

VOCÊ ESTÁ À ESPERA DE **UM BEBÉ**

Guia da sua gravidez e do seu parto



Índice

Acompanhamento e procedimentos

Parabéns, você está grávida	3
O acompanhamento da gravidez	4
Os seus procedimentos durante a gravidez	10

Prevenção

A sua saúde durante a gravidez	12
Os desconfortos da gravidez	14
A gravidez no dia a dia	18

Emoções

A vida afetiva e as emoções	22
-----------------------------------	----

Preparação

Preparar a chegada do seu filho	24
---------------------------------------	----

Parto

O seu parto	28
Depois do parto	31

Formalidades e finanças

As formalidades administrativas	33
Os aspetos financeiros	34
Links úteis	36

Parabéns, você está grávida

A gravidez é uma aventura maravilhosa na vida de uma mulher. É também uma experiência a partilhar com o seu companheiro e com as pessoas à sua volta. Mas estes nove meses também trazem, sem dúvida, profundas perturbações.

Você decidiu dar à luz na Maternidade dos HUG, e agradecemos-lhe por isso. A equipa médica está lá para assegurar o acompanhamento da sua gravidez, para a preparar para o parto e para o seu novo papel de mãe. Iremos empenhar-nos ao máximo para reduzir o seu stress durante este período bem como para facilitar o seu regresso a casa.



O acompanhamento da gravidez

+ VOCÊ SABIA?

A qualquer momento, você pode acessar ao seu processo online, inscreva-se em www.mondossiermedical.ch

A gravidez de baixo risco

As parteiras assim como os médicos asseguram o acompanhamento das gravidezes «de baixo risco», ou seja, sem fatores de risco. O aparecimento de complicações ao longo dos nove meses exige uma adaptação do acompanhamento e a intervenção na assistência.

Se você está a ser acompanhada por um ginecologista na cidade e prevê dar à luz na Maternidade, esperamos que tenha uma primeira consulta por volta da 36ª semana de gravidez. Recomendamos que marque a consulta com antecedência e que traga uma cópia do seu processo de acompanhamento da gravidez.

Marcação de consulta: ☎ 022 372 44 00



A gravidez de risco

Uma gravidez que tenha riscos de complicações exige um acompanhamento especial. Em função dos fatores de risco, o acompanhamento será feito por equipas especializadas que incluem médicos e parteiras.

A Maternidade dispõe de consultas em ambulatório em função dos problemas apresentados (obesidade, diabetes, hipertensão, gravidezes múltiplas, doenças infecciosas, prematuridade, etc.).

Unidade de obstetrícia de alto risco:

📞 022 372 44 00

Para mais detalhes sobre as consultas especializadas:

➤ www.hug-ge.ch/obstetrique/notre-expertise

O calendário das consultas

O acompanhamento de uma gravidez de baixo risco consiste em sete consultas pré-natais com um mínimo de duas ecografias (na 12ª e na 20ª semana)

O primeiro controlo pode ser feito a partir das 9 semanas de gravidez. Você é recebida por um médico e por uma parteira. Em geral, as consultas realizam-se todos os meses. O acompanhamento de uma gravidez de risco pode, no entanto, necessitar de consultas e exames de controlo suplementares.

Para mais detalhes sobre o acompanhamento e as consultas:

➤ www.hug-ge.ch/obstetrique/suivi-votre-grossesse



VOCÊ SABIA?

A Maternidade dos HUG é a referência para o acompanhamento das gravidezes de risco em Genebra. Graças à reunião de competências profissionais elevadas e dos equipamentos de alta tecnologia, os casos mais complexos são para lá encaminhados. Um terço de aproximadamente 4000 gravidezes acompanhadas nos HUG todos os anos são de alto risco.



« Para a minha primeira gravidez gostávamos de ter um menino. Na ecografia, quando o ginecologista nos disse que era mesmo um menino, o meu marido e eu chorámos muito. Tendo em conta a relação difícil que eu tinha com a minha mãe, teria de fazer uma terapia se ele me tivesse dito que eu ia ter uma menina. Na minha segunda gravidez, o meu marido queria muito que fosse um menino; para mim, por fim achava que seria ótimo se tivesse uma menina. E então, nasceu a Olivia...»

Élise, mãe de duas crianças

Os controlos

Ao longo de nove meses, são propostos diversos controlos para afastar os riscos de complicações: exames médicos, medições de peso, da tensão arterial, da altura uterina, colheitas de sangue, colheitas de urina, auscultações do coração do bebé, etc.

A ecografia, por sua vez, determina o tempo de gravidez e permite excluir a possibilidade de um determinado número de complicações no bebé (malformações, problemas de crescimento). No fim do tempo de gravidez pode-se, se necessário, fazer uma ecografia para calcular o tamanho do bebé.

A altura uterina serve para avaliar o crescimento do feto, e o desenvolvimento do útero, e a quantidade de líquido amniótico. É medida com a ajuda de uma fita métrica de costureira.

O rastreio pré-natal da trissomia 21

O teste de rastreio no primeiro trimestre de gravidez é proposto a todas as mulheres grávidas, mas não é obrigatório. Serve para calcular o risco de ter um feto portador de uma anomalia genética como a trissomia 21 (ou a síndrome de Down). Este cálculo de probabilidade estatística resulta de uma relação de três parâmetros: a sua idade, a presença de alguns marcadores no seu sangue e a translucência nucal, ou seja, a medição da espessura da nuca do bebé através de ecografia (entre a 11^a e a 14^a semana de gravidez). De acordo com o nível de risco, são propostos outros testes de diagnóstico (em geral na presença de um risco superior a 1 em 1000).

+ INFO

97 a 98% das crianças nascem saudáveis, pense nisso.

O rastreio não invasivo (Genatest®)

Este teste é proposto a partir da 11ª semana de gravidez para o rastreio da trissomia 21 (e das trissomias 18, 13) do feto, quando o rastreio pré-natal apresenta um resultado superior a 1 em 1000. Feito a partir de uma colheita de sangue, consiste em analisar o material genético do feto libertado pela placenta no seu sangue. Não representa nenhum perigo para o bebé que vai nascer. Se o resultado não for normal (forte suspeita de trissomia), é necessário confirmar isto através de um exame de diagnóstico invasivo (cordocentese ou amniocentese).

