



移民和 难民孕妇

或访问<http://www.prefeitura.sp.gov.br/saude/>



或拨打免费电话156（仅葡萄牙语）

公共卫生系统（SUS）属于大家。
+



prefeitura.sp.gov.br/saude

[f](#) [i](#) [t](#) [saudeprefsp](#)

移民和 难民孕妇

公共卫生系 统（SUS） 属于大家。 +



CIDADE DE
SÃO PAULO
SAÚDE

巴西的公共卫生系统（SUS）为移民孕妇和难民孕妇提供公共的、免费的、普遍性的产前检查的权益。

圣保罗的孕妇保护组织（REDE DE PROTECAO A MÃE PAULISTANA E REDE CEGONHA）是SUS下属的组织，是为协助孕妇从产前、分娩、产后期直到孩子2岁咨询而设立的。

您发觉怀孕了，您该怎么办？



如果您疑有身孕，那应立刻到离您的住所、工作地点、学校等最近的卫生单位作免费孕妇检查。如果证实怀孕了，那立刻在那个卫生单位做孕妇辅助登记并会为您注册一张公共医疗卡（SUS卡）。

如果您真怀孕了



最重要是要每个月（尤其产前3个月）的定期检查。

每种检查都会作分析：



血压



肚胎的增长大小



体重



胎儿的心跳

有些需要检验血型、弓形体病血清、血糖、艾滋血清、梅毒、肝病、尿液、粪便和超声波。同时要查询疫苗接种，促进母乳喂养和自然分娩。

孕妇在孕期检查和生产时，可以要求让丈夫或可信任的人在场陪伴。



自然分娩是很重要的，因为对产妇和婴儿的健康有很多好处，可以使产后康复快，减少感染和大量出血的危险。

去参观了解您要生产的医院，可向卫生单位查询及选择产房。

单位名称 **Outra opção são as Casas de Parto:**

Casa de Parto Ângela
(11) 5852-5332

Casa de Parto Sapopemba
(11) 2702-6043



关心妇女妊娠期需注意事项



饮食要平衡，以免超重，最理想是每月增重1公斤，避免饮食甜品、面食、加工水果和食物，多食用水果、蔬菜、豆类、鱼和米饭，做适宜的运动，如散步等。