



Uma brochura de informação para as mulheres  
vivendo na Suíça

# **Estar grávida tornar-se mãe**

Português Portugais Portugiesisch



## Introdução

---



Esta brochura contém várias informações sobre a gravidez, o parto, o período que segue o nascimento (o chamado puerpério), o bebê, o aleitamento.

Ela destina-se a você, mulher migrante vivendo na Suíça, e a toda a sua família.

Um livro de notas de maternidade encontra-se no interior da contra-capas desta brochura. Este livro é seu: serve para anotar as informações mais importantes sobre a sua gravidez e o seu parto e assim, transmití-las facilmente às pessoas envolvidas.



# Índice

---

Introdução	3
Sumário	4
Você está grávida	5 - 6
A gravidez: um período de mudanças	7 - 8
Preparação ao nascimento	9
Onde dar à luz?	10 - 11
O período do nascimento	12 - 13
Após o parto	14 - 15
Aleitamento materno	16
O período após o nascimento	17
As consultas pós-natais	
Recomendações	
Aspectos jurídicos seguro de saúde	18
Editado por	19
Encomendas	
Adresses	20
Endereços	No interior da contra-capá



# Você está grávida

---

A menstruação está atrasada e você pensa que pode estar grávida.

**Um teste de gravidez** é eficaz mesmo se o tempo de atraso é pouco. Este teste pode ser comprado na farmácia e ser realizado em casa. Uma outra alternativa é a de fazer o teste num consultório médico, numa policlínica, em certos centros de planejamento/ planejamento familiar ou centros de saúde.

## Consultas e exames de controle da gravidez

### A saúde da mãe e da criança

No decurso da gravidez, alguns controles regulares são propostos no intuito de observar o seu estado de saúde e o do bebê e acompanhar a evolução da sua gravidez.

### Com quem e onde?

As opções são várias. Você pode escolher entre:

- ser seguida por uma parteira. a domicílio, no consultório ou numa maternidade ( ou casa de nascimento ).
- ser seguida por um( a ) ginecologista no consultório ou no hospital.
- ser seguida por um médico de clínica geral.

Uma opção adicional é a de ser seguida por um médico e uma parteira paralelamente.

### As parteiras

O campo de trabalho das parteiras abrange as seguintes atividades:

- curso de preparação para o parto
- controle da gravidez
- parto a domicílio
- acompanhamento durante o puerpério ( o período após o parto ) e o retorno da menstruação.
- consultas de aconselhamento e auxílio para o aleitamento.
- ginástica Pós-Parto

As parteiras trabalham nos hospitais e nas clínicas de parto. Outras são profissionais autônomas exercendo num consultório ou visitando as clientes a domicílio.

Você pode solicitar a lista das parteiras da sua região junto à Federação Suíça das Parteiras ( endereço na página 20 ).



### **Quando devo marcar a primeira consulta?**

Quando já está com 2 ou 3 meses de gravidez. A partir da primeira consulta, haverá uma consulta de controle a cada 4 ou 6 semanas.

Caso você esqueça ou não possa comparecer a uma consulta, telefone rapidamente para marcar uma outra.

### **Serei compreendida?**

A situação ideal é a de poder comunicar-se em sua própria língua ou numa outra língua que você domine. Caso não seja esta a sua situação, você pode solicitar a presença de uma intérprete. Uma outra alternativa seria escolher uma pessoa de confiança que pudesse estar presente no momento das consultas.

### **Os controles durante a gravidez**

Os controles durante a gravidez

Na primeira consulta, a parteira ou o(a) ginecologista faz muitas perguntas a fim de informar-se ao seu respeito. As perguntas referem-se ao seu estado de saúde e o da sua família, às doenças, às cirurgias, às gestações e partos anteriores.

O (a) profissional encarregado(a) da sua gravidez tem o dever de mantê-la informada sobre os exames e controles que efetua. Você tem o direito de aceitar ou recusar certos controles ou exames. É importante que você possa perguntar e expor as suas preocupações.

O seu marido (esposo) ou companheiro poderá acompanhá-la durante as consultas e ao parto quando ambos o desejarem.

### **Livro de notas de maternidade**

As informações recolhidas durante os controles são anotadas no livro de notas que encontra-se no interior da capa de cobertura desta brochura. Estas anotações a mantêm informada sobre o decurso da sua gravidez e são de grande auxílio para os(as) profissionais que a assistem durante e depois do parto.

Nós aconselhamos que guarde sempre este livro com você. Apresente-o a cada consulta para que ele seja sempre preenchido e atualizado.



# A gravidez: Um tempo de mudanças

---

## **Quando o bebê virá ao mundo?**

A gravidez tem uma duração de 40 semanas a partir do 1º dia da última menstruação. Isto equivale a 10 meses lunares com 28 dias.

Mas os bebês não são tão pontuais ! Um bebê pode chegar até 3 semanas antes ou 2 semanas depois da data fixada. Dentro desta margem, considera-se que a gravidez foi normal. Só se o bebê nasce antes das 37 semanas, ele é prematuro. É importante evitar um parto prematuro: cuide-se bem durante a gravidez e esteja atenta a certos sinais de alerta que poderão surgir. Neste caso, não hesite em solicitar uma consulta suplementar!

Ver na página 8 «Você deve consultar a sua parteira, o(a) seu(sua) médico(a) ou a maternidade do hospital».

## **A gravidez não é uma doença**

A gravidez não é uma doença, porém, o corpo sofre grandes mudanças neste período.

Você pode continuar com todas as suas atividades no período da gravidez.

A condição para fazê-las é que você sinta-se bem.

Você pode tomar banhos, caminhar, continuar a ter uma vida conjugal normal.

## **Alimentação saudável e bastante descanso.**

Mantenha uma vida satisfatória, tanto para o seu bem quanto para o bem do bebê: durma suficientemente, alimente-se saudavelmente e não esqueça de tomar líquidos em abundância.



## **Álcool, tabaco e medicamentos**

A mãe e o bebê encontram-se interligados por meio da placenta e do cordão umbilical. Sendo assim, ele não receberá apenas os valores nutritivos necessários, mas também as substâncias nocivas. Por isso, é aconselhado evitar o consumo de bebidas alcoólicas, o tabaco e os lugares onde haja fumaça.

Não tome medicamentos sem a orientação do(a) médico(a), da parteira ou do(a) farmacêutico(a).



### **Você deve consultar a sua parteira, o(a) seu(sua) médico(a) ou a maternidade do hospital urgentemente se:**

- você está perdendo sangue
- você está perdendo líquido amniótico (semelhante a água)
- você tem a impressão que o bebê parou de mexer
- você está vomitando muito
- você está sentindo dores fortes
- você tem uma febre persistente
- você foi vítima de uma queda ou acidente
- você está sentindo muita dor-de-cabeça ou tem a impressão de estar vendo pontos pretos que se movem
- você está tendo contrações uterinas

### **Condições de trabalho**

No trabalho, esteja atenta a não ultrapassar os limites: se você sente dores, vertigem ou um cansaço intenso, interrompa a atividade.

É necessário que o esforço fornecido se adapte aos limites impostos pela gravidez: vigie a sua postura, evite carregar peso, não inale substâncias tóxicas. Em casa, divida o trabalho doméstico com as demais pessoas da família.

### **Proteção da maternidade**

Se você tem um trabalho fora de casa, a lei prevê medidas de proteção destinadas às mulheres grávidas e às mulheres que amamentam.



A brochura intitulada «Empregada e grávida – Os seus direitos no local de trabalho» existe em várias línguas e fornece explicações detalhadas sobre os seus direitos durante todo o período da maternidade. Você pode obtê-la junto à Travail Suisse (ver na página 20).



# Preparação para o parto

---

No curso de preparação para o parto, você recebe informações sobre a gravidez, o parto, o aleitamento, o puerpério e os cuidados com o bebê. Você pode perguntar, expor as suas dúvidas e preocupações. A parteira propõe certos exercícios e posturas que favorecem um bem-estar e um relaxamento que serão úteis no momento do parto.

## O curso em grupo

Você encontrará outras mulheres grávidas, pais e mães com quem poderá conversar, trocar idéias, partilhar experiências. Em certas regiões da Suíça, existem cursos especialmente destinados às mulheres migrantes. Esses cursos são dados em várias línguas. Procure saber informações sobre cursos em português (ou com uma intérprete) na sua região.

## Sozinha ou com o companheiro

Se você prefere fazer o curso individualmente (e, eventualmente, em seu domicílio), você pode contactar uma parteira.

## Onde obter mais informações?

As informações sobre os cursos de preparação para o parto podem ser encontradas nos consultórios médicos, nas maternidades e nos consultórios das parteiras.

Se o curso é dado por uma parteira ou uma profissional especializada, o seguro de saúde assume uma parte do custo.





## Onde dar à luz?

---

Na Suíça, você pode escolher entre vários locais : hospital, domicílio ou clínica de partos (casa de nascimento). Seja qual for a sua escolha, os custos do parto são pagos pelo seguro de saúde.

### **O hospital**

No dia do nascimento do seu bebê, você é recebida na maternidade do hospital. O seu médico ( ou a sua parteira ) informa o hospital sobre o dia previsto da sua entrada.

Antes deste dia, é possível fazer uma visita à sala de parto e aos locais da maternidade

( é preciso marcar o dia e a hora com antecedência).

### **O puerpério ( ou pós-parto ou resguardo )**

Você pode permanecer alguns dias na maternidade : a equipe hospitalar ocupa-se do seu bem-estar e ajuda a acompanhar os primeiros dias de vida do seu bebê. O hospital fornece o material necessário, as roupas do bebê e as refeições. Ao retornar à sua casa, você poderá beneficiar da assistência auxiliar de uma parteira durante alguns dias.

### **Parto ambulatorio ou retorno precoce ao domicílio**

Se você desejar e se tudo está em ordem, você pode voltar para casa um dia após o parto ou mesmo algumas horas depois. Lá, a parturiente vai receber acompanhamento de uma parteira profissional autônoma durante 56 dias depois do parto.

Neste caso, você pode solicitar a assistência a domicílio de uma parteira que virá diariamente para os cuidados consigo e com o bebê, para observar o aleitamento e dar-lhe aconselhamento. Recomenda-se entrar em contato com uma parteira antes da data prevista para o parto.



### **Parteira reconhecida**

Dependendo da região, existe um acordo que autoriza a sua parteira a acompanhar o parto no hospital. Depois do nascimento, ela poderá dar assistência a você e ao bebê.

### **O parto em casa**

Esta é uma escolha reservada àquelas que não apresentam nenhuma complicação no decurso da gravidez nem o risco de dar à luz prematuramente.

O parto é realizado na sua casa pela parteira que, em seguida, encarregar-se-á dos cuidados do puerpério e do bebê.

### **Clínica de partos (ou Casa de nascimentos)**

Trata-se de um estabelecimento especialmente equipado para receber os pais no dia do parto. As parturientes são seguidas pelas parteiras que encarregam-se dos nascimentos e do puerpério. De volta para casa, você e o bebê receberão visitas regulares da parteira.

Informe-se com o seu seguro de saúde sobre a cobertura dos custos.

### **Os documentos a serem levados para a maternidade**

- O livro de notas de maternidade
- Cartão de grupo sanguíneo
- Passaporte, permissão de estadia ou de permanência
- Livreto de família ou certidão de casamento
- A carta (ou o certificado) do seguro de saúde



# O período do nascimento

---

## O parto começa a preparar-se

Durante as três ou quatro semanas anteriores ao parto, você vai sentir contrações uterinas que, em geral, não são dolorosas, mas, muitas vezes, incomodam. Essas contrações manifestam-se como as dores da menstruação, dores nas costas ou como tensões passageiras do ventre (a barriga torna-se dura).

Alguns dias antes do parto, você pode perder o chamado “tampão mucoso”. O tampão apresenta-se como uma secreção vaginal gelatinosa e transparente. Às vezes, esta secreção apresenta um pouco de sangue : tudo isso é normal e uma consulta de urgência não é necessária.

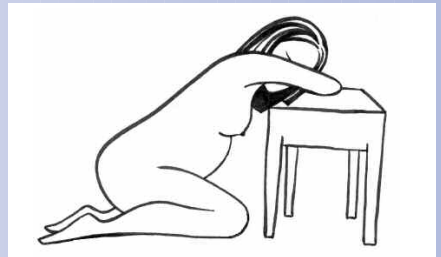
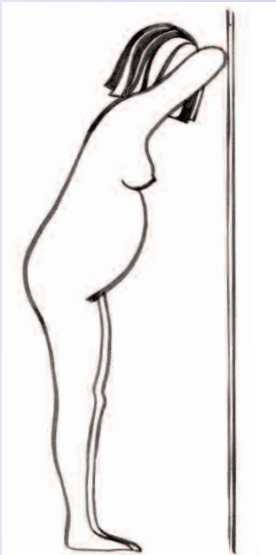
### Os motivos para ir à maternidade ou contactar a sua parteira

- Você está perdendo líquido amniótico
- Você está tendo contrações regulares
- Você está perdendo sangue

**Se possível, antes de sair de casa, telefone para a maternidade comunicando a sua chegada.**

Durante o parto, uma pessoa da sua escolha pode ficar ao seu lado: o companheiro ou, se desejar, a sua mãe, uma irmã, uma amiga.





## O parto

*Para a chegada de um bebê leva um certo tempo...*

Um parto tem várias fases.

No decorrer da primeira fase, o colo do útero, através da ação das contrações, abre-se em torno da cabeça do bebê que vai descendo lentamente no interior da bacia da mãe. Esta é a fase mais longa do parto: em geral, ela dura várias horas. Contrações doem muito. Um parto significa um grande esforço físico. A parteira auxilia a parturiente a lidar com as dores e permanece junto a ela. A segunda fase, mais curta, conduz ao nascimento da criança : a parturiente participa ativamente fazendo força para que o bebê saia. A última fase corresponde à expulsão da placenta. Isto ocorre, mais ou menos, uma hora depois do nascimento do bebê.

## Nascimento do bebê

Assim que o bebê nasce começa a respirar. O cordão umbilical é cortado, o bebê poderá ser colocado sobre seu ventre por algum tempo. Neste instante você já poderá amamentá-lo. Logo em seguida, ele será examinado, medido e pesado. Depois do nascimento, o bebê é controlado por um(a) pediatra. Você tem a possibilidade de assistir a este exame.



## Após o parto

---

### O puerpério

O período que inicia-se após o parto e que dura aproximadamente 6 semanas é chamado de puerpério, de pós-parto ou resguardo. O corpo recupera-se da gravidez e do parto e prepara-se para o aleitamento.

Neste período, a mulher necessita de muito repouso e de uma boa alimentação.

### Involução uterina, sangramentos

Depois do parto, passados alguns dias, o útero retorna ao seu tamanho normal. Em princípio, ele encontra-se na altura do umbigo e, progressivamente ele regride até a altura do púbis.

Durante um mês aproximadamente, você terá uma perda sanguínea comparável à menstruação. Pode haver igualmente perda involuntária de urina depois de um esforço mínimo como um espirro ou uma tosse. Se esta perda prolonga-se para além das seis primeiras semanas, converse com a sua parteira ou o seu(sua) médico(a) que dar-lhe-á as orientações necessárias a esse respeito.

Se você apresenta dores no ventre, febre ou sangramentos abundantes, busque uma consulta médica.



### Cuidados e cicatrização da sutura

No nível da pele, a cicatrização de uma episiotomia ou de uma rasgadura do períneo faz-se em apenas alguns dias. Os fios da sutura são absorvíveis, desaparecem sozinhos.

A sutura do períneo deve ser mantida limpa. Enxague-a frequentemente.



### **As mudanças**

O nascimento de um bebê provoca mudanças consideráveis na vida de uma mulher e na sua relação com o companheiro, principalmente quando trata-se de uma primeira criança.

Antes de ir para a maternidade, pense em como poderá ser ajudada nas tarefas de casa. Pense nas pessoas que podem prestar-lhe ajuda no preparo das refeições, nas compras, no cuidado com as outras crianças. Organize-se com antecedência. Durante o puerpério, é possível que você sinta-se subitamente invadida por uma tristeza ou uma leve depressão : busque a companhia daqueles em quem você confia. Não se isole!

Para você e o seu companheiro, na descoberta dos papéis de pai e de mãe e da nova vida que inicia-se, existem lugares onde ambos podem encontrar apoio, escuta, reconforto e amizade. Informe-se junto à sua parteira.

#### **O que você deve evitar neste período:**

- Manter relações sexuais quando há sangramento e quando a cicatrização ainda não está concluída.
- Levantar coisas pesadas.

### **A volta da menstruação**

A primeira menstruação dar-se, no mínimo, seis semanas depois do parto.

Se o bebê alimenta-se unicamente do seu leite, é possível que a menstruação só chegue mais tarde. Às vezes ela só retorna quando o aleitamento é interrompido.

O fato de amamentar não lhe impede de engravidar. Mesmo se não há menstruação, sem um método contraceptivo eficaz, você poderá engravidar novamente.

### **Contracepção**

Se você não deseja engravidar novamente, é importante optar por um método contraceptivo desde a sua volta para casa.

A conselheira em planejamento / planejamento familiar, o(a) médico(a) ou a parteira poderá dar as orientações sobre os diferentes métodos.



Uma brochura chamada «Casal, contracepção, sida, direitos, gravidez» fornece informações a esse respeito. Ela existe em português, é gratuita e pode ser encontrada nas maternidades, nos consultórios médicos e nos centros de planejamento / planejamento familiar.



# Aleitamento materno

---

O leite materno é o melhor alimento para o seu bebê durante os seus primeiros seis meses de vida. É um leite completamente adaptado às necessidades da criança: ele contém todas as substâncias nutritivas para o seu crescimento e também os anticorpos contra certas doenças. O leite materno está sempre na boa temperatura, não exige preparo, não contém germes e sobretudo... é gratuito.

Durante o período de aleitamento, tudo o que você come ou ingere passa para o leite materno e, conseqüentemente, para o bebê. É importante manter os mesmos cuidados alimentares que durante a gravidez: alimente-se saudavelmente e beba bastante líquido. Evite o tabaco e o álcool. Só tome medicamentos depois de haver solicitado os conselhos de um profissional de saúde.

## A produção de leite

Depois do colostro dos primeiros dias, o leite propriamente dito começa a ser produzido em maior quantidade.

Alguns dias são necessários para que estabeleça-se um equilíbrio entre a demanda do bebê e a quantidade de leite produzida pelo seio.

## Complementos

Durante os primeiros seis meses de vida, o bebê satisfaz-se unicamente com o leite materno. Não é necessário introduzir outros líquidos.

Em todo caso, é extremamente desaconselhado acrescentar açúcar nas bebidas do bebê, pois prejudica o desenvolvimento de uma dentição saudável.

## Aleitamento e trabalho

Mesmo retornando ao trabalho, você poderá continuar a amamentar o seu bebê. Busque o aconselhamento de uma pessoa especializada e discuta o assunto com o seu empregador.





# O período após o nascimento

---

## Os controles pós-natais

### O exame de controle pós-natal

Quatro a seis semanas após o parto, marque uma consulta de controle com o(a) seu(sua) médico(a) ou com a parteira. Nesta ocasião, será feito um exame ginecológico e você será informada sobre os métodos de contracepção.

### O exame de controle do bebê no pediatra

Com quatro semanas de vida, o bebê passa por um primeiro controle com o pediatra ou com o médico de família (médico de clínica geral ou medicina interna). Marque esta consulta desde a sua volta para casa.

As crianças são examinadas regularmente até os cinco anos. Estes controles servem para acompanhar o seu estado de saúde, o seu crescimento e desenvolvimento a fim de possibilitar a descoberta precoce de certas doenças.

## Recomendações

### As consultas sobre aleitamento

Se você tem perguntas ou dúvidas com relação ao aleitamento ou se você deseja obter informações sobre como deixar de aleitar, busque contactar uma parteira ou uma conselheira de aleitamento.

Você tem direito a três consultas inteiramente pagas pelo seguro de saúde.

### As «consultas pais-crianças», as enfermeiras em puericultura

O hospital ou o seu município fornecerá os endereços dos locais onde existem as consultas para pais e crianças.

As enfermeiras em puericultura acompanham e orientam os pais de crianças de 0 a 5 anos. Elas podem dar aconselhamento sobre os seguintes assuntos : aleitamento, alimentação, cuidados, desenvolvimento da criança e educação. Essas consultas são em geral gratuitas ou uma pequena taxa é pedida anualmente.





