Parabéns e sejam bem-vindos ao Boston Medical Center OBGYN

Agradecemos por escolher o Boston Medical Center (BMC) para cuidar de você durante sua gravidez e parto. Queremos que tenha a melhor experiência possível.

O que devo esperar durante minhas consultas?

- Você terá consultas mensais com um profissional de saúde até completar 7 meses de idade.
- Consultas a cada 2 semanas até o último mês de gravidez.
- No final da gravidez, uma vez por semana até o nascimento do bebê.
- É muito importante ir a todas as suas consultas. Ligue para o consultório pelo telefone 617.414.2000 e marque uma nova consulta se não puder ir a uma agendada.

Quais são as minhas opções de acompanhamento pré-natal?

Acompanhamento pré-natal em grupo (CenteringPregnancy): Você se reúne com uma parteira ou um médico e outras gestantes para conversar sobre gravidez saudável, parto e o período pós-parto. Você também terá um momento com seu médico para ouvir os batimentos cardíacos do seu bebê e conversar sobre suas preocupações em particular. O cuidado pré-natal em grupo é como ter suas aulas de preparação para o parto e o cuidado pré-natal ao mesmo tempo.

- **As parteiras certificadas** são enfermeiras de prática avançada com formação especializada em gravidez, parto e saúde da mulher. As parteiras se concentram em abordagens naturais e com pouca intervenção na gravidez e no parto. Elas oferecem apoio emocional e orientação, além de atendimento médico para uma gravidez saudável. Você pode considerar a opção de uma parteira se preferir uma abordagem com pouca intervenção e se sua gravidez for de baixo risco.
- **Os obstetras (OB/GYN)** são médicos especializados em gravidez, parto e saúde da mulher. Elas são treinadas para cuidar de pacientes tanto em gestações de rotina quanto em gestações com complicações médicas. Elas realizam partos e podem realizar cirurgias, como cesáreas, se necessário. Elas também cuidam de você após o nascimento do bebê e podem tratar de quaisquer problemas ginecológicos. Você pode optar por um obstetra se desejar um médico mais especializado, capaz de lidar com quaisquer necessidades médicas ou cirúrgicas durante a gravidez e o parto.
- **Os médicos especializados em medicina materno-fetal (MFM)** são médicos que receberam formação adicional em gestações de alto risco. Esses médicos são especialistas no atendimento a gestantes com problemas de saúde (como diabetes) ou gestações complicadas (como gestações de gêmeos ou problemas relacionados ao crescimento do feto). Esses especialistas em MFM costumam trabalhar em conjunto com sua parteira habitual, seu obstetra ou seu médico de família para oferecer orientações especializadas ao longo da gravidez. Às vezes, eles realizam partos em situações complicadas. Você pode consultar um especialista em medicina materno-fetal (MFM) se sua gravidez apresentar riscos médicos mais elevados ou se seu médico ou parteira precisar de orientação especializada para o seu acompanhamento.

Durante o seu acompanhamento pré-natal, você também poderá receber atendimento de enfermeiros especializados (NPs), que são enfermeiras de prática avançada com formação em saúde da mulher, e assistentes médicos (PAs), que são profissionais de saúde licenciados que prestam atendimento em obstetrícia e ginecologia.

Esses profissionais de saúde trabalham em conjunto com médicos para prestar atendimento pré-natal, pós-parto e ginecológico de rotina. Se você tiver uma gravidez ou um problema de saúde complexo ou que exija atendimento especializado, eles trabalham em conjunto com um médico para garantir que você receba o atendimento adequado no momento certo.

Bem-vinda ao Boston Medical Center

Quem vai me ajudar durante o parto?

Nossos **obstetras, parteiras e médicos de medicina familiar** trabalham em conjunto na área de Parto e Nascimento para oferecer um atendimento de excelência a você e ao seu bebê

- Diga-nos se prefere ser atendida por um obstetra, uma parteira ou um médico de família.
- Se você tiver um problema médico grave, recomendaremos um obstetra ou MFM.
- ISe você tiver um trabalho de parto de baixo risco, você pode ser atendida por uma parteira ou por um médico da família.
- Nossos médicos residentes (médicos que concluíram seu treinamento na faculdade de medicina e são especializados em obstetrícia, medicina da família ou medicina de urgência) e estudantes também estão presentes para lhe oferecer um atendimento supervisionado e de alta qualidade.
- Os neonatologistas estão à disposição para cuidar de bebês que apresentam complicações ou que nasceram prematuramente na unidade de terapia intensiva neonatal (NICU).

