Checklist Pré-Natal Completo

Primeiro Trimestre

- Consulta inicial com obstetra
- Ultrassonografia transvaginal
- Exames de sangue e urina
- Verificação da pressão arterial
- Suplementação com ácido fólico

Segundo Trimestre

- Ultrassonografia morfológica
- Avaliação do crescimento fetal
- Exame de glicemia
- Monitoramento do ganho de peso
- Percepção dos primeiros movimentos fetais

Terceiro Trimestre

- Ultrassom de crescimento
- Exame para estreptococo B
- Planejamento do parto
- Acompanhamento da pressão arterial
- Avaliação do colo do útero

Consultas e Documentos

- Cartão do pré-natal em todas as consultas
- Documento com foto
- Resultados de exames anteriores
- Lista de dúvidas anotadas

Autocuidado da Gestante

- Alimentação equilibrada
- Ingestão de água regularmente
- Sono adequado
- Higiene íntima com sabonete neutro

Checklist Pré-Natal Completo

- Hidratação da pele para prevenir estrias