

VOCÊ DEU À LUZ

Guia do nascimento e do regresso a casa



Índice

A saúde do seu bebé

Na Maternidade	3
Em casa	4

Cuidar do seu bebé

O ritmo do recém-nascido	7
A amamentação	8
A alimentação ao biberão	13
Acompanhar o seu desenvolvimento	14
O que fazer quando se sentir exausta ?	16
Os cuidados diários	18
O sono	21
A prevenção	23

A sua saúde

A sua saúde após o parto	25
--------------------------------	----

As suas emoções

O contexto emocional	29
O casal	31

Os procedimentos

Os procedimentos	33
A retoma da vida diária	35

Na Maternidade

Felicitemo-la pelo nascimento do seu bebé! Você está a entrar numa nova fase da sua vida ao longo da qual irá aprender a conhecer-se.

No momento do nascimento e durante o tempo que esteja na Maternidade, o seu bebé beneficia de diferentes controlos e vigilância médica para assegurar que está de boa saúde.

O seu peso

Um bebé que acaba de nascer pode perder até 10% do peso que tinha à nascença, o que é normal. Nas semanas seguintes, ele recupera progressivamente o seu peso e continua a engordar e a crescer. Esta evolução será vigiada regularmente.

Os primeiros controlos

Nos dias que se seguem ao nascimento do seu bebé, serão feitos vários exames de rastreio e o bebé será examinado por um pediatra.

Teste do pezinho

Este teste de rastreio é feito no 4.º dia de vida e permite identificar determinadas doenças raras e graves, frequentemente de origem genética. Estas não causam necessariamente sintomas aquando do nascimento, mas podem levar a lesões graves nos órgãos ou a um atraso no desenvolvimento. No entanto, o tratamento destas doenças é relativamente simples (medicação ou dieta).

O teste consiste em tirar algumas gotas de sangue do calcanhar do seu bebé. Se os resultados das análises não estiverem dentro do normal, será informada num prazo de 15 dias e ser-lhe-á proposto um tratamento especializado. Se saiu do hospital antes do 4.º dia, este teste é realizado em casa pela sua parteira.

Para mais informações: 📍 www.neoscreening.ch/fr

Teste auditivo

Uma boa audição é indispensável para o desenvolvimento do seu bebé. Este teste consiste na introdução, no ouvido do bebé, de um pequeno microfone que emite um som. O eco deste som é

enviado para uma caixa que consegue confirmar que o bebé ouviu bem o som. O teste demora apenas quinze minutos e é indolor. Consideramos que não existem anomalias se pelo menos um dos dois ouvidos reagiu corretamente.

A icterícia do recém-nascido

Muitas vezes, a icterícia manifesta-se por uma cor amarela que aparece nos dias que se seguem ao nascimento. Na maioria dos casos, não necessita de tratamento. No entanto, em alguns casos, é indicada a luminoterapia (aparelho de fototerapia). O nível de bilirrubina (algumas gotas de sangue retiradas do calcanhar) é então monitorizado até à normalização dos níveis sanguíneos.

Para um tratamento eficaz, que pode demorar alguns dias, o seu bebé deve ficar o mais exposto possível à luz. Pode continuar a amamentar o seu bebé durante este período.

Em casa

Depois de voltar para casa, marque uma consulta com o pediatra identificado antes do nascimento para vigiar a saúde e o desenvolvimento do seu bebé.

A colorimetria das fezes

A cor das fezes do recém-nascido durante o seu primeiro mês de vida pode revelar algumas doenças do fígado. Para facilitar o seu rastreio, quando sai da maternidade é-lhe dada uma carta colorimétrica que é explicada pelo pediatra. Se as fezes estiverem descoloridas, deve ser feito um exame rapidamente. Esta carta deve ser apresentada ao pediatra aquando do primeiro controlo do bebé com 1 mês de vida. Em caso de dúvidas, não hesite em contactar-nos.

Pode obter mais informações em:  www.basca.ch

+ INFO

O termómetro timpânico (no canal auditivo) não é recomendado antes dos 2 anos de idade.

Febre

É considerado febre quando a temperatura do corpo está acima de 38°C. Trata-se de uma reação que mostra que o corpo está a lutar contra infeções. Também é frequente em doenças comuns, como constipações. Na maioria dos casos, desaparece sem a necessidade de tratamento.

Existem vários métodos para medir a temperatura corporal: por exemplo, axilar (nas axilas) ou retal (no ânus), que é o método mais fiável até ao primeiro ano de vida do bebé. Os termómetros frontais ou temporais não são muito precisos.

Para mais informações consulte:

Brochura «La santé de votre enfant» (A saúde do seu filho)

➤ <http://hug.plus/santé-enfant>

➤ www.monenfantestmalade.ch

Quando é necessário consultar o seu pediatra?

Imediatamente se:

- ▶ o seu bebé (com menos de 3 meses) tiver febre, consulte o pediatra rapidamente, mesmo que não pareça estar doente
- ▶ o estado do seu filho o preocupa
- ▶ o seu filho tem uma cor pálida e não reage ao que o rodeia
- ▶ tosse muito e tem uma respiração muito acelerada
- ▶ a sua pele apresenta pequenos pontos vermelhos-violeta que se espalham rapidamente
- ▶ o estado de vigília diminuiu, ou está irritável. Vomita ou deixou de comer

Durante o dia se a febre:

- ▶ já dura há mais de 3 dias
- ▶ mantém-se vários dias depois de uma constipação ou no começo de uma tosse
- ▶ é acompanhada de dor: garganta, ouvidos, barriga ou ao urinar
- ▶ se o seu bebé chorar muito e você sente que está exausta.

Urgências pediátricas: ☎ 022 372 45 55

Emergências vitais: ☎ 144

Vacinação

O plano de vacinação suíço recomenda diferentes vacinas infantis básicas: difteria, tétano, tosse convulsa, poliomielite, infeções invasivas por *Haemophilus influenzae* tipo b, bem como sarampo, rubéola, papeira, hepatite B, varicela. A estas junta-se a vacina contra o papilomavírus humano (HPV) na adolescência.

Para mais informações visite:

➤ www.infovac.ch

➤ www.bag.admin.ch

➤ www.hug-ge.ch/sante-jeunes/vaccination-hpv

Familiares vacinados contra a tosse convulsa = bebé protegido

A tosse convulsa é particularmente perigosa para os bebés com menos de seis meses. Causa ataques de tosse de tal forma que alguns bebés deixam de conseguir mamar e respirar. Mais de metade destes bebés devem ser hospitalizados para evitar complicações graves. Para proteger o seu bebé, verifique a sua própria vacinação contra esta doença e verifique se todos os que têm contacto com o bebé estão vacinados (pais, irmãos mais velhos, avós, amigos íntimos, amas).

