

Parabéns pela sua gravidez!

Sabemos que este é um momento emocionante, mas que também pode ser um pouco estressante. Seu profissional de saúde da Women's Health Connecticut está aqui para apoiá-la com os melhores cuidados para uma gravidez saudável e um bom desfecho.

As informações contidas neste pacote pré-natal têm como objetivo orientá-la e capacitá-la a tomar decisões saudáveis para você e seu bebê. Recomendamos que leia o material com atenção e traga todas as dúvidas que tiver durante suas consultas.

É importante que você se lembre de:

- Comparecer a todas as consultas pré-natais.
- Comer comidas saudáveis.
- Manter-se ativa.
- Ganhar a quantidade certa de peso.
- Evitar álcool, tabaco e drogas.

Recursos adicionais para informações pré-natais também podem ser encontrados nos seguintes links.

- O Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) oferece recursos para todas as fases da vida. A instituição disponibiliza folhetos informativos sobre diversos temas, inclusive relacionados à gravidez. <https://www.acog.org/womens-health/pregnancy>
- O Escritório da Women's Health do Departamento de Saúde e Serviços Humanos oferece respostas para dúvidas sobre a gravidez e orientações sobre o que pode ser feito antes, durante e depois da gestação para proporcionar ao seu bebê um início de vida saudável. <https://www.womenshealth.gov/pregnancy>
- Centro Nacional de Informações sobre a Saúde da Mulher <https://www.usa.gov/>
- O objetivo dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças é mantê-la saudável durante a gravidez e dar ao seu bebê um início de vida saudável. <https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html>
- March of Dimes. Saiba como cuidar da sua saúde e da saúde de seu bebê. <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy>
- A Biblioteca Nacional de Medicina oferece informações confiáveis sobre saúde na seção de gravidez do MedlinePlus <https://medlineplus.gov/pregnancy.html>
- O Programa Especial de Nutrição Suplementar para Mulheres, Bebês e Crianças (WIC) fornece financiamento estadual para alimentos suplementares, encaminhamentos para serviços de saúde e educação nutricional para mulheres grávidas, lactantes e pós-parto que não estejam amamentando, de baixa renda, e para bebês e crianças de até 5 anos de idade que estejam em risco nutricional. Programa para Mulheres, Bebês e Crianças <https://www.fns.usda.gov/wic>
- A Associação Americana de Gravidez capacita mulheres e famílias por meio de educação e aconselhamento, oferecendo opções reprodutivas saudáveis e promovendo gestações com desfechos positivos. <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/>

Consultas e exames durante a gravidez

Exames médicos e testes de rastreamento ajudam a manter você e seu bebê saudáveis durante a gravidez. Isso faz parte do cuidado pré-natal. Esse acompanhamento também inclui orientação e aconselhamento sobre como lidar com diferentes aspectos da gestação. Durante as consultas, seu profissional de saúde poderá conversar com você sobre diversos temas, como alimentação saudável, atividade física, exames que podem ser recomendados e o que esperar durante o trabalho de parto e o parto. Sinta-se à vontade para pedir mais informações ou tirar qualquer dúvida que tiver.

Certos exames laboratoriais são feitos em momentos específicos da gravidez. Alguns exames são feitos a partir de amostras de sangue, enquanto outros são feitos a partir de urina ou de amostras retiradas da vagina, do colo do útero ou do reto.

Os exames de ultrassom têm diversas finalidades durante a gravidez e podem ser realizados por via abdominal ou transvaginal. Eles devem ser feitos apenas quando houver indicação médica. Em alguns casos, condições específicas podem exigir a realização de ultrassons com maior frequência.

Acreditamos que sua saúde mental é tão importante quanto sua saúde física. Por isso, realizamos avaliações de rotina para identificar sinais de depressão, ansiedade e violência por parceiro íntimo.

Em uma programação típica de consultas pré-natais de rotina, você será atendida a cada quatro semanas até completar 28 semanas de gestação. Depois disso, as consultas geralmente passam a ocorrer a cada duas semanas até as 36 semanas. A partir de então, o acompanhamento deve ser semanal. Em algumas situações, determinadas condições de saúde podem exigir visitas mais frequentes.

Em cada consulta, você será pesada e sua pressão arterial será verificada. A urina poderá ser analisada para identificar a presença de bactérias, proteínas ou açúcar. Por volta da 18ª semana, o profissional de saúde passará a ouvir os batimentos cardíacos do bebê e medir o tamanho do útero (altura do fundo uterino) para acompanhar o crescimento e a posição do bebê.

Primeiro Trimestre (0-13 semanas):

Ultrassom para estabelecer a data provável do parto, determinar o número de fetos, examinar o útero, identificar as estruturas placentárias e, em alguns casos, detectar anomalias.

Exames de sangue, incluindo seu tipo sanguíneo e fator Rh, hemograma completo, imunidade à rubéola (sarampo) e varicela.

Rastreamento de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo hepatite B, sífilis, clamídia e HIV.

Exames de urina para rastreamento de rotina.

Exames pré-natais não invasivos, que são exames de sangue feitos na mãe para procurar anomalias cromossômicas, como a Síndrome de Down, no bebê.

Segundo Trimestre (14-26 semanas):

Testes de rastreamento para determinar se o bebê apresenta risco para determinados defeitos congênitos.

O teste de glicose para medir o nível de açúcar no sangue geralmente é realizado entre a 24ª e a 28ª semanas de gestação, a menos que haja outros fatores de risco ou histórico prévio de diabetes. Um nível alterado pode indicar diabetes gestacional.

O ultrassom geralmente é realizado entre a 18ª e a 22ª semanas de gravidez para verificar o crescimento e o desenvolvimento do bebê, determinar o posicionamento da placenta e verificar se há defeitos congênitos.

Terceiro Trimestre (27-40 semanas):

O rastreamento de estreptococos do grupo B (GBS) é feito entre a 35ª e a 37ª semana de gravidez.

Os ultrassons podem ser realizados por diversos motivos, incluindo a avaliação da anatomia fetal, a medição do líquido amniótico, a análise dos padrões de fluxo sanguíneo, a verificação da atividade fetal e o

Os testes não estressantes (NST) podem ser realizados após a 28ª semana de gestação para avaliar o bem-estar fetal.

Mais informações sobre cuidados pré-natais, rastreamento e testes podem ser encontradas em:

March of Dimes

<https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/prenatal-tests>

Biblioteca Nacional de Medicina/Medline Plus

<https://medlineplus.gov/prenataltesting.html>

Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas

<https://www.acog.org/womens-health>

Buscar por exames pré-natais.



Women's Health
Connecticut

Banco de sangue do cordão umbilical

A lei de Connecticut exige que forneçamos as seguintes informações. O sangue do cordão umbilical é o sangue que permanece no cordão umbilical de um recém-nascido após o parto. A coleta do sangue do cordão para fins de armazenamento (banco de sangue) é realizada após o clampeamento e o corte do cordão umbilical. A preservação das *células-tronco* presentes no sangue do cordão umbilical pode oferecer às famílias o benefício de tê-las disponíveis para tratamentos médicos atuais ou futuros. Até o momento, alguns transplantes de células-tronco foram realizados com sucesso e as pesquisas sobre outras possíveis aplicações médicas dessas células continuam em andamento. As células-tronco já foram utilizadas no tratamento de diversas doenças. Para algumas delas, representam o tratamento principal. Para outras, o uso das células-tronco pode ocorrer quando outros tratamentos não funcionaram, ou ainda, em programas de pesquisa experimental. No entanto, o sangue armazenado nem sempre pode ser utilizado, mesmo que a pessoa venha a desenvolver uma doença no futuro, pois se essa doença tiver origem genética, a mutação também estará presente nas células-tronco coletadas. As chances de você, seu bebê ou algum familiar precisar utilizar o sangue do cordão umbilical são consideradas muito baixas, estimadas entre 1 em 400 e 1 em 200,000. **Cabe a cada pessoa avaliar se os possíveis benefícios justificam os custos envolvidos.**

Opções de banco de sangue de cordão umbilical:

O **Banco familiar** permite o armazenamento das células-tronco do sangue do cordão umbilical do seu bebê para uso caso alguém da sua família venha a precisar. Esse serviço é oferecido por bancos de sangue de cordão que cobram taxas pela coleta, processamento e armazenamento. Os pais mantêm a propriedade das células-tronco do bebê.

