

Coronavírus: Cuidar de si e do seu bebé na gravidez

Os serviços de maternidade estão a trabalhar no sentido de garantir que você e o seu bebé recebem cuidados pessoais e seguros durante a pandemia do coronavírus. É importante que frequente as suas consultas pré-natais e que continue a obter aconselhamento junto da sua enfermeira parteira ou equipa da maternidade.

Contate a sua enfermeira parteira ou equipa da maternidade se:

- apresentar hemorragia vaginal ou perdas de fluidos (transparentes ou de qualquer cor)
- os movimentos do seu bebé tiverem diminuído, parado ou alterado
- lhe tiver sido pedido que monitore a sua tensão arterial no domicílio e os resultados forem mais altos que o normal
- tiver dores de cabeça, problemas visuais, dores imediatamente abaixo das costelas, vômitos ou um inchaço súbito no rosto, mãos ou pés
- tiver comichão intensa ou erupções cutâneas, em particular se afetarem as mãos ou os pés, ou se a parte branca dos olhos e a sua pele estiverem amarelas
- tiver dores de barriga, contrações ou apertos
- não se sentir em segurança a qualquer momento.

Confie nos seus instintos!

- em caso de dúvida, seja examinada!
- expresse as suas preocupações
- certifique-se de que as preocupações são ouvidas.

Atualmente não existem evidências de que as grávidas que contraem o coronavírus tenham um risco acrescido de complicações graves em relação à população geral ou que o coronavírus aumente o risco de aborto. É possível, embora seja considerado improvável, que o coronavírus seja transmitido ao seu bebé durante a gravidez ou pouco após o nascimento. São raros os bebés que ficam gravemente doentes. Porém, como este é um vírus novo, só agora estamos a começar a saber mais informações sobre o mesmo.

Como uma precaução, as grávidas foram identificadas como sendo um grupo de risco para o coronavírus. As grávidas sem sintomas ou com condições de saúde subjacentes graves devem seguir os conselhos nacionais de distanciamento social. Se você ou alguém com quem vive apresentar sintomas, deve seguir o conselho de autoisolamento do país.

Se tiver uma condição de saúde subjacente, tal como uma doença cardíaca conhecida, é fortemente aconselhável seguir o conselho de proteção do país. Se não tiver a certeza se o mesmo se aplica a si ou que medidas adicionais deverá tomar, visite a ligação seguinte.

Para mais informações e conselhos, visite:

www.nhs.uk ou www.111.nhs.uk

Se você ou um membro do agregado familiar exibir sintomas do coronavírus, queira telefonar para a sua enfermeira parteira ou equipa da maternidade antes de se dirigir às consultas ou antes de a enfermeira parteira se dirigir ao seu domicílio. Se a consulta não for urgente, poderá ser adiada em 7 a 14 dias.

É importante continuar a frequentar as consultas pré-natais para a monitorização da saúde e bem-estar seus e do seu bebé. Sempre que apropriado, o seu hospital poderá oferecer-lhe consultas por telefone ou videochamada, para evitar deslocações desnecessárias.

Se tiver quaisquer preocupações, queira contactar a sua enfermeira parteira ou equipa de maternidade. Não espere pelo dia seguinte ou pela próxima consulta para o fazer.

Movimentos do bebé

Todos os bebés são diferentes - e nenhuma quantidade de movimentos é considerado "normal" - como tal, é importante conhecer a forma como o seu bebé se mexe.

A partir das 16-24 semanas, sentirá o seu bebé a mexer cada vez mais e com mais frequência até às 32 semanas, em que os movimentos permanecem sensivelmente iguais até ao dia do nascimento. Não é verdade que os bebés se mexem menos no final da gravidez. Por conseguinte, contacte de imediato a sua enfermeira parteira ou equipa de maternidade se verificar que os movimentos do seu bebé se alteraram, diminuíram ou pararam.

Bem-estar mental e emocional

É normal sentir-se ansiosa durante a gravidez. Se estiver a sentir-se ansiosa ou stressada, respirar profundamente pode ajudar. Experimente pôr de parte algum tempo só para si - aproveitando para escutar as suas músicas preferidas, relaxar com um livro ou falar com um amigo ou membro da família que a apoie. Pode obter mais informações sobre a preservação do bem-estar mental: tiny.cc/covid19mhguidance

Caso se sinta sempre ansiosa ou stressada, fale com o seu médico de família, enfermeira parteira ou equipa de maternidade. Irão ajudá-la a ter acesso ao apoio e aos tratamentos certos, caso deles necessite.

Bem-estar físico

Dormir o suficiente, o exercício físico e uma dieta equilibrada são importantes na manutenção do peso corporal, da boa circulação e do bem-estar físico.

Existem muitas formas de se manter ativa na gravidez, tais como caminhadas leves, alongamentos suaves ou a prática de yoga. Para mais informações sobre manter-se saudável durante a gravidez, visite: www.nhs.uk/start4life

Parar de fumar será imediatamente benéfico para si e o seu bebé. Nunca é tarde para isso e é até quatro vezes mais provável que pare de fumar se tiver o apoio necessário. Aborde o assunto junto da sua enfermeira parteira ou equipa de maternidade. Poderão referenciá-la para profissionais de saúde especializados, os quais a aconselharão sobre a

O que fazer caso ache que está infetada com coronavírus:

Caso apresente temperatura alta e/ou tosse nova e contínua, deve contactar a sua enfermeira parteira ou equipa de maternidade.

A equipa da maternidade irá avaliar os sintomas e aconselhá-la sobre o que fazer a seguir.

Poderá ser-lhe pedido que permaneça em casa durante sete dias. Para questões urgentes, ser-lhe-á pedido que se dirija à unidade da maternidade.

Contacte a sua enfermeira parteira ou equipa de maternidade com urgência se o seu estado de saúde piorar ou se não conseguir gerir os sintomas em casa.

Em caso de emergência, marque o 999. Para todas as questões não urgentes, telefone para o nº do SNS 111.



Royal College of
Obstetricians &
Gynaecologists



THE ROYAL
COLLEGE OF
MIDWIVES

