

Grossesse / Naissance

La grossesse, l'accouchement et la première fois avec votre enfant sont des moments spéciaux. Le plus important est que vous et votre enfant soyez en bonne santé.

Renseignez-vous sur le moment de la grossesse à un stade précoce. Il est également important que vous vous prépariez à l'accouchement.

Pour vous aider, il existe de nombreux centres de conseil qui vous conseilleront personnellement et peut-être même dans votre langue.

Le canton de Saint-Gall propose également de nombreux services pour la période qui suit la naissance afin de vous soutenir pendant cette période.

Grossesse























Vous pouvez vous rendre chez un gynécologue pour les examens. Des sages-femmes sont également disponibles pour vous accompagner et vous conseiller pendant la grossesse. Vous pouvez également obtenir des informations importantes auprès du centre familial ou du service de conseil aux mères et aux pères. À l'hôpital et avec votre sage-femme, vous pouvez suivre un cours de préparation à l'accouchement.

Votre **assurance maladie** prend en charge les frais d'examen médicaux et d'accouchement.

Brochure sur la grossesse et l'accouchement (multilingue)

-  [Pregnancy / Birth \(anglais\)](#)  EN  PDF, 331 kB
-  [Trudnoća /porod \(kroatisch\)](#)  HR_HR  PDF, 314 kB
-  [Embarazo / parto \(spanisch\)](#)  ES  PDF, 362 kB
-  [การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร \(thai\)](#)  TH_TH_TH  PDF, 1301 kB
-  [Grossesse / Naissance \(français\)](#)  FR  PDF, 1574 kB
-  [Uurka / Dhalmada \(somali\)](#)  PDF, 416 kB
-  [Gravidanza/parto \(italienisch\)](#)  IT  PDF, 443 kB
-  [Gravidez / parto \(portugiesisch\)](#)  PT  PDF, 419 kB
-  [Hamilelik / Doğum \(türkisch\)](#)  TR_TR  PDF, 554 kB
-  [Schwangerschaft / Geburt \(deutsch\)](#)  DE  PDF, 1665 kB
-  [الولادة / الحمل \(arabisch\)](#)  AR_TN  PDF, 1231 kB

Grossesse - page d'information en plusieurs langues

-  [Sexandfacts.ch - Allemand](#)  deutsch
-  [Sexandfacts.ch - Français](#)  anglais
-  [Sexandfacts.ch - Français](#)  français
-  [Sexandfacts.ch - Italien](#)  italien
-  [Sexandfacts.ch - Albanais](#)  albanais
-  [Sexandfacts.ch - Serbe](#)  serbe
-  [Sexandfacts.ch - Espagnol](#)  espagnol
-  [Sexandfacts.ch - Portugais](#)  portugais
-  [Sexandfacts.ch - Turc](#)  turc
-  [Sexandfacts.ch - Tigrinya](#)  tigrinya
-  [Sexandfacts.ch - Somali](#)  somali

Préparation à l'accouchement

Vous pouvez vous rendre chez un gynécologue pour les examens. Des sages-femmes sont également disponibles pour vous accompagner et vous conseiller pendant la grossesse. Vous pouvez également obtenir des informations importantes auprès du centre familial ou du service de conseil aux mères et aux pères. À l'hôpital et avec votre sage-femme, vous pouvez suivre un cours de préparation à l'accouchement.

Votre **assurance maladie** prend en charge les frais d'examens médicaux et d'accouchement.

Brochure sur la grossesse et l'accouchement (multilingue)

-  [Pregnancy / Birth \(anglais\)](#)  EN  PDF, 331 kB
-  [Trudnoća /porod \(kroatisch\)](#)  HR_HR  PDF, 314 kB
-  [Embarazo / parto \(spanisch\)](#)  ES  PDF, 362 kB
-  [การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร \(thai\)](#)  TH_TH_TH  PDF, 1301 kB
-  [Grossesse / Naissance \(français\)](#)  FR  PDF, 1574 kB
-  [Uurka / Dhalmada \(somali\)](#)  PDF, 416 kB
-  [Gravidanza/parto \(italienisch\)](#)  IT  PDF, 443 kB
-  [Gravidez / parto \(portugiesisch\)](#)  PT  PDF, 419 kB
-  [Hamilelik / Doğum \(türkisch\)](#)  TR_TR  PDF, 554 kB
-  [Schwangerschaft / Geburt \(deutsch\)](#)  DE  PDF, 1665 kB
-  [الحمل / الولادة \(arabisch\)](#)  AR_TN  PDF, 1231 kB

