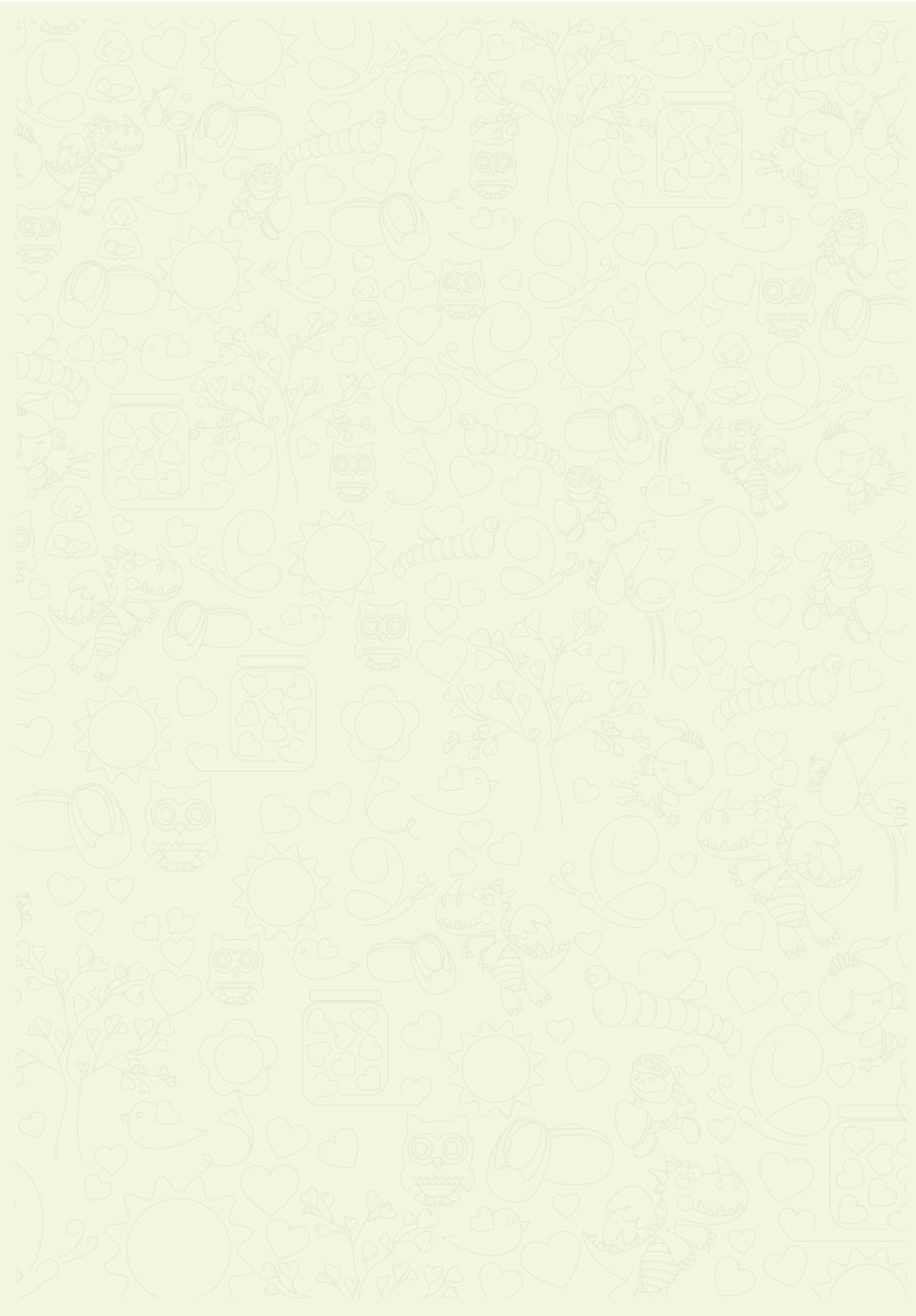


**NASCER:
AÇÃO DE TODOS**



Pré-Natal e Parto



Índice

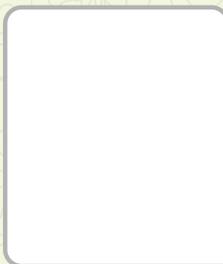
Ficha da gestante	6
Pré-natal e parto	7
Histórico atual	8
Gestação atual	8
Antecedentes	9
Resultado de exames	10
Acompanhamento pré-natal	11
Ultrassom	12
Gráfico de avaliação do crescimento fetal	13
Ganho de peso durante a gestação	14
Boas-vindas	16
Oficinas e encontros	17
Pré-natal ativo	18
Dicas para a internação	19
Sintomas que exigem assistência médica	20
Auxílio na amamentação, do pré-natal à papinha	21
Consultas / exames	22
Programa Vida Verde	23
Telefones úteis	24

Ficha da Gestante



Pré-Natal e Parto

Ficha Clínica



Gestante

Idade

Nome do acompanhante (opcional)

Nome do bebê (opcional)

Endereço

UF

Cidade

Telefone

Médico

Fone

Histórico Atual

Preencha com um número

Gestações:

Data da última menstruação: Data provável do parto:

Abortos: Partos: Ectópicas:

Vaginais: Fórceps: Cesáreas:

Nascidos mortos: Nascidos vivos:

Vivem: Morreram 1ª semana: Morreram após 1ª semana:

Gestação Atual

Gestação	
Risco habitual <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Alto risco <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Planejada <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

Antecedentes



Gestação	Sim	Não	Familiares	Sim	Não
Peso anterior	<input type="text"/>	Kg	Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estatura	<input type="text"/>	m	Gemelares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idade	<input type="text"/>	anos	Hipertensão arterial crônica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cirurgia pélvica uterina prévia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Histórico de TEV < de 40 anos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cardiopatia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Má-formação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Obstétricos	Sim	Não