A **Doação Pública** permite que você ofereça as células-tronco do sangue do cordão umbilical do seu bebê a uma rede pública, sem nenhum custo para você. A propriedade é renunciada e o sangue do cordão pode ser disponibilizado para qualquer paciente que necessite de um transplante de células-tronco do cordão umbilical. O banco público cobra uma taxa do paciente que receber as células-tronco para tratamento médico. Atualmente, não há opções de doação pública disponíveis em Connecticut.

O **Programa de Transplante Designado** é patrocinado por pelo menos um banco de sangue de cordão umbilical que oferece coleta, processamento e armazenamento gratuitos para famílias com uma necessidade médica comprovada. O sangue do cordão deve ser utilizado por membros da família que sofrem de alguma doença tratável com essas células-tronco.

Se não for armazenado, o sangue do cordão umbilical será descartado após o parto. As células não poderão ser recuperadas para uso futuro se não forem armazenadas no momento do parto.

Observe que, caso opte por armazenar o sangue do cordão umbilical, não há garantia de que as circunstâncias no momento do parto permitirão a coleta da quantidade necessária de células-tronco, nem de que as células-tronco coletadas serão viáveis.

Mais informações sobre o banco de sangue do cordão umbilical podem ser encontradas nos seguintes sites. Banco de sangue do cordão umbilical ACOG <https://www.acog.org/womens-health/faqs/cord-blood-banking>
Guia para os pais sobre a fundação do sangue do cordão umbilical www.parentsguidecordblood.org

Empresas privadas de bancos de sangue do cordão umbilical:

Viacord: <https://www.viacord.com/>

Registro para o cordblood: <https://www.cordblood.com/>

Cryocell: <https://www.cryo-cell.com/cord-blood-banking>

Teste pré-natal não invasivo (NIPT)

Ficha Técnica

Como futura mãe, é natural que você tenha muitas perguntas sobre a sua saúde e a do seu bebê em desenvolvimento. Ao escolher um profissional da Women's Health Connecticut, você pode se sentir tranquila, sabendo que receberá a orientação e as informações necessárias, além de ter acesso a um alto padrão de cuidados.

O que é o teste pré-natal não invasivo?

O NIPT é um teste de rastreamento que pode ajudar a determinar se o seu bebê pode ter certos distúrbios genéticos causados por anomalias cromossômicas, como a síndrome de Down, que podem afetar a saúde do bebê. O teste requer apenas uma coleta de sangue materno e é seguro para a mãe e o bebê. É um teste simples que pode ajudá-la a planejar com confiança.

Por que fazê-lo?

Nossos cromossomos são formados por DNA, e a sequência do DNA é o código que contém as informações genéticas que determinam quem somos. Embora seres humanos saudáveis tenham 23 pares de cromossomos, qualquer número a mais ou a menos pode causar problemas. Durante a gravidez, parte do DNA do bebê atravessa a placenta e entra na corrente sanguínea da mãe. Se houver uma quantidade excessiva de material genético de um determinado cromossomo, isso indica a presença de um cromossomo extra.

A maioria dos exames NIPT investiga três anomalias cromossômicas comuns, que estão entre aquelas que podem causar defeitos congênitos graves, deficiência intelectual ou outros problemas. Esses distúrbios não são, em geral, hereditários e costumam ser causados por um erro aleatório durante a fertilização do óvulo pelo espermatozoide, quando os cromossomos da mãe e do pai se reorganizam, formando um de cada par a partir de cada um dos genitores.

O teste pré-natal não invasivo da Women's Health Connecticut faz o rastreamento de:

- Síndrome de Down (Trissomia 21), causada por uma cópia extra do cromossomo 21
- Síndrome de Edwards (Trissomia 18), causada por uma cópia extra do cromossomo 18
- Síndrome de Patau (Trissomia 13), que é causada por uma cópia extra do cromossomo 13

O que os resultados vão me dizer?

O NIPT é um teste de rastreamento. Se o resultado for negativo, isso significa que é muito improvável que o seu bebê tenha um desses três distúrbios. No entanto, um resultado negativo não garante uma gravidez livre de complicações. Como todos os testes, este exame tem limitações. Ele detecta apenas anomalias cromossômicas específicas e não exclui a possibilidade de outros distúrbios genéticos, defeitos congênitos ou condições de saúde. Embora este teste seja altamente preciso, resultados falso-negativos e falso-positivos são possíveis. Um teste positivo significa apenas que exames confirmatórios devem ser realizados. Seu profissional de saúde poderá oferecer um procedimento diagnóstico para confirmar o resultado. O conhecimento de um resultado positivo pode ajudar você e sua equipe médica a planejar o tratamento mais adequado no nascimento ou, se necessário, ainda durante a gestação. Isso também pode lhe dar tempo para reunir os recursos médicos, financeiros e emocionais adequados. Esse teste também pode informar o sexo do bebê, caso você deseje saber. Essa também é uma triagem, com precisão superior a 99%, mas pode apresentar erro em cerca de 1 a cada 100 casos.

Indicações de uso

Embora este teste tenha sido desenvolvido para o rastreamento de pacientes de alto risco, como aquelas com idade materna avançada ou com outro exame alterado, ele agora é oferecido a todas as pacientes como a forma mais precisa de rastrear essas anomalias cromossômicas. Embora seja muito mais preciso do que os testes não invasivos utilizados no passado, é importante enfatizar que ele ainda é um teste de rastreamento e, se o resultado for positivo, será necessário confirmá-lo por meio de outros exames (como ultrassom detalhado, amniocentese ou amostragem das vilosidades coriônicas) antes que qualquer recomendação possa ser feita.

No momento, nosso teste está aprovado apenas para gestações únicas, não para gêmeos ou múltiplos. Esperamos poder incluir a detecção de mais anomalias no futuro.

Tranquilidade para os pacientes

O teste pré-natal não invasivo é o método de rastreamento mais eficaz para defeitos congênitos, permitindo que os pais considerem as opções, busquem possíveis intervenções médicas e/ou iniciem o planejamento para uma criança com necessidades especiais.

Se você precisar de apoio adicional para tomar essas decisões, podemos encaminhá-la a um aconselhador genético. Esses profissionais de saúde têm experiência em ajudar as famílias a compreender os defeitos congênitos, fornecendo informações que auxiliam nas decisões sobre gravidez, cuidados infantis, testes genéticos e hereditariedade de distúrbios genéticos.



Revisado em março
de 2025



Suas gengivas estão vermelhas, inchadas ou sangrando? Você não está sozinha.

A gravidez traz muitas mudanças e sua saúde bucal pode ser uma delas. A boa notícia é que muitos desses problemas podem ser evitados e tratados. Seus profissionais de saúde bucal e de cuidados pré-natais podem fornecer orientações sobre como manter sua boca e o resto do corpo saudáveis durante a gravidez.



A gengivite é uma forma inicial de doença gengival que muitas gestantes apresentam. Se não for tratada, ela pode causar a perda do osso que sustenta os dentes e infecção nas gengivas.

Mudanças comuns durante a gravidez:

- ✓ Aumento dos hormônios
- ✓ Enjoo matinal
- ✓ Maior ingestão de açúcar
- ✓ Reflexo de vômito mais forte

Efeitos inesperados na saúde bucal:

- ✓ As alterações hormonais podem causar inflamação na gengiva (gengivite).
- ✓ Enjoo matinais com vômitos podem aumentar o risco de danos à camada protetora dos dentes (erosão do esmalte).
- ✓ O aumento da ingestão de açúcar pode elevar o risco de cáries.
- ✓ Um reflexo de vômito mais forte pode tornar a escovação dos dentes desconfortável.

O que você pode fazer:

- ✓ Mantenha uma rotina regular de cuidados bucais. Escove os dentes duas vezes ao dia com creme dental com flúor e use fio dental diariamente.
- ✓ Enxágue a boca após vomitar. Converse com seu dentista ou profissional de saúde bucal sobre como prevenir danos aos dentes causados pela erosão ácida.
- ✓ Limite ou evite completamente alimentos e bebidas com alto teor de açúcar.
- ✓ Encontre os momentos do dia em que você estiver se sentindo melhor para escovar os dentes, usar o fio dental e enxaguar a boca.

Você sabia?

Durante a gravidez, os níveis hormonais podem afetar a forma como o corpo reage à placa bacteriana acumulada nos dentes, causando vermelhidão, inchaço e até sangramento nas gengivas. Essa condição é comumente conhecida como gengivite gestacional.

