



DÚVIDAS LIGUE "Alô mãe"
08002000202 (grátis)

Atende de 2º a 6º das 8 às 22h
 e sábado das 8 às 15h

alô mãe

Caso o direito às consultas do pré-natal não seja respeitado, procure a gerente da Unidade ou contate as coordenadorias ou a ouvidoria.

Informações e contatos:

Coordenadoria Regional Centro:

3107-1816 / 3101-7727 - Sé

Coordenadoria Regional Oeste:

Butantã, Lapa, Pinheiros
 3073-1178 / 3073-1347 -

Coordenadoria Regional Leste:

Cidade Tiradentes, Ermelino Matarazzo, Guaianases, Itaim Paulista, Itaquera, São Mateus, São Miguel.
 3397-0931 / 3397-0933 / 3397-0934 / 3397-0935

Coordenadoria Regional Norte:

Casa Verde / Cachoeirinha, Freguesia / Brasilândia, Jaçanã / Tremembé, Perus, Pirituba, Santana/Tucuruvi, Vila Maria/Vila Guilherme.
 2224-6800

Coordenadoria Regional Sudeste:

Aricanduva / Formosa / Carrão, Ipiranga, Jabaquara, Mooca, Penha, Vila Mariana, Vila Prudente, Sapopemba.
 2591-3011 / 2215-3147

Coordenadoria Regional Sul:

Campo Limpo, Capela do Socorro, Cidade Ademar, M'Boi Mirim, Parelheiros, Santo Amaro.
 2075-1200 / 2075-1140 / 2075-1146

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

Ou ligue gratuitamente 156 (só em português)

Gestantes Imigrantes e Refugiadas

O SUS É PARA TÔDAS



prefeitura.sp.gov.br/saude

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

Gestantes Imigrantes e Refugiadas

O SUS É PARA TÔDAS



PREFEITURA 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 GRAVIDA 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...

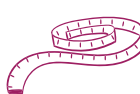


É importante iniciar de forma precoce o pré-natal (antes do 3º mês) e comparecer mensalmente nas consultas.

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.