

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.

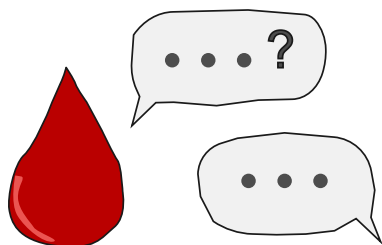


Como pedir ajuda



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

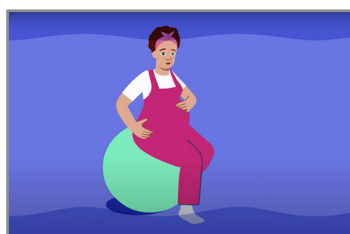
Como pedir ajuda



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.



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.



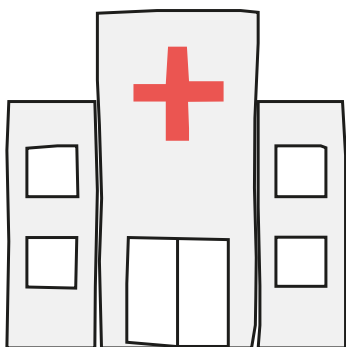
Um dos motivos pelos quais pode precisar de ajuda adicional é o facto de ter sofrido mutilação genital feminina. Isto também é conhecido como MGF.

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.