

Cartilha da
Gestante

Edição 1 - Janeiro/2026



Olá,

Bem-vinda à jornada de maternidade com o Norden.

A gestação é um momento único na vida da mulher. É um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais e também é uma fase que exige atenção integral à saúde, tomada de decisões conscientes e acesso a informações confiáveis.

Pensando nisso, o Norden desenvolveu este material com o objetivo de oferecer a você, futura mãe, um guia completo e acolhedor, que contribua para uma experiência de gestação mais segura, tranquila e informada. Abordamos temas essenciais como:

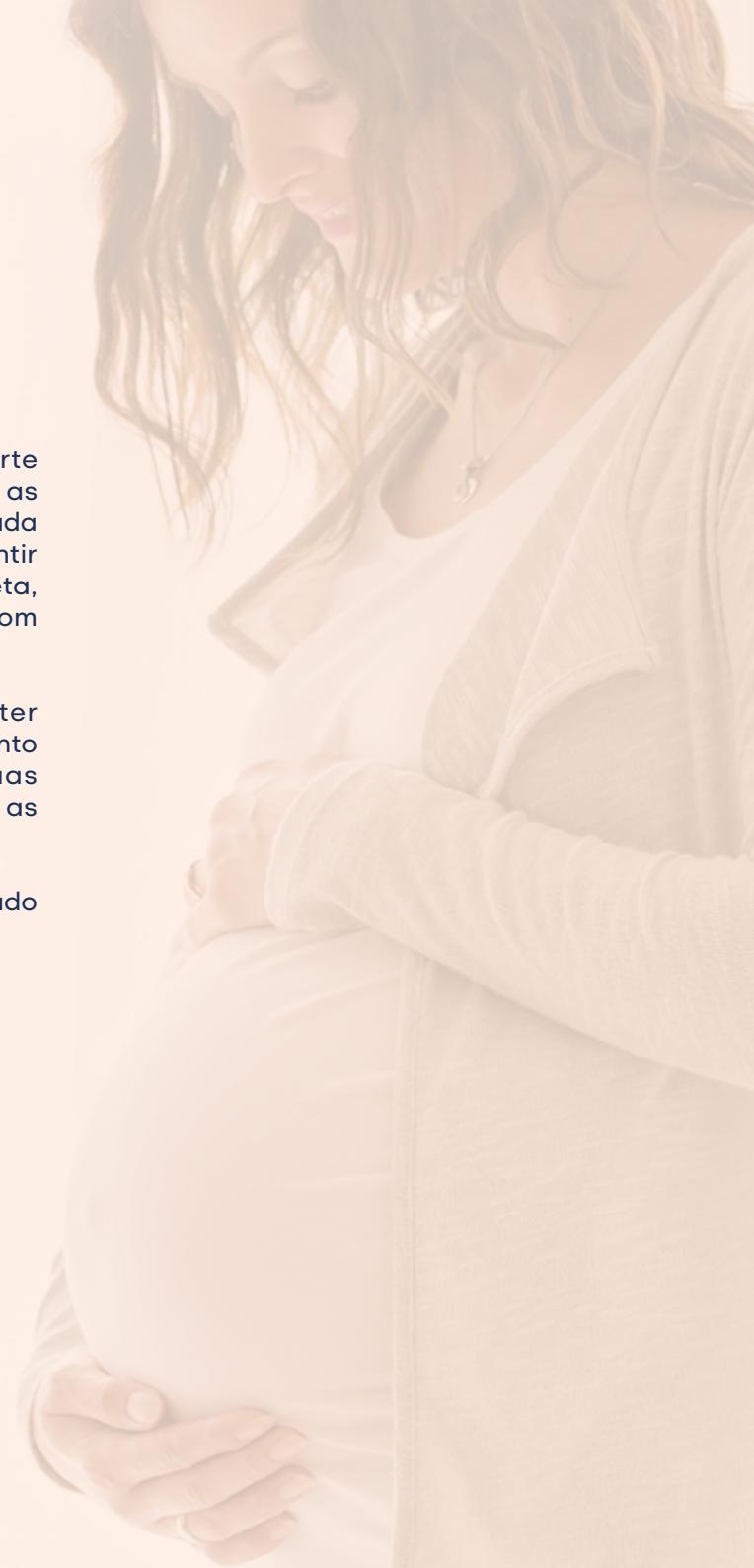
- **Alimentação adequada durante a gestação.**
- **Exames e vacinas recomendados.**
- **Desenvolvimento do bebê mês a mês.**
- **Saúde física e emocional da gestante.**
- **Planejamento do parto e pós-parto.**

Este conteúdo foi elaborado com o suporte de profissionais especializados, seguindo as diretrizes mais atualizadas da medicina baseada em evidências. Nossa compromisso é garantir que você tenha acesso à informação correta, no momento certo, para tomar decisões com segurança e autonomia.

Lembramos que este guia tem caráter informativo e não substitui o acompanhamento médico individualizado. Mantenha suas consultas pré-natal em dia e siga sempre as orientações da sua equipe de saúde.

Conte com o Norden para caminhar ao seu lado nesta etapa tão especial.

Cuidar de vocês é cuidar do futuro. ❤



ÍNDICE

| | |
|-----------|---|
| 4 | Pré-natal: O que é e por que é tão importante |
| 8 | Desenvolvimento do bebê: Trimestre a trimestre |
| 12 | Bem-estar da gestante |
| 17 | Sinais de alerta na gravidez |
| 19 | Preparando-se para o parto |
| 21 | Pós-parto e puerpério |
| 24 | Família e rede de apoio |
| 26 | Primeiros cuidados com o bebê |
| 29 | Exames Gestacionais |



Pré-natal: O que é e por que é tão importante

O pré-natal é o acompanhamento médico regular durante toda a gestação. Mais do que uma rotina de consultas, ele é uma etapa essencial para garantir que a gravidez evolua de forma saudável tanto para a gestante quanto para o bebê.

Por meio do pré-natal, é possível:

- **Prevenir e diagnosticar precocemente doenças** que podem comprometer a saúde materna ou fetal, como hipertensão, diabetes gestacional, anemia, infecções e alterações na placenta.
- **Monitorar o desenvolvimento do bebê**, avaliando crescimento, batimentos cardíacos, movimentações e posição dentro do útero.
- **Orientar a gestante com informações confiáveis**, reforçando cuidados com alimentação, vacinas, saúde emocional e sinais de alerta ao longo da gravidez.
- **Preparar para o parto e para o pós-parto**, contribuindo para uma vivência mais segura e tranquila desse período de transição.

Quando iniciar o pré-natal?

Assim que a gestação for confirmada, o ideal é iniciar o pré-natal até a 12^a semana. Consultas regulares permitem o acompanhamento adequado de cada fase da gravidez.

A frequência das consultas pode variar:

- **Até 28 semanas:** 1 vez por mês.
- **De 28 a 36 semanas:** a cada 15 dias.
- **A partir de 36 semanas:** semanalmente até o parto.

Gravidezes de risco, como em casos de hipertensão, diabetes ou histórico de parto prematuro, podem exigir um número maior de consultas e exames específicos.

O que é avaliado durante o pré-natal?

Durante as consultas, a equipe médica avalia diversos aspectos para garantir o bem-estar da gestante e do bebê:

- Pressão arterial e ganho de peso.
- Altura uterina (tamanho da barriga).
- Batimentos cardíacos do bebê.
- Exames laboratoriais e de imagem.
- Estado emocional e possíveis queixas físicas.
- Riscos associados à gestação, como presença de infecções ou sinais de parto prematuro.

Além disso, são realizados exames de sangue, urina, sorologias e ultrassonografias, conforme a fase da gestação.

A importância dos exames e vacinas

Exames

Os exames de rotina ajudam a detectar condições que muitas vezes não apresentam sintomas evidentes. É possível, por exemplo, identificar:

- Infecções silenciosas (como sífilis ou infecção urinária).
- Doenças metabólicas (como o diabetes gestacional).
- Alterações no desenvolvimento fetal.
- Complicações na placenta ou no colo do útero.

No final desta cartilha, há um anexo com uma listagem completa de todos os exames que a gestante realizará em cada trimestre da gravidez. **É extremamente importante que você se atente aos exames que possuem Diretriz de Utilização (DUT)**, pois esses exames não são cobertos pelo plano caso perca o prazo de realização. São possivelmente os exames mais importantes da gestação e incluem, por exemplo:

1. **US Obstétrica com Translucência Nucal**, que deve ser realizado entre 11º e 13º semana e 6 dias.
2. **US Obstétrica Morfológica**, que deve ser realizado entre 18º e 24º semana.
3. **Ecodopplercardiograma Fetal com Mapeamento de Fluxo**, que deve ser realizado a partir da 18º semana.

Cumprir os prazos desses exames garante que qualquer alteração seja identificada precocemente, permitindo acompanhamento adequado e maior segurança para mãe e bebê.

Vacinas

O acompanhamento pré-natal também inclui a imunização da gestante, com vacinas seguras e recomendadas durante a gravidez, como:

- **dTpa**: protege contra tétano, difteria e coqueluche.
- **Influenza (gripe)**: reduz complicações respiratórias.
- **Hepatite B**: protege mãe e bebê contra o vírus.
- **COVID-19**: conforme orientações mais recentes das autoridades de saúde.

Algumas vacinas são contraindicadas durante a gravidez. Por isso, todo o esquema vacinal deve ser avaliado e acompanhado pelo obstetra.

Um cuidado que faz a diferença

O pré-natal não é apenas um protocolo médico – é um espaço de escuta, acolhimento e construção de vínculo com a equipe de saúde.

Durante essa jornada, dúvidas surgirão. Mudanças físicas e emocionais também. E tudo isso faz parte. O acompanhamento responsável, aliado à informação correta e ao suporte contínuo, é a melhor forma de garantir uma gestação segura, saudável e com qualidade de vida.

No Norden, acreditamos que cuidar da mãe é o primeiro passo para cuidar do bebê. Por isso, oferecemos estrutura, tecnologia e profissionais preparados para acompanhar cada etapa da sua gravidez com responsabilidade e proximidade.





Desenvolvimento do bebê: Trimestre a trimestre

Durante a gestação, o bebê passa por uma sequência extraordinária de transformações.

A cada semana, novas estruturas são formadas, funções são ativadas e o corpo materno se adapta para acolher esse desenvolvimento. Entender o que acontece em cada trimestre ajuda a gestante a acompanhar sua gravidez de forma mais consciente, colaborando com os cuidados necessários para uma gestação saudável.

1º Trimestre (1ª a 13ª semana)

Fase de formação dos principais órgãos e sistemas.

Este é o período mais sensível da gestação. A formação inicial dos órgãos ocorre em ritmo acelerado, e o embrião passa a ser chamado de feto ao final dessa fase.

Desenvolvimento do bebê:

- Coração começa a bater (por volta da 6ª semana).
- Formação do sistema nervoso central, coluna e cérebro.
- Início da formação dos olhos, orelhas, membros, unhas e órgãos internos.
- Surgimento dos órgãos性uais e primeiros movimentos (ainda imperceptíveis para a mãe).

Sinais no corpo da gestante:

- Náuseas e vômitos.
- Sensibilidade nos seios e escurecimento das aréolas.
- Alterações no apetite, cansaço, azia e queimação.
- Variações hormonais que podem afetar o humor.

Cuidados importantes:

- Iniciar o pré-natal o quanto antes.
- Suplementação com ácido fólico e cálcio para prevenir defeitos no tubo neural.
- Evitar medicamentos, cosméticos ou substâncias químicas sem orientação médica.
- Redobrar atenção à alimentação e à higiene.



1º mês



2º mês



3º mês

2º Trimestre (14ª a 27ª semana)

Fase de crescimento e percepção dos sentidos.

Nesta fase o bebê ganha peso rapidamente e a gestante costuma se sentir mais disposta. Os sentidos do feto começam a se desenvolver e seus movimentos tornam-se perceptíveis.

Desenvolvimento do bebê:

- Fortalecimento dos ossos e músculos.
- Desenvolvimento das papilas gustativas, audição e visão.
- Reações a sons, luz e toque.
- Produção de surfactante (importante para a respiração pós-natal).
- Formação de cabelo, cílios, sobrancelhas e crescimento dos órgãos internos.

Sinais no corpo da gestante:

- Aumento progressivo da barriga.
- Percepção dos primeiros movimentos fetais (entre 18ª e 20ª semana).
- Melhor controle de náuseas e maior estabilidade emocional.
- Possível aparecimento de manchas na pele (melasma).

Cuidados importantes:

- Realização da ultrassonografia morfológica (entre 20ª e 24ª semana).
- Manter alimentação equilibrada e acompanhamento dos exames de rotina.
- Estimular vínculo com o bebê por meio de conversas e toques na barriga.
- Avaliação da posição da placenta e quantidade de líquido amniótico.



4º mês



5º mês



6º mês

3º Trimestre (28ª a 40ª semana)

Fase de maturação e preparo para o nascimento.

O bebê já está formado. Agora, ele se prepara para o nascimento, acumulando gordura, amadurecendo órgãos e se posicionando para o parto.

Desenvolvimento do bebê:

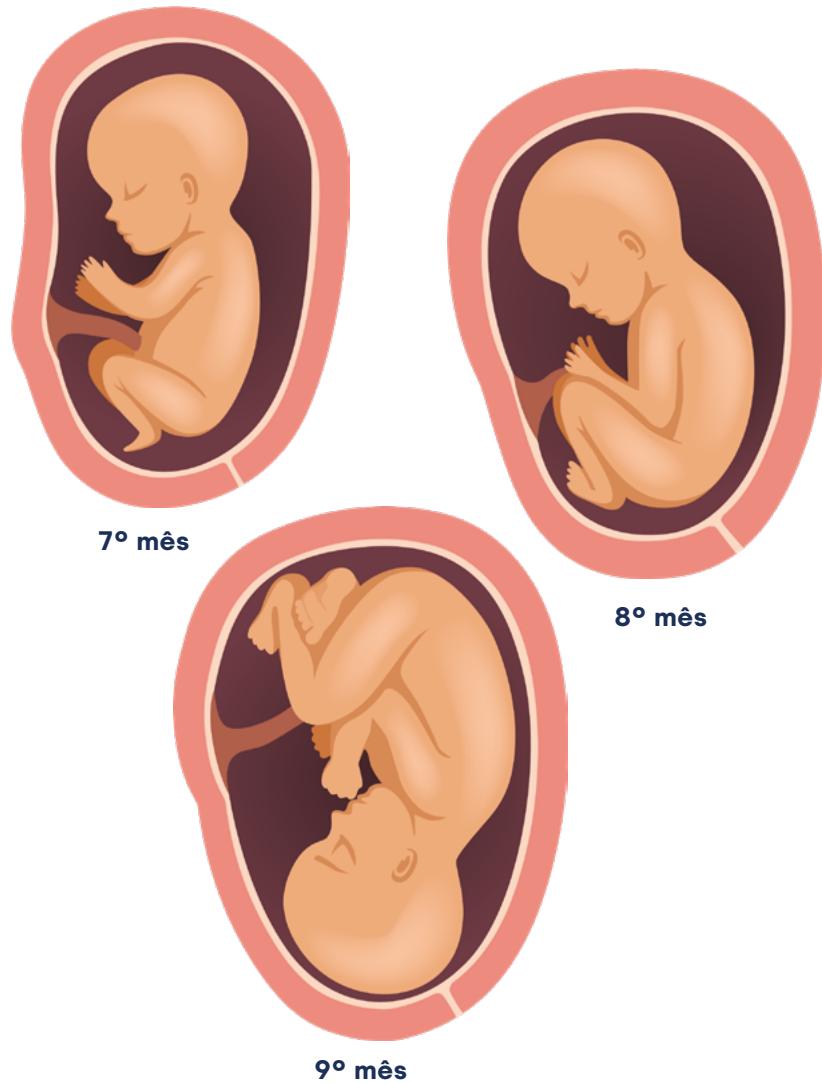
- Crescimento acelerado do cérebro e amadurecimento dos pulmões.
- Reação a sons, vozes e luz.
- Abertura dos olhos e movimentos de sucção e deglutição.
- Ganho de peso e desenvolvimento da gordura corporal.
- A partir da 37ª semana, o bebê é considerado a termo – pronto para nascer.

Sinais no corpo da gestante:

- Dificuldade para dormir e se movimentar.
- Aumento da frequência urinária e desconforto na região pélvica.
- Início das contrações de treinamento (*Braxton Hicks*).
- Ansiedade, expectativa e possíveis alterações no humor.

Cuidados importantes:

- Realização dos exames finais e cardiotocografia, se indicada.
- Acompanhamento da posição fetal e do colo do útero.
- Planejamento do parto junto à equipe obstétrica.
- Reforço da vacinação, alimentação e hidratação adequadas.





Bem-estar da gestante

Cuidar de si é parte essencial do cuidado com o bebê.

Durante a gestação, o corpo da mulher passa por transformações intensas – físicas, hormonais e emocionais. Garantir o bem-estar ao longo dessa jornada é fundamental para a saúde da mãe e o bom desenvolvimento do bebê.

Sintomas comuns e como aliviar

Alguns desconfortos são naturais na gravidez. Entender suas causas e saber como lidar com eles ajuda a tornar esse período mais tranquilo:

- **Náuseas e vômitos:** comuns no início da gestação. Podem ser amenizados com refeições leves e frequentes. Evite alimentos gordurosos e muito condimentados. Uma sugestão: consumir bolachas de água e sal antes de se levantar da cama.
- **Fadiga:** o cansaço é resultado das alterações hormonais e do esforço do corpo para sustentar a gestação. Procure descansar sempre que possível e mantenha uma rotina regular de sono.
- **Inchaço (edema):** evite longos períodos em pé, mantenha as pernas elevadas ao sentar-se e reduza o consumo de sal.
- **Azia:** prefira refeições pequenas ao longo do dia. Evite alimentos gordurosos, picantes e bebidas com cafeína.
- **Dores nas costas:** mantenha a postura ereta, evite carregar peso e adote atividades físicas adequadas, com acompanhamento profissional.
- **Oscilações de humor:** são comuns e esperadas. Compartilhar sentimentos com pessoas de confiança e buscar apoio emocional, quando necessário, pode aliviar tensões.

Atividade física: benefícios e segurança

A prática de exercícios durante a gravidez é altamente recomendada, desde que com liberação médica.

Os benefícios incluem:

- Melhora da circulação sanguínea.
- Redução de dores e inchaços.
- Prevenção do ganho de peso excessivo.
- Fortalecimento muscular para o parto.
- Bem-estar emocional e controle da ansiedade.

Atividades indicadas para gestantes:

- Caminhadas leves.
- Pilates adaptado.
- Yoga para gestantes.
- Hidroginástica ou natação.

Antes de iniciar qualquer prática, converse com o seu obstetra.

Alimentação saudável: base para uma gestação segura

Uma dieta equilibrada contribui diretamente para o desenvolvimento fetal, prevenção de doenças e qualidade de vida da gestante.

Dicas para manter uma alimentação adequada:

- Priorize alimentos frescos: frutas, legumes, verduras e cereais integrais.
- Inclua fontes de proteína magra: ovos, leguminosas, carnes magras e laticínios.
- Mantenha a hidratação: água deve ser consumida ao longo do dia.
- Evite ultraprocessados: ricos em sal, açúcar e gorduras de baixa qualidade.
- Fracione as refeições: comer em pequenas porções ajuda na digestão e evita azia.
- A orientação nutricional individualizada pode ser indicada em alguns casos. Consulte seu médico ou nutricionista.

Higiene e cuidados pessoais

A gestação exige atenção especial à higiene e ao autocuidado, com o objetivo de prevenir infecções e preservar o conforto diário.

Cuidados recomendados:

- Banhos diáriamente com sabonetes neutros.
- Roupas leves, preferencialmente de algodão, para facilitar a transpiração.
- Higiene íntima com água e sabão; evite duchas vaginais.
- Saúde bucal em dia: escovação após as refeições e visitas regulares ao dentista.
- Hidratação da pele com cremes ou óleos apropriados para evitar ressecamento e estrias.

Sono e rotina: recuperar o corpo, proteger a mente

O sono de qualidade favorece a regulação hormonal, fortalece o sistema imunológico e reduz o estresse da gestante.

Como melhorar o descanso noturno:

- Estabeleça horários regulares para dormir e acordar.
- Evite telas e estímulos eletrônicos antes de dormir.
- Prefira dormir de lado, especialmente do lado esquerdo, para melhorar a circulação sanguínea.
- Use travesseiros de apoio entre as pernas e sob a barriga.
- Reduza o consumo de cafeína, principalmente no fim do dia.

Saúde emocional durante a gravidez

Oscilações de humor, ansiedade e dúvidas são comuns durante a gestação, porém há algumas estratégias que podem contribuir no bem-estar emocional neste período.

Sendo eles:

- Buscar apoio emocional e participar de grupos de gestantes.
- Atividades como meditação, yoga ou caminhadas leves.

Cuidar do bem-estar na gestação não é um luxo, é uma necessidade.

Cada escolha consciente neste período é um investimento em saúde, conforto e segurança, tanto para a mãe quanto para o bebê.

Se surgir qualquer sintoma novo ou desconforto persistente, não hesite em conversar com seu médico. A informação correta, aliada ao cuidado profissional, é o melhor caminho para uma gestação saudável.

Por que evitar álcool, tabaco e drogas durante a gestação?

A exposição a substâncias tóxicas durante a gravidez pode afetar diretamente o desenvolvimento fetal e trazer riscos sérios à saúde do bebê, tanto durante a gestação quanto após o nascimento.

Álcool

Não existe quantidade segura de álcool durante a gestação. Pode causar a Síndrome Alcoólica Fetal, com consequências como:

- Retardo no desenvolvimento físico e neurológico.
- Alterações cognitivas e de comportamento.
- Malformações faciais e cardíacas.

Tabaco

Reduz o aporte de oxigênio ao bebê, prejudicando seu crescimento e aumenta o risco de:

- Parto prematuro.
- Baixo peso ao nascer.
- Problemas respiratórios.
- Morte súbita infantil (SMSI).

O fumo passivo também oferece riscos à gestante e ao feto.

Drogas ilícitas

Substâncias como cocaína, crack, maconha e outras drogas afetam o sistema nervoso fetal e podem provocar:

- Malformações congênitas.
- Abortos espontâneos.
- Partos prematuros.
- Síndrome de abstinência neonatal (bebês nascem dependentes da substância).

Se você enfrenta dificuldades para parar de fumar, consumir álcool ou qualquer droga, procure orientação médica e apoio psicológico. Cuidar da sua saúde é o primeiro passo para proteger o desenvolvimento do seu bebê.

No Norden, defendemos um cuidado integral, baseado em informação segura, acolhimento e compromisso com a vida. Cada escolha consciente durante a gestação contribui para um futuro mais saudável para a mãe, para o bebê e para toda a família.



Sinais de alerta na gravidez

Durante a gravidez, é essencial estar vigilante a sinais que possam indicar complicações.

Ao perceber qualquer um dos sintomas abaixo, procure atendimento médico imediatamente.

Sinais de alerta

Sangramento vaginal

Sangramentos leves podem ocorrer no início da gestação, mas qualquer sangramento intenso ou persistente deve ser avaliado. Quando acompanhado de dor abdominal intensa, pode indicar risco de aborto ou gravidez ectópica.

Dor abdominal intensa

Cólicas fortes e contínuas, especialmente se acompanhadas de febre ou sangramento, podem sinalizar situações que requerem atenção médica imediata.

Febre alta

Temperaturas superiores a 38 °C que não cedem com medicação devem ser investigadas, pois podem indicar infecções.

Náuseas e vômitos intensos

Se os enjoos impedirem a alimentação ou a ingestão de líquidos, há risco de desidratação, e o acompanhamento médico é necessário.

