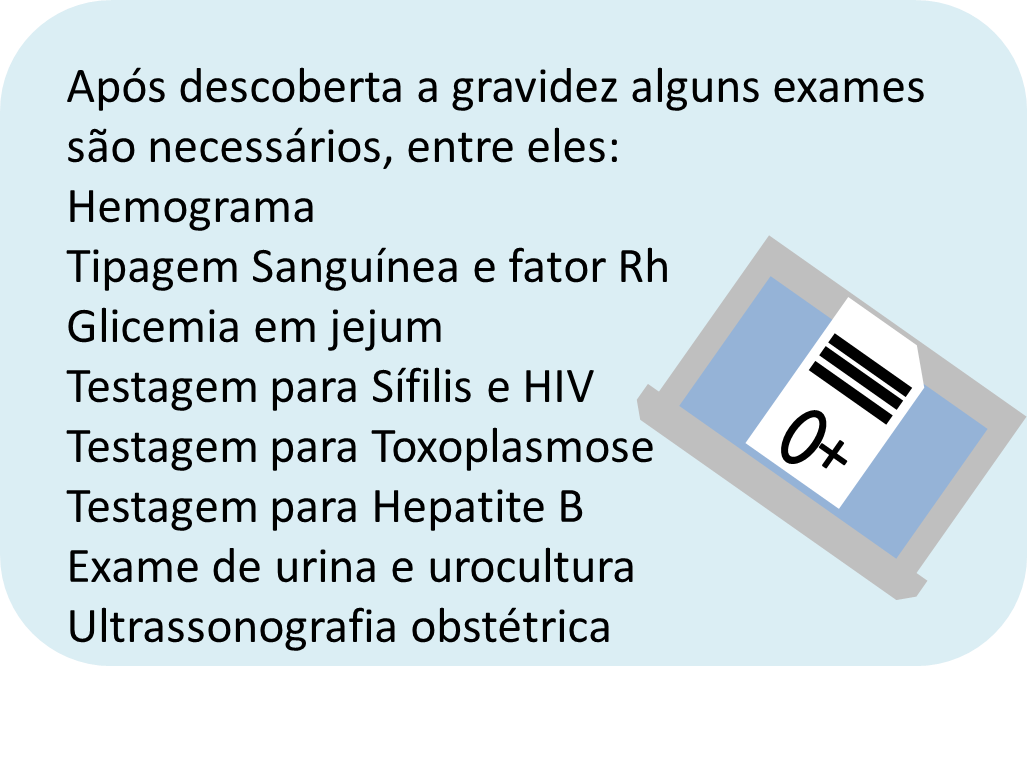
São direitos da mulher decidir quando e com quem ter filhos, o atendimento seguro e humanizado são essenciais nesse momento delicado e importante na vida de uma pessoa. O planejamento adequado e conhecer seus direitos são passos fundamentais para uma gravidez saudável e segura.

Se você deseja conhecer mais sobre gravidez ou pretende fazer um planejamento a respeito do seu futuro ou se até mesmo se não deseja ter filhos, mas tem curiosidade no assunto você está no lugar certo.

Pré-Natal



Um pré-natal bem acompanhado resulta em saúde melhor para a mãe e bebê.  De acordo com a Organização Mundial da Saúde em gestações de baixo risco o número de consultas no pré-natal deve ser de no mínimo seis, caso seja uma gravidez de risco o atendimento deve ser mais atencioso. Quanto mais cedo o pré-natal começa na gestação melhor é para a mulher por esse motivo é sempre bom ficar a atenta a sinais como o atraso da menstruação, náuseas, vômitos, tontura, saliva em excesso, mudança de apetite entre outros O pré-natal deve ser feito até o final da gestação.

Durante a gestação é necessário que algumas vacinas sejam tomadas para proteger a gestante e o feto. De acordo com o Programa Nacional de Imunização (PNI) algumas vacinas são recomendadas como a vacina antitetânica, contra hepatite B, contra gripe e contra difteria e coqueluche.

-- imagem vacina ---

A mulher precisa seguir orientações de como se alimentar também para que se mantenha saudável. Ela deve tomar pelo menos três refeições café da manhã, almoço e jantar e comer dois lanches saudáveis por dia para evitar ficar mais de três horas sem comer. Devem ser ingeridos de 6 a 8 copos de água por dia, devem ser evitados refrigerantes e sucos industrializados. A quantidade sal precisa ser controlada e alimentos industrializados como hambúrguer, salsicha, linguiça e outros não são recomendados.

