



## **Chegou o momento! E agora**

O momento do nascimento está a aproximar-se, e com ele surge muitas dúvidas!

- Quando me dirigir à maternidade?
- O que precisarei de Levar?
- Poderei ter visitas?

Com este documento, pretendemos esclarecer estas dúvidas, facilitando-lhe o acesso a esta informação.

Esta ser-lhe-á útil durante o seu internamento no Serviço de Obstetrícia, dando-lhe a oportunidade de usufruir em pleno deste momento tão importante na sua vida.

Se persistirem algumas dúvidas poderá esclarece-las com o seu Médico ou Enfermeiro.

### **Quando me dirigir à maternidade?**

Só se deverá dirigir à maternidade quando se encontrar efetivamente em trabalho de parto. Para identificar este momento, deverá aprender a ouvir o seu corpo.

- Contrações

Aumentam em frequência, duração e intensidade, Se aumentar a sua atividade física, as contrações também aumentarão.

Nas grávidas de primeiro filho, deverão aguardar a sua ida para a maternidade até terem contrações regulares de 5 em 5 minutos.

Nas mulheres grávidas que tenham mais filhos, deverão dirigir-se à maternidade quando as contrações forem de 10 em 10 minutos.

- Ruptura das membranas:
- Perda de líquido rosado e viscoso.

### **Se estiver em trabalho de parto, dirija-se ao Serviço de Urgência Obstétrica**

#### **O internamento no Bloco de Partos**

Após observação médica, ficará internada no Bloco de Partos (piso -1 do edifício novo).

Durante este internamento, será o Hospital a providenciar a roupa necessária tanto para si como para o seu bebé, Assim, deverá assegurar-se que alguém da sua família ou amigos levem os seus objetos pessoais.

Será permitida a permanência do marido, companheiro ou outra pessoa significativa escolhida por si, no quarto durante o trabalho de parto ou na sala de partos.

## **Internamento no Serviço de Obstetrícia**

Após ter tido o seu filho, serão ambos transferidos para o serviço de Obstetrícia (piso 3 do edifício novo).

Aqui, a mãe necessitará de:

- Roupão;
- Camisa de dormir;
- -Roupa interior (cuecas, soutien adequado);
- -Objetos de higiene pessoal (sabonete, escova de dentes, dentífrico, pente, desodorizante,..);
- -Toalhas;
- -Chinelos de quarto.

O bebé necessitará de quatro mudas de roupa, sendo estas constituídas por:

- Camisa interior;
- Babygrow;
- Casaco de malha;
- Botinhas.

As malas com estes objectos serão entregues no serviço, na primeira visita.

## **À saída da maternidade**

Antes de abandonar o Hospital, deverá possuir a sua declaração de internamento e fazer o registo do seu filho. Esta será entregue pela Secretária da unidade aquando da sua alta. Para tal, é necessário que apresente o seu cartão de utente, de segurança social, A,D.S.E, ou outro sistema de saúde, e o bilhete de identidade,

## **Visitas**

Neste serviço, já poderá ter visitas. Contudo, para que não se transformem num elemento perturbador, foram estabelecidos horários com o respectivo limite de visitas:

### Das 14h00 às 19h00

Durante este período, será permitida a presença do elemento significativo escolhido por si (marido, companheiro, mãe..),

### Das 15h00 às 16h00

É durante este período que será permitida a visita dos restantes familiares e amigos. Poderão permanecer 2 visitantes (maiores de 12 anos) no quarto, podendo revezarem-se, o que permitirá um número elevado de visitas.

Durante o internamento, os familiares e amigos poderão também entrar em contacto consigo através do telefone direto para o serviço (excepto entre as 20h00 e as 9h00),

Telefone: 210083777