

OBJECTIVOS DA CONSULTA

- Preparar uma gravidez saudável
- Preparar uma **maternidade e paternidade responsáveis**
- Identificar e orientar os **casais com dificuldade** em obter uma **gravidez**



HÁBITOS DE VIDA

Fumar, consumir **drogas** ou **álcool** pode causar problemas ao bebé. Antes de engravidar, deve eliminar estes hábitos.

É importante adquirir **bons hábitos alimentares** antes de engravidar e atingir um **peso adequado**. Mulheres *muito magras* ou com *excesso de peso*, podem ter mais problemas durante a gravidez.



QUANDO SUSPEITAR DE INFERTILIDADE?

A gravidez pode não acontecer tão rapidamente quanto o casal deseja, o que muitas vezes origina stress e ansiedade.

Considera-se **infertilidade**, após um ano de relações sexuais regulares, na ausência de método contraceptivo.



CONDIÇÕES PSICOSSOCIAIS

A **violência doméstica** é um **crime público**

que afecta todas as classes sociais.

Ao contrário do esperado, o **número de agressões** infligidas pelo parceiro **aumenta na gravidez**, podendo causar danos fetais.



Elaborado por: Dra. Ângela Costa (UCSP Aldoar) e Dra. Rubina Maciel dos Santos (USF Nascente)

Agradecimentos pela Supervisão: Dra. Cristina Dias e Dra. Maria João Carinhas (Maternidade Júlio Dinis)

Data de Elaboração: abril 2014

Data de Revisão: outubro 2016

Prepare uma Gravidez Saudável



*Dantes, “acontecía”, agora,
a gravidez “projecta-se” e prepara-se.*

(João Dória Nóbrega)

CONSULTA DE PRÉ-CONCEPÇÃO

A **Consulta de Pré-Concepção** deve preceder a Gravidez.

Uma percentagem significativa das gestações não são planeadas e quando detectadas, geralmente às 6-8 semanas, podem já ter ocorrido danos irreversíveis no feto.

Por isso, se pretender engravidar, solicite uma **Consulta de Planeamento Familiar** (gratuita).

A QUEM SE DESTINA?



Ao **casal**.

O **companheiro** deverá igualmente agendar uma consulta, devendo ser submetido a igual intervenção.

Nas **mulheres** com **patologia crónica** (Hipertensão, Diabetes, Epilepsia, Asma, Doenças auto-imunes, Patologia tiroideia, entre outras), esta consulta reveste-se de especial importância.



ASSUNTOS ABORDADOS NA CONSULTA

ABORDAR



- O **espaçamento** recomendado entre os nascimentos (geralmente 2 anos se cesariana)
- Quando interromper o método contraceptivo
- A importância da adopção de **comportamentos seguros** pelo homem e pela mulher, para prevenir **infecções de transmissão sexual** na gravidez, com consequências para o feto
- A importância da **vigilância pré-natal** precoce e continuada
- Medicações** (inclusive sem prescrição médica) e risco de malformações fetais

RECOMENDAR



- O registo do **calendário das menstruações**
- Suplementação com **ácido fólico e iodo**
- A vacinação se indicado (**tétano, hepatite B e rubéola**)
- Hábitos alimentares saudáveis e actividade física**

ASSUNTOS ABORDADOS NA CONSULTA

DETERMINAR



- O **risco genético** através da história reprodutiva, médica e familiar
- Os problemas associados a **doença materna** (medicação em curso, controlo da doença, etc.)

EXAMES A EFECTUAR

●*Mulher:*

- Determinação do **grupo sanguíneo**
- Rastreio das hemoglobinopatias
- Determinação da imunidade à **rubéola e hepatite B** e vacinação, se necessário
- Rastreio da **toxoplasmose, sífilis, infecção por VIH e hepatite B**
- Rastreio do **cancro do colo do útero**, se o anterior foi efectuado há mais de um ano
- Outros testes laboratoriais, se indicados