Cours de préparation à l'accouchement en différentes langues

Mamamundo propose des cours préparatoires à l'accouchement dans différentes langues. Profitez de l'offre dans **votre langue maternelle** si vous avez des questions sur l'accouchement :

Bons Plans de mamamundo

Sages-femmes

La sage-femme vous accompagne et vous conseille, vous et votre famille, de manière holistique pendant la grossesse, l'accouchement, la période post-partum et tout au long de l'allaitement.

Vous pouvez choisir vous-même la sage-femme. Idéalement, vous devriez chercher votre sage-femme 3-4 mois avant l'accouchement.

 [Recherche de sages-femmes dans le canton de Saint-Gall](#)

Doula Compagnon de Naissance

Une doula accompagne les femmes et les couples pendant la grossesse, pendant l'accouchement et dans la période qui suit. Une doula assume le rôle de soutien physique et émotionnel et n'effectue pas d'actes et de consultations médicales.

 [Trouvez des doulas près de chez vous](#)

La naissance

C'est vous qui décidez de l'endroit où vous voulez donner naissance à votre enfant : que ce soit à la maison, à l'hôpital ou dans une maison de naissance. Votre sage-femme vous accompagnera.

Vous devez déclarer la naissance de votre enfant à l'office de l'état civil de votre lieu de résidence dans un délai de 3 jours. Cette tâche est généralement effectuée par l'hôpital ou la maison de naissance. Vous pouvez ensuite commander l'acte de naissance auprès de [Zivilstandsamt](#) (🔗) [Le bureau de l'état civil certifie les naissances, les mariages, les partenariats et les décès](#) de votre lieu de résidence.

Assurance maladie

Chaque bébé a besoin de sa propre assurance de base. Vous pouvez le souscrire avant l'accouchement (et au plus tard 3 mois après l'accouchement).

Si vous souhaitez assurer votre enfant à naître de manière complète, il vaut la peine de s'inscrire avant la naissance. Vous pouvez également souscrire une assurance complémentaire avant la naissance.

>assurance **maladie**

- [🔗 Clinique des femmes de l'Hôpital cantonal de Saint-Gall](#)
 - [🔗 Clinique pour femmes - Région de la vallée du Rhin Werdenberg Sarganserland](#) 🌐 deutsch
 - [🔗 Clinique pour femmes Hôpital Linth](#)
 - [🔗 Hôpital d'obstétrique Région Fürstenland Toggenburg](#)
 - [🔗 Recherche de lieu de naissance](#)
 - [🔗 Offices de l'état civil du canton de Saint-Gall](#)
-

Centres d'information

Centre de Conseil pour la Planification Familiale, la Grossesse et la Sexualité « fapla »

Le centre spécialisé dans la planification familiale, la grossesse et la sexualité « fapla » du Centre de la femme vous informe sur divers sujets liés à la grossesse et à l'accouchement, à la parentalité, au désir inassouvi d'avoir des enfants, à la perte de grossesse.

Les consultations sont **gratuites**.

[Centres de conseil pour la planification familiale, la grossesse et la sexualité « fapla »](#)

Mütter- und Väterberatung (🔗 Centre de conseil pour les mères et les pères)

Votre enfant se développe très rapidement dans la première étape de sa vie. Cela s'accompagne également de défis. En tant que parents et tuteurs, vous recevrez des conseils gratuits dans toutes les situations.