Este teste é reembolsado pelo seguro de doença para as mulheres grávidas cujo feto apresente um risco moderado a elevado de trissomia aquando do rastreio no primeiro trimestre de gravidez. No entanto, todas as mulheres grávidas que queiram fazer este exame podem fazê-lo, mas não será reembolsado se não houver um risco superior a 1 em 1000.




+ SABER

Você está triste, deprimida ou angustiada? Um questionário permite avaliar o risco de depressão pós-parto. Preencha-o em: www.hug-ge.ch/depression-perinatale/comment-depister-depression-perinatale-quizz-epds

A conversa pré-natal

A partir do 4º mês de gravidez, a Maternidade propõe a todas as mulheres grávidas uma conversa com uma parteira. A conversa pré-natal não é nem uma consulta nem um curso de preparação para o parto. É um momento de escuta e partilha para abordar as suas questões relacionadas com a gravidez e com o papel de mãe. Permite também detetar possíveis dificuldades pessoais (nomeadamente o risco de depressão pós-parto) e visa fortalecer a ligação entre mãe e filho.

Informação e marcação:

 022 372 44 00

 www.hug-ge.ch/depression-perinatale/entretien-prenatal

Esta conversa também pode ser realizada no planeamento familiar:

 022 372 55 00

 www.hug-ge.ch/sante-sexuelle-planning-familial

O acompanhamento por um médico especialista

Se é beneficiário de seguro privado ou semi-privado, pode escolher o seu obstetra dentro dos médicos especialistas. O mesmo médico assegura o acompanhamento da sua gravidez, do seu parto e do período pós-parto. Isso é válido tanto para as gravidezes de baixo risco como para as de risco.

Encontrará todas as informações sobre estas prestações de serviços específicas numa brochura dedicada aos pacientes privados ou semi-privados.

Contacto:

 022 372 20 22

O acompanhamento geral

A Maternidade oferece um acompanhamento geral às futuras mães que não apresentam nenhum risco obstétrico especial. O objetivo é criar laços privilegiados com os membros do pessoal de cuidados de saúde. Da primeira consulta até ao seu regresso a casa, é seguida por um grupo de parteiras. É-lhe atribuída uma parteira de referência. Assim, você vai avançando na gravidez num ambiente familiar, propício a diminuir os receios relacionados com o seu parto.

As parteiras que asseguram o acompanhamento geral estão disponíveis 24h/24.

Contacto para acompanhamento geral:

📞 079 553 50 86

Global.accompagnement@hcuge.ch

O plano de nascimento

A Maternidade dá-lhe a possibilidade de formular por escrito os seus anseios e expectativas em relação ao nascimento do seu filho. No dia D, tudo estará pronto para que os seus desejos sejam respeitados. Mas, por vezes, pode acontecer que o plano de nascimento seja alterado para sua segurança e do seu bebé. A equipa de parteiras está à disposição para uma conversa individual seja em que momento for da gravidez.

Marcação de consulta para o plano de nascimento:

📞 022 372 44 00



Os seus procedimentos

A sua gravidez começou. Pode começar os procedimentos relacionados com esta gravidez e com o nascimento do seu filho.

Informe o seu empregador

Ao informar o seu empregador de que está grávida permite-lhe tomar providências para adaptar, se necessário, o seu horário (trabalho de noite) ou o seu posto de trabalho de modo a proteger a sua saúde e a do seu bebé.

Não se esqueça de pedir à sua parteira ou ao seu médico o formulário da OProMA, que permite ao seu empregador fazer uma avaliação das suas tarefas profissionais.

Para quaisquer questões relacionadas com o trabalho durante a gravidez: leia «Links úteis» (página 36).

Entre em contacto com uma parteira

A partir do 6º mês de gravidez, recomendamos-lhe que escolha a parteira que a irá acompanhar em sua casa depois do parto e envie os seus dados aos profissionais da consulta pré-natal dos HUG.

Para encontrar uma parteira independente:

➤ www.sagesfemmesgeneve.ch

Entre em contacto com um pediatra

A partir do 6º mês de gravidez, entre em contacto com o pediatra que irá seguir o seu filho. Quando o seu filho nascer, marque uma consulta assim que possível, mas antes do fim do primeiro mês.

Para encontrar um pediatra:

➤ www.amge.ch

Assegurar o seu filho

Os pais dispõem de um prazo de três meses após o nascimento para assegurar o seu bebé no seguro de saúde básico. A criança estará assegurada retroativamente a partir do dia do seu nascimento. No entanto, pode começar os procedimentos junto de uma companhia de seguros, ainda durante a gravidez.

Encontrar uma solução para tomar conta do bebé

Você trabalha e tenciona encontrar um lugar para colocar o seu bebé após a licença de Maternidade? As creches ou amas, são locais muito procurados. Também a aconselhamos a começar os procedimentos de procura o mais cedo possível. Para se inscrever, entre em contacto com o município da sua residência ou, se residir em Genebra, contacte o «Bureau d'information petite enfance» (BIPE) (Gabinete de informações sobre a primeira infância).

BIPE Cidade de Genebra:

➤ www.ville-geneve.ch/plan-ville/institutions-petite-enfance/bureau-information-petite-enfance/

Para encontrar uma ama:

➤ www.accueilfamilial-geneve.ch/d1/



A sua saúde

Um estilo de vida saudável é importante para a sua saúde e para a saúde do seu bebé. A seguir indicamos algumas precauções essenciais.

Álcool

Um consumo de álcool, mesmo sendo ocasional ou moderado, implica riscos elevados para o bebé. O consumo «zero» é recomendado durante a gravidez e amamentação.

Tabaco

O tabaco é tóxico para si e para o seu bebé. Deixar de fumar a qualquer momento da gravidez é benéfico e reduz os riscos de complicações para o feto e recém-nascido.

Drogas

Um consumo de drogas pode ter repercussões gravíssimas no desenvolvimento do seu bebé e necessitar de um acompanhamento apropriado.

Medicamentos

Qualquer toma de medicamentos durante a gravidez e a amamentação deve ser prescrita por um médico ou aconselhado por uma parteira ou por um farmacêutico. Esta recomendação é igualmente válida para os tratamentos alternativos (homeopatia, fitoterapia, etc.)



ATENÇÃO

Evite a automedicação, mesmo com medicamentos que lhe tenham sido prescritos antes da sua gravidez ou que sejam de venda livre.