Mito

O atendimento odontológico profissional deve ser suspenso durante a gravidez.

Fato

É seguro e importante ter cuidados com a saúde bucal durante a gravidez, o que inclui cuidados profissionais e bons hábitos e rotinas em casa.

marchofdimes.org

Os materiais da March of Dimes são apenas para fins informativos e não devem ser usados como orientação médica. Sempre busque orientação médica com seu profissional de saúde. Nossos materiais refletem as recomendações científicas atuais no momento da publicação. Consulte o site marchofdimes.org para obter informações atualizadas.

Medicamentos de venda livre seguros na gravidez

Converse com seu profissional de saúde sobre qualquer medicamento que esteja tomando, seja ele de prescrição ou de venda livre.

Não tome aspirina, a menos que seja orientada por seu profissional de saúde.

Nenhum medicamento anti-inflamatório, como Advil, Ibuprofeno, Aleve ou produtos similares, sem as instruções de seu profissional de saúde.

Condição	Medicamento
Acne	Peróxido de benzoílo Evitar Accutane[®], Retin-A[®], Tetraciclina, Minociclina, Ácido salicílico
Anemia	Fale com seu profissional de saúde sobre medicamentos para anemia
Alergias	Allegra [®] Benadryl [®] Claritin [®] Spray nasal Flonase [®] Coricidin D [®] Flonase [®] /Nasonex [™] /Rhinocort [®] Zyrtec [®]
Resfriado/ Congestionamento	Tylenol Cold & Flu [®] Robitussin [®] Mucinex [®] Pastilhas para tosse Netti Pot [®] Claritin [®] Zyrtec [®] Comprimidos para alergias Chlor-Trimeton [®] Spray nasal Afrin [®] Nebulização nasal ou soro fisiológico Ocean [®] Sudafed [®] - verifique com o profissional de saúde Vicks [®] Formula 44 Benadryl [®]
Tosse	Robitussin [®] Guafenesin [®] Vicks Vapo Rub [®] Mucinex [®] Pastilhas para tosse Não tome medicamentos que contenham álcool
Prisão de ventre	Citrucel Fiber [®] Metamucil [®] Fibercon [®] Konsyl [®] Natural Calm [®] Colace [®] (amolecedor de fezes) Dulcolax [®] (laxante) Leite de Magnésia [®] Miralax [®] Fleet [®] enema salino - verifique com o profissional de saúde Senakot [®]
Gases	Phazyme [®] Simethicone
Diarreia	Immodium AD [®] Dieta BRAT (banana, arroz, purê de maçã, torrada) Kaopectate [®]
Febre	Tylenol [®] (Acetaminofeno)
Gripe	Theraflu [®]
Piolhos	Nix [®] Rid [®] Não use Kwell[®]

* Lembre-se de que nenhum medicamento é considerado 100% seguro para uso durante a gravidez.

Medicamentos de venda livre seguros na gravidez

Converse com seu profissional de saúde sobre qualquer medicamento que esteja tomando, seja ele de prescrição ou de venda livre.

Não tome aspirina, a menos que seja orientada por seu profissional de saúde.

Nenhum medicamento anti-inflamatório, como Advil, Ibuprofeno, Aleve ou produtos similares, sem as instruções de seu profissional de saúde.

Condição	Medicamento
Azia ou Indigestão	Tums® Rolaids® Mylanta® Pepcid Complete® Maalox® Prilosec OTC® Tagament® Protonix® Prevacid® Gaviscon® Zantac® Não tome Pepto Bismol®
Hemorróidas	Preparation H® Anusol® Absorventes para hemorróidas Tucks®
Náusea/Vômito	Unisom +B6 Emetrol® Gengibre (chá, cápsula, cristalizado, bala ou pirulito) Chá de hortelã-pimenta Balas duras Limonada Salgadinhos Pulseiras antináusea Sea Band Vitamina B6
Dor/Dores musculares/Dor de cabeça	Tylenol® (Regular, extraforte, PM ou com codeína) Pequena quantidade de cafeína
Irritação cutânea/Queimaduras	Creme ou pomada de hidrocortisona Creme ou loção Caladryl® Creme Benadryl® Aloé Banho de aveia Aveeno® Creme Eucerin® Protetor solar
Medicamentos para dormir	Unisom® Tylenol PM® Benadryl®
Garganta inflamada	Cepacol® Cepastat® Gargarejo com água salgada Pastilhas para garganta
Dor de dentes	Oraje!™
Yeast Infections	Monistat 7® Clotrimazole 7 Gyne-Lotrimin

* Lembre-se de que nenhum medicamento é considerado 100% seguro para uso durante a gravidez.

Cafeína: Limite a uma porção de 1 a 8 onças por dia (aprox. 200 mg)

Consultas dentárias: Lidocaína simples sem epinefrina. Proteção dupla para raios X.

Protetor solar: O ACOG recomenda o uso de protetor solar.

Repelentes de insetos: DEET® Use repelentes de insetos registrados pela EPA. Siga sempre as instruções do rótulo do produto. Não borrife repelente na pele sob a roupa.



SCAN ME

Leia este código QR para obter mais recursos sobre o uso de medicamentos durante a gravidez e a amamentação.



Women's Health
Connecticut

Afiliada médica da Unified Women's Healthcare, com orgulho



CANNABIS E GRAVIDEZ NÃO SE MISTURAM

Saiba mais para manter você e seu bebê seguros.

A gravidez pode ser um período emocionante e desafiador. Embora algumas mulheres possam recorrer à cannabis para aliviar náuseas matinais ou ansiedade, nenhuma quantidade de cannabis é segura para uso durante a gravidez ou durante a amamentação.

CANNABIS E GRAVIDEZ

- Legal para adultos não significa seguro para bebês. Seja fumando, vaporizando ou consumindo um produto comestível, você pode transmitir substâncias químicas perigosas para o seu bebê.
- A cannabis pode causar uma série de problemas para o bebê, como baixo peso ao nascer e problemas de memória, aprendizado e comportamento.
- Em algumas pessoas, a cannabis pode provocar ansiedade, depressão e psicose.
- A cannabis não é uma maneira segura de tratar o enjoo matinal.



VOCÊ SABIA?

A cannabis pode permanecer no leite materno por até seis semanas após o uso.



ENJOO MATINAL

Se você precisar de um remédio seguro para o enjoo matinal, experimente estas alternativas:

- Mantenha-se hidratada — a desidratação pode piorar a náusea.
- Use formas de gengibre para o enjoo matinal — refrigerante de gengibre, chá de gengibre ou mastigadores de gengibre.
- A hortelã-pimenta também faz maravilhas. Experimente chá de hortelã-pimenta ou balas de hortelã-pimenta.
- Faça refeições pequenas.
- Evite alimentos gordurosos, apimentados ou gordurosos.
- Experimente pulseiras de alívio de náusea. Use-as nos pulsos.



Para saber mais, visite BeInTheKnowCT.org/Pregnancy ou leia o código QR.

Converse com seu profissional de saúde sobre os riscos do uso de maconha durante a gravidez e durante a amamentação.

Gravidez e Vacinação



Informação para mulheres grávidas

As vacinas ajudam a proteger você e seu bebê contra doenças graves.



Você provavelmente sabe que, quando está grávida, compartilha tudo com o seu bebê. Isso significa que, ao tomar vacinas, você não está apenas se protegendo — está também oferecendo alguma proteção precoce ao seu bebê. Você deve tomar a vacina contra a gripe e a vacina contra a coqueluche (também chamada de dTpa) durante cada gravidez para ajudar a proteger a si mesma e ao seu bebê.

Vacina contra coqueluche

A coqueluche (ou pertussis) pode ser grave para qualquer pessoa, mas para o seu recém-nascido pode ser fatal. Até 20 bebês morrem todos os anos nos Estados Unidos devido à coqueluche. Cerca de metade dos bebês com menos de 1 ano que contraem coqueluche precisam de tratamento hospitalar. Quanto mais jovem for o bebê ao contrair a doença, maior a probabilidade de ele precisar ser tratado em um hospital. Pode ser difícil saber se o seu bebê está com coqueluche, pois muitos bebês com essa doença não tosse. Em vez disso, a doença pode fazer com que eles parem de respirar e fiquem com a pele azulada.

Quando você toma a vacina contra a coqueluche durante a gravidez, seu corpo cria anticorpos protetores e passa alguns deles para o bebê antes do nascimento. Esses anticorpos proporcionarão ao seu bebê uma proteção precoce e de curto prazo contra a coqueluche.

Saiba mais em www.cdc.gov/pertussis/pregnant/.

Vacina da gripe

As alterações nas funções imunológica, cardíaca e pulmonar durante a gravidez aumentam a sua probabilidade de ficar gravemente doente por causa da gripe. Contrair gripe também aumenta o risco de complicações graves para o bebê em desenvolvimento, incluindo trabalho de parto e parto prematuros. **Tome a vacina contra a gripe se estiver grávida durante a temporada de gripe. Essa é a melhor forma de proteger você e seu bebê contra complicações relacionadas à gripe por vários meses após o nascimento.**

As temporadas de gripe variam de ano para ano, mas o CDC recomenda que você se vacine até o final de outubro, se possível. Esse prazo ajuda a protegê-la antes que a atividade da gripe comece a aumentar.

Saiba mais sobre como prevenir a gripe visitando www.cdc.gov/flu/.

Gravidez e Vacinação

Continue protegendo seu bebê após a gravidez

Sua ginecologista ou parteira pode recomendar que você tome algumas vacinas logo após o parto. A vacinação pós-parto ajudará a protegê-la de ficar doente e você passará alguns anticorpos para o seu bebê por meio do leite materno. A vacinação após a gravidez é especialmente importante se você não tiver recebido determinadas vacinas antes ou durante a gravidez.

Seu bebê também começará a receber suas próprias vacinas para se proteger contra doenças infantis graves. Você pode saber mais sobre o calendário de vacinação recomendado pelo CDC para crianças e as doenças que podem ser prevenidas com vacinas em www.cdc.gov/vaccines/parents/.

Mesmo antes de engravidar, certifique-se de que está em dia com todas as suas vacinas. Isso ajudará a proteger você e seu filho contra doenças graves. Por exemplo, a rubéola é uma doença contagiosa que pode ser muito perigosa se for contraída durante a gravidez. Ela pode, inclusive, causar aborto espontâneo ou defeitos congênitos graves. A melhor forma de se proteger contra a rubéola é com a vacina tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola). Se você não estiver em dia, será necessário tomar essa vacina antes de engravidar.

Converse com sua ginecologista ou parteira sobre vacinas maternas e visite:

www.cdc.gov/vaccines/pregnancy/

Lembre-se de que muitas doenças raramente vistas nos Estados Unidos ainda são comuns em outras partes do mundo. Converse com sua ginecologista ou parteira sobre vacinas se estiver planejando uma viagem internacional durante a gravidez. Mais informações em www.cdc.gov/travel/.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

Recomendações de vacinas contra a COVID-19 e o VSR

O Women's Health Connecticut segue as diretrizes baseadas em evidências do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) e dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), e incentiva a vacinação para prevenir doenças graves e possíveis complicações em pacientes grávidas.

O que é a COVID-19?

A COVID-19 é uma doença viral causada por um coronavírus e provoca sintomas como garganta inflamada, febre, congestão e tosse.

Por que devo tomar a vacina contra a COVID-19 durante a gravidez?

A vacinação contra a COVID-19 é recomendada para todas as pessoas com 6 meses de idade ou mais, incluindo pessoas que estejam grávidas, amamentando, tentando engravidar agora ou que possam engravidar no futuro. Esta recomendação inclui receber doses de reforço quando for o momento de recebê-las.

O que a vacina fará para me proteger e proteger meu bebê?

Embora os riscos sejam baixos em geral, se você estiver grávida ou tiver engravidado recentemente, é mais provável que fique muito doente com a COVID-19 do que as pessoas que não estão grávidas. Além disso, se você tiver COVID-19 durante a gravidez, terá um risco maior de complicações que podem afetar a gravidez e o desenvolvimento do bebê.

Para mais informações, visite o site do CDC em www.cdc.gov/coronavirus/pregnant-people ou ACOG em <https://www.acog.org/womens-health/faqs/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-breastfeeding>

O que é o VSR?

O VSR, ou vírus sincicial respiratório, causa sintomas semelhantes aos de um resfriado, como tosse, febre, coriza, chiado no peito e dor de garganta. A maioria das pessoas se recupera em uma ou duas semanas, mas o VSR pode ser perigoso para bebês, crianças pequenas e adultos mais velhos.

Por que devo tomar a vacina contra o VSR durante a gravidez?

O ACOG recomenda a vacina Pfizer contra o VSR se você estiver grávida de 32 a 36 semanas, de setembro a janeiro, já que esse é um vírus sazonal de outono/inverno.

O que a vacina fará para me proteger e proteger meu bebê?

O VSR é a principal causa de hospitalização de bebês nos Estados Unidos. Ao receber a vacina, seu corpo produzirá anticorpos que serão transmitidos ao bebê, oferecendo proteção logo após o nascimento.

Existem outras opções?

Sim, seu bebê pode receber uma injeção com anticorpos produzidos em laboratório que ajudam a proteger contra o VSR. Esses anticorpos podem oferecer uma proteção mais duradoura, mas trata-se de uma injeção adicional que o bebê receberá logo após o nascimento. Ela é recomendada para bebês com menos de 8 meses de idade que nasceram durante ou estão entrando na sua primeira temporada de VSR.

Para mais informações, visite o site do CDC em www.cdc.gov/rsv/index.html ou ACOG em <https://www.acog.org/womens-health/experts-and-stories/ask-acog/should-i-get-the-rsv-vaccine-during-pregnancy>



Como se proteger e proteger seu bebê

O que são doenças transmitidas por alimentos?

- É uma doença que ocorre quando as pessoas comem ou bebem microrganismos nocivos (bactérias, parasitas, vírus) ou contaminantes químicos encontrados em alguns alimentos ou na água potável.
- Os sintomas variam, mas, em geral, podem incluir: cólicas estomacais, vômitos, diarreia, febre, dor de cabeça ou dores no corpo. Às vezes, você pode não se sentir doente, mas mesmo que se sinta ou não, você ainda pode transmitir a doença ao feto sem saber.

Por que as mulheres grávidas correm alto risco?

- Você e seu bebê em desenvolvimento correm maior risco de contrair algumas doenças transmitidas por alimentos, pois, durante a gravidez, o sistema imunológico fica enfraquecido, dificultando a defesa do organismo contra microrganismos nocivos.
- O sistema imunológico do feto não está desenvolvido o suficiente para combater microrganismos nocivos de origem alimentar.
- Tanto para a mãe quanto para o bebê, as doenças transmitidas por alimentos podem causar sérios problemas de saúde ou até mesmo a morte.



Dicas para toda a vida

Há muitas bactérias que podem causar doenças transmitidas por alimentos, como a *E. coli* O157:H7 e a *Salmonella*. Aqui estão **4 passos simples** que você pode seguir para manter você e seu bebê saudáveis durante a gravidez e após o nascimento!



1. LAVAR

- Lave bem as mãos com água morna e sabão.
- Lave as mãos *antes* e *depois* de manusear alimentos e *depois* de usar o banheiro, trocar fraldas ou manusear animais de estimação.
- Lave tábuas de corte, pratos, utensílios e bancadas com água quente e sabão.
- Enxágue bem frutas e vegetais crus em água corrente.



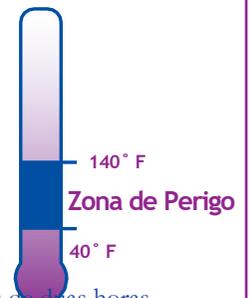
2. SEPARAR

- Separe carnes cruas, aves e frutos do mar de alimentos prontos para o consumo.
- Se possível, use uma tábua de corte para carnes, aves e frutos do mar crus, e outra para frutas e verduras frescas.
- Coloque o alimento cozido em um prato limpo. Se o alimento cozido for colocado em um prato não lavado que continha carne crua, aves ou frutos do mar, as bactérias do alimento cru podem contaminar o alimento cozido.



3. COZINHAR

- Cozinhe bem os alimentos. Use um termômetro de alimentos para verificar a temperatura. Consulte a seção “Segurança Alimentar para Toda a Vida” (Lifelong Food Safety) do site para ver a tabela “Aplicar o Calor” (Apply the Heat) com os tempos de cozimento recomendados. Clique em “Cozinhar” (Cook).
- Mantenha os alimentos fora da Zona de Perigo: a faixa de temperatura em que as bactérias podem se multiplicar — geralmente entre 40 °F e 140 °F (4 °C e 60 °C).