Doenças autoimune	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Algum parto prematuro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hipertensão arterial crônica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aleitamento materno anterior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Infecção urinária	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Peso de nascimento: < 2500 g	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Infertilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	> 4500 g	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Tabagismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	DM gestacional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tromboembolismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hipertensão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etilismo e drogadição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ITU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outros	<input type="text"/>		Término da última gestação	<input type="text"/>	

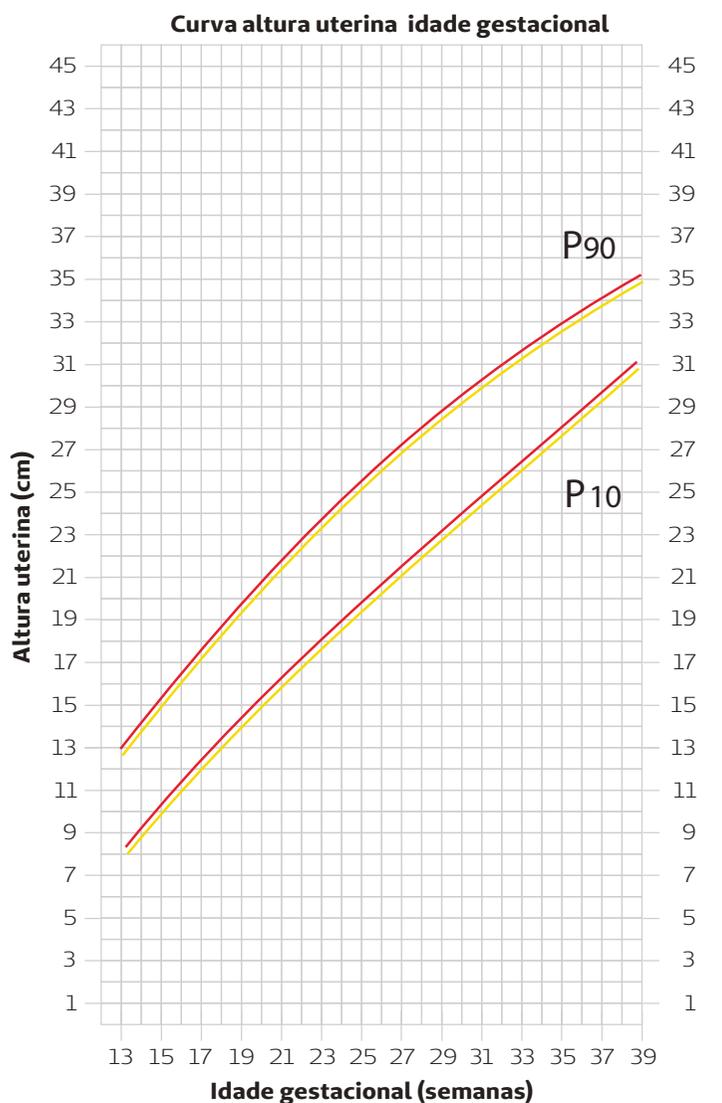
Vacina Antitetânica	Hepatite B		
Sem informação de imunização	<input type="checkbox"/>	Imunizada	<input type="checkbox"/>
Imunizada há menos de 5 anos	<input type="checkbox"/>	1ª dose	<input type="text"/>
Imunizada há mais de 5 anos	<input type="checkbox"/>	2ª dose (1 mês após a 1ª dose)	<input type="text"/>
1ª dose	<input type="text"/>	3ª dose (6 meses após a 1ª dose)	<input type="text"/>
2ª dose	<input type="text"/>	Influenza	
Vacina dTpa	<input type="text"/>	Data	<input type="text"/>

