



Dicas para facilitar seu trabalho de parto:

Você sabia que caminhar pode diminuir o tempo de parto?

Durante o trabalho de parto, procure não ficar deitada.

Você pode mudar de posição, se levantar!

Tomar banho morno, de chuveiro ou banheira, ajuda a aliviar a dor e beber água e comer alimentos leves ajudam a dar mais força e energia para você e seu bebê.

Na Caderneta da Gestante você vai encontrar:

- dicas para sua gestação;
- vantagens do parto normal para você e seu bebê;
- dicas para vivenciar com confiança o trabalho de parto e pós-parto;
- orientações sobre planejamento familiar.

Caderneta da Gestante
Os cuidados do SUS
todas as dias com você.

