

PORTUGUESE

Tradução das informações essenciais para pessoas que não dominam o inglês

1. O que deve fazer se estiver grávida

Marque uma consulta com a parteira a mais rápido possível.

Se conhecer alguém que fale inglês e que a possa ajudar, telefone para os Serviços de Maternidade do NHS de Lothian.

0131 536 2009 (Segunda a Sexta das 09h00 às 16h45).

Caso contrário, fale com o seu médico de família, que lhe marcará uma consulta.

Se precisar de um intérprete para as consultas, queira informar o profissional de saúde, que lhe providenciará um.

Terá uma consulta com a parteira entre a 8.^a e a 10.^a semana de gestação e poderá fazer uma ecografia entre a 11.^a e a 14.^a semana.

A sua parteira entregar-lhe-á um caderno azul com os seus registos de saúde materna.

Por favor, traga-o consigo A TODAS AS CONSULTAS, INCLUINDO AS DE ECOGRAFIAS e NO DIA DO PARTO.

Se for o seu primeiro filho, terá pelo menos 10 consultas pré-natais com a sua parteira. Se já teve um filho antes, terá pelo menos 8 consultas.

2. Quem cuidará de si?

A parteira -- uma especialista em gestações e nascimentos de baixo risco, que presta cuidados antes, durante e depois do nascimento do seu bebé.

Obstetra -- um médico especializado em gestações complicadas.

Técnica de saúde domiciliar -- Uma enfermeira especializada em saúde infantil e familiar, que dá apoio até o seu filho entrar na escola.

Neonatologista -- Um médico especialista que presta cuidados médicos especializados a recém-nascidos muito pequenos ou doentes, numa unidade neonatal.

3. Urgências

Em caso de urgência com risco de vida, ligue para o 999 e chame uma ambulância.

Se achar que entrou em trabalho de parto ou que a sua bolsa de águas se rompeu, se estiver a sangrar e/ou com dores, ligue para o hospital onde tem o seu parto marcado.

Royal Infirmary of Edinburgh (Simpson Centre for Reproductive Health and Lothian Birth Centre) 0131 242 2657

St John's Hospital 01506 524125

4. Informações

A sua parteira entregar-lhe-á um livro sobre gravidez, trabalho de parto e nascimento.

Ready, Steady, Baby (Aí vem o bebé) <http://www.healthscotland.com/documents/25847.aspx>

A sua parteira dar-lhe-á um livro sobre amamentação.

Off to a Good Start (Para um bom começo) <http://www.healthscotland.com/documents/120.aspx>

A sua parteira dar-lhe-á duas brochuras sobre exames e ecografias.

You're pregnant! Scans and Tests (Está grávida! Ecografias e exames)

<http://www.healthscotland.com/documents/3985.aspx>

Your Baby! Tests Offered (O seu bebé! Exames oferecidos)

<http://www.healthscotland.com/documents/4258.aspx>

5. Educação parental.

Peça informações sobre as aulas ou apoio individual à sua parteira.

6. Onde posso ter o meu bebé?

Virtual Tours of Units -- Percorra as unidades da região de Lothian numa visita virtual.

<https://services.nhsllothian.scot/Maternity/AllAboutBirth/WhereCanIHaveMyBaby/Pages/VirtualTours.aspx>

Na região de Lothian, pode optar por ter o seu bebé:

- Em casa, assistida por parteiras.

- No Lothian Birth Centre (Real Enfermaria de Edimburgo)

Unidade liderada por um serviço de parteiras, para mulheres saudáveis que não tiveram problemas durante a gravidez e não querem um parto assistido por médicos.

- Num destes dois hospitais

Simpson Centre for Reproductive Health (na Real Enfermaria de Edimburgo)

51 Little France Crescent

Edinburgh EH16 4SU. Tel.: 0131 242 2657

St John's Hospital

Howden Road West

Livingston EH54 6PP. Tel.: 01506 524125

7. Apoio e ajuda financeira - peça informações à sua parteira

Healthy Start Algumas gestantes podem receber *vouchers* gratuitos para leite, fruta e vegetais, bem como para alguns tipos de leite em pó, e vitaminas para gestantes e crianças. Pergunte à sua parteira se tem direito a eles.

<https://www.nhslothian.scot.nhs.uk/Services/A-Z/feedingyourbaby/Pages/Healthy-Start-Food-and-Vitamins.aspx>

O **fundo de despesas neonatais** é um fundo do governo escocês para ajudar as famílias a suportarem os custos inerentes às deslocações para e desde o hospital e outras despesas associadas, se o seu bebé estiver a receber cuidados neonatais no hospital. <http://www.gov.scot/Resource/0053/00534004.pdf>

O novo Best Start Grant substitui o Sure Start Maternity Grant, concedendo assistência financeira a famílias de baixos rendimentos com despesas de maternidade e outros custos, à medida que os filhos chegam à idade pré-escolar e escolar. Para mais informações, consulte a sua parteira.

Na Escócia, encontrará o **Citizen's Advice Bureau**, que zela pelos seus direitos e lhe presta apoio. Poderá informar-se aí sobre os tipos de apoios a que tem direito. <https://www.citizensadvice.org.uk/scotland/debt-and-money>