

PRETENDE ENGRAVIDAR?

CONSULTE PRIMEIRO O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA.



SE JÁ ESTÁ OU SUSPEITA ESTAR GRÁVIDA:

RECORRA AO "CENTRO DE SAÚDE" DA SUA ÁREA DE RESIDÊNCIA:



→ Será agendada uma consulta específica de gravidez, onde lhe serão prestados os esclarecimentos necessários para o nascimento de um bebé saudável;



→ Serão receitados os medicamentos essenciais para a gravidez, de acordo com a sua situação clínica, e para evitar anomalias no/a bebé (por exemplo: ácido fólico e iodo);



→ Serão solicitados os exames necessários em cada momento da sua gravidez;



→ Será referenciada para ser vigiada nos cuidados hospitalares, caso a sua gravidez seja considerada de alto risco.

ATENÇÃO:



→ Deverá fazer a ecografia do primeiro trimestre entre as 11 semanas e 13 semanas e 6 dias e as respetivas análises clínicas, para ficar assegurado o rastreio do primeiro trimestre;



→ Deverá seguir as indicações do seu médico/a e enfermeira/o de família durante toda a gravidez;



→ Será referenciada para o hospital da sua área de residência, no momento adequado, para o acompanhamento da fase final da gravidez e parto.

NÃO HESITE EM PÔR AS QUESTÕES

QUE ACHAR PERTINENTES AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

ALGUNS CONSELHOS A TER EM CONTA:



→ Não tomar medicação sem consentimento médico;



→ Se fuma deve deixar de fumar ou, pelo menos, deve reduzir o consumo para até quatro cigarros por dia;



→ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;



→ Respeitar períodos de descanso adequados;



→ Alimentar-se de forma equilibrada, privilegiando a confeção simples de alimentos e sem grandes períodos de jejum;



→ Beber pelo menos 1,5 litro de água por dia. Evitar refrigerantes, principalmente os gaseificados;



→ Mantenha o seu trabalho e exercício físico habitual, se a sua gravidez não for de alto risco.

DIRIJA-SE AO "CENTRO DE SAÚDE" DA SUA ÁREA DE RESIDÊNCIA, NAS SEGUINTES SITUAÇÕES:

Hemorragia vaginal ↔ → Vômitos persistentes

Perda de líquido pela vagina ↔

→ Dores de cabeça fortes ou contínuas

Corimento vaginal com prurido/ardor ↔

→ Perturbações da visão

Dores abdominais/pélicas ↔

→ Diminuição dos movimentos do feto/bebé

Arrepios ou febre ↔

→ Sensação de contrações uterinas regulares

Dor/ardor quando urina



Contacte o seu **Centro de Saúde**

ou a **LINHA SOS**
da maternidade/hospitalar
258 802 150

Saúde 24: 808 242 424



VIANA DO CASTELO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO ALTO MINHO, EPE



Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Escola Superior de Saúde



FUNDO
ASILO, MIGRAÇÃO
E INTEGRAÇÃO



UNIÃO EUROPEIA



REPÚBLICA
PORTUGUESA



SGMAI
SECRETARIA
GERAL
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA



ACM
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES



VIANA DO CASTELO

PT



GRAVIDEZ MAIS SAUDÁVEL!

ESTA INFORMAÇÃO É PARA SI!

CHEGOU O MOMENTO DO PARTO!



NÃO TENHA RECEIO!



→ É um momento único e no hospital está uma equipa especializada para a receber e orientar.



→ Esta equipa fará de tudo para a ajudar a ficar com uma boa memória deste acontecimento.



→ A equipa de médicos/as, enfermeiros/as e assistentes operacionais está disponível 24 horas para a atender.



→ Tem anestesia epidural disponível 24h, se assim o pretender.



→ Tem acompanhamento personalizado, com especialistas de saúde materna, que procurarão cumprir o seu plano de parto, sempre que possível.



→ Pode ser acompanhada durante o parto e todo o internamento (24h) pelo pai ou pessoa significativa.

PÓS-PARTO NO HOSPITAL



→ O internamento de um parto vaginal é de cerca de 48h e de uma cesariana de 72 horas.



→ Pode ser acompanhada no internamento pelo pai ou uma pessoa da sua escolha (24 horas).



→ Uma equipa especializada está disponível durante o internamento para a ensinar e apoiar na área de cuidados ao seu bebé e cuidados puerperais.

ANTES DE SAIR DO HOSPITAL



→ Serão feitas as primeiras vacinas ao seu bebé;



→ Será orientada quanto aos diferentes cuidados a ter consigo e com o seu bebé;



→ Terá apoio e suporte à amamentação (com indicação do número de telefone de apoio nas 24h: 258 802 150)

OS CUIDADOS RECEBIDOS NO HOSPITAL TERÃO CONTINUIDADE NO "CENTRO DE SAÚDE" DA SUA ÁREA DE RESIDÊNCIA.

CHEGOU A CASA COM O SEU BEBÉ



PARA QUE VIVA ESTA ETAPA COM SATISFAÇÃO E TRANQUILIDADE SAIBA QUE DEVE:

- Cuidar de si, do seu bebé e da sua vida em casal;
- Aceitar a ajuda de algum familiar ou amigo, sem delegar o papel de mãe ou de pai;
- Limitar as visitas;
- Distribuir os afazeres domésticos entre o casal;
- Descansar, aproveitando os momentos de sono do seu bebé;
- Alimentar-se e hidratar-se bem;
- Planear os cuidados ao seu bebé;
- Encarar a amamentação como um momento de satisfação e não um momento de desânimo.



É NORMAL TER DÚVIDAS OU DIFICULDADES. PROCURE AJUDA COM A/O ENFERMEIRA/O DE FAMÍLIA OU ENFERMEIRA/O DA MATERNIDADE.

DIRIJA-SE AO "CENTRO DE SAÚDE" DA SUA ÁREA DE RESIDÊNCIA, NAS SEGUINTE SITUAÇÕES:



- Hemorragia vaginal;
- Infecção – sinais: febre, dor, cheiro na perda vaginal;
- Dor/ardor quando urina;
- Alterações de humor – sentir-se triste, sem vontade ou capacidade de tratar do seu filho.



DEFRUTE AO MÁXIMO DO SEU BEBÉ.

O MOMENTO É ÚNICO E ESPECIAL NA VIDA DOS PAIS.

