

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher.
- Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada - manual técnico. Brasília (DF): 2005.
- LOWDERMILK, Deitra Leonard; PERRY, Shannon E.; BOBAK, Irene M.; THORELL, Ana. O cuidado em enfermagem materna. 5. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2002. 928 p.
- www.bebe.com.br
- www.e-familynet.com.br
- www.clubedobebe.com.br
- www.bebe2000.com.br
- www.abcdasaude.com.br
- www.clicfilhos.com.br

Coordenação Geral:  
CAFAZ Saúde

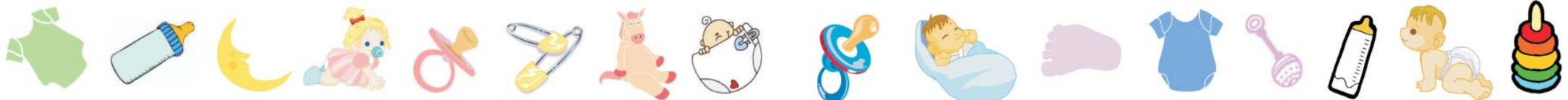
Gerência de Desenvolvimento:  
Departamento de Monitoramento da Saúde

Colaboradores:  
Ana Amélia Lima Pequeno  
Ana Patricia Esteves Duarte  
Diana Souza de Carvalho  
Renata Kelly Soares de Castro  
Roberta Naira Leitinho  
Sabrina Silveira Feijão  
Teresa Feijão

Revisão Geral:  
Drª. Cristiane Menescal  
Enfª. Alexandra Mota Macêdo  
Enfª. Teresa Feijão

Assessoria de Comunicação  
Veruska Marinho

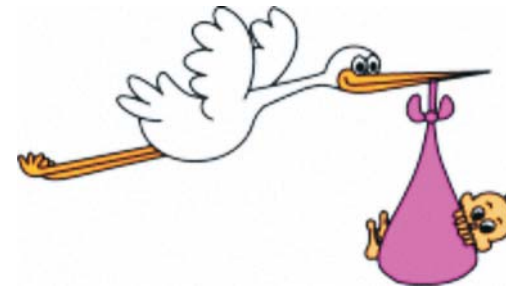
Assessoria de Imprensa  
Tarcísio Matos



## Apresentação

### Nossas congratulações às beneficiárias da CAFAZ!

Você está esperando um bebê e nós, muito felizes por você!



Sabedores que toda gestante deve acompanhar com prazer o desenvolvimento gestacional do seu bebê, e ainda com vista a garantir o bem-estar da mãezinha, a CAFAZ se faz presente nesse momento tão importante para você e a sua família.

Uma ocasião tão especial requer muitos preparativos. Por isso, para ajudar você a tirar as dúvidas e fornecer algumas dicas que podem auxiliar durante a sua gestação, o nosso programa de acompanhamento à gestante (“Bem-Querer”) está disponibilizando esta Cartilha, com informações claras e de fácil compreensão, extremamente úteis à futura mamãe (e também o papai).

Boa sorte!!!

A Equipe do Monitoramento de Saúde

# Desenvolvimento

## PRÉ-NATAL - a doce espera

O pré-natal é o acompanhamento da evolução da gestação, e visa a cuidar da saúde da mulher e de seu bebê até que o parto ocorra. Devem ser realizadas, no mínimo, 6 (seis) consultas, que vão além do cuidar da saúde física.

É durante o pré-natal que o profissional de saúde orienta a mulher sobre a sua gravidez, os cuidados que ela deve ter neste período, a nutrição, exercícios, trabalho de parto, parto, aleitamento etc.. Nessas consultas, há a oportunidade de a futura mamãe conversar sobre suas dúvidas e medos.

As consultas devem ser iniciadas o quanto antes, para que sejam feitos os exames necessários que garantirão a saúde da gestante e do bebê.