INFO

Os familiares mais próximos (pais, irmãos, irmãs, avós, amigos, baby-sitter, etc.) que tenham um contacto próximo consigo e posteriormente com o recém-nascido devem vacinar-se contra a gripe e tosse convulsa.

Vacinação e gravidez

É sempre melhor prevenir do que remediar. Algumas doenças infecciosas podem ser evitadas com a vacinação. A gripe e a tosse convulsa são particularmente perigosas em caso de gravidez. No entanto, a vacinação contra estas duas doenças é possível (mesmo se você já estiver grávida) até ao pós-parto. A vacina é útil para evitar complicações na mãe e no feto e para preservar a saúde do seu bebé até várias semanas após o seu nascimento.

As vacinas recomendadas

Recomendamos-lhe a vacina contra a tosse convulsa durante a gravidez para proteger o seu bebé durante os primeiros meses de vida até que possa ser vacinado. A vacina contra a gripe é proposta a partir do outono até ao fim do inverno para proteger a mulher, a gravidez, o feto e o recém-nascido. Se você não está imune contra a varicela, o sarampo ou a rubéola, pode vacinar-se, mas apenas depois do parto. Isto evitará complicações no caso de uma nova gravidez. A vacina contra a hepatite B também pode ser recomendada conforme os casos.

Coloque todas as suas questões sobre a vacinação quando for às consultas pré-natais.



INFO

Tabaco, álcool ou drogas: se estiver preocupada devido a um consumo problemático ou se procura ajuda para parar: Peça ajuda a um familiar e fale disso com o seu médico ou com a sua parteira, e entre em contacto para uma consulta especializada dos HUG para beneficiar de tratamentos apropriados.

Os desconfortos da gravidez

A gravidez implica alterações fisiológicas com um conjunto de desconfortos. Na maioria, estes incómodos desaparecem depois do parto. Para estar em forma, tente estar suficientemente ativa durante o dia e pratique, se o seu estado o permitir, uma atividade física (suave) regular. Coma de forma equilibrada e adote bons hábitos de sono para a sua saúde e do seu bebé.

A seguir indicamos alguns conselhos para limitar os desconfortos da gravidez. Se apesar das medidas tomadas os incómodos persistirem, fale com o seu médico ou com a sua parteira.

Náuseas e vómitos

- ▶ Se tiver náuseas matinais, tome o pequeno almoço na cama.
- ▶ Faça refeições repartidas (5 a 6 refeições por dia).
- ▶ Evite os alimentos difíceis de digerir.
- ▶ Mantenha-se direita enquanto come.

Azia

- ▶ Faça refeições repartidas
- ▶ Limite comidas muito gordas, ácidas, muito condimentadas, as bebidas gaseificadas. Consuma com moderação café, chá preto, produtos com mentol (tisana, bombons) e chocolate.
- ▶ Evite deitar-se logo a seguir a uma refeição.
- ▶ Durma numa posição ligeiramente elevada.

Prisão de ventre

- ▶ Beba muita água (1,5 a 2 l por dia).
- ▶ Introduza na sua alimentação alimentos ricos em fibras (legumes, fruta, pão integral, leguminosas, cereais integrais).
- ▶ Ouça o seu corpo e disponha de tempo suficiente para ir à casa de banho.

Hemorroidas

Se sofrer deste problema, lute contra a prisão de ventre (ler acima) e consulte o seu médico. Existem tratamentos para este problema.

A retenção de líquidos (edema) e as pernas pesadas

- ▶ Evite um aumento de peso excessivo.
- ▶ Quando estiver sentada ou deitada a descansar eleve as pernas; faça exercícios oscilantes com a bacia.
- ▶ Passe um jato de água fresca nos pés na direção das pernas ou banhos de água fria nos pés.
- ▶ Use meias de descanso
- ▶ Faça massagens.

Por vezes, aparece uma sensação de formigueiros e picadas nas mãos no terceiro mês de gravidez. Fale disso ao seu médico. Informe também o seu médico se os sintomas se agravarem ou se constatar uma perda de sensibilidade.

Contrações

A sua barriga torna-se dura, sente dores que se assemelham às do seu período menstrual ou a cólicas. As contrações do seu útero podem ocorrer a qualquer momento da gravidez de forma ocasional e, neste caso, não são dolorosas ou são pouco dolorosas, ao contrário das contrações mais frequentes que normalmente ocorrem perto do fim do tempo de gravidez.



ATENÇÃO

Se, antes das 37 semanas de gravidez, as contrações aumentarem de intensidade e frequência e se já tiver antecedentes de parto prematuro, entre em contacto com a sua parteira ou com o seu médico.

Ligeiro mau estar

A posição horizontal pode causar a compressão da veia cava (situada no abdômen) e provocar um ligeiro mau estar. Neste caso, mude imediatamente de posição e deite-se sobre o seu lado esquerdo para restabelecer o fluxo sanguíneo até uma perfeita recuperação.

Dores nos ligamentos

Durante a gravidez, o seu corpo adapta-se para poder acolher o bebé e permitir o seu nascimento. Sob o efeito da progesterona, os ligamentos relaxam-se. Isso pode causar instabilidades - o seu centro de gravidade altera-se - e dores ao nível da púbis, na parte posterior da bacia, e de ambos os lados da coluna. Estas dores são incómodas, mas não são perigosas.

Evite esforços que reforcem as dores e tente movimentar-se suavemente. As massagens, o relaxamento, bem como os exercícios específicos apresentados no curso de preparação para o parto podem aliviá-la.

Dores musculares e lombares

Devido a alterações de postura causadas pela gravidez, alguns músculos são mais exercitados do que outros. As tensões musculares são também frequentes. Por vezes, a dor é irradiada até às pernas.

Continue a mexer-se e privilegie as atividades físicas suaves. As aplicações de calor (emplastros, banho), as massagens ou a fisioterapia são úteis.

Atenção: uma diminuição de sensibilidade e força nas pernas ou uma incapacidade de mover os dedos devem levá-la a consultar um médico.



INFO

Caso tenha dores, sejam de que tipo forem (musculares, dores de cabeça), fale com o seu médico ou com a sua parteira. Ele/ela decidirá qual é o melhor tratamento uma vez que determinados analgésicos são contraindicados durante a gravidez.



