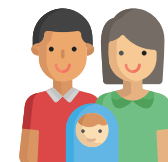


VOUS AVEZ L'INTENTION DE TOMBER ENCEINTE?

CONSULTEZ EN PREMIER LIEU VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE.



SI VOUS ÊTES ENCEINTE OU SOUPÇONNÉE L'ÊTRE:

AYEZ RECOURS AU CENTRE DE SANTÉ DE VOTRE ZONE DE RÉSIDENCE:



→ Une consultation spécifique de grossesse sera planifiée au cours de laquelle toutes les informations nécessaires à la naissance d'un bébé sain vous seront fournies;



→ Les médicaments essentiels à la grossesse vous seront prescrits, conformément à votre situation clinique dans le but d'éviter n'importe quelle anomalie au bébé (par ex.: acide folique et iode);



→ Les examens médicaux ainsi que les analyses nécessaires à chaque étape de la grossesse vous seront demandés;



→ Dans le cas d'une grossesse considérée à haut risque, votre cas sera référé afin d'être surveillé par les services hospitaliers.

ATTENTION:



→ Vous devrez réaliser l'échographie du premier trimestre entre la 11ème et 13ème semaine et 6 jours ainsi que les analyses correspondantes afin de garantir le dépistage du premier trimestre;



→ Vous devrez suivre les recommandations de votre médecin généraliste ainsi que de votre infirmier/infirmière pendant toute la grossesse;



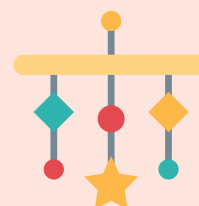
→ Vous serez référée à l'hôpital de votre zone de résidence, au moment venu, pour le suivi de la phase finale de la grossesse et pour l'accouchement.



N'oubliez pas que vous avez la possibilité d'être aidée et guidée si vous avez des doutes ou si vous ne vous sentez pas capable de faire quelque chose.



Contactez votre **CENTRE DE SANTÉ** ou la **LIGNE SOS** de la maternité/hôpital **258 802 150**



Saúde 24: 808 242 424



VIANA DO CASTELO



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO ALTO MINHO, EPE



Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Escola Superior de Saúde



FUNDO ASILO, MIGRAÇÃO E INTEGRAÇÃO



UNIÃO EUROPEIA



REPÚBLICA PORTUGUESA



SGMAI SECRETARIA GERAL
MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA



ACM
ALTO COMISSARIADO PARA AS MIGRAÇÕES

N'HÉSITEZ PAS À POSER TOUTES LES QUESTIONS QUE VOUS JUGEZ APPROPRIÉES AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ.



VIANA DO CASTELO

FR

QUELQUES CONSEILS À PRENDRE EN COMPTE:



→ Ne pas prendre de médicaments sans l'accord de votre médecin;



→ Si vous fumez, arrêtez tout de suite ou, au moins, réduisez votre consommation à 4 cigarettes par jour;



→ Éviter la consommation de boissons alcooliques;



→ Ayez des périodes de repos adéquates;



→ Ayez une alimentation saine et équilibrée et privilégiez les aliments préparés de façon simple. Évitez aussi les grandes périodes de jeûne;



→ Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour et évitez les boissons sucrées principalement les gazéifier;



→ Gardez votre rythme de vie habituel (travail, sport...etc.), si votre grossesse n'est pas considérée comme étant à haut risque.

ALLEZ AU CENTRE DE SANTÉ DE VOTRE ZONE DE RÉSIDENCE, DANS LES CAS SUIVANTS:

Hémorragie vaginale ↔ → Ralentissement des mouvements du fœtus/ bébé

Perte de liquide par le vagin ↔

→ Maux de tête forts ou prolongés

Douleur/ brûlures quand vous urinez ↔

→ Troubles de la vue

Douleurs abdominales/ pelviennes ↔

→ Vomissements persistants

Frissons ou fièvre ↔

→ Sensation de contractions régulières

Pertes vaginales accompagnées de démangeaisons/ brûlures

UNE GROSSESSE PLUS SAINES!

CETTE INFORMATION EST POUR VOUS!



LE JOUR DE L'ACCOUCHEMENT EST ARRIVÉ!



N'AYEZ PAS PEUR!



→ C'est un moment unique et une équipe spécialisée sera là pour vous accueillir et vous guidez.



→ Cette équipe fera tout son possible afin que vous gardiez un excellent souvenir de cet événement.



→ Une équipe de médecins, infirmiers et aide-soignant(e)s sera à votre disposition 24h/24 en cas de besoin.



→ Vous pourrez bénéficier de l'épidural à tout moment si vous le souhaitez.



→ Vous pourrez bénéficier d'un accompagnement personnalisé, avec des spécialistes de la santé maternelle qui respecteront votre projet de naissance, si possible.



→ Vous pourrez être accompagnée pendant l'accouchement et l'hospitalisation (24 heures) par le père de l'enfant ou par une personne qui vous est chère.

LE POST-PARTUM À L'HÔPITAL



→ L'hospitalisation d'un accouchement à voie basse est d'environ 48h et 72h pour un accouchement par césarienne;



→ Vous pourrez être accompagnée pendant votre hospitalisation par le père de l'enfant ou par la personne que vous souhaitez. (24 heures);



→ Une équipe spécialisée sera disponible pendant votre hospitalisation pour vous aider et vous transmettre les soins du bébé mais aussi les soins post-partum.

AVANT VOTRE SORTIE



→ Les premiers vaccins de votre enfant seront faits;



→ Vous serez orientée sur les soins à réaliser à votre enfant et à vous-même;



→ Vous pourrez bénéficier d'une aide et d'un soutien à l'allaitement (ligne disponible 24h/24 - 258 802 150)

LES SOINS PRÉFÉRÉS À L'HÔPITAL SERONT PROLONGÉS DANS LE CENTRE DE SANTÉ DE VOTRE ZONE DE RÉSIDENCE.

LE MOMENT DE RENTRER À LA MAISON EST VENU



POUR QUE VOUS PUISSEZ VIVRE CETTE ÉTAPE EN TOUTE SERENITÉ IL EST IMPORTANT DE:

- S'occuper de vous-même, de votre bébé et de votre vie de couple;
- Accepter l'aide d'un membre de votre famille ou d'un(e) ami(e), sans déléguer le rôle de la mère ou du père;
- Limiter les visites;
- Distribuer les tâches ménagères entre le couple;
- Se reposer, en profitant des moments où bébé dort;
- Bien s'hydrater et s'alimenter;
- Anticiper les soins de bébé;
- Voir l'allaitement comme un moment de joie et non comme un moment de découragement.



IL EST NORMAL D'AVOIR DES DOUTES OU DES DIFFICULTÉS. DEMANDEZ DE L'AIDE À VOTRE INFIRMIER/INFIRMIÈRE DE FAMILLE OU À L'INFIRMIER/INFIRMIÈRE DE LA MATERNITÉ.

DÉPLACEZ-VOUS AU CENTRE DE SANTÉ DE VOTRE ZONE DE RÉSIDENCE SI VOUS OBSERVEZ LES SYMPTÔMES SUIVANTS:



- Hémorragie vaginale;
- Infection – symptômes: fièvre, douleur, pertes vaginales malodorantes;
- Douleur/brûlures quand vous urinez;
- Sautes d'humeur – tristesse, ne pas avoir envie ou la force de s'occuper de son enfant.



PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOTRE BÉBÉ.

C'EST UN MOMENT UNIQUE ET SPÉCIAL DANS LA VIE DES PARENTS.

