

LISTA DE CONTROLO PARTO:

✓ CONTROLO DA GRAVIDEZ ✓ MATERNIDADE ? PÓS-PARTO

BEM PREPARADA PARA O PERÍODO APÓS O PARTO.

Talvez **falte pouco tempo para o seu bebé nascer**, mas talvez falte muito tempo ainda. Apesar de o parto ser, sem dúvida, um acontecimento central nos seus pensamentos, queremos chamar a sua atenção para as primeiras semanas após o parto – o chamado pós-parto.

Com o nascimento de um filho, a vida familiar e o dia-a-dia **reestruturam-se**. O recém-nascido **muda** hábitos de vida e as suas necessidades determinam a rotina diária. Amamentar e cuidar do bebé são **desafios ainda inusitados** e novos, que têm de ser aprendidos. Cuidar do bebé durante 24 horas por dia e pôr em segundo plano os próprios desejos e necessidades é uma mudança. É também neste período que mãe e filho começam a conhecer-se. Muitos bebés choram frequentemente e pode ser difícil reconhecer o que isso significa e saber o que o bebé quer. Por muito bela que seja a nova vida familiar, os primeiros tempos são muitas vezes **fatigantes e exigentes** – isso é normal e muitas mães e pais passam por essa experiência.

Para vencer este desafio, é útil conhecer e aproveitar as diversas **ofertas para o pós-parto**. Principalmente quando não tem ajuda da família ou da vizinhança, deve ser-lhe possível receber apoio. Este apoio ser-lhe-á prestado por profissionais que cuidam da mãe e do filho, mas também da nova situação de toda a família, como parteiras, consultoras de mães/pais e pediatras.

O melhor é entrar em contacto com os diversos profissionais ainda antes do parto para saber quem será a sua consultora de mães, a parteira e o pediatra.

Neste folheto poderá informar-se sobre os endereços e ofertas mais importantes.



EM BOAS MÃOS, SOB OS CUIDADOS DA PARTEIRA NO PÓS-PARTO.



www.baslerhebamme.ch



A **parteira** cuida de si como família durante o tempo complicado do pós-parto e **oferece ajuda** para vencer as dificuldades do quotidiano com um recém-nascido. Durante os primeiros dez dias após o nascimento do seu filho, a parteira fará visitas a sua casa, se necessário diariamente, para ver como está.

Durante a visita, **ela avalia** o estado de saúde da parturiente e também do recém-nascido, verifica por exemplo a circulação, palpa a altura uterina, observa a cicatrização de uma ferida no períneo e faz perguntas sobre os lóquios.

Outra missão importante é prestar ajuda e assistência na amamentação e, se necessário, também no desmame. A parteira **ajuda-a** a prestar cuidados ao seu recém-nascido, avalia o ganho de peso do bebé, a cicatrização do umbigo e muito mais.

As Basler Hebamme (parteiras de Basileia) dão cursos de reabilitação pós-parto e informações sobre sexualidade e planeamento familiar. Em situações de crise, elas cooperam estreitamente com os respetivos centros. Elas executam estes trabalhos diversificados com muito empenho 24 horas por dia, **365 dias por ano, também aos domingos e feriados.**

As suas tarefas também incluem **o apoio e a assistência** a famílias após um aborto espontâneo ou o nascimento de

um nado-morto. Elas também prestam assistência a mulheres e casais após traumas vividos durante partos difíceis. Existem ainda parteiras com qualificações especiais, que oferecem tratamentos curativos alternativos como homeopatia, fitoterapia, acupuntura, terapêutica respiratória, massagem em bebé durante gravidez, parto e pós-parto.

Com o trabalho que realizam, as parteiras contribuem substancialmente para a **promoção da saúde da mãe e do filho**. Com a orientação e as informações prestadas, elas promovem uma evolução saudável do pós-parto e contribuem assim a longo prazo para o bem-estar de toda a família. Os custos dos cuidados pós-parto ambulatoriais prestados em casa durante os primeiros dez dias após o parto são suportados pelo seu seguro básico, que inclui três sessões de aconselhamento para lactação durante todo o período de amamentação, a partir do 11º dia após o parto.

