



HORÁRIO DE VISITA PARA A PESSOA SIGNIFICATIVA

- Todos os dias entre as 13h00 e as 18h30
- É permitida a presença dos irmãos.

DURANTE O INTERNAMENTO DEVERÁ:

- Registrar o seu bebé no Gabinete Nascer Cidadão (Piso 5 no átrio do Serviço de Obstetrícia), todos os dias úteis (exceto às quartas-feiras), das 13h00 às 17h00;
- Aderir ao projeto Nascer Utente no secretariado do Internamento de Obstetrícia, todos os dias úteis das 8h00 às 16h00 (sempre após o registo).

TRAGA CONSIGO:

- Cartão do cidadão;
- Boletim de Saúde da Grávida (BSG);
- Ecografias realizadas durante a gravidez;
- Exames laboratoriais realizados durante a gravidez.

Para agilizar as Vossas necessidades após a alta hospitalar, **PROCURE INFORMAR-SE JUNTO DA SUA UNIDADE DE SAÚDE SOBRE:**

- O agendamento do Teste do Pezinho (idealmente entre 3º e o 6º dia de vida do bebé);
- Realização da vigilância de saúde infantil, incluindo avaliação ponderal e a consulta de revisão pós-parto.

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO ARCO RIBEIRINHO

Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro

Telefone: 212147300

E-mail: admin@ulsar.min-saude.pt

www.ulsar.min-saude.pt

Grupo de Interligação da Área da Saúde Materna e Obstétrica

Telefone: 21 2147300, extensão 2428

E-mail: consmaternaobst@ulsar.min-saude.pt

O QUE TRAZER PARA A MATERNIDADE?



**ROUPA PARA O SERVIÇO DE URGÊNCIA
OBSTÉTRICA E GINECOLÓGICA (BLOCO DE
PARTOS)**

PARA O BEBÉ:

- 1 manta;
- 1 fralda de pano;
- 1 fralda descartável;
- 1 conjunto de roupa interior;
- 1 conjunto de roupa exterior;
- 1 gorro de algodão.

PARA A MAMÃ:

- 1 par de chinelos de borracha.

NOTA:

Tem disponíveis diversas opções não farmacológicas de controlo e alívio da dor. Poderão ser por si solicitadas e serão disponibilizadas sempre que a sua situação individual o permita, nomeadamente:

- Deambulação durante o trabalho de parto;
- Utilização da Bola de Pilates;
- Utilização de sistema de som de acordo com as suas preferências, de forma a proporcionarmos um ambiente tranquilo e acolhedor;
- Utilização do duche para relaxamento;
- Ingestão de gelatina e chá açucarado durante o trabalho de parto.

ROUPA PARA O SERVIÇO DE INTERNAMENTO DE OBSTETRÍCIA

PARA O BEBÉ:

- 1 manta;
- 3 fraldas de pano;
- Fraldas descartáveis;
- 5 conjuntos de roupa interior;
- 5 conjuntos de roupa exterior;
- 2 toalhas de banho;
- Produtos que considera adequados para a higiene do seu bebé (ex.: escova/pente cabelo, lima descartável de unhas).

PARA A MAMÃ:

- Camisas de noite largas e abertas à frente e/ou pijamas;
- Soutiens sem aros metálicos (ex.: amamentação ou desportivos);
- Cuecas de algodão ou descartáveis;
- 1 par de chinelos;
- Toalhas de banho;
- Artigos de higiene pessoal;
- Pensos higiénicos;
- 1 saco para a roupa suja.



APONTAMENTOS

[illegible]