### A primeira consulta .....

A primeira consulta obstétrica é mais completa, pois o profissional de saúde irá colher todas as informações sobre o histórico médico e também ginecológico da futura mamãe. Igualmente serão pedidos vários exames laboratoriais. São eles:

- **hemograma completo:** detecta anemia e infecções;
- **glicemia:** útil para detectar intolerância à glicose e diabetes;
- **sistema ABO e fator Rh:** verifica o tipo de sangue e se o fator Rh é positivo ou negativo. Caso a mulher seja Rh negativo e o homem Rh positivo, há risco de o corpo dela produzir anticorpos contra o sangue do bebê. Com o resultado desse exame, é

O crescimento abdominal, a sensibilidade mamária, náuseas, vômitos, as mudanças no corpo, a baixa da auto-estima, entre outras, são alterações que as mulheres sofrem durante a gestação, e que podem influir na vida sexual do casal. Os homens não têm alterações orgânicas, mas, como as mulheres, podem ser afetados por questões emocionais como ansiedade em relação ao parto, o medo de machucar o bebê (fato não-possível). Somam-se a isso preocupações quanto à criação do filho e ao novo papel que precisam assumir.

Pai e mãe devem acompanhar juntos todos os momentos, sendo o apoio e a segurança do outro, garantindo a aproximação e a continuação da sexualidade.

Novas posições, novos toques, novas sensações podem ser descobertas e apreciadas pelo casal em busca de intimidade. Na verdade, nada impede que a vida sexual continue como era anteriormente a esta fase. O que o casal precisa é se adaptar a este novo momento de suas vidas.

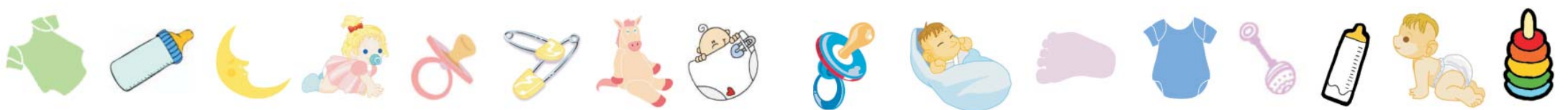
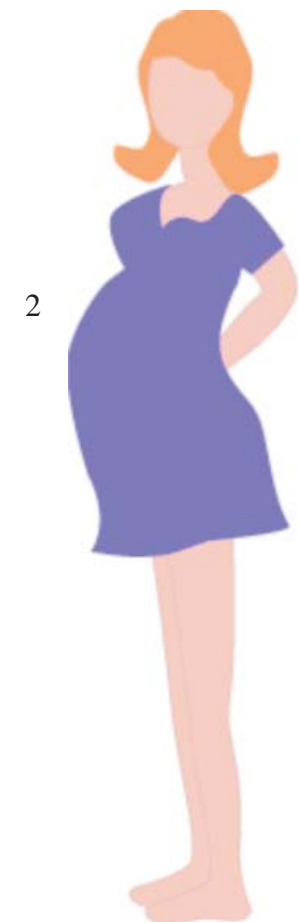
O orgasmo, ao contrário do que se imagina, não provoca aborto, sendo assim, faz bem para a mulher em qualquer período da gestação, diminuindo a ansiedade proveniente da mesma. É importante porque exercita os músculos do períneo que serão solicitados no momento do parto.

Portanto, os fatores que podem levar o casal a uma diminuição na qualidade sexual nesta fase são: a má informação e a má orientação.



2

15



hena. Bem, como há muitas divergências, a saída mais ponderada é conversar com o seu obstetra sobre o assunto e avaliar os prós e os contras - tanto para a mãe como para o bebê - antes de correr ao cabeleireiro.

### Mexer-se faz bem! .....

- Os exercícios moderados são benéficos, estimulam o organismo, favorecem o sistema nervoso, melhoram as funções digestivas e aumentam a resistência para o parto. A ginástica ou outras atividades às quais a paciente já estava acostumada (entre essas, a atividade normal da dona de casa) não precisam ser interrompidas. Tudo, entretanto, deve ser feito com moderação, evitando-se os exercícios violentos, o esforço excessivo e os ambientes confinados.
- Para que a atividade física seja realmente benéfica, e necessário que seja compensada pelo repouso correspondente. É necessário dormir oito horas por dia e, no final da gestação, reservar alguns minutos do dia para descansar, relaxando ao máximo os músculos.

### Em dia com o calendário de vacina .....

- A aplicação da primeira dose da vacina antitetânica, que previne contra o tétano neonatal, deve ser feita o mais precoce possível na gestação.
- O esquema básico de vacina consta de três doses, sendo o intervalo de 2 meses entre as doses o mais comumente utilizado.
- Em gestantes que já receberam vacinação básica (3 doses) nos últimos 5 anos antes da gestação, recomenda-se uma dose de reforço no último trimestre da concepção.