Contrações antes da 37ª semana

Contrações irregulares e geralmente indolores, que vêm e vão, são normais durante a gestação e conhecidas como contrações de *Braxton Hicks*, elas ajudam o corpo a se preparar para o parto. Já contrações regulares, ritmadas e mais intensas, que aumentam em frequência e duração antes do tempo previsto, podem indicar trabalho de parto prematuro. **Se notar essas últimas, não espere: procure orientação médica imediatamente.**

Diminuição ou ausência dos movimentos do bebê

A partir da 20ª semana, os movimentos do bebê tornam-se perceptíveis. Se você notar uma redução significativa ou ausência de movimentos por 12 horas ou mais, procure avaliação médica.

Inchaço excessivo

Inchaço no rosto, mãos ou pernas, especialmente quando acompanhado de dor de cabeça intensa, visão turva ou pressão arterial elevada, pode ser sinal de pré-eclâmpsia.

Dor de cabeça persistente e visão turva

Esses sintomas podem indicar alterações na pressão arterial e exigem avaliação imediata.

Falta de ar ou dor no peito

Podem indicar alterações cardíacas ou respiratórias e devem ser investigadas com urgência.

Perda de líquido pela vagina

A saída de líquido claro ou amarelado pode indicar rompimento da bolsa amniótica. Se isso ocorrer antes do trabalho de parto, o atendimento deve ser imediato.



Preparando-se para o parto

O parto é o desfecho natural da gestação e marca o início da convivência com o bebê fora do útero.

Preparar-se emocional e fisicamente para esse momento pode reduzir a ansiedade e tornar a experiência mais tranquila.

Tipos de parto

A escolha do tipo de parto deve ser feita com base na avaliação clínica da gestante e do bebê, sempre em diálogo com o médico.

Parto normal

Realizado pela via natural, favorece a recuperação e ajuda na adaptação do bebê fora do útero. Respeita os tempos do corpo e o protagonismo da mulher, com mínima intervenção médica. Incentiva o contato pele a pele e a amamentação precoce, promovendo uma experiência mais tranquila, segura e centrada na gestante e no bebê.

Parto cesáreo

É um procedimento cirúrgico no qual o bebê nasce por uma incisão no abdômen. É indicado em situações específicas, como quando o parto normal representa riscos para a gestante ou o bebê, ou ainda por decisão materna, sempre com orientação médica. Contribui para a segurança da mãe e do bebê em situações que exigem intervenção médica. Exige mais tempo de recuperação e cuidados pós-operatórios, mas com acompanhamento adequado, oferece uma experiência tranquila e segura para ambos.

Como se preparar

- Participe de cursos de preparação para o parto e amamentação.
- Organize a mala da maternidade com antecedência (documentos, roupas e itens de higiene).
- Planeje o transporte para o hospital ou maternidade.
- Converse com sua rede de apoio sobre expectativas e necessidades.
- Pratique técnicas de respiração e relaxamento para o momento das contrações.

Sinais de que o parto está próximo

- Contrações ritmadas, com intervalos regulares e intensidade crescente.
- Rompimento da bolsa amniótica (eliminação de líquido pela vagina).
- Pressão na pelve e sensação de que o bebê está “descendo”.
- Aumento da secreção vaginal, possivelmente com vestígios de sangue (tampão).

Ao chegar ao hospital

- Vá ao hospital quando as contrações forem regulares, com intervalos de 5 a 10 minutos e duração de aproximadamente 1 minuto.
- **Se a bolsa romper, procure atendimento imediatamente, mesmo sem contrações.**
- Leve todos os documentos e a caderneta de acompanhamento pré-natal.
- Informe a equipe médica sobre seu histórico e preferências, mantendo flexibilidade para ajustes necessários à segurança do parto.

Pós-parto imediato

- Priorize o contato pele a pele logo após o nascimento.
- Inicie a amamentação nas primeiras horas, sempre que possível.
- Repouse e siga as orientações da equipe médica para recuperação.



Pós-parto e puerpério

O puerpério é o período em que o corpo retorna gradualmente ao estado anterior à gravidez.

Essa fase exige atenção integral à saúde física e emocional da mãe.

O que esperar nesse período

- O útero retorna ao seu tamanho normal (involução uterina), o que pode causar cólicas, especialmente durante a amamentação.
- O sangramento vaginal (lóquios) é esperado e pode durar até seis semanas.
- As mamas ficam mais sensíveis com a produção de leite.
- Oscilações hormonais podem gerar mudanças de humor e sensibilidade emocional.

Cuidados físicos

- Repouse o máximo possível, mas faça caminhadas leves para favorecer a circulação.
- Mantenha higiene adequada da região íntima e cuide de pontos ou cicatrizes.
- Prefira roupas confortáveis e absorventes próprios para o pós-parto.
- Adote uma alimentação nutritiva e equilibrada para auxiliar na recuperação e na amamentação.

