

## Atividade física / repouso:

### Dia a dia:

Não existe inconveniente em as realizar;

Evitar manusear detergentes sem luvas, cuidar de animais;

Carregar objetos pesados.

### Trabalho:

A evitar, quando existe manuseamento de tóxicos e exposição a radiações ou quando se trata de um esforço físico bastante elevado.

### Exercício físico:

muito aconselhado dado que melhora:

A circulação, controlo de peso, atenua a obstrução, bem estar físico e psicológico.

### Tipos de exercicios aconselhados:

Natação, andar, exercios de relaxamento.

**NOTA:** Exige-se um adequado acompanhamento médico e correta prescrição de exercício. Não esquecer a ingestão de líquidos e fazer períodos de repouso mais frequentes.

## 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-aroes.com](http://www.usf-aroes.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

USFAPAN014 V2



## Gravidez

## 2º Trimestre



NOVEMBRO 2013

## Gravidez, o milagre da vida!!!

O 2º trimestre é das 12 semanas às 24 semanas.

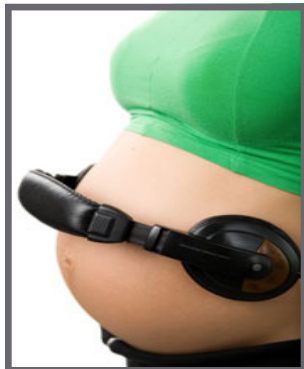


### Movimentos fetais:

São sentidos habitualmente, numa primeira gravidez por volta das 16 semanas e nas seguintes por volta das 12.

### Peso:

Durante a gravidez deve ganhar cerca de 10 a 15 kg, dependendo do seu IMC.



## 2º TRIMESTRE

### Enxoval da Mãe:

Na ida para a maternidade deverá levar:

- Boletim de Saúde da grávida;
- Cartão de utente;
- Informação médica, resultado de análises e ecografias.

### Objetos de uso pessoal:

- 4 camisas de noite abertas;
- 2 soutiens de amamentação;
- 6 cuecas;
- 1 robe;
- 2 toalhas de banho;
- 1 par de chinelos e outro para banho;
- 1 garrafa de água;
- Produtos de higiene e beleza.



### Enxoval do Bebê:

- Fraldas descartáveis;
- 4 fraldas de pano;
- 4 fatinhos;
- A conjuntos de roupa interior;
- 4 meias;
- 2 toalhas de banho;
- 2 casacos de lá;
- 4 babetes;
- 1 manta.

### Enxoval para o bebé para a sala de parto:

#### Fraldas descartáveis;

#### Fraldas de pano;

#### 1 cobertor/ xaile;

#### 1 conjunto roupa interior e exterior;

### NOTA:

Toda a roupa do seu bebé deve ser lavada com água e sabão rosa e ser passada a ferro antes de a utilizar. Não necessita de levar biberões, tetinas faixas para o umbigo..