### Estamos grávidos. E agora?.....

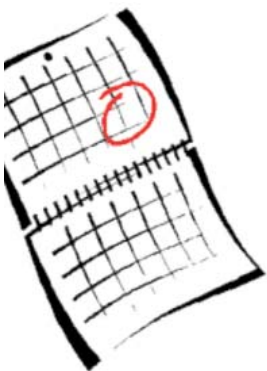
A gravidez, para o casal, é um período de adaptações físicas, emocionais e também sexuais. É importante ressaltar que não só a mulher passa por mudanças nesta fase, o homem também.

possível impedir a produção dos anticorpos com medicação específica;

- **HIV (vírus da imunodeficiência humana):** mostra a presença do vírus que causa a AIDS. A gestante precisa autorizar a sua realização;
- **sorologia para rubéola:** avalia se a mulher tem imunidade contra o vírus da rubéola (extremamente grave para o feto), seja por vacina, seja por haver tido contato com a doença;
- **reação para toxoplasmose:** acusa se já há alguma infecção causada pelo protozoário *Toxoplasma gondii*. Esse microorganismo pode provocar danos aos nervos e visão do feto;
- **VDRL:** essa é a sigla em inglês para venereal disease research laboratory, que, em tradução livre, significa algo como 'pesquisa laboratorial de doença venérea'. Como o nome denuncia, é útil para detectar problemas como a sífilis. A bactéria, por trás desse mal, a *Treponema pallidum*, pode provocar aborto, parto prematuro e más-formações, caso a mãe seja portadora do microorganismo;
- **sorologia para hepatites B e C:** mostra a presença dos dois tipos de vírus;
- **sorologia para citomegalovírus:** indica se a paciente já foi infectada ou não pelo vírus. Esse microorganismo pode causar malformação fetal;
- **urina:** revela a presença de uma eventual infecção urinária, também pode ser útil na detecção de proteínas em gestantes hipertensas – o que indica a presença de pré-eclampsia. Também é válido para o acompanhamento de grávidas diabéticas.

### Os três primeiros meses (da concepção à 12ª semana) .....

Estes são os meses mais importantes, pois seu bebê está se formando e seu corpo, adaptando-se à gravidez. Por isso, exigem-se mais cuidados e atenção. Alguns desconfortos são característicos deste período, como:



- **cansaço e sonolência:** muitas gestantes sentem, nos primeiros meses da gravidez, um enorme cansaço. Isso porque seus corpos estão produzindo todo o complexo embrião-placenta, que é o sistema que servirá para sustentar a vida de seu bebê. Nesse período, elas também estão se adaptando a muitas outras necessidades físicas e emotivas da gravidez.

Todo esse processo deve continuar nos primeiros três meses, por isso, se estiver se sentindo muito cansada, considere-o como um fato normal e aproveite para descansar. Aproveite para relaxar sentada, com os pés apoiados, aceite a ajuda de algum familiar nos cuidados com a casa, durma cerca de duas horas a mais por noite. Porém, se o cansaço for excessivo, ou se for acompanhado de desmaios, palidez ou palpitações, é importante comunicar ao seu obstetra.

- **náusea matutina:** um terço das gestantes não sofre com os sintomas da náusea ou do vômito. Para as outras gestantes que sofrem com a náusea, resta, ao menos, o consolo que não ultrapassa o terceiro mês, e raramente interfere na alimentação, ao ponto de afetar o feto. Muitas vezes ela pode aparecer em outros períodos do dia, como à tarde e à noite, ou mesmo durar o dia inteiro. Ninguém, ao certo, sabe definir a causa da náusea, mas, pelo menos, existem algumas dicas para tentar aliviá-la:

- faça desde o início da gravidez uma alimentação mais saudável e balanceada;
- beba muitos líquidos (chás, sucos ou sopas);
- ingira alimentos com alto teor de água (frutas e verduras);
- evite sentir o cheiro ou a visão dos alimentos que você já identificou causadores da sua náusea;
- faça várias pequenas refeições ao dia, evitando ficar longos períodos de estômago vazio;
- durma bem, para se sentir relaxada, e quando levantar, de manhã cedo, faça-o lentamente.

