

## COMO PREVENIR

Saiba todos os cuidados e sinais de alerta de forma a evitar o parto pré-termo;

## AMEAÇA DE PARTO PRÉ-TERMO

Contrações uterinas regulares associadas a alterações cervicais (apagamento e dilatação do colo uterino) antes das 37 semanas de gravidez;

## PARTO PRÉ-TERMO

Parto que ocorre entre as 24 e as 36 semanas de gravidez;

## QUAL A PROBLEMÁTICA?

Prematuridade / Complicações da prematuridade;

## QUAIS OS FATORES ASSOCIADOS?

### Caraterísticas Pessoais e Socioeconómicas:

- > Extremos de idade materna;
- > Raça;
- > Estado socioeconómico;
- > Índice Massa Corporal aumentado ou diminuído;
- > Intervalo entre gravidezes;

### Condições Médicas da Gravidez:

- > Infecções;
- > Parto Pré-Termo Anterior;
- > Gemelar;
- > Hipertensão Arterial Gestacional;
- > Gravidez pós técnicas de Reprodução Medicamente Assistida;

### Comportamentos:

- > Álcool e Tabaco;
- > Substâncias Ilícitas;
- > Stress;

## QUAIS OS SINTOMAS E SINAIS DE AMEAÇA DE PARTO PRÉ-TERMO?

- > Dor de costas, geralmente lombo sagrada;
- > Contrações de 10 em 10 minutos;
- > Dor tipo menstrual;
- > Perda de Líquido Vaginal;
- > Mau estar geral/Síndrome gripal;

## COMO DESPISTAR AS CONTRAÇÕES?

- > Coloque as duas mãos sobre o abdómen: se sentir todo o útero ficar duro, e seguidamente mole, esta é uma contração;
- > Registe o tempo livre entre as suas contrações, documentando assim o seu ritmo;
- > Tente parar as contrações: descanse e relaxe, deite-se, mude de posição e hidrate-se bebendo 2 ou 3 copos de água;
- > Lembre-se: Podem ser contrações de Braxton-Hicks;

## COMO DIAGNOSTICAR UMA AMEAÇA DE PARTO PRÉ-TERMO?

- > Exame vaginal, incluindo o toque vaginal;
- > Ecografia transvaginal para medição do colo uterino;
- > Teste da fibronectina fetal;
- > Tocograma;

SE TIVER DÚVIDAS OU SE NÃO MELHORAR, TELEFONE PARA O NOSSO NÚMERO :

**Linha Mamãs 24H - 289 830 040**