



彩色的摇篮

来自每个国家的妈妈很受欢迎

Finanziato da



Realizzato da



In collaborazione con

Distretto I ASL RMA

Municipio Roma I Centro

怀孕的时间

有很多事情能让您发现您怀孕了，像月经的迟到，或者虽然按时到，它们比以前不同，或您早上的时候有恶心，想吐的感觉，或您常常想拉尿。

为了确定您有没有怀孕，您应该去药店买一个怀孕测验。

如果您发现您怀孕的话，您可以去您地区的家庭诊所。我们的人员会欢迎您，而且您会在那边做每一个怀孕的检查。

家庭诊所给外国的妇女，包括没有居留证的妇女，免费提供这些检查。

意大利国家的法律不让医生告没有居留证的人。

在家庭诊所我们会保护您的隐私。

如果您怀孕了，但您不知道要不要流产，家庭诊所人员会帮您及支持您的选择。在意大利流产能到怀孕的第 90 天里之内进行。流产手术为每个妇女是免费，包括从国外来的，没有居留的妇女。医生会保护您的隐私，而且做手术是您的选择，不用孩子的爸爸同意。

怀孕的时间是 9 个月，从最后的月经会有 40 个星期左右。在这个时间里您应该做的检查是：

从第1到第3个月

- 产科检查
- 血液和小便的检验
- B超（用超声波），为了确定您怀孕了多长时间

从第3到第6个月

- 产科检查
- 血液和小便的检验
- 第二个B超(用超声波)，为了看您孩子的健康

从第6到第9个月

- 产科检查
- 血液和小便的检验
- 第二个B超(用超声波)，为了看您孩子的成长有没有正常
- 生孩子之前，在一些医院医生会让妇女做心脏的检查（监测）

如果您怀孕的时候突然感觉痛或从阴道出血或水，您肯定要去医院检查。

在诊所里您可以参加我们**分娩的班**，好好学关于怀孕，吃法和认识的怀孕妇女！

在很多诊所里也有多机会认识的**母亲及上喂奶班的机会**。这样，您不会感觉孤独的。

在这个网站您能找到在您住的地区的诊所：<http://consultaconsultoriroma.blogspot.it>

(这个文章是从 Guida per le mamme migranti. Cittadinanza Attiva, 2013年，来的)

分娩的时候

您要分娩的时候，可以免费住院，随便选择医院。

您想要的话，生孩子的时候，一个人可以和您在一起，像您的丈夫，您的男朋友或您的妈妈。在一些医院，孩子刚出生的时候被放在妈妈的旁边，在一些医院护士会带他去专门为孩子的地方，叫“儿科”

您什么时候应该去医院呢？

1. 如果您有腹部抽搐：如果您是第一次怀孕，在10分钟的时间里您有1个多的40秒抽搐。您会感觉腹部先变硬，后放松。抽搐会慢慢越来越多，越来越长。如果您不是第一次怀孕的话，这些感觉不会那么清楚，而且分娩的时间会比第一次短一点。
2. 如果您看到羊膜水从阴道出来
3. 如果您看到血液从阴道出来
4. 如果您感不到儿子子宫里的动作。

每个医院的习惯有点不同。您刚入院的时候，有可能医生会来看您孩子的心跳，他的位置，和您还需要多长时间生孩子。有时候，出了意外的话，医生不会让您自然的生孩子，您会做剖腹产手术。做手术的话，医生会先让您麻醉。

去 医院的时候要带什么东西？

- 身份证
- 医疗卡
- (Codice fiscale) 税卡
- 怀孕的时候做了的检查
- 为您和您儿子的一些衣服。您能提前去医院问衣服的单子。 .

我们给妈妈建议：

- 在前面打开的女士睡衣，室内便服和拖鞋
- 为了喂奶的乳罩
- 分娩后的大月经纸
- 毛巾, 湿 的围巾
- 为了您卫生的每天产品, 可可脂 (您的身体会丢很多水)
- 一次用的内裤 (至少 6件)
- 水

为了刚出生的儿子:

- 运动服 (或在后边打开的棉花或毛线薄毛衣 和 裤子) 至少 4/5件
- 内衣和 内裤，棉的童袜， 至少4/5件
- 为了出院的时候的毛衣，或大毛，或运动服，按照季节。
- 帽子, 按照季节
- 出院的时候的棉或毛线毯子，按照季节
- 尿布

