

Endereços

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Nascimento: o início de um
relacionamento para a vida toda»

Informações para pais a respeito
da preparação para o parto, do parto em si
e das semanas seguintes



Ficha técnica

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Índice

| | |
|---|----|
| Preparar o parto desde cedo | 3 |
| Curso de preparação | 3 |
| Preparação do pai e dos irmãos para o parto | 3 |
| No hospital, na maternidade ou em casa | 5 |
| Reembolso dos custos pelo seguro de saúde | 6 |
| Documentos necessários na altura do parto | 7 |
| Preparar a mala para o hospital | 8 |
| Compras importantes | 8 |
| O período depois do parto | 9 |
| Apoio depois do parto | 10 |
| | |
| O parto em si | 11 |
| O início do trabalho de parto | 11 |
| O decurso do parto | 11 |
| Oxitocina | 12 |
| Cesariana | 14 |
| Aliviar as dores do parto | 14 |
| As primeiras horas depois do parto | 15 |
| presença do pai no parto | 15 |
| | |
| O pós-parto | 17 |
| O pós-parto (puerpério) da mãe | 17 |
| Babyblues e depressão pós-parto | 18 |
| Controlo pós-parto no ginecologista | 18 |
| Treino do pavimento pélvico (musculatura) | 19 |
| Amamentação: a prática leva à perfeição | 20 |
| Alternativas à amamentação | 22 |
| | |
| Os primeiros dias e semanas do bebé | 23 |
| Em casa com o bebé | 25 |
| Choro e gritos | 25 |
| O pai pode fazer tudo | 26 |
| Ser pais – permanecer um casal | 26 |
| Ser irmão | 27 |
| Não perfeito, mas suficientemente bom | 28 |
| | |
| Endereços | 29 |



Preparar o parto desde cedo

O vosso filho vai nascer em breve. Como futuros pais, têm a cabeça ocupada com muitas perguntas muito antes de pegarem no bebé ao colo. Nesta brochura irão encontrar informações e indicações sobre o que podem fazer desde já para se prepararem bem para o parto e para as semanas seguintes (pós-parto).

Curso de preparação

Nos cursos de preparação para o parto, os pais recebem muitas informações sobre a gravidez, o parto, o pós parto, amamentação, puericultura etc. Como futura mãe, irá aprender exercícios de respiração e relaxamento, que servem não só para o bem-estar durante a gravidez, podendo também ser utilizados como forma de enfrentar as dores do parto. O seguro de saúde contribui com 100 francos para os custos do curso. Os cursos de preparação para o parto são oferecidos por parteiras estabelecidas, pela Clínica Ginecológica do Hospital Universitário de Basileia-Cidade, pelo Hospital Bethesda, assim como pela Maternidade de Basileia (Geburtstätte Basel). Poderá frequentar cursos de puericultura na Familea (anteriormente Basler Frauenverein; consulte a página 30). Os cursos possibilitam também a troca de experiências com outros pais.

Preparação do pai e dos irmãos para o parto

Muitos cursos de preparação para o parto podem ser frequentados pelo casal. Algumas instituições e parteiras independentes realizam cursos também para pais que falam outras línguas.



Para o futuro pai, as mudanças que estão para vir ainda são pouco concretas, sobretudo no início da gravidez. Muitos pais, porém, informam-se com grande interesse sobre o desenvolvimento do bebê que vai nascer; para isso existem livros bons e esclarecedores, e sites muito interessantes na internet. Essa ocupação pode ajudá-lo, como pai, a lidar com o seu novo papel e a começar a pensar na forma como quer e pode envolver-se nos cuidados e no acompanhamento do bebê no futuro.

Informe-se junto da sua entidade patronal sobre o número de dias de licença de paternidade a que tem direito. Pondere também se tem condições de tirar férias no período depois do nascimento. Se tiver possibilidade de estar em casa nos primeiros dias ou semanas depois do nascimento, poderá passar muito tempo com o seu filho, conhecê-lo e apoiar a mãe.

Se não for casado com a sua companheira, é recomendável tratar o mais cedo possível do reconhecimento da paternidade no Registo Civil (Zivilstandsamt) da sua cidade (consulte a página 32).

Participe também na decoração do quarto da criança ou ajude a escolher o carrinho de bebê. Pode ainda responsabilizar-se pelo anúncio de nascimento. Dessa forma pode assumir desde já a responsabilidade pelo seu filho, apoiar a sua companheira e facilitar a adaptação a uma vida com uma criança.

Se já tem filhos, eles devem sentir que são e continuarão a ser uma parte importante da família. Explique aos seus filhos como os bebês se desenvolvem dentro do ventre da mãe e como vêm ao mundo. Converse também com eles sobre o trabalho que terá depois do nascimento, a cuidar do bebê. Para isso existem muitos livros infantis que esclarecem esses temas de uma forma muito fácil de visualizar. Envolve os irmãos nos preparativos para o bebê; talvez eles possam escolher um boneco de peluche ou fazer um mobile colorido, que pode ser pendurado em cima do trocador.

No hospital, na maternidade ou em casa

O parto poderá decorrer no hospital, na maternidade ou em casa. Se quiser, pode ficar no hospital nos primeiros dias depois do parto. Contudo, se tudo correr sem problemas, pode também ir para casa algumas horas depois do parto. O ginecologista ou parteira podem fornecer-lhe informações e contactos úteis. Realizam-se regularmente eventos informativos sobre este tema nos hospitais e maternidades. O registo para o parto é feito normalmente pelo ginecologista.

A maioria das crianças nasce naturalmente pela vagina; chama-se a isso parto normal. Poderá experimentar, idealmente sob orientação da parteira, diversas posições para o parto (de pé, deitada, sentada, numa cadeira de parto ou numa banheira de parto), a fim de encontrar a mais agradável para si. Também existem várias possibilidades para aliviar a dor. Pode encontrar mais informações na página 14.

Em determinadas situações, o ginecologista recomendará a cesariana, especialmente quando se receie que possa haver complicações. Pode encontrar mais informações sobre a cesariana na página 14.

Na Clínica Ginecológica do Hospital Universitário de Basileia-Cidade será acompanhada durante o parto por uma equipa de parteiras e médicos. Na Clínica Ginecológica existe também um setor do Universitäts-Kinderspitals beider Basel (UKBB - Hospital Universitário Infantil) para os recém-nascidos e prematuros, onde são tratados os recém-nascidos doentes. No Hospital Bethesda será acompanhada por uma equipa de parteiras e pelo ginecologista que a acompanhou durante a gravidez. Caso tenha uma parteira afiliada a uma instituição, ela pode realizar uma parte dos controlos durante a gravidez e pode apoiá-la durante o parto.

Durante o parto pode estar sempre acompanhada; na Suíça é uma situação comum e natural. Reflita sobre a pessoa que gostaria de ter ao seu lado e converse com essa pessoa sobre o seu desejo.

Reembolso dos custos pelo seguro de saúde

Todos os residentes na Suíça são obrigados a ter um seguro contra doença e acidentes. Esse seguro de saúde básico inclui os mesmos serviços para todos. Os custos do nascimento de uma criança são normalmente cobertos pelo seguro básico, sem necessidade de comparticipação do segurador e sem descontar do valor da franquia. O seguro básico cobre os custos de hospital na enfermaria geral, pelo tempo necessário do ponto de vista médico. Conte com uma estadia no hospital de cerca de 3 a 4 dias, se não tiver nenhum problema médico. Regra geral, só terá direito a um quarto individual ou familiar se tiver um seguro complementar para tal. Se quiser ter a criança fora do seu cantão de residência, informe-se junto da seguradora sobre os custos suplementares que isso pode implicar.

Caso os pais queiram fazer um seguro complementar para a criança, isso deve ser feito antes do nascimento. Contratar posteriormente um seguro complementar pode ser difícil, se a criança adoecer depois do nascimento. O contrato do seguro básico obrigatório pode ser feito imediatamente ou mais tarde, pois o recém-nascido está coberto provisoriamente pelo seguro da mãe.

Documentos necessários na altura do parto

| |
|---|
| Cidadãos suíços |
| • Livro de família suíço |
| • Se não for residente em Basileia: certificado de residência de ambos os pais (não deve ter mais de seis meses na data do parto) |
| Se um dos pais for cidadão estrangeiro |
| • Livro de família suíço |
| • Se o casamento foi celebrado no estrangeiro: documentos de casamento internacionais, certidão de nascimento com o nome dos pais |
| • Fotocópia do passaporte de ambos os pais |
| • Se não for residente em Basileia: certificado de residência de ambos os pais (não deve ter mais de seis meses na data do parto) |
| Se os dois pais forem cidadãos estrangeiros |
| • Documentos de casamento internacionais |
| • Certidão de nascimento com o nome dos pais |
| • Se não for residente em Basileia: certificado de residência de ambos os pais (não deve ter mais de seis meses na data do parto) |
| Mãe solteira |
| • Comprovativo de estado civil |
| • Fotocópia do passaporte de ambos os pais |
| • Reconhecimento de paternidade |
| • Se não for residente em Basileia: certificado de residência de ambos os pais (não deve ter mais de seis meses na data do parto) |

Além disso, são necessários os documentos médicos do ginecologista (boletim de grávida e/ou relatório médico). Leve também o boletim de vacinas e do grupo sanguíneo, se os possuir. Não se esqueça do cartão preenchido com o nome do seu filho.

Preparar a mala para o hospital

Recomenda-se que prepare com antecedência a mala para a estadia no hospital. Como futura mãe, precisa de um pijama que seja fácil de abrir para amamentar, umas calças de desporto, t-shirts, chinelos, artigos de higiene e todos os medicamentos que toma regularmente. Pense também na roupa que quer usar quando sair do hospital.

Durante a permanência no hospital ou na maternidade irá receber as roupas e fraldas necessárias para o bebé. Deve preparar a roupa do bebé e um gorro (tamanho 56 aproximadamente) para o regresso a casa. Dependendo se o regresso é feito a pé ou de carro, nesse dia terá de trazer o carrinho de bebé, um porta-bebés ou uma cadeira de automóvel.

Compras importantes

Algumas compras podem ser feitas antes do parto: vão ser necessários protetores para amamentação, chá de amamentação e absorventes higiénicos para a hemorragia dos primeiros dias. É melhor comprar um soutien de amamentação apenas depois do parto, quando a produção do leite estiver estabelecida e o tamanho do peito já não se alterar muito.

E do que precisa a criança? Uma cama, um berço ou uma alfofa para dormir e fraldas. Além disso, macacões, bodies e um trocador, em cima do qual é possível mudar as fraldas à criança em segurança. Um carrinho de bebé e/ou um porta-bebés para passear, e uma cadeira de automóvel. As coisas não têm de ser novas; podem ser obtidas, por exemplo, numa bolsa de artigos infantis em segunda mão. De qualquer forma, vão ser necessários biberões e uma chupeta, e recomenda-se também comprar um termómetro digital. Vale a pena ter uma reserva de alimentos em casa e até cozinhar algumas refeições previamente e congelá-las.

O período depois do parto

O parto e as alterações hormonais dele resultantes sobrecarregam o corpo da mulher. Vai precisar de tempo para recuperar. Os cuidados com o recém-nascido são também uma tarefa cansativa e que exige muito de si. Além disso, regra geral os bebés não dormem de forma contínua nos primeiros meses. Se o pai ficar em casa nos primeiros dias ou semanas depois do nascimento, podem dividir as tarefas e descobrir juntos como organizar melhor a nova vida em família. As primeiras semanas depois do nascimento são intensivas e não tem de as enfrentar sozinha. Pense já antes do nascimento sobre quem pode dar-lhe apoio a si e ao pai. Contacte também com antecedência uma parteira independente que possa acompanhá-la depois de regressar do hospital. Aceite a ajuda da família, dos amigos e conhecidos.

Se não tiver um companheiro, é especialmente importante receber o apoio de amigos e parentes. Não tenha vergonha de pedir aos amigos ou pessoas que conheça bem para se ocuparem, por exemplo, das compras, para lhe trazerem qualquer coisa para comer, lavar a roupa ou simplesmente acompanhá-la num passeio.



Se for necessário do ponto de vista médico, o ginecologista pode prescrever auxílio extra para os trabalhos domésticos através do Spitex. Os custos, no entanto, não são cobertos pelo seguro de saúde básico. Informe-se junto da sua seguradora se e em que medida o seguro complementar pode cobrir estes serviços. (consulte a página 6).

Apoio depois do parto

Independentemente da maneira e local onde deu à luz, a parturiente tem direito de ser acompanhada por uma parteira ao domicílio. Ela vai ajudar na amamentação, verificar a recuperação do útero e orientá-la nos cuidados com o bebé. O seguro de saúde assume os custos da visita ao domicílio até dez dias depois do parto. Em casos especiais, o ginecologista pode prescrever um prolongamento do acompanhamento da parteira. Entre em contacto com uma parteira reconhecida antes do parto, para ter certeza de encontrar alguém com disponibilidade.

Em caso de problemas com a amamentação, noites mal dormidas ou puericultura, os pais podem também receber apoio do ginecologista, dos centros de aconselhamento para mães e pais da área de residência ou de uma conselheira de lactação. A oferta dos centros de aconselhamento para mães e pais é gratuita e o aconselhamento pode ser recebido em casa, no local de aconselhamento ou por telefone. O aconselhamento sobre amamentação com uma conselheira de lactação é gratuito, e pode também ser efetuado ao domicílio (consulte a página 31). Se tiver dúvidas sobre a saúde e cuidados com o bebé, pode também dirigir-se ao pediatra. Nesse sentido é vantajoso procurar um pediatra antes do nascimento, de preferência próximo de sua casa (consulte a página 30).

O parto em si

Tudo está preparado para o dia do parto. Mas como se desenrola exatamente um parto? Em seguida poderá encontrar, juntamente com o seu companheiro, as informações mais importantes sobre esse tema.

O início do trabalho de parto

As contrações são normalmente o primeiro sinal da proximidade do parto: irá sentir uma contração nas costas, dores leves e regulares, como nas cólicas menstruais, ou o ventre endurecido. Quando a hora do parto se aproximar poderá ter um corrimento, por vezes com um pouco de sangue. Assim que começar a ter contrações regulares e dolorosas, deve telefonar para o hospital, para o ginecologista ou para a parteira. Consideram-se contrações regulares as que duram de 20 a 60 segundos, com intervalos de 5 a 7 minutos.

Mesmo que não sinta contrações regulares, deverá dirigir-se imediatamente à clínica se:

- perder líquido amniótico
- tiver perdas de sangue pela vagina
- tiver dores inusitadas de cabeça ou na parte superior do ventre ou
- não sentir o bebé ou o sentir muito pouco

Não se esqueça de avisar por telefone que está a caminho.

O decurso do parto

Depois da entrada na clínica vão ser controlados os batimentos cardíacos do bebé e a intensidade das contrações com um cardiotocógrafo (CTG). Com esse exame é possível reconhecer a tempo alguma situação de risco para o bebé durante o parto.

Através das contrações, o colo do útero vai dilatando e o bebé desce para a parte inferior da bacia. Normalmente nessa fase rebenta a bolsa amniótica e o líquido amniótico sai pela vagina.

Por vezes a bolsa amniótica tem de ser aberta pela parteira, o que é indolor. Essa fase de dilatação dura, para mulheres que deem à luz pela primeira vez (primíparas), entre oito e doze horas; para mulheres que já tenham dado à luz anteriormente (multíparas) é mais curta. Quando o colo do útero estiver totalmente aberto e a cabeça do bebé estiver posicionada na bacia, a mãe precisa de fazer força ativamente.

Ocorrem por vezes situações em que o bebé tem de ser retirado rapidamente. Nessa fase, são necessárias medidas de apoio, como por exemplo o uso da ventosa ou do fórceps, a fim de auxiliar o bebé e a mãe. Depois do parto as contrações ainda duram algum tempo, até a placenta ser expulsa. Com isso está terminado o parto.

Durante o parto, o tecido vaginal e a vagina são muito esticados, o que pode ocasionar pequenas fissuras ou feridas. Para evitar que ocorra uma grande fissura entre a entrada da vagina e o ânus, ocasionalmente faz-se a chamada episiotomia (incisão nos tecidos que rodeiam a vagina). Como esta incisão é feita durante o período de pressão, normalmente não se sente. As fissuras e cortes maiores têm de ser cosidos depois do parto. Regra geral, essas feridas curam bem e rapidamente.

Oxitocina

Nas seguintes situações podem ser utilizados medicamentos para estimular as contrações e iniciar o trabalho de parto:

- quando já passaram 7 a 11 dias da data prevista para o parto
- quando existe ameaça de pré-eclâmpsia para a mãe
- quando há pouco líquido amniótico
- quando o bebé deixa de crescer.

Se a gravidez decorreu sem complicações e se prevê um parto sem riscos, a parteira e a equipa médica não irão intervir no processo natural. Nalguns casos, as contrações são muito fracas e é utilizada oxitocina para que o trabalho de parto prossiga.



Cesariana

Se não for possível um parto normal ou existir um grande risco para a mãe ou o bebê, é necessário fazer uma cesariana. Uma cesariana normalmente é realizada cerca de uma semana antes da data prevista para o parto.

Se a cesariana for realizada não por motivos médicos, mas por vontade da mãe, fala-se de cesariana por vontade expressa pela mulher. Nos últimos anos cresceu o índice de pedidos nesse sentido, pois as mulheres imaginam que se trata de uma forma mais segura para o bebê e menos dolorosa para si mesmas. Do ponto de vista médico, não existem indícios de que haja mais dificuldades num parto normal, desde que o bebê e a grávida sejam bem monitorizados.

Quando ocorrem problemas no parto que constituam uma ameaça para a mãe ou o bebê, é necessário, em determinadas situações, realizar uma cesariana de emergência. No hospital está tudo preparado para isso e é possível agir rapidamente em caso de necessidade.

Uma cesariana pode significar para a mãe um período mais longo de convalescença no hospital, pois nos primeiros dias, em função das dores na região do corte da cesariana, a capacidade de movimento fica limitada.

