

## Normas e Visitas

### Grávida em trabalho de parto:

- Acompanhante único (da escolha da grávida) das 8 às 24h.
- Sem visitas

### Após o nascimento:

- Acompanhamento pelo pai (das 11 às 22h)
- Acompanhamento por outra pessoa (das 12 às 20h)
- Visitas (das 14 às 15 h e das 18 às 19h; crianças menores de 12 anos só nos últimos 15 minutos; 3 pessoas de cada vez - incluindo o pai).



## Não Esquecer



Boletim de Saúde da Grávida

(livro verde)

Ecografias, análises e outros exames

realizados durante a gravidez

Documento de identificação

Mala com o enxoval do bebé



## Contactos

Maternidade: 245 301 000 (ext:11277/71)

# ULSNA+

UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORTE ALENTEJANO - EPE

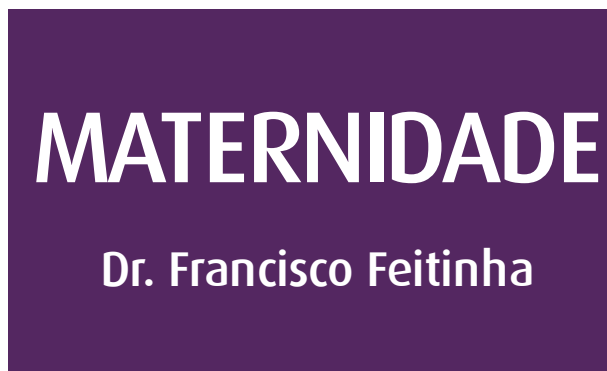
Unidade Local de Saúde do Norte Alentejano - EPE  
Avenida de Santo António  
7300-853 Portalegre

[www.ulsna.min-saude.pt](http://www.ulsna.min-saude.pt)

Tel: 245 301 000 Fax: 245 330 359  
e-mail: [admin@ulsna.min-saude.pt](mailto:admin@ulsna.min-saude.pt)



**HOSPITAL**  
DR. JOSÉ MARIA GRANDE  
PORTALEGRE  
Ginecologia - Obstetrícia



Gabinete de Imagem e Marketing - ULSNA-EPE | NOV 2014

## “A Maternidade mais próxima da Comunidade”

Informações  
Guia de Acolhimento  
Normas de Funcionamento

## Sinais de ida para a Maternidade:

- Contrações regulares (de 10 em 10 minutos) e intensas mesmo após 30 minutos de repouso;
- Rompimento da «Bolsa de águas»;
- Perda de sangue (tipo menstruação);
- Diminuição ou ausência dos movimentos do bebé.



## O que levar para a Maternidade



### Para o bebé no dia do nascimento:

- Mantinha;
- 1 fralda de pano;
- fralda descartável;
- Roupa interior (calça com pé, body ou blusa com manga comprida)
- Fatinho
- Gorro (mesmo de verão)  
(evitar roupa de vestir pela cabeça)

### Para os outros dias:

- 4 mudas de roupa (roupa interior e exterior);
- 3 Fraldas de pano;
- 2 Toalhas de banho (não necessita de trazer champô ou cremes);
- Fraldas descartáveis;
- Toalhitas
- Chupeta.
- Pente.

### Para a mãe:

- 2 Camisas de noite ou pijamas de algodão (com abertura à frente e suficiente para que possa amamentar o bebé);
- 1 Robe;
- 6 Cuecas (podem ser descartáveis);
- Soutien de amamentação (se possível) e discos de protecção dos mamilos;
- Chinelos de quarto e/ou de banho;
- Toalha de banho e rosto;
- Objectos pessoais (escova e pasta de dentes, escova para o cabelo, gel de duche, champô, maquilhagem);
- Sacos para a roupa suja.

## O que não deve levar para a Maternidade:

Objetos de valor.