Resultado de exames

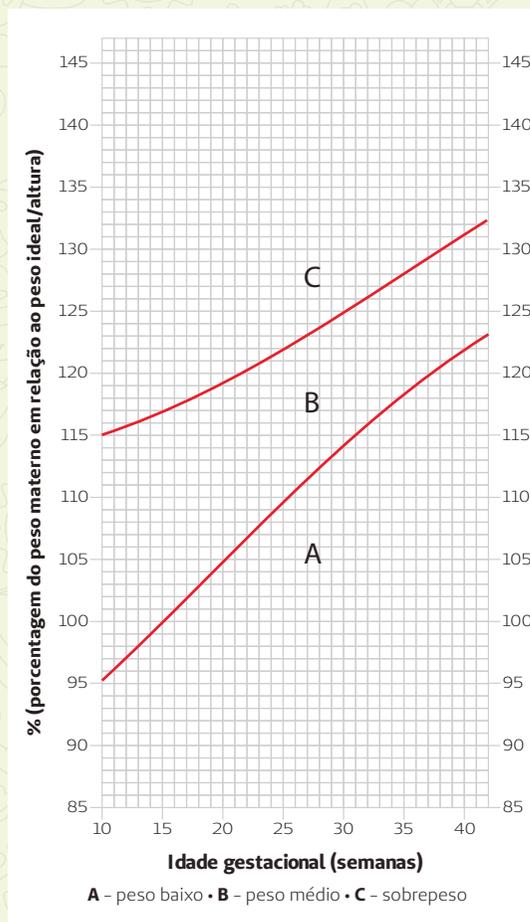
Exames 1º trimestre / Data	/	/
TS	Rh	Hemácias milhões
Hb	g%	Ht%
Plaquetas	mil	Leucócitos mil
Coombs indireto		
Glicemia (jejum)	g%	Glicemia pós sobrecarga
VDRL		HIV
Toxoplasmose	IgG	IgM
Hepatite B (HBsAg)		TSH
Outras		
Urina I / Urocultura		

Exames 3º trimestre / Data	/	/
Glicemia	Urina I	/ Urocultura
Hemograma	Toxo	IgM
HIV	VDRL	
Strepto	Outros	

Gráfico de avaliação do crescimento fetal



Ganho de peso durante a gestação



DIETA

- Faça suas refeições em um ambiente calmo, mastigue bem
- Fracione suas refeições, coma a cada 3 horas
- Beba pelo menos 3 litros de água ao dia
- Consulte seu nutricionista caso esteja seguindo uma dieta restritiva

Prefira:

- Alimentos naturais, orgânicos
- Coma frutas, legumes e verduras dos mais variados, pelo menos 5 porções ao dia
- Carnes magras, peixes, ovos, frango
- Alimentos ricos em cálcio: iogurtes, folhas verde escuras;
- Usar solução de hipoclorito para lavagem de verduras, conforme orientação do rótulo

Evite:

- Não consuma bebidas alcoólicas - **NÃO HÁ DOSE DE SEGURANÇA PARA O BEBÊ**
- Doces, refrigerantes, enlatados, embutidos, frituras, temperos e produto alimentícios industrializados, adoçantes (reserve um dia da semana para satisfazer as vontades)
- Café, chá mate, chá preto (4 xícaras de café por dia)
- Alimentos crus, ou malcozidos.

