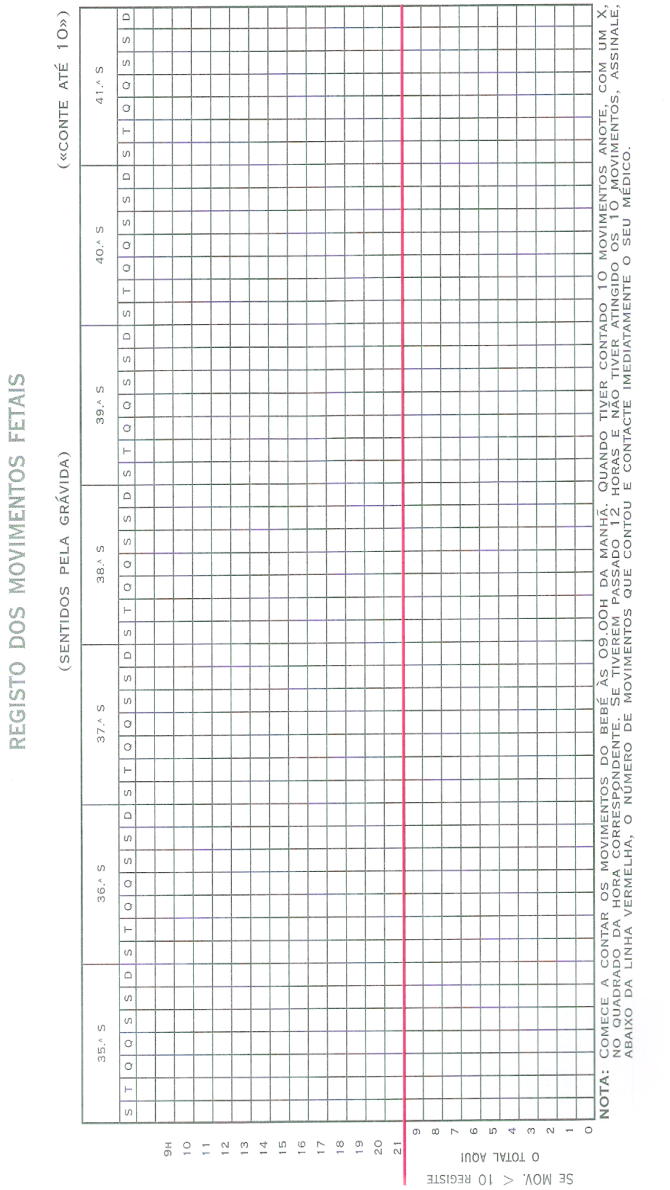
REGISTO DOS MOVIMENTOS FETAIS NO BOLETIM DE SAÚDE DA GRÁVIDA

A partir das 35 semanas de gravidez, inicia o registo dos movimentos ativos fetais num espaço reservado para este efeito no **Boletim de Saúde da Grávida.**



REGISTO DOS MOVIMENTOS FETAIS NO BOLETIM DE SAÚDE DA GRÁVIDA

- Comece a contar os movimentos do bebé das 9 horas até às 21 horas;
- Quando tiver contado 10 vezes, anota com um “x”, no quadrado da hora correspondente;
- Se até às 21 horas não tiver atingido os 10 movimentos, assinale abaixo da linha vermelha com um x, o nº de vezes que contou;
- De seguida coma e deite-se 30 minutos e proceda à contagem dos movimentos, como descrito anteriormente.

Serviço de Ginecologia/Obstetrícia

Hospital de Santo André—Centro Hospitalar de Leiria, E.P.E.

Rua das Olhalvas, Pousos, 2410-197 Leiria—PT

Tel. 244 817 069 / Extensão 6002 ou 7721 / Fax: 244 817 069

sec.ginecobst@chleiria.min-saude.pt

www.chleiria.pt

FI.CHL.220.02 (2014.06.09)

CENTRO HOSPITALAR LEIRIA

MOVIMENTOS ATIVOS FETAIS

Serviço de Ginecologia/Obstetrícia do Hospital de Santo André – CHL, E.P.E.

- Consulta Externa -

MOVIMENTOS ATIVOS FETAIS

- Os movimentos ativos fetais, são os movimentos do bebé que a grávida sente na sua barriga;
- São percetíveis pela mãe entre as 18 e as 20 semanas de gravidez;
- No caso de ser o primeiro filho sentirá o bebé mexer mais tarde, por volta das 20 -22 semanas de gravidez;
- Os movimentos do bebé são sinais de boa vitalidade,
- A contagem dos movimentos ativos fetais inicia-se a partir das 35 semanas de gravidez;
- A contagem dos movimentos ativos fetais é fundamental para garantir o bem-estar do bebé.

CONTAGEM DOS MOVIMENTOS ATIVOS FETAIS

- Ingira uma peça de fruta, um iogurte e/ou um alimento doce, antes de iniciar a contagem;
- Se coincidir com uma das refeições principais, aguarde 30 minutos após a refeição, antes de iniciar a contagem dos movimentos;
- Deite-se em decúbito lateral esquerdo;
- Durante 30 minutos conte as vezes que sente o bebé mexer;
- Aproveite para ir acariciando a barriga e conversando com o bebé;
- O ideal será sentir o bebé 5 vezes neste período de tempo;
- Se a contagem após os 30 minutos for inferior a 5 movimentos, levante-se, volte a comer e caminhe um pouco;
- Deite-se de novo em decúbito lateral esquerdo e repita o procedimento anterior;
- Se continuar a sentir o seu bebé menos de 5 vezes, dirija-se ao Serviço de Urgência Obstétrica mais perto da sua residência, para fazer um Registo Cardiotocográfico (CTG).

ATENÇÃO

As causas da grávida não sentir o bebé mexer, ou mexer menos vezes , podem ter a ver com:

- O bebé estar com fome;
- O bebé estar a dormir;
- A grávida não ter sentido alguns dos movimentos do bebé;
- O bebé ter o seu bem-estar comprometido (sofrimento fetal).

EM CASO DE NECESSITAR DE RECORRER À URGÊNCIA:

- NÃO SE ALARME, venha calma e tranquila;
- Traga todos os documentos que possui relativos à gravidez (Boletim de Saúde da Grávida, ecografias, análises e/ou outros documentos).