Brochura:

➤ <http://hug.plus/vaccin-coqueluche>

O ritmo do recém-nascido

Alimentar o seu filho, quer seja com leite materno ou com leite em pó, é uma necessidade básica vital. Ao peito ou com biberão, são sempre momentos de partilha. A equipa da Maternidade ajuda-a a descobrir os comportamentos e o ritmo do bebé. Não hesite em fazer-lhe perguntas.

Durante as primeiras 24 horas de vida, os bebés costumam dormir muito, entre três e seis horas seguidas. Aproveite estes momentos de sono do seu bebé para descansar.

As primeiras refeições

Desde o segundo até ao terceiro dia de vida, a maioria dos bebés acorda com frequência e quer mamar com frequência. Estas amamentações frequentes reconfortam o seu bebé e estimulam a produção de leite nas mães que amamentam. Esta fase pode ser cansativa, mas é passageira. O apoio do cônjuge ou de um familiar é bem-vindo. A frequência de alimentação de bebés alimentados com biberão é mais espaçada.

Depois, os bebés desenvolvem o seu próprio ritmo, com fases de vigília e sono irregulares e muitas vezes imprevisíveis. As amamentações são feitas em intervalos curtos em determinados momentos do dia e mais espaçadas noutros.



A amamentação

A amamentação a pedido é recomendada para todos os bebês. O ritmo e a frequência das mamadas variam de bebê para bebê. Durante os primeiros 4 a 5 meses, o seu bebê duplica o seu peso. Deve, portanto, mamar de acordo com as suas necessidades. A sua produção de leite adapta-se ao apetite do bebê.

Os primeiros dias

Durante os primeiros dias, convidamo-la a ter o bebê no seu quarto, uma vez que os seus períodos de vigília são curtos e raros. Se ele não procurar mamar, coloque-o em cima do seu peito. O seu cheiro vai estimulá-lo. Você também pode extrair manualmente colostro (um líquido que precede o leite materno) do seu peito. Pelo menos no início, dê-lhe o peito assim que ele der sinal de que está a acordar e antes que ele chore.

A partir do momento que se começa a amamentar, um bebê precisa de mamar com frequência, mesmo durante a noite. Nesta fase, não há a necessidade de respeitar um intervalo fixo entre as refeições. Uma mamada pode durar entre 10 e 45 minutos. Tenha em conta que a duração e a frequência das mamadas durante o dia diferem de bebê para bebê. Deixe-o ficar ao peito, enquanto ele mama de forma eficaz. Quando os movimentos de sucção são fracos ou inexistentes, isso significa que ele já não está a beber leite.



+ INFO

Conselhos para a amamentação noturna ou se lhe der o biberão:

- ▶ coloque a cama do bebê no seu quarto
- ▶ amamente-o ou dê-lhe o biberão na posição de deitada
- ▶ evite acender a luz e não lhe mude a fralda a não ser que seja mesmo necessário
- ▶ tente seguir o ritmo do seu bebê descansando durante o dia.

A noite

Os ciclos de sono do recém-nascido estão descontrolados e demoram vários meses até que fiquem regularizados. Além disso, o seu estômago é pequeno e o leite materno é muito digerível. Durante os primeiros meses, o seu bebê acorda durante a noite para mamar porque tem fome.

Posicionamento no seio

O posicionamento no seio requer um pouco de treino. Você vai aprendendo gradualmente a decodificar os sinais de despertar e de fome do seu bebê e adotar as posições mais confortáveis. Desenrolar da mamada, critérios de sucção eficiente e amamentação ótima, extração manual de leite ou ainda massagens dos seios e das auréolas: encontre informações detalhadas na internet:

➤ www.hug-ge.ch/obstetrique/allaitement-maternel

Os nossos conselheiros sobre lactação estão disponíveis para a orientar e tranquilizar.

Aconselhamento sobre amamentação

📞 022 372 44 00

Conselhos para o sucesso da sua amamentação

- ▶ Amamente a pedido, e não num horário fixo.
- ▶ Não limite a frequência ou duração das mamadas, deixe o seu bebê guiá-la.
- ▶ Observe os seus sinais de despertar.
- ▶ Evite dar a chucha antes de iniciar a amamentação.
- ▶ Pratique exclusivamente a amamentação, sem o suplemento de leite em pó no biberão.
- ▶ Partilhe a sua experiência com pessoas que tenham uma experiência positiva com a amamentação.
- ▶ Aproxime-se das redes de apoio à amamentação.
- ▶ Siga o seu instinto, mantenha o bom senso e confie em si.

Surtos de crescimento

Ocorrem aproximadamente a cada três semanas e duram de 2 a 3 dias. Durante certos períodos, o seu bebé mama mais frequentemente do que o que é costume. Então os seus seios produzem naturalmente mais leite para satisfazer as suas necessidades acrescidas.

As fezes e o leite materno

Após o primeiro mês, por vezes os bebés amamentados evacuam menos frequentemente do que os bebés alimentados com biberão. Chega mesmo a acontecer que alguns não evacuem durante vários dias. Isto é normal. É devido à composição do leite materno, que o bebé pode absorver totalmente. Se ele mamar bem, se continuar a aumentar de peso, tiver gases, urinar 5 a 6 vezes por dia e se o seu comportamento for normal, não há necessidade de se preocupar.

Regurgitações

Muitos bebés bolçam leite após uma refeição. As regurgitações podem mesmo ser abundantes, mas geralmente são passageiras e não são graves. Para as limitar, mantenha o seu bebé na posição vertical durante alguns minutos depois de mamar (ou depois do biberão) e não aperte muito a fralda. Se ele aumentar pouco peso, tiver menos apetite, dormir mal e acordar de repente a chorar, consulte o pediatra.

As dificuldades da amamentação

Dificuldades em iniciar a amamentação - tais como sensibilidade nos mamilos, dor, fissuras, ingurgitamento - são comuns. A equipa de obstetrícia está disponível para a ajudar neste processo.



SABER

A brochura «Allaiter pour bien démarrer dans la vie» (Amamentar para um bom começo de vida), é-lhe entregue à saída da maternidade.

Quais são os sinais tranquilizantes?

- ▶ O seu bebê acorda espontaneamente e com frequência para mamar.
- ▶ Ele mama efetivamente 8 a 12 vezes por dia, durante os primeiros dias de vida. As suas deglutições são frequentes e regulares.
- ▶ No final da mamada, ele está calmo e relaxado.
- ▶ Por volta do 5.º dia de vida, ele evacua pelo menos 3 vezes (fezes amarelas e granulares) por dia e urina 5 a 6 vezes por dia.
- ▶ Pouco a pouco ele aumenta de peso e recupera o seu peso de nascença em 10 a 15 dias.

A que sinais deve estar atenta?

- ▶ O bebê mama pouco (menos de 5 a 6 vezes por dia) nos primeiros tempos da amamentação.
- ▶ Poucas deglutições.
- ▶ O seu bebê chora muito.
- ▶ Evacua pouco no primeiro mês. Urina pouco (menos de 4 vezes por dia).
- ▶ O seu bebê não aumenta de peso.
- ▶ O seu bebê está sempre a dormir ou dorme mal.

Nestes casos, consulte um pediatra.

Você está doente

Tem febre, está constipada, tem gripe ou uma gastroenterite? Você pode continuar a amamentar. Consulte o seu médico e não tome medicamentos sem primeiro se aconselhar com o seu médico ou farmacêutico. As doenças comuns, um tratamento ou um procedimento médico, não devem implicar a paragem da amamentação. Cada caso deve ser avaliado por um profissional especializado em amamentação (parteira, ginecologista, pediatra, ou conselheira de amamentação lactação).

O seu bebé está doente

É fortemente recomendado amamentar o seu bebé, mesmo que ele esteja doente devido aos anticorpos presentes no leite materno. Se o seu filho estiver hospitalizado, as conselheiras de amamentação do serviço de pediatria geral dão-lhe todas as indicações necessárias para continuar com a amamentação.

Amamentação e trabalho

A sua licença de maternidade chegou ao fim. São-lhe propostas duas soluções. Se desejar continuar a amamentar o seu bebé, entre em contacto com a sua parteira ou com uma conselheira de amamentação três semanas antes de voltar ao trabalho. Informe-se junto do seu empregador sobre as medidas propostas pela sua empresa em relação à amamentação. Por fim, esteja ciente de que existe uma lei federal que protege as trabalhadoras que amamentam os seus filhos. Também pode optar por deixar de amamentar. A sua parteira informa-a sobre a transição para o leite em pó.

Para mais informações visite:

Secretaria de Estado da Economia SECO

➤ www.seco.admin.ch/seco/fr/home.html

Incentivo ao aleitamento materno Suíço

➤ www.allaiter.ch

Como conservar o leite materno em casa?

➤ <http://hug.plus/conservation-lait>



SABER

A Organização Mundial de Saúde recomenda que o aleitamento seja feito exclusivamente ao peito até aos seis meses. Depois disso, deve ser complementado por uma alimentação diversificada. Também pode acontecer que, por motivos profissionais ou pessoais, deixe de amamentar antes dos 6 meses. Recomenda-se o desmame progressivo para evitar a dor nos seios e para que o bebé se habitue ao biberão.

A alimentação ao biberão

Por motivos pessoais ou médicos, pode decidir não amamentar ou deixar de amamentar. Na ausência de estímulo, a produção de leite será menor. No entanto, se a lactação não parar por ela própria, ou se os seus seios estiverem doridos, fale sobre isto com a equipa da Maternidade ou com a sua parteira. É importante referir que ela a acompanha e estará à sua disposição para esclarecer quaisquer dúvidas relacionadas com a alimentação ou sobre dar o biberão.

A escolha do leite em pó

Existem no mercado várias fórmulas de leite em pó para bebés. Estas são produzidas a partir de leite de vaca e são adaptadas às necessidades e à idade do seu filho. Caso seja necessário, aconselhe-se com o seu pediatra.

O ritmo das refeições

Em geral, o ritmo de um bebé alimentado a biberão difere do ritmo de um bebé amamentado. Em média são 6 a 8 refeições por dia com um intervalo de 2 horas pelo menos entre os biberões. Antes da sua saída, a equipa médica da Maternidade informa-a sobre as quantidades de leite que deve dar ao seu bebé, como preparar os biberões, como os lavar e esterilizar.

Para mais informações:

«Guide de préparation de biberons de lait en poudre» (Guia de preparação de biberões de leite em pó)

➔ www.hug-ge.ch/neonatologie/preparation-biberon



Acompanhar o seu desenvolvimento

Nos primeiros meses, a vida do seu bebê é ritmada pelas suas necessidades fisiológicas, que são a fome e o sono. Os seus sentidos despertam gradualmente e as suas capacidades motoras, cognitivas e sociais são postas em prática. Quanto mais meses passam, mais ele se interessa pelo mundo que o rodeia e procura cada vez mais explorá-lo.

O toque

O toque é uma das primeiras experiências sensoriais do recém-nascido. As repetidas e delicadas manipulações ajudam-no a descobrir o seu corpo, os objetos que o rodeiam e, em geral, o seu ambiente.

O cheiro

O cheiro é a base da ligação entre mãe e filho. Reconhecer o seu cheiro tranquiliza-o. Pegue-lhe ao colo com frequência para reforçar os laços. Não hesite em colocar no seu berço um tecido que tenha o seu cheiro. Esta marca olfativa acalma-o na sua ausência.

A visão

Inicialmente, o seu bebê não distingue as cores. Ele consegue ver nitidamente a cerca de 20 cm, uma distância suficiente para reconhecer o seu rosto. A estimulação visual é fundamental durante os primeiros meses: os objetos coloridos e as formas contrastantes estimulam a retina e beneficiam as conexões neuronais.

O gosto

Muito cedo, o bebê consegue provar o ácido, o doce, o salgado e o amargo. Antes da introdução de uma alimentação sólida, os bebês amamentados familiarizam-se com múltiplos sabores através do leite materno.

+ INFO

Cada criança é única. Com base nas suas observações, irá aprender a conhecer o seu bebé e, pouco a pouco, irá adquirir os procedimentos corretos para cuidar dele no dia a dia.

As interações

O seu filho alimenta-se de interações com os que o rodeiam. Estas são indispensáveis para o seu desenvolvimento. Para ele, brincar é uma forma de experimentar o mundo, da mesma forma que a música e os livros. Um ambiente seguro, acolhedor e estimulante favorece o desenvolvimento cognitivo e motor. Ele é incentivado pelo seu olhar amável e entusiasta.

O corpo

Para que o seu filho se aperceba do seu corpo e do seu ambiente, varie as posições durante o dia, alternando a posição de deitado de costas e de barriga virada para baixo, por exemplo, durante a muda da fralda, depois do banho ou quando estiver a brincar. Coloque-o com os braços para frente para que aprenda a levantar a cabeça. Dê-lhe tempo para se familiarizar com cada uma destas posições e certifique-se de que o bebé está sempre sob a vigilância de um adulto. Coloque-o também de lado para proporcionar a descoberta da esquerda e da direita.

Atraia o seu olhar com a sua voz, as suas mãos, um objeto, para que ele aprenda a virar a cabeça para ambos os lados. Converse com o seu filho e brinque com ele para o ajudar a apreciar estas mudanças de posição. Pegue-o ao colo com frequência na posição dorsal para favorecer o contacto e a ligação.



