



Gestante! Entre em contato pelo aplicativo e-saúde SP ou através do telefone 0800 591 9343

Segunda-feira à sábado das 8h às 20hs inclusive feriados

Aponte a câmera do seu celular para o QRCode



Ou acesse: prefeitura.sp.gov.br/saude

Ou ligue gratuitamente 156 (só em português)

Gestantes Imigrantes e Refugiadas

O SUS É PARA T^QDAS



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE

prefeitura.sp.gov.br/saude

[f](#) [i](#) [t](#) saudeprefsp

Gestantes Imigrantes e Refugiadas

O SUS
É PARA
T^QDAS



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE

O pré-natal é um direito das imigrantes e refugiadas no Brasil pois o Sistema Único de Saúde (SUS) é público, gratuito e garante o acesso universal.

Em São Paulo, a Prefeitura é responsável pelo programa **“Mãe Paulistana também é Rede Cegonha”**, que garante a gestante acompanhamento durante a gravidez, desde as consultas de pré-natal, o parto, o puerpério até o segundo ano de vida do bebê.

VOCÊ ACHA QUE ESTÁ GRÁVIDA O QUE FAZER?



Procure a Unidade de Saúde mais próxima de sua casa, trabalho ou escola e realize o teste de gravidez gratuito. Se confirmada a gravidez é feito o cadastro no Programa.

SE VOCÊ ESTIVER GRÁVIDA...

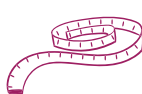


É importante iniciar de forma precoce o pré-natal (antes do 3º mês) e comparecer mensalmente nas consultas.

Em todas as consultas são avaliadas:



Pressão arterial



O tamanho da barriga



O peso da futura mãe



O ritmo do coração do bebê.

Alguns dos exames solicitados na gravidez são: tipagem sanguínea, sorologia para toxoplasmose, glicemia, sorologia para HIV, sífilis, hepatite, urina e fezes e ultrassom. Peça informações sobre vacinação, estímulo ao aleitamento materno e ao parto natural.

A gestante tem direito a presença do marido ou pessoa de sua confiança durante as consultas de pré-natal, no trabalho de parto e no parto.



O parto natural é muito importante, pois são inúmeros os benefícios para saúde da mulher, tais como recuperação mais rápida, menor risco de infecção e hemorragia, e da criança (facilidade para o aleitamento e vínculo afetivo).

Você pode conhecer o Hospital onde você terá seu bebê. A equipe da Unidade de Saúde poderá te informar o endereço.

Outra opção são as Casas de Parto:

Casa de Parto Ângela
(11) 5852-5332

Casa de Parto Sapopemba
(11) 2702-6043



CUIDADOS COM A MULHER NA GESTAÇÃO



Procure manter alimentação equilibrada para evitar ganho excessivo de peso (o ideal é ganhar 1 kg/mês), ou seja, evite comer doces, alimentos com excesso de carboidratos (massas), frituras e alimentos industrializados. Prefira ingerir mais frutas, verduras, legumes, soja, peixe, arroz e feijão. Realize atividade física, mesmo que seja algo como caminhada de forma regular.