

Confie nos seus instintos

Se estiver em dúvida, procure ajuda médica!

Tenha confiança e comunique todas as suas preocupações

Certifique-se de que é dada resposta às suas preocupações

Peça um tradutor caso tenha necessidade

Se estiver preocupada com a sua saúde seja por que motivo for, peça para falar com o seu Chefe de Obstetrícia

Depressão pós-parto

Vários estudos indicam que 10% a 15% das mães de recém-nascidos sofrem de depressão pós-parto.

Entre os sinais comuns contam-se os seguintes:

- Mau humor ou baixa autoestima contínuos.
- Tristeza/choro ou sentimentos de culpa.
- Alterações de apetite ou de peso.
- Dores e aflições sem motivo aparente.
- Falta de energia ou ausência de interesse por sexo.
- Episódios de perturbações do sono.

Pode conversar sobre os seus sentimentos com o seu médico de família ou enfermeiro, que irão ouvi-la e dar-lhe conselhos confidenciais.

Acerca da MAMA Academy:

A MAMA Academy é uma instituição de solidariedade social que ajuda os bebés a nascerem em segurança. Apoiamos grávidas e obstetras com o objetivo de contribuir para a prestação de cuidados maternos adequados. Todas as nossas informações são redigidas pela nossa equipa de consultores médicos e o nosso site conta com a certificação do RCM para profissionais.

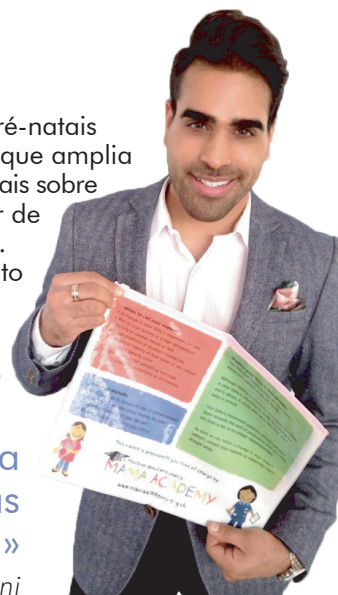
Carteiras de Bem-Estar:

Mantenha as suas notas pré-natais seguras ao mesmo tempo que amplia as suas informações essenciais sobre gravidez a fim de desfrutar de uma gravidez mais segura. Apoiado pelo Departamento da Saúde e pelo NHS England.

Apenas 2 £ a partir do site da MAMA Academy.

«O essencial para todas as futuras mamãs!»

- Dr Ranj



Contactos:



www.mamaacademy.org.uk



contact@mamaacademy.org.uk



07427 851670



Folheto gentilmente financiado por

The Mitchell Charitable Trust
em memória de Shoshana Mitchell Glynn

Associação de solidariedade social registada: 1153325
Número da empresa: 08606581

MAMA Academy

positive about pregnancy

Ajudar os bebés a nascer em segurança

Informações essenciais para as futuras mamãs



contact@mamaacademy.org.uk



[/mamaacademy](https://www.facebook.com/mamaacademy)



[@mamaacademy](https://www.twitter.com/mamaacademy)



www.mamaacademy.org.uk

Alimentos a evitar

- ✗ Queijos de pasta mole curados com bolores e de pasta azul
- ✗ Marisco e carne (incluindo carne curada a seco) crus ou mal cozidos Fígado e produtos que contenham fígado, como patê
- ✗ Ovos sem a marcação "British Lion Quality" (incluindo maionese caseira)
- ✗ Suplementos de Vitamina A, como, por exemplo, óleos de fígados de peixes
- ✗ Frutos e legumes crus que não tenham sido lavados

Manter-se saudável

- ✓ Não falte a nenhuma das suas consultas pré-natais
- ✓ Lave as mãos antes e depois de manusear alimentos
- ✓ Evite estar com pessoas com infeções como varicela ou "doença da bofetada" (Parvovírus B19)
- ✓ Deixe de fumar e de beber álcool
- ✓ Faça uma alimentação saudável. Coma por si, não por dois!
- ✓ Visite www.mamaacademy.org.uk/for-mums/be-healthy
- ✓ Mantenha-se ativa inscrevendo-se num ginásio local ou faça caminhadas enquanto conversa com uma amiga



Os movimentos do seu bebé

Por volta das 24 semanas, o seu bebé começará a desenvolver o seu próprio comportamento regular de movimentos.

Embora uma mudança nos movimentos do seu bebé possa não ser motivo de preocupação, pode também ser um sinal de que o seu bebé não se sente bem.

Não confie em dopplers caseiros, monitores portáteis ou aplicações de telemóvel para verificar o bem-estar do seu bebé. Nem sempre dão uma imagem real da saúde do seu bebé.

Os movimentos dos bebés não devem abrandar à medida que a gravidez vai chegando ao fim. Se os movimentos do seu bebé voltarem a diminuir depois de ter verificado, telefone para a equipa da sua maternidade, independentemente do número de vezes que tal aconteça.

Se pensa que os movimentos do seu bebé se alteraram, telefone imediatamente para a unidade da sua maternidade. Deverão indicar-lhe que se desloque até lá para avaliação.



Pergunte ao seu obstetra

- Que serviços estão disponíveis a nível local para me ajudarem a manter-me ativa?
- O que posso fazer para diminuir as possibilidades de ter complicações na gravidez?
- Como faço para marcar as minhas vacinas gratuitas contra a gripe e a tosse convulsa?
- Podemos programar um plano de parto?
- O que é o corte tardio do cordão umbilical?
- Quais os serviços de amamentação existentes?

Telefone para a unidade da sua maternidade

Imediatamente se:

- Reparar que os movimentos do seu bebé abrandaram ou se alteraram (a partir das 24 semanas)
- Tiver sangramento vaginal ou perda de fluidos (transparentes ou de qualquer cor)
- Tiver febre elevada OU dores de cabeça persistentes
- Tiver um inchaço óbvio nas mãos e no rosto ou na parte superior do corpo
- Tiver problemas de visão (perda de nitidez, luzes ou manchas a piscar, dificuldades em focar)
- Tiver dores agudas mesmo abaixo das costelas, no meio da barriga

Em 24 horas se:

- Tiver comichão (em especial nas mãos ou nos pés)
- Tiver secreções anormais OU ferimentos em torno da vagina

Sinais normais de trabalho de parto

- Dores nas costas ou contrações que se vão tornando mais fortes, mais regulares e mais duradouras
- Rompimento de águas (a confirmar pelo obstetra)

Se acredita que já está em trabalho de parto, telefone para a unidade da sua maternidade para obter conselhos.