INFO

Para uma gravidez harmoniosa e para permanecer em forma, durma o suficiente, movimente-se e descanse durante o dia se sentir necessidade disso. Caso se sinta cansada, principalmente se tiver mais filhos, peça ajuda a familiares ou amigos.

Distúrbios do sono

Ao jantar, faça refeições leves e evite produtos excitantes. Reserve um momento de tranquilidade e use um ritual que a ajude a adormecer. Coloque uma almofada abaixo da sua barriga ou nas costas para melhorar o seu conforto na posição de deitada.

Quando ir às urgências?

Consulte rapidamente o seu médico, o seu ginecologista ou, na sua ausência, o serviço de urgências de ginecologia ou obstetrícia sempre que ocorra algum dos seguintes sintomas:

- ▶ hemorragias
- ▶ dores/ardor ao urinar
- ▶ diminuição clara dos movimentos do bebê
- ▶ dores de cabeça, problemas na vista; pontos brilhantes à frente dos olhos ou aumento de peso rápido e considerável
- ▶ queda ou acidente
- ▶ febre (mais de 38 °C) ou estado gripal
- ▶ contrações do útero dolorosas ou regulares antes das 37 semanas de gravidez
- ▶ se rebentarem as águas (perda de líquido amniótico).

As urgências de obstetrícia

Destinam-se a todas as mulheres grávidas que precisam de uma consulta urgente (ler os motivos acima). A consulta começa com uma parteira que avalia o problema. O médico intervém a seguir, se for necessário.

As urgências de ginecologia e obstetrícia dos HUG estão abertas 7d/7 e 24h/24.

A gravidez no dia a dia

A gravidez não é uma doença. No entanto, são necessários alguns procedimentos para que ela decorra da melhor forma possível.

A atividade física

Aconselhamo-la a continuar a ter uma atividade física regular. Dê preferência às atividades suaves (por exemplo, natação, caminhada) e evite as que implicam riscos de queda como os desportos violentos. Aconselhe-se com o seu médico ou com a sua parteira.

Uma alimentação saudável

Durante a gravidez, as necessidades energéticas são ligeiramente maiores. Não se trata de comer duas vezes mais, mas duas vezes melhor, para a sua saúde e a do bebé. A ingestão da quantidade de vitaminas e sais minerais deve ser aumentada.

Todas estas necessidades são, em princípio, cobertas através de uma alimentação variada e equilibrada:

- ▶ Coma muita fruta e legumes (no mínimo «cinco por dia»),
- ▶ Dê preferência aos alimentos ricos em ferro: carne, ovos, alimentos à base de cereais integrais, leguminosas (grão-de-bico, lentilhas, feijão seco), frutos de casca rijas, alguns legumes (espinafres, brócolos).
- ▶ Prefira os alimentos ricos em iodo (peixe, ovos, queijo, frutos secos, alimentos que contenham sal iodado) e em ácido gordo ómega-3 (peixe gordo, nozes, óleos de colza), úteis para o desenvolvimento do seu bebé.
- ▶ Beba o suficiente (entre 1,5 e 2 litros por dia), de preferência água ou bebidas sem açúcar ou pouco açucaradas.
- ▶ Consuma com moderação bebidas à base de cafeína (café, chá, sodas, etc.)



ATENÇÃO

A toma de suplementos alimentares não deve ser sistemática e deve falar com o seu médico ou com a sua parteira antes de os tomar.



SABER

O guia «*J'ai envie de comprendre ma grossesse*», de Elodie Lavigne e Pr Olivier Irion (Editions Planète Santé, 2016) acompanha a mulher grávida dando informações sobre o que se passa no seu corpo e na sua cabeça durante estes nove meses.

No caso de excesso de peso, a pesagem durante a gravidez deve ser especialmente controlada. Marque uma consulta de «Contrepoids Maternité» para um acompanhamento personalizado e pluri-disciplinar (☎ 022 372 97 16).

Prevenção de riscos alimentares

Tome algumas precauções alimentares de modo a evitar intoxicações alimentares e as infeções potencialmente perigosas para o seu bebé (toxoplasmose, listeriose).

Quando comer fora da sua casa, assegure-se de que a alface, a fruta e os legumes crus foram muito bem lavados. Em caso de dúvida, não os consuma. Além disso, evite sempre que possível os alimentos pré-cozinhados. Não os aqueça mais de uma vez.

Alimentos a evitar

- ▶ Leite cru ou não pasteurizado e produtos que o contenham.
- ▶ Queijos de pasta mole não pasteurizados; o queijo feta e os queijos de pasta jaspeada (ou azuis, por ex. o gorgonzola).
- ▶ Ovos crus e preparações que os contenham (tiramisu, maionese caseira).
- ▶ Carne e peixes crus ou mal passados (carpaccio, tartare).
- ▶ Saladas de legumes mal lavados.
- ▶ Aves de caça.
- ▶ Bebidas energéticas.
- ▶ As bebidas à base de quinino (tónico, bitter lemon).
- ▶ Álcool.

Proteja a sua pele

Durante a gravidez, a sua pele está mais sensível ao sol. Aplique um creme solar com índice de proteção elevado, sobretudo no rosto, para prevenir o aparecimento de manchas cutâneas ou «pano» de gravidez. Sombra, óculos de sol e chapéu são obrigatórios.

Cuide dos seus dentes

Escove muito bem os seus dentes. As suas gengivas estão mais sensíveis e podem sangrar. Não hesite em consultar o seu dentista em caso de preocupação. É possível fazer tratamentos dentários durante a gravidez.

Movimentar-se no dia a dia

Caminhar é bom para a sua saúde e para a saúde do seu bebé. Se andar de bicicleta e de scooter, recomendamos que use capacete. De carro, o seu cinto de segurança deve ser sempre colocado. Coloque o cinto abdominal por baixo da sua barriga.

Gostava de ir de viagem?

- ▶ Aconselhe-se com o seu ginecologista ou com a sua parteira.
- ▶ Leve a sua farmácia de viagem com medicamentos compatíveis com a gravidez.
- ▶ Informe-se sobre as condições sanitárias e as possibilidades de acesso a cuidados médicos no local para onde quer viajar.
- ▶ Assegure-se de que o seu seguro de saúde cobre os problemas relacionados com a gravidez no estrangeiro.
- ▶ Não viaje sozinha.

Viajar grávida

Estar grávida e viajar não é incompatível se tomar as devidas precauções. Antes de planejar uma viagem, consulte o seu ginecologista ou a sua parteira para excluir qualquer contraindicação e falar sobre as medidas preventivas (usar meias de descanso, hidratação, etc). A partir do 7º mês de gravidez, as viagens grandes podem ser desaconselhadas. Além disso, o peso do bebê pode tornar as deslocações mais difíceis.

Destinos longínquos

A gravidez não é certamente o momento adequado para fazer a volta ao mundo nem para partir para destinos longínquos. As condições de saúde e de segurança não são sempre as apropriadas no estrangeiro. Além disso, algumas vacinas obrigatórias e tratamentos são desaconselhados, e mesmo contraindicados durante a gravidez.

Viajar de avião

Por vezes as companhias aéreas exigem um certificado médico que indique o estado da gravidez e a ausência de contraindicações para viajar de avião. Para evitar os riscos de coagulação do sangue e de trombose (coágulo de sangue), hidrate-se bem, levante-se regularmente e use meias de descanso, se necessário. Para os voos superiores a duas horas, escolha um lugar ao lado do corredor para poder circular livremente durante o voo.

No fim da gravidez, algumas autoridades aduaneiras recusam mesmo as mulheres grávidas a bordo. Informe-se antes de reservar os seus bilhetes.



ATENÇÃO

Evite viajar para regiões montanhosas altas (mais de 2000-2500 metros de altitude) e os desníveis extremos sobretudo se você apresentar um fator de risco (asma, insuficiência cardíaca, hipertensão arterial).

A vida afetiva e as emoções

Tornarem-se pais

Tornarem-se pais representa uma grande transição da existência que implica profundos transtornos para a mulher, para o homem e para o casal. Alegria, tristeza, apreensão, um nascimento pode suscitar certos anseios e sentimentos contrários. À responsabilidade de ter um ser dependente nas suas mãos, junta-se um enorme cansaço, relacionado com a gravidez, o parto e as noites mal dormidas. Um tempo de adaptação é inevitável para conciliar as necessidades e os anseios de toda a família.

A depressão pós-parto

Pode aparecer já durante a gravidez ou no ano que se segue ao parto. Cerca de 13% das mães sofrem de depressão pós-parto. Uma deteção da depressão pós-parto é importante para prevenir as consequências na gravidez, a ligação entre mãe e filho e o casal.

Pode obter mais informações em:

➤ www.hug-ge.ch/depression-perinatale

Permanecerem unidos

A chegada de uma criança enriquece o casal, mas também o pode pôr em perigo. Um número cada vez maior de separações ocorre aquando do nascimento. É por isso que é indispensável haver comunicação no casal, estarem atentos às necessidades e limites de cada um, de se apoiarem, demonstrarem flexibilidade, criatividade e manterem a vossa sexualidade ativa. Se surgirem dúvidas ou se tiver necessidade de ajuda, entre em contacto com um profissional.

Se levar a sua gravidez sozinha, aconselhamo-la a encontrar no seu meio uma pessoa de confiança para a acompanhar e apoiar.

Ter confiança

Atualmente, devido à grande diversidade de cursos ou de artigos destinados aos futuros pais, parece ser mais fácil prepararem-se para a chegada de um bebé. Mas será que nunca estamos prontos? Um bebé traz consigo tantas surpresas que é recomendável aceitar a ideia de que não chegamos a saber tudo sobre esta



SABER

A Maternidade dispõe de uma unidade de pós-parto para as pacientes de risco no seu contexto psicológico ou emocional. Estas gravidezes precisam de um acompanhamento personalizado e multidisciplinar para preparar melhor a chegada do bebê.

experiência. Uma criança não tem necessidade de ter pais perfeitos, mas sim de pais «suficientemente bons», capazes de se adaptarem a ela, nas suas particularidades e nas suas imperfeições.

Consulta para casais e famílias:

 022 372 33 01

Tornar-se pai

A ideia de se tornar pai é sem dúvida mais abstrata para o homem, tendo em conta que não é ele que carrega o bebê na barriga. Mas ele também passa por todos os tipos de emoções e questiona-se sobre o seu novo papel.

A participação dos futuros pais é cada vez mais solicitada. Esperamos deles que se envolvam na gravidez e no parto da sua companheira. É verdade que a sua presença nas consultas médicas é um apoio para a mãe e favorece a ligação ao bebê. No entanto, nem todos os homens se sentem à vontade. Então é essencial falar disso em casal e respeitar as sensibilidades.

O amor e a sexualidade

Durante a gravidez, o desejo sexual varia de acordo com a mulher, o estado da gravidez, os desconfortos encontrados (cansaço, náuseas, aumento de peso, etc.). O corpo vai-se alterando e o olhar sobre ele também. Algumas mulheres mostram-se fisicamente distantes do seu parceiro, o que pode ser desestabilizador. Ainda sobre o plano emocional, todas estas transformações podem aumentar a sensibilidade e influenciar a libido. A comunicação é então essencial.

Relações sexuais sem perigo

Alguns pais pensam que ter relações sexuais faz mal à sua parceira ou ao bebê. No entanto, as relações sexuais não têm quaisquer riscos durante a gravidez, exceto em caso de contraindicações do médico. Nem o orgasmo nem a penetração provocam aborto ou parto prematuro.

No fim da gravidez, o bebê ocupa mais espaço, o que pode necessitar de adaptações. Alguns casais dão preferência à troca de carinhos em vez de relações sexuais.



INFO

Não existe nenhuma norma em relação à frequência e ao número de relações sexuais durante a gravidez. Ouça o seu corpo e fale com o seu parceiro.

Preparar a chegada do seu filho

Os cursos de preparação para o parto

A Maternidade propõe aos futuros pais um conjunto diversificado de cursos de preparação para o parto e para a parentalidade (sendo um destes cursos realizado em meio aquático). Esta é a oportunidade de receber informações objetivas e de qualidade sobre as diferentes fases da gravidez, o parto, os dias a seguir ao parto, mas também de troca de informações com os profissionais.

Os cônjuges são incentivados a participar neles, mas algumas sessões são exclusivamente reservadas às futuras mães. Para retirarem todos os benefícios desta preparação, convidamo-los a começar o curso no 4º mês de gravidez.

