

Futura mamã...



Uma gravidez tem a duração de mais ou menos 40 semanas e na maioria das vezes decorre sem complicações. No entanto, se surgirem complicações é importante que as saiba reconhecer. Apresentamos neste folheto as diferentes situações que a devem levar a recorrer ao Serviço de Urgência Obstétrica, embora com diferentes níveis de gravidade.

Sinais de Alerta

1) Hemorragia Vaginal (perda de sangue vaginal)

Se durante a gravidez ocorrer perda de sangue via vaginal deve recorrer de imediato à Urgência Obstétrica em posição de deitada.

No final da gravidez pode sair o rolhão mucoso, formado por muco e sangue que pode ser de cor avermelhada, acastanhada ou amarelada.

A saída do rolhão mucoso, só por si, não é motivo para ir ao Serviço de Urgência Obstétrica, mas indica que o parto poderá estar para breve.

2) Perda de Líquido Amniótico

A perda de líquido amniótico ocorre por rotura da chamada “Bolsa de Águas”.

Se ocorrer durante a gravidez ou no seu final, coloque um penso higiénico, solicite ajuda para ser transportada em posição de deitada ao Serviço de Urgência Obstétrica.

3) Dor de cabeça, de estômago, visão turva, edemas

A dor de cabeça (cefaleias), dor de estômago (epigastrialgias), alterações visuais (ver “luzinhas”) e inchaço (edemas) estão frequentemente associados ao aumento da tensão arterial durante a gravidez.

Se surgir um ou mais destes sintomas recorra ao seu médico assistente ou ao Serviço de Urgência.

4) Diminuição dos movimentos fetais

A contagem dos movimentos fetais inicia-se às 35 semanas. Deverá sentir pelo menos 10 vezes o bebé mexer em cada 12 horas. Esta contagem deve ser iniciada pela manhã após o levante.

Dirija-se ao Serviço de Urgência Obstétrica da sua área de residência se surgir alteração em relação aos movimentos habituais ou diminuição do número de movimentos fetais.

5) Contractilidade (contrações)

Se as contrações surgirem antes das 38 semanas podem conduzir a parto pré-termo (antes do tempo).

No final da gravidez é normal que surjam contrações. Quando as contrações forem regulares e com intervalo de 10 minutos entre elas deverá ir para a maternidade.



O que levar para a Maternidade?

Para o bebé:

- três mudas de roupa (duas peças/baby-grow);
- fraldas;
- toalhetes (embalagem);
- creme para o rabinho;
- roupa interior;
- meias e gorro.

Para a mãe:

- camisa de dormir;
- robe fresco;
- Cuecas, podem ser descartáveis;
- Soutien de amamentação;
- toalha;
- chinelos;
- objetos de higiene;
- pensos higiénicos.

O que deve ter em casa?

- Champô neutro;
- Sabonete neutro/sólido neutro;
- Creme protetor do rabinho;
- Termómetro;
- Ampolas de Soro Fisiológico;
- Gelo;
- Algodão;
- Compressas esterilizadas;
- Álcool a 70%;
- Escova e pente;
- Betadine Ginecológico;
- Pensos higiénicos;
- Óleo de Amêndoas Doces.

Depois de sair da maternidade deverá:

- Dirigir-se à enfermeira de Saúde Infantil, para referenciar o recém-nascido para 1ª consulta na USF;
- O bebé deverá fazer o diagnóstico precoce (teste do pezinho) entre o 3º e o 6º dia de vida do bebé (vacinação de 2ª a 6ª, preferencialmente com marcação);
- Marcar a consulta de Revisão do Puerpério (Saúde da Mulher);
- Dirigir-se à Enfermeira de Família para aconselhamento sobre Amamentação;
- Informar-se junto do seu Médico de Família ou Enfermeira, sobre o método contraceptivo mais indicado para si;
- Se o método contraceptivo for oral (Cerazette) deverá ser iniciado às 6 semanas pós-parto, tomando 1 comprimido por dia;
- ATENÇÃO: As pílulas da amamentação tomam-se continuamente sem descanso.



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

MAFRA

Dias Úteis das 8h às 20h

R. Domingos Machado Pereira

2640 475 **MAFRA**

Tel.: 261 818 100

Fax.: 261 814 853

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

AZUEIRA

Dias Úteis das 8h às 16h

R. das Figueiras nº 4 Livramento

2665 015 **AZUEIRA**

Tel.: 261 961 368

Fax.: 261 962138

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

USF ANDREAS



FOLHETO INFORMATIVO

Sinais de Alerta na
Gravidez
O que levar para a
Maternidade



Abril 2016
Revisão Anual