

Vamos trabalhar juntos para tornar a sua gravidez mais segura



Portuguese / Português

Este folheto informativo é sobre a prevenção de nados-mortos. **Falamos com todos sobre essas coisas.** Falar sobre maneiras de reduzir a chance de nados-mortos é uma parte normal dos cuidados com a gravidez – assim como falar sobre maneiras de ajudar a manter a mãe saudável é uma parte normal dos cuidados com a gravidez.

Não é comum, mas às vezes a vida de um bebê será perdida antes de nascer. Quando isso acontece após 20 semanas de gravidez, é chamado de nado-morto.

Nem sempre sabemos porquê a vida de um bebê é perdida antes do nascimento. Nem sempre é possível impedir a morte fetal. No entanto, existem algumas coisas que você pode fazer durante a gravidez para ajudar a reduzir a chance de nado-morto. Os seus profissionais de saúde falarão consigo sobre estas coisas em cada uma das suas consultas de gravidez.



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Este recurso inclui informações sobre **5 coisas que você pode fazer para ajudar a reduzir a sua chance de nado-morto:**

1 Reduzir a sua exposição e a do seu bebê ao fumo do cigarro



2 Trabalhar em conjunto com os seus profissionais de saúde para monitorizar o crescimento do seu bebê



3 Aprender os movimentos do seu bebê e informar os seus profissionais de saúde se os movimentos do seu bebê pararem ou reduzirem



4 Dormir de lado quando chegar às 28 semanas de gravidez



5 Conversar com a sua parteira ou médico sobre o melhor momento para o nascimento do seu bebê



Uma das melhores coisas que pode fazer para ajudar a manter o seu bebê forte e saudável durante a gravidez é comparecer às suas consultas de gravidez. As consultas de gravidez são uma oportunidade para si e para os seus profissionais de saúde verificarem o seu bem-estar e o do seu bebê. Os serviços de intérprete estão sempre disponíveis gratuitamente para mulheres e famílias.

Ligue para a sua parteira ou médico se sentir que algo está errado ou se estiver preocupada com o bebê. Não pense que está a desperdiçar o tempo de alguém. Os seus prestadores de cuidados de saúde estão sempre disponíveis para a apoiar.

Um ambiente saudável ajuda o seu bebé a crescer forte e saudável

Seu bebé é capaz de crescer forte e saudável durante a gravidez por causa de um órgão especial chamado placenta. A placenta desenvolve-se pela primeira vez no início da gravidez e continua a apoiar o crescimento e desenvolvimento do seu bebé até ao nascimento. O seu bebé recebe nutrientes/alimentos e oxigénio/ar fresco através da placenta. A placenta também remove os resíduos/ar velho do bebé.

Pode ser útil entender a maneira como seu bebé cresce durante a gravidez como sendo a maneira como um jardim cresce forte e saudável. Para crescer forte e saudável, um jardim precisa de um ambiente saudável. Água fresca, ar limpo e alimentos do sol e do solo trabalham juntos para ajudar uma árvore jovem a crescer alta e forte.

Assim como uma árvore jovem num jardim, o seu bebé precisa de ar limpo e de comida certa através da placenta para crescer forte e saudável.

A placenta é muito importante para a saúde e o bem-estar do bebé. Existem, no entanto, algumas coisas que podem tornar mais difícil para a placenta funcionar bem durante a gravidez, o que pode, por sua vez, tornar mais difícil para o seu bebé crescer forte e saudável.



Muitas das coisas discutidas neste folheto são sobre ajudar sua placenta a funcionar bem durante a gravidez e, portanto, ajudar seu bebé a crescer forte e saudável.





Reduzir a sua exposição e a do seu bebé ao fumo do cigarro

O ar limpo ajuda o bebé a crescer forte e saudável.

Todos os tipos de tabagismo podem prejudicar você e seu bebé durante a gravidez, incluindo o fumo de cigarros, shisha, e-cigarros/vaping e charutos.

Se fuma, deixar de fumar é a coisa mais segura a fazer por si e pelo seu bebé. Parar a qualquer momento durante a gravidez pode ajudar a si e ao seu bebé.

Se vive ou passa tempo com outras pessoas que fumam, isso pode prejudicá-lo a si e ao seu bebé, especialmente se estiver em espaços pequenos como um carro ou dentro de uma casa quando as pessoas estiverem a fumar.

Mesmo que não fume, estar perto do fumo de outras pessoas (de cigarros, shisha, cigarros eletrónicos e charutos) pode ser prejudicial para si e para o seu bebé. Você pode ajudar a si e ao seu bebé não passando tempo com as pessoas quando elas estiverem a fumar.