As parteiras de Basileia terão todo o gosto se entrar em contacto com elas ainda durante a gravidez. Em caso de perguntas e dúvidas, cada parteira está pessoalmente à disposição por correio eletrónico ou telefone. Encontrará endereços e informações atualizadas em www.baslerhebamme.ch. Através da Helpline Family-Start (tel. 0848 622 622, das 08h00 às 20h00 de segunda a sexta-feira), pode entrar em contacto com uma parteira que lhe irá oferecer orientação ou indicar uma parteira.

Nome da parteira:

Endereço:

Telefone:

HELPLINE
FAMILYSTART
BEIDER BASEL
DAS 08H00
ÀS 20H00

0848 622 622



IR AO MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG BASEL-STADT (CENTRO DE ACONSELHAMENTO DE MÃES/PAIS DE BASILEIA-CIDADE) LOGO APÓS O PARTO. CENTRO DE ACONSELHAMENTO DE BASILEIA PARA PAIS DE FILHOS DE 0 ATÉ 5 ANOS

www.muetterberatung-basel.ch

O centro de aconselhamento de mães/pais de Basileia-Cidade oferece uma oferta diversificada de orientação para famílias com filhos de 0 até 5 anos. A oferta dirige-se a todas as famílias, é **gratuita** e inclui:

- orientação por telefone de segunda a sexta-feira
- orientação nos centros de aconselhamento com ou sem aviso antecipado (diariamente de segunda a sexta-feira, ver www.muetterberatung-basel.ch)
- orientação com visita domiciliária
- cursos e círculos de debate sobre temas relacionados com a promoção da saúde

O centro de aconselhamento de mães/pais de Basileia-Cidade presta-lhe **apoio** no papel de pai e mãe durante os primeiros cinco anos da vida do seu filho. Uma equipa experiente de enfermeiras qualificadas com diploma de técnica superior oferece **orientação** sobre temas como amamentação, nutrição, desenvolvimento, crescimento, sono, educação, cuidados e saúde. As consultoras também **respondem** a questões relativas a situações difíceis e sobre a maneira de as enfrentar. Elas prestam informações sobre pontos de encontro, possibilidades de contacto e auxílio, sobre ofertas de cursos e centros de orientação e de aconselhamento. As consultoras de mães estão sujeitas ao **sigilo profissional**.

É oferecido aconselhamento em alemão, francês, italiano, inglês e espanhol. Para o aconselhamento em outros idiomas será chamado um intérprete. A consultora entrará em **contacto** consigo após a declaração do nascimento, se possível por telefone, e apresentar-lhe-á a oferta. Se necessário, serão discutidas as primeiras dúvidas ou será marcada uma hora para uma conversa de aconselhamento em casa ou no centro de aconselhamento.

Nome da sua consultora de mãe/pai:

Endereço do centro de aconselhamento no bairro:

Horário de atendimento do centro de aconselhamento:

Já pode entrar em contacto **por telefone** com o centro de aconselhamento de mães e pais de Basileia-Cidade antes do parto, e em qualquer momento após o parto, se tiver perguntas, se quiser marcar uma consulta num centro de aconselhamento ou uma visita a casa.

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt Centro de aconselhamento da Basileia para pais com filhos de 0 até 5 anos

Freie Strasse 35
4001 Basileia

Telefone 061 690 26 90

Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch

www.muetterberatung-basel.ch



UM PEDIATRA DESDE O INÍCIO.

www.kindermedizin-regiobasel.ch



Assim como conta com o seu **médico de família** para si, deve escolher para o seu filho um **pediatra** com quem possa entrar em contacto e que possa prestar assistência em questões de saúde e doença.

