

Cuidado pré-natal

Prenatal Care

Prenatal care is the health care you get while pregnant. Schedule a prenatal visit as soon as you think that you are pregnant. These visits help you have a healthy pregnancy and can help find problems before they become serious for you or your baby. Your doctor will want to see you about every 4 weeks for the first 6 months of pregnancy. You will need to see your doctor more often during the last three months of pregnancy.

This is a guide. If you have problems, the doctor may want to see you more often or do more tests.

What to Expect at Your Prenatal Visits

Your First Visit

Your first visit will be your longest visit. During this visit:

- Your height, weight and blood pressure are checked.
- Your blood is drawn to check for diseases and low iron levels.
- You will need to give a urine sample to check for infection, sugar and protein.
- You will be given a due date, an estimate of the day your baby will be born.
- You will be asked questions about you, your partner, family members, and medicines and herbs you are taking.
- Your doctor will do a physical exam including a pelvic exam with pap smear.

A assistência médica que você recebe durante a gravidez é conhecida como cuidado pré-natal. Marque uma consulta pré-natal assim que achar que está grávida. Essas consultas ajudam você a ter uma gravidez saudável e podem detectar problemas antes que se tornem graves para você ou seu bebê. Você deve se consultar com seu médico a cada 4 semanas nos primeiros 6 meses da gravidez. Durante os últimos três meses da gravidez, você precisará se consultar com mais frequência.

Essa é uma orientação geral. Se tiver problemas, o médico pode desejar marcar consultas com mais frequência ou realizar mais exames.

O que esperar em suas consultas pré-natal

Na primeira consulta

Sua primeira consulta será a mais demorada. Durante essa consulta:

- Mede-se sua altura, peso e pressão arterial.
- Você fará um exame de sangue para detectar possíveis doenças e baixos níveis de ferro.
- Você precisará levar uma amostra de urina para verificar se tem alguma infecção e analisar as taxas de açúcar e proteínas.
- Você será informada da data estimada em que seu bebê vai nascer.
- Serão feitas perguntas sobre você, sua parceria, membros da família e sobre remédios e ervas que toma no momento.
- Você será submetida a um exame físico pelo médico, incluindo o exame pélvico com Papanicolau.

- The doctor will tell you to start taking a prenatal vitamin with folic acid.
- Make an appointment for your next visit.

At All Prenatal Visits

- Your blood pressure, weight, urine and general health are checked.
- Your baby's heart rate and growth are checked.
- Other tests such as a blood test or an ultrasound may be done.
- Ask questions and share any concerns about yourself and your baby.

Tests

There are routine tests that are suggested for all women to monitor the health of you and your baby. Talk to your healthcare provider if you have any questions or concerns. Common tests include:

- **Blood tests check for:**
 - Blood type
 - A protein called Rh factor. This blood test checks to see if you are Rh positive or negative.
 - Iron level
 - Hepatitis B
 - Antibodies to show you are immune to German measles (rubella)
 - Antibodies to show you are immune to chickenpox (varicella)
 - Cystic fibrosis
 - Sickle cell anemia
 - Syphilis

- O médico pedirá que você comece a tomar uma vitamina pré-natal com ácido fólico.
- Marque uma data para a próxima consulta.

Em todas as consultas pré-natal

- Seu peso, pressão arterial, urina e saúde geral são verificados.
- O crescimento e a frequência cardíaca do seu bebê são verificados.
- Podem ser feitos outros exames como de sangue ou ultrassom.
- Faça perguntas e exponha qualquer preocupação que tiver em relação a você mesma e ao bebê.

Exames

Há exames de rotina que são aconselhados a todas as mulheres para monitorar a saúde da mãe e do bebê. Fale com seu provedor de assistência médica em caso de dúvidas ou preocupações. Alguns exames de rotina são:

- **Exames de sangue para verificar:**
 - Tipo sanguíneo
 - Uma proteína chamada fator Rh. Este exame de sangue verifica se você é Rh positivo ou Rh negativo.
 - Nível de ferro
 - Hepatite B
 - Anticorpos contra a rubéola
 - Anticorpos contra a varicela
 - Fibrose cística
 - Anemia de células falciformes
 - Sífilis

