

PERIODICIDADE DAS CONSULTAS

- A 1ª consulta de gravidez deve ser o mais precoce possível.
- As consultas de vigilância serão marcadas mensalmente até às 32 semanas. Depois a grávida é encaminhada para as consultas de termo no hospital onde decide ter o parto.

VITAMINAS E MEDICAMENTOS

- Deve manter/ ou iniciar suplementação de ácido fólico e iodo.
- A maioria dos medicamentos não foram testados em grávidas pelo que estão contraindicados.
- Qualquer outro medicamento tem que ser prescrito por médico e sabendo que está grávida.
- É segura a toma de paracetamol.
- Não se deve automedicar.

SINAIS DE ALARME

Deve dirigir-se ao hospital no caso de:

- Hemorragia vaginal
- Dor abdominal forte, sem alívio com o repouso
- Sensação de diminuição dos movimentos do bebé na barriga (após o 2º trimestre)
- Doença aguda

A CONSULTA É SÓ PARA A GRÁVIDA?

- A consulta não se destina só à grávida mas ao casal e família mais próxima (outros filhos).

**No caso de dúvidas,
contacte o seu médico ou
enfermeiro de família!**

Bibliografia

- Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco, Direção Geral da Saúde, Novembro de 2015

Fonte de imagens

- Guia Prático de Saúde, SemFYC, Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, tradução e adaptação julho de 2013.



Autores: Dr.ª Bruna Tavares, Enf.ª Joana Alves,
SC Luciana Silva

Data de realização: 01/2023 | **Data de revisão:** 01/2024

Aprovação em Conselho Geral: 04/01/2023



GUIA DE GRAVIDEZ



USF Vale de Cambra

Rua do Hospital 3730-250 Vale de Cambra

Telefone: 256 423 666

Email: usf.valecambra@arsnorte.min-saude.pt

A EVOLUÇÃO DA SUA GRAVIDEZ MÊS A MÊS

PRIMEIRO MÊS (4-8 semanas)

- O seu bebé é uma “sementinha”.
- Pode sentir-se enjoada. Se tiver o cuidado de se alimentar com pequenas quantidades e em períodos mais curtos que o habitual, vai sentir-se melhor.

SEGUNDO MÊS (8-12 semanas)

- No final deste período, o feto tem cerca de 3 cm e pesa cerca de 10g. Começa agora a ter um aspeto mais “humano”.
- Devem ser realizadas as primeiras análises da gravidez.
- A primeira ecografia deve ser realizada entre as 11 e as 13 semanas e seis dias.
- O Hospital de Santa Maria da Feira realiza o Rastreio Bioquímico, necessitando apenas de referenciação do seu Médico de Família. São realizadas “análises especiais” para avaliar o risco de malformações do bebé. É opcional.

TERCEIRO MÊS (12-16 semanas)

- O feto já aumentou de tamanho. Medirá no final das 16 semanas cerca de 7 cm.

QUARTO MÊS (16-20 semanas)

- Nesta fase o bebé mede 10-12cm e o seu peso pode chegar a 220g.

QUINTO MÊS (20-24 semanas)

- O bebé cresce bastante neste período, podendo pesar 300-500g. O seu corpo já é bastante proporcional.
- Deve começar a usar a cinta de grávida que envolva toda a barriga.
- Já pode começar a sentir o bebé a mexer.
- A segunda ecografia deve ser realizada entre as 20-22 semanas. É quando se sabe o sexo do bebé.

SEXTO MÊS (24-28 semanas)

- Geralmente já está com os joelhos próximos da barriga e os braços sobre o peito.
- Pode pesar cerca de 700g e medir 33 cm.
- É neste período que as grávidas fazem as análises do 2º Trimestre, onde se inclui a deteção de Diabetes gestacional.
- Às 28 semanas deve ser administrada a imunoglobulina anti-D, nas grávidas com grupo de sangue Rh Negativo.

SÉTIMO MÊS (28-32 semanas)

- O bebé já consegue abrir e fechar os olhos e ter percepção da luz. Pode pesar cerca de 1200g.
- É o período indicado para preparar a mala para a maternidade.
- A terceira ecografia deve ser realizada entre as 30-32 semanas.
- Faz a vacina Tdpa.

OITAVO MÊS (32-36 semana)

- O feto já deve pesar cerca de 2250g e medir 45-47 cm.
- Os movimentos são mais ativos e o bebé consegue dar pontapés.
- Por volta das 32 semanas devem ser realizadas as análises do 3º Trimestre.
- O seu médico de família vai efetuar a referenciação para o hospital, para a Consulta de Termo.
- O casal tem o direito de escolher o hospital onde pretende ter o seguimento e posteriormente realizar o parto.

NONO MÊS (36-40 semanas)

- A partir das 37 semanas, o bebé já não é prematuro e passa mais tempo a dormir. As consultas são realizadas no hospital.

NAS ÚLTIMAS CONSULTAS DE GRAVIDEZ:

A sua equipa de família vai abordar várias situações:

- Importância e encorajamento para a amamentação.
- Preparação do casal para a receção de um novo elemento da família, a nível psicológico, como logístico (quarto do bebé, berço, roupas, etc.)
- Possibilidade de frequentar as aulas de preparação para o parto e massagem do recém-nascido, agendadas pelo seu enfermeiro.
- Explicados sinais de início de trabalho de parto.

QUANDO O BEBÉ NASCER, O QUE DEVO FAZER?

- Logo após o nascimento do seu bebé, um familiar deve dirigir-se à USF para dar a “Notícia do Nascimento”.
- Será agendado o domicílio de Enfermagem para realizar o “Teste do Pezinho” (entre o 3.º e o 6.º da de vida).
- Serão marcadas as primeiras consultas do bebé (a primeira deve ocorrer por volta dos 15 dias e a segunda até aos 28 dias).
- As consultas serão sempre com o médico e o enfermeiro de família.
- Será agendada também a consulta de Revisão de Puerpério para a mãe.