Cada idade tem etapas **importantes de desenvolvimento**, particularmente o primeiro ano de vida. O pediatra **avalia** o **desenvolvimento** corporal, emocional e mental do seu filho, faz exames médicos preventivos e dá vacinas. Também pode consultar o pediatra se estiver preocupado(a) com a saúde ou o desenvolvimento do seu filho. Também pode discutir com o pediatra questões referentes, por exemplo, à **nutrição** ou ao **sono**.

PROCURE UM PEDIATRA AINDA ANTES DO PARTO.

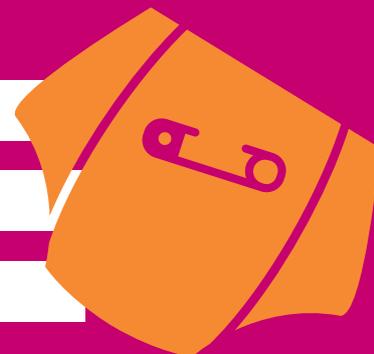
Encontrará uma lista na lista telefónica ou em www.kindermedizin-regiobasel.ch. Também pode pedir ao Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt (Serviço de saúde infantil e adolescente de Basileia-Cidade) (St. Alban-Vorstadt 19, 4042 Basileia; Tel. 061 267 45 20) uma lista de todos os pediatras classificados por bairro.

MARCAR O PRIMEIRO EXAME MÉDICO PREVENTIVO.

Informe o seu pediatra o mais rapidamente possível quando chegar a casa com o seu filho e marque uma consulta para o **primeiro exame**.

O primeiro exame tem de ser realizado com aproximadamente **duas semanas** de vida. Inscreva também o seu filho num **seguro de saúde** ainda durante a gravidez. Na Suíça o seguro é obrigatório.

O seu filho está assegurado contra doença e acidentes através do **seguro de saúde obrigatório (KVG)**. Os custos **dos exames médicos preventivos também são suportados pelo seguro**. A sua participação nas despesas é de 10%.



Nome do pediatra:

Endereço:

Telefone:

ENDEREÇOS.

Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Spitalstrasse 33
4056 Basileia
Tel. 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Frauenklinik Universitätsspital Basel

Spitalstrasse 21
4056 Basileia
Tel. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Spitex Basel, para grávidas e parturientes

Feierabendstrasse 44
4051 Basileia
Tel. 061 686 96 15
www.spitexbasel.ch

Consultora de lactação diplomada IBCLC

Obtenção de lista e pessoa de
contacto da região da Basileia:
Senhora Monica Birchler
Tel. 061 265 90 94

Liga La Leche

Orientação por telefone sobre
amamentação e encontro de lactantes
Obtenção de lista e pessoa de
contacto da região da Basileia:
Senhora Claudia Schlegel
Tel. 061 302 44 91

Elternnotruf (Número de telefone de emergência para pais)

Orientação por telefone 24 h por dia
para pais que se sentem sobrecarregados,
se preocupam com os filhos e
precisam rapidamente de orientação
Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

FamilyStart – Helpline

Em caso de perguntas sobre
gravidez, parto, pós-parto e período
de amamentação diariamente das
08h00 às 20h00 orientação por
telefone prestada por uma parteira
ou indicação de parteira
Tel. 0848 622 622

PORTAIS DA INTERNET.

www.baslerhebamme.ch

www.kindermedizin-regiobasel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

www.einelternfamilie.ch

www.muetterhilfe.ch

www.mutterglueck.ch

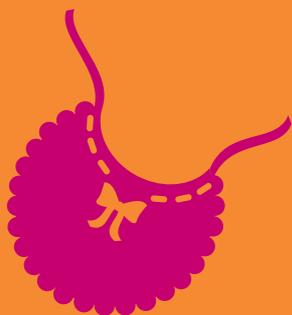
www.postnatale-depression.ch

www.profamilia.ch

www.schreibabyhilfe.ch

www.swissmom.ch

www.zwillinge.ch





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► **Abteilung Prävention**



Gesundheitsdienste Basel-Stadt
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20

abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

