

Grávida?

Cuidados de saúde
para si e para o seu
bebé em Sussex



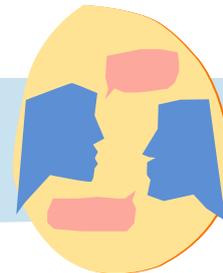
6 - 10
semanas



Descobrir que
está grávida



Diga-nos se
está grávida

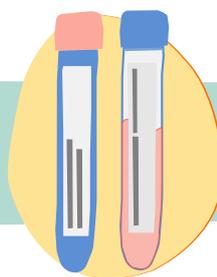


Conheça a sua
parteira

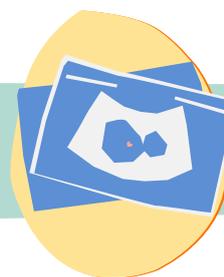
10 - 22
semanas



Primeiro
exame



Análises ao
sangue

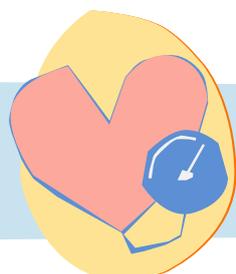


Segundo
exame

22 - 32
semanas



Sentir o bebé
mexer-se



Controlos
regulares



Preparar-se
para o bebé

32 - 41
semanas



Alívio da dor



Dar à luz



Ir para casa

Obter mais ajuda

- Sistema local de maternidade e cuidados neonatais de Sussex: sussexlmns.org/my-pregnancy
- Tommy's: tommys.org
- Apoio de Tommy's às mulheres negras e mestiças: tommys.org/pregnancy-information/about-tommys-pregnancy-information/video-call-service

Não tem acesso à Internet? Ligue-nos para...



Digitalize
o código
QR para
partilhar ou
descarregar
este recurso