Encontra o vídeo descritivo e a inscrição online no site seguinte:

➤ www.hug-ge.ch/pan



INFO

O seguro de saúde básico cobre até ao montante de 150 francos os custos relacionados com os cursos de preparação para o parto.



«Tenho a impressão de que não teria conseguido dar à luz sem os cursos de preparação para o parto. As dores, era o que me assustava mais. Felizmente, aprendi técnicas de respiração e sabia que posições adotar para as controlar. O meu marido lembrou-me os conselhos da parteira e desempenhou também um papel importante durante o parto. Além disso, logo após o parto, a parteira confidenciou-nos que formávamos uma “equipa sagrada”»

Valentine

Os bens pessoais para a Maternidade

Para estar pronta no dia em que vai para a Maternidade, tenha os seus bens pessoais e os do bebé preparados a partir do 7º mês. O que colocar na mala? A seguir indicamos algumas sugestões.

Para si:

- ▶ um pijama e um robe
- ▶ cuecas de rede
- ▶ pensos higiénicos
- ▶ roupas confortáveis
- ▶ meias e chinelos
- ▶ no caso de amamentação, sutiãs de amamentação (um número acima daquele que está a usar no fim da gravidez) e roupas que se abrem à frente
- ▶ uma roupa para a saída (as roupas da gravidez são as mais adequadas)
- ▶ produtos de higiene pessoal
- ▶ um batom hidratante para os lábios
- ▶ água em spray para se refrescar.

Para o seu bebé:

- ▶ roupas fáceis de vestir (bodies, casaquinhos, pijamas, gorros, botinhas ou meias).

+ INFO

Para sua segurança, quando sair da Maternidade e sempre que viajar de carro, o bebé deve ser obrigatoriamente transportado numa cadeira auto adaptada para a sua idade, com as costas viradas para a estrada.

Visitar a Maternidade

Em breve você vai dar à luz nos HUG. Deixe-se guiar por uma visita virtual pela maternidade para descobrir as salas de consulta, de parto (das quais faz parte a sala de parto «nature»), os quartos, o equipamento, o berçário, etc.

➤ http://hug.plus/maternite_visite

Amamentação ou biberão?

A organização mundial de saúde recomenda a amamentação exclusiva durante os seis primeiros meses de vida do bebê. Dos 6 meses aos 2 anos, é possível que queira continuar a amamentar mas, nesse caso, a amamentação deve ser complementada com uma alimentação sólida. Os HUG empenham-se na promoção da amamentação junto das mães de modo a reforçar os laços entre mãe e filho e para reduzir o risco de doença.

Mas amamentar é uma escolha pessoal e íntima com a qual você deve estar confortável. Porque alimentar o seu bebê, independentemente da forma, é uma maneira de estar com contacto com ele. Tem dúvidas ou preocupações? Não hesite em comunicá-las aos profissionais de saúde. A Maternidade dispõe de uma consulta especializada sobre a amamentação.

Consulta sobre amamentação: ☎ 022 372 44 00

Preparar-se para a amamentação

Muito cedo durante a gravidez, o corpo prepara-se para a amamentação: o volume dos seios aumenta, as aréolas tornam-se mais escuras, os mamilos mais duros. Mas a amamentação suscita frequentemente muitas dúvidas e preocupações. Receber informações objetivas é indispensável para poder decidir. Recomendamos que siga o curso de preparação para o parto. O apoio do seu cônjuge é importante.



VOCÊ SABIA?

O leite materno cobre todas as necessidades do seu bebê consoante a sua idade. Mesmo que seja de curta duração, a amamentação tem efeitos benéficos para o seu filho.

Preparar o quarto do bebé

Pouco a pouco, vai sentindo a vontade de preparar o quarto do seu bebé. Num pequeno canto ou num verdadeiro quarto, o seu bebé apenas precisa, num primeiro tempo, de um berço ou de uma cama com grades ou de uma cama onde esteja em segurança, de um espaço para mudar as fraldas e para os cuidados do bebé (como, por exemplo, um fraldário). Se quiser pintar o seu quarto, use tintas pouco tóxicas e areje regularmente a divisão.

Organizar os primeiros dias

Para reduzir o stress aquando do seu regresso a casa, faça antecipadamente as compras necessárias para os cuidados do seu bebé. Se tiver mais filhos, arranje quem tome conta deles tendo em conta a sua ida para a Maternidade. Depois do parto, peça ao seu companheiro ou a um familiar ou amigo que faça alguns serviços (compras, refeições, lavar a roupa). Todas as ajudas são preciosas, não as recuse.



O seu parto

Na Maternidade, uma equipa médica (parteiras, ginecologistas obstetras, médicos e enfermeiros anestesistas, pediatras, auxiliares de enfermagem) estão presentes 24h/24.

Quando ir para a Maternidade?

Os sinais seguintes indicam que o parto está próximo e que você deve ir para a Maternidade:

- ▶ as contrações são cada vez mais frequentes, mais próximas e regulares
- ▶ as contrações são mais dolorosas
- ▶ rebentaram as águas.

A sua admissão

Uma equipa de admissão, que se encontra na entrada principal, facilita a sua inscrição de segunda a sexta-feira das 7h30 às 17h. Fora deste horário, pode dirigir-se à receção até às 20h. Se já estiver em trabalho de parto, a admissão faz-se nas urgências obstétricas e ginecológicas (24h/24).

Quando chegar, você é recebida por uma parteira que a acompanha em cada fase do seu parto. Desde a sua chegada, ela controla as contrações uterinas e avalia o bem-estar do seu bebé através do registo do seu ritmo cardíaco.

Telemóvel

Para não incomodar as outras pacientes bem como o decorrer dos cuidados, por favor, desligue o seu telemóvel na sala de parto, nos cuidados continuados e nos quartos pré-natais. Nos outros locais a utilização é aceitável, mas seja discreta.



INFO

Os quartos dispõem de armários com chave. Evite trazer quantias de dinheiro consideráveis e objetos de valor. Os HUG não assumem qualquer responsabilidade em caso de roubo ou perda.

As salas de parto

A Maternidade dispõe de dez salas de parto, duas das quais são salas de «nature». Todas as salas estão equipadas com uma cama, um duche privado, um armário que se pode fechar à chave, e com um fraldário para os primeiros cuidados do seu bebé.