Escolha um horário apropriado, no início da manhã ou no fim da tarde, e não deixe a pele exposta por mais de 15 minutos.

- Existem exercícios para estimular a protuberância do seu mamilo, caso ele seja invertido ou plano, mas a orientação de um profissional é essencial nesse caso.
- Caso tenha dúvidas sobre a amamentação, procure o banco de leite da sua cidade ou converse com seu obstetra.

## Sempre linda e confortável na gestação .....

- As roupas devem ser amplas e confortáveis, principalmente as internas, não exercendo compressão em qualquer parte do tórax ou abdômen. Cintas apertadas e ligas são proibidas. No final da gestação, se o peso do ventre estiver incomodando, poderá ser usado modelo especial de cinta ou faixa, que sustenta o útero sem comprimi-lo, pegando apenas do umbigo para baixo.
- Na 2ª metade da gravidez, os sapatos de salto altos não devem ser usados, pois perturbam o equilíbrio, favorecendo acidentes, e forçam a coluna lombar, sendo uma das causas de “dor nas cadeiras”.
- Procure usar hidratantes durante a gestação, a fim de evitar estrias;
- Ao dormir, procure uma posição confortável, geralmente lateralizada para a esquerda, evitando, assim, a falta de ar;
- Evite qualquer tratamento químico para cabelos, pois pode deflagrar reações alérgicas mesmo que você nunca tenha tido esse problema antes. A explicação é simples: na gravidez, o corpo feminino se transforma ao sabor dos hormônios e até mesmo o batom velho de guerra, de uma hora para outra, pode causar uma reação esquisita. As vias aéreas também não estão livres de ameaças, a tintura, por ser volátil, pode ser inalada e deflagrar alergias respiratórias. Isso vale, por exemplo, para os produtos com amônia, iodo e peróxido de hidrogênio. As escovas definitivas que levam formol também provocam fortes reações.

Quando o assunto é a saúde do feto, os especialistas preferem o meio-termo e, após o primeiro trimestre, liberam apenas xampus tonalizantes e tinturas naturais, como a



## Onde encontrar os nutrientes? .....



- Proteínas: carnes, ovos, legumes e derivados, leguminosas (em menor quantidade), como o feijão, a lentilha e a ervilha;
- Carboidratos: açúcares, massas, arroz, batatas, mandioca;
- Gorduras: leite (integral), óleo, manteiga e margarina, carnes;
- Ferro: carnes (principalmente vermelhas e fígado), feijão, vagem ervilhas, folhas verdes;
- Cálcio: leite (derivados) e folhas verdes;
- Vitamina A: peixes, fígado, folhas verdes-escuras e vegetais alaranjados;
- Vitamina C: frutas cítricas (laranja, limão, caju, acerola) e folhas verdes;
- Vitamina D: leite e clara de ovo;
- Vitamina B1: carnes, cereais, feijão e levedura de cerveja;
- Vitamina B12: carnes (principalmente fígado), ovos e leite;
- Fibras: frutas, verduras e grãos.

12

## Preparando-se para amamentar .....

- O primeiro passo é conhecer o seu tipo de mamilo:
  - protuso ou normal (foto);
  - plano (foto);
  - invertido (foto).
- Procure usar sutiã de boa sustentação durante o dia e à noite. Pode parecer exagero, mas esse cuidado evitará que os seus seios fiquem flácidos depois que o bebê nascer, e quando você começar a amamentar.
- Use apenas água para lavar o mamilo e a aréola. Na hora de aplicar hidratantes ou produtos que previnem estrias, não besunte essa parte do seio. Ali, a pele é mais delicada e, em contato com cremes ou sabonetes, vai perder sua proteção natural. Sem esse cuidado, o resultado aparecerá mais adiante, depois da gravidez, na forma de incômodas rachaduras que podem dificultar a amamentação.
- Procure dar banho de sol, pois são indicados para prevenir as rachaduras nos mamilos durante a amamentação. E não precisa esperar o bebê nascer para adotar esse cuidado.