O fumo de qualquer tipo reduz a quantidade de sangue e oxigénio que pode viajar para o seu bebé.

O fumo do cigarro pode aumentar a probabilidade de:

- Aborto espontâneo ou nado-morto
- Bebé que nasce prematuro (antes das 37 semanas de gravidez)
- Bebé que nasce pequeno
- O bebé com dificuldade em respirar quando nasce
- Bebé que morre repentinamente sem outra causa durante a infância

Onde posso obter mais informações?

Pode falar com o seu médico ou parteira sobre fumar durante a gravidez, incluindo onde obter ajuda se fuma e quer parar. Existe um serviço de apoio nacional gratuito para pessoas que gostariam de parar de fumar chamado Quitline.

Quitline - 13 78 48
www.quit.org.au

Qualquer pessoa que queira parar de fumar, incluindo você e o seu pessoal de apoio, pode ligar para eles para pedir ajuda.

As pessoas que precisam de um intérprete podem aceder o Quitline de várias maneiras. Elas podem:

- Ligar para o Quitline e pedir-lhes que liguem de volta com um intérprete na língua preferida
- Pedir a um amigo ou membro da família que se sinta confiante em falar inglês para ligar para o Quitline e marcar uma chamada com um intérprete
- Pedir ao seu profissional de saúde para enviar um formulário de referência on-line do Quitline para que a equipa do Quitline possa ligar com o intérprete certo na linha.





O crescimento do seu bebé

As consultas de gravidez são uma oportunidade para si e para os seus profissionais de saúde verificarem o seu bem-estar e o do seu bebé. Isso inclui o crescimento do seu bebé. A partir das 24 semanas de gravidez, os seus profissionais de saúde verificarão o crescimento do seu bebé medindo o seu abdómen com uma fita métrica.

Comparecer às consultas de gravidez regularmente dá mais oportunidades para a saúde e o crescimento do seu bebé serem acompanhados.



Alguns bebés são mais propensos a ter problemas de crescimento do que outros. Se os seus profissionais de saúde virem sinais de que o seu bebé pode estar a crescer lentamente, ou se acharem que o seu bebé tem mais hipóteses do que outros de nascer pequeno, podem recomendar que faça ecografias regulares durante a gravidez para medir o seu bebé ao longo do tempo.

Encontrar bebés com problemas de crescimento ajuda-nos a reduzir a probabilidade de nados-mortos.

Se tiver alguma dúvida ou preocupação sobre o crescimento do seu bebé, pode falar com a sua parteira ou médico.





Os movimentos do seu bebê

Assim como nós, os movimentos do seu bebê podem ser um sinal de como ele está a sentir-se. Quando nos sentimos bem, estamos ativos e cheios de energia. Mas quando estamos doentes ou sentimos mal, não nos movemos tanto quanto quando nos sentimos bem. Se o seu bebê não estiver bem ou tiver problemas

de crescimento, ele também pode mover-se menos do que normalmente faria.

É por isso que é tão importante que conheça o padrão de movimentos do seu bebê.

Cada bebê é diferente. Alguns bebês mexem muito ao longo do dia, enquanto outros podem ser mais ativos em determinados momentos do dia, como após uma refeição ou durante a noite.

Alguns bebês são mais ativos do que outros e não há um número definido de movimentos normais para um bebê. É por isso que é tão importante que dedique algum tempo para conhecer o **seu** bebê e os seus movimentos.



Pode ser útil pensar nos movimentos do bebê como tendo um padrão. Por exemplo, uma mulher pode relatar que seu bebê é mais ativo após as refeições e durante a noite, quando vai para a cama. Chamamos a isto o padrão do seu bebê – as horas do dia em que o bebê costuma estar ativo e as horas do dia em que o bebê costuma estar menos ativo.

Como posso conhecer o padrão de movimentos do meu bebê?

- Escolha uma hora do dia em que o seu bebê esteja frequentemente ativo
- Encontre um lugar tranquilo onde possa relaxar e concentrar-se no seu bebê
- Passe algum tempo a conhecer os movimentos do seu bebê. O que você nota? Quão fortes eles são? Como você os sente?

Este padrão deve continuar até o seu bebê nascer.

Como posso saber se o padrão de movimentos do meu bebê mudou?

- Você percebe que o seu bebê está a mover-se com menos frequência do que normalmente faria
- Parece que os movimentos estão menos fortes do que antes
- Você sente que algo não está certo

Ninguém conhece o seu bebê melhor do que você.