Onde vou ter meu bebê?

A Unidade de Parto e Nascimento está localizada no Boston Medical Center, na Avenida Harrison, 850, no edifício Yawkey, 4° andar.

- Você pode agendar uma visita antes do nascimento do seu bebê.

Como posso entrar em contato com meu profissional de saúde?

Caso precise entrar em contato com seu médico durante o horário comercial, ligue para a clínica pelo número 617.414.2000.

Fora do horário de atendimento: Aos sábados, domingos e fora do horário de atendimento, o serviço de atendimento telefônico encaminhará sua ligação para a Maternidade. Caso se consulte com uma parteira, você pode ligar para o número 617.414.5498 para falar com a parteira de plantão.

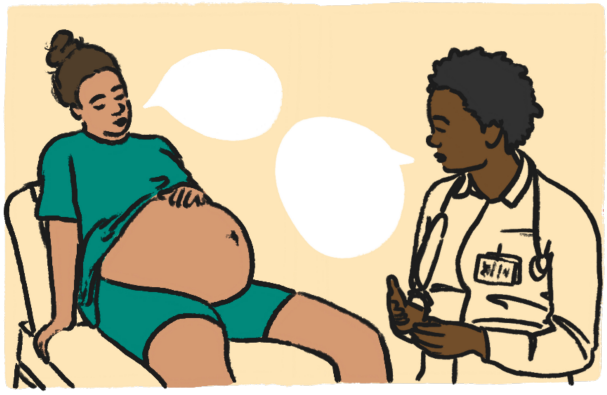
Encontre mais informações no Bump & Beyond:

Consultas pré-natais: acompanhamento da sua saúde e do crescimento do bebê

Consulte a Maternidade: presencialmente ou on-line.

Exames de ultrassom para acompanhar o desenvolvimento do seu bebê

Perguntas frequentes sobre Maternidade



BOSTON MEDICAL CENTER

Bump & Beyond

Náuseas e vômitos durante a gravidez

Náuseas e vômitos são comuns durante a gravidez. Eles são muito comuns durante o primeiro trimestre (3 meses) de gravidez. O aumento dos níveis hormonais pode ter um papel importante no surgimento desses sintomas. Muitas vezes chamados de "enjoos matinais", náuseas e vômitos podem acontecer durante qualquer hora do dia. Na maioria das vezes, as náuseas e vômitos não são prejudiciais e não significam que seu bebê esteja doente. Quando as náuseas e vômitos são graves, podem afetar sua saúde. É importante conversar com seu profissional de saúde se as náuseas e vômitos estiverem atrapalhando seu dia-a-dia.

O QUE PODE AJUDAR?

Mudanças no estilo de vida

- Descanse bastante.
- Evite cheiros incômodos.
- Faça cinco ou seis refeições pequenas por dia em vez de três refeições grandes.
- Coma alguns biscoitos antes de sair da cama pela manhã. Isto pode ajudar a acalmar seu estômago.
- Faça pequenos lanches ricos em proteínas (ou seja, um copo de leite ou um copo de iogurte) ao longo do dia.
- Evite alimentos picantes e alimentos gordurosos.
- Hidrate-se bastante. Tome pequenos goles de líquidos ao longo do dia ou coma lascas de gelo.

Medicamentos disponíveis

Às vezes as grávidas precisam de ajuda extra para se sentirem melhor. Há medicamentos disponíveis em sua farmácia local. Você pode comprá-los sem receita médica:

- Cápsulas de gengibre: o gengibre pode ajudar a aliviar seu estômago. Tome 250 mg por via oral a cada seis (6) horas, conforme necessário para os sintomas.
- SeaBands: funcionam aplicando pressão em um determinado ponto de seu pulso. Acredita-se que isto ajude a aliviar náuseas e vômitos.
- Vitamina B6: Essa vitamina pode ajudar a aliviar as náuseas durante a gravidez. Tome 25 mg por via oral a cada 4 a 6 horas, conforme necessário para alívio dos sintomas.
- Doxilamina (também conhecida como Unisom): Trata-se de um medicamento indicado para o sono, mas que pode ajudar, com segurança, mulheres grávidas a tratar náuseas e vômitos. Tome 12 mg por via oral a cada 12 horas, conforme necessário. Se comprar Unisom, parta o comprimido ao meio. Este medicamento pode causar sonolência.