## É tempo, ainda, de se observar o seguinte:

- **estímulo a urinar com frequência:** no primeiro e último trimestre da gravidez, a maior parte das gestantes faz freqüentes idas ao banheiro, e um dos motivos é o aumento representado pelo maior volume de líquidos corpóreos e pela maior eficiência dos rins. Outro fator é a compressão feita pelo útero, que começa a aumentar de tamanho, pressionando a bexiga.

- **modificações no seio:** o seio aumenta já no início da gravidez pela maior quantidade de hormônios produzidos no seu organismo, isso porque se está preparando para nutrir o bebê quando ele nascer. A aréola aumenta e escurece, e aparecem pequenas saliências ao redor, como também surge uma espécie de rede de pequenas veias azuis. A sensibilidade e a sensação de dor, que você percebe no início da gravidez, tendem a desaparecer no 3º ou 4º mês.

Conforme você vai chegando ao final do primeiro trimestre, seu bebê já deve ter a habilidade de engolir, absorver e eliminar fluidos. As mãos já estão formadas e as unhas estão em progresso.

Lá pela 13ª semana de gestação, as cordas vocais já estão quase formadas, embora ainda leve um tempo até você ouvir o seu pimpolho chamando “mamãe” pela casa afora.

O primeiro trimestre pode ser difícil, mas, ao saber tudo o que está se passando dentro de você, apreciando esta responsabilidade do seu corpo em desenvolver, desde órgãos até complexos circuitos cerebrais e ossos, tudo faz valer a pena.

## O segundo trimestre (da 13ª até a 28ª semana) .....

Esta é considerada a melhor fase da gravidez. Os desconfortos iniciais diminuem e a barriga ainda não pesa tanto. O bebê já está com os principais órgãos formados, escapou



5



da fase mais crítica para as malformações e, com isso, a futura mamãe supera boa parte de seus medos em relação ao pequeno ser que está gerando. Por tudo isso, o segundo trimestre é apontado pelos profissionais de saúde e gestantes como a melhor fase da gravidez.

A partir do quarto mês, o apetite aumenta na exata proporção em que o bebê cresce; suas formas vão começar a mudar rapidamente. A cintura engrossa e a barriguinha delinea-se logo abaixo do estômago. Por causa da retenção de líquidos, a parte superior do tronco avoluma-se, assim como braços e rosto.

Por volta do quinto ao sexto mês, é provável que os seios já produzam colostro, substância que alimentará seu bebê nos primeiros dias de vida.

O inchaço de pés e pernas se torna mais freqüente, pois, ao crescer, a barriga dificulta a circulação nessas áreas do corpo.

Por causa de um aumento de estrógeno e progesterona (na mãe), as mulheres grávidas estão mais frágeis para a ocorrência de problemas dentários. Não deixe de ir ao dentista a qualquer problema, mas, prefira usar remédios e Raios-X somente após a gravidez.

O fim do segundo trimestre vem na 28ª semana. Os órgãos internos do seu bebê já estarão com as principais estruturas formadas, os contornos do rosto, delineados; a produção de células nervosas estará acentuada, além de se observar o crescimento acelerado durante esse período.

Você começará a sentir os movimentos do seu bebê e já pode descobrir o sexo dele. O bebê já está respondendo há estímulos externos como a luz e a música.

#### Fique atenta às infecções urinária e genital.

##### Os sinais podem ser:

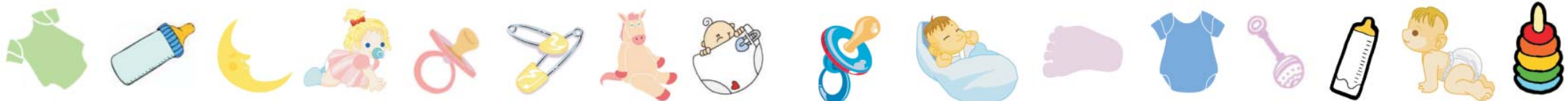
- ardor ao urinar,
- urina com cor mais escura,
- dor na parte inferior da barriga.

No parto cesariano, normalmente a dor é maior após a cirurgia, provocada pela incisão na barriga e pela manipulação médica. Há necessidade de maior dose de analgésicos, o inchaço normalmente demora uns seis meses para diminuir e, como toda cirurgia, tem o risco anestésico, de infecções ou sangramentos. O tempo de internação, nesses casos, também é maior, normalmente dois dias, e a mulher não poderá fazer esforço físico ou ginástica por pelo menos dois meses.