EXERCÍCIO FÍSICO

Realizar exercício físico pelo menos 1h 3x por semana, ou 30 min diariamente, desde que não ofereça risco de queda ou impacto:

- Pilates
- Musculação leve
- Yoga
- Hidroginástica
- Caminhada

AGENDE CONSULTA COM SEU DENTISTA. Apenas a escovação não é suficiente para a limpeza bucal das gestantes.

Oficinas e encontros

A Unimed dispõe de uma equipe multidisciplinar composta por profissionais do Viver Bem e Hospital Unimed que trabalham com foco na qualidade da assistência e na segurança de seus beneficiários.

A equipe do Viver Bem e do Hospital Unimed oferece **palestras e grupos para gestantes a partir de 16 semanas**, nos quais terão orientações sobre cada etapa da gestação com vários temas para que você se sinta tranquila e cuidada.

Todo o trabalho desenvolvido pela equipe na assistência obstétrica e neonatal do Hospital Unimed é baseado em evidências científicas – sobretudo, nas diretrizes do Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde – de forma a estimular as gestantes a entrarem em trabalho de parto para respeitar a maturidade do seu filho, reduzindo assim o risco da prematuridade e necessidade de internação em UTI Neonatal, além de favorecer a recuperação mais rápida da mãe para cuidar de seu filho.

Visita à Maternidade

Para que você conheça o local onde seu bebê irá nascer, agende sua visita à maternidade, dessa forma irá se familiarizar com o ambiente e a equipe além de tirar dúvidas sobre os serviços prestados pelo hospital.



Realize seu cadastro na Unimed pelo telefone **0800 17 5859**, das 8h às 17h, de segunda a sexta-feira, para agendar o Encontro de Gestantes, Visita à Maternidade e o Pré-Natal Ativo



Pré-Natal Ativo

Entenda os benefícios que esse modelo proporciona para você:

- Pré-Natal Ativo é um pré-natal em grupo, com a presença de um médico, enfermeiras obstetras e equipe multidisciplinar.
- O grupo é composto por 10 mulheres em média e um acompanhante por gestante.
- Este modelo pioneiro garante que a gestante chegue no hospital mais segura, com informações baseadas em evidências, para optar pela assistência mais adequada pra ela e para o seu bebê na hora do nascimento.
- O Pré-Natal Ativo tem o objetivo de informar, tranquilizar e incentivar que a gestante entre em trabalho de parto, pois a redução de riscos tanto para a mãe quanto para o bebê é significativa. Será realizado o parto mais adequado para o equilíbrio hormonal da mãe e do bebê.
- São realizadas rodas de conversa entre os obstetras e as famílias para favorecer a troca de experiências, tirar dúvidas, quebrar mitos da gestação, parto e pós-parto. Também são realizados exames para medir a altura uterina, ausculta fetal, aferição do peso da gestante e da pressão arterial, avaliação médica individual e exames complementares quando necessários.
- Os encontros se iniciam na 34ª semana de gestação e acontecem semanalmente.
- A cada semana é um (a) obstetra diferente que participa do encontro. Os médicos participantes dos encontros realizam plantão no hospital Unimed, ou seja, provavelmente a gestante conhecerá o médico que poderá assisti-la no parto, o que a deixará mais confiante e tranquila.
- É importante a equipe médica conhecer o histórico de cada gestante para garantir a segurança no atendimento hospitalar.



