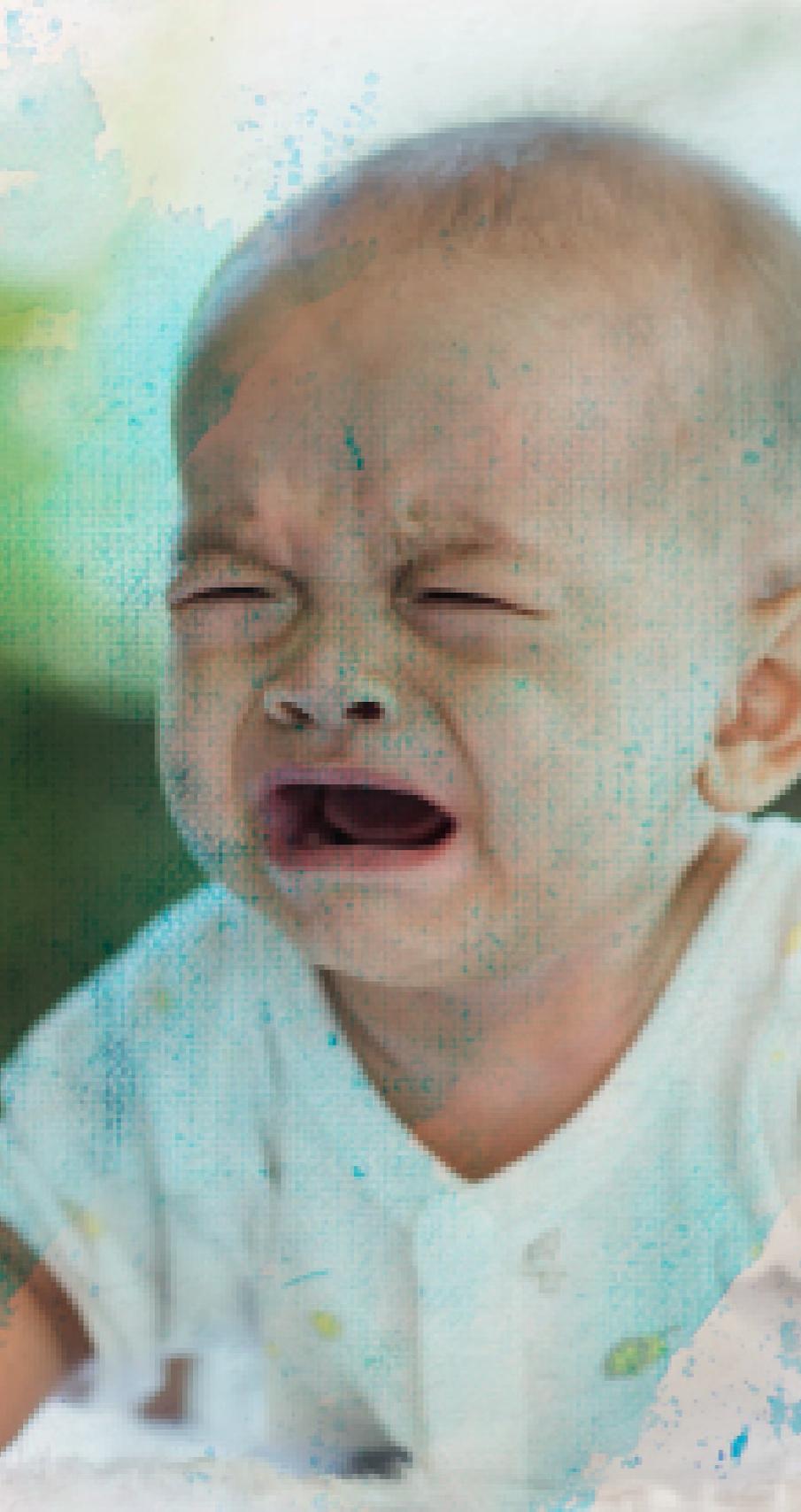


A amamentação exclusiva é indicada até os seis meses de idade. Exclusividade significa nada de água, suco, chás, sopinhas ou qualquer outro alimento. A partir dos seis meses, o leite de peito continua importantíssimo e é o alimento básico para o bebê. Ele deverá ser complementado com a introdução gradual de alimentos variados, de boa qualidade nutricional e adequados para o estágio de neurodesenvolvimento da criança. Devem ser priorizados alimentos in-natura e minimamente processados em texturas apropriadas e em quantidades que serão aumentadas progressivamente, conforme a aceitação da criança. O acompanhamento do profissional de saúde pode trazer segurança para a mãe neste momento tão especial!

---

## EXCLUSIVIDADE x NOVOS ALIMENTOS

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) disponibiliza a [‘Cartilha da Mãe Trabalhadora que amamenta’](#).



---

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Os acidentes representam a principal causa de morte de crianças e adolescentes de um a 14 anos no Brasil e a 3ª causa de internação no Sistema Único de Saúde (SUS), de acordo com o Ministério da Saúde.

Depois dos acidentes de trânsito, causa líder de morte, é no ambiente doméstico que acontece a maioria dos acidentes fatais com os menores de 15 anos, tais como afogamentos, asfixia, queimaduras, quedas e intoxicações.