Les conseillers du Service de conseil aux Mütter- und Väterberatung (🔗 Centre de conseil pour les mères et les pères) sont des experts dans les domaines suivants :

- Développement général de l'enfant de 0 à 5 ans
- Allaitement
- Préparations pour nourrissons (Préparations pour nourrissons)
- Dormir
- Introduction aux aliments complémentaires
- Nutrition générale chez les enfants de 0 à 5 ans
- Éducation / Santé / Prévention
- Faire face aux conflits familiaux
- Réseautage avec d'autres familles

Vous trouverez ici le centre de conseil de votre lieu de résidence :

Annuaire du canton de Saint-Gall

Autres services de conseil

Vous trouverez ici d'autres services de conseil :

- [Services de conseil et d'accompagnement – Kompass St.Gallen](#)
- [Counseling aux parents 24h/24 et 7j/7](#)
- [Conseils pour les hommes et les pères en Suisse](#)
- [Counseling en ligne pour les pères sur niudad.ch](#)

Aide financière / Contributions parentales

En cas de naissance d'un enfant, les parents (domiciliés dans le canton de Saint-Gall) ont droit à des contributions parentales. Cela s'applique si au moins un parent se consacre personnellement aux soins et à l'éducation de l'enfant et que les besoins de l'enfant ne sont pas couverts par le revenu.







































Le parent qui est le principal fournisseur de soins de l'enfant a le droit de présenter une demande.

Pour vous inscrire et si vous avez des questions, veuillez communiquer directement avec votre commune de résidence.

[Informations sur les frais parentaux dans le canton de Saint-Gall](#)

























La santé et la sexualité expliquées en 14 langues

Guide Santé Suisse - Brochure en 19 langues

-  Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erklärt (deutsch)  PDF, 787 kB
-  El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch)  PDF, 765 kB
-  Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch)  PDF, 762 kB
-  İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch)  PDF, 757 kB
-  Le système de santé suisse en bref (français)  PDF, 750 kB
-  O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch)  PDF, 770 kB
-  Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caamfimaadka iswiiska (somalisch)  PDF, 2657 kB
-  Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch)  PDF, 775 kB
-  The Swiss healthcare system in brief (englisch)  PDF, 757 kB
-  Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ (vietnamesisch)  PDF, 706 kB
-  Ukratko o zdravstvenom sistemu Švicarske (bosnisch kroatisch serbisch)  PDF, 771 kB
-  Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch)  PDF, 2672 kB
-  Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch)  PDF, 1325 kB
-  راهنمای بهداشت سوئیس (farsi)  PDF, 2825 kB
-  سونس نظام صحت کی مختصر وضاحت (urdu)  PDF, 2184 kB
-  شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرين (arabisch)  PDF, 4793 kB
-  [Redacted] (tamilisch)  PDF, 3627 kB
-  ระบบสุขภาพอนามัย ประเทศสวีเดนและนอร์เวย์ (thai)  PDF, 2702 kB
-  [Redacted] (tigrinya)  PDF, 2710 kB

Rester en bonne santé mentale en tant que parent - brochure en 12 langues



Brochure : Comment rester émotionnellement fort en tant que mère ou père

-  Así consigo ser una madre o un padre fuerte emocionalmente (spanisch)  PDF, 22797 kB
-  Ben bir anne veya baba olarak ruhsal gücümü böyle koruyabilirim (türkisch)  PDF, 22799 kB
-  Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte (italienisch)  PDF, 22789 kB
-  Kështu unë si nënë ose baba qëndroj e/i fortë shpirtërisht (albanisch)  PDF, 22835 kB
-  Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (kroatisch)  PDF, 22784 kB
-  Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (serbisch)  PDF, 22799 kB
-  Pemacecer mentalmente forte enquanto mãe ou pai (portugiesisch)  PDF, 23241 kB
-  Renforcer sa santé mentale en tant que parent (français)  PDF, 981 kB
-  So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark (deutsch)  PDF, 22797 kB
-  Staying emotionally strong as a mother or father (englisch)  PDF, 22795 kB
-  هكذا أبقى كأم أو أب قويا نفسيا (arabisch)  PDF, 22840 kB
-  [Redacted] (tigrinya)  PDF, 23334 kB

Brochure sur la santé mentale à l'intention des mères et des pères

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

Accompagnement par des professionnels

-  Recherche de sages-femmes
-  Recherche de médecins par spécialité / langue étrangère

Points de contact

Trouvez le bon point de contact, le bon conseil ou la bonne autorité dans votre région: [Points de contact](#)