



Orientações para gestantes e puérperas



Diretor Técnico: Prof. Dr. Aguinaldo Pereira Catanoe - CRM 109253

Unimed 
Campinas

HOSPITAL
PUC-CAMPINAS
CESSO HIEMO



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 da frente de lotações e 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 Nº28, 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 microempregadora 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?

- Desenvolvimento adequado do bebê;
- Formação de depósitos energéticos na mãe para serem utilizados no parto e na lactação;
- Melhora a cicatrização pós-parto;
- Previne dificuldades durante o parto;
- Melhora o retorno ao peso pré-gestacional.

Importante

- Faça de 4 a 6 refeições ao dia;
- Forneça nutrientes essenciais como ferro, ácido fólico, cálcio, vitamina A e D, por meio do consumo de alimentos in natura (frutas, verduras, legumes, ovos etc.) e minimamente processados (arroz, feijão, farinha de mandioca entre outros);
- 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 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 **materno**

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 para mãe

Reduz o risco de hemorragia pós-parto

Fortalece o vínculo mãe-bebê, reduzindo risco de depressão pós-parto

Protege contra câncer de mama, ovário e endométrio

Auxilia na recuperação do peso

É a forma mais econômica de alimentar seu bebê

Benefícios para o bebê

Contribui para o desenvolvimento do sistema imunológico

Protege contra infecções respiratórias, diarreia, otites, infecções urinárias

Reduz risco de obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares

Tem todos os nutrientes que o bebê precisa nos primeiros 6 meses de vida

Favorece o desenvolvimento oral, do cérebro e da visão

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.

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.

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 utilizar sapatos fechados.

**Agende ou informe-se
pelos telefones:**

☎ **19 3343.8557 (SUS)**

☎ **19 3343.8478 (Convênios)**



HOSPITAL
PUC-CAMPINAS
CELSO PIERRO

