

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

Como pedir ajuda

Material de fácil leitura

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

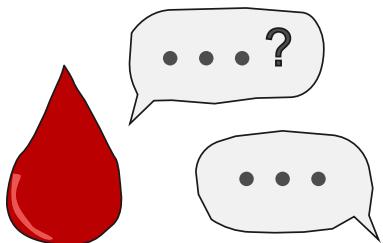


Como pedir ajuda



Não há problema em pedir ajuda.

Pode pedir ajuda a diferentes pessoas.



Talvez seja necessário pedir ajuda se tiver:

- Sangramento
- Dor
- Preocupações com a saúde mental.

Se se sentir muito mal, ligue para o 999.



Clique no link abaixo para ver outros motivos para ligar para a parteira. Se não tiver acesso à Internet, peça à sua parteira para imprimir uma cópia.

tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/poster-when-call-midwife

Como pedir ajuda



Irá começar a sentir os movimentos do bebé quando estiver a meio da gravidez.

Se sentir que o bebé deixa de se mexer, procure ajuda de imediato.

Poderá telefonar à sua parteira ou aos profissionais da maternidade.

Tommy's NHS

English

Feeling your baby move is a sign that they are well

Most women and birthing people usually begin to feel their baby move between 18 and 24 weeks of pregnancy.

How often should my baby move?

These is no set number of movements per day. From 16-24 weeks on you should feel the baby move more and more up until week 24. You will feel the same until you give birth.

If you think your baby's movements have slowed down or stopped, speak to your midwife or maternity unit immediately

Midwives are available 24 hours a day 7 days a week. There is always a midwife available, even at night.

Get to know your baby's movements

It is NOT TRUE that babies move less during the last few weeks of pregnancy or in labour.

DO NOT WAIT until the next day to get advice if you think your baby's movements have slowed down or stopped.

DO NOT USE HOME DOPPLERS

Do not use hand-held monitors, Dopplers or phone apps to check your baby's movements. Even if you hear a heartbeat, this does not mean your baby is well.

Why are my baby's movements important?

A reduction in a baby's movements can be an important warning sign that something is wrong. Around 1 in 10 women who has a stillbirth noticed their baby's movements had slowed down or stopped.

What if my baby's movements become reduced again?

If after your check up, you are still not happy with your baby's movements, you must contact either your midwife or maternity unit straight away. There is no time to waste.

NEVER HESITATE to contact your midwife or maternity unit for advice, no matter how many times this happens.

This leaflet is available in other languages. www.tommys.org/pregnancy-information

Find out more at: [tommys.org/pregnancy-information](http://www.tommys.org/pregnancy-information)

Clique nos links abaixo para saber mais sobre como o seu bebé se movimenta.

Veja o poster:

tommys.org/pregnancy-information/health-professionals/free-pregnancy-resources/leaflet-and-banner-feeling-your-baby-move-sign-they-are-well

Veja o vídeo:

tommys.org/pregnancy-information/pregnancy-symptom-checker/baby-fetal-movements

Se não tiver acesso à Internet, peça à sua parteira para imprimir uma cópia do poster ou reproduzir o vídeo para si.

Como pedir ajuda



Às vezes, pode precisar de ajuda adicional durante a gravidez.

Converse com a sua equipa de atendimento se houver algo com que esteja preocupada.

Isto ajudará a proteger a sua saúde e a do bebé.



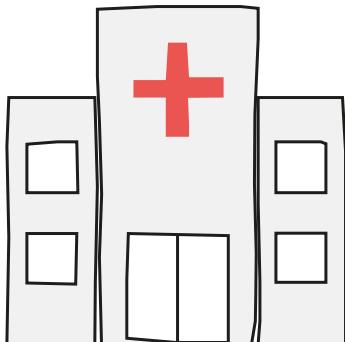
Um dos motivos pelos quais pode precisar de ajuda adicional é o facto de ter sofrido mutilação genital feminina. Isto também é conhecido como MGF.

Clique no link abaixo para saber mais sobre a mutilação genital feminina.

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

nhs.uk/conditions/female-genital-mutilation-fgm/national-fgm-support-clinics

Como pedir ajuda



Pode ligar para os números abaixo se precisar de ajuda. Pode ligar a qualquer momento. Não é necessário que seja uma emergência.

- Conquest Hospital, Hastings
0300 1315341
- Eastbourne District General Hospital
0300 1315341
- Royal Sussex County Hospital, Brighton
01273 664793
- Princess Royal Hospital, Haywards Heath
01444 448669
- St Richard's Hospital, Chichester
01903 285269
- Worthing Hospital
01903 285269
- East Surrey Hospital
01737 768511

Como pedir ajuda



Se se sentir muito mal, ligue para o 999.

É possível que seja necessário ligar para o 999 se:

- Tiver muita dor
- Tiver uma dor de cabeça muito forte
- Tiver sangramento
- Começar a sentir-se muito cansada

Não espere para pedir ajuda. A sua equipa e a sua parteira estão lá para ajudá-la.

Para mais informações de apoio durante a gravidez, consulte:

Apoio – Sussex Local Maternity & Neonatal System
sussexlmns.org/my-pregnancy/support

Ajuda e Apoio – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/help-and-support

Linha de apoio das parteiras para mulheres negras e miscigenadas de descendência negra – Tommy's
tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

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