Prevenção da desidratação

A náusea e o vômito fazem com que você perca líquidos. Se você está tendo náuseas e vômitos, algumas formas de prevenir a desidratação são:

- Beba água
- Beba bebidas esportivas com eletrólitos
- Coma lascas de gelo

Ligue para seu profissional de saúde no telefone 617.414.2000 ou venha até o pronto socorro se apresentar os seguintes sinais de desidratação:

- Pequena quantidade de urina e de cor escura
- Você não consegue reter líquidos
- Você tem tonturas ou desmaia ao se levantar
- Seu coração está acelerado ou com palpitação
- Você está vomitando sangue
- Você sente dor na parte superior do abdômen ou atrás do esterno que não passa

Medicamentos seguros durante a gravidez

Existem muitos medicamentos que podem ser tomados com segurança durante a gravidez. A seguir, apresentamos uma lista dos incômodos comuns da gravidez e dos medicamentos e remédios de venda livre que podem ser usados com segurança para tratá-los.

Alergias
- Claritin, Benadryl, Dimetapp, Zyrtec
- Colírios Visine ou Naphcon-A

Congestão ou sensação de nariz entupido (devido a um resfriado)
- Sudafed (pseudoephedrina)
- Robitussin
- CF, Tavist D, spray nasal Ocean Mist (solução salina), nasal de 4 vias

Não use: Alka-Seltzer Resfriado e Gripe

Obstipação
- Citrucel, Colace, Fibercon
- Fiberall, Metamucil
- Suco de ameixa; ameixas secas, damascos ou outras "frutas com caroço"

Tosse
- Robitussin ou Robitussin DM
- Mucinex para tosse (guaifenesina)
- Chloraseptic/Cepacol

Diarreia
- Experimente a dieta BRAT: bananas, arroz, compota de maçã e torradas.
- Você pode tomar uma dose de Imodium. Se os sintomas não melhorarem, entre em contato com seu médico.
- Ligue ou venha até aqui se estiver com febre ou se seus sintomas não tiverem melhorado em 2 a 3 dias.

Aspirina
Seu médico pode recomendar que você tome uma aspirina infantil (81 mg) todos os dias a partir da 12ª semana para ajudar a prevenir a hipertensão na gravidez. Isso é seguro para você e seu bebê.

Azia, má digestão, gases
- Turns, Maalox, Gas-X Mylanta, (seguro para tomar após as primeiras 12 semanas)
- Tagamet, Zantac Acid, Gaviscon
- Pepcid ou Pepcid AC

Não use: Pepto-Bismol, Rolaids, Kaopectate ou Alka-Seltzer
- Hemorroidas
- Preparação H
- Creme Anusol
- Compressas Tucks; compressas de hamamélis

Insônia (dificuldade para dormir)
- Benadryl
- Tylenol PM (não exceda a dosagem recomendada)
- Unisom

Náuseas
- Meio (½) comprimido de Unisom com vitamina B6
- Refeições pequenas e frequentes
- Refrigerante de gengibre, gengibre, chá de gengibre
- Vitamina B6
- Sea Bands (um tipo de acupressão que se usa nos pulsos)
- **Procure seu médico se não conseguir reter líquidos por mais de 24 horas.**

Veja mais dicas para lidar com as náuseas no Bump & Beyond

Dor (incluindo dor de cabeça)
- Tylenol (paracetamol) para dores leves ou dores de cabeça
- Tylenol Extra Forte: dois comprimidos a cada 4 horas (não mais do que 8 comprimidos em 24 horas)
- Não use: Advil ou Aleve, a menos que seu médico indique o contrário

10 Dicas para uma gravidez saudável

Cuidar de si mesma durante a gravidez é uma das melhores coisas que você pode fazer pelo seu bebê e por você. Manter-se saudável ajuda o seu bebê a crescer e se desenvolver e ajuda a diminuir o risco de problemas na gravidez. Aqui estão dez maneiras de apoiar a sua saúde durante a gravidez.