O que fazer quando se sentir exausta?

O seu bebê exige de si muita atenção e cuidados. Ele precisa de si para comer, para o seu bem-estar, para se sentir protegido e seguro. Da sua parte, pode ainda estar a sentir a influência da sua gravidez e do parto. Além disso, os primeiros meses são muitas vezes difíceis devido às noites interrompidas pelo despertar e pelo choro. Todas as mães passam por momentos de grande fadiga e desânimo.

Não fique sozinha

O nascimento de uma criança é, por vezes, ainda mais perturbador, uma vez que reativa um passado doloroso ou reforça as dificuldades atuais. Rapidamente, pode-se cair em excessos, mesmo involuntários.

Se você se sentir desconfortável ou exausta com a situação, não fique sozinha. Mas não se esqueça: o seu filho tem necessidades básicas (afeto, alimentação, cuidados de rotina). Seja em que circunstância for, ele tem direito à sua benevolência.

O choro

O choro é um meio de expressão e comunicação do bebê. É a sua forma de chamar a atenção. Um bebê saudável pode chorar até 2 a 3 horas por dia, frequentemente ao fim do dia ou à noite. Pouco a pouco, você aprende a diferenciar o choro de fome, do choro de desconforto ou dor.

Durante os primeiros meses, um bebê não faz birras. Por vezes, nada o acalma, mas isso não é grave. Pode deitá-lo de costas na cama, deixá-lo no escuro e ir vê-lo a cada 10 a 15 minutos, enquanto ele não se acalma.

Porque é que o seu bebé chora?

- ▶ Tem fome.
- ▶ Está cansado.
- ▶ Tem calor ou frio.
- ▶ Está incomodado com a sua fralda suja.
- ▶ Está perturbado com o barulho, com a luz.
- ▶ Está mal posicionado ou numa posição desconfortável.
- ▶ Tem necessidade de libertar a tensão em excesso acumulada durante o dia antes de ir dormir.
- ▶ Ele precisa de se sentir seguro, estar tranquilo, estar em contacto com os que o rodeiam.
- ▶ Também pode chorar sem um motivo específico.

Como acalmá-lo?

- ▶ Verifique se está com fome, frio, se a fralda está suja.
- ▶ Pegue-o ao colo para o acalmar, embale-o e passeie-o.
- ▶ Fale com ele suavemente cantarolando.
- ▶ Dê-lhe um banho para relaxar.
- ▶ Faça-lhe massagens, especialmente na barriga, se tiver gases.
- ▶ Dê-lhe a chucha se tiver uma, porque sugar na chucha pode acalmá-lo.



ATENÇÃO

O choro do seu bebé parece excessivo ou diferente do choro habitual? Leve o seu filho ao pediatra ou hospital.

Não suporta mais o choro do seu filho?

- ▶ Nunca o sacuda, porque o movimento violento da sua cabeça para frente e para trás pode danificar seriamente o seu cérebro ou ser mesmo fatal.
- ▶ Não grite.
- ▶ Coloque-o confortavelmente na cama e saia do quarto.
- ▶ Peça ajuda a uma pessoa de confiança (família, vizinhos).

Não sacuda o seu bebê!

Por vezes, o seu bebê chora sem você saber porquê. Você deu-lhe comida, mudou-lhe a fralda, acarinhou-o, embalou-o, mas nada ajuda. É preciso saber que alguns bebês choram muito e regularmente.

Até mesmo os pais mais calmos podem chegar ao limite e perder a paciência. Muitas vezes, num contexto de exaustão e exasperação, a cólera aumenta e, involuntariamente, os pais sacodem os filhos para os acalmar. Mas atenção: esse movimento é perigoso. Sob o efeito da agitação, a cabeça do bebê oscila e pode causar danos cerebrais significativos ou mesmo a morte. Nunca sacuda o seu filho, nem mesmo para brincar, não o atire ao ar nem brinque com ele a fazer o avião, porque os perigos são os mesmos.

Prevenir-se é protegê-lo

O seu filho sente a sua ansiedade, irritação e tensão. No caso de exaustão, tenha o reflexo certo: coloque o seu bebê em segurança deitado de costas, na cama, e saia do quarto durante alguns minutos fechando a porta. Outra alternativa é pedir ao seu cônjuge para assumir o controlo. Na sua ausência, e se tiver essa possibilidade, confie o bebê a uma pessoa de confiança (familiar, amigo) para que você possa descansar. Se a situação se mantiver, não tenha vergonha e peça ajuda a um profissional.

Os cuidados diários

A higiene e os cuidados são importantes para a saúde e conforto do seu bebê. Lave bem as mãos antes e depois de cuidar do bebê e de mudar a fralda.

A cara e os olhos

Lave a cara do bebê com água sem sabonete. Para lavar os olhos, use uma compressa esterilizada com soro fisiológico. Comece do lado mais limpo. Mude de compressa a cada passagem e para cada olho. Caso os olhos tenham secreções intensas, mostre os olhos do seu bebê a uma parteira, enfermeira ou ao pediatra.

Os ouvidos

Nunca use cotonetes porque corre o risco de ferir o bebê. Limpe dentro dos ouvidos e a parte de trás das orelhas com pequenas mechas de algodão. Seque muito bem os ouvidos do bebê depois do banho.

O nariz

O seu bebê respira principalmente pelo nariz, tenha o cuidado de o manter sempre limpo. Para o limpar, aplique soro fisiológico em cada narina ou utilize algodão úmido. Não é aconselhada a utilização de um desobstrutor nasal ou de um aspirador nasal porque são irritantes.

As nádegas

Quando mudar a fralda, limpe os órgãos genitais, entre as nádegas bem como as pregas entre as pernas, com água ou uma loção de limpeza sem sabonete. Prefira os toalhetes secos em vez dos humedecidos porque estes contêm álcool e são irritantes. Por vezes, é mais eficaz lavar com água morna as partes muito sujas. Certifique-se de que seca muito bem antes de colocar uma fralda nova.

- ▶ Nas meninas, lave a área da vulva de cima para baixo (da púbis até ao reto) e nunca deve passar com um toalhete sujo.
- ▶ Nos meninos, lave o pênis sem puxar o prepúcio para trás, isto porque o prepúcio ainda está colado à glândula do bebê.



SABER

Podem aparecer manchas vermelhas nas nádegas e espalhar-se pouco a pouco debaixo da fralda. Estas são causadas por urina ou fezes que irritam a pele. Estas manchas não são graves e desaparecem rapidamente.

+ **INFO**

Antes de colocar o seu bebê na água, verifique sempre, com um termômetro ou com o seu cotovelo, se a temperatura da água é de 37 °C. Nunca o deixe sem vigilância.