O que devo fazer se notar que os movimentos do meu bebê pararam ou reduziram ou se eu estiver preocupada?

É comum que as mulheres se sintam preocupadas com o bebê em alguma fase da gravidez. Sentir-se preocupada nem sempre significa que algo está errado. No entanto, às vezes os movimentos do bebê mudam porque ele não está bem ou está com problemas de crescimento. Os bebês que não estão bem ou estão com problemas de crescimento têm uma maior probabilidade de nascerem mortos do que outros bebês.

Para nos ajudar a identificar quando os bebês não estão bem ou têm dificuldade em crescer, pedimos a todas as grávidas que conheçam os movimentos do seu bebê. Pedimos também a todas que contatem os seus profissionais de saúde se alguma vez notarem que os movimentos do bebê pararam ou reduziram.



Se alguma vez notar que os movimentos do seu bebê pararam ou reduziram, **contate sem demora os seus profissionais de saúde.** Eles ficarão muito felizes em receber notícias suas e em saber das suas preocupações. Eles estão prontos para ajudá-la a qualquer hora do dia ou da noite.

O que acontece a seguir?

O seu profissional de saúde pode pedir-lhe para ir ao hospital para que ele possa monitorizar o bem-estar do bebê. Eles podem monitorizar o bebê de maneiras diferentes, incluindo:

Cardiotocógrafo (CTG). Um CTG envolve a colocação de dois cintos elásticos ao redor do estômago para medir os batimentos cardíacos do bebê e as contrações (se tiver) ao longo do tempo. Os seus profissionais de saúde também medirão o seu estômago para ver como o bebê está a crescer e em que posição está deitado.

Ecografia. Uma ecografia pode ajudar seus profissionais de saúde a medir com mais precisão o crescimento do bebê, bem como verificar os batimentos cardíacos e o fluxo sanguíneo do bebê.

Monitorizar a saúde da mãe. Os seus profissionais de saúde também podem avaliar o seu bem-estar verificando a sua pressão arterial, temperatura, pulso e, por vezes, um exame de sangue.





Dormir de lado

O seu bebé pode crescer forte e saudável porque recebe oxigénio e nutrientes do seu sangue através da placenta. O acesso do seu bebé ao oxigénio e nutrientes depende, portanto, de um fluxo regular de sangue através da placenta.

Se dormir de costas após as 28 semanas de gravidez (quando o seu bebé está a começar a ficar maior), menos sangue poderá chegar à placenta.

Pode ajudar o seu bebé a crescer forte e saudável dormindo de lado a partir das 28 semanas de gravidez.

Na verdade, uma nova pesquisa mostrou que dormir de lado a partir de 28 semanas reduz pela metade a chance de nado-morto em comparação com a chance de dormir regularmente de costas.

Pode dormir do lado esquerdo ou direito – o que for mais confortável para si. É comum as mulheres dormirem de lado e depois acordarem de costas. **Se isso acontecer, não se preocupe!**

O importante é começar cada sono deitada de lado. Se você acordar de costas, tudo bem, pode simplesmente rolar para o lado.



Vamos falar sobre o momento do nascimento

Esta seção contém informações para a ajudar a conversar com a sua parteira ou médico sobre o melhor momento para o nascimento do seu bebê.

Quando é que o meu bebé vai nascer?

A data estimada de nascimento ou de parto do seu bebé é geralmente 40 semanas após o primeiro dia da sua última menstruação. No entanto, às vezes é calculada com base na sua ecografia mais antiga.



- A maioria das mulheres (cerca de 90%) tem seu bebé **entre 37 e 42 semanas** e isso é chamado de **termo**.
- **Antes de 37 semanas** é chamado de **prematureo**.
- **De 37 a 38 semanas** (+6 dias) é referido como **termo inicial**.
- **A partir de 42 semanas** é chamado de **pós-termo**.

Em muitas gravidezes, o momento do nascimento é decidido quando o seu trabalho de parto começa espontaneamente. Dar à luz perto da data prevista é geralmente o melhor para o desenvolvimento do seu bebé. No entanto, às vezes os bebés precisam de nascer mais cedo e isso é chamado de **parto planeado**.

O que é um parto planeado?

Um parto planeado é quando uma mulher tem o seu bebé numa altura específica, em vez de esperar para entrar em trabalho de parto para que o seu bebé nasça. Isso geralmente é

feito por uma indução do trabalho de parto ou, se necessário, uma cesariana. No entanto, se um parto planeado for decidido, é muito importante escolher o momento certo.

