

Português > Saúde > Gravidez / parto

## Gravidez / parto

A gravidez, o parto e a primeira vez com seu filho é um momento especial. O mais importante é que você e seu filho estejam saudáveis.

Informe-se sobre o tempo de gravidez numa fase inicial. Também é importante que você se prepare para o parto.

Para ajudá-lo, existem muitos centros de aconselhamento que irão aconselhá-lo pessoalmente e, possivelmente, até mesmo em seu idioma.

O Cantão de St.Gallen também oferece muitos serviços para o tempo após o nascimento para apoiá-lo durante este tempo.

### Gravidez

Você pode ir a um ginecologista para os exames. As parteiras também estão disponíveis para acompanhá-la e aconselhá-la durante a gravidez. Você também pode obter informações importantes no centro da família ou no serviço de aconselhamento de mães/pais. No hospital e com sua parteira, você pode participar de um curso sobre preparação para o parto.

Seu **seguro de saúde** cobrirá os custos de exames médicos e parto.

### Brochura sobre gravidez 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 \(somalí\)](#)  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

### Gravidez - página de informação em vários idiomas

-  [Sexandfacts.ch - alemão](#)  deutsch
-  [Sexandfacts.ch - Português](#)  englisch
-  [Sexandfacts.ch - Francês](#)  français
-  [Sexandfacts.ch - Italiano](#)  italienisch
-  [Sexandfacts.ch - Albanês](#)  albanisch
-  [Sexandfacts.ch - Sérvio](#)  serbisch
-  [Sexandfacts.ch - Espanhol](#)  spanisch
-  [Sexandfacts.ch - Português](#)  portugiesisch
-  [Sexandfacts.ch - Turco](#)  türkisch
-  [Sexandfacts.ch - Tigrínia](#)  tigrinya
-  [Sexandfacts.ch - Somali](#)  somalisch

### Preparação para o parto

Você pode ir a um ginecologista para os exames. As parteiras também estão disponíveis para acompanhá-la e aconselhá-la durante a gravidez. Você também pode obter informações importantes no centro da família ou no serviço de aconselhamento de mães/pais. No hospital e com sua parteira, você pode participar de um curso sobre preparação para o parto.

Seu **seguro de saúde** cobrirá os custos de exames médicos e parto.

## Brochura sobre gravidez 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 \(somalí\)](#)  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

## Cursos de preparação para o parto em diferentes idiomas

O Mamamundo oferece cursos preparatórios para o parto em diferentes idiomas. Aproveite a oferta em **seu idioma nativo** se tiver alguma dúvida sobre o parto:


### Ofertas de mamamundo

---

## Parteiras

A parteira acompanha e aconselha você e sua família de forma holística durante a gravidez, o parto, o período pós-parto e durante toda a amamentação.

Você mesmo pode escolher a parteira. Idealmente, você deve procurar sua parteira 3-4 meses antes do parto.

 [Busca de parteiras no Cantão de St. Gallen](#)

## Doula Companheiro de Nascimento

A doula acompanha mulheres e casais durante a gravidez, durante o parto e no tempo depois. A doula assume o papel de apoio físico e emocional e não realiza procedimentos e consultas médicas.

 [Encontre doulas perto de você](#)

---

## O Nascimento

Você decide onde quer dar à luz seu filho: se em casa, no hospital ou em uma casa de parto. Sua parteira irá acompanhá-lo.

Você deve comunicar o nascimento de seu filho ao cartório de registro civil em seu local de residência dentro de 3 dias. Esta tarefa é geralmente realizada pelo hospital ou centro de parto. Em seguida, você pode solicitar a certidão de nascimento no [Zivilstandsamt](#) ([© O cartório certifica nascimentos, casamentos, parcerias e óbitos](#)) do seu local de residência.

## Seguro de saúde

Cada bebê precisa de seu próprio seguro básico. Você pode tirar isso antes do nascimento (e não mais do que 3 meses após o nascimento).

Se você quer segurar seu feto de forma abrangente, vale a pena registrar antes do nascimento. Você também pode contratar um seguro complementar antes do nascimento.

### > seguro de saúde

- [Clínica da Mulher do Hospital Cantonal de St.Gallen](#)
  - [Clínica Feminina Spital Grabs - Região do Vale do Reno Werdenberg Sarganserland](#)  deutsch
  - [Clínica da Mulher Linth Hospital](#)
  - [Hospital de Obstetrícia Região Fürstenland Toggenburg](#)
  - [Pesquisa de Local de Nascimento](#)
  - [Cartórios de Registro Civil do Cantão de St.Gallen](#)
- 

## Centros de informação

## Centro de Aconselhamento para o Planeamento Familiar, Gravidez e Sexualidade "fapla"

O centro especializado em planeamento familiar, gravidez e sexualidade "fapla" do Centro da Mulher informa-o sobre vários temas relacionados com a gravidez e o parto, a parentalidade, o desejo não realizado de ter filhos, a perda da gravidez.

As consultas são **gratuitas**.

[↗](#) Centros de aconselhamento para o planeamento familiar, gravidez e sexualidade "fapla"

## Mütter- und Väterberatung (🔗 Centro de aconselhamento para mães e pais)

Seu filho se desenvolve muito rapidamente na primeira fase da vida. Isso também vem acompanhado de desafios. Como pais e responsáveis, você receberá aconselhamento gratuito em todas as situações.

Os conselheiros do Serviço de Aconselhamento de Mütter- und Väterberatung (🔗 Centro de aconselhamento para mães e pais) são especialistas nos seguintes temas:

- Desenvolvimento geral da criança de 0 a 5 anos
- Amamentação
- Fórmula infantil (Fórmula)
- Dormir
- Introdução aos alimentos complementares
- Nutrição geral em crianças de 0 a 5 anos de idade
- Educação / Saúde / Prevenção
- Enfrentamento de conflitos na família
- Networking com outras famílias

Aqui pode encontrar o centro de aconselhamento no seu local de residência:

## Diretório do Cantão de St. Gallen

### Outros serviços de aconselhamento

Aqui você pode encontrar outros serviços de aconselhamento:

- [↗](#) Serviços de aconselhamento e apoio – Kompass St.Gallen
- [↗](#) Aconselhamento aos pais 24 horas por dia, 7 dias por semana
- [↗](#) Aconselhamento para homens e pais na Suíça
- [↗](#) Aconselhamento on-line para pais em niudach.ch

---

## Assistência Financeira / Contribuições para a Parentalidade

Em caso de nascimento de um filho, os pais (residentes no cantão de St.Gallen) têm direito a contribuições parentais. Isto aplica-se se pelo menos um dos progenitores se dedicar pessoalmente ao cuidado e educação da criança e as necessidades da criança não forem cobertas pelo rendimento.

O progenitor que é o principal cuidador da criança tem direito a reclamar.

































Para se inscrever e em caso de dúvidas, entre em contato diretamente com o seu município de residência.

[↗](#) Informações sobre taxas parentais no cantão de St.Gallen

---
























**Saúde e sexualidade explicadas em 14 idiomas**

## Guia de Saúde Suíça - Brochura em 19 línguas

-  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
-  (tamilisch) PDF, 3627 kB
-  ระบบสุขภาพอนามัย ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ (thai)  PDF, 2702 kB
-  (tigrinya) PDF, 2710 kB

## Manter-se mentalmente saudável como pai - brochura em 12 línguas



### Brochura: Como se manter emocionalmente forte como mãe ou pai

-  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
-  (tigrinya) PDF, 23334 kB

### Brochura de Saúde Mental para Mães e Pais

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

### Apoio de profissionais

-  Procurar parceiras
-  Busca de médicos por especialidade / língua estrangeira

### Pontos de contacto

Encontre o ponto de contacto, aconselhamento ou autoridade certo na sua área: [Pontos de contacto](#)