

# Orientações para gestantes e puérperas



HOSPITAL  
PUC-CAMPINAS  
CELSO PIERRO



## Conheça seus direitos

A Constituição (art. 7º, inciso XVIII) cita: ao ficar grávida, uma mulher trabalhadora não pode ser demitida nem sofrer redução no salário. Essa garantia se estende até 120 dias após o parto (licença-maternidade), período esse destinado à amamentação e aos cuidados com o bebê. A gestante tem direito à prioridade em filas de bancos e supermercados, acesso à porta de assento preferencial.

## A gestante tem direito ao pré-natal pelo SUS ou pelo convênio contratado.

### As empresas devem proteger as mulheres que tiveram filhos.

No seu retorno às atividades, a empresa deve oferecer-lhes todas as facilidades para que o aleitamento prossiga até os 6 meses de vida da criança, pelo menos.

Durante esses primeiros 6 meses, mesmo após o término da licença-maternidade, a mãe tem o direito a horário especial de trabalho, com dois descansos de 30 minutos cada durante sua jornada, destinados à amamentação.

### Importante:

Toda gestante que possui convênio privado tem o direito de, no prazo de 30 dias após o nascimento da criança, realizar a inserção do recém-nascido no convênio, sem carências a cumprir. É necessária a inserção o quanto antes possível, para que sejam evitados encargos financeiros e carência pelo plano.

## Licença-maternidade

- Benefício previdenciário destinado às mulheres que estejam ligadas ao mercado de trabalho, tanto com carteira de trabalho assinada quanto por contribuição via carnê;
- Para segurada com emprego, empregada doméstica e trabalhadora avulsa (que estejam em atividade na data do afastamento, parto, adoção ou guarda com a mesma finalidade) não é exigido tempo mínimo;
- O benefício poderá ser solicitado após o nascimento da criança, com apresentação da certidão de nascimento junto à empresa.

### Caso a gestante se afaste 28 dias antes do parto, deve apresentar atestado médico (original e específico) para gestante.

As contribuintes com mais de um vínculo também podem receber dois salários-maternidade, desde que contribuam para a Previdência Social em cada atividade exercida.

### A duração do salário-maternidade dependerá do tipo de evento que deu origem ao benefício:

- 120 dias no caso de parto;
- 120 dias no caso de adoção ou guarda judicial para fins de adoção, independentemente da idade do adotado, que deverá ter, no máximo, 12 anos;
- 120 dias no caso de natimorto;
- 14 dias no caso de aborto espontâneo ou previstos em lei (estupro ou risco de vida para a mãe), a critério médico.

**Para as trabalhadoras na condição de MEI (Microempreendedor Individual), empregadas domésticas e nos casos de falecimento da segurada com emprego (que geram direito ao complemento de pagamento para o cônjuge viúvo), a entrada é feita via internet e só será necessário comparecer até a agência do INSS em caso de convocação.**

# Prorrogação da licença-maternidade

Portaria conjunta N°28, de 19 de março de 2021

É possível solicitar a prorrogação da licença-maternidade quando, em decorrência de complicações médicas relacionadas ao parto, houver necessidade de internação hospitalar da segurada e/ou do recém-nascido.

Nos casos de prorrogação, o salário-maternidade será pago durante todo o período de internação e por mais 120 dias (não será considerado o período de repouso anterior ou posterior ao parto de até duas semanas, já previsto no pagamento da licença de 120 dias).

## Critérios e meios de solicitação:

- É necessário que a licença-maternidade já tenha sido solicitada no INSS;
- Quando a segurada for microempresada individual, empregada doméstica, contribuinte individual, contribuinte facultativa ou seguradas especiais, o contato deve ser realizado com a Central 135, por meio do protocolo do serviço “Solicitar prorrogação de salário-maternidade”;
- Nos casos em que a segurada tiver vínculo empregatício, a própria empresa fará o requerimento.

Em caso de internação superior a 30 dias, a segurada deverá solicitar sua prorrogação a cada período de 30 dias, sendo necessário sempre apresentar o relatório médico que justifique a internação e a programação da alta, se houver.

## Observação

Se depois da alta houver novas internações, em virtude de complicações decorrentes do parto, caberá à segurada solicitar novas prorrogações até a integralização do período de convivência de 120 dias.

# Auxílio-natalidade

O auxílio é constituído pelo pagamento do valor de R\$ 362,88, pago em três parcelas de R\$ 120,96.

Para receber o benefício, as famílias devem possuir renda per capita familiar de até R\$ 210,00, residir em Campinas há, pelo menos, dois anos, estarem inscritas no Cadastro Único com cadastro atualizado, ou se cadastrarem, se estiverem dentro dos critérios. Deve ser requerido em até 90 dias após nascimento ou falecimento da criança ou da mãe no parto.



## Registro

O registro de nascimento é gratuito, sendo um direito da criança e dever dos pais. O Hospital PUC-Campinas conta com serviço de cartório de segunda a sexta-feira, das 9h às 10h.

Caso o nascimento ocorra aos finais de semana e não seja possível realizar o registro no hospital, esse deverá ser realizado no cartório.

Os documentos necessários para o registro da criança variam de acordo com a situação dos pais:

- Se os pais estão casados, a presença é obrigatória somente do pai ou da mãe. Deverão apresentar os seguintes documentos: a via amarela da Declaração de Nascido Vivo (DNV) fornecida pela maternidade/hospital, a certidão de casamento do casal e documento de identificação com foto de ambos.
- Se os pais não estão casados, a presença do pai é obrigatória. Deverão apresentar os seguintes documentos:
- A via amarela da Declaração de Nascido Vivo (DNV) fornecida pela maternidade/hospital;
- Um documento de identidade do pai e da mãe que tenha foto e seja válido em todo território nacional (pode ser Carteira de Identidade ou Carteira de Trabalho).

### Importante:

- Tanto em um caso como em outro, para fazer o registro da criança é necessária a presença do pai ou da mãe. Porém, no caso de não estarem casados, se o pai não puder ir junto, a mãe só poderá fazer o registro civil com o sobrenome do pai se tiver uma procuração pública dele para isso ou poderá realizar o registro somente no nome dela.
- Se a mãe não tiver essa procuração, ela pode fazer o registro em seu nome apenas e, a qualquer tempo, o pai pode comparecer ao cartório para registrar a paternidade.
- Mãe menor de 16 anos deverá estar acompanhada do representante legal, devidamente documentado.
- Pai menor de 16 anos, o reconhecimento da paternidade se dará somente mediante autorização judicial.
- Obrigatória a apresentação de CPF.

## O direito não cura, mas pode melhorar a qualidade de vida para que o tratamento seja vivenciado de forma mais leve e humana.

O Serviço Social do Hospital PUC-Campinas tem como objetivo a melhoria do atendimento prestado, para contribuir na garantia dos direitos do paciente para uma assistência humanizada, resultando no atendimento de qualidade.

**Segunda a sexta-feira, das 8h às 19h  
e, aos finais de semana e feriados, das 7h às 17h.**

 **(19) 3343.8574**

## Cuidados com a alimentação na gestação

A gestação é um momento para fazer escolhas saudáveis, a fim de ganhar somente o peso necessário para o aumento dos tecidos maternos e para o desenvolvimento do bebê.

Sendo assim, durante esta fase, não é recomendado fazer dietas restritivas e nem perder peso, pois isso pode colocar em risco o desenvolvimento do bebê e a saúde da mãe. E, também, não significa comer em excesso ou “comer por dois”.

Os nove meses de gestação exigem uma alimentação equilibrada, com todos os grupos alimentares, o que não significa comer exageradamente. Mas, em determinados períodos, o consumo de certos nutrientes deve ser reforçado.

O segredo está na escolha dos nutrientes, que precisam ser consumidos adequadamente em cada fase da gravidez, para garantir a saúde do bebê e da futura mãe. É nesse período, portanto, que a alimentação precisa ser selecionada e muito mais balanceada. Ainda assim, o acompanhamento médico e a realização dos exames durante o pré-natal são fundamentais.



## Por que se alimentar **de forma saudável na gestação?**

- **Garantir** o desenvolvimento adequado do bebê;
- Formação de depósitos energéticos na mãe para serem utilizados no parto e na lactação;
- Previne o surgimento de agravos como diabetes gestacional, hipertensão (pressão alta) e ganho de peso acima do recomendado;
- Melhora a cicatrização pós-parto;
- Previne dificuldades durante o parto;
- Melhora o retorno ao peso pré-gestacional;
- Fornece nutrientes essenciais para essa fase da vida como ferro, ácido fólico, cálcio, vitamina A e D, entre outros, por meio do consumo de alimentos in natura (frutas, verduras, legumes, ovos etc.) e minimamente processados (arroz, feijão, farinha de mandioca entre outros);

### Importante:

- Faça de 4 a 6 refeições ao dia;
- Não consuma bebidas alcoólicas e evite o fumo, pois ambos podem ocasionar riscos ao desenvolvimento do bebê;
- Evite o consumo excessivo de café. De acordo com os estudos mais recentes, não há quantidade segura a ser consumida (consumo de cafeína pela mãe está associado a aborto espontâneo, baixo peso ao nascer, sobrepeso/obesidade infantil);
- Evite o excesso de açúcar, óleo e sal, assim como alimentos com “calorias vazias”, como refrigerantes e doces;
- Evite excessos alimentares e o uso de temperos industrializados;
- Priorize alimentos com alta densidade nutricional (ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes), como frutas, verduras e legumes.



## Aleitamento **humano**

A amamentação é um momento único na vida da mãe e do bebê. Nesse período, você se dedica única e exclusivamente àquela nova vida que você gerou e que agora carrega em seus braços.

O ato de amamentar faz um bem enorme ao corpo, à alma e ao coração. A relação entre mãe e filho começa a partir deste momento, a partir deste contato. Saber que em você está o melhor alimento para o seu bebê e que, a partir desse alimento, o bebê cresce saudável, faz com que nos sintamos fortes e capazes de enfrentar esta nova etapa da vida que é difícil, muitas vezes desgastante, mas absolutamente compensada pela alegria de poder auxiliar no desenvolvimento do seu filho.

## Benefícios do aleitamento

### Para a mãe:

- Reduz risco de diabetes;
- Reduz risco de hipertensão;
- Reduz risco de colesterol alto;
- Protege contra câncer de mama, ovário e endométrio;
- Auxilia na recuperação do peso;
- É a forma mais econômica de alimentar seu bebê;

### Para o bebê:

- Melhora a nutrição para o bebê;
- Contribui para o desenvolvimento do sistema imunológico
- Ajuda na proteção de várias doenças como alergias, diarreia, infecções respiratórias, reduz risco de hipertensão, diabetes, colesterol alto e obesidade

### Importante:

A amamentação é recomendada até os 2 anos ou mais, sendo que deve ser exclusiva até os 6 meses. Até o 6º mês o seu bebê não precisa de outros tipos de leite, chás ou sucos.



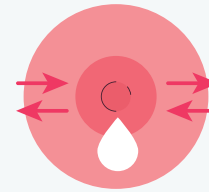
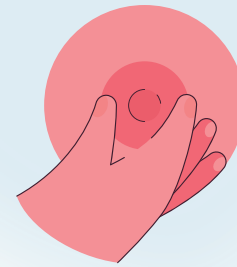
# Ordenha

## Importância:

- Extrair Leite Humano (bebê que não consegue mamar, armazenar, doar);
- Conforto das mamas (ingurgitamento, bloqueio de ductos, fissuras);
- Encorajar o bebê a amamentar (cheiro e gosto do leite, esvaziar mama e facilitar a pega);
- Manter produção de leite quando o bebê não está sugando ou aumentar a produção de leite;
- O aprendizado da ordenha deve ser iniciado no pré-natal e retomado no puerpério (primeiros dias pós-parto).

## Vantagens:

- Sem custo;
- Menos traumática e menos dolorosa;
- Menor risco de contaminação;
- Pode ser realizada sempre que necessário;
- A expressão manual pode ser muito eficaz e rápida após a mãe adquirir experiência;
- A expressão manual é, em geral, mais suave do que a feita com bomba, principalmente se o mamilo estiver dolorido.



## 2. Posição dos dedos:

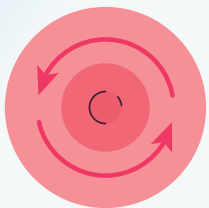
- Apalpe as mamas perto do limite da aréola para encontrar ductos (área em que a mama parece diferente ao toque, nó ou carço);
- Posicione o dedo polegar sobre o ducto e o indicador no lado oposto da mama (ou vice-versa);
- Apoiar a mama com os outros dedos da mão ou com a outra mão;
- Comprimir levemente a mama na direção do tórax.

## 3. Início da extração:

- Pressione o indicador e o polegar um contra o outro, comprimindo o ducto de leite entre eles;
- Alivie a pressão entre os dedos;
- Esses movimentos devem ser firmes, do tipo apertar e soltar, mas não devem provocar dor;
- Repita o movimento de compressão e descompressão até que o leite comece a pingar (pode levar alguns minutos);
- Evite escorregar ou esfregar os dedos ao longo da mama;
- Incline-se levemente para frente, para iniciar a retirada do leite.

## Como realizar a Ordenha Manual

A ordenha deve ser preferencialmente realizada com as mãos.  
**Veja o passo a passo:**



### 1. Estímulo do leite:

- Massageie a região mamilo-areolar com as polpas dos dedos indicador e médio, realizando movimentos circulares e intensificando nos pontos mais dolorosos;
- Massageie com as mãos o restante da mama;
- Balance as mamas (*shake*) em posição inclinada para frente.

