

6 - Ações educativas: sugestões de conteúdos

- Importância do pré-natal;
- Atividades físicas podem proporcionar benefícios a gestação e parto. Uma boa preparação corporal e emocional ajuda a mulher a vivenciar a gravidez com prazer, permitindo-lhe desfrutar plenamente seu parto:
- Nutrição: promoção da alimentação saudável (ênfase na prevenção dos distúrbios nutricionais e das doenças associadas à alimentação e nutrição – baixo peso, sobrepeso, obesidade, hipertensão e diabetes; e suplementação de ferro e ácido fólico);
- Ações educativas na área odontológica, como orientações de higiene, fatores responsáveis pela transmissibilidade de doenças, controle de hábitos deletérios, fatores de risco para cáries e doenças periodontais e auto-exame bucal;
- Desenvolvimento da gestação;
- Modificações corporais e emocionais;
- Medos e fantasias referentes à gestação e ao parto;
- Atividade sexual, incluindo prevenção das DST/AIDS e aconselhamento para o teste anti-HIV e para a pesquisa da sífilis;
- Sintomas comuns na gravidez e orientações para as queixas mais frequentes;
- Sinais de alerta e o que fazer nessas situações (sangramento vaginal, dor de cabeça, transtornos visuais, dor abdominal, febre, perdas vaginais, dificuldade respiratória e cansaço);
- Preparo para o parto: planejamento individual, considerando local, transporte, recursos necessários para o parto e para o recém-nascido, apoio familiar e social;
- Orientações e incentivo para o parto normal e humanizado, resgatando-se a gestação, o parto, o puerpério e o aleitamento materno como processos fisiológicos;
- Orientações quanto ao direito do acompanhante em sala de parto;
- Apoio às gestantes que não puderem contar com acompanhante em sala de parto, evitando possíveis frustrações;
- Orientação e incentivo para o aleitamento materno e apoio específico para as mulheres que não poderão amamentar;
- Importância do planejamento familiar num contexto de escolha informada, com incentivo à dupla proteção;
- Sinais e sintomas do parto;
- Cuidados após o parto com a mulher e o recém-nascido, estimulando o retorno ao serviço de saúde;
- Saúde mental e violência doméstica e sexual;
- Benefícios legais a que a mulher tem direito, incluindo a Lei do Acompanhante;
- Impacto e agravos das condições de trabalho sobre a gestação, o parto e o puerpério;
- Importância da participação do pai, durante a gestação e o parto, para o desenvolvimento do vínculo entre pai e filho, fundamental para o desenvolvimento saudável da criança;
- Gravidez na adolescência e dificuldades sociais e familiares;
- Importância das consultas puerperais;
- Importância do planejamento familiar;
- Cuidados com o recém-nascido;
- Importância da realização da triagem neonatal (teste do pezinho) na primeira semana de vida do recém-nascido;
- Importância do acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança, e das medidas preventivas (vacinação, higiene e saneamento do meio ambiente);
- Relação do binômio mãe-filho; aleitamento materno; cuidados com o RN; importância do retorno pós-parto na unidade básica para a mãe e o RN; prática de mãe expectante e mãe executante durante o período de internação no alojamento conjunto; orientação adequada segundo protocolos nos casos de intercorrências com o RN ou com a mãe; incentivo à prática da técnica de mãe/pai canguru e alojamento conjunto como forma de fortalecer o vínculo e o ganho de peso para os RN de baixo peso (tais ações devem se realizadas durante o período de internação para o parto);
- Como parte do programa educativo, é imprescindível que a unidade organize visitas ao local do parto, valorizando que a mulher e familiares esclareçam dúvidas e tenham acesso ao seu plano de parto.