

Para gestantes no 8º mês de gravidez



Como vai? Sua barriga já deve estar bem evidente e você já deve estar sentindo o bebê movendo. O dia que você verá o rosto do seu bebê pela primeira vez está cada vez mais próximo.

Por tanto, trazemos alguns pontos importantes, incluindo informações sobre internação pré-parto e vida após o nascimento do bebê, para que você tenha gestação e puerpério com segurança e saúde. Leia bem com sua família enquanto aguardam ansiosamente pela chegada do bebê.

Por favor, desculpe-nos se esta correspondência chegou em caso de não continuidade da gestação. Caso esteja passando por dificuldades e quiser conversar, oferecemos aconselhamento via telefone.

### ★ Monitorando o ganho de massa durante a gravidez.

⊙ Em caso de ganho de massa excessivo:

→ o risco de hipertensão e diabetes gestacionais e parto distóxico aumentam.

⊙ Em caso de ganho de massa insuficiente:

→ o bebê pode nascer com baixo peso, tornando-o mais suscetível a desenvolver problemas de saúde na fase adulta.

O ganho de massa é medido com base no IMC antes da gravidez.

Medindo o IMC:  $\text{massa (kg)} \div \text{altura (m)} \div \text{altura (m)}$

Exemplos de ganho de massa

IMC antes da gravidez	Exemplo de ganho
Abaixo do peso: IMC abaixo de 18.5	12 a 15 kg
Peso normal: IMC entre 18.5 e 25.0	10 a 13 kg
Obesidade I: IMC entre 25.0 e 30.0	7 a 10 kg
Obesidade II ou mais: IMC a partir de 30.0	Consulta individual (até 5 kg aprox.)

**Pontos importantes para uma gestação e parto saudáveis**

### ★ Faça exercícios leves

### ★ Proteja o bebê dos perigos do álcool e do cigarro

Tabagismo, tabagismo passivo e o consumo de álcool durante gravidez e lactação afetam o desenvolvimento do feto e a produção de leite materno. Isso não serve apenas para a mãe, mas também para todos ao redor do seu filho.

### ★ Caso sinta-se sobrecarregada durante a gravidez ou após o parto, não hesite em conversar com sua família ou um profissional de saúde.

## Parto no hospital

☆ Nos últimos meses de gestação fica mais fácil de conseguir folga no trabalho e etc. para se preparar para o parto. Veja a lista a seguir e evite deixar pra última hora:

- Hospital · Siga as orientações do hospital · Organize o enxoval e informe o local à sua família  
· É mais seguro deixar tudo preparado com no mínimo 1 mês de antecedência.  
✗ Não esqueça da Caderneta de Saúde Materno-Infantil!

//

- Enxoval · Consulte o livreto “O que precisa? Como escolher?” que foi entregue juntamente com Caderneta de Saúde Materno-Infantil.  
· Deixe as roupas do bebê lavadas 1 vez e sem detergente.
- Verifique as rotas até o hospital de antemão para quando entrar em trabalho de parto.
- Se for o caso, quem vai cuidar do filho mais velho enquanto você estiver no hospital?



## Preparando o quarto do bebê

☆Onde você vai colocar o berço?

◎Escolhendo o espaço:

- Ventilado e protegido do sol;
- Silencioso, longe da TV, etc.;
- Sem ventilação direta do ar-condicionado;
- Protegido contra queda de objetos.



Um local onde a mãe consiga alcançar com as mãos os objetos do bebê é uma ótima ideia.



Para quem precisa voltar à cidade natal:

A segurança da mãe e do bebê vem em primeiro lugar, escolha uma meio de transporte tranquilo e solicite a companhia de um familiar.

## O bebê nasceu

☆Procedimentos necessários

- Registro de Nascimento** (dirija-se à prefeitura em até 14 dias)



☆Exames de saúde do bebê

- Exames de 2 semanas (há hospitais que não realizam)
- Exames de 1 mês** \*A mãe também será examinada. Não esqueça da Caderneta de Saúde Materno-infantil.
- Visita em casa** (Por volta dos 2 meses, nossa equipe entrará em contato para agendar a visita)  
\*Os últimos dígitos do telefone são 7715. Por favor, atenda.  
Ouviremos sobre a sua saúde e do seu bebê.  
Também explicaremos sobre os subsídios disponíveis.

☆Serviços úteis

- Family Support Center Tel.: Kabukky Land (0761-58-1212)  
Elegibilidade: a partir dos 2 meses de idade ※É necessário realizar cadastro prévio  
Descrição: auxílio nos afazeres domésticos.
- Programa de Entrega de Fraldas Tel.: Div. de Suporte à Criação de Filhos (0761-24-8073)  
Elegibilidade: dos 3 meses a 1 ano de idade.  
Descrição: entrega de fraldas 1 vez ao mês, mediante solicitação.



Preocupações com o pós-parto...  
Preocupações com a saúde...  
Preocupações com os cuidados do bebê...

**Não sofra sozinha,**  
entre em contato com a gente!

◆Atendimento◆ **Sukoyaka Center**  
TEL (0761) 21-8118  
8h30 às 17h (apenas dias úteis)