Aliviar as dores do parto

As dores do parto podem ser aliviadas com um banho quente, movimento ou mudança de posição, massagem, medicamentos antiespasmódicos, acupuntura, homeopatia ou aromaterapia. Se essas medidas não forem suficientes, pode-se aliviar as dores do parto também com o auxílio de uma anestesia epidural. Nesse caso, aplica-se uma injeção com um anestésico e analgésico na região lombar. Do ventre para baixo as dores são reduzidas ou até eliminadas, mas a mãe permanece acordada e vivencia o parto.

As primeiras horas depois do parto

Assim que o bebê nasce, é cortado o cordão umbilical. Em seguida, o bebê é colocado sobre o ventre da mãe e coberto com uma toalha quente. Nessa altura, os dois têm tempo para se observarem e conhecerem. Talvez o próprio bebê já procure o peito e comece a mamar; senão, ele é auxiliado pela parteira. O primeiro exame do bebê pode ser feito com ele nos braços da mãe. Mais tarde, o bebê será medido e pesado.

A presença do pai no parto

A maioria dos futuros pais quer acompanhar o parto do filho. É-lhes frequentemente difícil a ideia de poderem contribuir muito pouco para o sucesso do parto. Mas a presença de uma pessoa de confiança pode ser importante para a mulher e ajudá-la a relaxar entre contrações. Além disso, o companheiro pode participar ativamente no alívio das dores, sustentando a posição do corpo da parturiente, massajando-a ou utilizando com ela a técnica de respiração aprendida no curso de preparação para o parto. Durante a fase de expulsão do bebê, ele pode, sob indicação da parteira, motivar a fazer força e, depois do nascimento, cortar o cordão umbilical. Regra geral, os pais podem estar presentes também durante as cesarianas.





O pós-parto

Com o nascimento de uma criança a vida dos pais muda completamente. Aproveite os momentos de alegria e aconchego. A proximidade física e o contacto da pele são muito importantes para a criança. Ela vai escutar atentamente a sua voz; fale com ela, cante e ria. Não tenha medo de a mimar com a sua dedicação. Arranje tempo para se conhecerem; os sentimentos maternal e paternal também precisam de ser desenvolvidos. Vai aprender rapidamente a conhecer as reações e as necessidades do bebé.

Os pais vão agora simultaneamente perceber a sua responsabilidade e sentir muitas dúvidas sobre a saúde e o desenvolvimento do bebé. Muitas coisas podem não funcionar como previsto; seja paciente consigo e com o bebé. Ser mãe e pai traz consigo muitas surpresas.

Como pais recentes, irão certamente receber muitas visitas de familiares e amigos, que se alegram convosco. Aproveitem essas visitas enquanto elas vos fizerem bem. Quando for demais, não se envergonhem de o dizer. Pode também acontecer que a mãe passe muito tempo sozinha com o bebé e se sinta isolada; combine encontros com outras jovens mães ou participe numa reunião de mães e bebés no centro de encontros da sua área de residência.

O pós-parto (puerpério) da mãe

Dá-se o nome de pós-parto (puerpério) às primeiras seis semanas depois do parto. Antigamente as jovens mães passavam estes primeiros tempos depois do parto realmente resguardadas, na cama. Hoje recomenda-se que as mães tenham cuidado consigo mesmas e reservem tempo para a recuperação.

As feridas do parto tornam difícil sentar-se, ir à casa de banho ou tomar duche. Quando a placenta se solta, deixa uma grande ferida no útero, que faz com que ocorram perdas de sangue semelhantes à menstruação. Essas perdas tornam-se castanhas nas semanas seguintes, e depois amareladas. Utilize pensos higiénicos (não tampões) e troque-os com frequência. Se as perdas de sangue tiverem um cheiro desagradável, se tornarem abundantes ou originarem febre, consulte um médico.

Babyblues e depressão pós-parto

Muitas mulheres passam por fortes alterações de humor e sentimento de tristeza nos primeiros dias depois do parto. Isso tem a ver com o cansaço e a alteração hormonal que ocorreram. Fala-se então de Babyblues. Esse estado desaparece, regra geral, pouco tempo depois, não sendo necessário tratamento.

Não se pode confundir Babyblues com depressão pós-parto, que normalmente aparece algumas semanas ou até um ano depois do parto e que dura mais tempo. Leve a sério os sinais de depressão, como perturbações do sono, apatia, irritabilidade, tristeza ou insatisfação, e converse com o seu companheiro ou com uma amiga sobre esse assunto. Para distinguir de um cansaço «normal» depois do parto, é recomendável falar também disso com o ginecologista, a parteira ou uma conselheira de mães. A depressão pós-parto pode e deve ser tratada. Às vezes é preciso tomar medicamentos, o que não significa, porém, que tenha de parar de amamentar.

Controlo pós-parto no ginecologista

Cerca de seis semanas depois do parto tem lugar o primeiro controlo no ginecologista. O melhor é marcar a consulta logo após a saída da clínica ou da maternidade.

O ginecologista vai examinar o útero, as feridas do parto e o peito. Nesse momento o útero já recuperou completamente. Ainda que a menstruação frequentemente ainda não tenha regressado, como consequência da amamentação, isso não protege contra uma nova gravidez. Por este motivo, o ginecologista irá informá-la sobre os possíveis métodos contraceptivos.

Fundamentalmente, é a mulher que define o momento do primeiro contacto sexual depois do parto. Não existe uma indicação médica sobre o assunto. Porém, enquanto durarem as hemorragias e as feridas do parto ainda não estiverem curadas, deve evitar as relações sexuais.

O momento do primeiro período menstrual depois do parto é muito diferente de mulher para mulher. Em mulheres que não amamentam, a menstruação reaparece após cerca de seis a dez semanas. Em mulheres que amamentam, na maioria das vezes reaparece depois de pararem completamente de amamentar, ou quando o intervalo entre as mamadas aumentar.

Treino do pavimento pélvico (musculatura)

Durante a gravidez e o parto, a musculatura pélvica foi muito dilatada. Por esse motivo, é necessário fortalecer os músculos flácidos. Pode fazê-lo com exercícios específicos ou em cursos de treino do pavimento pélvico. Os cursos de treino do pavimento pélvico começam apenas seis semanas depois do parto e oferecem uma boa possibilidade de conhecer mulheres na mesma situação de vida. Peça à parteira ou ao ginecologista os endereços de cursos.

Evite levantar pesos no dia a dia. Pode poupar o pavimento pélvico se se sentar e deitar de lado, e se amamentar deitada. Ao tossir, espirrar e rir, contraia conscientemente os músculos pélvicos. Nas primeiras semanas depois do parto não deve praticar desporto. No entanto, os passeios ao ar livre são saudáveis.

Amamentação: a prática leva à perfeição

Poucas horas depois do parto o peito já produz o colostro (primeiro leite), que contém ingredientes importantes para a defesa contra doenças. A lactogênese (fase de produção do leite) tem início um a três dias depois do parto e pode estar associada a dor. Dar de mamar com mais frequência, bem como aplicar compressas quentes antes e compressas frias depois de amamentar ajuda a aliviar as dores.

A parteira ou a enfermeira no hospital podem mostrar-lhe diferentes posições e técnicas que pode usar para dar de mamar ao bebé. Adapte as mamadas ao ritmo do bebé e dê-lhe de mamar tantas vezes quantas ele tiver fome. Pode deduzir que o bebé mamou o suficiente se ele tiver regularmente as fraldas cheias e se ficar descontraído depois de mamar.

O leite materno é o melhor alimento para o bebé e contém também anticorpos contra doenças. Nos primeiros quatro a seis meses, o bebé não precisa de mais nada. É importante que a mãe tenha uma alimentação equilibrada, com alimentos ricos em vitaminas e sais minerais, como frutas, verduras, saladas, produtos integrais e laticínios. Evite bebidas alcoólicas e tabaco, e limite a ingestão de cafeína. Só deverá tomar medicamentos após consultar o médico. Fazer dieta para perder os quilos ganhos com a gravidez não é recomendável durante o período de amamentação.

Tem pouco leite e/ou dores no peito? Normalmente a produção de leite varia de acordo com a regularidade das mamadas. Há chás especiais nas farmácias e drogas que podem ajudar a estimular a produção de leite. Deverá também beber bastantes líquidos e não fazer esforços físicos exagerados. Se tiver muito leite, feridas nos mamilos ou um início de infeção no peito, poderá ser ajudada pela parteira, conselheira de lactação ou conselheira para mães e pais. A amamentação requer treino; tenha paciência consigo mesma e com o bebé, se não funcionar imediatamente.



Alternativas à amamentação

Se não puder ou não quiser amamentar, existe uma grande oferta de produtos para substituir o leite materno (leite tipo 1, ou hipo-alérgico (HA) para recém-nascidos com tendência para alergias). Esses produtos podem ser encontrados nas farmácias, drogarias ou supermercados. A preparação é feita de acordo com as instruções que constam na embalagem. O importante é não dar o biberão demasiado quente nem demasiado frio ao bebé. Controle a temperatura, deixando pingar um pouco do conteúdo na parte interna do antebraço.



Os primeiros dias e semanas do bebê

Nos primeiros dias depois do nascimento será feito um primeiro exame detalhado com o pediatra. No início o bebê é pesado diariamente. É normal que o bebê perca peso nos primeiros dias. Depois de alguns dias ele vai recuperar novamente o peso.

