

INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

- As suas consequências para o bebé podem ser graves.
- É fundamental adoptar comportamentos sexuais seguros.
- Informe-se e proteja-se!



EXAMES

- É importante conhecer o tipo de sangue, fazer as análises de rotina, assim como, o rastreio de algumas infecções.
- Se necessário, poderá ter de fazer a colheita do Papanicolau.
- O médico poderá pedir-lhe mais exames se considerar necessário no seu caso.



IMPACTO PSICOLÓGICO E SOCIAL

- O nascimento de um filho é uma grande mudança na vida do casal.
- Prepare-se para as alterações psicológicas, familiares, sociais e financeiras.



VIGILÂNCIA DA GRAVIDEZ

- Essencial para a sua saúde e a do seu filho.
- A USF Nova Via terá ao seu dispor consultas médicas, de enfermagem e aulas de preparação para o parto.



Autores: Dra. Diana Martins, Dr. José Luís Fernandes, Dra. Ângela Maganete

Data de elaboração: Dezembro de 2010

Data da última revisão: Setembro de 2013

Data da próxima revisão: Setembro de 2016

Data de aprovação em Conselho Geral: Novembro de 2013

Unidade de Saúde Familiar Nova Via
Rua da Boa Nova, 325 Valadares
Tel. 22 713 74 17/ 22 713 02 06

Antes de engravidar...

A CONSULTA MÉDICA



CONSULTA PRECONCECIONAL

- O **primeiro passo** antes de engravidar.
- A preparação da gravidez deve começar, pelo menos, **3 meses antes**.
- Tem como objetivo prevenir, minimizar ou eliminar fatores de risco que possam prejudicar a futura gravidez.
- A Consulta Preconcepcional destina-se não só à mulher mas sim ao **casal**.
- Recorra ao seu **Médico de Família**.

Irão ser abordados os seguintes tópicos:

REPRODUÇÃO

- Esclareça as suas dúvidas sobre a interrupção do método contraceptivo, o período fértil, o calendário menstrual e a importância do tempo mínimo adequado entre 2 gravidezes.



HÁBITOS SAUDÁVEIS

- A equipa de saúde poderá ajudá-la.
- Adquirir bons hábitos alimentares, pratique exercício físico, obtenha o peso adequado.
- Elimine o álcool e o tabaco.
- Se consome drogas, será encaminhada para ajuda especializada.



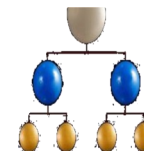
VACINAS

A equipa de saúde irá verificar o seu Boletim de Vacinas e actualizá-lo, se necessário.



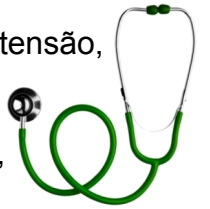
RISCO GENÉTICO

- O casal deve informar o médico no caso de história familiar de doenças genéticas (Exemplos: Síndrome de Down, Atraso Mental)



DOENÇAS CRÓNICAS

- Exemplos: Diabetes, Hipertensão, Doenças Cardíacas, Renais ou da Tiróide, Epilepsia, Asma.
- A doença em si ou a medicação usada podem afetar a gravidez.
- Será esclarecida dos riscos, para si e para o seu bebé e das estratégias para os diminuir.
- Terá acesso a consulta preconcepcional hospitalar.



MEDICAMENTOS

- Alguns medicamentos podem ter de ser suspensos ou alterados.
- O médico irá receitar Ácido Fólico pelo menos 2 meses antes de interromper o método contraceptivo. O Ácido Fólico é importante para o bom desenvolvimento do sistema nervoso do bebé.