Amamentação

- O aleitamento materno traz benefícios importantes para o bebê e para a mãe.
- Procure ajuda profissional se houver dor, dificuldades na pega ou fissuras nos mamilos.
- Beba bastante água, pois a amamentação aumenta a demanda por líquidos.

Saúde emocional no pós-parto

O período após o nascimento do bebê é de grandes mudanças físicas, emocionais e sociais. É comum que a mãe passe por momentos de sensibilidade emocional e por isso, é importante diferenciar dois quadros que podem surgir nesse período: o *baby blues* e a depressão pós-parto.

Baby Blues

O *baby blues* é um estado de humor temporário que pode surgir nos primeiros dias após o parto. Ele está relacionado às intensas alterações hormonais do pós-parto e ao processo natural de adaptação do corpo e da nova rotina da mãe.

Os sintomas costumam ser leves e passageiros, como por exemplo:

- Tristeza momentânea
- Choro fácil
- Irritabilidade
- Ansiedade
- Dificuldade para dormir
- Sensação de sobrecarga

Esse estado geralmente desaparece entre a segunda e a terceira semana após o parto e faz parte da experiência normal da maternidade.

Depressão Pós-Parto

A depressão pós-parto é um quadro mais sério, que pode se desenvolver após a gestação e o parto. Ela pode ter diversas causas, incluindo alterações hormonais, traumas emocionais e fatores psicológicos.

Alguns sinais de alerta incluem:

- Choro persistente
- Dificuldades para dormir
- Apatia ou isolamento
- Dificuldade de criar vínculo com o bebê

Ao contrário do *baby blues*, esses sintomas podem não desaparecer sozinhos e podem comprometer o bem-estar da mãe e do bebê.

Um cuidado que faz a diferença

Se você perceber sentimentos intensos ou persistentes, é fundamental buscar **ajuda profissional**. Conversar com médicos ou psicólogos permite identificar, tratar e apoiar a mãe de forma segura e acolhedora.

Lembre-se: cuidar da saúde emocional é tão importante quanto cuidar da saúde física. O acompanhamento adequado contribui para que essa fase de adaptação seja mais tranquila e segura, fortalecendo o vínculo com o bebê e garantindo bem-estar para toda a família.



Família e rede de apoio

Ter uma rede de apoio sólida é essencial para que a gestante viva a gravidez de forma mais tranquila e para que o pós-parto seja equilibrado. Esse apoio ajuda a reduzir o estresse, fortalece a autoconfiança e cria um ambiente acolhedor que favorece o vínculo com o bebê e o bem-estar da mãe.

Quem faz parte da rede de apoio?

A rede de apoio pode incluir:

- Parceiro(a)
- Familiares
- Amigos
- Profissionais de saúde
- Grupos de apoio de mães

Como a família pode ajudar

É importante que quem está ao redor da mãe conheça as mudanças que ela vai vivenciar: físicas, emocionais e hormonais. Assim, a família consegue oferecer suporte de forma adequada, respeitando limites e necessidades da gestante. Algumas formas de apoio incluem:

- **Apoio emocional:** ouvir, acolher sentimentos, validar sensações e estar presente nos momentos de cansaço ou insegurança.
- **Apoio prático:** ajudar nas tarefas do dia a dia, compartilhar cuidados com o bebê e garantir que a mãe tenha momentos de descanso.
- **Informação e orientação:** compartilhar experiências e tirar dúvidas, sempre com respeito às decisões da mãe.
- **Estimular vínculos:** incentivar a amamentação, a conexão com o bebê e momentos de cuidado afetivo.

Observando sinais importantes

Estados emocionais, sensações e sentimentos devem ser observados com a mesma atenção que sintomas físicos. Caso perceba sinais persistentes ou muito intensos, **não hesite em buscar ajuda profissional.**

No Norden, uma equipe multidisciplinar oferece apoio e orientação durante a gestação e o pós-parto. E, até o momento do parto, os enfermeiros navegadores do plano estão disponíveis para esclarecer dúvidas e fornecer suporte confiável, sempre que precisar.

Cuidar da mãe é cuidar do bebê. Uma rede de apoio preparada faz toda a diferença para que essa fase seja mais segura, acolhedora e equilibrada.



Primeiros cuidados com o bebê

Alimentação

- O leite materno deve ser oferecido nas primeiras horas e em livre demanda.
- Quando necessário, o uso de fórmulas infantis deve seguir orientação médica.

Sono

- O recém-nascido dorme entre 16 e 20 horas por dia.
- Coloque-o para dormir de costas, em local seguro.

Pele

- A pele do bebê é sensível; evite cremes ou loções sem orientação médica.
- Observe sinais de irritações ou alergias e comunique ao pediatra.

Higiene e umbigo

- Mantenha o coto umbilical limpo e seco até que caia naturalmente.
- Utilize álcool 70% e **siga as recomendações dos profissionais de saúde.**

Roupas e temperatura

- Vista o bebê de acordo com o clima, evitando roupas em excesso.
- Use tecidos leves, preferencialmente algodão.