Alguns bebês têm a pele amarelada nos primeiros dias (icterícia); a parteira ou a enfermeira vão recomendar exames suplementares, se a cor amarela for muito pronunciada. Além disso, o bebê será examinado para excluir a possibilidade de ter uma doença metabólica (teste de Guthrie, também chamado «teste do pezinho»); para isso é retirado um pouco de sangue do calcanhar do bebê. Para excluir a hipótese de dificuldades auditivas será feito um teste de audição.

Algumas horas depois do nascimento, o bebê recebe uma dose de vitamina K, a fim de evitar hemorragias internas. A administração dessa vitamina será repetida por duas vezes durante as primeiras quatro semanas de vida, até o intestino e o fígado do recém-nascido, de início ainda imaturos, conseguirem absorver e utilizar melhor a vitamina K.



Em casa com o bebê

O bebê vai passar uma grande parte do tempo a dormir e a mamar. No entanto, a necessidade de sono é muito variada; algumas crianças dormem até 20 horas, para outras 12 horas por dia é suficiente. O bebê deve estar deitado de costas, sem almofada, num saco de dormir, e a temperatura ambiente deve estar entre os 18 e 20 graus. Os pais têm tempo de brincar e ser carinhosos com o bebê durante os cuidados diários. Muitos bebês gostam de desfrutar de um banho. A água da banheira deve estar a 37 graus. Não são necessários produtos de higiene. Se a pele do bebê for muito seca, não deve dar-lhe banho mais de duas vezes por semana.

No hospital ou através da parteira já recebeu instruções sobre os cuidados com o umbigo; continue a aplicar esses cuidados até o cordão umbilical se soltar completamente.

A partir da segunda semana de vida é recomendável administrar ao bebê gotas de vitamina D, para evitar doenças ósseas. As gotas devem ser administradas durante todo o primeiro ano de vida. Pode obter a receita no hospital ou através do pediatra.

Para ter a certeza de que o bebê está a engordar bem, pode ir controlando o peso com a conselheira de mães e pais. Ela também tem conhecimentos de amamentação e puericultura.

A primeira consulta com o pediatra acontece, regra geral, duas a quatro semanas após o nascimento. Se surgirem dúvidas antes desse primeiro exame preventivo, ou se tiver alguma preocupação, o pediatra terá todo o gosto em aconselhá-la. Durante as primeiras semanas de vida, o pediatra vai fazer uma ecografia às ancas do bebê para examinar possíveis deformidades.

Choro e gritos

O choro de um bebê pode ter diferentes motivos e é fundamentalmente normal. Nos primeiros meses de vida, os gritos e o choro são as únicas formas de comunicar que precisa de proximidade, tem fome, está cansado ou tem a fralda molhada. Pode também ter calor ou estar aborrecido. Porém nem sempre existe um motivo aparente para o choro. Muitos bebês

têm uma fase de choro à tarde ou no início da noite; supõe-se que o excesso de informações sensoriais durante o dia leve a uma tensão interior, que o bebê procura resolver com o choro. Pegar no bebê ao colo pode ajudar. Não tenha medo de mimar o bebê ao fazê-lo. Se o bebê chorar muito ou ininterruptamente e os pais chegarem ao limite das forças, devem procurar ajuda junto do pediatra. O aconselhamento para mães e pais também pode ajudar. Peçam a amigos, parentes ou vizinhos para cuidar do bebê e aliviar a vossa carga de vez em quando, para poderem nesse tempo recarregar as energias.

O pai pode fazer tudo

Depois do regresso do hospital ou da maternidade, vocês, a jovem família, depende de uma boa divisão de trabalho. Exceto a amamentação, o pai pode ajudar em todas as tarefas necessárias. A mãe certamente ficará contente se o pai assumir tarefas que exigem esforço físico, como limpar e fazer as compras. Porém, mais importante que os trabalhos domésticos é passar bastante tempo com o bebê, a fim de construir um relacionamento com ele.

O pai e a mãe vão trocar as fraldas, dar banho, consolar o recém-nascido ou brincar com ele de maneiras diferentes. Não fique inseguro se lhe parecer que a sua companheira sabe tudo; o pai precisa de construir as suas próprias experiências e talvez faça tudo diferente, mas com certeza bem. O pai também pode ajudar à noite, trazendo o bebê da sua caminha para a mãe. Normalmente são pequenos gestos que fazem a mãe sentir-se bem e acompanhada nas tarefas.

