

# Ouvir e agir rapidamente poderia salvar a vida dela

**HEAR**<sup>TM</sup>  
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 [Hear Her]. Ouvir e agir rapidamente poderia ajudar a salvar a vida dela.

- Conheça os sinais de alerta materno urgentes.
- Ouça as preocupações dela.
- Incentive-a a procurar ajuda médica. Se perceber que algo não está bem, ela deve entrar em contato com seu médico. Se ela estiver apresentando um sinal de alerta materno urgente, ela deve procurar assistência médica imediatamente. Reforce que ela deve informar ao profissional de saúde que está grávida ou esteve grávida no último ano.
- Se ofereça para ir com ela para obter assistência médica e ajudá-la a fazer perguntas.
- Faça anotações e ajude-a a falar com um médico para obter o apoio de que ela precisa.
- Apoie-a por meio de assistência contínua.

## Sinais de alerta materno urgentes

Se alguém que está grávida ou esteve grávida no último ano apresentar algum desses sintomas, ela deve procurar assistência médica imediatamente.

- 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 das mãos ou do rosto
- Problemas para respirar
- Dor no peito ou ritmo cardíaco acelerado
- Náusea severa e vômito (*diferente do enjoo matinal*)
- Dor severa na barriga que não passa
- O movimento do bebê parou ou ficou reduzido 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

*Esta lista não se destina a abranger todos os sintomas que uma mulher pode apresentar durante ou após a gravidez. Saiba mais sobre os sinais de alerta materno urgentes em [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer)*

## Hear Her

As complicações na gravidez podem acontecer até um ano após o nascimento. Se sua pessoa amada compartilhar a informação de que algo não parece bem, apoie-a para obter a assistência e as respostas de que ela pode precisar. Conheça os sinais de alerta urgentes que precisam de assistência médica imediata. Aqui estão 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.
- Embora seu novo bebê precise de muita atenção e cuidado, é importante cuidar de você também.
- Você não está sozinha. Eu estou te ouvindo. Vamos conversar com um profissional de saúde para obter os cuidados que você precisa.

**HEAR**<sup>TM</sup>  
OUÇA AS PREOCUPAÇÕES DELA

**Se precisar de suporte adicional, não tenha medo de pedir ajuda também.**

Saiba mais sobre a campanha Hear Her do CDC em [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer)

