

O que fazer se descobrir que está grávida

Informação baseada em orientação do NHS (Reino Unido)

sobre esta informação

Esta informação baseia-se em orientações do NHS (sistema público de saúde do Reino Unido).

O objetivo é fornecer informação clara e acessível.

Informação baseada nas orientações do NHS.

Este conteúdo é apenas educativo e não substitui o aconselhamento médico profissional.

Clara Vida – Informação de saúde em espanhol e português

confirmar a gravidez

Pode fazer um teste de gravidez em casa
Pode procurar um médico ou clínica

Se o resultado for positivo, deve procurar
acompanhamento médico

contactar os serviços de saúde

É importante informar o NHS o mais cedo possível

Pode registar-se para cuidados pré-natais

Isto permite acompanhamento durante a gravidez

Informação baseada nas orientações do NHS.

Este conteúdo é apenas educativo e não substitui o aconselhamento médico profissional.

Clara Vida – Informação de saúde em espanhol e português

condições médicas e medicação

Se tiver uma condição médica, fale com um
profissional de saúde

Não pare nem altere medicação sem orientação
médica

Pode ser necessário ajustar o tratamento durante a
gravidez

Informação baseada nas orientações do NHS.

Este conteúdo é apenas educativo e não substitui o aconselhamento médico profissional.

Clara Vida – Informação de saúde em espanhol e português

acompanhamento da gravidez

Terá consultas regulares durante a gravidez

Estas ajudam a monitorizar a sua saúde e a do
bebé

Podem incluir exames e rastreios

Informação baseada nas orientações do NHS.

Este conteúdo é apenas educativo e não substitui o aconselhamento médico profissional.

Clara Vida – Informação de saúde em espanhol e português

como cuidar da sua saúde

✓ Faça isto:

tomar ácido fólico e vitamina D
manter uma alimentação equilibrada
fazer exercício seguro
cuidar da saúde mental
informar-se sobre vacinas na gravidez

✗ Evite isto:

álcool
tabaco
drogas
parar medicação sem orientação médica

✓ Informe-se sobre apoio disponível:

- Pergunte à sua parteira ou médico sobre o certificado de isenção de maternidade (MATEX)
- Este certificado permite acesso a receitas do NHS gratuitas e cuidados dentários gratuitos durante a gravidez

se não tiver a certeza ou não foi planeado

Existe apoio e informação disponível
Pode falar com profissionais de saúde

Não está sozinha

Informação baseada nas orientações do NHS.

Este conteúdo é apenas educativo e não substitui o aconselhamento médico profissional.

Clara Vida – Informação de saúde em espanhol e português

fonte

NHS (Reino Unido)

<https://www.nhs.uk/pregnancy/finding-out/what-to-do-when-you-find-out-you-are-pregnant/>

NHSBSA – Maternity Exemption Certificate

<https://www.nhsbsa.nhs.uk/help-nhs-prescription-costs/maternity-exemption-certificates>

Informação baseada nas orientações do NHS.

Este conteúdo é apenas educativo e não substitui o aconselhamento médico profissional.

Clara Vida – Informação de saúde em espanhol e português