

Португальский в роддоме



По-русски, по-португальски и как читать. Положите лист в сумку и покажите нужную строку.

Ты не одна. Я здесь. Эта шпаргалка поможет объясниться в роддоме.

- Учить фразы наизусть необязательно: покажите нужную строку врачу, акушерке или медсестре.
- Ударный слог в «Как читать» записан заглавными, произношение приблизительное; носовые (ão, ões, em, um) записаны как «АУН», «ОЙНС», «ЕЙН», «УН».
- Все фразы даны на бразильском варианте португальского.

Фразы помогают в общении, но не заменяют переводчика и врача. Катерина переводит как доула, а не как присяжный переводчик: для документов нужны официальные переводы. В экстренной ситуации в Бразилии звоните в скорую помощь SAMU 192.



Если что-то непонятно

5

ПО-РУССКИ	ПО-ПОРТУГАЛЬСКИ	КАК ЧИТАТЬ
Я не понимаю. Можете говорить медленнее?	Não entendo. Pode falar mais devagar?	НАУН ен-ТЕН-ду. ПО-джи фа-ЛАР МАЙС джи-ва-ГАР
Повторите, пожалуйста.	Pode repetir, por favor?	ПО-джи хе-пе-ЧИР пор фа-ВОР
Можете объяснить, что происходит?	Pode me explicar o que está acontecendo?	ПО-джи ми эс-пли-КАР у КЕ эс-ТА а-кон-те-СЕН-ду
Я говорю по-русски и немного по-португальски.	Falo russo e um pouco de português.	ФА-лу ХУ-су и ун ПОУ-ку джи пор-ту-ГЕС
Мне нужна минутка, пожалуйста.	Preciso de um momento, por favor.	пре-СИ-зу джи ун мо-МЕН-ту пор фа-ВОР



Рядом со мной: партнёр и доула

5

Муж останется со мной.	Meu marido vai ficar comigo.	МЕУ ма-РИ-ду ВАЙ фи-КАР ку-МИ-гу
Мой сопровождающий может остаться со мной?	Meu acompanhante pode ficar comigo?	МЕУ а-ком-па-НЬЯН-чи ПО-джи фи-КАР ку-МИ-гу
Это моя доула. Она будет меня поддерживать.	Esta é a minha doula. Ela vai me apoiar.	ЭС-та Э а МИ-нья ДОУ-ла. Э-ла вай ми а-по-ЯР
Моя доула может быть со мной: по закону штата 16.869 и правилам роддома.	Minha doula pode me acompanhar, conforme a Lei estadual 16.869 e as regras da maternidade.	МИ-нья ДОУ-ла ПО-джи ми а-ком-па-НЬЯР, кон-ФОР-ми а ЛЕЙ эс-та-ду-АУ джи-зе-СЕЙС МИУ ой-ту-СЕН-тус и се-СЕН-та и НО-ви, и ас ХЭ-грас да ма-тер-ни-ДА-джи
Моя доула уже передала документы в роддом.	Minha doula já enviou os documentos para a maternidade.	МИ-нья ДОУ-ла жа эн-ви-ОУ ус до-ку-МЕН-тус ПА-ра а ма-тер-ни-ДА-джи

🕒 Схватки и роды

6

У меня схватки.	Estou com contrações.	эс-ТОУ ком кон-тра-СОЙНС
Схватки каждые пять минут.	As contrações estão a cada cinco minutos.	ас кон-тра-СОЙНС эс-ТАУН а КА-да СИН-ку ми-НУ-тус
У меня отошли воды.	Minha bolsa estourou.	МИ-нья БОУ-са эс-то-РОУ
У меня отошла слизистая пробка.	Perdi o tampão mucoso.	пер-ДЖИ у там-ПАУН му-КО-зу
Я чувствую позыв тужиться.	Estou sentindo vontade de fazer força.	эс-ТОУ сен-ЧИН-ду вон-ТА-джи джи фа-ЗЕР ФОР-са
Можно пить воду?	Posso beber água?	ПО-су бе-БЕР А-гуа