4. REFRIGERAR

- Sua geladeira deve manter 40 °F (4 °C) ou menos e o freezer 0 °F (-18 °C). Coloque um termômetro próprio para eletrodomésticos na geladeira e verifique a temperatura periodicamente.
- Refrigere ou congele produtos perecíveis (alimentos que podem estragar ou ser contaminados por bactérias se não forem refrigerados).
- Use alimentos perecíveis prontos para o consumo (laticínios, carnes, aves, frutos do mar) o mais rápido possível.

3 Riscos de origem alimentar para gestantes

Como futura mãe, existem **três riscos alimentares específicos** dos quais você precisa estar atenta. Esses riscos podem causar doenças graves ou até mesmo a morte, tanto para você quanto para o seu bebê. Siga estas orientações para ajudar a garantir uma gravidez saudável.

	O que é	Onde se encontra	Como prevenir doenças
1 Listeria	Uma bactéria nociva que pode crescer em temperaturas de geladeira onde a maioria das outras bactérias de origem alimentar não cresce. Ela causa uma doença chamada listeriose.	Alimentos refrigerados prontos para o consumo, leite e produtos lácteos não pasteurizados.	<ul style="list-style-type: none">• Siga os 4 passos simples da página anterior.• Não consuma salsichas e carnes frias — <i>a menos que sejam reaquecidas até ficarem bem quentes.</i>• Não consuma queijos macios, como Feta, Brie, Camembert, queijos com veios azuis (blue cheese), queso blanco, queso fresco e Panela — <i>a menos que estejam identificados como feitos com leite pasteurizado. Verifique o rótulo.</i>• Não consuma patês ou pastas de carne que estejam refrigerados.• Não consuma frutos do mar defumados refrigerados — <i>a menos que esteja em um prato cozido, como uma caçarola.</i> (Os frutos do mar defumados refrigerados, como salmão, truta, peixe branco, bacalhau, atum ou cavala, são geralmente rotulados como 'estilo nova', lox (curado), kippered (defumado ao estilo britânico), smoked (defumado) ou jerky (seco e temperado). Esses tipos de peixe são encontrados na seção de refrigerados ou vendidos em balcões de frios de supermercados e lojas especializadas.)• Não beba leite cru (não pasteurizado) nem coma alimentos que contenham leite não pasteurizado.
2 Metilmercúrio	Um metal que pode ser encontrado em certos peixes. Em níveis elevados, pode ser prejudicial ao desenvolvimento do sistema nervoso de bebês ou crianças pequenas.	Peixes grandes e de vida longa, como tubarão, peixe-azulejo (tilefish), cavala e peixe-espada.	<ul style="list-style-type: none">• Não consuma tubarão, peixe-azulejo (tilefish), cavala e peixe-espada. Estes peixes podem conter altos níveis de metilmercúrio. Não há problema em comer outros peixes/mariscos cozidos, desde que uma variedade de outros tipos seja selecionada durante a gravidez ou enquanto a mulher estiver tentando engravidar. Ela pode consumir até 12 onças (340 gramas) por semana de uma variedade de peixes e mariscos com baixo teor de mercúrio.<ul style="list-style-type: none">– Cinco dos peixes mais comumente consumidos com baixo teor de mercúrio são o camarão, o atum light enlatado, o salmão, o pollock e o bagre.– Outro peixe comumente consumido, o atum albacora (“branco”), contém mais mercúrio do que o atum light enlatado. Portanto, ao escolher suas duas refeições semanais de peixes e crustáceos, você pode consumir até 6 onças (aproximadamente 170 gramas) de atum albacora por semana.
3 Toxoplasma	Um parasita nocivo. Ele causa uma doença chamada toxoplasmose, que pode ser difícil de detectar.	Carne crua ou mal cozida; frutas e vegetais não lavados; terra; caixas de areia sujas para gatos; e locais ao ar livre onde possa haver fezes de gatos.	<ul style="list-style-type: none">• Siga os 4 passos simples da página anterior.• Se possível, peça a outra pessoa para trocar a caixa de areia. Se você tiver que limpá-la, lave as mãos com sabão e água morna depois afterwards.• Use luvas ao jardinar ou manusear a areia de uma caixa de areia.• Não tenha um gato novo enquanto estiver grávida.• Cozinhe a carne completamente, consulte a tabela “Aplicar o calor” (Apply the Heat) para obter as temperaturas adequadas.

for more information



- Consulte seu médico ou profissional de saúde se tiver dúvidas sobre doenças transmitidas por alimentos.
- Linha de informações sobre alimentos da FDA: **1-888-SAFE FOOD**
- Centro de Segurança Alimentar e Nutrição Aplicada da FDA: www.cfsan.fda.gov
- Portal de informações governamentais sobre segurança alimentar: www.foodsafety.gov
- Parceria dos EUA para a educação sobre segurança alimentar: www.fightbac.org

Este folheto informativo é um guia resumido sobre segurança de alimentos. Para obter informação mais detalhada, não deixe de conferir:

Cuidados com a alimentação durante a gravidez

Recursos de saúde mental materna

Ter um bebê pode trazer desafios inesperados. Os transtornos de saúde mental são a complicação mais comum da gravidez e do parto, afetando pelo menos 1 em cada 5 pessoas que engravidam a cada ano nos Estados Unidos. Ansiedade e depressão, se não forem tratadas, podem ter impactos negativos duradouros sobre os pais, os bebês, as famílias e a sociedade. Realizamos rastreamento de rotina para identificar essas condições durante e após a gravidez, para que possamos oferecer o melhor apoio a você e à sua família em crescimento. Você não está sozinha — estamos aqui para ajudar em cada etapa da sua jornada.

Sintomas de depressão incluem

- Sentir-se irritada ou de mau humor
- Sentir-se triste e sem esperança
- Sentimento de culpa, vergonha ou inutilidade
- Comer mais ou comer menos do que o normal
- Dormir mais ou dormir menos do que o normal
- Choro ou tristeza incomuns
- Perda de interesse, alegria ou prazer em fazer coisas que você costumava gostar.
- Afastamento de amigos e familiares
- Possíveis pensamentos de se machucar ou de machucar o bebê

Converse abertamente com seu profissional de saúde se estiver enfrentando algum desses sintomas. Você não está sozinha. Juntos, vocês poderão elaborar um plano de tratamento adequado.

Recursos:

A Linha Direta Nacional de Saúde Mental Materna oferece apoio gratuito e confidencial, 24 horas por dia, 7 dias por semana, antes, durante e após a gravidez. A linha oferece às pessoas que entram em contato: acesso por telefone ou mensagem de texto a conselheiros profissionais; suporte e informações em tempo real, com resposta em poucos minutos; encaminhamentos para profissionais de saúde e grupos de apoio locais ou por telessaúde; suporte culturalmente sensível; conselheiros que falam inglês e espanhol; e serviços de intérprete em 60 idiomas. 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

<https://mchb.hrsa.gov/national-maternal-mental-health-hotline>



SCAN ME



Women's Health
Connecticut

Recursos de saúde mental materna

A **linha direta da Associação Internacional de Apoio Pós-parto** (Postpartum Support International - PSI) oferece apoio por telefone ou texto; no entanto, não é destinada a chamadas de emergência. O horário de atendimento é das 8h às 23h (horário da costa leste dos EUA). Os serviços estão disponíveis em inglês e espanhol. Ligue para a linha de apoio da PSI: 1-800-944-4773 #1 En Español ou #2 English ou envie uma mensagem de texto "Help" para 800-944-4773 (EN) Text en Español: 971-203-7773 <https://www.postpartum.net/CT> chapter da PSI <https://psictchapter.com/>

A **linha de apoio a suicídios e crises 988** oferece suporte gratuito e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, para pessoas em situação de sofrimento, recursos de prevenção e atendimento em crises para você ou seus entes queridos, além de práticas recomendadas para profissionais de saúde nos Estados Unidos. Ligue para 988 <https://988lifeline.org/?ref=w3use>

A **linha ACTION** (Rede de Intervenção Telefônica e Opções para Crises em Adultos) é um número de telefone centralizado atendido pela equipe do 2-1-1, treinada para oferecer uma série de apoios e opções a pessoas em situação de crise, incluindo: apoio telefônico, encaminhamentos e informações sobre recursos e serviços comunitários; transferência direta para a Equipe Móvel de Crise (MCT) da sua região; e, quando necessário, conexão imediata com o 911. A linha ACTION é gratuita e funciona 24 horas por dia, sete dias por semana, 365 dias por ano (24/7/365), com disponibilidade de equipe multilíngue ou intérpretes conforme necessário. 1-800-HOPE-135 (1-800-467-3135) <https://uwc.211ct.org/wp-content/uploads/2020/12/Brochure.pdf>

A **Iniciativa de Gravidez Exposta a Substâncias de Connecticut** (SEPI-CT) tem como objetivo fortalecer a capacidade da comunidade, dos profissionais de saúde e dos sistemas para melhorar a saúde e o bem-estar dos bebês nascidos expostos a substâncias, apoiando a recuperação das gestantes e suas famílias. <https://www.sepict.org/individuals-and-families/>

Departamento de Saúde Mental e Serviços de Dependência do Estado de Connecticut

Uma lista de programas e serviços em todo o estado de Connecticut.

