

### **Para a sala de partos:**

- 1 fralda descartável;
- 1 camisinha e 1 casaquinho de algodão;
- 1 casaco de lã;
- 1 fatinho e 1 par de carapins;
- 1 cobertor ou xaile ( não esquecer 1 fralda de pano para colocar sobre o cobertor).

### **Não esquecer :**

A roupa deverá ser macia, de algodão, não conter fibras nem botões, ser toda lavada com sabão e passada a ferro. Devem ser retiradas todas as etiquetas.

### **Deve levar:**

- Bilhete de Identidade;
- Cartão de Identidade de Sistema de Saúde;
- Boletim de Saúde da Grávida;
- Ecografias e Análises.

### **Importante:**

Não leve objectos de valor!

Horário da USF Arões

### **Segunda a Sexta**

08h00 às 20h00

### **Sábados**

09h00 às 13h00

### **Para um melhor atendimento**

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

### **Visite o nosso site:**

[www.usf-aro.es.com](http://www.usf-aro.es.com)

### **Faça sugestões de melhoria**

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: [usfaro.es@csfape.min-saude.pt](mailto:usfaro.es@csfape.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN001V2



# A Mala da Grávida



NOVEMBRO 2013

# Será agora?

O corpo começa a dar sinais de que está a preparar-se para o parto e podem surgir os sintomas pré-parto:

- Massa pegajosa acastanhada;
- Ruptura da bolsa de águas;
- Contrações.

Se notar que no espaço de 1 hora as contrações vêm de 15 em 15 minutos, duram cerca de 1 minuto e são persistentes

## CHEGOU A HORA!



## O que colocar na mala? ( a partir dos 7 meses )

### Para a mãe:

- 4 camisas de noite de abertura fácil;
- 2 ou 3 soutiens;
- 8 cuecas;
- 1 cinta de faixa abdominal;
- 1 roupão;
- 2 toalhas de banho;
- 2 pares de chinelos( 1 para quarto e 1 para banho);
- batom de cieiro;
- gel de banho e champô;
- escova e pasta de dentes;
- escova de cabelo;
- 1 pacote de pensos higiénicos.



### Para o bebé:

- Fraldas;
- 4 camisas e casaquinhos de algodão;
- 4 fatinhos;
- 3 pares de carapins;
- 3 pares de meia calça;
- 1 cobertor ou xaile ( não esquecer a fralda de pano para colocar sobre o cobertor );
- 2 toalhas de banho;
- 2 casacos de lã;
- 1 chupeta;
- 1 escovinha macia para cabelo;
- toalhetes sem álcool para limpar os genitais.
- Uma cadeirinha própria para colocar no automóvel.

