

Receba as boas-vindas à nossa clínica de obstetrícia do Mount Auburn Hospital!

Nesta carta, você encontrará informações úteis para revisar antes de sua primeira consulta OB (obstetrícia). Você também pode consultar a [Página pré-natal do Mount Auburn Hospital](#) para obter informações mais detalhadas e recursos adicionais.

Pré-natal de rotina e ultrassonografia

Durante a consulta inicial de OB (obstetrícia), seu médico analisará seu histórico médico e de gravidez, opções de teste genérico, segurança de medicamentos, recomendações dietéticas, etc. Um exame físico completo, culturas genitais, Papanicolau (se necessário) e exames de sangue de rotina serão realizados.

Em alguns consultórios, a consulta inicial de obstetrícia é dividida em uma consulta virtual seguida por uma consulta presencial cerca de duas semanas depois. Se optar por fazer o monitoramento genético, a amostra será obtida em uma consulta presencial assim que a gravidez atingir as 10 semanas.

Após as consultas iniciais, as consultas de acompanhamento são geralmente agendadas para ter duração de 15 minutos. Quando apropriado, oferecemos algumas consultas de acompanhamento via telessaúde. Você pode esperar ter consultas mensais até 28 semanas, depois a cada 2 semanas até 36 semanas, e depois uma vez por semana até o parto.

Ultrassonografias obstétricas são realizadas no Mount Auburn Hospital (330 Mount Auburn Street, Cambridge). O exame de translucência nucal (“NT scan”) em torno de 13 semanas e o exame de anatomia fetal em torno de 19 semanas serão agendados com nossa equipe de Medicina Materno-Fetal (Maternal Fetal Medicine - MFM) no Centro de Diagnóstico Pré-natal do hospital. Ultrassonografias adicionais podem ser necessárias mais tarde na gravidez.

Nossos pacientes fazem o parto no [Bain Birthing Center](#) do Mount Auburn Hospital (nossa unidade de Trabalho e Parto). Visite nosso site para obter as informações mais atualizadas sobre passeios no Bain Birthing Center Tour.

Monitoramento genético

As opções de monitoramento genético serão analisadas durante sua primeira consulta. Esses testes são opcionais.

- O teste de DNA livre de células é um exame de sangue não invasivo que estima a probabilidade de cromossomos extras ou ausentes no feto, avaliando pequenos pedaços de cromossomos placentários no sangue de uma pessoa. Isso inclui a avaliação para trissomia do cromossomo 21, 13, 18 e cromossomos sexuais.

- A triagem de portadores refere-se a exames de sangue que avaliam se uma pessoa é portadora de condições genéticas. A maioria das pessoas portadoras é saudável, mas corre o risco de transmitir o gene para o feto. Se você é uma portadora de uma condição genética, facilitaremos o teste para seu parceiro para determinar se seu feto pode ser afetado pela doença.
- Recomendamos que você veja o vídeo abaixo para obter mais informações: [ACOG](#) Vídeo de teste genético pré-natal.

Segurança geral na gravidez

- Evite a ingestão de álcool depois de descobrir a gravidez.
- Se você é fumante, aconselhamos parar o mais rápido possível. Caso você queira conversar sobre recursos para ajudar a parar de fumar, ligue para o consultório!
- Evite qualquer uso recreativo de drogas.
- Use sempre o cinto de segurança, colocado baixo no colo.
- Conte-nos se há alguma preocupação quanto a violência doméstica, sua segurança e/ou seu humor. Temos recursos para ajudar.

Riscos ambientais/ocupacionais

- Se você tiver dúvidas sobre a exposição a produtos de limpeza, tintas, produtos fitoterápicos, tintura de cabelo, roedores, etc., pode ligar para a Linha Direta Ambiental da Gravidez em 1-800-322-5014 ou 781-466-8474.
- Se você tem gatos que saem de casa, evite limpar a caixa de areia e, se você fizer atividades de jardinagem, use luvas ao cavar no solo devido ao risco de exposição à toxoplasmose.

Medicamentos

- Você deve informar o seu profissional médico sobre todos os medicamentos que está tomando atualmente, incluindo medicamentos sem receita, vitaminas, suplementos de ervas, produtos tópicos, etc.
- Ligue para nós se tiver quaisquer perguntas específicas sobre medicamentos. Você encontrará uma [Lista de medicamentos seguros](#) em nosso site.
- Você deve evitar AINEs (ibuprofeno/naproxeno) na gravidez. Em geral, você também deve evitar tomar aspirina. No entanto, uma dose baixa de aspirina pode ser recomendada para algumas pessoas na gravidez.
- O Tylenol (paracetamol) é seguro e pode ser tomado como indicado na caixa.

