



Ouvir e agir rapidamente
pode ajudar a salvar a vida dela

HEAR
OUÇA AS
PREOCUPAÇÕES DELA

Como você pode ajudar?

Se uma gestante ou uma mulher que esteve grávida recentemente expressar preocupação sobre algum sintoma que esteja apresentando, pare e ouça. Se ela disser que algo não está bem, incentive-a a procurar ajuda médica. Se ela apresentar algum sinal de alerta materno urgente, ela deve procurar assistência médica imediatamente. Reforce que ela deve informar ao profissional da saúde que está grávida ou esteve grávida no último ano.

Conheça os sinais de alerta materno urgentes:

- Dor de cabeça severa que não passa ou que piora com o tempo
- Tontura ou desmaio
- Pensamentos de fazer mal a si mesma ou ao bebê
- Alterações na visão
- Febre de 38 °C ou mais alta
- Inchaço extremo nas mãos ou no rosto
- Dificuldade para respirar
- Dor no peito ou frequência cardíaca rápida
- Náusea severa e vômitos (*diferente do enjoo matinal*)
- Dor severa na barriga que não passa
- O movimento do bebê parar ou diminuir durante a gravidez
- Sangramento vaginal ou perda de líquido durante a gravidez
- Sangramento ou secreção vaginal intensos com mau cheiro depois da gravidez
- Inchaço, vermelhidão ou dor na perna
- Cansaço excessivo

Saiba mais sobre a campanha “Ouça ela” do CDC em www.cdc.gov/HearHer.

Ouça ela

Se sua companheira ou outra pessoa querida compartilhar que algo não está bem, veja a seguir alguns pontos de discussão para ajudar na conversa:

Durante a gravidez

- É difícil distinguir o que é normal com todas as mudanças que estão ocorrendo agora. É melhor verificar com o médico se houver algo que esteja preocupando.
- É importante compartilhar essas informações com o seu médico e certificar-se que está tudo bem.
- Eu estou aqui do seu lado. Vamos conversar com um profissional da saúde para obter os cuidados que você precisa.

Depois da gravidez

- É normal se sentir cansada e com um pouco de dor após o parto, mas você é quem conhece melhor o seu corpo. Se algo estiver preocupando você, converse com o seu médico.
- Seu bebê precisa de muita atenção e cuidado, mas é importante cuidar de você também.
- Você não está sozinha. Eu estou te ouvindo. Vamos conversar com um profissional da saúde para obter os cuidados que você precisa.



HEAR
OUÇA AS
PREOCUPAÇÕES DELA