Consultas e vacinação

- Mantenha o calendário vacinal atualizado.
- Siga com regularidade as consultas pediátricas para acompanhar o desenvolvimento.



Cuidar da sua saúde e do seu bebê é um compromisso diário.

Conte com o Norden para apoiar cada fase da sua jornada com informação segura, tecnologia e cuidado responsável.

Exames Gestacionais

1º Trimestre - 1ª a 12ª semana

| | |
|---|--|
| Grupo sanguíneo ABO, e fator Rho (inclui Du) - determinação | Entre a 1º e a 12º semana |
| Coombs indireto | Entre a 1º e a 12º semana |
| Glicemia de Jejum | Entre a 1º e a 12º semana |
| Tireoestimulante, hormônio (TSH - pesquisa e/ou dosagem) | Entre a 1º e a 12º semana |
| TS livre - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 1º e a 12º semana |
| US - Obstétrica | Entre a 1º e a 12º semana |
| HIV - antígeno P24 - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 1º e a 12º semana |
| Sífilis - VDRL | Entre a 1º e a 12º semana |
| Toxoplasmose IgG - Pesquisa e/ou dosagem | Entre a 1º e a 12º semana |
| Toxoplasmose IgM - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 1º e a 12º semana |
| Hepatite B - HBSAG (AU, antígeno Austrália) - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 1º e a 12º semana |
| Parasitológico - nas fezes | Entre a 1º e a 12º semana |
| US - Obstétrica com translucência nucal DUT | Entre 11º e 13º semana e 6 dias |
| Cultura, urina com contagem de colônias | Entre a 1º e a 12º semana |
| Antibiograma (teste de sensibilidade e antibióticos e quimioterápicos), por bactéria - não automatizado | Entre a 1º e a 12º semana |

Exames Gestacionais

2º Trimestre - 13ª a 27ª semana

| | |
|--|-------------------------------|
| Sífilis - VDRL | Entre a 13º e a 27º semana |
| Hemograma com contagem de plaquetas ou frações (eritrograma, leucograma, plaquetas) | Entre a 13º e a 27º semana |
| Antibiograma automatizado | Entre a 13º e a 27º semana |
| Toxoplasmose IgG - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 13º e a 27º semana |
| Toxoplasmose IgM - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 13º e a 27º semana |
| HIV1 ou HIV2, pesquisa de anticorpos | Entre a 13º e a 27º semana |
| Cultura, urina com contagem de colônias | Entre a 13º e a 27º semana |
| Cultura automatizada - MICROBIOLOGIA | Entre a 13º e a 27º semana |
| Tireoestimulante, hormônio (TSH) - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 13º e a 27º semana |
| US - Obstétrica morfológica DUT | Entre 18º e 24º semana |
| Curva insulínica e glicêmica (3 dosagens) | Entre a 13º e a 27º semana |
| Curva glicêmica (6 dosagens) - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 13º e a 27º semana |
| Ecodopplercardiograma fetal com mapeamento de fluxo DUT | A partir da 18º semana |
| Curva insulínica e glicêmica (3 dosagens) | Entre a 13º e a 27º semana |

Exames Gestacionais

3º Trimestre - 28ª a 40ª semana

| | |
|---|----------------------------|
| Hemograma com contagem de plaquetas ou frações (eritrograma, leucograma, plaquetas) | Entre a 28º e a 40º semana |
| Sífilis anticorpo total - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 28º e a 40º semana |
| HIV - carga viral PCR - pesquisa | Entre a 28º e a 40º semana |
| Hepatite B (qualitativo PCR - pesquisa) | Entre a 28º e a 40º semana |
| Hepatite C (quantitativo) por PCR - pesquisa | Entre a 28º e a 40º semana |
| Toxoplasmose IgG - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 28º e a 40º semana |
| Toxoplasmose IgM - pesquisa e/ou dosagem | Entre a 28º e a 40º semana |
| US - Obstétrica | Entre a 28º e a 40º semana |

Esteja atenta!

O que é a DUT (Diretriz de Utilização)?

A Diretriz de Utilização (DUT) é um conjunto de regras estabelecidas pela Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Essas diretrizes definem quando e como determinados exames e procedimentos devem ser realizados, sempre com base em evidências científicas e nas melhores práticas de cuidado à saúde.

Por que é importante respeitar os prazos?

Os prazos indicados para a realização dos exames que possuem DUT são fundamentais para garantir a cobertura pelo plano de saúde. Ao seguir essas orientações, você assegura que os procedimentos necessários durante a gestação sejam realizados no momento adequado e com cobertura conforme as normas vigentes.

Cartilha da Gestante



Acesse o Qr code e conheça
o NSaúde, nosso blog sobre
qualidade de vida.

Visite nossos canais digitais:

@meunorden
meunorden.com

NORDEN
PLANO DE SAÚDE