#### FIQUE ATENTA!!!

#### O que NÃO pode faltar no prato da gestante .....

- Comer por dois leva você a engordar, pode prejudicar o seu bebê e dificultar o parto;
- Na gestação não há proibições quanto ao consumo de qualquer tipo de frutas, legumes e verduras;
- É bom tomar, entre as refeições, grande quantidade de líquidos sob a forma de sucos e água;
- As frutas devem ser comidas com casca e um pouco de semente (mamão, maracujá, pêra, maçã etc.), pois também facilitam o funcionamento dos intestinos;
- Os cereais (aveia, milho etc.) poderão ser utilizados na forma de mingau;
- O leite deve ser, preferencialmente, desnatado ou tipo C, para evitar o excesso de gordura. Pode ser substituído por iogurte ou coalhada;
- Se você colocar algumas gotas de limão no feijão, ou tomar um pouco de suco de laranja ou limonada durante as refeições, seu organismo absorverá melhor o ferro;
- Procure consumir pelo menos uma fonte de cálcio por dia.
- Consuma pelo menos duas fontes de vitamina C por dia.
- Em casos de necessidade de dieta especial (gastrite, obesidade, anemia etc.) ou suplemento vitamínico, procure orientação do obstetra ou da nutricionista, não siga o conselho de pessoas leigas;
- Evite o álcool e o fumo. O fumo aumenta a possibilidade de abortamento e parto prematuro, perturba o desenvolvimento fetal e prejudica a amamentação. O uso de bebidas alcoólicas ou de outras substâncias que causem dependência também é proibido.



## Medicamentos permitidos e proibidos .....

Se sentir alguma dor, enjôo ou outro sintoma na gravidez, você pode usar os medicamentos abaixo, sempre com o consentimento de seu obstetra:

- Paracetamol (Tylenol) ou Dipirona (Novalgina) para dor
  - Dimenidrato (Dramin B6) ou Metoclopramida (Plasil) para enjôos
  - Fenoterol (Berotec) em caso de crise de asma
  - Aspartame como adoçante
  - Insulina para tratar os casos de diabetes na gravidez
  - Ácido fólico, sulfato ferroso e outras vitaminas na dose recomendada pelo médico
  - Cremes vaginais para tratar corrimentos
  - Penicilina e derivados para tratar infecções
- Outros são terminantemente proibidos, por alterar a formação do bebê:
- Pílulas e hormônios
  - Fumo e álcool
  - Misoprostol (Cytotec)
  - Tetraciclina

## É importante lembrar!

### PARTO NORMAL x PARTO CESÁRIO .....

O nome já diz: Normal. Sem contra-indicações para a maioria das mulheres, permite à natureza seguir seu rumo, pois o corpo feminino foi preparado para isso. A recuperação é bem mais rápida, há menor risco de complicações para a mulher, menor chance de hematomas, também favorece a expulsão de líquidos pulmonares do bebê.

Um dos mitos sobre o parto normal, ainda transmitido de geração para geração, é o das fortes dores. Porém, hoje, várias técnicas as avaliam. Durante as contrações, o médico avalia a dilatação do colo do útero (toque vaginal) e pode aplicar uma anestesia peridural. Quando o colo uterino estiver totalmente dilatado, as paredes do útero fazem pressão sobre o bebê e, com a participação da mãe, impulsionam a criança para fora.

A gestação é uma fase propícia para esse tipo de problema, porque a região da vagina recebe uma quantidade maior de sangue e glicogênio. A abundância dessas substâncias, assim como alterações no PH da vagina, favorece a proliferação de muitos microorganismos causadores de infecção. É o caso da candidíase, um corrimento branco que deixa a vagina vermelha e provoca coceira.