As salas «nature» dispõem, além da cama padrão, de uma cama parental para você poder dar à luz de outra forma (sem anestesia) e para se poder mexer à vontade. Também pode servir de cama de repouso depois do nascimento do bebé. Está disponível uma banheira para poder relaxar durante a primeira parte do trabalho de parto ou na fase de dilatação, mas não para o parto completo.

Apenas uma pessoa à sua escolha (companheiro ou familiar) está autorizada a assistir ao parto. Aquando da sua admissão, é-lhe entregue um cartão de visitante para poder entrar livremente no serviço.

A dor durante o parto

A dor no momento do parto é um dos receios principais das mulheres grávidas quando se aproxima o fim do tempo de gravidez. Não se preocupe, além de apoio e de escuta, a Maternidade dispõe de diferentes abordagens para a ajudar durante todas as fases do parto: massagens, banho durante o pré-trabalho de parto, posições, utilização de protóxido de azoto (ou «gás hilariante»), etc. Por fim, a anestesia epidural, escolhida pela maioria das mulheres, é o método mais eficaz.

A epidural

A aplicação de uma epidural minimiza a dor no momento do parto. Esta anestesia atua localmente e pode ser doseada no decurso do trabalho de parto. Além de ser uma técnica segura e bem controlada, permite manter a sensação das contrações, o reflexo de fazer força e em alguns casos, a sua mobilidade. Não tem perigo para o bebé e as complicações são muito raras. No caso de contraindicações, são propostas alternativas.

A escolha de recorrer a uma epidural (epidural na coluna ou epidural simples) é sua. Por vezes, é considerada por motivos médicos.

+ INFO

A equipa de anestesia está disponível 24h/24. Mais de 80% das pacientes que dão à luz na Maternidade recorreram a ela.

Para saber mais sobre este assunto:

O serviço de anestesiologia organiza um curso sobre a epidural, que pode ser seguido antes da 38ª semana de gravidez. Informações e inscrição no site da Internet:

➤ www.hug-ge.ch/information-sur-peridurale-7eme-mois-grossesse

➤ www.hug-ge.ch/anesthesiologie/peridurale

As complicações do parto

Na maioria dos casos, o parto vaginal corre bem. No entanto, determinadas situações precisam da utilização de instrumentos (fórceps, ventosas) ou uma cesariana de emergência para permitir o nascimento do bebé ou evitar um sofrimento à mãe ou ao feto. Por fim, pode acontecer que uma cesariana seja programada devido a indicações maternas ou fetais.

Apesar da grande proporção de gravidezes de risco, a Maternidade tem uma percentagem de cesarianas baixa em relação à média suíça. Era de 28% para 2015, em comparação com aproximadamente 33% da média nacional. Existe um curso «Accoucher autrement» para as mulheres que programaram o parto por cesariana:

➤ www.hug-ge.ch/pan



Depois do parto

Após o parto, você fica duas horas na sala de parto para permitir à equipa médica prestar os cuidados necessários, vigiar o seu estado de saúde e o do bebé. É feita a primeira amamentação, se você o desejar.

O contacto «pele a pele»

O contacto «pele a pele» facilita a adaptação do seu bebé ao seu novo ambiente e permite criar a ligação consigo. Colocado nu no seu peito, ele recebe calor e conforto, o que vai acalmar o seu choro. O bebé reconhece de facto os batimentos do seu coração, a sua voz e o seu odor. No caso de cesariana, pedimos ao pai para fazer o contacto «pele a pele».

A amamentação é favorecida por esta prática uma vez que o bebé procura instintivamente o seio da sua mãe. Posteriormente, incentivamo-la a continuar esta prática em casa.

O rooming-in

Por vezes, a mãe e o recém-nascido são separados momentaneamente por motivos de saúde ou segurança. O rooming-in autoriza a presença do seu bebé perto de si se você for levada para ser hospitalizada nos cuidados continuados. Esta proximidade beneficia a criação de laços precoces. A nossa equipa cuida então de si e do seu bebé.

BBvision

BBvision é um sistema que lhe permite estar em contacto visual regular com o seu bebé quando ele está noutra lugar, por exemplo, na neonatologia. O dispositivo é de utilização fácil e rápida. Graças à aplicação móvel Scopia (download grátis), você pode ver o seu bebé mesmo que esteja fora do hospital, é especialmente útil para o pai.

A unidade de neonatologia

Alguns bebés necessitam de uma vigilância acrescida de cuidados específicos depois do nascimento. A unidade de neonatologia dos

+ INFO

Para favorecer a proximidade, a Maternidade propõe quartos-hotel (com kitchenette) às mães de recém-nascidos hospitalizados em neonatologia quando elas próprias já não estão hospitalizadas. É pedido um contributo de 30 francos por dia.

Os HUG dispõem de 17 camas. Uma equipa médica, enfermeiros e médicos especializados em neonatologia e em medicina intensiva asseguram o acompanhamento dos bebés 24h/24. Eles colaboram, caso seja necessário, com outros especialistas para assegurar a melhor qualidade dos cuidados para o seu bebé e para garantir o seu apoio.

Visita virtual:

➤ http://hug.plus/neonatologie_visite

A doação de sangue feto-placentário

O sangue feto-placentário é o sangue contido no cordão umbilical e na placenta. É uma fonte excepcional de células para o tratamento, por transplante, de crianças que sofrem de leucemia e de doenças graves do sangue. Se você autorizar a sua colheita, o sangue feto-placentário é congelado, colocado num banco nos HUG e, se necessário, colocado anonimamente à disposição de uma criança doente, em Genebra, na Suíça ou em todo o mundo.

Para mais informações:

📞 079 553 23 68

➤ www.hug-ge.ch/sites/interhug/files/documents/don_cordon.pdf

O regresso a casa

Depois do um parto sem complicações, a duração de hospitalização é de dois a três dias. Um regresso rápido a casa dentro de 48 horas também é possível com a ajuda e o apoio de uma parteira independente em sua casa. A duração média de uma estadia em caso de cesariana é de aproximadamente quatro a cinco dias.

A sua saída da maternidade é fixa de acordo com a parteira ou o ginecologista e o pediatra. Esta está programada durante a manhã até às 11h. Peça com antecedência ao seu companheiro ou a um familiar ou amigo para a vir buscar. O pessoal médico que se encarrega de si entra em contacto com a parteira independente que você escolheu e possivelmente já encontrou durante a sua gravidez. Ela dá-lhe as informações úteis para o seu regresso a casa.