Dicas para a internação



O que é necessário levar ao hospital Unimed no ato da internação:

Para a Mãe:

- Documentos pessoais
- Camisolas ou pijamas (de modelo fácil para amamentar)
- Penhoar
- Roupas íntimas (tamanho adequado para o pós-parto)
- Sutiãs para amamentação
- Absorventes (tamanho grande)
- Toalhas de banho e rosto
- Sabonete
- Creme dental
- Escova dental
- Pente ou escova para cabelo
- Chinelo (que possa ser molhado no banho)

Para o bebê:

- 4 macacões
- 4 mijões
- 4 body
- 3 cueiros
- 3 meias
- 3 luvas de algodão
- 1 pacote de fralda descartável
- 1 cobertor
- 1 manta



Sintomas que exigem assistência médica

Fique alerta com relação aos sintomas e se sentir algum dos relacionados abaixo, procure imediatamente assistência médica:

- 1** Sangramento via vaginal moderado ou em grande quantidade; Perda de líquido via vaginal contínua;
- 2** Mobilograma: Observar os movimentos do bebê a partir de 28 semanas, conforme abaixo:
 - Alimentar-se (almoço e/ou jantar);
 - Aguardar, pelo menos, 40 minutos;
 - Permanecer semi-sentada ou deitada virada para o lado esquerdo;
 - Anotar a data e a hora do início da contagem;
 - Iniciar a contagem das movimentações do bebê;
 - Se o bebê mexer seis (6) vezes ou mais no período de uma (1) hora, significa que está tudo bem;
 - Se o bebê não mexer seis (6) vezes em uma (1) hora, deve-se parar de contar os movimentos, comer algo de absorção rápida, como uma bala ou chocolate, e repetir a contagem;
 - Se persistir a diminuição da movimentação fetal, procure o hospital.
- 3** Contrações fortes e ritmadas, em intervalo de 5 minutos ou menos, por 1 hora no mínimo.

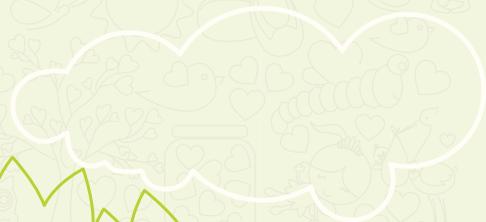
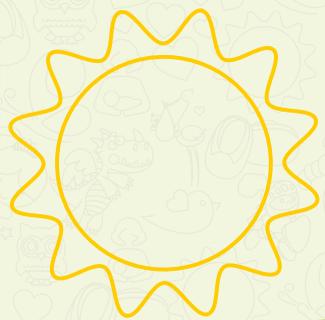
Hospitais Unimed:

Americana

Avenida Brasil, 815 – Vila Medon
Fone: (19) 3477 1450

Santa Bárbara d'Oeste

Rua General Osório, 906 – Centro
Fone: (19) 3464 9500



PROGRAMA **VIDA VERDE**



Programa Vida Verde: Um dia para celebrar a vida

O momento do nascimento do bebê é mágico e toda magia está no vínculo familiar que isso representa. É muito carinho, emoção e alegria que vêm junto com essa nova vida!

E a Unimed compartilha desse momento importante realizando o plantio de uma muda de árvore para cada criança nascida em sua maternidade. A ação é realizada uma vez por ano e hoje são mais de 5 mil árvores adultas.

Você receberá o convite em casa e poderá chamar a sua família e amigos para prestigiarem. Participe e plante no coração do seu bebê uma semente de amor e respeito ao meio ambiente!

Informações Úteis

HOSPITAIS UNIMED

Americana

Av. Brasil, 815 – Vila Medon
Fone: (19) 3477 1450

Santa Bárbara d'Oeste

Rua General Osório, 906 – Centro
Fone: (19) 3464 9500

Viver Bem (Medicina Preventiva) Espaço Unimed

Rua dos Diamantes, 751
Vila Biasi – Americana
Fone: (19) 3457 9550

Atendimento ao Beneficiário – Call Center

0800 17 58 59

Laboratórios

Americana

Av. Brasil, 529 – Vila Medon –
Centro – Americana/SP

Av. Nossa Senhora de Fátima, 1130
Vila Israel – Americana/SP

Santa Bárbara d'Oeste

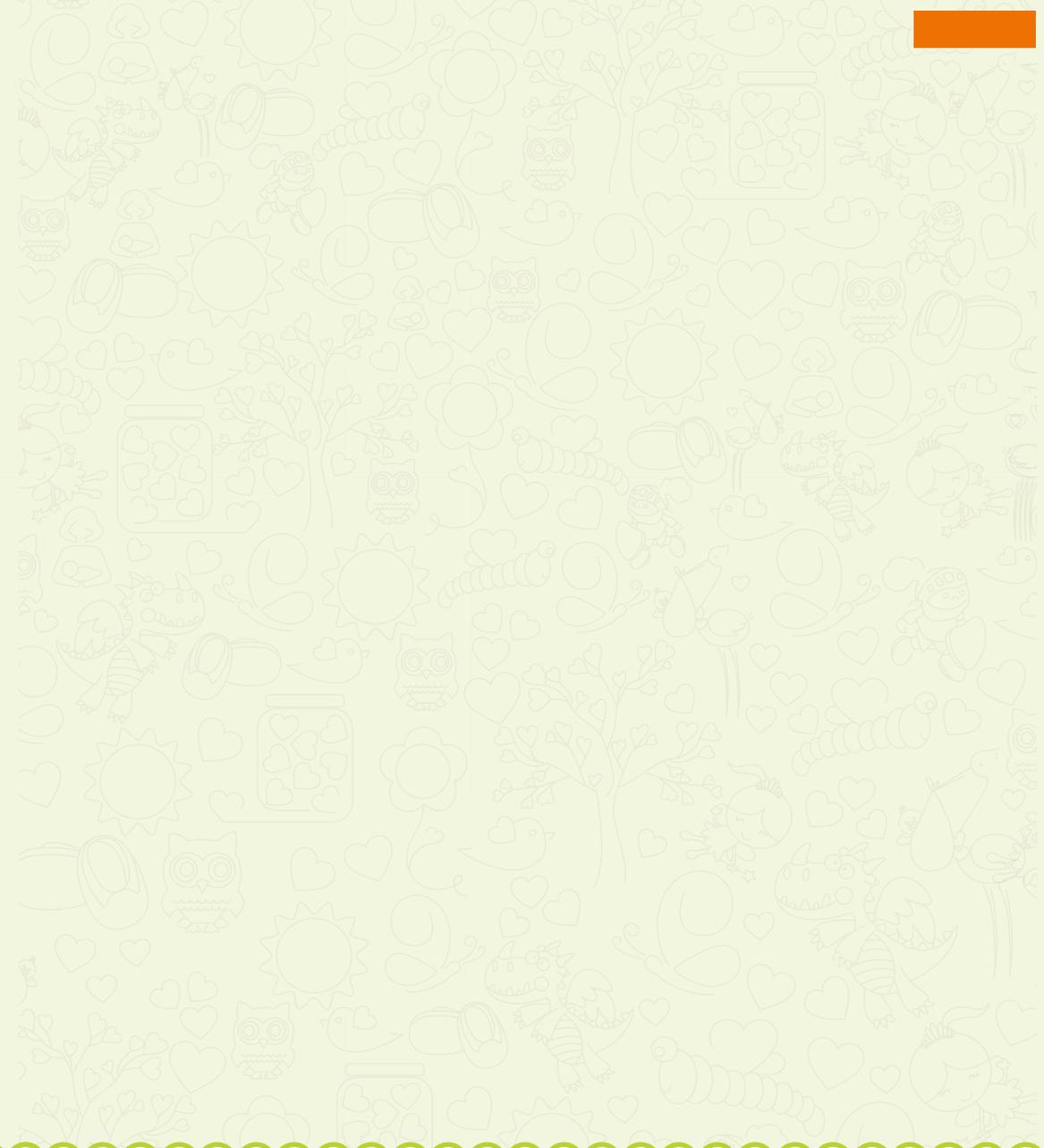
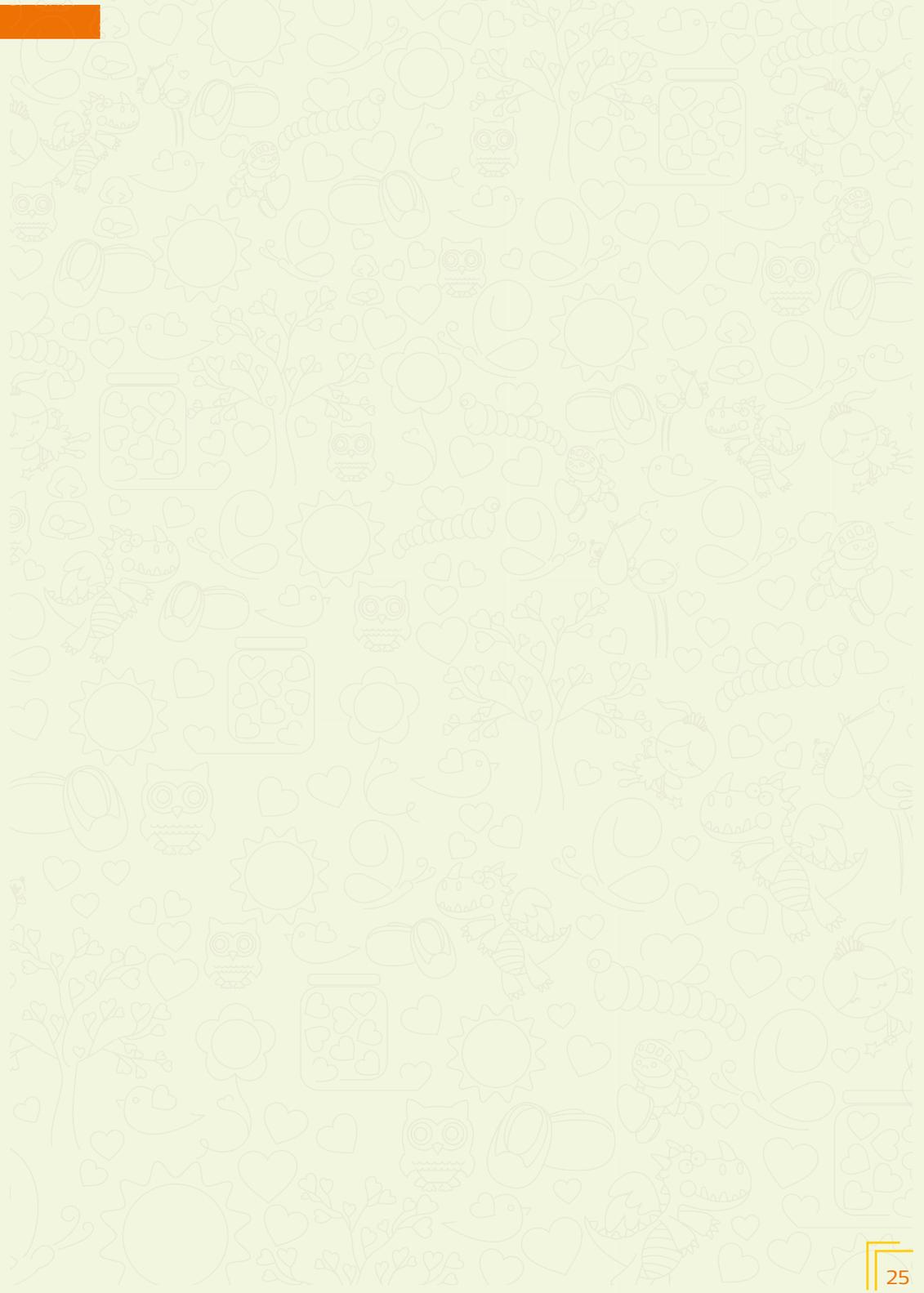
Av. São Paulo, 1505
Cidade Nova II – Santa Bárbara d'Oeste/SP

Av. Monte Castelo, 231
Centro – Santa Bárbara d'Oeste/SP

Nova Odessa

Rua Primeiro de Janeiro, 189
Centro – Nova Odessa/SP

**Para mais informações acesse o
nosso site: unimedsa.com.br**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