<https://portal.ct.gov/DMHAS/Programs-and-Services/Finding-Services/Programs-and-Services>

A **Aliança Nacional de Doenças Mentais** (National Alliance on Mental Illness) é uma organização de saúde mental de base dedicada a construir vidas melhores para as pessoas afetadas por doenças mentais. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness>

O **projeto Shades of Blue** é uma organização sem fins lucrativos com foco contínuo na melhoria dos resultados da saúde mental materna para pessoas negras e pardas que dão à luz.

<https://www.shadesofblueproject.org/online-support-groups>

O **Hope After Loss** (Esperança após a perda) oferece apoio às pessoas que passaram por uma perda de gravidez, incluindo grupos de apoio, divulgação, educação e eventos. <https://www.hopeafterloss.org/>



SCAN ME



Women's Health
Connecticut

Meu relacionamento não é saudável ou é abusivo?

A violência doméstica é um padrão de comportamento coercitivo e controlador, que pode incluir qualquer combinação dos comportamentos a seguir:

- Perseguição e assédio
- Controlar seu dinheiro
- Violência física, como empurrar ou bater
- Impedir que você trabalhe
- Forçar você a fazer sexo
- Isolar-la de amigos e familiares
- Controlar seus meios de comunicação
- Ser excessivamente ciumento/a
- Ser violento/a mesmo depois de se separar

Quais são os sinais de que estou correndo um risco maior?

- Você recentemente se afastou, se separou ou se divorciou da pessoa que está praticando a violência
- Você foi estrangulada ou ameaçada com uma arma
- A violência física aumentou em frequência e gravidade nos últimos seis meses

E se eu não quiser sair ou terminar meu relacionamento?

Muitas vítimas não querem sair, elas apenas querem que o abuso pare. Nossos representantes ajudarão você a desenvolver um plano que funcione melhor para a sua situação.

A Safe Connect liga para os serviços de proteção ou para a polícia?

Embora não sejamos afiliados a nenhuma dessas entidades, nossos representantes têm a obrigação legal de reportar certas situações. Se você relatar que uma criança ou pessoa com deficiência está sendo abusada ou negligenciada, ou que pode machucar a si mesmo ou a outra pessoa, somos legalmente obrigados a fazer uma denúncia. Caso isso seja necessário, nossos representantes trabalharão com você para garantir que receba o apoio necessário.

Todos os serviços são confidenciais, seguros, gratuitos, voluntários e estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana.



Ligue ou Envie uma mensagem

888.774.2900



Chat

Conversamos de volta em seu idioma.

CTSafeConnect.org



E-mail

Diga-nos se é seguro responder.

SafeConnect@ctcadv.org

safe connect é um projeto do

cca | DV

Connecticut Coalition Against Domestic Violence

www.ctcadv.org



CTSafeConnect

Centro de recursos de violência doméstica de CT

CTSafeConnect.org | 888.774.2900

Chamada • Mensagem • Chat • E-mail • 24/7

confidencial, seguro, grátis

Se você precisar de informações, ou apenas de alguém para conversar...

O que esperar do Safe Connect

Estamos aqui para ouvir e oferecer o apoio que você precisa para estar o mais segura possível. Sabemos que você é quem melhor conhece a sua própria vida e situação atual, por isso seguimos a sua orientação.

Ênfase na segurança e no fornecimento de opções

Sua segurança é nossa prioridade. Nossos representantes vão ajudá-la a elaborar um plano para fortalecer seu bem-estar físico, social e emocional. Sabemos que as necessidades de segurança variam de pessoa para pessoa, e vamos considerar suas circunstâncias únicas ao desenvolver esse plano.

Nossa função é oferecer informações, apresentar opções e conversar sobre os possíveis resultados de cada uma delas. Essas opções podem não estar diretamente relacionadas ao abuso. Conte para nós o que mais está preocupando você, e poderemos oferecer recursos e encaminhamentos para atender a necessidades como:

- Imigração
- Habitação
- Necessidades básicas
- Emprego
- Benefícios públicos
- Transporte
- Educação
- Saúde e bem-estar

Compartilhe o quanto quiser

Você não precisa fornecer mais informações do que se sentir confortável em compartilhar e pode optar por permanecer anônima. Se desejar apoio contínuo, pediremos que nos forneça:

- Um nome para usarmos
- Uma maneira de a contatar (de preferência um nº de telefone)
- A cidade/bairro em que está localizada

Todas as perguntas adicionais que nossos representantes fizerem têm o objetivo de oferecer a você as melhores opções de segurança, adaptadas à sua situação específica. Não sabe exatamente do que precisa? Tudo bem! Nossos representantes sabem quais perguntas fazer para ajudar você a entender melhor suas opções.

Quem somos

Todas as chamadas e mensagens são atendidas por um(a) conselheiro(a) certificado(a) em violência doméstica. Contamos com uma equipe de representantes bilíngues e multiculturais, treinados para compreender as complexidades dos relacionamentos abusivos e o impacto único que você pode estar vivenciando.

Quem atendemos

A violência familiar e por parceiro íntimo pode afetar direta ou indiretamente qualquer pessoa, por isso estamos comprometidos em atender pessoas de todas as:

- Idades
- Religiões
- Capacidades
- Identidades sexuais
- Identidades de gênero
- Situações socioeconômicas
- Identidades racial e étnica
- Status de imigração

Serviços prestados por nossos membros

O CCADV conta com 18 organizações afiliadas em todo o estado que oferecem apoio essencial e de longo prazo a vítimas e sobreviventes. Com sua permissão, um representante do Safe Connect colocará você em contato com a organização local membro do CCADV para serviços contínuos. Todos os serviços são confidenciais, seguros, gratuitos e voluntários.

- Resposta a crises e planejamento de segurança
- Apoio emocional (individual e em grupo)
- Abrigo de emergência e moradia temporária
- Apoio jurídico (processos criminais, ordens de restrição civil, outras ações na justiça da família, incluindo divórcio, guarda, visitação e pensão alimentícia)
- Defesa dos direitos da criança
- Assistência para obtenção de necessidades básicas e outros serviços essenciais

Os representantes do Safe Connect irão conectá-la à organização local de apoio a vítimas de violência doméstica, uma das entidades membros do CCADV, para oferecer apoio e serviços contínuos.

Centro de Serviços para Violência Doméstica The Umbrella
Ansonia | New Haven

Centro de Justiça Familiar
Bridgeport

Centro para Mulheres da Greater Danbury
Danbury

Programa de Violência Doméstica United Services, Inc.
Dayville | Willimantic

The Network
Enfield

Serviços de Abuso Doméstico Greenwich YWCA Greenwich

Interval House
Hartford

Serviços de Violência Doméstica Chrysalis
Meriden

New Horizons
Middletown

Centro Prudence Crandall
New Britain

Safe Futures
New London

Centro de Crise de Violência Doméstica Norwalk | Stamford

Serviços de Apoio à Mulher
Sharon

Projeto Susan B. Anthony
Torrington

Safe Haven of Greater Waterbury
Waterbury

Sinais e sintomas de parto prematuro

Mesmo fazendo tudo certo, ainda é possível ter um parto prematuro. O trabalho de parto prematuro é aquele que acontece muito cedo, antes das 37 semanas de gestação.

Bebês que nascem antes das 37 semanas de gestação são considerados prematuros. Eles podem ter sérios problemas de saúde ao nascer e também mais tarde na vida. Conhecer os sinais e sintomas do trabalho de parto prematuro pode ajudar a evitar que seu bebê nasça antes do tempo.