De 15 aos 19 anos prevalecem as causas violentas. As quedas são responsáveis por quase metade das internações por trauma no SUS, seguidas pelas queimaduras, acidentes de trânsito e intoxicações.



## Trauma

A maioria das fraturas está relacionada a quedas em casa e escolas. Os membros mais atingidos são os superiores (clavícula, punho, antebraço e cotovelo).

Sempre que possível, relate ao médico a situação e a forma como a criança caiu ou foi atingida. O principal sintoma da fratura é a dor, que pode piorar com o movimento ou com a compressão da região afetada. A primeira providência consiste em procurar o atendimento de urgência para avaliação adequada. O médico irá analisar quais exames são adequados, se há necessidade imobilização ou cirurgia.

Se depois do atendimento médico e devidamente tratado a criança apresentar algum dos sintomas abaixo, o responsável

deve levá-la imediatamente ao serviço de saúde:

- Dor intensa, acima do normal, progressiva, sem resposta ao uso de analgésico;
- Inchaço dos dedos;
- Palidez dos dedos ou extremidades roxas;
- Dedos frios;
- Formigamento ou alteração de sensibilidade;
- Dedos muito dobrados;
- Dificuldade para movimentar os dedos.

## Como prevenir:

- Evitar produtos que deixam o piso escorregadio e tapetes;
- Colocar grades ou telas nas janelas;
- Não deixar os bebês sozinhos em camas e sofás;
- Evite o uso de andadores;
- Utilizar equipamentos de proteção durante práticas esportivas como bicicleta, skate, patins, patinetes, etc.



## Trânsito

Os pais devem providenciar dispositivo de segurança apropriado para transporte em cada faixa etária.

Também é importante:

- Nunca carregar criança no colo dentro do carro;
- Ficar atento aos vidros elétricos;
- Manter as portas travadas;
- Não deixar a chave na ignição nem a criança sozinha dentro do carro.

## Afogamento

Além das piscinas que exigem acompanhamento e observação constante por parte do adulto responsável, é indicado:

- Tampar reservatórios de água;
- Instalar isolamentos ao redor de piscinas;
- Utilizar boias infantis adequadas à idade;
- Aulas de natação são bem-vindas, mas não dispensam a supervisão de um adulto.

## Asfixia e intoxicação

Perda de ar por meio da aspiração ou ingestão de objetos pequenos é muito perigosa. São medidas importantes para a segurança do bebê e para evitar esse tipo de acidente:

- Assegurar uma posição segura e confortável para dormir, os bebês nunca devem ser colocados para dormir de barriga para baixo.
- O colchão deve ser firme. Não utilize travesseiro, protetor ou cobertas soltas.
- Após amamentação faça a criança arrotar antes de dormir ou a mantenha em pé, no colo, por 15 minutos.
- Mantenha objetos pequenos (brincos, cliques, moedas, grãos de milho, feijão e amendoim) e sacos plásticos fora do alcance.
- Se o objeto for colocado e aspirado pelo nariz, leve a criança para a emergência.
- Remédios, produtos de limpeza, beleza e higiene pessoal devem estar fora do alcance.
- Cremes dentais não devem conter flúor, dependendo da idade da criança, consulte o dentista.
- Alimentos vencidos não devem ser oferecidos.
- Material escolar como cola e tinta devem ser atóxicos.



---

## LESÕES OCULARES

Os principais casos registrados de lesões oculares nas emergências são decorrentes de traumas com objetos pontiagudos, batidas em quinas de móveis, acidentes com bola, arranhões com unha ou folha de papel, entrada de corpo estranho ou produto químico e agressão física.

Responsáveis e professores devem estar atentos ao ambiente onde a criança vive, brinca e estuda.



## PARA PREVENIR

- Deixe sempre o cabo da panela virado para dentro, prevenindo queimaduras térmicas no corpo e olhos, por líquido escaldante da panela;
- Manter longe do alcance das crianças os produtos de limpeza.
- Não presentear criança com brinquedos pontiagudos, estilingues, nem deixar que façam uso de facas ou tesouras com pontas.
- As fezes de alguns animais, principalmente a do gato e a de aves, podem transmitir a toxoplasmose, que provoca inflamação no olho, podendo levar à cegueira. Além disso, os animais podem arranhar, bicar ou morder, ferindo os olhos das crianças que devem ser orientadas pelos pais;
- Orientar as crianças a não coçar os olhos repetidamente, pois a frequência pode facilitar o aparecimento de infecções e levar

ao desenvolvimento de doenças oculares como o ceratocone (córnea pontiaguda), a queda da pálpebra, o olho vermelho e o excesso de lacrimejamento.

Caso não haja queixas oculares, levar a criança com um ano de idade, e depois em visitas anuais, para detectar e corrigir erros de refração (miopia, astigmatismo, hipermetropia) e o estrabismo (olho torto), importantíssimo na detecção do olho preguiçoso (ambliopia).

O oftalmologista deve ser procurado também mediante:

- lacrimejamento excessivo;
- sensibilidade excessiva à luz;
- reflexo branco no centro do olho;
- olhos desalinhados;
- olhos e pálpebras inchados ou vermelhos.