Ser pais – permanecer um casal

O nascimento de uma criança modifica tanto o relacionamento sentimental como o relacionamento físico do casal. Frequentemente as jovens mães não têm nenhum apetite sexual durante muitas semanas ou meses, o que é perfeitamente normal. A ocupação com o novo papel de mãe, a necessidade de se habituar às modificações no próprio corpo e as alterações hormonais podem estar na origem disso. Também há homens que, depois da experiência de um parto, precisam de tempo para sentir apetite



sexual. Conversem um com o outro sobre os respectivos desejos e necessidades. Deem algum tempo para, em simultâneo com o papel de mãe e pai, se tornarem novamente um casal e se aproximarem fisicamente de novo.

Ser irmão

O nascimento de uma criança é também uma experiência decisiva para os irmãos. A posição destes na família muda e frequentemente têm medo que a mãe e o pai os amem menos. É normal haver sentimentos de ciúme em relação ao bebé. Não fiquem dececionados se o irmão no início demonstrar pouco interesse pelo bebé ou o ignorar. Procure envolvê-lo nos cuidados com o bebé e não tenha medo que ele magoe o bebé. O que também ajuda a criança mais velha é tanto o pai como a mãe planearem um momento para estarem apenas com ela; ela sente que continua a ser amada. Observem juntos um livro ilustrado ou sentem-se juntos na cama à noite, para conversar um pouco.

Não perfeito, mas suficientemente bom

A cada dia, os pais estarão mais familiarizados com o filho e poderão responder melhor às suas necessidades. Alguns processos do quotidiano já funcionam muito bem. No entanto, talvez ainda tenham dúvidas sobre se estão a fazer tudo bem ou se não falta nada ao bebé. Acreditem em vocês mesmos e no bebé. Embora os bebés ainda sejam pequeninos, têm uma grande capacidade de adaptação. O seu filho não precisa de pais perfeitos. É suficiente que estejam disponíveis e reajam com sensibilidade às necessidades do bebé, quando ele precisar de vocês. O bebé tem de poder depender de pessoas confiáveis para se sentir protegido.

Desejamo-vos muitas felicidades como pais.



Endereços

Preparação para o parto, parto e acompanhamento pós-parto

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

www.unispital-basel.ch

Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25

Tel Patientenaufnahme (Registo para o parto): 061 265 91 91

Tel Sekretariat Geburtshilfe (Curso de preparação para o parto):

061 265 90 17

Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50

Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (Clínica privada)

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

www.bethesda.ch

Tel 061 315 21 21

Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

www.geburtsstaette.ch

Tel 061 462 47 11

Parteiras independentes

As parteiras são auxiliares de parto profissionais sem formação médica, que a acompanham antes, durante e depois do parto..

www.baslerhebamme.ch

www.hebamme.ch

Curso de puericultura

Familea

Escola de puericultura para mães e pais
Freie Strasse 35, 4001 Basel
www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule
Tel 061 260 92 92

Pediatras

Pediatras estabelecidos

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
www.ukbb.ch
Tel 061 704 12 12

Aconselhamento para mães e pais Basileia-Cidade

Uma equipa qualificada e experiente de enfermeiras que aconselha gratuitamente sobre temas como amamentação, nutrição, sono, saúde e educação de crianças até aos 5 anos

Freie Strasse 35, 4001 Basel
www.muetterberatung-basel.ch
Tel 061 690 26 90



Aconselhamento de lactação

As conselheiras de lactação podem aconselhá-la em todas as dúvidas sobre amamentação, e ajudam-na também quando quiser parar de amamentar.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Veja o endereço acima

Aconselhamento de lactação de segunda a sexta-feira

Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League

www.stillberatung.ch

Ajuda para problemas psíquicos

Emergência (24 h)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel

Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Consultas especiais no caso de problemas psíquicos na gravidez ou no período pós-parto

Tel 061 325 80 30

www.upkbs.ch

Apoio para bebés que choram muito

Schreisprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

Auxílio para a família

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel

www.srk-basel.ch/angebote/familientlastung.htm

Tel 061 319 56 52

Outros endereços

Spitex Basel

Spitex Basel oferece ajuda nas tarefas domésticas a grávidas e parturientes. Os custos podem ser cobertos pelo seguro de saúde, dependendo do seguro complementar.

www.spitexbasel.ch

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

www.bdm.bs.ch/dienstleistungen

Tel 061 267 95 94

Outras informações

Recomendações de nutrição do Departamento Federal da Saúde

A brochura «Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit» (Nutrição durante a gravidez e a amamentação) está disponível em alemão, francês e italiano.

Pode ser encomendada ou descarregada da internet no link

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

Informações sobre o tema amamentação dadas pela Fundação Suíça para a Promoção da Amamentação

A brochura «Amamentação – o início de uma vida saudável» está disponível em alemão, francês, italiano, inglês, albanês, português, servo-croata, espanhol, tâmil e turco.

Pode ser encomendada ou descarregada da internet no link

www.stiftungstillen.ch