1. Vá a todas as suas consultas pré-natais
O pré-natal ajuda a sua médico(a) a acompanhar você e seu bebê. Também é um ótimo momento para você fazer perguntas.

2. Beba 8-10 copos de água diariamente
Manter-se hidratado ajuda seu corpo a produzir mais sangue, apoia a digestão e reduz o inchaço.

3. Coma alimentos saudáveis
Uma boa nutrição apoia o desenvolvimento do seu bebê e ajuda você a sentir-se melhor.

4. Mantenha-se ativa
O exercício pode aliviar o estresse, melhorar o sono e ajudar a preparar seu corpo para o nascimento.

5. Descanse bastante
Seu corpo está trabalhando arduamente para fazer o seu bebê crescer. Procure dormir mais e ouça os sinais do seu corpo.

6. Evite substâncias nocivas
Não utilize álcool, tabaco ou drogas ilícitas. Se você não tiver certeza sobre o que é seguro, pergunte ao seu médico.

7. Aperte o cinto todas as vezes
Utilize o cinto de segurança baixo sobre os quadris e abaixo da barriga, mesmo no banco traseiro.

8. Faça uma aula de parto
Aprender o que esperar pode aliviar preocupações e ajudar você a se sentir mais preparada.

9. Cuide da sua saúde mental
É normal ter dúvidas ou sentir-se emocionada durante a gravidez. Encontrar os recursos certos pode ajudar.

10. Faça muitas perguntas
Nenhuma pergunta é pequena demais. Sua equipe de atendimento está aqui para ajudar você a se sentir informada e apoiada.



As consultas pré-natais



Alimentares saudáveis



Exercícios durante a gravidez



Recursos para a saúde mental

Bump & Beyond

Cardápio para gestantes

Cardápio 1

Café da manhã - 2 fatias de pão de trigo, 1-2 ovos mexidos com pimenta e cebola
Lanche - Pepinos e cenouras com pasta de grão de bico ou molho de vegetais
Almoço - 2
/3 xícara de arroz, ½ xícara de feijão, 3 oz de frango, tomate, cebola, pimenta
Lanche – ½ banana com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
Jantar -Burrito: 3 oz de carne magra ou frango, tortilha de 6 polegadas, ½ xícara de feijão, queijo, molho de tomate, ¼ de abacate
Lanche - 1 xícara de iogurte, 1 fruta pequena
*água como bebida

Cardápio 2

Café da manhã - 1 bolo inglês integral com 1 colher de sopa de manteiga de amendoim, gelatina com baixo teor de açúcar
Lanche - 1 palito de queijo e uma maçã pequena
Almoço - Salada com alface, tomate, pepino, ½ xícara de milho, ½ de grãos de bico, frango desfiado e 15 biscoitos finos de trigo ou 10 chips de tortilha de acompanhamento
Lanche - ¼ de xícara de frutas secas e ¼ de xícara de nozes sem sal
Jantar - 1 xícara de macarrão integral, 4 oz de peixe, verduras cozidas, abobrinha
Lanche - 3 xícaras de pipoca, 8 oz de leite desnatado ou 1%
*água como bebida

Cardápio 3

Café da manhã - 1 arepa ou tortilha grande, ½ abacate, 1-2 ovos, tomate cortado
Lanche - 1 iogurte grego com ½ xícara de frutas
Almoço - 2 fatias de pão de trigo integral, frango ou atum enlatado, alface, fruta pequena
Lanche - Cenoura, pepino, 15 biscoitos finos de trigo com pasta de grão de bico
Jantar - 3 oz de carne de porco frita, pimenta, cebola, ervilhas, 1 xícara de arroz integral
Lanche - 3 biscoitos água e sal, 8 oz de leite desnatado ou 1%
*água como bebida

Cardápio criado por Mara Garwood, RDN, CDCES e BMC Teaching Kitchen

Bump & Beyond



Illustrations by The Educated Birth/Cheyenne Varner

Gravidez.
Parto.
Bebê.

Você tem perguntas. Nós temos as respostas.

You have questions. We have answers.

Tienes preguntas. Tenemos respuestas.

Ou gen kesyon. Nou gen repons yo.

Informe-se pelo site Bump & Beyond do BMC.

Escaneie o código QR ou acesse bmc.org/pt-br/bump-beyond

BOSTON MEDICAL CENTER