## Os últimos meses (29ª até mais ou menos a 42ª semana) .....

É o último e talvez o mais longo dos trimestres. Esses meses finais é a preparação para o nascimento e desenvolvimento do papel de mãe/pai. Nessa fase, a gestante experimenta as mais variadas emoções. É natural que você se sinta, agora, mãezinha, mais cansada e pesada do que nunca. O bebê, já crescido, vai pressionar seus órgãos internos, e você terá de suportar uma série de desconfortos típicos dessa fase, como:

- azia: consequência da pressão do útero sobre o estômago;
- falta de ar: causada pela pressão do ventre desenvolvido sobre o diafragma;
- perdas involuntárias de pequenas quantidades de urina sempre que tossir, correr, rir ou fizer algum esforço - devido à bexiga também pressionada;
- inchaços de pernas, tornozelos e mãos, além de cãibras - falta de cálcio e potássio;
- constipação (intestino preso): nos meses finais é bastante comum. Isso ocorre devido à ação dos hormônios e também pela compressão do intestino pelo feto, que está cada vez maior. A alimentação rica em fibras regula o hábito intestinal.

### Nesse último trimestre alguns exames podem ser repetidos, são eles:

- HIV (vírus da imunodeficiência humana) e VDRL (sífilis). Só será necessário ser repetido se a gestante apresentar comportamento de risco;
- glicemia em jejum;
- sumário de urina.



Chegando ao fim da gravidez você poderá notar uma diminuição de movimentos dentro do seu útero, isso é absolutamente normal devido a menos espaço para o bebê. No terceiro trimestre da gestação, o bebê ganha peso, já estando bem formado. Os pulmões começam a se desenvolver, e seu intestino produz mecônio (substância esverdeada que será eliminada juntamente com as primeiras fezes); desenvolvem-se bem a visão e a audição, e ele já começa a abrir os olhos. Durante essa fase o bebê já começa a se preparar para o parto, encaixando-se no ventre, e a mãe já começa a sentir contrações de intensidade fraca.

O mais importante deste período, porém, é que você está pronta para dar à luz. O trabalho de parto varia de mulher para mulher. Umas têm o trabalho muito longo, noutras é super rápido. Para umas os sintomas do começo de trabalho de parto foram muito claros; outras nem perceberam que já estavam em trabalho de parto.

Enfim, apontar com exatidão quando exatamente começa, é difícil, pois, é um processo e uma escalada de eventos. Se você estiver realmente entrando em trabalho de parto, um ou mais dos eventos abaixo vão ocorrer:

- contrações uterinas rítmicas e regulares: as contrações podem ser sentidas e vão diminuindo em intervalos e aumentando gradualmente em duração e intensidade. Controle a duração e o intervalo entre as contrações. Caracteriza o trabalho de parto 2 a 3 contrações a cada 10 minutos;
- dor persistente na parte baixa das costas;
- perda do tampão mucoso: pode ser observado em sua calcinha, um corrimento parecido clara de ovo que pode ou não ter raios de sangue. Se a quantidade de sangue for maior, como se você estivesse menstruada, comunique o seu obstetra, não é normal;
- rompimento da bolsa d'água acompanhado de contrações. Este é um momento glorioso, é quando, depois de nove longos meses, o seu(ua) filho(a) é colocado(a) em seus braços. É a melhor sensação do mundo!



8

## O que levar para a Maternidade?.....

Não leve tudo o que comprou ou ganhou para a maternidade, escolha roupinhas confortáveis, simples, mas bonitas. Abaixo um kit básico para as futuras mães, da internação até o dia da alta

### Para o bebê:

- 1 manta de linha
- 1 cobertor de algodão
- 4 calças com pezinhos
- 4 ou 5 conjuntos pagãos
- 2 casaquinhos
- 4 macacões com botões na frente

### Para Mamãe:

- 1 robe
- 4 camisolas ou pijamas abertos na frente
- 1 par de chinelos
- 2 sutiãs de amamentar
- 1 caixa de protetor absorvente para o peito
- 3 a 6 calcinhas mais altas e confortáveis, de preferência de algodão
- 1 cinta ou calcinha cinta
- 2 pares de meia
- Sacos plásticos para roupa suja
- Nécessaire com: pasta e escova de dentes, sabonete, escova ou pente, condicionador, xampu, desodorante sem perfume e 2 pacotes de absorvente para fluxo intenso. E não se esqueça do enfeite da porta do quarto da maternidade e das lembranças do bebê.



9

Boa sorte!!!

### O que o hospital fornece:

Toalhas, roupas de cama, roupa do bebê e fraldas durar internação, sabonete, papel higiênico e camisolas. Trazer para a alta hospitalar: Roupas do bebê, fralda e muita felicidade!

