Mobilograma

Avaliação da vitalidade fetal

O mobilograma é uma avaliação recomendada a partir da 34ª semana de gravidez para observar os movimentos do bebê e saber se ele está bem. Você deverá seguir alguns passos para a realização:

- **Antes de iniciar**, coma algo, de preferência adocicado (fruta, suco de laranja, pedaço de chocolate, etc).
- Em seguida, **deite-se do lado esquerdo** ou sente-se com as mãos sobre a barriga. Na tabela abaixo, marque cada vez que o bebê se mexer, no período de uma hora. Lembre que todo movimento vale, mesmo os mais sutis. **A avaliação poderá ser finalizada se** o bebê apresentar pelo menos seis movimentos em menos de uma hora.
- Essa avaliação deverá ser realizada pela **manhã, à tarde e à noite,** no período de uma hora.
- Se o bebê apresenta **menos de seis movimentos** no período de uma hora, alimente-se novamente, converse com seu bebê e aguarde um pouco para iniciar uma nova avaliação. **Caso persista, procure atendimento obstétrico** de referência para uma avaliação mais detalhada.

Data	Manhã	Tarde	Noite

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Cascavel

Jeito de Cuidar UNIMED

ANS - nº 370070

CAS • **Centro de Atenção à Saúde** – Unidade Cascavel
Av. Tancredo Neves, 1189 – Centro
CEP: 85802-226 – Cascavel-PR
Telefone: (45) **3038-8989**