



**Sua gravidez deve ser  
cercada de cuidados, não  
de preocupações.**



ANS - n.º 350141



## PROGRAMA GESTAR BEM

A gestação é um momento especial para a família. A alegria se mistura à expectativa e podem surgir dúvidas e inseguranças. Para garantir que esse período seja tranquilo, a Paraná Clínicas criou o **Programa Gestar Bem**.

Este e-book reúne informações essenciais para que você tenha uma **gravidez saudável**, esclareça dúvidas sobre o pré-natal, entenda os benefícios do parto normal e saiba quando a cesárea pode ser necessária.



# A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

O pré-natal é um conjunto de cuidados médicos, psicológicos e nutricionais que visam garantir a saúde da gestante e do bebê. Acompanhar a gestação de perto permite identificar e tratar precocemente qualquer intercorrência, assegurando um parto mais seguro e um início de vida mais saudável para o bebê.

Durante o pré-natal, são realizadas consultas regulares com obstetra, exames laboratoriais, ultrassonografias e vacinação, além de orientações sobre alimentação e hábitos saudáveis.

## Principais exames durante a gestação:

- **Exames laboratoriais:** avaliação do sangue, glicemia, tipagem sanguínea e triagem de infecções.
- **Ultrassonografia:** monitora o crescimento e desenvolvimento do bebê.
- **Teste de glicose (TOTG):** avalia risco de diabetes gestacional.
- **Cardiotocografia:** analisa a frequência cardíaca fetal e o bem-estar do bebê.
- **Triagem para doenças infecciosas:** HIV, sífilis, hepatites B e C.



O acompanhamento regular contribui para uma gestação mais **segura e saudável**, garantindo a melhor experiência para a mãe e o bebê.

# O QUE É O PROGRAMA GESTAR BEM?

O Programa Gestar Bem possibilita uma gravidez mais segura e tranquila. Com cuidados preventivos, o programa reduz significativamente os riscos de partos prematuros extremos (antes da 34<sup>a</sup> semana). Mesmo nos casos de prematuridade, o atendimento especializado garante que os bebês nasçam com mais peso e tenham uma recuperação mais rápida e saudável.

## Quem pode participar?

Todas as gestantes beneficiárias da Paraná Clínicas são incluídas no programa, recebendo acompanhamento individualizado e orientações para cada fase da gestação.



## O que está incluído no programa?

- ➔ Consultas e exames especializados.
- ➔ Orientação sobre aleitamento materno.
- ➔ Acompanhamento por equipe multidisciplinar.
- ➔ Dicas e suporte para uma gestação mais saudável.

# BENEFÍCIOS DO PARTO NORMAL

O parto normal é recomendado como a melhor via de nascimento, sempre que não houver contraindicações médicas. Além de ser um processo natural, ele traz inúmeros benefícios para a mãe e o bebê.

## Principais benefícios do parto normal:

- **Aumenta as chances de aleitamento materno:** o bebê nasce mais alerta e pronto para a amamentação.
- **Favorece o vínculo entre mãe e bebê:** a liberação de hormônios durante o parto fortalece esse laço.
- **Reduz o tempo de internação hospitalar:** permite alta mais rápida para mãe e bebê.
- **Diminui o tempo de recuperação no puerpério:** a cicatrização e a volta às atividades normais ocorrem mais rapidamente.
- **Menor risco de infecções e hemorragias:** a recuperação é menos invasiva.
- **Reduz a probabilidade de depressão pós-parto:** favorece o equilíbrio hormonal.
- **Libera analgésicos naturais pelo corpo:** endorfinas ajudam a reduzir a dor.
- **Ajuda na amamentação:** o estímulo à ocitocina facilita a descida do leite.
- **Menor risco de infecção e hemorragias:** a recuperação é mais rápida



O **parto normal** é altamente **recomendado** e **seguro**, desde que a gestação seja saudável e não haja complicações.

# CUIDADOS COM A SAÚDE MATERNA DURANTE A GESTAÇÃO

Para garantir uma gravidez tranquila, alguns hábitos saudáveis são essenciais:



## 01 Alimentação equilibrada

- ◆ Prefira alimentos naturais e ricos em vitaminas.
- ◆ Evite cafeína e alimentos ultraprocessados.
- ◆ Beba bastante água para manter a hidratação.

## 02 Atividade física moderada

- ◆ Caminhadas leves e alongamentos ajudam a manter o bem-estar.
- ◆ Exercícios específicos para gestantes melhoram a circulação e reduzem dores.

## 03 Sono e bem-estar emocional

- ◆ Durma pelo menos 8 horas por noite.
- ◆ Pratique técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda. Reduzem dores.

## 04 Evite substâncias prejudiciais

- ◆ Não consuma álcool e tabaco.
- ◆ Consulte seu médico antes de tomar qualquer medicamento.



Essas práticas garantem uma **gravidez mais saudável** e contribuem para um **parto mais seguro**.



PROGRAMA  
**GESTAR BEM**

## Cuidado a todo momento!

A gestação é **uma fase única** e merece toda a atenção e cuidado. O **Programa Gestar Bem** da Paraná Clínicas está ao seu lado para tornar esse momento mais seguro, oferecendo **suporte integral e orientação especializada**.



Cuide-se, informe-se e conte com a **Paraná Clínicas** para viver essa experiência da melhor forma possível!

