

Gravidanza/parto

La gravidanza, il parto e la prima volta con il tuo bambino è un momento speciale. La cosa più importante è che tu e tuo figlio siate sani.

Informatevi per tempo sulla gravidanza in una fase iniziale. È anche importante prepararsi al parto.

Per aiutarti, ci sono molti centri di consulenza che ti consiglieranno personalmente e possibilmente anche nella tua lingua.

Il Cantone di San Gallo offre anche molti servizi per il periodo successivo al parto per sostenervi in questo periodo.

Gravidanza

Puoi andare da un ginecologo per gli esami. Le ostetriche sono disponibili anche per accompagnarti e consigliarti durante la gravidanza. È inoltre possibile ottenere informazioni importanti presso il centro per le famiglie o presso il servizio di consulenza per madri/padri. In ospedale e con la tua ostetrica, puoi frequentare un corso di preparazione al parto.

La tua **assicurazione sanitaria** coprirà i costi delle visite mediche e del parto.

Opuscolo gravidanza e parto (multilingue)

-  [Pregnancy / Birth \(english\)](#)  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

Gravidanza - pagina informativa in molte lingue

-  [Sexandfacts.ch - Tedesco](#)  deutsch
-  [Sexandfacts.ch - Inglese](#)  english
-  [Sexandfacts.ch - Francese](#)  français
-  [Sexandfacts.ch - Italiano](#)  italienisch
-  [Sexandfacts.ch - Albanese](#)  albanisch
-  [Sexandfacts.ch - Serbo](#)  serbisch
-  [Sexandfacts.ch - Spagnolo](#)  spanisch
-  [Sexandfacts.ch - Portoghese](#)  portugiesisch
-  [Sexandfacts.ch - Turco](#)  türkisch
-  [Sexandfacts.ch - Tigrino](#)  tigrinya
-  [Sexandfacts.ch - Somalo](#)  somalisch

Preparazione al parto

Puoi andare da un ginecologo per gli esami. Le ostetriche sono disponibili anche per accompagnarti e consigliarti durante la gravidanza. È inoltre possibile ottenere informazioni importanti presso il centro per le famiglie o presso il servizio di consulenza per madri/padri. In ospedale e con la tua ostetrica, puoi frequentare un corso di preparazione al parto.

La tua **assicurazione sanitaria** coprirà i costi delle visite mediche e del parto.

Opuscolo gravidanza e parto (multilingue)

-  [Pregnancy / Birth \(english\)](#)  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

Corsi di preparazione al parto in diverse lingue

Mamamundo offre corsi di preparazione al parto in diverse lingue. Approfitta dell'offerta nella **tua lingua madre** se hai domande sul parto:

Offerte di mamamundo

Ostetriche

L'ostetrica accompagna e consiglia te e la tua famiglia in modo olistico durante la gravidanza, il parto, il periodo postpartum e durante l'allattamento.

Puoi scegliere tu stesso l'ostetrica. Idealmente, dovresti cercare la tua ostetrica 3-4 mesi prima del parto.

 [Ricerca di ostetriche nel Canton San Gallo](#)


Doula Compagna di Parto

Una doula accompagna le donne e le coppie durante la gravidanza, durante il parto e nel periodo successivo. Una doula assume il ruolo di supporto fisico ed emotivo e non esegue procedure e consultazioni mediche.

 [Trova le doule più vicine a te](#)

La nascita

Decidi tu dove vuoi dare alla luce tuo figlio: se a casa, in ospedale o in un centro nascita. La tua ostetrica ti accompagnerà.







La nascita di vostro figlio deve essere notificata all'ufficio di stato civile del vostro luogo di residenza entro 3 giorni. Questo compito viene solitamente svolto dall'ospedale o dal centro parto. A questo punto è possibile ordinare il certificato di nascita presso [Zivilstandsamt](#) ( [L'ufficio anagrafe certifica nascite, matrimoni, unioni civili e decessi](#)) del luogo di residenza.

Assicurazione malattia

Ogni bambino ha bisogno di un'assicurazione di base. Puoi toglierlo prima del parto (e non oltre 3 mesi dopo il parto).

Se volete assicurare il vostro nascituro in modo completo, vale la pena annunciarlo prima della nascita. È inoltre possibile stipulare un'assicurazione complementare prima del parto.

> **assicurazione sanitaria**

-  [Clinica femminile dell'Ospedale cantonale di San Gallo](#)
-  [Clinica femminile Spital Grabs - Regione della Valle del Reno Werdenberg Sarganserland](#)  deutsch
-  [Clinica femminile Linth Hospital](#)
-  [Ospedale di Ostetricia Regione Fürstenland Toggenburg](#)
-  [Ricerca del luogo di nascita](#)
-  [Uffici dello stato civile del Cantone di San Gallo](#)

Centri d'informazione

Centro di consulenza per la pianificazione familiare, la gravidanza e la sessualità "fapla"

Il centro specializzato per la pianificazione familiare, la gravidanza e la sessualità "fapla" del Centro per le donne vi informa su vari argomenti relativi alla gravidanza e al parto, alla genitorialità, al desiderio insoddisfatto di avere figli, all'interruzione della gravidanza.

Le consulenze sono **gratuite**.

[↗](#) Consulenti per la pianificazione familiare, la gravidanza e la sessualità "fapla"

Mütter- und Väterberatung (👉 Centro di consulenza per mamme e papà)

Il bambino si sviluppa molto rapidamente nella prima fase della vita. Anche questo comporta delle sfide. In qualità di genitori e tutori, riceverete una consulenza gratuita in tutte le situazioni.

I consulenti del Servizio di Orientamento per [Mütter- und Väterberatung \(👉 Centro di consulenza per mamme e papà\)](#) sono esperti nelle seguenti materie:

- Sviluppo generale del bambino da 0 a 5 anni
- Allattamento
- Latte artificiale (Formula)
- Dormire
- Introduzione agli alimenti complementari
- Nutrizione generale nei bambini da 0 a 5 anni
- Educazione / Salute / Prevenzione
- Affrontare i conflitti in famiglia
- Fare rete con altre famiglie

Qui trovate il centro di consulenza del vostro luogo di residenza:

Direttorio del Cantone di San Gallo

Ulteriori servizi di consulenza

Qui potete trovare altri servizi di consulenza:

- [↗](#) Servizi di consulenza e supporto – Kompass St.Gallen
- [↗](#) Consulenza ai genitori 24 ore su 24, 7 giorni su 7
- [↗](#) Consulenza per uomini e padri in Svizzera
- [↗](#) Consulenza online per i padri su niudad.ch

Assistenza finanziaria / Contributi per la genitorialità

In caso di nascita di un figlio, i genitori (residenti nel Canton San Gallo) hanno diritto ai contributi dei genitori. Ciò vale se almeno un genitore si dedica personalmente alla cura e all'educazione del figlio e le esigenze del figlio non sono coperte dal reddito.







































Il genitore che si prende cura del bambino ha il diritto di presentare una domanda.

Per iscriverti e in caso di domande, contatta direttamente il tuo comune di residenza.

[↗](#) Informazioni sugli onorari per i genitori nel Canton San Gallo

























Salute e sessualità spiegate in 14 lingue

Guida alla salute Svizzera - Opuscolo in 19 lingue

-  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 ประเทศสวีเดน (thai)  PDF, 2702 kB
-  [Redacted] (tigrinya)  PDF, 2710 kB

Rimanere mentalmente sani come genitori - opuscolo in 12 lingue



Opuscolo: Come rimanere emotivamente forti come madre o padre

-  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

Opuscolo sulla salute mentale per madri e padri

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

Supporto da parte di professionisti

-  Ricerca di ostetriche
-  Ricerca di medici per specializzazione / lingua straniera

Punti di contatto

Trova il giusto punto di contatto, consulenza o autorità nella tua zona: [Punti di contatto](#)