O que pode fazer se o seu bebê tiver as nádegas vermelhas?

- ▶ Verifique as fraldas de hora a hora e mude-as assim que estiverem molhadas.
- ▶ Limpe as nádegas com água morna e sem sabonete.
- ▶ Deixe a pele do seu bebê secar ao ar.
- ▶ Quando a pele do seu bebê estiver seca, aplique uma camada espessa de pomada cicatrizante à base de zinco.

Importante

Consulte o seu pediatra se:

- ▶ a vermelhidão persistir apesar dos tratamentos propostos
- ▶ se desenvolverem crostas ou bolhas
- ▶ as manchas de vermelhidão se espalharem além da fralda.

O cordão umbilical

Limpe o cordão umbilical duas vezes por dia com compressas estéreis ou cotonetes embebidos em desinfetante para o manter limpo e seco. A limpeza do cordão umbilical não é doloroso para o seu bebê. Mantenha uma distância entre o cordão e a parte superior da fralda para facilitar a sua secagem. Normalmente cai por ele próprio antes de o bebê ter 1 mês. Se notar vermelhidão, inchaço, exsudação ou um odor invulgar, fale sobre isto com o seu pediatra.

As unhas

Não é recomendável cortar as unhas antes de 1 mês de vida. Depois, use uma tesoura adequada para o seu bebê (com as pontas arredondadas) e aproveite um momento em que ele esteja calmo.

O banho

O banho contribui para o bem-estar do seu filho e para a manutenção da sua higiene corporal. É também um momento de relaxamento, permuta de ternura e afeto privilegiada, brincadeira e estimulação sensorial. Escolha o momento certo: quando o bebê está calmo e receptivo e você tem tempo. Não é necessário tomar banho todos os dias, a cada dois ou três dias é suficiente. A utilização de gel de banho não é recomendada antes dos 18 meses. Prefira uma loção de limpeza sem sabonete ou perfume.

O sono

O sono é essencial na vida de uma criança. Cada uma tem um ritmo e necessidades próprias. É importante respeitá-los para promover o crescimento e o bom desenvolvimento.

Conhecer as suas necessidades

Quando nasce, o seu bebê não diferencia o dia da noite. Ele dorme de acordo com as suas necessidades e acorda quando está com fome. Alterna períodos de sono que variam de duas horas a quatro horas ou até mesmo mais e passa por diferentes fases (sonolência, sono calmo, agitação). O seu bebê pode fazer caretas, sorrir ou chorar durante o sono, não o acorde. Mesmo que os horários do bebê não correspondam aos seus, é aconselhável adaptar-se a ele, pelo menos inicialmente. Pouco a pouco, ele começa a diferenciar o dia da noite. Ajude-o criando, a partir dos quatro meses, um ritual ao deitar. Habitue-o a adormecer sozinho para lhe facilitar o adormecer na sua ausência.

Se o bebê estiver com problemas de sono, nunca lhe administre medicamentos, em vez disso, fale com o pediatra expondo-lhe o problema.



As necessidades do sono

Na primeira semana: o bebé dorme cerca 20 horas sobre 24 horas.

Dos 0 aos 3 meses: de 16h a 19h/dia

Dos 4 aos 5 meses: de 16h a 17h/dia

Dos 6 aos 8 meses: de 15h a 16h/dia

Dos 9 aos 12 meses: de 14h a 15h/dia.

Mas tenha em conta que as necessidades e os ritmos permanecem muito individuais. Há pequenos e grandes dorminhocos.

A partilha de cama

A partilha de cama, que consiste em partilhar a sua cama com o seu bebé, é uma prática perigosa devido ao aumento do risco de morte súbita infantil (ver pág. 23). Expõe, de facto, o bebé a um calor excessivo, ao ar expirado pelos seus pais, ao congestionamento das suas vias respiratórias por um cobertor ou edredão, ao risco de asfixia se a mãe ou o pai se virar e o bebé ficar debaixo dela(e), e ao perigo de queda da cama. É por isso que a Sociedade Pediátrica Suíça convida os pais a desistirem desta prática.

O berço acoplado «cododo»

O local de dormir mais seguro para o bebé é a sua própria cama, se possível no seu quarto durante os primeiros meses. Os berços «cododo», acoplados à cama dos pais, são uma alternativa razoável.

A prevenção

A morte súbita do bebé

A morte súbita infantil é a morte repentina e inesperada de um bebé com menos de um ano de idade durante o sono. Até ao momento, as causas não são conhecidas. Mas as seguintes recomendações reduzem significativamente o risco:

- ▶ Deite o seu bebé de costas na cama, num saco-cama, num colchão firme, sem cobertor ou almofada, e sem peluches.
- ▶ Se houver um protetor de berço, verifique se está bem adaptado à cama do bebé; fixe-o nas barras e deslize-o por baixo do colchão.
- ▶ Se possível, coloque a sua cama no seu quarto.
- ▶ Areje o quarto todos os dias. A temperatura do quarto deve estar entre 18 °C e 20 °C.
- ▶ No caso de temperaturas elevadas, não vista muito o bebé.
- ▶ A amamentação diminui o risco de morte súbita do bebé.
- ▶ Evite fumar nos locais onde o bebé costuma estar.

A cabeça chata

O crânio do bebé é flexível e pode ficar achatado se o bebé for deitado com muita frequência de costas. Plagiocefalia posicional ou «cabeça chata» é uma deformação inestética da cabeça, mas não tem consequências no desenvolvimento do cérebro.

Para evitar isto, posicione cuidadosamente a cabeça do bebé alternadamente para a direita, e depois para a esquerda quando estiver deitado. Como os músculos do pescoço do bebé são fracos, ele tende a manter a cabeça para o mesmo lado. De vez em quando mude a orientação da sua cama para o incentivar a olhar do outro lado. Quando o bebé estiver acordado, varie as posições: coloque-o de lado ou com a barriga virada para baixo durante curtos períodos, mas apenas sob vigilância.

Para mais informações:

Brochura: «Prévenir la «tête plate» chez le nourrisson» (Prevenir a «cabeça chata» do bebé)

➤ <http://hug.plus/tete-plate>

+ INFO

Para proteger a cabeça do seu filho, use a espreguiçadeira (ou «babyrelax») com moderação. Depois de uma viagem de carro, tire o bebé da cadeirinha, uma vez que não deve ficar mais de duas horas por dia. Dê preferência ao carrinho de bebé, ao pano ou saco porta-bebés para passear. Na posição vertical, ele vai aprendendo gradualmente a segurar a cabeça.

