

Sinais de alarme

Deve contactar imediatamente o seu médico de família, ou dirigir-se ao Hospital se estiver perante os seguintes sinais:

- Hemorragia vaginal;
- Perda de líquido pela vagina;
- Corrimento vaginal com prurido/ardor;
- Dores abdominais;
- Arrepios ou febre;
- Dor/ardor quando urina;
- Vómitos persistentes;
- Dores de cabeça fortes ou contínuas;
- Perturbações da visão;
- Diminuição dos movimentos fetais.



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

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

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN013 V2



ACES do Alto Ave

Agrupamento de Centros de Saúde do Alto Ave
Gulmarões/Vizela/Terras de Basto



UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR ARÕES



Gravidez

1º Trimestre



NOVEMBRO 2013

Gravidez, o milagre da vida!!!

O 1º trimestre vai do momento da concepção até às 12 semanas.

A primeira consulta

Deve ser efectuada o mais precocemente possível. Esta consulta vai permitir detectar a idade gestacional do feto, a data provável do parto, entre outras coisas.

Boletim de saúde da grávida

É obrigatório, e é um instrumento fundamental para a correcta orientação e vigilância

Peso

Durante a gravidez deve ganhar cerca de 10 a 15 Kg, dependendo do seu IMC. Neste 1.º trimestre deve ganhar entre 1 a 2,5 Kg.

Sexualidade

Durante a gravidez pode ter uma vida sexual normal, a não ser quando contra-indicado pelo seu médico



Alimentação equilibrada

Deve evitar:

- Bebidas alcoólicas, gasificadas e café;
- Consumo excessivo de sal e condimentos.

Deve consumir:

- Deve beber cerca de 1,5L de água por dia;
- Dar preferência aos cozidos e grelhados;
- Sais minerais e vitaminas;
- Fibras: cereais, fruta e legumes;
- Gorduras: deve dar preferência ao azeite, óleo de soja e girassol;
- Acido fólico: brócolos, couve de Bruxelas, couve flor, feijão verde, ervilhas, laranjas, toranjas, banana, pão, arroz integral, leite, tomate, alface, cenoura, noz e peixe. Importante especialmente nas primeiras 12 semanas;
- Cálcio: leite, queijo curado, legumes de folha verde, sardinha, feijão branco, couve, damascos secos, amêndoas, sementes de sésamo, noz e iogurte;
- Ferro: carne de vaca e porco, ovo, sardinha, cenoura, legumes de folha verde, fruta, noz e caril;
- Zinco: pão integral, ovo, noz, queijo curado, carne e peixe;

NOTA: Os alimentos devem ser bem lavados e quando cozinhados devem ser bem cozidos.

Cuidados de higiene corporal/oral e vestuário/calçado

- Banho diário;
- Quando evacuar limpar da frente para trás;
- Roupa interior de algodão;
- Evitar permanentes e tintas de cabelo;
- Consultar o dentista;
- Não usar roupas nem cintos apertados;
- Calçado confortável evitando saltos acima de 4 cm.

Desconfortos normais

- Náuseas vómitos;
- Azia/Pirose;
- Flatulência ;
- Obstipação;
- Hemorróides;
- Edemas;
- Epistáxis (hemorragia nasal);
- Varizes;
- Cãibras;
- Lombalgias;
- Tonturas;
- Insónias;
- Aumento da frequência urinária;
- Corrimento vaginal;
- Eritema;
- Estrias;
- Cloasma.