

A vacina da gripe é a melhor forma de se proteger durante a gravidez.

Você pode tomar a vacina da gripe em qualquer fase de sua gravidez e em qualquer época do ano.

## Onde posso tomar a vacina da gripe?

Você pode marcar um horário através de:

- seu médico
- seu profissional de cuidados de maternidade, como a parteira
- um farmacêutico participante, ou
- Serviço Médico Aborígene.

## Buscando ajuda médica

Se o padrão de movimentos do seu bebê mudar, contate sua parteira, seu médico ou o serviço de maternidade local imediatamente. Não espere para ligar no dia seguinte.

Ligue para zero zero zero (000) imediatamente se tiver dificuldade para respirar, desenvolver pressão ou dor no peito, ou tiver vertigem ou dor de cabeça intensa. Avise o pessoal da ambulância que está grávida.

Para outros assuntos, ligue para healthdirect, no número 1800 022 222 (gratuito e disponível 24/7).

## Números para contato e fontes de informações

### Healthdirect

Fale com um enfermeiro de saúde materna e de bebê, no número 1800 882 436 (Linha de ajuda para Gravidez, Parto e Bebê). Disponível das 7h à meia-noite, todos os dias.

### Mothersafe (Segurança da mãe)

Mothersafe oferece apoio a mulheres grávidas preocupadas com exposições, inclusive informações sobre vacinas.

Região metropolitana de Sidney 9382 6539  
Região não metropolitana 1800 647 848

### Compartilhando Conhecimentos Sobre Imunização

[skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza](https://skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza)



Para mais informações, leia o código QR ou visite: [health.nsw.gov.au/respiratory](https://health.nsw.gov.au/respiratory)



May 2024 © NSW Health.  
SHPN (HPNSW) 240340-12.



# Protegendo você e seu bebê contra a gripe (flu)

Protecting you and your baby from influenza (flu)

Portuguese

## A gripe é grave, principalmente se você estiver grávida



## Por que devo tomar a vacina da gripe?

Tomar a vacina da gripe é a melhor forma de proteger-se contra a gripe (flu) e contra suas complicações durante a gravidez.

A vacina também ajuda a proteger seu bebê nos primeiros 6 meses de vida, antes que ele possa tomar sua própria vacina da gripe.

Mulheres grávidas têm mais chances de ficarem muito doentes com a gripe. Isto pode colocar você e seu bebê em risco de precisarem de cuidados hospitalares.

Bebês com menos de 6 meses têm mais chances de precisarem ir para o hospital com gripe do que crianças mais velhas.

A vacina da gripe é segura e eficaz para você e seu bebê.

Recomenda-se que as pessoas que você encontra com frequência, como parentes próximos e amigos, também tomem a vacina da gripe.

## Quais são os sintomas da gripe?

- Febre e calafrios
- Tosse
- Dor de garganta
- Nariz escorrendo ou entupido
- Dores musculares ou nas articulações
- Dores de cabeça
- Fadiga (sentir-se muito cansado)

Os sintomas da gripe podem durar mais de uma semana. Se você tiver sintomas de gripe, entre em contato com seu médico ou com o profissional de cuidados de maternidade, como a parteira, imediatamente.

## E se eu tiver gripe enquanto estiver grávida?

Mesmo que você esteja saudável, de maneira geral, mudanças nas funções imunológicas, cardíacas e pulmonares durante a gravidez aumentam seu risco de doença grave se tiver gripe.

Há tratamentos seguros disponíveis durante a gravidez, então converse com seu médico.

Você deve:

- Beber muitos líquidos
- Tomar paracetamol, se não estiver se sentindo bem
- Movimentar-se com regularidade, para reduzir o risco de desenvolver coágulos sanguíneos, pois eles podem ser mais comuns na gravidez\*

Outras medidas para se proteger:

- Ficar em casa, se estiver doente
- Cobrir a boca e o nariz ao tossir e respirar
- Lavar as mãos com frequência
- Limpar as superfícies que são frequentemente tocadas
- Evitar contato com pessoas que estejam doentes. Usar máscara, se não puder manter distanciamento físico em locais fechados com muita gente

\* a maior probabilidade não é com a gripe, mas com ficar de cama/imobilizada



## Perguntas frequentes

### P: Quando posso tomar a vacina?

Você pode tomar a vacina da gripe em qualquer fase da gravidez.

### P: A vacina da gripe é segura?

Sim. A vacina da gripe é segura tanto para você quanto para o seu bebê. Não há evidência de risco maior para mulheres nem para seus bebês quando a mulher recebe a vacina da gripe durante a gravidez. O Conselho Real de Obstetras e Ginecologistas da Austrália e da Nova Zelândia (RANZCOG) recomenda fortemente a vacina da gripe para mulheres grávidas, para proteger a mãe e o bebê.

### P: Como funciona a vacina da gripe?

Após ser vacinada, seus anticorpos passarão para seu bebê no útero.

### P: Posso ter algum efeito colateral/secundário com a vacina da gripe?

Você pode ter efeitos colaterais/secundários leves. Isto pode incluir: febre baixa, cansaço e dores musculares. É possível que também tenha vermelhidão e inchaço no local onde a agulha entrou no seu braço.

### P: Posso contrair gripe através da vacina da gripe?

Não. A vacina da gripe não contém nenhum vírus vivo. Isto significa que a vacina da gripe não pode lhe transmitir a gripe.

### P: Preciso de uma vacina da gripe se tiver tido gripe no último inverno?

Sim. Todos os anos uma nova vacina da gripe é desenvolvida para proteger contra as estirpes mais comuns da gripe que são antecipadas naquele inverno. Tomar a vacina da gripe todos os anos ajuda a proteger você.

### P: Ainda posso amamentar se tiver gripe?

Sim, você ainda pode amamentar se tiver gripe.

### P: Preciso pagar pela vacina da gripe?

Não. A vacina da gripe é gratuita, embora alguns provedores possam cobrar uma taxa de administração ou consulta. Pergunte ao seu médico, parteira ou farmacêutico se terá que pagar.