

O que deve fazer:

Preparar a Gravidez:

- Visitar o seu médico assistente. Há suplementos que reduzem o risco de problemas no seu bebé;
- Substituir o álcool por água;
- Se fuma, é um bom momento para deixar de fumar;



- Não tome mais de 2 cafés por dia;
- Antes de tomar medicamentos deve consultar o seu médico de família ou o seu farmacêutico;
- Faça uma dieta equilibrada. Se tem excesso de peso, durante a gravidez terá maior risco de hipertensão arterial e diabetes e o parto poderá ser mais difícil;

A consulta e os cuidados pré-concepcionais (antes de engravidar) contribuem para a redução da mortalidade e morbilidade materna



Por isso procure-nos na:

USF Odisseia



Telefone: 229 470 950

E-mail: usf.odisseia@arsnorte.min-saude.pt

Site: www.usfodisseia.weebly.com

Panfleto realizado por: Ana Rita Cerqueira e Jaime Oliveira

Médicos internos de MGF na USF Odisseia

Bibliografia:

- Recomendações OMS sobre cuidados pré-natais
- Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco - 16/09/2016.



MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DA GRAVIDEZ

Consulte o seu médico de família caso pretenda engravidar num futuro próximo!



- Os produtos químicos como pinturas, inseticidas, produtos de limpeza, cosméticos etc., podem ser tóxicos. **Leia as instruções de uso** e aconselhe-se em caso de dúvida.

Durante a Gravidez:

Alterações da pele - Podem aparecer estrias. Utilize creme hidratante, assegurando-se de que não contém outros componentes, como estrogénios, vitamina A ou derivados.



Varizes, inchaço das pernas - Evite as roupas que pressionam o abdómen ou as pernas. Caminhe diariamente e descanse com as pernas elevadas. Evite estar de pé durante muito tempo. Use meias elásticas.

Durante a Gravidez:

Obstipação - Beba líquidos e coma alimentos ricos em fibras (verduras e frutas).

Náuseas e vômitos - São mais frequentes pela manhã e nos primeiros meses de gravidez. Diminuem se comer em pequenas quantidades e com frequência.



Azia - É um desconforto muito comum na gravidez. Tende a agravar-se à medida que a gravidez progride por aumento da pressão que o feto exerce sobre o aparelho digestivo da mãe. Existem medicamentos que poderão aliviar os sintomas. Fale com o seu médico de família.



Deve consultar o seu médico de família:

- Se sangra pela vagina;
- Se é vítima de maus tratos;
- Se apresenta:
 - Dores de cabeça persistentes.
 - Dor abdominal intensa e contínua.
 - Náuseas e vômitos intensos.
 - Alterações da visão.
 - Febre.
 - Ardor ao urinar.
- Antes de tomar qualquer medicamento;
- Se apresenta tristeza exagerada ou mantida ou se tem ansiedade;
- Se tem dúvidas relacionadas com a alimentação e exercício físico que pode fazer;
- Se tem excesso de peso.

