

### Alta hospitalar

Em circunstâncias normais a alta ocorrerá:  
· 48 horas após parto (vaginal ou cesariana)

Quando tiver alta do internamento, dirija-se ao gabinete administrativo do serviço para regularizar a alta. Ser-lhe-á fornecido o boletim de saúde de grávida, o boletim de saúde infantil e o boletim de vacinas da criança.

Por questões de segurança, à saída do hospital terá de apresentar os respetivos boletins de saúde carimbados com a alta, pelo que deverá levá-los em local acessível.

### Transporte do recém-nascido no regresso a casa

No dia da alta o seu filho vai fazer a primeira viagem por isso deve ser transportado com a maior segurança. Deve utilizar uma cadeira com sistema de retenção adequado e corretamente instalada (voltada para trás).

Experimente como se coloca a cadeira no automóvel antes da 1ª viagem do seu filho.



CUIDADOS  
DE SAÚDE PRIMÁRIOS

ULSS.H.NF333-O.U.L.S. São João - Registo na ERS n.º E104461 - Serviço de Comunicação e Marca - Fevereiro 2026



## Guia de acolhimento da grávida



### Consulta de Obstetrícia

Destina-se às mulheres que necessitam de assistência diferenciada durante o período pré-concepcional, gravidez e pós-parto.

A utente da Consulta de Obstetrícia é acompanhada por uma equipa multidisciplinar

constituída por Médicos Obstetras, Endocrinologistas, Hematologistas, Nefrologistas, Pediatras e Internistas, Enfermeiras Especialistas em Saúde Materna e Obstétrica, Nutricionista, Assistente Social e Psicóloga.



Linha de apoio  
964 020 654 · 964 020 688



nascersaojoao@ulssjoao.min-saude.pt  
www.ulssjoao.pt/nascersaojoao



SÃO JOÃO



CUIDADOS  
DE SAÚDE PRIMÁRIOS

## Disponibiliza às utentes vigiadas na ULSSJ:

### Preparação para o parto e parentalidade

Ajuda a mulher a enfrentar o medo e a tensão frequentes durante o parto. O companheiro pode participar de uma forma ativa na gravidez, parto e pós-parto, facilitando a aquisição e/ou desenvolvimento de competências do papel parental. A preparação para o parto e parentalidade devem iniciar-se entre as 26 e 28 semanas de gravidez e deve solicitar o agendamento durante a consulta de enfermagem.

### Recuperação pós-parto

Tem como objetivo apoiar o processo de transição e adaptação para a parentalidade e potenciar a saúde da mulher e do bebé. O agendamento das sessões é realizado pela enfermeira especialista em saúde materna e obstétrica.

### Visita ao Serviço de Urgência de Ginecologia e Internamento

Destina-se a todas as grávidas e acompanhantes que demonstram interesse em visitar o serviço e que pretendam o parto na nossa instituição.

### Cantinho da amamentação

Após a alta hospitalar, se necessitar de esclarecer dúvidas ou de obter apoio na amamentação pode recorrer à Consulta de Obstetrícia. Ou ligar para a nossa linha de apoio SOS 24h Aleitamento Materno:

T: 964 020 654 ou 964 020 688

### Consulta do Banco de Leite Humano do Norte

Destina-se a todas as mulheres que pretendam doar leite humano de forma altruísta. Para mais informações contacte-nos pelo e-mail:

blh@ulssjoao.min-saude.pt

### Sempre que vier à consulta procure não esquecer:

- Comparecer 30 minutos antes para realizar a consulta de enfermagem;
- Trazer o boletim de Saúde da Grávida;
- Cartão de Cidadão;
- Fazer a admissão através da App My São João ou nos quiosques disponíveis.

Se necessitar de um documento comprovativo da sua presença na consulta, solicite-o através da App My São João ou no secretariado da consulta.

### Serviço de Obstetrícia Internamento de Medicina materno-fetal

Situa-se no piso 5 e destina-se às grávidas que necessitam de internamento durante a gravidez.

#### Horário do Acompanhante:

- Todos os dias - das 11h às 23h

#### Horário das Visitas:

- De acordo com o regulamento interno da ULSSJ.

### Serviço de Urgência de Obstetrícia

Situa-se no piso 4 e é o local onde se deve dirigir sempre que tiver um sinal de alerta durante a gravidez, quando iniciar o trabalho de parto, e é também o local onde o parto irá ocorrer.

Pode estar acompanhada pelo pai do bebé ou outra pessoa significativa. Duas horas após o parto a mãe e o recém-nascido são transferidos para o Internamento de Obstetrícia - Puerpério.

### Serviço de Obstetrícia Internamento/Puerpério

Situa-se no piso 5 e destina-se às mães e respetivos recém-nascidos. À chegada ao internamento é colocada uma pulseira de segurança no bebé, que é desativada após a alta hospitalar.

#### Horário do Acompanhante:

Pode permanecer 24h/ dia, sendo recomendado o horário das 8h às 11h, para se deslocar ao domicílio, de forma a que possamos articular a higienização e arejamento das enfermarias.

#### Horário das Visitas:

- De acordo com o regulamento interno da ULSSJ.

### Registo civil do recém-nascido

Durante o internamento, às terças e quintas-feiras, das 14h às 16h30, pode proceder ao registo civil do seu filho no secretariado do piso 5. Pode também fazê-lo online através do website [justica.gov.pt](http://justica.gov.pt)

### Neonatologia

Se o seu filho necessitar de cuidados médicos e de enfermagem especializados, será internado no Serviço de Neonatologia, situado no piso 4 na Ala Pediátrica.