

Produzido em agosto de 2024
Data da revisão: agosto de 2027

Diga-nos que está grávida

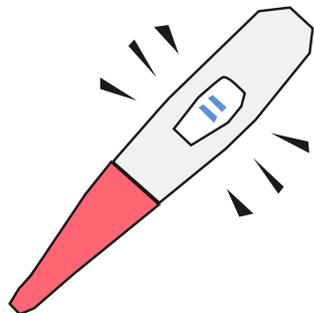
Material de leitura fácil

Este material está disponível em diversos idiomas. Peça mais informações à sua parteira.



Sussex
Local Maternity &
Neonatal System

Diga-nos que está grávida



Assim que souber que está grávida, avise a equipa da maternidade local.

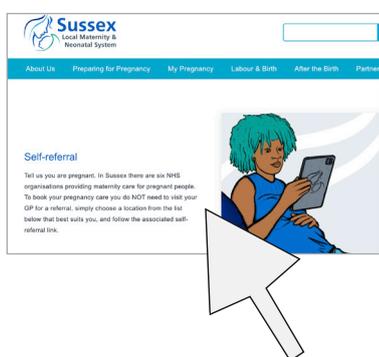
Deste modo, receberá a ajuda necessária para assegurar a sua saúde e segurança, e a do bebé também.

Self-refer



Há duas maneiras de nos informar que está grávida.

Pode fazer o pedido on-line por si própria ou pode ligar-nos. Há mais informações sobre como realizar ambas as formas abaixo e na próxima página.

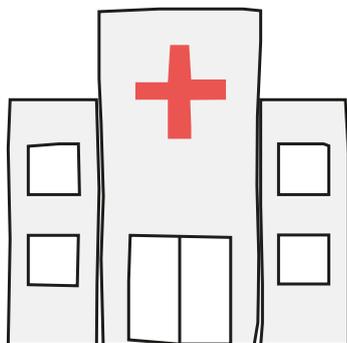


Para fazer o pedido online, clique no link abaixo.

sussexlmns.org/my-pregnancy/self-referral

Verá uma lista de sete hospitais. Escolha o que for mais conveniente para si. Sugerimos um hospital que fique próximo de si.

Diga-nos que está grávida



Se não tiver acesso à Internet, pode ligar para um dos nossos números de telefone, indicados abaixo.

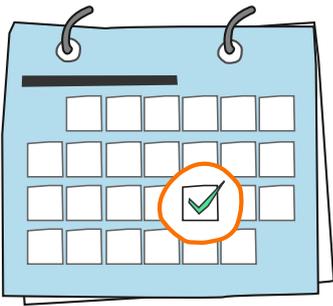
- Conquest Hospital, St Leonards
0300 131 4500
- Eastbourne District General Hospital
0300 131 4500
- Royal Sussex County Hospital, Brighton
01273 696955
- Princess Royal Hospital, Haywards Heath
01444 441881
- St Richard's Hospital, Chichester
01243 788122
- Worthing Hospital
01903 205111
- East Surrey Hospital
01737 768511

Diga-nos que está grávida



Depois de nos informar que está grávida, uma equipa de especialistas irá cuidar de si.

A equipa pode incluir parteiras, enfermeiras, médicos e outros profissionais de saúde.



Terá uma consulta agendada. Esta será a sua primeira consulta.

A parteira fará perguntas sobre a sua saúde. Este é o momento oportuno para a informar se precisar de ajuda em algum aspeto.



Pode levar um acompanhante para a consulta agendada, para lhe dar apoio. Pode escolher quem deseja que a acompanhe.

Também pode solicitar um intérprete.

Diga-nos que está grávida



Aqui está um guia de como será o seu atendimento.

sussexlmns.org/my-pregnancy/maternity-resources-library

Se não tiver acesso à Internet, peça à sua parteira para imprimir uma cópia do guia para si.



Aqui estão os guias em diferentes idiomas para ajudá-la a manter-se saudável durante a gravidez.

southeastclinicalnetworks.nhs.uk/readyforpregnancy

Diga-nos que está grávida

Para mais informações de apoio durante a gravidez, consulte:

Lista de tarefas da sua gravidez – NHS

[nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list](https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/your-pregnancy-to-do-list)

Vitaminas e suplementos na gravidez – NHS

[nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy](https://www.nhs.uk/start-for-life/pregnancy/vitamins-and-supplements-in-pregnancy)

Benefícios e licenças de maternidade e paternidade – NHS

[nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave](https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/maternity-and-paternity-benefits-and-leave)

Clínicas nacionais de apoio à MGF (mutilação genital feminina) – NHS

[nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics](https://www.nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics)

Tenha uma alimentação saudável na gravidez – NHS

[nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet](https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet)

Informações sobre gravidez – Tommy's

[tommys.org/pregnancy-information](https://www.tommys.org/pregnancy-information)

Complicações da gravidez – Tommy's

[tommys.org/pregnancy-information/complications](https://www.tommys.org/pregnancy-information/complications)

Apoio financeiro – Sussex Local Maternity and Neonatal System

[sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support](https://www.sussexlmns.org/partners-and-families/financial-support)

Apoio às vítimas de abuso doméstico – Safe in Sussex

[safeinsussex.co.uk](https://www.safeinsussex.co.uk)

Se não tiver Internet, pode pedir à sua parteira que imprima as informações de qualquer um dos links acima.