

**Se estiver grávida e fumar, beber álcool, consumir canábis, consumir drogas e/ou consumir determinados medicamentos prescritos, como a metadona ou a buprenorfina, o seu bebé também pode ser exposto a estas substâncias.**

Os bebés que são expostos a estas substâncias antes do nascimento podem necessitar de apoio e cuidados adicionais. A exposição pode ter efeitos a curto ou longo prazo na saúde física, no desenvolvimento, na saúde mental ou no comportamento da criança.

Se estiver grávida e a consumir, há medidas que pode tomar para se preparar para ter uma gravidez e um bebé saudáveis:

- Cuide de si, descansando, comendo alimentos saudáveis e falando com o seu profissional de saúde sobre qualquer consumo de substâncias atual ou no passado.
- Siga as instruções do seu profissional de saúde.
- Estabeleça contacto com um especialista certificado em recuperação por pares para obter apoio.
- Informe-se sobre os recursos e serviços locais para famílias e bebés.
- Saiba o que esperar quando for para o hospital para ter o seu bebé.

Continue a ler para saber mais.

## Serviços de apoio aos pares

**Se está grávida ou é mãe e consome substâncias ou está em recuperação, um especialista certificado em recuperação por pares pode ajudar.**

Os especialistas certificados em recuperação por pares são pessoas que estão em recuperação e têm formação para ajudar os outros através de um apoio seguro e personalizado centrado na recuperação. Eles sabem pelo que está a passar e estão aqui para ajudar. Sem custos, sem julgamentos.

**Serviços pré-natais e pós-natais por pares** oferecem apoio de especialistas certificados em recuperação por pares que tenham vivido a experiência da gravidez/parentalidade e do consumo de substâncias.  
401-895-6592

**Prevent Overdose RI** O Prevent Overdose RI fornece informações sobre recursos de tratamento, recuperação e redução de lesões em todo o estado.  
[preventoverdoseri.org/get-help](http://preventoverdoseri.org/get-help)

**Os serviços de visita familiar** deslocam-se a sua casa ou a um local acordado para prestar apoio e serviços a grávidas, crianças e famílias.  
401-222-5960  
[health.ri.gov/familyvisiting](http://health.ri.gov/familyvisiting)

**A Rhode Island Buprenorphine Hotline** conecta as pessoas com serviços de telessaúde imediatos 24h por dia, 7 dias por semana, para iniciar o tratamento de buprenorfina.  
401-606-5456



A gravidez  
pode ser  
um período  
emocionante.

Também pode  
ser complicado  
se fumar, beber,  
consumir drogas ou  
medicamentos.



## Os bebés podem necessitar de cuidados especiais se forem expostos a determinadas substâncias, incluindo estimulantes como a cocaína e as metanfetaminas, ou opiáceos como a oxycodona, a hidrocodona, a codeína, a heroína e o fentanil.

Os bebés que são expostos a opiáceos e a medicamentos para o tratamento de opiáceos, como a metadona ou a buprenorfina (Subutex ou

Suboxone), podem sofrer de síndrome de abstinência neonatal (NAS) após o nascimento. Nem todos os medicamentos devem ser interrompidos durante a gravidez, pelo que é importante informar o seu profissional de saúde sobre o que está a tomar.

Se isto descreve a sua situação, não está sozinha. Rhode Island tem apoios e serviços para a ajudar a si e ao seu bebé a estarem seguros e saudáveis.



## Gravidez

### OBTER INFORMAÇÕES

- Peça para falar com um profissional de saúde que trabalhe com grávidas e famílias afetadas pelo consumo de substâncias.
- Peça uma consulta pré-natal e uma visita à unidade de parto e ao berçário do hospital onde pretende dar à luz ao seu bebé.

### RECEBA APOIO

- Se existirem preocupações quanto à segurança do bebé devido ao consumo de substâncias por parte da mãe ou de outra pessoa da casa, o Departamento de Crianças, Jovens e Famílias (DCYF) pode ser chamado. O DCYF quer garantir que os bebés regressam a uma casa sem consumo de substâncias e que tenha um local seguro para os bebés dormirem.
- Alguns especialistas certificados em recuperação por pares têm experiência pessoal com o DCYF. Eles podem defendê-la e ajudá-la a compreender o que esperar.
- Nem todas as pessoas que dão à luz um bebé exposto a substâncias serão convidadas a reunir-se com a DCYF, mas é bom estar preparada. Um assistente social

do hospital, um Visitante da Família ou um especialista certificado em recuperação por pares podem prestar apoio e ajudá-la a compreender o que esperar.

## Plano de parto

- Fale com o seu profissional de saúde pré-natal sobre um possível plano de controlo da dor. Se lhe estiver a ser prescrita uma medicação como a metadona ou a buprenorfina, a sua dose regular não irá tratar as dores do parto ou as dores de uma cesariana.
- Informe o pessoal do hospital se está a ser tratada com metadona ou buprenorfina para que não lhe deem medicamentos como o Nubain ou o Stadol, que podem causar a abstinência de opiáceos.
- Procure recursos e apoios no início da gravidez e faça uma lista de pessoas que a podem ajudar depois do nascimento do bebé. O seu profissional de saúde, um especialista certificado em recuperação por pares e outros recursos indicados nesta brochura podem ajudá-la.

### A SUA ESTADIA NO HOSPITAL

- Os bebés que foram expostos de forma pré-natal a opiáceos ou a medicamentos para tratamento de opiáceos podem ter de permanecer no hospital para serem observados quanto a sintomas de abstinência. Estes sintomas são designados por

NAS. A NAS é uma condição médica temporária e tratável.

- Alguns bebés com NAS recebem medicação no hospital para ajudar com os sintomas de abstinência. Os bebés precisam de ser libertados desta medicação antes de poderem ir para casa. Isto pode levar de três a sete dias ou mais.
- Se o seu bebé tiver NAS, poderá ficar no hospital com ele.
- Durante este período, a equipa do hospital trabalhará consigo para desenvolver um Plano de Cuidados Seguros, que é uma lista personalizada de recursos e apoios para si e para o seu bebé.

## As primeiras semanas com o bebé

- Os pais desempenham um papel importante na vigilância dos sintomas de abstinência do seu bebé e em ajudá-lo a sentir-se melhor. Segurar o seu bebé em contacto com a pele ou amamentar são algumas das formas de ajudar a confortar o seu bebé.
- Lembre-se também de cuidar de si. Descanse muito. Peça ajuda quando precisar.