

A alimentação equilibrada e diversificada contribui de forma substancial para a saúde da mulher ao longo das diferentes fases da vida.

A pré-concepção, a gravidez e o período pós-gravidez são marcados por várias mudanças ao nível das necessidades nutricionais da mulher. O período pós-gravidez caracteriza-se pela exigência do cuidado do bebé e pelo confronto com várias mudanças no próprio corpo.



Profissionais de saúde/Equipa
Dra. Inês Barreiros Mota
Professora Doutora Conceição Calhau



Horário de consulta
Terça-feira: 08H30 às 13H00
Quarta-feira: 14H00 às 17H15
Quinta-feira: 08H30 às 13H00



Morada
Sala de Ensaios Clínicos
Biblioteca da NOVA Medical School, Rua
Instituto Bacteriológico 3, 1150-199 Lisboa



E-mail
nutriconsulta@nms.unl.pt

NOVA MEDICAL SCHOOL



www.nms.unl.pt



CONSULTA DE NUTRIÇÃO PÓS-GRAVIDEZ

NOVA
MEDICAL SCHOOL



Nutrição Pós-Gravidez

Na consulta de Nutrição pós-gravidez pretendemos estabelecer um aconselhamento alimentar personalizado, adaptado às circunstâncias e expectativas de cada mãe, que lhe permita recuperar a sua forma física e cuidar do seu estado nutricional, para melhor responder às necessidades da sua família. Desejamos facilitar a adopção de bons hábitos alimentares e de saúde com um acompanhamento por profissionais de excelência e com diferentes materias de apoio à consulta.

Idealmente, esta consulta deve acontecer nas primeiras 4 semanas após o parto.



Equipa Especializada

Terá um suporte nutricional por Nutricionistas especializados, com experiência na gestão da sua situação fisiológica e clínica.



Testes Complementares de Diagnóstico

Durante este acompanhamento terá incluído diferentes análises que nos ajudarão a monitorizar o seu estado nutricional, medindo o impacto da intervenção realizada.



Recomendações Alimentares

Ser-lhe-á oferecido um acompanhamento, alimentar e nutricional personalizado, de modo a restabelecer a sua saúde. Tendo em consideração os desafios que esta fase da vida implica.



Suplementos Alimentares

Sempre que necessário poderemos também orientá-lo face aos diferentes suplementos alimentares específicos para uma boa saúde e conforme as especificidades da sua situação clínica.