- HIV. Mothers can pass this infection to their babies during pregnancy, labor and breastfeeding. All pregnant women are encouraged to get this blood test. You may be asked to sign a consent form before the test. Test results are confidential.
- Some types of birth defects in your baby. This test is called a quad screen and is a group of blood tests that check for increased risk of some types of birth defects in your baby. This test includes an alpha fetoprotein (AFP) test. The quad screen is done between 15 and 20 weeks of pregnancy.
- **One-Hour Glucose Challenge or Glucose Screening** This test measures your body's response to glucose (sugar) to check for gestational diabetes. It is done for all pregnant women between 24 to 28 weeks of pregnancy. However, if you have certain risk factors your doctor may have you take the test earlier. To complete the test, you must drink a special soda that has a large amount of sugar. Then you will have your blood drawn in exactly one hour. If your test results are not normal, you may need a second test, a 3-hour glucose tolerance test (GTT).
- **Amniocentesis** - This test checks for genetic diseases and is often done between 15 and 20 weeks of pregnancy. The doctor puts a needle through the woman's abdomen to remove a small amount of amniotic fluid. The fluid is sent to a lab for testing.
- HIV. As mães podem passar esta infecção para seus bebês durante a gravidez, trabalho de parto e amamentação. Todas as mulheres grávidas devem fazer este exame de sangue. Pode ser necessário assinar um formulário de consentimento antes de realizar o exame. Os resultados do exame são confidenciais.
- Alguns tipos de malformações congênitas no bebê. Este exame é chamado de teste quádruplo e consiste em alguns exames de sangue que verificam se há um maior risco de malformações congênitas no bebê. Este exame inclui um teste de AFP (alfa-fetoproteína). O teste quádruplo é feito no período entre a 15ª e a 20ª semana de gravidez.
- **Teste de tolerância à glicose de uma hora ou curva glicêmica** Este exame mede a tolerância do corpo à glicose (açúcar) para verificar a presença de diabetes gestacional. Ele é feito no período entre a 24ª e a 28ª semana de gravidez. No entanto, se você apresentar alguns fatores de risco, seu médico poderá pedir que você faça o exame antes. Para realizá-lo, você deverá ingerir uma bebida especial com alto teor de açúcar. Após uma hora é coletada uma amostra de sangue. Se os resultados do exame não forem normais, pode ser necessário repetir o exame, desta vez com um teste oral de tolerância à glicose (TOTG) de 3 horas.
- **Amniocentese** — Este exame verifica a existência de doenças genéticas e, em geral, é realizado no período entre a 15ª e a 20ª semana de gravidez. O médico introduz uma agulha no abdômen da mulher para coletar uma pequena quantidade de líquido amniótico. O líquido é enviado para análise em laboratório.

- **Chorionic Villus Sampling (CVS)** - This test is an alternative to the amniocentesis test. A sample of cells is removed from the placenta to check for genetic diseases. This test can be done earlier in pregnancy (at 10 to 12 weeks), but the risks of this test are higher.
- **Group B Streptococcus (GBS)** - GBS is a common bacteria found in the vaginas of women. It can cause infection in the baby. This test involves swabbing the vagina and rectum, usually between 35 and 37 weeks of pregnancy.
- **Tests to monitor fetal health:**
 - Fetal Movement Count – This test is done at home. You lie on your side and count how long it takes your baby to have 10 movements.
 - Ultrasound – You will have at least 1 ultrasound during your pregnancy, often at 18 to 20 weeks of pregnancy. Your doctor may want to do more ultrasounds to check your baby's growth or condition.
 - Doppler Ultrasound – This test is done to check blood flow to the baby.
 - Non-Stress Test – This test measures the baby's heart rate in response to his or her movements. This test is painless and involves putting patches on the mother's abdomen.
 - Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby's heart rate as well as doing an ultrasound.
- **Biópsia de vilosidades coriônicas (BVC)** — Esta é uma alternativa ao exame da amniocentese. Uma amostra de células é coletada da placenta para verificar a existência de doenças genéticas. Este exame pode ser realizado mais cedo na gravidez (da 10^a à 12^a semana), porém apresenta maiores riscos.
- **Estreptococos do grupo B (EGB)** — É uma bactéria comum encontrada na vagina das mulheres. Ela pode causar infecção no bebê. Este exame é realizado com um cotonete para coletar amostra da vagina e do reto, geralmente entre a 35^a e a 37^a semana de gravidez.
- **Exames para verificar a saúde fetal:**
 - Contagem de movimentos fetais — Este exame é feito em casa. Deitada de lado, marque quanto tempo leva para seu bebê realizar 10 movimentos.
 - Ultrassom — Você fará ao menos 1 exame de ultrassom durante a sua gravidez, geralmente entre a 18^a e a 20^a semana. Seu médico talvez realize mais exames de ultrassom para avaliar as condições e o crescimento do bebê.
 - Ultrassom com doppler — Este exame é realizado para verificar o fluxo sanguíneo até o bebê.
 - Cardiotocografia sem estresse (basal) — Este exame avalia a frequência cardíaca do bebê em resposta aos movimentos dele. É indolor e envolve a colocação de eletrodos no abdômen da mãe.
 - Perfil biofísico fetal — Este exame envolve o monitoramento da frequência cardíaca do bebê durante a realização de uma ultrassonografia.

- Modified Biophysical Profile – This test involves monitoring the baby’s heart rate as well as doing an ultrasound. Amniotic fluid is also checked.
- Contraction Stress Test – This test measures the baby’s heart rate when the uterus contracts.
- Perfil biofísico modificado — Este exame monitora a frequência cardíaca do bebê durante a realização de uma ultrassonografia. O líquido amniótico também é verificado.
- Cardiotocografia com estresse — Este exame avalia a frequência cardíaca do bebê quando o útero se contrai.

At anytime during your pregnancy, call your doctor right away if:

- Your membranes or bag of water break or leak.
- You have any vaginal bleeding.
- You have cramping or contractions that occur more than 4 to 6 times in an hour.
- You notice a decrease in your baby’s movement
- You have a headache that won’t go away.
- You have vision changes, such as blurred, tunnel or double vision.

Em qualquer momento de sua gravidez, ligue imediatamente para o seu médico caso:

- Suas membranas ou bolsa amniótica se rompam ou vazem.
- Você tenha algum sangramento vaginal.
- Você tenha cólicas ou contrações que ocorram mais de 4 a 6 vezes a cada hora.
- Você note uma diminuição na movimentação do bebê
- Você tenha uma dor de cabeça que não passa.
- Você sofra alterações na visão, como visão turva, em túnel ou duplicada.