喂奶

您自然的牛奶为您孩子是最好的食品：您的牛奶完全喂养您的儿子，而且因为牛奶里面有一些抗体，它帮孩子不得病。**您的牛奶既方便又便宜：也就是说完全的。**喂奶对母亲也很重要。它让母亲怀孕后苗条，而且能减少得一些病的危险，像骨质疏松，子宫和卵巢癌症。

母亲通过喂奶可以：喂养，解他孩子的渴，使空充满的胸口，跟您孩子放松，跟他沟通及安慰他。
通过喂奶，孩子可以：吃饭，喝水，感觉安全，跟妈妈沟通，放松和睡觉。

即使做过剖腹产术，或者孩子是早产，或有过双胞胎产，每个母亲都能喂奶。

我怎么能好好喂奶？

- **分娩之后马上就开始喂奶，让你们的皮肤接触。**这样的话，你们的健康会好，母亲和孩子的关系会好，会让孩子学怎么吃，帮他放大便，在第一些生命的日子好好喂养。
- **每次孩子饿了，喂奶孩子。**您的牛奶肯定会够的，您的胸口越被使空，越会再生产新的牛奶。
- **只要给孩子您的牛奶，不要给他别的东西或者人工的牛奶。**
- **让孩子按照他的需求吃饱了，就会让他正常地成长**
- **出院以前问护士哪里可以找到帮助的，碰到困难的话**
- **认识其他的妈妈**
- **学好怎么用手使空胸口：**有时候牛奶出不来
- **妈妈肯定要好好休息，不要紧张，而且要吃好的食品**

我应该不做什么：

- **分娩之后让孩子和妈妈分开**
- **喂奶的时候不让孩子吃饱，而且每天在一样的时间喂奶** (这样有可能孩子不会吃多，而且胸口不能再生产牛奶)
- **每次喂奶，检查孩子的体重。**在第一些月，体重的检查可以每个星期一次做。从第三天要检查尿布，每天要用从 5 到 7 个，每天要几次放黄色，液态大便，每天只放一次，但放多点也行。一般来说，新生的孩子每个星期变大 150 克（每个月 600 克），但每个孩子都不一样，每个有自己的成长节奏。
- **在第一些星期用奶嘴，奶瓶，**这些东西会让孩子迷惑。
- **给孩子人工牛奶**

喂奶的时候。。

看看您的孩子，您会理解一些事情。孩子饿了的时候，他会开口，转头，叹气，舔或吮他的手或别的的东西。他不会马上哭，只有胸口都找不到才会哭。

您可以选择最好的位置，**只要知道的是：**

孩子的肚子要在您身体的前面（和您的身体接触），他的鼻子要放在乳头的后面。最好是用靠垫帮助孩子。您可以用手拿胸口，手的位置像 C 字一样（像半个月亮），指不要摸乳头的周围部分。您等孩子开口。您也可以把乳头放在他口的附近，他会感觉牛奶的味道，就会开口。孩子要把乳头和乳头大部分的周围放在嘴里。有时候您要试试几次，才能喂奶，但每次都不要强迫孩子。.

如果您感觉胸口痛，乳头也痛或胸口有点红，您可以去家庭诊所看病，或者去找您的医生，或者孩子的儿科或者帮过您分娩的助产士。

在喂奶的时间里，您能随便再怀孕。如果您不想再怀孕，家庭诊所人员能帮您选择最合适的避孕方法。

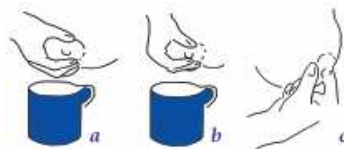
我应该到什么时候喂奶？

世界卫生组织建议到孩子生命的**第六个月只要自然喂奶**。您想要继续的话，可以到孩子两岁的时候，但肯定也要加其他的饭类。在这两年的时间您牛奶的质量都会很高的。

如果我应该工作，怎么办？

如果您要工作或有别的事情，喂奶有点难。您可以自己用手让您的牛奶出来，放在瓶里面。您能问您的医生告诉您怎么办，反正这件事情挺简单：

- 您找方便的位置，合适的时间（大概要20/30分钟的时间）
- 开始按摩您的胸口，按摩3/5分钟，为了生产后叶催产素，轻轻摸乳头2/3分钟。后叶催产素会让牛奶出来。
- 拇指放在乳头和乳头周围的上面，食指在它们的下面，用其他的指扶助胸口。(看a图).
- 把拇指和食指向胸部轻轻按住。
- 按住乳头后边的胸口和拇指食指中的乳头周围。按住，就放松，不断地按住，放松。
- 以后用指按住胸口的其他部分，让牛奶出来。(c图).



- 最初牛奶有可能出不来，再会慢慢出来。您应该每天几次这样做，每个胸口的部分按住10分钟。

您的牛奶可以在家保留（在25度的温度）从6到8个小时，在冰箱里大概72个小时，在冷藏箱3个月。到时候您要把牛奶使解冻到家的温度，需要的话，锅可以用，就把牛奶的锅放在另一个里面有水的锅的上面。孩子可以用小杯或小勺喝，能放在他下面的唇，让他慢慢喝。奶瓶，您不应该用。

意大利国家保护在怀孕的女士和产妇：如果您是一为有工作的妈妈，您可以关于您的权利问问。关于喂奶，在孩子生命的第一年里，工作的妈妈有权利每天休息两个小时，您可以两个小时休息或先休息 1 个小时，再休息另一个。如果您工作的时间每天不到 6 个小时，那您只有 1 个小时的休息。如果您有双胞胎，那您有两倍的时间，每天一共能休息 4 个小时。

从 *“Allattamento materno, una goccia di saggezza una grande opportunità”* 拿的，*医疗部门跟意大利医疗学院写的*

母性服务

意大利**医疗服务**每个人可以用，包括没有居留的移民。

移民的家人可以免费登记意大利医疗服务，但他们要有居留。居留到期的时候，可以再登记医疗服务，只要带补办居留的单子就行了。如果居留不能补办，也不能再登记医疗系统，除非移民向这个决定上诉了。

如果您还没有居留证

- 您可以用 **STP 卡**（暂时在意大利的外国人）使用意大利国家医疗最基本的服务。
- 您去医院的话，医生不会告您。
- 如果您是怀孕的女士，或者您孩不到六个月的，警察不能叫您离开意大利。您可以申请**医疗或怀孕的居留**（孩子的爸爸也可以，如果是您的老公和跟您住在一起）。这个居留可以到孩子满 6 个月的时候有。在这个时间里您也可以带怀孕证明登记国家医疗服务。这种居留不让您工作，以后不可以补办，也不可以跟其他类换。
- 怀孕的时候和生孩子的时候，在意大利的医院即使您没有证件，您的对待也会跟意大利女士完全一样。
- 孩子出生了之后您可以去医院和 **Comune** (市区办公室)证明孩子的出生，您不会被告的。孩子的爸爸也可以承认儿子，他不会被告的，不管他和您结婚了或有没有居留。

如果您儿子未成年及您没有居留：

虽然您没有和孩子的爸爸结婚，但如果您孩子的居留跟他爸爸的在一起，您也可以得到家庭的居留。重要的事，您以前有过居留，不到一年到期了（刚才写的医疗居留也行），而且孩子的爸爸有家庭团聚的家和工资条件。

- 虽然您儿子没有居留，看病是他的权利。

罗马市中心第 1 地区的服务单，哪里可以寻找帮助

家庭诊所:在这里您能找到 妇科, 产妇, 儿科, 喂奶帮助, 避孕方法, 预防针,办流产手续的帮助, 心理帮助。哪里? 在 San Giovanni 医院, Puccinotti 房子, San Giovanni in Laterano 路 155 号。 , 06.77305505, Angelo Emo 路 11/L 号, 06.68354412

STP 卡的医院 (暂时在意大利的移民): 在这里您能办卡; Luzzatti 路 8 号

SA.MI.FO 中心 (受政治迫害者的健康中心): 在这里能找到欢迎服务, 医疗服务的介绍, 翻译服务; 普通的医生 心理医生,精神科 妇科, 传染科, HIV 病毒,和肝炎检查; Luzzatti 路 8 号

儿科的选择: 选择一个儿科, 您要带孩子出生的医院证明, 您的身份证和税卡 (codice fiscale) Luzzatti 路 8 号

UFFICIO ANAGRAFE CENTRALE (户口登记处): Petroselli 路 50 号, 一楼

SEGRETARIATO SOCIALE: (社会服务的接待服务; Petroselli 路 50 号, 一楼, 06.69601665, Circonvallazione Trionfale 19 号, 06.69617655/50

PUA, c/o Casa della Salute Prati-Trionfale, Frà Albenzio 路 10 号, 06.68351(centralino)