Alimentos ricos em ferro e vitamina C são fundamentais durante a gestão e necessitam ser consumidos todos os dias. Além do consumo de ferro a gestante deve receber suplementação de sulfato ferroso e ácido fólico. A grávida não pode usar drogas, fumar cigarros ou beber bebidas alcoólicas durante a gestação e amamentação pois são prejudiciais a vida da mulher e do bebê prejudicando o seu desenvolvimento.

-- imagem comidas saudáveis --

Boas práticas como escovar melhor os dentes depois de comer e antes de dormir, pois neste período as gengivas ficam mais sensíveis, tomar sol expondo os seios e realizar exercícios leves como caminhadas  e para fortalecer o períneo para facilitar a passagem do bebê na hora do parto são altamente recomendados.

A mulher pode manter relações sexuais durante a gravidez desde que se sinta confortável, não sinta dor na barriga ou na vagina, se tiver sangramento ou se a bolsa d’água estiver rompida.

-- imagem escova de dente --

Os sintomas mais comuns durante a gravidez são o sangramento da gengiva, enjoos e vômitos são comuns nos primeiros meses de gravidez, câimbras e formigamentos nas pernas também podem acontecer, intestino preso também é comum , por isso, é recomendável comer alimentos integrais ricos em fibras e frutas, a vontade de urinar aumenta também e a mulher sente sono e tontura. Desde o início até o final da gestação é comum sentir mais vontade de urinar, também é comum o aumento da secreção vagina, no final da gravidez podem surgir dores na coluna e na barriga.

-- imagem mulher vomitando ---

Parto

O trabalho de parto pode durar de oito a doze horas a tranquilidade e confiança ajudam a diminuir esse período, definido pela presença de duas a três contrações uterinas a cada dez minutos. A perda de líquido pela vagina (rompimento da bolsa d'água ) também é característica do trabalho de parto, a mulher deve procurar a maternidade caso apresente alguma dessas situações. A gestante tem direito ao conhecimento e vinculação à maternidade e a um acompanhante de sua escolha.

As melhores posições para o parto são de cócoras, de joelhos ou em pé, mas cada mulher deve encontrar a melhor posição para ela. Se após o parto a mulher apresentar dor na parte de baixo da barriga, sangramento com cheiro desagradável e febre,ela deve procurar rapidamente uma unidade de saúde, pois isso indica uma possível infecção e deve ser tratada.

-- mulher com bebê --

A amamentação é muito importante para o bebê e para a mulher é uma maneira gratuita de manter a criança alimentada além de que o leite materno protege contra várias doenças. A mãe se beneficia pois a amamentação ajuda a reduzir o peso mais rápido após o parto, ajuda o útero a voltar ao tamanho normal e diminui os riscos de hemorragia e anemia, também reduz os riscos de diabetes e câncer de mama.

Caso a mulher produza mais leite do que o bebê mama ela pode ser uma doadora, basta ir em um posto de coleta ou banco de leite perto de sua casa. Esse leite será usado por crianças que por algum motivo não puderam ser amamentadas. A mão portadora do HIV ou HTLV por exemplo não deve amamentar e tem o direito de receber gratuitamente, pelo SUS, uma fórmula infantil para alimentar a criança.

-- imagem amamentação --

As gestantes possuem alguns direitos durante a gestação e também após o parto como prioridade nas filas e de assento nos transportes públicos. Os pais têm direito de registrar o bebê gratuitamente no cartório.

Toda gestante tem direito a estabilidade no emprego desde o começo da gestação até o parto. A gravidez deve ser comprovada por exame laboratorial, logo ela não pode ser demitida até 5 meses após o parto. Se isso acontecer ela tem direito a indenização dos salários respectivos do período. Após a confirmação da gravidez a mulher deve apresentar o exame laboratorial e o atestado fornecido pelo médico para o seu empregador.

-- imagem de direitos 1 --

A mulher também tem direito a licença maternidade que pode começar no 8° mês de

gravidez durante o período determinado pelo médico. Também é assegurado à mulher duas dispensas na hora do trabalho de meia hora para a amamentação até que o bebê complete seis meses. O pai também tem direito a uma licença-paternidade de cinco dias logo após o nascimento da criança, ele também tem direito de participar do pré-natal e de ser acompanhante da gestante no hospital na maternidade.

-- imagens sobre direitos  2 --

Gravidez na Adolescência

No brasil os dados apontam tendência de queda na taxa de gravidez mas ainda está acima da média da América. Dados do Sistema de Informação sobre Nascidos Vivos (SINASC) aponta que o caso de gravidez entre 10 a 19 anos entre os anos de 2000 e 2016 caiu 33%, porém os dados ainda assustam cerca de 394.717 crianças filhas de mães adolescentes nasceram em 2018.

-- gravidez na adolescência --