



**REDE  
NASCER  
EM GOIÁS**

**Cuidando de você  
e do seu bebê**

**Guia Pré-Natal da  
Rede Nascer em Goiás**

Informações essenciais para  
uma gestação saudável





# APRESENTAÇÃO

Seja bem-vinda à Rede Nascer em Goiás! Estamos aqui para celebrar e cuidar deste momento único da sua vida. Sua gestação marca o início de um caminho repleto de emoções, desafios e conquistas, e queremos caminhar ao seu lado, oferecendo acolhimento, orientação e apoio em cada etapa. Conte com a nossa rede de profissionais dedicados, que trabalham para garantir o melhor para você e o seu bebê. Este é o início de uma história especial e nos enche de alegria e orgulho por fazer parte dela. Estamos juntos nesta jornada para um nascimento pleno de saúde, amor e bem-estar.





# IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

O pré-natal é essencial para garantir a saúde e o bem-estar da mãe e do bebê durante toda a gestação. Este acompanhamento especializado vai muito além das consultas médicas: envolve orientações, exames e cuidados que ajudam a identificar qualquer necessidade ou alteração na saúde.

Para a mãe, o pré-natal promove segurança e tranquilidade, oferecendo suporte para que vivencie a gestação de forma saudável. Ele permite identificar e tratar condições como hipertensão, diabetes gestacional e anemia, além de fornecer informações importantes sobre nutrição, saúde mental e o preparo para o parto, amamentação e maternidade.

Para o bebê, o pré-natal é fundamental para acompanhar o desenvolvimento desde as primeiras semanas de vida, prevenindo intercorrências e promovendo um crescimento saudável. Essa assistência regular pode detectar fatores de risco, como restrições no crescimento fetal e infecções, além de proteger contra complicações como o parto prematuro.



# PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES ATRAVÉS DO MONITORAMENTO REGULAR

O monitoramento regular durante o pré-natal é a chave para a prevenção de complicações tanto na gestação quanto no parto. Por meio de exames periódicos, é possível avaliar o bem-estar do bebê, o estado de saúde da mãe e a evolução natural da gravidez e, se precisar, intervenções para evitar complicações.

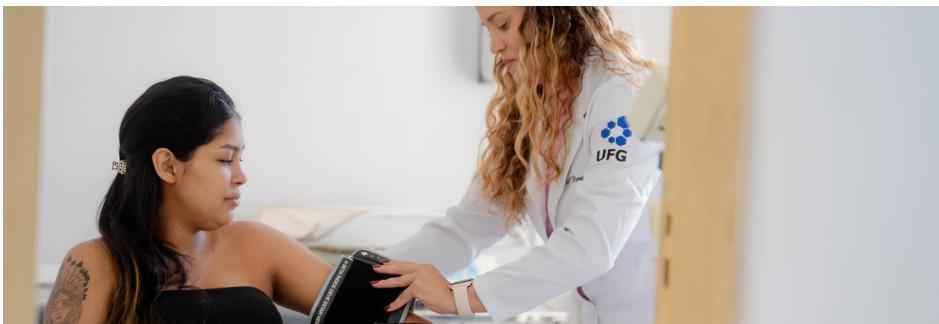




# PRINCIPAIS INTERCORRÊNCIAS DURANTE A GESTAÇÃO E SINAIS DE ALERTA

Durante a gestação, algumas complicações podem surgir, sendo importante que a gestante esteja atenta aos sinais e busque ajuda médica imediatamente ao notar qualquer alteração. Algumas das principais intercorrências incluem:

- Hipertensão gestacional e pré-eclâmpsia: aumento da pressão arterial, podendo afetar mãe e bebê, com sinais como dores de cabeça fortes e alterações na visão.
- Diabetes gestacional: níveis elevados de glicose no sangue, com sintomas como sede excessiva, cansaço constante e aumento da frequência urinária.
- Anemia: deficiência de ferro, com sintomas como cansaço excessivo, palidez e tontura.
- Parto prematuro: ocorre antes das 37 semanas, com sinais como contrações regulares e sangramentos.
- Restrição de crescimento intrauterino: quando o bebê não se desenvolve adequadamente, com sinal de alerta na diminuição dos movimentos do bebê.
- Infecções: urinárias e vaginais, com sintomas como dor ao urinar e febre.





## QUANDO PROCURAR A UNIDADE DE SAÚDE

É essencial procurar atendimento médico imediatamente caso perceba sinais como:

- Dores de cabeça fortes e persistentes.
- Visão borrada ou flashes de luz.
- Inchaço excessivo nas mãos, pés e rosto.
- Sangramentos vaginais ou dores fortes no ventre.
- Contrações regulares ou dor lombar antes da 37<sup>a</sup> semana.
- Dificuldade para respirar, cansaço intenso ou tontura.
- Diminuição ou alteração nos movimentos do bebê.



## REDE NASCER EM GOIÁS

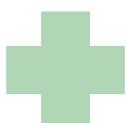
A Rede Nascer em Goiás é um programa estadual voltado à atenção integral e qualificada à saúde materno-infantil, com foco na promoção de cuidados para gestantes, puérperas e crianças nos primeiros anos de vida. O objetivo é garantir que todas as gestantes goianas recebam o suporte necessário para viver uma gestação saudável e que seus bebês nasçam com as melhores condições de saúde, com um acolhimento especializado.

O programa articula ações interligadas, abrangendo desde o pré-natal até o acompanhamento do desenvolvimento infantil, com ênfase no atendimento humanizado e na promoção do vínculo familiar e social.



## ACOMPANHAMENTO PELO CALL CENTER

Um dos recursos inovadores da Rede Nascer é o acompanhamento realizado pelo call center, que proporciona um canal direto de comunicação entre as gestantes e as equipes de saúde. Através desse sistema de telefone, as gestantes podem obter informações, esclarecer dúvidas e receber orientações constantes durante toda a gestação.



## PRIMEIROS PASSOS: PRIMEIRA CONSULTA

A primeira consulta inclui o registro do histórico de saúde da gestante, exames iniciais como hemograma, glicemia, tipagem sanguínea, exames de urina e exames de imagem. Também são dadas orientações sobre sinais de risco na gestação, como sangramentos ou dores abdominais intensas.

# PLANEJAMENTO FAMILIAR

É importante iniciar a discussão sobre métodos preventivos de futuras gestações e oferecer informações sobre o Termo de Interesse para Laqueadura, que deve ser preenchido no mínimo 60 dias antes do parto.



## CHECKLIST DE DOCUMENTOS

- RG e CPF
- Cartão SUS
- Comprovante de Endereço
- Cartão da Gestante



# CUIDADOS DURANTE A GESTAÇÃO

## ***Alimentação Equilibrada***

É importante consumir alimentos ricos em ferro (como carnes magras e vegetais verde-escuros) e ácido fólico (como abacate e brócolis). Incluir alimentos ricos em cálcio, como leite e queijos, é essencial.

## ***Hidratação***

A ingestão de 2 a 3 litros de água por dia é fundamental para auxiliar na circulação sanguínea e prevenir infecções urinárias.

## ***Exercícios Físicos***

Gestantes devem praticar exercícios de baixo impacto, como caminhadas e hidroginástica, para manter a saúde e reduzir os riscos de doenças como diabetes.

## ***Vacinas Essenciais***

Durante a gestação, vacinas contra a gripe, coqueluche, covid-19 e hepatite B são recomendadas para garantir a proteção da mãe e do bebê.

## ***Consulta Odontológica***

Consultas odontológicas são essenciais para prevenir problemas bucais, que podem aumentar o risco de complicações como parto prematuro e nascimento do bebê com baixo peso.



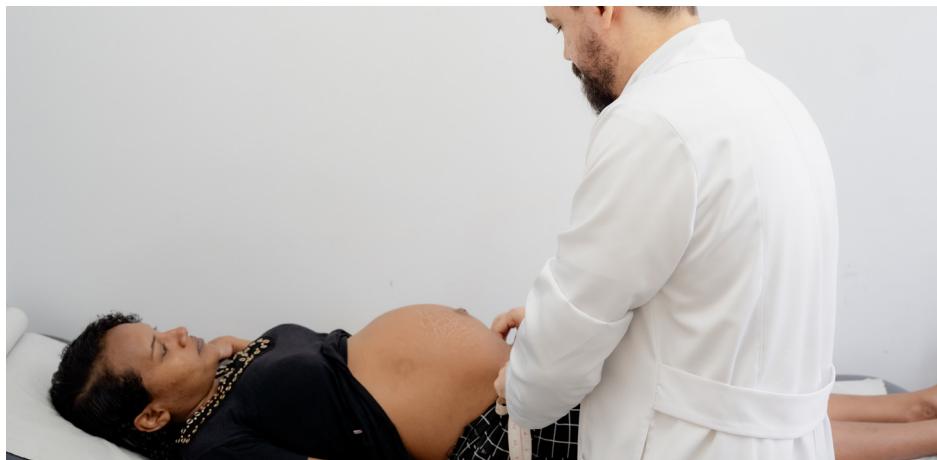
# CONSULTAS E EXAMES

## ***Frequência das Consultas***

O pré-natal deve começar até as 12 primeiras semanas. Durante o primeiro e segundo trimestres, as consultas são mensais. No terceiro trimestre, são quinzenais; e, a partir da 36<sup>a</sup> semana, tornam-se semanais.

## ***Exames Periódicos***

Exames como hemograma, tipo sanguíneo, glicose, ultrassonografia e testes para doenças como HIV e hepatite devem ser realizados ao longo da gestação para garantir a saúde da mãe e do bebê.



# CUIDADOS COM O BEM-ESTAR EMOCIONAL

A saúde mental da gestante é fundamental. É importante compartilhar emoções com profissionais e familiares de confiança para lidar com medos e ansiedades comuns da gestação.



## TRABALHO DE PARTO

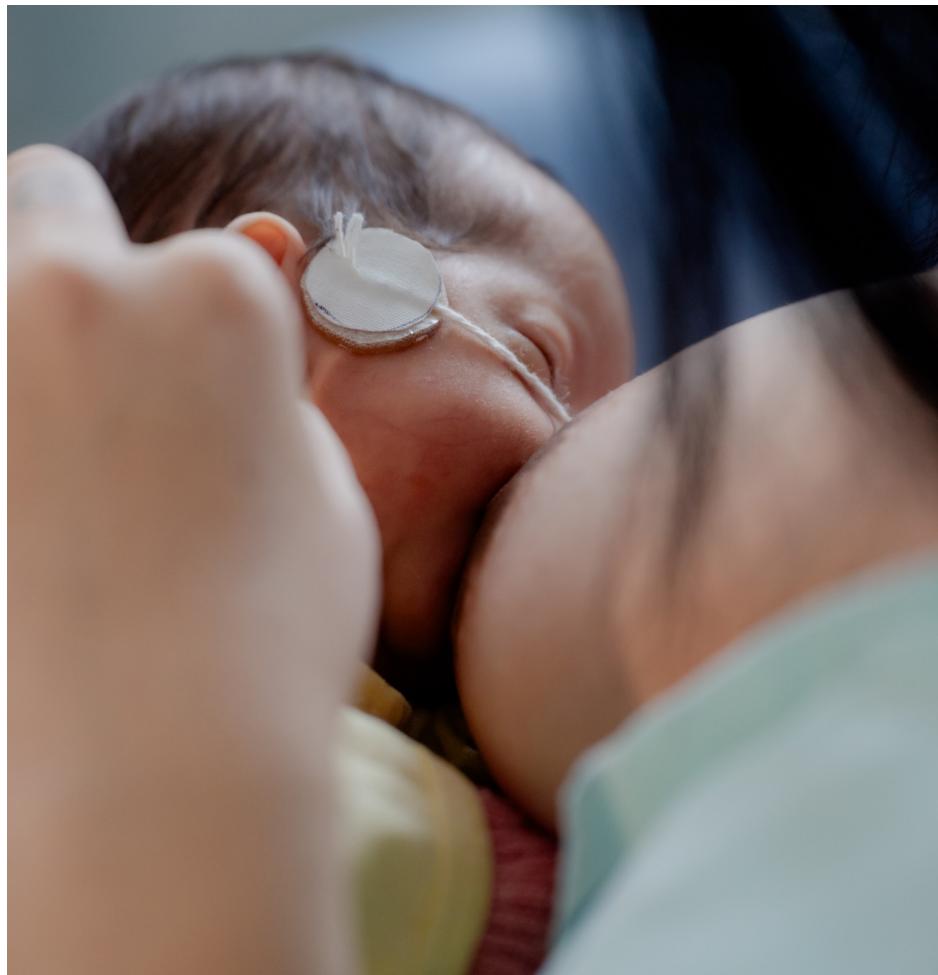
Os sinais do início do trabalho de parto incluem contrações regulares, rompimento da bolsa amniótica, dor nas costas e abdômen inferior, perda de muco e sangramento vaginal. Caso esses sinais ocorram, é importante procurar a unidade de saúde imediatamente.





## BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

A amamentação oferece benefícios tanto para o bebê quanto para a mãe, como aumento da imunidade, auxílio no desenvolvimento cerebral do bebê e recuperação do peso para a mãe. Além disso, facilita a conexão emocional entre ambos.





## CONTATOS E REFERÊNCIAS

A Rede Nascer em Goiás oferece informações sobre unidades de saúde, links e QR Codes para acessar vídeos educativos e fazer agendamentos, garantindo apoio constante à gestante e sua família.



## QUERIDA GESTANTE E FAMÍLIA

A gestação é uma fase especial e cheia de transformações. Para garantir a melhor experiência possível para você e seu bebê, é fundamental iniciar o pré-natal o quanto antes. O acompanhamento médico regular, com exames, consultas e orientações, garante a saúde da mãe e do bebê, prevenindo complicações e assegurando um parto seguro e tranquilo.

A Rede Nascer em Goiás está ao seu lado a cada passo desta jornada. Com cuidado, orientação e acolhimento a todos os tipos de estrutura familiar, oferecemos tudo o que você precisa para que a gestação, o parto e o pós-parto ocorram da melhor maneira possível. Estamos com você, garantindo um cuidado integral, que envolve a saúde, bem-estar e o suporte emocional de toda a família.

Contem conosco a cada momento!

Com carinho,



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS UTILIZADAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual de gestação de alto risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual\\_gestacao\\_alto\\_risco.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_gestacao_alto_risco.pdf). Acesso em: 14 jan. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Primária à Saúde: Pré-natal e Puerpério. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos\\_atencao\\_basica\\_32\\_prenatal.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf). Acesso em: 14 jan. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Cuidados de saúde durante a gravidez: Qualidade e acesso ao pré-natal. Genebra: OMS, 2016. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12-por.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12-por.pdf?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 14 jan. 2025.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA - UNICEF. Guia dos direitos da gestante e do bebê: A importância do pré-natal para a saúde materno-infantil. Nova York: UNICEF, 2023. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/2351/file/Guia\\_dos\\_Direitos\\_da\\_Gestante\\_e\\_do\\_Bebê.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.unicef.org/brazil/media/2351/file/Guia_dos_Direitos_da_Gestante_e_do_Bebê.pdf?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 14 jan. 2025.

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A importância do acompanhamento pré-natal para gestantes. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/importancia-do-pre-natal/?utm\\_source=chatgpt.com](https://bvsms.saude.gov.br/importancia-do-pre-natal/?utm_source=chatgpt.com). Acesso em: 14 jan. 2025.



# REDE **NASCER** EM GOIÁS



**(62) 3201-3797**



Telefone Call Center  
Rede Nascer em Goiás

**155**

Saiba mais sobre  
a Rede Nascer  
em Goiás



**SES**  
Secretaria  
de Estado  
da Saúde