DEVE AGIR

Conheça os sinais e sintomas do trabalho de parto prematuro.

Ligue para seu profissional de saúde se tiver um único sinal ou sintoma:

- Mudança no corrimento vaginal (aguado, com muco ou com sangue) ou mais corrimento vaginal do que o normal.
- Sensação de pressão na região pélvica ou no baixo ventre, como se o bebê estivesse empurrando para baixo.
- Uma dor nas costas constante, fraca e incômoda.
- Cólicas abdominais com ou sem diarreia.
- Contrações regulares ou frequentes que fazem sua barriga endurecer como um punho fechado. As contrações podem ser dolorosas ou não.
- Sua bolsa de água rompe.

O profissional de saúde pode verificar o colo do útero para ver se está em trabalho de parto. Se estiver em trabalho de parto, o profissional de saúde poderá lhe dar um tratamento para ajudar a interromper o trabalho de parto ou para melhorar a saúde do bebê antes do nascimento. Se você estiver em trabalho de parto prematuro, obter ajuda é a melhor coisa que pode fazer.

Você tem risco de parto prematuro?

Ninguém sabe ao certo o que causa o trabalho de parto prematuro. Mas há alguns fatores que podem aumentar a probabilidade de você ter um parto prematuro em relação a outras gestantes. Esses fatores são chamados de fatores de risco.

Esses três fatores de risco aumentam a probabilidade de você ter um parto prematuro:

1. Você já teve um bebê prematuro no passado.
2. Você está grávida de múltiplos (gêmeos, trigêmeos ou mais).
3. Você tem problemas no útero ou no colo do útero ou já teve esses problemas no passado.

Outros fatores de risco incluem:

- Você está acima ou abaixo do peso.
- Tem histórico de parto prematuro na sua família.
- Você tem certos problemas de saúde, como diabetes, pressão alta ou depressão.
- Você fuma, bebe álcool ou usa drogas nocivas.
- Você tem muito estresse em sua vida.
- Você engravidou pouco tempo depois de ter um bebê.

MAIS INFORMAÇÃO

marchofdimes.org/preterm labor

Grávida agora ou no último ano?

Procure atendimento médico imediatamente se apresentar qualquer um dos sintomas a seguir:



Dor de cabeça que não passa ou piora com o tempo



Tontura ou desmaio



Mudanças em sua visão



Febre de 100,4°F ou mais



Inchaço extremo das mãos ou do rosto



Pensamentos de se machucar ou machucar o bebê



Dificuldade ao respirar



Dor no peito ou batimento cardíaco acelerado



Náusea grave e vômito



Dor de barriga intensa que não passa



Os movimentos do bebê param ou diminuem durante a gravidez



Inchaço grave, vermelhidão ou dor na perna ou no braço



Sangramento vaginal ou vazamento de líquido *durante* a gravidez



Sangramento vaginal intenso ou corrimento *após* a gravidez



Cansaço excessivo

Esses podem ser sinais de complicações muito graves. Se não conseguir entrar em contato com um profissional de saúde, vá ao pronto-socorro. Certifique-se de informar que está grávida ou esteve grávida no último ano.

Saiba mais em www.cdc.gov/HearHer



Recursos de amamentação

A amamentação faz bem tanto para você quanto para o seu bebê. A Academia Americana de Pediatria recomenda a amamentação exclusiva nos primeiros 6 meses de vida, com a continuação da amamentação junto à introdução de alimentos complementares apropriados até os 2 anos de idade ou mais. A amamentação também pode ajudar a proteger você e seu bebê contra diversas doenças e condições de saúde, tanto de curto quanto de longo prazo. Os bebês se beneficiam com menor risco de asma, obesidade, diabetes tipo 1, doenças respiratórias graves, infecções de ouvido, síndrome da morte súbita infantil (SMSI) e infecções gastrointestinais (como vômitos e diarreia). As mães também se beneficiam com menor risco de câncer de mama e de ovário, diabetes tipo 2 e hipertensão.

Converse com seu profissional de saúde ou com a equipe de lactação da unidade de parto e examine os recursos abaixo para obter mais informações sobre amamentação.



Recursos gerais de amamentação

Escritório da Women's Health <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-resources>

Apoio à amamentação do WIC <https://portal.ct.gov/dph/wic/breastfeeding>

Centros de Controle e Prevenção de Doenças <https://www.cdc.gov/breastfeeding/index.htm>

Recursos da Rede de Lactação para mães negras
<https://lactationnetwork.com/blog/breastfeeding-resources-for-black-moms/>

Reaching Our Sisters Everywhere (ROSE) <https://breastfeedingrose.org/about/>

La Leche League International <https://llli.org/>

Nest Collaborative <https://nestcollaborative.com/>

Segurança dos medicamentos para amamentação

Centros de Controle e Prevenção de Doenças
https://www.cdc.gov/breastfeeding-special-circumstances/hcp/vaccine-medication-drugs/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/vaccinations-medications-drugs/index.html

Banco de dados de medicamentos e lactação do Instituto Nacional de Saúde LactMed®
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>

Amamentação e voltar ao trabalho

Os benefícios econômicos da amamentação
<https://womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work>

Leis de amamentação

Leis de não discriminação e de acomodação no local de trabalho de CT <https://www.breastfeedingct.org/laws.html>

Benefícios e cobertura de saúde para amamentação

HealthCare.gov <https://www.healthcare.gov/coverage/breast-feeding-benefits>

A maioria das seguradoras, incluindo HUSKY e MassHealth Medicaid, cobre bombas tira-leite e bolsas para armazenamento de leite. Verifique com a sua seguradora.



SCAN ME



Women's Health
Connecticut

Folheto informativo sobre depressão pós-parto para mulheres e sua rede de apoio

Este folheto informativo fornece informações básicas sobre a depressão pós-parto (DPP) e pode ser útil tanto para mulheres com DPP quanto para aqueles que as apoiam. Para obter mais informações ou ajuda para encontrar atendimento, entre em contato com um profissional de saúde ou com a **Linha Direta Nacional de Saúde Mental Materna**, que funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana: **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**.



O que é a Depressão pós-parto (DPP)?

“Pós-parto” significa o período após o nascimento do bebê. A depressão pós-parto (DPP) é uma condição de saúde mental que afeta algumas mulheres nesse período.

Sentir-se triste, ansiosa ou sobrecarregada são alguns dos sinais da DPP. Você pode não se sentir conectada ao seu bebê, ou pode não sentir amor ou carinho por ele. Esses sentimentos podem aparecer a qualquer momento, mas se durarem mais de duas semanas, você pode estar com DPP. Os sinais da DPP podem começar durante a gravidez ou nos meses após o parto.

Quais são os sinais e sintomas da depressão pós-parto?

Cada pessoa vivencia a DPP de forma diferente, mas aqui estão alguns sinais comuns:

- Sentir-se irritada ou de mau humor
- Sentir-se triste e sem esperança
- Sentimento de culpa, vergonha ou inutilidade
- Comer mais ou comer menos do que o normal
- Dormir mais ou dormir menos do que o normal
- Choro ou tristeza incomuns
- Perda de interesse, alegria ou prazer em fazer coisas que você costumava gostar
- Afastamento de amigos e familiares
- Possíveis pensamentos de se machucar ou de machucar o bebê

Se estiver tendo esses pensamentos ou sentimentos, busque apoio. Ligue **1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)** para suporte confidencial e gratuito 24 horas por dia, 7 dias por semana para gestantes e novas mães. **Se você estiver com problemas de saúde mental ou em crise suicida, ligue ou envie uma mensagem de texto para a linha telefônica de apoio a suicídios e crises no número 988** para obter apoio gratuito e confidencial.

Quais são os fatores de risco para a depressão pós-parto?

A DPP é comum: cerca de 1 em cada 8 mulheres relata sintomas de depressão pós-parto no ano seguinte ao parto. Você pode ter maior probabilidade de desenvolver DPP se:

- Teve depressão antes ou durante a gravidez
- Tem histórico familiar de depressão
- Sofreu abusos ou adversidades em sua infância
- Teve um parto difícil ou traumático
- Teve problemas em uma gravidez ou parto anterior
- Tem pouco ou nenhum apoio da família, amigos ou parceiros
- Está sofrendo ou já sofreu violência doméstica. Para obter ajuda, visite ou ligue para a **Linha Direta Nacional de Violência Doméstica — 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**
- Tem problemas de relacionamento, problemas financeiros ou passa por outros eventos estressantes na vida
- Tem menos de 20 anos de idade
- Tem dificuldade para amamentar
- Tem um bebê que nasceu prematuro e/ou com necessidades especiais de cuidados de saúde
- Teve uma gravidez não planejada



Embora existam muitas razões pelas quais alguém pode desenvolver DPP, é importante saber que, com apoio e tratamento, a cura é possível.

