

CONSULTA DE NUTRIÇÃO PÓS-GRAVIDEZ



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.

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 materiais de apoio à consulta.

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



Agende já a sua consulta!
nutriconsulta@nms.unl.pt



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



Equipa Especializada

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



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.



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.



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.



Profissionais de saúde/Equipa



Professora Doutora Conceição Calhau
Professora Doutora Diana Teixeira
Professora Doutora Marta Silvestre
Professora Doutora Gabriela Ribeiro
Dr. Alexandre Rodrigues



Horário de consulta



Segunda a Sexta-feira, entre as 09h00 e as 17h15