### Importante:

- A mama da lactante é mais sensível. Se doer ao ordenhar, reveja a técnica;
- Pode levar alguns minutos para o colostro/leite pingar. Isso é a ocitocina agindo;
- A ordenha leva de 20 a 30 minutos em cada mama.



# Armazenamento do Leite Humano

**Para guardar o leite com segurança, deve-se tomar cuidados especiais:**

## Cuidados com a ordenha:

- Antes de iniciar, cubra os cabelos e região do nariz e boca, lave bem as mãos e se lavar as mamas, faça apenas com água;
- Despreze os primeiros jatos ou gotas ordenhados;
- O leite pode ser coletado no próprio frasco em que será armazenado;
- O leite não pode escorrer pela mão da mãe antes de entrar no frasco;
- Higienize corretamente todas as peças da bomba;
- Rotule o frasco com Nome e Data da Primeira Coleta;
- Realize a ordenha em ambiente que não traga risco à qualidade microbiológica do leite ordenhado - não realizar no banheiro ou locais com animais domésticos.

## Cuidados com o preparo do recipiente:

- Utilize frasco de vidro incolor com tampa plástica de rosca;
- Mantenha o frasco bem fechado;
- Esterilizadores de micro-ondas podem ser utilizados;
- Higienização:
  1. Lave bem com água e sabão;
  2. Esterilize em água fervente por 15 minutos;
  3. Deixe secar sobre um pano limpo.



## Cuidados com o armazenamento:

- Tempo de armazenamento - até 12 horas na geladeira e até 15 dias em congelador ou freezer;
- Não é recomendado armazenar o leite coletado na parte inferior ou porta da geladeira devido à quedas ou variações de temperatura. Deve-se manter na temperatura de -5°C;
- Recomenda-se coletar, em cada vidro, apenas o volume aproximado para cada refeição;
- Completar o volume no frasco até no máximo dois dedos para encher (2 a 3cm);

- Quando já houver leite congelado de outras ordenhas:
  1. Coletar em copo de vidro previamente fervido por 15 minutos ou esterilizado;
  2. Colocar o leite recém ordenhado sobre o que já estava congelado;
  3. Levar imediatamente para o congelador.

No alojamento conjunto, o leite ordenhado deve ser ofertado imediatamente para o bebê. Não é recomendado o armazenamento devido ao risco de contaminação cruzada. Apenas em banco de leite.

# Utilização do Leite Humano

## Descongelamento:

- Lentamente em refrigerador - pode ser usado em até 12h após o descongelamento;
- Em banho-maria - ofertar em até 1h;
- Não descongelar em micro-ondas e não ferver.

## Aquecimento:

- Aquecer em banho-maria (água quente em fogo desligado), agitando o vidro lentamente para misturar os seus componentes;
- Desprezar o leite aquecido e não consumido.

## Oferecer ao bebê em copo ou xícara pequenos:

- Colocar o bebê parcialmente recostado ou sentado no colo. Apoie as costas, a cabeça e o pescoço do bebê;
- Segure um copo pequeno com leite próximo aos lábios do bebê. O copo deve pousar levemente sobre o lábio inferior do bebê e as bordas do copo devem encostar na parte exterior do lábio superior;
- Vire levemente o copo para que o leite apenas toque os lábios do bebê;
- Não despeje o leite na boca do bebê. Apenas segure o copo perto dos lábios e deixar que ele tome;
- Quando o bebê estiver satisfeito, fechará a boca e não tomará mais.

O Leite Humano pode ficar em temperatura ambiente por até 2 horas.

Evite mamadeiras de qualquer estilo. Oferecer no copinho ajuda a não ter confusão de bicos.

# Venha conhecer nossa maternidade!

O Hospital PUC-Campinas está de portas abertas para você!

Agora, as futuras mães podem conhecer nossa estrutura antes da chegada do seu bebê e, além das visitas, podem tirar todas as dúvidas antes de dar à luz.

Nós estamos comprometidos com as boas práticas no parto e nossa equipe multiprofissional está aberta para realizar todas as orientações e esclarecimentos, para que a experiência dessas famílias seja vivenciada de uma forma leve e acolhedora.

**Agende ou informe-se:**

☎ (19) 3343.8557 (SUS)

☎ (19) 3343.8478 (Convênios)

## Informações gerais:

- Comunicar previamente equipe médica sobre o uso de cílios postiços, apliques de cabelos, unhas em gel e piercings;
- Remover os adornos citados acima antes da sua internação;
- Acompanhantes que forem assistir o parto devem utilizar sapatos fechados.





Diretor Técnico: Prof. Dr. Aguiinaldo Pereira Catanoe – CRM 109253

Papel Reciclável. Descarte Adequadamente.