Nutrição

- O ganho de peso recomendado na gravidez é baseado no seu índice de massa corporal pré-gravidez. Falaremos sobre recomendações específicas para você em sua primeira consulta presencial.

- Durante a gravidez, existem alguns alimentos que podem representar um risco para a sua saúde e a do seu bebê. Você deve:
- Lavar bem todas as frutas e legumes antes de consumir.
- Limitar a ingestão de cafeína a 200 mg (uma xícara de café de 12 onças ou 1 lata de refrigerante) por dia.
- Evite frios, carnes embutidas ou linguiças e salsichas que não tenham sido aquecidos, reaquecidos ou cozidos no vapor.
- Peixes crus e carnes mal passadas/cruas podem conter microrganismos nocivos, como bactérias e parasitas. Comer alimentos crus pode levar a várias doenças, incluindo toxoplasmose, salmonela e listeriose.
- Peixes com alto teor de mercúrio também devem ser evitados. Cação, espadarte, peixe-espada e cavala não devem ser consumidos durante a gravidez. Comer outros peixes na gravidez é muito saudável! Você pode consultar o site da FDA (Food and Drug Administration) para informações sobre o consumo seguro de peixe durante a gravidez: [Conselhos da FDA \(Food and Drug Administration\) sobre comer peixe na gravidez](#).

Exercício

- O exercício é importante para uma gravidez saudável, mas o nível de exercício deve depender do que você tem o costume de fazer. Por exemplo, se você corre, não há problema em continuar correndo. Se você tem o costume de fazer exercícios de baixo impacto, deve considerar atividades como caminhada, natação ou ioga.
- Em geral, você deve:
- Evitar esportes de contato ou atividades que venham com alto risco de cair e bater a barriga.
- Usar bons sapatos.
- Manter o corpo hidratado.
- Evitar exposição excessiva ao sol.
- Conseguir falar enquanto você faz exercício.
- Algumas pessoas acham o exercício mais difícil durante o primeiro trimestre devido a sintomas comuns de fadiga, náuseas, etc.; e são capazes de ser mais ativos à medida que sua gravidez continua e esses sintomas começam a melhorar!

Atividade sexual

Muitos casais temem que o sexo cause um aborto espontâneo. Os abortos espontâneos acontecem principalmente devido a uma gravidez em desenvolvimento anormal e não a nada do que você fez. Fazer sexo é seguro, a menos do contrário informado pelo seu médico. Seu bebê é protegido pelo útero e saco amniótico.

Viajar

Se você está passando por uma gravidez de baixo risco, pode fazer viagens internacionais até 34 semanas de gravidez e nacionais até 36 semanas de gravidez. Você pode passar pelo detector de metais. Você deve manter o corpo hidratado durante o voo e tentar levantar-se e caminhar a cada 1 hora.

Como entrar em contato:

Você pode entrar em contato com o consultório de pré-natal 24 horas por dia, 7 dias por semana, pelo número de telefone de costume do consultório.

Após o fechamento do consultório e nos finais de semana/feriados, você será conectada ao serviço de atendimento para questões urgentes. O médico de plantão será acionado, que ligará de volta.

Em caso de dúvida não urgente, você pode entrar em contato conosco pelo sistema de mensagens on-line MyChart. Esta é uma ferramenta útil para a comunicação não urgente com o consultório e os profissionais médicos. Se você precisar de uma resposta imediata, ligue diretamente para o consultório!

Mais uma vez, receba as boas-vindas ao nosso consultório! Estamos ansiosos para ver você em breve!

Atenciosamente,

Equipe OBGYN (obstetrícia) e profissionais médicos do Mount Auburn Hospital

Recursos on-line

-ACOG: <https://www.acog.org/womens-health/videos/prenatal-genetic-testing>

-Bain Birthing Center: <https://www.mountauburnhospital.org/care-treatment/womens-health/pregnancy-birth/bain-birthing-center>

-Conselhos sobre comer peixe: <https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

-Lista de medicamentos seguros:
<https://www.mountauburnhospital.org/app/files/public/5100ffb0-8938-4c7e-9d4e-c40f235b4182/Safe%20Meds%20in%20Preg%20List-final-%2018-24.pdf>

-Página Pré-natal do Mount Auburn Hospital: <https://www.mountauburnhospital.org/care-treatment/womens-health/pregnancy-birth/prenatal-care/care/>