As formalidades administrativas




INFO

Se você não tiver autorização de estadia nem seguro de saúde, entre em contacto com o serviço social da Maternidade.

A declaração ao registo civil

Todos os nascimentos devem ser declarados ao serviço de registo civil da Cidade de Genebra. Para facilitar o registo de nascimentos, encontra-se uma unidade para este efeito na Maternidade.

Gabinete de registo de nascimentos dos HUG:

 022 372 63 92

A Maternidade pode também encarregar-se desta formalidade desde que você se encarregue de lhe fornecer todos os documentos necessários. Um envelope com as informações úteis foi-lhe entregue aquando da sua primeira consulta.

O reconhecimento da paternidade

A filiação entre pai e filho é automaticamente estabelecida quando os pais estão casados. Se não for o caso, o pai pode reconhecer o seu filho mediante a apresentação de uma declaração perante o funcionário do registo civil do local de origem ou do domicílio do pai ou da mãe, ou do local de nascimento da criança. Esta declaração pode ser feita durante a gravidez.



Os aspectos financeiros

Os custos relacionados com a gravidez

As mulheres grávidas estão isentas da participação nos custos (franquias e copagamento) para as prestações específicas relacionadas com a maternidade. Isto diz respeito aos controlos durante e depois da gravidez, parto, conselhos necessários no caso de amamentação e cuidados acordados para o recém-nascido saudável bem como a sua estadia no hospital com a sua mãe.

Os outros serviços médicos prestados devido a complicações relacionadas com a gravidez ou devido a doença não relacionada com a gravidez também são assumidos sem participação nos custos, a partir da 13ª semana de gravidez e até 8 semanas após o parto.

O acompanhamento em casa depois do nascimento do bebé

Após o nascimento, uma parteira assegura o seu acompanhamento em casa. Num período de 56 dias após o parto, estão previstas 10 visitas sem prescrição médica, possivelmente 16 visitas em alguns casos (primeiro filho, cesariana, nascimentos múltiplos, recém-nascido com complicações médicas). São possíveis visitas suplementares após o 56º dia, mas com prescrição médica. Durante o período de amamentação, são efetuadas no máximo três consultas relacionadas com a amamentação. Estas prestações são reembolsadas pelo seguro básico sem franquias nem participação nos custos.



VOCÊ SABIA?

Se o seu recém-nascido estiver doente, os custos do tratamento estão a cargo do seguro de doença do bebé ou do seguro de invalidez, que assume as despesas decorrentes de certas doenças presentes à nascença (prematuridade ou doenças congénitas, por exemplo).

A licença de maternidade

Se você exercer uma atividade lucrativa, tem direito a uma licença de maternidade. Você recebe, como subsídio para perda de rendimentos, 80% do seu salário médio antes do parto, no máximo 196 francos por dia. O direito ao subsídio começa no dia do nascimento do bebê e termina ao fim de 14 semanas após o nascimento. Para conhecer as condições exatas da concessão do subsídio de maternidade:

Subsídio de maternidade (AVS):

➔ www.ahv-iv.ch/p/6.02.f

Departamento cantonal da segurança social (Genebra):

➔ www.ocas.ch/particuliers/allocations-pour-perde-de-gain-de-maternite-et-dadoption/allocations-pour-perde-de-gain-app

📞 022 327 27 27

Subsídio de nascimento

É concedido um subsídio de nascimento de 2000 francos a cada criança quando a gravidez tenha durado no mínimo 23 semanas

Para saber as condições exatas:

➔ www.ocas.ch/particuliers/allocations-familiales/salaries

Os abonos de família

O nascimento de um bebê dá direito a receber abonos de família mensais. Regidos por leis cantonais, estes ascendem a 300 francos em Genebra. O seu empregador ou o Departamento cantonal da segurança social pode informá-la.



INFO

Para enfrentar as dificuldades financeiras depois do nascimento do seu filho, não hesite em contactar os serviços sociais da sua localidade ou da Maternidade.

Links úteis

Dependência

Serviço de dependência

➤ www.hug-ge.ch/addictologie

Unidade de dependências

➤ www.hug-ge.ch/medecine-premier-recours/unite-dependances

Tabacologia

➤ www.hug-ge.ch/direction-soins/tabacologie

Dependência suíça

Brochura «L'alcool durant la grossesse»

➤ www.addictionsuisse.ch

Amamentação

Fundação suíça para a promoção da amamentação

➤ www.allaiter.ch

Associação suíça de consultoras de amamentação

➤ www.allaitement.ch

La Leche League

➤ www.lllfrance.org

Alimentação

Departamento federal da segurança alimentar e dos assuntos veterinários (OSAV)

Brochura: «S'alimenter durant la grossesse et la période d'allaitement»

➤ www.blv.admin.ch

Casal e família

Serviço protestante de consultas conjugais e familiares

➤ www.opccf.ch

Registo civil

Conservatória do registo civil

Rue de la Mairie 37, 1211 Genève 6

📞 022 418 66 31

(registo de nascimentos)

📞 022 418 66 32

(reconhecimento de paternidade)

Trabalho

Secretaria de Estado para a Economia (SECO)

Brochura «Maternité - Protection des travailleuses»

➤ www.seco.admin.ch

Vacinação

Serviço federal da saúde pública (OFSP)

Brochura «Vaccinations recommandées avant, pendant, et après une grossesse» para download

➤ www.bag.admin.ch

InfoVac

Site suíço de informação sobre as vacinas

➤ www.infovac.ch

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

Curso de preparação para o nascimento

Preparação para o parto



+ INFO

Em breve você vai dar à luz nos HUG? Então deixe-se guiar por uma visita virtual através da Maternidade para aí descobrir as salas de parto, os quartos, o equipamento, etc.
➔ http://hug.plus/maternite_visite

Gravidez em movimento



+ INFO

A Maternidade propõe aos futuros pais um conjunto diversificado de cursos de preparação para o parto e para a parentalidade. Vídeo descritivo e inscrição online para o endereço seguinte:
➔ www.hug-ge.ch/pan

O regresso a casa



Desenvolvimento do meu bebê ao longo da minha gravidez.

Consultas

Últimas menstruações

1ª – 8ª semana de amenorreia

SA: semana de amenorreia



Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas