

Condução durante a gravidez

A grávida deve conduzir ou viajar de carro utilizando o cinto de segurança!

- ✓ Em viagens longas, aumente o nº de paragens para descansar e caminhar;
- ✓ Mantenha a distância mínima de 20 cm entre o abdómen e o volante, se houver “airbag” frontal ativo;
- ✓ Se viajar no banco da frente, como passageira, deve recuar o assento.
- ✓ Após o nascimento do bebé aguardar 3 semanas (parto normal) ou 6 semanas (cesariana) para recomeçar a conduzir.



Subárea	Gestão da Saúde
Dimensão	Saúde Infantil e Juvenil

USF ALPHA

ACeS Baixo Vouga

Telefone: [256590060](tel:256590060) (Válega)

Telefone: [256890406](tel:256890406) (São Vicente Pereira de Jusã)

Email: usf.alpha@arscentro.min-saude.pt

Site: WWW.USFALPHA.com

Elaborado por	Diana Silva		
Aprovado em	CG a 27/09/2019		
Versão	1	Ano de revisão	2020

Transporte seguro do Recém-Nascido



Viajar em segurança

- ✓ A cadeira deve possuir selo de homologação;
- ✓ Não colocar a cadeira num lugar equipado com “airbag”;
- ✓ A criança deve andar virada para trás, o máximo de tempo possível e idealmente até aos 4 anos (nunca antes dos 15 kg);
- ✓ O banco mais seguro é o de trás, do lado do pendura;
- ✓ Nunca tirar o bebé da cadeira com o carro em marcha (parar de 2h/2h);
- ✓ Verificar a integridade do esferovite;
- ✓ Aperte sempre os cintos interiores (arnês) e ajuste-os diariamente;
- ✓ A cadeira deve ser utilizada em todas as viagens, independentemente da distância a percorrer;
- ✓ Todos os passageiros devem utilizar cinto de segurança;
- ✓ Não devem existir objetos soltos no interior do veículo.



Colocação do bebé na cadeirinha

- ✓ O arnês deve estar colocado no bebé ao nível dos ombros;
- ✓ As cadeiras têm 2 ou 3 ranhuras para poder adaptar as correias;
- ✓ Não coloque roupa/ mantas na cadeira e retire os casacos antes de sentar o bebé;
- ✓ Coloque o bebé de costas direitas;
- ✓ Se o bebé escorregar, coloque uma fralda dobrada sob as nádegas;
- ✓ Adapte as proteções das correias sobre o tórax e os órgãos genitais;
- ✓ Feche o arnês na respetiva mola;
- ✓ Ajuste o arnês até à folga ideal de um dedo.

Como prender a cadeira no carro?

- ✓ Respeitar as instruções do fabricante;
- ✓ Se a cadeira não tiver sistema Isofix prenda sempre a cadeira corretamente com o cinto do automóvel:
 - Passe o cinto abdominal nas respetivas guias existentes em ambos os lados da cadeira e engate-o no respetivo fecho;
 - Puxe o cinto torácico de modo a deixar o cinto abdominal sob tensão. Passe-o seguidamente na guia de trás da cadeira;
- ✓ Recline a alça de transporte para a frente;
- ✓ Certifique-se que o cinto do carro não está torcido e está com a tensão máxima.

Transporte do Recém-Nascido prematuro

- ✓ Evitar que permaneça sentado por mais de 1h;
- ✓ O apoio da cadeira deve estar em inclinação máxima;
- ✓ Limitar as deslocações de carro nos primeiros meses;
- ✓ Manter contacto visual permanente com o bebé;
- ✓ Utilizar a cadeira apenas para o transporte do bebé no carro e não no sistema de passeio habitual.



PARA MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE:
www.segurancaRodoviariaInfantil.org.pt