+ Боль и обезболивание

7

Мне очень больно.	Estou sentindo muita dor.	эс-ТОУ сен-ЧИН-ду МУЙН-та дор
Боль очень сильная. Мне нужна помощь.	A dor está muito forte. Preciso de ajuda.	а дор эс-ТА МУЙН-ту ФОР-чи. пре-СИ-зу джи а-ЖУ-да
Я хочу попросить обезболивание (анальгезию).	Quero pedir a analgesia, por favor.	КЕ-ру пе-ДЖИР а а-нал-же-ЗИ-а, пор фа-ВОР
Сейчас обезболивание не нужно.	Não quero analgesia agora.	НАУН КЕ-ру а-нал-же-ЗИ-а а-ГО-ра
Можно сменить позу?	Posso mudar de posição?	ПО-су му-ДАР джи по-зи-САУН
Есть способ облегчить боль?	Tem algum método para aliviar a dor?	ТЕЙН ау-ГУН МЕ-ту-ду ПА-ра а-ли-ВИАР а дор
Можно воспользоваться душем или фитболом?	Posso usar o chuveiro ou a bola suíça?	ПО-су у-ЗАР у шу-ВЕЙ-ру ОУ а БО-ла су-И-са

🌬 Дыхание

3

Эти фразы обычно говорит не роженица, а партнёр или персонал.

Дыши со мной.	Respire comigo.	хес-ПИ-ри ку-МИ-гу
Вдыхай носом и медленно выдыхай ртом.	Inspire pelo nariz e solte o ar devagar pela boca.	инс-ПИ-ри ПЕ-лу на-РИС и СОУ-чи у АР джи-ва-ГАР ПЕ-ла БО-ка
Давай подышим вместе.	Vamos respirar juntos.	ВА-мус хес-пи-РАР ЖУН-тус

🏠 Кесарево сечение

4

Почему мне нужно кесарево?	Por que preciso de uma cesariana?	пор КЕ пре-СИ-зу джи У-ма се-за-ри-А-на
Какие есть варианты и риски?	Quais são as opções e os riscos?	КУАЙС САУН ас оп-СОЙНС и ус ХИС-кус
Можно сопровождающему быть в операционной?	Posso ter meu acompanhante na sala de cirurgia?	ПО-су тер МЕУ а-ком-па-НЬЯН-чи на СА-ла джи си-руп-ЖИ-а
Мне нужно время, чтобы принять решение.	Preciso de um tempo para decidir.	пре-СИ-зу джи ун ТЕМ-пу ПА-ра де-си-ДЖИР



Малыш и первый час

3

С моим малышом всё в порядке?

O meu bebê está bem?

у МЕУ бе-БЕ эс-ТА БЕЙН

Хочу контакт «кожа к коже» сразу после рождения.

Quero contato pele a pele logo depois do nascimento.

КЕ-ру кон-ТА-ту ПЕ-ли а ПЕ-ли ЛО-гу де-ПОЙС ду нас-си-МЕН-ту

Хочу приложить малыша к груди в первый час.

Quero amamentar na primeira hora.

КЕ-ру а-ма-мен-ТАР на при-МЕЙ-ра О-ра



Документы и выпуска

5

Вот мой паспорт и карточка SUS.

Aqui estão meu passaporte e meu cartão do SUS.

а-КИ эс-ТАУН МЕУ па-са-ПОР-чи и МЕУ кар-ТАУН ду СУС

Мне нужна декларация о живорождении (DNV): по ней регистрируют рождение в cartório.

Preciso da Declaração de Nascido Vivo (DNV).

пре-СИ-зу да де-кла-ра-САУН джи нас-СИ-ду ВИ-ву

Где находится cartório (ЗАГС, где регистрируют рождение)?

Onde fica o cartório?

ОН-джи ФИ-ка у кар-ТО-рию

Когда меня выпишут?

Quando vou ter alta?

КУАН-ду воу тер АУ-та

Мне нужна копия моих обследований.

Preciso de uma cópia dos meus exames.

пре-СИ-зу джи У-ма КО-пи-а дус МЕУС э-ЗА-мис

Те же фразы на сайте: doulafloripa.com/portugalskiy-dlya-rodov/. Другие памятки: doulafloripa.com/pamyatki/.

Источники

Lei SC 16.869/2016 (doulas nas maternidades de Santa Catarina), texto consolidado, ALESC (проверено 16 октября 2026)
leis.alesc.sc.gov.br/ato-normativo/21346

Declaração de Nascido Vivo (DN), SINASC, Ministério da Saúde (проверено 16 октября 2026)
www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/sistemas-de-informacao/sinasc

SAMU 192, Ministério da Saúde (проверено 16 октября 2026)
www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/samu-192

i Справочная информация. Не заменяет врача и не является юридической консультацией. Решения о родах принимают вместе с вашей медицинской командой.



Катерина
доула, Флорианополис

Остались вопросы? Напишите Кате.



doulafloripa.com



WhatsApp +55 48 99939-4076