

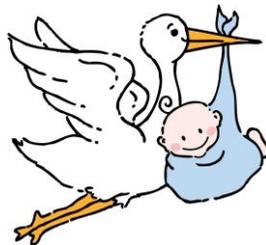
## CONSULTA PRÉ-CONCEPCIONAL

Idealmente, a preparação da gravidez deve começar 3 meses antes...

A Consulta Pré-Concepcional destina-se a:

- ✚ Aconselhar a decisão da maternidade;
- ✚ Alertar para as alterações na dinâmica familiar;
- ✚ Detectar factores de risco psicológicos e sociais;
- ✚ Reforçar a importância da vigilância regular da gravidez;
- ✚ Avaliar o risco da futura gestação;
- ✚ Recomendar a toma de ácido fólico (ideal: 3 meses antes de engravidar);
- ✚ Solicitar exames pré-concepcionais;
- ✚ Verificar a actualização da vacinação;
- ✚ Esclarecer sintomas comuns e respectiva resolução;
- ✚ Promover hábitos saudáveis:
  - Aleitamento materno;
  - Necessidades nutricionais;
  - Riscos para a saúde: álcool, tabaco, drogas, medicamentos;
  - Actividade física adequada.

**Toda a mulher que deseja engravidar, deve consultar a sua Equipa de Família!**



**Há muito a fazer por si e pelo seu futuro bebé!**

É importante a **MÃE** estar bem informada, para viver o que é novo **SEM** receios.

**Os cuidados de saúde na gravidez são fulcrais para a SUA saúde e do BEBÉ!**

É importante seguir rigorosamente as indicações do seu Médico e Enfermeiro! Os cuidados que lhe prestamos também dependem de si!!



**Em caso de DÚVIDA não hesite:  
Contacte o seu Médico ou Enfermeira de Família!**

Contactos:  
261 336 373; 261 336 371

## SAÚDE MATERNA

Se está grávida saiba como cuidar de SI e do seu BEBÉ durante TODA a gravidez!!!



*Ser mãe é acarinhar, escutar e cuidar...  
Ser mãe é ser feliz só por ser mãe  
É um acto de generosidade para com a vida!*

2022

## Consulta de Saúde Materna

### O que é?

É uma consulta de acompanhamento da saúde da grávida e do futuro filho.



### A quem se destina?

A todas as mulheres grávidas inscritas na USF Arandis.



### Para que serve?

- ✧ Acompanhar a grávida, garantindo o seu bem-estar;
- ✧ Assegurar o normal desenvolvimento do bebé, para o nascimento de uma criança saudável;
- ✧ Proporcionar condições para que a gestação, trabalho de parto e parto sejam experiências positivas e gratificantes;
- ✧ Orientar a grávida para desconfortos e outras possíveis complicações;
- ✧ Detectar precocemente anomalias que possam ocorrer durante a gravidez, parto ou puerpério.



### Como solicitar?

Se está ou julga estar grávida, após um "atraso menstrual", contacte a sua equipa de família ou os secretários clínicos da USF, para agendar a 1ª consulta de Saúde Materna.

**Não adie este contacto, para que a vigilância da sua gravidez seja o mais precoce possível!**

### Como funciona cada consulta?

**Traga o Boletim de Saúde da Grávida (livro verde) em TODAS as consultas.**

As consultas médicas são, em regra, precedidas por avaliação de enfermagem. Por isso, a grávida deve chegar 20 minutos antes da hora marcada para ser observada pela sua enfermeira de família.

#### A ENFERMEIRA de Família:

- ✧ Avalia o peso, tensão arterial, frequência cardíaca e urina (teste Combur);
- ✧ Realiza ensinios sobre nutrição, vestuário, higiene corporal e dentária.

#### O MÉDICO de Família:

- ✧ Determina o tempo de gravidez e calcula a data provável do parto;
- ✧ Avalia o bem-estar da mãe e do feto, através da observação clínica e dos exames-padrão.

### Consultas: que periodicidade?

A primeira consulta deve ser o mais precoce possível (ideal: **até às 12 semanas**).

Durante a gestação, a grávida deverá ter um total de 9 consultas (n.º flexível conforme a avaliação médica e evolução da gravidez).

< 12 sem	16 sem	20 sem	24 sem	28 sem	32 sem	36 sem	38 sem	40 sem
----------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

A partir da 36ª semana de gestação, de acordo com o protocolo com o Centro Hospitalar de Torres Vedras, a grávida é encaminhada ao referido hospital, para consulta pré-parto e realização de CTG.



#### NOTAS:

✧ Após confirmação da gravidez, a grávida está isenta de taxas moderadoras (consultas e exames) até 60 dias após o parto.

✧ Pode beneficiar do Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral, com direito a cheque dentista (máximo de três, a usufruir até 60 dias após o parto).

✧ A partir da 13ª semana de gravidez, pode solicitar a declaração para o abono pré-natal.

#### Que exames são importantes?

Em cada trimestre são realizadas análises padronizadas e ecografias:

Entre as 10 e 12 semanas: 1ª ecografia obstétrica e análises

Entre as 22-24 semanas: 2ª ecografia

3ª—30ª semana (entre as 30 e 32 semanas)