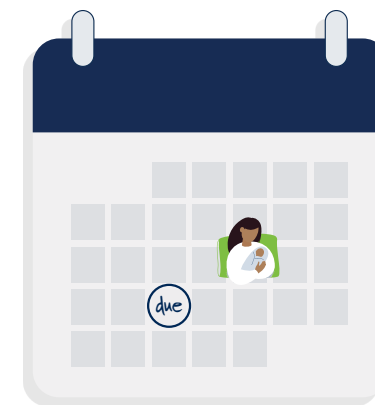
Contagens semanais

O seu bebé ainda tem de crescer, ainda está a desenvolver-se e está a ficar mais forte até às 39-40 semanas. Cada semana que um bebé nasce cedo pode afetar a sua saúde. Às vezes, você pode perguntar razoavelmente “por que esperar até o termo?”, especialmente se houver alguma preocupação. O facto é que nascer prematuro (mesmo perto de 37 semanas) e no termo inicial (37-38 semanas [+6 dias]) pode levar a uma maior chance de alguns resultados para as crianças, como dificuldades de aprendizagem na escola e/ou problemas comportamentais. Obter o equilíbrio certo entre benefícios e riscos é realmente importante ao decidir sobre o momento do nascimento.

Quando um parto planeado pode ser considerado?

A principal razão pela qual as mulheres têm um parto planeado é reduzir a chance de problemas para elas ou para o bebé, incluindo morte fetal. A chance de nado-morto é ligeiramente maior mais tarde na gravidez e é ainda maior após o termo (além de 42 semanas).

Para mulheres com uma condição médica (por exemplo, diabetes ou pressão alta), ou se houver complicações na gravidez (por exemplo, preocupações com o crescimento do bebé), pode ser recomendado um parto planeado. Outros fatores que aumentam o risco de morte fetal de uma mulher incluem ser mais velha, estar acima do peso (ter um alto índice de massa corporal, ou IMC), ter seu primeiro bebé, conceber usando fertilização in vitro (IVF) e continuar a fumar, usar drogas ou beber álcool durante a gravidez.



Mulheres de alguns grupos culturais ou etnias, incluindo mulheres aborígenes e das Ilhas do Estreito de Torres, e mulheres nascidas na África Subsaariana ou no Sul da Ásia, têm uma chance ligeiramente maior de nados-mortos.

Se alguma destas situações se aplicar a si, isso NÃO significa que terá um nado-morto. A sua parteira ou médico explicará a sua hipótese de nado-morto e discutirá consigo as opções para o momento do nascimento do seu bebé, e se você ou o seu bebé precisam de um acompanhamento mais próximo. Se a chance de nado-morto for muito baixa, sua parteira ou médico geralmente recomendará que você simplesmente espere que o bebé nasça quando o trabalho de parto começar.

Conversar e decidir o que é melhor para si e para o bebé

Decidir se deve ter um parto planeado ou esperar pelo nascimento do seu bebé nem sempre é fácil. É importante conhecer os benefícios e riscos de ambas as opções para si e para o seu bebé. Também é importante pensar nas suas próprias crenças, valores e preferências. A sua parteira ou médico irá discutir estas coisas consigo, responder às suas perguntas e apoiá-la para chegar à melhor decisão. Isso é chamado de tomada de decisão compartilhada.

Cada gravidez é única. A decisão sobre o momento do nascimento do seu bebé deve considerar as suas próprias crenças e preferências e equilibrar os benefícios de saúde para si e para o seu bebé com quaisquer riscos específicos da sua gravidez.



Lembre-se:

Lembre-se de que cada gravidez é única e a chance de nado-morto é muito baixa. No entanto, é importante estar informada e tomar medidas para reduzir o seu risco. Fale com o seu médico ou parteira sobre como ter uma gravidez segura e saudável.

As coisas que você pode fazer para reduzir o risco de nado-morto incluem:



Para as mulheres que fumam, procure ajuda para parar o mais rápido possível.



Não falte a nenhuma consulta para monitorizar a sua saúde e o crescimento do seu bebé.



Esteja ciente dos movimentos do seu bebé e informe os seus profissionais de saúde se os movimentos do seu bebé pararem ou reduzirem.



Durma de lado a partir das 28 semanas.



Obter o equilíbrio certo entre benefícios e riscos é realmente importante ao decidir sobre o momento do nascimento.

Para aceder a mais informações e vídeos traduzidos, vá a saferbaby.org.au

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Sobre este folheto

Esses recursos foram concebidos em conjunto com as comunidades.