A segurança no automóvel

Para a segurança do seu filho no carro, siga estas indicações:

- ▶ O seu bebé e o seu assento devem estar sempre presos, mesmo para um passeio muito curto.
- ▶ Nunca leve o seu filho ao colo. Se o carro estiver em andamento, nunca o leve nos seus braços para o amamentar ou dar o biberão.
- ▶ Equipe-se com uma cadeirinha para o carro adequada para a sua idade e peso.
- ▶ A cadeirinha deve ser montada conforme especificado pelo fabricante e colocada num assento traseiro.
- ▶ Verifique se está bem fixa antes de cada utilização.
- ▶ Tenha o cuidado de prender bem o seu bebé: o cinto não deve ficar torcido nem largo, caso contrário, é ineficaz. Tire o casaco ao bebé para que o cinto fique mais ajustado e confortável.
- ▶ Nunca o deixe sozinho no carro.
- ▶ Proteja-o do sol com um para-sol ou um pano preso na porta do carro.
- ▶ Limpe a prateleira traseira do carro para evitar a projeção de objetos durante travagens bruscas ou em caso de acidente.
- ▶ Durante uma viagem longa, faça uma pausa a cada duas horas e aproveite para tirar o seu filho da cadeirinha durante alguns momentos.

+ SABER

Para mais informações, consulte os sites seguintes:

➤ www.bpa.ch

➤ www.tcs.ch

➤ www.pipades.ch

A sua saúde após o parto

As primeiras horas

Após o parto, você fica cerca de duas horas na sala de parto para uma vigilância atenta. A parteira realiza os controles necessários para assegurar que o útero está bem contraído e para evitar certos riscos, como a hemorragia. No caso de uma rutura ao nível do períneo ou de uma episiotomia, a sutura é feita diretamente após o parto.

Durante este período, o seu filho fica consigo para amamentação e primeiros cuidados. A seguir, você é transferida com o seu filho para a sua sala pós-parto.

O tempo de estadia

Geralmente, são 2 a 3 dias após o parto vaginal e 4 a 5 dias após uma cesariana. Depende do seu estado de saúde bem como do estado de saúde do seu filho. Após um parto sem complicações, é possível voltar para casa dentro de 48 horas.

No caso de um parto ambulatorio, sem complicações, pode voltar para casa algumas horas após o nascimento do seu bebê, com a ajuda e o apoio em casa de uma parteira independente.

Puerpério

Após o parto, o útero contrai-se para esvaziar bem e voltar gradualmente ao seu tamanho original. Estas contrações, que podem ser dolorosas, especialmente durante a amamentação, desaparecem em princípio após alguns dias.

Após o parto ocorrem sangramentos, por vezes também chamados de «lóquios». Nos primeiros dois a três dias são mais abundantes e vermelhos, às vezes com coágulos. Depois, vão diminuindo e tornam-se rosados e, por fim, acastanhados. Podem durar até três semanas. Durante este período, não use tampões, mas sim pensos higiénicos para evitar o risco de infeção e tome um duche em vez de um banho de imersão.

As dores

Durante o parto vaginal, todas as estruturas - incluindo o cóccix - são alongadas após a passagem do seu bebé. Isto não é grave. Mas as dores, por vezes persistentes, podem aparecer. Pode ser necessário adaptar o seu assento (por exemplo, sentar-se numa boia) ou realizar sessões de fisioterapia prescritas pelo seu médico.

Os fármacos analgésicos (paracetamol ou anti-inflamatórios), compatíveis com a amamentação, podem melhorar o seu conforto.

Depois de uma rutura do períneo ou de uma episiotomia

Durante os primeiros dias após o parto, em caso de rutura perineal ou episiotomia, pode sentir desconforto ou dor (por exemplo, ao urinar ou quando está sentada). Fale disto à sua parteira.

Cuidados locais como banhos de camomila ou uma adaptação do seu assento (por exemplo, sentada numa boia) são úteis. Fármacos analgésicos compatíveis com a amamentação podem ser prescritos para a aliviar.

Os fios da sutura serão reabsorvidos com o tempo e, em princípio, não precisam de ser removidos posteriormente. Durante a consulta pós-parto, o ginecologista ou a parteira verificam se a cicatrização está bem feita.

Se, depois de voltar para casa, tiver os seguintes sintomas:

- ▶ forte dor de estômago
- ▶ febre
- ▶ perdas de sangue repentinas e/ou anormalmente abundantes
- ▶ aparecimento de coágulos sanguíneos.

Consulte o seu ginecologista ou a sua parteira.



INFO

Antes de tomar qualquer medicamento, informe-se com a sua parteira, médico e/ou farmacêutico para saber se são compatíveis com a amamentação.

Depois de uma cesariana

Você deu à luz por cesariana. Após a cesariana, é transferida para os cuidados intermédios para uma vigilância rigorosa. O seu filho irá acompanhá-la para o amamentar e para que possa estar perto de si (a menos que o seu estado de saúde necessite de vigilância especial em neonatologia). Se os controlos estiverem normais, será transferida algumas horas depois com o seu bebé para o seu quarto de pós-parto.

Pode beber e comer nas horas após a cesariana e levantar-se dentro de 12 a 24 horas. A parteira acompanha-a quando se levantar pela primeira vez.

O processo de cicatrização é feito rapidamente nos dias seguintes. A cicatriz é verificada regularmente pela parteira e os grampos/fios são removidos após 5 a 7 dias. São-lhe prescritos analgésicos para aliviar as dores.

Quando voltar para casa, retome as suas atividades diárias ao seu próprio ritmo, mas evite carregar cargas pesadas. Os exercícios que requerem os músculos abdominais não são aconselhados durante 1 mês.

Se a sua cicatriz apresentar inchaço, vermelhidão, calor ou secreção anormais, contacte o seu médico imediatamente.

O trânsito intestinal

A recuperação de um trânsito intestinal normal pode demorar alguns dias. Após um parto vaginal, algumas mulheres têm medo de fazer força e retêm as fezes. O que pode dar origem a prisão de ventre.

De qualquer forma, tente ter uma alimentação equilibrada e rica em fibras. Se necessário, pode ser prescrito um xarope de figo ou um medicamento laxante.

+ INFO

Recomenda-se a realização de um exame ginecológico 4 a 6 semanas após o parto: marque uma consulta com o seu ginecologista ou parteira que tenha seguido a sua gravidez.

O regresso da menstruação

O regresso da menstruação ou «regresso do período» geralmente ocorre após seis a oito semanas, ou até mais tarde, no caso de amamentação. Estas «primeiras» menstruações costumam ser mais abundantes e mais longas que o normal. Os ciclos menstruais são regularizados a partir daqui. A fertilidade regressa antes do regresso do período. Se não desejar uma nova gravidez imediatamente, pode ser-lhe proposto um método contraceutivo. Fale com o seu ginecologista ou parteira antes de sair da maternidade.

O períneo

Durante a gravidez e o parto (vaginal e cesariana), o períneo é muito sobrecarregado. A médio prazo, pode ter perdas involuntárias de urina, fezes ou gases ao espirrar, tossir ou quando faz algum esforço. Se o problema persistir além de seis semanas após o parto, fale com o seu ginecologista ou parteira. Existem na Maternidade consultas especializadas em perineologia. Pode-lhe ser proposta a reeducação perineal com uma parteira ou um fisioterapeuta especializado.

Brochuras (apenas disponíveis em francês):

«Cuidar do seu períneo»

«Incontinência urinária feminina»

«Aulas de ginástica abdominopélvica»

Internet:

➤ <http://hug.plus/soins-perinee>

➤ www.hug-ge.ch/perinee-0

+ INFO

Para limitar os transtornos relacionados com a gravidez e o parto (perdas de urina, gases, fezes, etc.), as parteiras recomendam-lhe as sessões informativas durante a sua estadia na Maternidade. ☎ 022 372 41 97

O contexto emocional

Uma nova vida

A gravidez e o parto são períodos de mudança e ajustes tanto ao nível físico e psicológico como emocional. Como muitas mães jovens, pode sentir-se cansada, stressada ou até mesmo deprimida (ler mais adiante).

Seja indulgente consigo mesma e dê tempo para se adaptar a esta nova vida. O seu bebé é a sua prioridade, mas não se esqueça de si. Se proporcionar o devido descanso a si própria também será benéfico para o seu bebé. Não hesite em pedir ajuda às pessoas à sua volta para fazer compras, cozinhar, fazer limpeza, lavar a roupa, etc.

Conversa de experiência do parto

Por vezes, as coisas não correm como tínhamos imaginado. Para responder ao pedido de mulheres e casais que passaram pela experiência de um parto recente difícil a nível físico, psicológico ou emocional, é proposta uma conversa individual. Esta é realizada com uma parteira ou com um médico obstetra. A conversa também é possível durante uma nova gravidez, que se segue a um parto difícil.

Este espaço de escuta permite que exprima os seus sentimentos e faça todas as perguntas sobre cuidados obstétricos. O objetivo não é deixar em suspenso emoções ou ansiedades sobre o futuro.

Pode marcar uma consulta de conversação a qualquer momento, logo após o nascimento do bebé ou um pouco mais tarde.

Contacto para marcar uma consulta de conversação:

 079 553 23 02 ou 022 372 41 48

antonina.chilin@hcuge.ch

Depressão pós-parto

Entre o 2º e o 5º dia após o nascimento, poderá sentir uma forte emotividade e que o seu humor está a mudar. Quase 70% das mulheres passam por uma depressão pós-parto. Este fenómeno, relacionado com a fadiga, emoções, alterações hormonais, a nova vida de mãe, é de curta duração (no máximo alguns dias). O des-canso e o apoio benevolente daqueles que o rodeiam e/ou dos cuidadores ajudam a ultrapassar esta situação.

A depressão perinatal

Durante a gravidez ou no ano a seguir ao nascimento da criança, 1 em cada 8 mulheres é afetada por uma depressão. Se notar algum dos seguintes sinais, fale com o seu cônjuge, um familiar, a sua parteira ou com o seu médico:

- ▶ sente uma enorme ansiedade
- ▶ o seu passado obceca-a
- ▶ tem dificuldade em se sentir mãe ou tem a impressão de que é uma «má mãe»
- ▶ preocupa-se constantemente e sem motivos justificados com o seu filho ou consigo própria
- ▶ sente-se regularmente abatida e sem expetativas.

Não fique sozinha. Em vez disso, procure ajuda antes que a depressão se instale e evite assim as suas consequências. Saiba que a depressão perinatal é facilmente tratada e, às vezes, mesmo sem a ajuda de medicamentos, graças a breves terapias psicológicas.

Para mais informações:

☎ 022 372 41 48

➤ <http://hug.plus/depression-perinatale>

O cônjuge

Para o seu cônjuge também a gravidez e o parto foram períodos intensos. O bebê nasce e as coisas são agora mais concretas. O papel e as responsabilidades de pai exigem uma adaptação da parte dele. Os pais estão, em geral, atualmente muito mais envolvidos do que no passado. Cada um à sua maneira: cuidando do bebê, apoiando-a, informando-se sobre a educação e cuidados... A pressão pode ser grande e ele não deve hesitar em falar com um profissional.

Depressão paterna

Sabe-se menos sobre isto, mas a depressão perinatal diz respeito a 1 em cada 10 pais. O risco é bem mais elevado se a mãe também sofrer de depressão. Ansiedade, sentimento de opressão, dificuldade em sentir-se pai, sentir-se abatido, são alguns dos sintomas. A depressão paterna também se pode manifestar por uma maior ausência, problemas físicos (somatização) ou consumo excessivo de álcool.

Em caso de aflição, apoie o seu cônjuge e incentive-o a confiar em si, num familiar, num médico de família ou num psicoterapeuta.

O casal

Tornarem-se pais, permanecerem um casal

A chegada de uma criança traz inúmeras alterações à vida quotidiana. Envolve transtornos emocionais tanto ao nível afetivo como de relacionamento e íntimo. É necessário um tempo de adaptação para encontrar um equilíbrio e conciliar paternidade e conjugalidade.

**INFO**

No caso de relações sexuais não protegidas ou insuficientemente protegidas, use contraceção de emergência o mais rapidamente possível.

➤ <http://hug.plus/contraception>

A vida íntima

Entre a fadiga relacionada com a gravidez e o parto, as noites mal dormidas, a atenção ao bebé, por vezes demora um pouco de tempo até recuperar o desejo sexual. O diálogo, a atenção e apoio mútuo ajudarão a criar um clima propício à intimidade. Em caso de dificuldades, os profissionais podem ajudá-la.

Cuidar da comunicação

Agora tem a responsabilidade do seu filho nas suas mãos. Isso pode assustá-la e pôr em causa a gestão do quotidiano entre os cuidados com o bebé, a carreira profissional, o tempo para si própria e a realização das tarefas domésticas. O seu cônjuge deve adaptar-se para suportar momentos de tensão e conflito nos meses que se seguem ao nascimento. É por isso que é importante manter uma comunicação eficaz entre vocês, estarem interessados um no outro, serem capazes de ouvir as vossas necessidades respetivas enquanto formulam as vossas próprias limitações e, por fim, apoiem-se mutuamente. E se sentir a necessidade de ajuda neste momento vulnerável, entre em contacto com um profissional.

A contraceção

O regresso da fertilidade é difícil de prever, porque uma ovulação pode ocorrer antes do regresso da menstruação, logo quatro semanas após o parto. Tenha cuidado, a amamentação não protege de uma gravidez. Se não desejar uma nova gravidez, recorra a um método contraceptivo desde as primeiras relações sexuais.

Estão disponíveis diferentes métodos contraceptivos de acordo com a sua situação, as suas preferências, o modo de alimentação do seu bebé e quaisquer contra-indicações médicas. O seu ginecologista, parteira e conselheiros de saúde sexual respondem às suas questões e ajudam-na na sua escolha, que pode ser novamente discutida a qualquer momento.

Os procedimentos

Contate a sua parteira

Durante a sua gravidez, escolheu a parteira que a segue quando sai da maternidade. Após o parto, entre novamente em contacto com ela para a informar sobre o nascimento do seu filho e marcar a sua primeira visita.

Marcar uma consulta com o pediatra

Durante a sua gravidez, você fez um primeiro contacto com o pediatra. Após o nascimento do seu filho, entre em contacto com ele para marcar a primeira consulta.

Anunciar o nascimento ao empregador

Anuncie a novidade ao seu empregador. A sua licença de maternidade começa quando o seu filho nasce. Dura 98 dias (14 semanas) desde o dia em que foi concedida. Se você voltar a trabalhar antes desse período terminar, este direito cessa.

Receberá 80% do seu salário na forma de um subsídio de maternidade, mas no máximo 196 francos por dia. As disposições cantonais, regulamentos de pessoal e acordos coletivos de trabalho podem proporcionar prestações mais generosas.

Comunicar o nascimento ao seguro de saúde

O seu bebé deve ter um seguro de doença desde o seu nascimento, mas você tem um período de três meses para fazer um contrato com o seguro de saúde. O seu filho é assegurado retroativamente desde o dia do nascimento. Também é possível que você já tenha iniciado este procedimento durante a gravidez. Se não for este o caso, o serviço competente municipal ou cantonal entrará em contacto consigo para a relembrar para fazer o seguro do seu filho.

O acompanhamento em casa

Quando você voltar para casa, irá beneficiar de visitas e do apoio de uma parteira. Dez visitas são reembolsadas sem prescrição médica, ou até mesmo dezasseis em alguns casos até ao 56.º dia.

+ INFO

Para fazer face às dificuldades financeiras após o nascimento do seu filho, pode contactar os serviços sociais da sua zona ou a Maternidade (☎ 022 372 41 09).

A partir daqui, podem ser feitas visitas adicionais mediante prescrição médica. Se estiver a amamentar, no máximo três consultas são cobertas pelo seguro de saúde básico (sem dedução ou participação).

Contacte uma parteira independente

➤ www.sagesfemmesgeneve.ch

A arcada das parteiras

Um serviço de receção permanente está aberto de segunda a sábado. Uma linha de atendimento telefónico permanente é assegurada por uma parteira através do n.º ☎ 022 329 05 55.

➤ www.arcade-sages-femmes.ch

Reivindique o seu direito a abonos de família

Os abonos de família são pagos mediante pedido. Se for assalariada, envie a sua inscrição para o seu empregador: é ele quem paga o subsídio mensal ao mesmo tempo que o seu salário. Se trabalhar por conta própria, inscreva-se na caixa de compensação de prestações familiares. Se não tiver uma atividade remunerada, dirija-se à caixa de compensação de Genebra (administrada pelo departamento cantonal da segurança social).

Também recebe um subsídio de nascimento, desde que tenha sido legalmente domiciliada na Suíça durante a gravidez.

Podem ser obtidas informações adicionais na «Caisse Genevoise de Compensation».

O acolhimento do seu filho

Entre em contacto com o órgão solicitado durante a sua gravidez (local de residência, BIPE, ama) para saber se existe um local de acolhimento reservado para o seu filho.

Marcar uma consulta pós-parto

Contacte o seu ginecologista para marcar a sua consulta pós-parto 4 a 6 semanas após o parto.

A retoma da vida diária

A retoma da vida diária, com um ou mais filhos, requer uma certa organização. Se puder, cerque-se (de familiares, amigos) e peça ajuda.

O seu filho está doente

Se o seu filho estiver doente e tiver que trabalhar ou se estiver doente ou sobrecarregada é possível, para situações pontuais, recorrer ao serviço de cuidar de crianças doentes da Cruz Vermelha ou do Imad (Instituição de apoio ao domicílio em Genebra).

➤ www.croixrougegenevoise.ch

➤ www.imad-ge.ch

Preocupações no trabalho

Diferentes leis protegem as mulheres, especialmente contra o despedimento.

Encontrará mais informações no site da Secretaria de Estado da Economia (SECO):

➤ www.seco.admin.ch/seco/fr/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitnehmerschutz/Schwangere-und-Stillende.html

Brochura: «Maternité-Protection des travailleuses» (Maternidade-Proteção das trabalhadoras) (SECO)



INFO

Existem ajudas nas tarefas domésticas para determinadas situações. Informe-se na Instituição de apoio ao domicílio (imad) ➤ www.imad-ge.ch

Referências úteis

A criança

« Guide (très) pratique de la sage-maman », tome 1 et 2

(Guia (muito) prático da parteira, tomo 1 e 2)

Christine Cottier-Angeli, Magali Debost, Philippe Grandsenne

« Allô docteur mon enfant est malade »

(Bom dia Sr. Doutor, o meu filho está doente)

📌 www.monenfantestmalade.ch

Método de observação de Brazelton no pós-parto

J. Bonnet e C. Esteve

Parteiras

Federação suíça de parteiras

📌 www.sage-femme.ch

Departamento de Genebra da Federação Suíça de Parteiras

📌 <http://sagesfemmesgeneve.ch>

Arcada das parteiras

Um serviço de receção permanente está aberto de segunda a sábado.

Uma linha de atendimento telefónico permanente é assegurada por uma parteira através do n.º:

☎ 022 329 05 55

📌 www.arcade-sages-femmes.ch

Direito do trabalho

Sindicato Interprofissional dos Trabalhadores

📌 www.sit-syndicat.ch

Autoridades suíças online

📌 www.ch.ch

Amamentação

Aconselhamento sobre lactação Conselheiras sobre lactação IBCLC Genebra

7 dias sobre 7 das 8h às 18h

☎ 022 752 30 09

📌 www.stillen.ch

Aconselhamento especializado sobre amamentação na Maternidade dos HUG

Uma vez por semana mediante marcação

☎ 022 372 44 00

Fundação suíça de incentivo à amamentação

📌 www.allaiter.ch

Associação suíça de conselheiras sobre amamentação

📌 www.allaitement.ch

Associação de Informação sobre a Amamentação « Information pour l'Allaitement » (IPA)

📌 www.info-allaitement.org

Esta brochura, testada junto das pacientes, foi elaborada por um grupo de trabalho multidisciplinar em colaboração com o GIPP (grupo de informação de pacientes e familiares).