

Na mala deve levar

Para si:

- 3 camisas com “carcela profunda”;
- 1 robe;
- 8 cuecas;
- 2 soutiens;
- 2 pares de chinelos (1 para banho);
- produtos de higiene;
- pensos higiénicos.

Para o bebé:

- 2 toalhas de banho;
- 2 jogos de lençóis de alcofa;
- 1 cobertor;
- 1 colcha;
- 1 gorro;
- 1 embalagem de fraldas descartáveis;
- 5 trouxas, cada uma com:
 - 1 fralda de pano (para embrulhar a trouxa);
 - 1 fatinho exterior;
 - 1 conjunto de roupa interior, 100% algodão;
 - 1 fralda descartável;
 - 1 par de meias.

NOTA: Não se deve esquecer de levar todos os documentos referentes à gravidez, nomeadamente o Boletim de Saúde da Grávida. Não deve levar objetos de valor.

Manual da Grávida



Unidade Local de Saúde do Nordeste

Serviço de Obstetrícia

Telefone Geral | 273 310 800
Telefone Obstetrícia | 273 310 834



Consultas de Vigilância de Gravidez Cuidados a ter durante a Gravidez

1. Alimentação

- Deverá fazer seis refeições por dia;
- Deverá fazer uma alimentação variada que integre legumes, saladas (bem lavadas), carne, peixe, leite e frutas;
- Deverá beber um litro e meio de água por dia;
- Deverá evitar fritos, doces em excesso, refrigerantes e bebidas alcoólicas;
- Não é necessário que “coma por dois”.

2. Higiene

- No banho deverá usar um sabão neutro para evitar o prurido cutâneo (comichão);
- Deverá aplicar um creme hidratante após o banho, para prevenção de estrias;
- Deverá usar roupa interior de algodão;
- Não deverá usar penso higiênico (diário), pois aumenta a predisposição a infeções vaginais.

3. Como minimizar alguns desconfortos na gravidez

• Azia

- Evite o sal, condimentos e gorduras;
- Coma moderadamente, várias vezes ao dia;
- Eleve a cabeceira da cama com a ajuda de almofadas;
- Tome antiácidos sob prescrição médica

• Obstipação

- Faça uma alimentação rica em fibras;
- Beba um litro e meio de água por dia;
- Evite bebidas gaseificadas.

• Lombalgias (dores nas costas)

- Evite carregar pesos;
- Use sapatos confortáveis, sem saltos altos;
- Evite esforços violentos;
- Procure manter uma postura corporal correta.

• Varizes e Edemas

- Deve evitar permanecer em pé parada;
- Deve repousar ao longo do dia com as pernas elevadas;
- Deve usar sapatos com uma boa base, sem saltos altos;
- Deve usar meias de descanso;
- Deve evitar sal, condimentos e refrigerantes.

• Corrimento vaginal

- O aumento de corrimento vaginal, de cor amarelada ou branca, nas últimas 4 semanas é normal;
- Não deve usar penso higiênico (diário).

• Insónias

- Deve tomar um banho tépido antes de se deitar;
- Deve ingerir uma bebida morna.

• Cãibra

- (contratura muscular ao nível dos membros inferiores)
- Para alívio da cãibra deve fazer a extensão da perna com o pé completamente apoiado contra uma superfície dura.

3. Consultas de Gravidez

- Deve comparecer a todas as consultas que lhe forem agendadas (mensal até às 35-36 semanas e depois semanal até ao final da gravidez);
- Deve efetuar todos os pedidos médicos prescritos (análises, ecografias, ...);
- Deve fazer-se acompanhar do Boletim de Saúde da Grávida.

7 Conselhos úteis

- Procure dormir 8 horas por noite;
- Procure respeitar os horários das refeições;
- Repouse com as pernas elevadas;
- Evite roupas apertadas ou incómodas;
- Use cinta de contenção abdominal e meias de descanso;
- Caminhe entre 30 a 60 minutos por dia (ao ar livre);
- Se é fumadora, deixe de fumar.

• Deve recorrer ao Serviço de Urgência se:

- Perder líquido amniótico ou sangue via vaginal;
- Deixar de sentir os movimentos do “bebé”;
- Apresentar edema da face, mãos, pernas ou pés, dores de cabeça, perturbações da visão e dores abdominais.

6. O que deve saber quando se aproxima a hora do parto

• Sinais do início do trabalho de parto

A gravidez termina normalmente entre as 37 e as 42 semanas. São três os sinais que antecedem o início do trabalho de parto:

- Expulsão do rolhão mucoso;
- Rutura da bolsa de águas (deve encaminhar-se de imediato para o Hospital);
- Contrações uterinas regulares.

• Chegada ao Hospital

- O Serviço de Obstetrícia da Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste funciona no 3.º piso, ala esquerda. Antes de aqui chegar deve dirigir-se à receção do Serviço de Urgência deste Hospital e efetuar a ficha de urgência;
- No Serviço será recebida pela equipa de enfermagem e pelo(a) Obstetra de serviço 24 horas por dia.



**A ULS do Nordeste deseja-lhe
as maiores Felicidades.**