

# Teste a sua respiração

Por que motivo a análise de monóxido de carbono importa

O monóxido de carbono (CO) é um gás venenoso que não é possível ver ou cheirar, mas é perigoso para si e para o seu bebé.

A exposição pode impedir que o oxigénio chegue ao seu bebé, atrasar o crescimento e o desenvolvimento e pode resultar em aborto, nado-morto e em morte súbita infantil.

A exposição pode ser medida através de um teste simples e rápido de respiração disponibilizado pela parteira durante a consulta pré-natal de rotina. Não hesite em falar com a sua parteira sobre a análise de monóxido de carbono. O teste fornece um número que mede a quantidade de monóxido de carbono em partes por milhão (PPM).

0-3

O seu nível recente de exposição ao monóxido de carbono é baixo.

0-3 PPM mostra baixa exposição a monóxido de carbono nas últimas 24-48 horas.

4+

Houve alguma exposição recente ao monóxido de carbono.

4+ PPM sugere que houve exposição recente ao monóxido de carbono e este valor é preocupante.

## Exposição

A exposição ao monóxido de carbono acontece normalmente devido a uma de três causas:

- fumo de cigarros
- fraca ventilação ou ventilação com defeito na cozinha ou aparelhos de aquecimento (isto inclui aparelhos a gás, carvão, lenha e parafina)
- carros com problemas no escape

## Se fuma ou se alguém fuma em sua casa, esta será a explicação mais provável para o resultado elevado.

Reduzir a sua exposição ao fumo do cigarro é a coisa mais importante que pode fazer pela sua saúde e a do seu bebé. Poderá fazê-lo deixando de fumar ou reduzindo a sua exposição pedindo a outros fumadores que não fumem em casa, no carro ou perto de si. Quando parar, o monóxido de carbono é eliminado da sua corrente sanguínea e da do seu bebé, permitindo obter um bom fluxo de oxigénio que é fundamental para o crescimento e desenvolvimento do seu bebé.

A sua parteira poderá falar-lhe sobre as opções disponíveis para a ajudar, incluindo encaminhá-la para o serviço local anti-tabágico. Para obter mais informações sobre o apoio gratuito disponível, contacte a NHS Smokefree helpline (linha de ajuda anti-tabágica do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido) através do número 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014). Ou visite o website Smokefree em [www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk).

Para se registar para obter aconselhamento aprovado pelo NHS ao longo da gravidez e nos primeiros anos, visite [www.start4life.nhs.uk](http://www.start4life.nhs.uk).

## Se habitualmente não é exposta ao fumo do cigarro, mas se tiver um resultado igual ou superior a 4, pode ter sido exposta ao monóxido de carbono devido a aparelhos de aquecimento ou de cozinha avariados.

Recomendamos vivamente que procure ajuda junto de um técnico especializado através da Gas Safety Advice Line (linha de ajuda para segurança de gás) 0800 300 363.

É importante verificar se os seus aparelhos de aquecimento e de cozinha estão instalados em segurança. Poderá adquirir um alarme de monóxido de carbono, que detecta baixos níveis de monóxido de carbono em sua casa.

ESTE TRABALHO TEM O APOIO DE



Tommy's