Para saber como diferentes mulheres vivenciaram os sinais e sintomas da DPP, acesse www.womenshealth.gov/talkingPPD

Como posso encontrar apoio ou tratamento?

A jornada de cada pessoa para a cura é única. Há muitas formas de uma pessoa que está enfrentando a DPP conseguir ajuda. O primeiro passo é buscar apoio. Você pode conversar com um profissional de saúde, familiares, amigos ou outras pessoas em quem confia. Trabalhar com um profissional é uma boa maneira de criar um plano que funcione para você. Aqui estão algumas formas de obter ajuda — que podem ser usadas isoladamente ou em combinação:

- **Terapia:** sessões de aconselhamento ou terapia com um profissional de saúde mental podem ajudá-la a entender e lidar com suas emoções e desafios.
- **Medicamentos:** em alguns casos, pode ser prescrito um medicamento para ajudar a controlar os sintomas.
- **Grupos de apoio:** fazer parte de um grupo de apoio com outras pessoas que também enfrentam a DPP pode trazer conforto e compreensão.
- **Cuidados pessoais:** é importante cuidar de si mesma. Procure descansar o suficiente, comer alimentos ricos em nutrientes, como frutas, verduras e grãos integrais, mantenha-se fisicamente ativa e peça ajuda quando precisar.
- **Apoio social:** entre em contato com familiares, amigos ou outras pessoas em quem você confia e que possam oferecer conselhos ou apoio.

Para saber como diferentes mulheres encontraram apoio para a DPP, acesse www.womenshealth.gov/talkingPPD

O que posso fazer em casa para me sentir melhor enquanto recebo tratamento para depressão pós-parto?

É importante trabalhar com um profissional de saúde para apoiar seu caminho rumo à cura. Também há coisas que você pode fazer em casa para se sentir melhor enquanto recebe ajuda desse profissional:

- Converse sobre seus sentimentos com seu parceiro, familiares que lhe dão apoio e amigos.
- Descanse o máximo que puder. Durma quando o bebê estiver dormindo. Se isso for difícil, peça a alguém de sua confiança para cuidar do bebê para que você possa descansar.
- Não tente fazer tudo sozinha. Peça ajuda ao seu parceiro, à sua família e aos seus amigos para cuidar das crianças, realizar tarefas domésticas e fazer compras no mercado.
- Reserve tempo para fazer pausas, passar tempo com seu parceiro ou visitar amigos. Encontre lugares onde também possa levar seu bebê.
- Converse com outras mães para aprender com suas experiências.
- Entre em um grupo de apoio. Pergunte ao seu profissional de saúde sobre grupos em sua área.
- Sempre que possível, não faça nenhuma mudança importante em sua vida logo após o parto, como se mudar ou começar um novo emprego. Isso pode causar estresse desnecessário.

Quais são as coisas mais importantes que eu devo saber?

- Muitas mulheres sofrem de DPP.
- Embora possa parecer difícil ou solitário, é possível se curar.
- O primeiro passo é buscar ajuda e informações. Ligue para a **Linha Direta Nacional de Saúde Mental Materna: 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)**.
- Visite www.womenshealth.gov/talkingPPD.





Connecticut Paid Leave

**VOCÊ
PRECISA DE
TEMPO PARA
CUIDAR?**

**O CT Paid Leave
está aqui para
ajudar.**

O CT Paid Leave oferece apoio financeiro a trabalhadores elegíveis que precisam se afastar do trabalho sem remuneração.

QUANDO PODE USAR A LICENÇA REMUNERADA CT?



Cuidar da própria saúde ou de um problema de saúde grave de um familiar



Gravidez e criação de vínculo com um novo filho



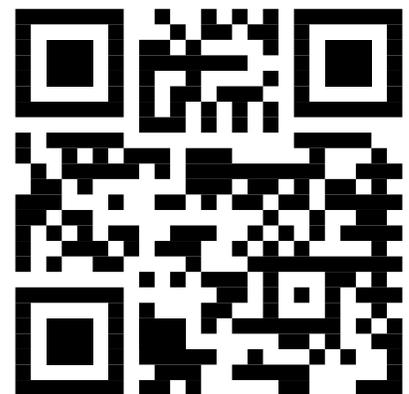
Enfrentar situações de violência doméstica ou agressão sexual



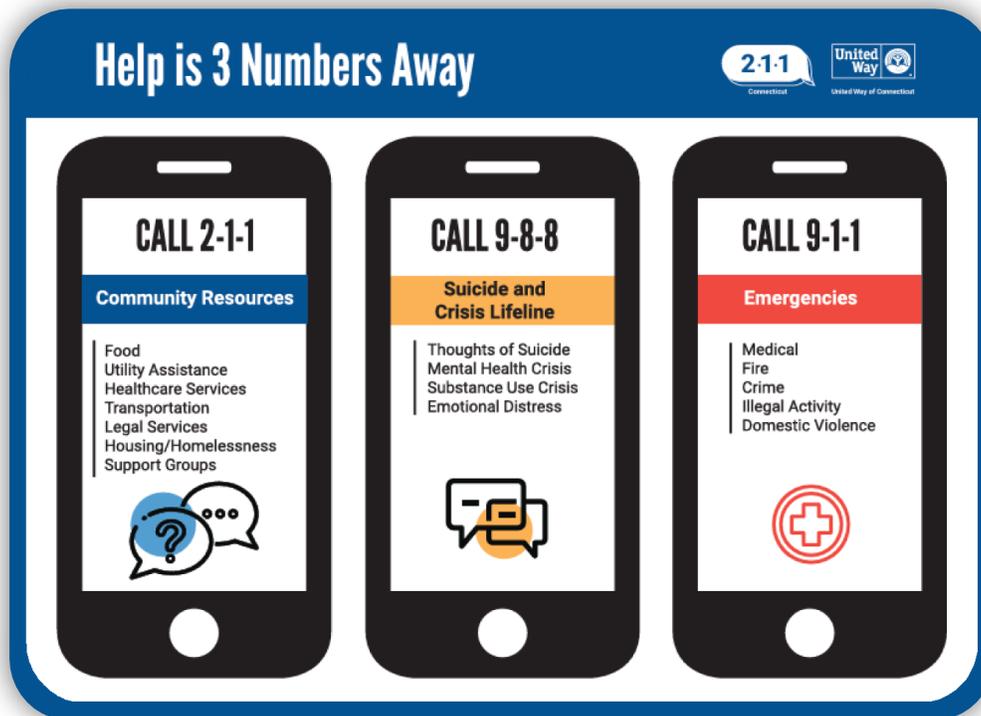
Lidar com questões relacionadas ao serviço militar ativo de um familiar

**Saiba mais:
ctpaidleave.org**

SCAN HERE



Recursos adicionais



Sua seguradora pode oferecer orientações e benefícios relacionados à gravidez. Por isso, não deixe de verificar com ela.

Entre em contato com a unidade onde será realizado o parto para obter mais informações sobre os serviços e orientações disponíveis durante a gravidez, incluindo aulas de educação pré-natal e apoio à amamentação.

Banco de Fraldas de CT – Fornece fraldas, absorventes menstruais, produtos para incontinência e outras necessidades básicas de saúde para famílias em todo o estado.

<https://thediaperbank.org/>

Baby Bonds CT - O Baby Bonds CT é a primeira iniciativa do estado de Connecticut para investir diretamente em crianças nascidas na pobreza <https://portal.ct.gov/ott/debt-management/ct->

Bridge Project – O Bridge Project busca erradicar a pobreza infantil. É um dos maiores programas de transferência de renda incondicional do país voltado para bebês, com início na gestação e duração até os primeiros 1.000 dias de vida da criança.

<https://bridgeproject.org/>

Para obter mais informações sobre o uso de substâncias e gravidez, visite nosso site em <https://womenshealthct.com/resources-and-faq/resources/substance-use-and-pregnancy>