



Un opuscolo informativo per le donne in Svizzera

Essere incinta diventare madre

Italiano Italienisch Italien



Prefazione



Questo opuscolo contiene diverse informazioni sulla gravidanza, il parto, il post-parto, il neonato e l'allattamento.

S'indirizza a voi, donne immigrate in Svizzera e alla vostra famiglia.

Troverà un libretto di maternità nel risvolto della copertina dell'opuscolo. Questo libretto le appartiene: serve ad annotare e a trasmettere alle persone che si occuperanno di lei delle informazioni importanti concernenti la sua gravidanza e il suo parto.



Sommario

Prefazione	3
Sommario	4
Lei è incinta	5 - 6
La gravidanza: un periodo di trasformazioni	7 - 8
Preparazione alla nascita	9
Scelta del luogo del parto	10 - 11
La nascita	12 - 13
Il periodo dopo il parto	14 - 15
Allattamento	16
Dopo la nascita	17
Consultazioni post-natali	
Consigli	
Aspetti giuridici e prestazioni delle casse malati	18
Impressum	19
Ordinazioni	
Indirizzi utili	20
Libretto di maternità	Interno della copertina dell'opuscolo



Lei è incinta

Il suo ciclo mestruale è in ritardo e pensa di essere incinta.

Un test di gravidanza le permetterà di saperlo qualche giorno dopo il ritardo del ciclo.

Può acquistare il test in farmacia e farlo a casa, oppure farlo da un medico, in un policlinico, in alcuni centri di pianificazione familiare o in centri della salute.

Consultazioni e controlli di gravidanza

Salute della madre e del bambino

A intervalli regolari le saranno proposte delle consultazioni allo scopo di controllare il suo stato di salute e quello del suo bambino così come il buon proseguimento della gravidanza.

Con chi, dove?

Ha la possibilità di farsi seguire:

- da una levatrice, a casa, in uno studio, in una casa da parto
- da un ginecologo, uomo o donna: in privato o all'ospedale
- da un medico generico

È anche possibile farsi seguire alternativamente da un medico e da una levatrice.

Levatrici

Le levatrici possono offrire le seguenti prestazioni:

- corsi di preparazione alla nascita
- consultazioni di gravidanza
- assistenza al parto normale
- assistenza nei giorni dopo il parto
- consulenze per l'allattamento

Le levatrici possono lavorare negli ospedali, nelle case da parto, lavorare indipendentemente, in uno studio o visitare i loro pazienti a domicilio.

Può richiedere la lista delle levatrici indipendenti della sua regione alla Federazione svizzera delle levatrici (si veda l'indirizzo a pagina 20).



Quando prendere contatto?

Prenda appuntamento per la prima consultazione quando è incinta di due o tre mesi: dei controlli saranno effettuati ogni 4-6 settimane.

Se ha scordato o mancato un appuntamento, chiami e ne fissi uno nuovo.

Come farò a farmi capire?

Idealmente dovrebbe poter dialogare, con la persona che la segue, nella sua lingua madre o in una lingua che conosce bene.

Se così non fosse, può richiedere la presenza di un'interprete che faccia da mediatrice.

Può farsi accompagnare alle consultazioni da una persona fidata di sua scelta.

Visite durante la gravidanza

Durante la prima consultazione la levatrice o il ginecologo le pone molte domande per imparare a conoscerla ed effettuare un esame corporeo.

Le domande riguardano la sua salute personale e quella della sua famiglia, le malattie, le operazioni, le gravidanze e i parti avuti precedentemente.

La persona che si occupa di lei ha il dovere d'informarla sui controlli e gli esami che effettua.

Lei ha il diritto di accettare o di rifiutare alcuni controlli o esami.

È importante che lei possa porre tutte le domande che la interessano.

Suo marito, o compagno, può accompagnarla alle consultazioni e al parto, se lo desiderate.

Libretto di maternità

Le informazioni relative all'evoluzione della gravidanza sono riportate sul libretto di maternità che si trova all'interno della copertina di questo opuscolo: esse le permettono di essere al corrente dello sviluppo della sua gravidanza come pure di informare tutte le persone che si occuperanno di lei prima, durante e dopo il parto.

Le consigliamo vivamente di tenere questo libretto con sé, di farlo compilare ad ogni consultazione e di tenerlo aggiornato.



La gravidanza: un periodo di trasformazioni

Quando viene al mondo il bambino?

La gravidanza dura 40 settimane dal primo giorno dell'ultimo ciclo sino al termine presunto. Sono dieci mesi lunari di 28 giorni ciascuno.

Ciò nonostante i bebè non sono sempre puntuali! Un bambino è considerato “a termine” se nasce da tre settimane prima a due settimane dopo la data prevista. Se nasce prima di 37 settimane di gestazione, il bambino è considerato prematuro.

È importante cercare di evitare un parto prematuro: si prenda cura di sé durante la gravidanza e stia attenta ai segnali d'allerta che potrebbero sopraggiungere. In tal caso non esiti a consultare il suo medico anche all'infuori degli appuntamenti previsti!

Si veda a pagina 8 “Quando deve assolutamente consultare la sua levatrice, il suo medico o il reparto maternità”.

La gravidanza non è una malattia

La gravidanza non è una malattia, comunque in questo periodo il corpo si trasforma parecchio.

Può continuare a fare molte cose nello stesso modo in cui le faceva prima di essere incinta, fin tanto che se la sente.

Può fare il bagno, camminare, condurre una vita di coppia normale.

Alimentazione sana e sufficiente riposo

Faccia del bene a se stessa e al suo bambino: dorma sufficientemente, mangi in modo sano e si ricordi di bere abbondantemente.



Alcool, tabacco, medicinali

Nell'utero, il suo bebè è legato alla sua circolazione sanguinea attraverso il cordone ombelicale. In tal modo riceve nutrimento ricavato dalla sua alimentazione ma anche le sostanze nocive.

Durante la gravidanza è sconsigliato bere alcolici, fumare e frequentare locali pieni di fumo.

Chieda il parere del medico, della levatrice o del farmacista prima di assumere dei medicinali.



Quando deve assolutamente consultare la levatrice, il medico o il reparto maternità:

- se perde sangue
- se perde liquido amniotico (simile all'acqua)
- se non sente più il bambino muoversi
- se vomita molto
- se ha forti dolori
- se ha una febbre che persiste
- dopo una grave caduta o un incidente
- se le fa molto male la testa o vede dei puntini davanti agli occhi
- se ha delle contrazioni uterine.

Condizioni di lavoro

Faccia attenzione a non oltrepassare i suoi limiti e si fermi immediatamente se sente dei dolori, una fatica intensa o se ha le vertigini.

Adatti i suoi sforzi alla sua condizione di donna incinta: curi la sua posizione, eviti di portare carichi pesanti, non respiri dei prodotti tossici.

A casa, si faccia aiutare nei lavori domestici dagli altri membri della famiglia.

Protezione durante la maternità

Se lavora anche fuori casa, la legge sul lavoro prevede delle misure di protezione per le donne incinte e per le donne che allattano.



L'opuscolo svizzero "essere incinta al lavoro: i suoi diritti sul posto di lavoro" esiste in diverse lingue e dà informazioni precise sui suoi diritti durante tutto il periodo maternità. Può ottenerlo presso Travail.Suisse (si veda a pagina 20).



Preparazione alla nascita

Al corso di preparazione alla nascita riceverà informazioni sulla gravidanza, il parto, l'allattamento, il post-parto e la cura del bebè.

Potrà porre tutte le domande che la interessano.

Le saranno pure proposte delle posizioni comode e degli esercizi per sentirsi meglio, per rilassarsi e per prepararsi al parto.

Corso di gruppo

Incontrerà altre donne incinte, altri genitori per discutere, scambiare e condividere esperienze.

In alcune regioni della Svizzera i corsi di preparazione alla nascita sono dati in diverse lingue. Si informi per sapere se nella regione in cui abita danno corsi nella sua lingua madre o con un'interprete.

Sola, in coppia

Se desidera delle sedute di preparazione individuali, eventualmente a domicilio, può rivolgersi a una levatrice indipendente.

Dove trovare informazioni?

Potrà trovare informazioni sui corsi di preparazione alla nascita presso le levatrici, negli studi medici o nei reparti maternità.

La cassa malati paga una partecipazione alle spese se il corso è dato da una levatrice o da una preparatrice diplomata.



Scelta del luogo del parto

In Svizzera può scegliere tra diversi luoghi in cui partorire: all'ospedale, a domicilio o in una casa da parto.

Le spese sono prese a carico dalla cassa malati, qualunque sia il luogo scelto.

L'ospedale

All'ospedale è accolta al reparto maternità per la nascita del suo bambino.

Prima del parto, il suo medico o la sua levatrice la annuncia al reparto maternità.

Su appuntamento, può andare a visitare la sala da parto e i locali del reparto maternità prima di partorire.

Cure al reparto maternità

Può rimanere qualche giorno al reparto maternità dove il personale ospedaliero le presta le cure necessarie e la segue durante i primi giorni di vita del suo bambino. Il materiale, gli abiti per il bambino e i pasti sono forniti sul posto. Dopo il suo ritorno a casa, ha la possibilità di farsi seguire per qualche giorno da una levatrice indipendente.

Parto ambulatoriale o ritorno a casa precoce

Dopo il parto, se lo desidera e se va tutto bene, può tornare a casa presto: dopo qualche ora o il giorno dopo.

In tal caso, può chiedere di essere assistita da una levatrice indipendente che verrà a casa sua nei giorni seguenti per prestare le cure necessarie alla mamma e al bebè, per aiutarla ad iniziare l'allattamento e consigliarla. È consigliato prendere contatto con la levatrice indipendente già prima di partorire.



Levatrice di fiducia

In certe regioni c'è la possibilità che la sua levatrice di fiducia possa assisterla anche durante il parto all'ospedale. Si occuperà di lei e del bebè pure dopo la nascita.

Parto a domicilio

Questa scelta è limitata alle gravidanze normali e ai neonati che nascono nel termine previsto.

La levatrice che l'ha accompagnata durante la gravidanza viene a casa sua il giorno del parto per assisterla durante la nascita del suo bambino e nel post-parto.

Casa da parto

È una casa concepita per accogliere i genitori per il parto. È gestita da alcune levatrici che la assistono durante il parto. Talvolta può trascorrere i giorni dopo il parto alla casa da parto, oppure rientrare al proprio domicilio ed essere seguita sempre dalla stessa levatrice.

Si informi presso la sua cassa malati per la presa a carico delle spese.

Documenti da portare con sé per il parto

- Libretto di maternità
- Cartella del gruppo sanguineo
- Passaporto, permesso di soggiorno, permesso di domicilio
- Libretto di famiglia o certificato di matrimonio
- Certificato d'assicurazione malattia.



La nascita

Il parto si avvicina

Talvolta durante le tre o quattro settimane che precedono il termine, avrà delle contrazioni uterine che sono generalmente indolori e che potrà avvertire come i dolori del ciclo, dei crampi alla schiena o, semplicemente, come dei momenti in cui la pancia diventa dura.

Qualche giorno prima del parto, può perdere il “tappo mucoso” che si presenta come delle perdite gelatinose e trasparenti, talvolta mescolate a un po’ di sangue, che esce dalla vagina: tutto ciò è normale e non necessita di una consultazione.

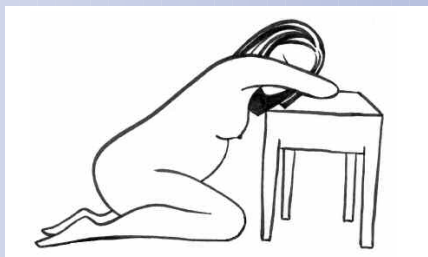
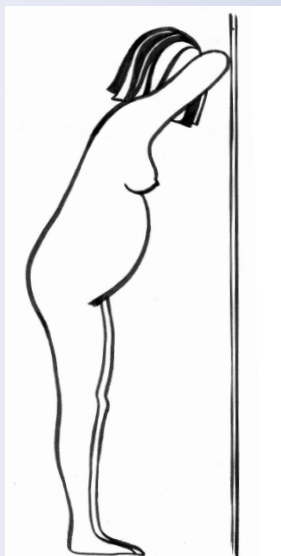
Motivi per andare al reparto maternità o per chiamare la sua levatrice

- Perde del liquido amniotico
- Ha delle contrazioni regolari
- Perde sangue

Se possibile, prima di partire si annunci telefonicamente al reparto maternità.

Può farsi accompagnare al parto da una persona di sua scelta: suo marito o, se lo desidera, sua madre, sua sorella o una sua amica.





Il parto

Far nascere un bebè richiede del tempo...

Un parto è composto da più fasi. Durante la prima fase, con le contrazioni, il collo dell'utero si apre e la testa del bebè scende lentamente nel bacino della madre. Questa è la parte più lunga del parto: generalmente dura diverse ore.

La seconda fase è più corta e termina con la nascita del bambino: la donna spinge attivamente il bebè.

L'ultima fase corrisponde all'espulsione della placenta, durante l'ora che segue la nascita del bebè.

Nascita del bebè

Non appena il bambino è nato comincia a respirare, il cordone viene tagliato; se lo desidera può tenerlo un momento sulla pancia.

Il bambino può essere attaccato al seno sin dalla nascita. In seguito è esaminato, misurato e pesato.

Dopo la sua nascita è visitato da un/a pediatra: lei ha la possibilità di assistere a questa visita.



Il periodo dopo il parto

Il post-parto

Il periodo che comincia dopo il parto e che dura sei settimane circa è chiamato post-parto o puerperio o quarantena. Il corpo si ristabilisce dalla gravidanza e dal parto e si prepara all'allattamento.

Le donne hanno bisogno di molto riposo e di una buona alimentazione per rimettersi in forma.

Involuzione uterina, emorragie

Dopo il parto, nel giro di qualche giorno, l'utero torna alla sua taglia normale.

Scende dall'ombelico al pube.

Per circa un mese avrà delle perdite di sangue simili al ciclo.

Dopo il parto può darsi che perda dell'urina starnutando, tossendo o facendo uno sforzo. Se ciò persiste oltre le sei settimane, ne parli alla sua levatrice o al suo medico che la consiglierà a riguardo.

Consulti la levatrice o il medico se sente dei dolori alla pancia, se ha febbre o perdite sanguinee improvvisamente molto abbondanti.



Cure e cicatrizzazione della sutura

La cicatrizzazione di una episiotomia o di una lacerazione del perineo avviene nel giro di qualche giorno a livello della pelle. I fili si sciolgono da soli.

Le suture del perineo devono essere tenute pulite con dei risciacqui frequenti fatti con dell'acqua.



Cambiamenti

La nascita di un bebè cambia considerevolmente la vita di una donna, di una coppia, soprattutto se si tratta del primo bambino.

Per preparare il suo ritorno a casa, pensi in anticipo alle persone che potrebbero aiutarla nei primi giorni a preparare i pasti, fare le commissioni o eventualmente occuparsi degli altri bambini. Organizzi tale aiuto qualche settimana prima di partorire.

Durante il periodo che segue il parto è possibile che si senta triste e depressa: non si isoli!

Esistono dei luoghi di scambio dove troverà sostegno, conforto e amicizia per rinfrancarsi nel suo ruolo di genitore.

Si informi presso la sua levatrice.

Quel che deve evitare durante questo periodo:

- Riprendere i rapporti sessuali fintanto che ci sono delle perdite di sangue e che la cicatrizzazione della ferita non è completa
- Portare dei carichi pesanti.

Ritorno delle regole

Le prime mestruazioni riappaiono al più presto sei settimane dopo il parto.

Se allatta completamente il bebè giorno e notte, può darsi che ricompaiano più tardi, talvolta anche solo dopo la fine dell'allattamento.

L'allattamento non è una protezione efficace da una nuova gravidanza. Senza contraccettivi, può di nuovo rimanere incinta, anche senza la ricomparsa del ciclo.

Contraccettivi

Se non desidera una nuova gravidanza, è importante scegliere, sin dal suo ritorno a domicilio, un contraccettivo efficace.

La consulente di pianificazione familiare, il medico o la levatrice la consiglierà volentieri sulle diverse possibilità.



Troverà l'opuscolo informativo gratuito "Coppia, Contraccezione, Aids, Diritti, Gravidanza" nei reparti maternità, negli studi medici e nei centri di pianificazione familiare. L'opuscolo esiste in diverse lingue.



Allattamento

Il latte materno è il miglior alimento per il vostro bebè durante i suoi primi sei mesi di vita.

È sempre adattato ai bisogni del bambino e contiene tutti gli alimenti nutritivi importanti per la sua crescita nonché gli anticorpi che proteggono dalle malattie. Il latte è sempre alla giusta temperatura, sempre pronto, non contiene germi e per di più... è gratuito.

Durante il periodo dell'allattamento, quello che lei mangia arriva al bambino attraverso il latte materno. Dunque, come faceva durante la gravidanza, continui a mangiare in modo sano e a bere sufficientemente.

Eviti il tabacco, l'alcool, i locali pieni di fumo e prenda medicinali solo dopo aver ascoltato il parere di un medico o di un farmacista.

Produzione di latte

Dopo il colostro dei primi giorni, il latte materno comincia a essere prodotto in grande quantità.

Passerà qualche giorno prima che la madre e il bambino trovino il giusto ritmo e che la produzione di latte e i bisogni del bambino trovino un equilibrio.

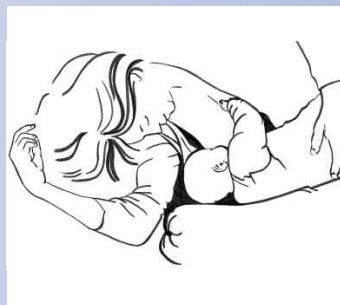
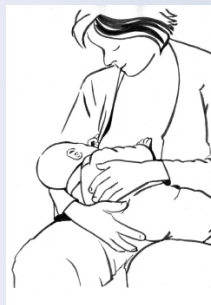
Complementi

Nei primi sei mesi, in linea di massima, l'unico liquido di cui hanno bisogno i bebè è il latte materno.

Se dà altri liquidi, è fortemente sconsigliato dare bevande zuccherate, perché ciò comprometterebbe lo sviluppo di denti sani e senza carie.

Allattamento e ripresa del lavoro

Anche se riprende il lavoro, può continuare ad allattare: si faccia consigliare da una persona specializzata e ne discuta con il suo datore di lavoro.





Dopo la nascita

Consultazioni post-natali

Controllo post-natale della madre

Prenda appuntamento dal medico o dalla levatrice dalle quattro alle sei settimane dopo il parto per un controllo post-parto.

Questa visita prevede un esame ginecologico e una consultazione sui metodi contraccettivi.

Controllo del bebè dal pediatra

Non appena è rientrata dalla maternità, prenda un appuntamento dal pediatra o dal medico di famiglia per fissare il primo controllo del bebè a quattro settimane dalla sua nascita.

Dei controlli regolari ai bambini sino all'età scolastica servono a scoprire precocemente delle possibili malattie e degli eventuali problemi di sviluppo.

Consigli

Consultazioni in materia di allattamento

Se ha delle domande, dei problemi relativi all'allattamento o se cerca un aiuto o delle informazioni per smettere di allattare (svezzamento), si rivolga a una levatrice o a una consulente per l'allattamento.

Lei ha diritto a tre consultazioni interamente pagate dalla cassa malati.

Consultazioni genitori-bambini, infermiere puericultrici

Le informazioni e l'indirizzo del consultorio genitori-bambini della sua regione le sarà dato dall'ospedale o dal comune.

Le infermiere puericultrici seguono genitori di bambini dai 0 ai 5 anni. Possono consigliarvi al telefono o in un ambulatorio sui temi seguenti: allattamento, alimentazione, cure, sviluppo del bambino ed educazione.

Tali consultazioni sono generalmente gratuite oppure è chiesto un piccolo contributo annuo.



Aspetti giuridici e prestazioni delle casse malati

In Svizzera, dal 1° luglio 2005, esiste un'assicurazione maternità statale. Tutte le lavoratrici, che siano salariate o che esercitino un'attività indipendente, hanno diritto a un congedo maternità di 14 settimane e, durante questo periodo, ricevono l'80% del loro salario.

Si informi sui suoi diritti presso il suo datore di lavoro.

L'assicurazione malattia di base è obbligatoria per tutte le persone che abitano o lavorano in Svizzera.

La cassa malati, senza franchigia né partecipazione ai costi, paga le prestazioni seguenti:

- Sei controlli di gravidanza effettuati da una levatrice o sette controlli effettuati da un medico, due ecografie e alcuni esami di laboratorio
- Un contributo di Frs 100.- per un corso collettivo di preparazione al parto dato da una levatrice
- Le spese di un parto in classe comune in ospedale o quelle di una levatrice in caso di parto a domicilio o in una casa da parto
- Le visite e le cure a domicilio di una levatrice fino a dieci giorni dopo il parto (indipendentemente dal luogo di nascita)
- Un controllo ulteriore fatto da un ginecologo o da una levatrice fra la 6a e la 10a settimana dopo il parto
- Tre consulenze in materia di allattamento.

L'assicurazione di base copre le spese delle seguenti prestazioni; queste ultime sottostanno al regolamento locale della partecipazione alle spese.

Per i bambini non è richiesta nessuna franchigia e il montante massimo della quota di partecipazione è ridotto della metà.

- Le vaccinazioni (rosolia, morbillo, orecchioni, tetano, pertosse, difterite, poliomielite e Haemophilus influenza tipo B) e i loro richiami
- Otto consultazioni per i bambini sino all'età scolastica.

In caso di malattia o di complicazioni, la cassa malati prende a carico le spese supplementari secondo le tariffe in vigore.

I genitori hanno un termine massimo di tre mesi per assicurare il bebè presso una cassa malati.

È comunque possibile annunciarlo prima della sua nascita.

Segreto professionale

Il personale medico sottostà al segreto professionale.

Non deve trasmettere dati che la riguardano senza il suo consenso ed è tenuto a trattarli in maniera confidenziale.



Impressum

Redazione e concezione dell'opuscolo

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

Libretto di maternità

Evelyne Roulet

Collaborazione con il gruppo di lavoro della Federazione svizzera delle levatrici

- Levatrici di tutta la Svizzera
- Rappresentanti di diverse comunità straniere
- Delegati di «Schweizerischer Berufsverband für Geburtsvorbereitung» e di Pro Juventute

Concezione, illustrazione e fotografie

Anne Monard

Ringraziamenti

- Ufficio Federale della Sanità Pubblica, Dipartimento “Salute e migrazione”, Berna
- IAMANEH Schweiz / centro di coordinazione svizzero “MIGRAZIONE E SALUTE RIPRODUTTIVA”, Basilea
- Sandoz Stiftung, Losanna
- Loterie Romande
- Ufficio federale della migrazione

Ordinazioni

- Federazione svizzera delle levatrici, Rosenweg 25c, 3000 Berna 23
031 332 63 40, info@hebamme.ch



Indirizzi utili

Federazione svizzera delle levatrici
Rosenweg 25C,
Postfach
3000 Berna 23
lu-gio: 09:00-11:00 e 14:00-16:00
ve 09:00-11:00
031 332 63 40
e-mail: info@hebamme.ch
www.sage-femme.ch

Associazione svizzera delle
infermiere HMP e della Salute
Pubblica
Elisabethenstrasse 16,
Casella postale 8426
8036 Zurigo
01 382 30 33
e-mail: svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Associazione svizzera delle
consulenti per l'allattamento
IBCLC
Casella postale 686
3000 Berna 25
041 671 01 73
e-mail: office@stillen.ch
www.stillen.ch

PLANes
Avenue de Beaulieu 9
Casella postale 313
1000 Losanna 9
021 661 22 33
e-mail: info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Travail.Suisse
Hopfenweg 21
3001 Berna
031 370 21 11
e-mail: info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch