Vigilância da Gravidez

- O Centro de Saúde existe para a ajudar a si e ao seu bebe;
- É através das consultas de saúde materna que vai fazer a vigilância de toda a gravidez;
- A gravidez deve ser vigiada para que o desenvolvimento do seu filho seja acompanhado, de forma a diagnosticar precocemente qualquer alteração e poder intervir atempadamente;
- Até às 32 semanas as consultas são mensais, depois, até às 37 semanas são quinzenais, passando depois a ser semanais. Entre as 28 e as 32 semanas terá uma consulta na maternidade;
- Se o seu médico achar pertinente irá envia-la mais precocemente a outras consultas na maternidade;
- Mesmo que se sinta bem não falte às consultas;
- Todas as duvidas que lhe surjam devem ser expostas ao seu enfermeiro e/ou medico que terão todo o prazer em ajuda-la a supera-las;
- Deverá trazer sempre consigo o Boletim de Saúde da Grávida, pois nele estão registados todos os seus dados relativos à gravidez;
- Todos os exames devem ser vistos pela equipa de saúde e colocados no Boletim de Saúde de Grávida.

Recorrer ao Serviço de Urgência

- Hemorragia vaginal;
- Dor intensa na região pélvica;
- Corrimento vaginal com prurido (comichão, ardor, cheiro não habitual)
- Vómitos incontroláveis;
- Desmaios / Vertigens;
- Febre superior a 37º ou arrepios;
- Dor e ardor ao urinar;
- Diarreia;
- Qualquer queda ou acidente.

Caso necessite de ir ao serviço de urgência leve consigo:

- O Boletim de Saúde da Grávida;
- As Ecografias;
- As Analises;
- O Boletim de Vacinas;
- O Cartão de Utente.

USF Alves Martins

232419941/969081303/914668857

usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt

Revisto em Setembro 2020, a rever em Setembro 2022

ARS Centro

ACES Dão Lafões

USF Alves Martins

VAI SER MÃE

Primeira Consulta

Alimentação

⇒ Faça 6 refeições por dia

- Pequeno almoço;
- Meio da manhã;
- Almoço;
- Lanche;
- Jantar;
- Ceia.

⇒ Deve ingerir:

- Fruta, legumes frescos e com folhas verdes em todas as refeições;
- Cerais, ervilhas, feijão e grão;
- 0.5 a 1litro de leite por dia, queijo ou iogurte;
- Metade das refeições de peixe e a outra metade de carne;
- 1.5 litros de água por dia.

⇒ Princípios a ter em conta:

- Alimentos leves e frescos;
- Sem corantes nem conservantes;
- Cozinhar os alimentos de forma simples;
- Reduzir o sal e os condimentos;
- Lavar bem as frutas e legumes que comer crus;
- Carnes sempre bem passadas;
- Retire a gordura visível da carne e evitar as partes queimadas.

⇒ Evitar ingerir:

- Carnes e peixes salgados;
- Enchidos, fumados e conservas;
- Queijos brancos (ovelha e cabra);
- Queijo fresco;
- Molhos;
- Doces;
- Congelados;
- Mariscos;
- Mariscos;
- Café;
- Chá preto;
- Bebidas gaseificadas.
- Bebidas gaseificadas.

Desconfortos

⇒ Náuseas e vómitos

- Coma uma bolacha ou torrada meia hora antes de se levantar;
- Descanse um pouco e levante lentamente;
- Coma várias vezes ao longo do dia e pouco de cada vez;
- Não coma alimentos de difícil digestão (fritos, molhos e gorduras9;
- Beba muita água em pequenas quantidades de cada vez..

⇒ Azia

-Tomar medicamentos se prescritos pelo medico;

- Fazer refeições pequenas e leves;
- Descansar e dormir com a cabeceira elevada;
- Evite comer gorduras, fritos ou molhos.

Drogas, tabaco e álcool

ingeridos pela mãe, também são ingeridos pelo bebé e reduzem a quantidade de oxigénio e nutrientes que passam para o feto.

Estes produtos aumentam o risco de abortamento e malformações fetais.

Exame Físico/Ginecológico

Durante a primeira consulta de vigilância de gravidez vai ser submetida a:

- Observação física, geral e sistematizada;
- Exame ginecológico;
- Citologia cervical, se não estiver atualizada que será realizada na 1ª consulta de saúde materna (até às 16 semanas) ou na consulta de revisão pós parto.