# Aspectos jurídicos e prestações das Caixas de seguro de saúde

No dia 1º de julho de 2005 entrou em vigor, na Suíça, um seguro de maternidade estatal. Isto significa que as trabalhadoras assalariadas e as que exercem uma atividade autónoma têm o direito a uma licença de parto (ou licença-maternidade) de 14 semanas e, durante este período, recebem o pagamento de 80% dos seus salários. Informe-se junto ao seu empregador sobre os seus direitos.

O seguro básico de saúde é obrigatório para todas as pessoas que residem ou trabalhem na Suíça.

**O seguro de saúde reembolsa as seguintes prestações, sem franquia nem participação nos custos:**

- Seis exames de controle de gravidez efetuados por uma parteira ou sete controles efetuados por um(a) médico(a), duas ecografias e certos exames laboratoriais.
- Uma contribuição de CHF 150.- por um curso de preparação para o parto dado, por uma parteira
- Os custos do parto e a estadia no hospital na enfermaria, os custos de tratamento com uma parteira quando o parto é realizado a domicílio ou numa clínica de partos.
- Acompanhamento voltado a parturientes durante 56 dias depois do nascimento (independente da cidade onde o parto ocorreu)
- Um controle pós-parto efetuado pela parteira ou pelo(a) médico(a) entre a sexta e a décima semana depois do parto.
- Três consultas sobre aleitamento.

O seguro básico de saúde reembolsa as prestações descritas abaixo. Estas prestações estão submetidas ao regulamento legal de uma participação nos custos dos tratamentos. Para as crianças, não há a exigência da franquia e o pagamento da soma máxima ligada à participação nos custos é reduzido pela metade.

- Todas as vacinas do bebé: rubéola, sarampo, papeira ou caxumba, tétano, coqueluche, difteria, poliomielite e haemophilus influenza B (meningite) e a renovação destas.
- Oito consultas médicas da criança até à idade escolar.

**Em caso de doença ou complicação, o seguro assume os custos suplementares de acordo com a tarifa em vigor.**

Os pais dispõem de um prazo de três meses para efetuar o seguro de saúde do bebé em um dos seguros existentes.  
É possível efetuá-lo antes do nascimento.

## **Sigilo profissional**

O pessoal médico é sujeito ao sigilo profissional. Ele não deve transmitir nenhum dado ao seu respeito sem a sua autorização. Os dados devem ser tratados confidencialmente.



# Editado por

---

## **Redação e criação da brochura**

---

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

## **Livro de notas de maternidade**

---

Evelyne Roulet

## **Grupo de trabalho da Schweizerischer Hebammenverband**

---

- Federação Suíça das Parteiras
- Representantes de diferentes comunidades estrangeiras
- uma delegada do “Schweizerischer Berufsverband für Geburtsvorbereitung“ e da instituição pro juventute

## **Criação, ilustrações e fotos**

---

Anne Monard

## **Agradecimentos**

---

- Ministério da saúde Suíço, Departamento “Saúde e Migração”, Berna
- IAMANEH Suíça, Basileia
- Fundação Sandoz, Lausanne
- Centro de coordenação Suíço “Migração e saúde reprodutiva”, Basileia

## **Encomendas**

---

- Schweizerischer Hebammenverband, Rosenweg 25C, 3000 Bern 23  
031 332 63 40, [info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch)



# Endereços

---

Schweizerischer  
Hebammenverband  
Rosenweg 25C  
3000 Bern 23  
031 332 63 40  
[info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch)  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

Schweizerischer Verband der  
Mütterberaterinnen  
Elisabethenstrasse 16  
Postfach 8426  
8036 Zürich  
044 382 30 33  
[svm@bluewin.ch](mailto:svm@bluewin.ch)  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)

Berufsverband Schweizerischer  
Stillberaterinnen IBCLC  
Postfach  
6055 Alpnach Dorf  
041 671 01 73  
[office@stillen.ch](mailto:office@stillen.ch)  
[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)

Sexuelle Gesundheit Schweiz  
Marktgasse 36  
3011 Bern  
031 311 44 08  
[info@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:info@sexuelle-gesundheit.ch)  
[www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)

Travail.Suisse  
Hopfenweg 21  
3001 Bern  
031 370 21 11  
[info@travailsuisse.ch](mailto:info@travailsuisse.ch)  
[www.travailsuisse.ch](http://www.travailsuisse.ch)