

CULLE COLORATE



Uno spazio aperto alle mamme di tutte le nazionalità

Berceaux colorés

Un espace ouvert aux mères de toutes nationalités

Finanziato da



Realizzato da



In collaborazione con

Distretto I ASL RMA

Municipio Roma I Centro

Grossesse

Si vous pensez être enceinte, il y a des symptômes qui peuvent vous le confirmer:

- les règles qui n'arrivent pas quand elles sont prévues;
- les règles se présentent de façon différente par rapport aux précédentes. Vous avez par exemple des nausées matinales, vous vomissez, souvent envie d'uriner.

Pour être sûre vous devez faire un test de grossesse, préférablement dans un laboratoire d'analyse .

Si vous découvrez que vous êtes enceinte, vous pouvez vous adresser au dispensaire de planification familiale/Consultorio Familiare où les opérateurs vous accueilleront et vous aurez la possibilité d'effectuer des analyses périodiques et les visites pendant toute la grossesse.

Même sans permis de séjour, les Services de Santé en Italie offrent gratuitement toutes les prestations sanitaires pendant la grossesse aux femmes étrangères .

La loi interdit au personnel sanitaire de dénoncer des situations de clandestinité/sans papiers.

Dans ces structures, la confidentialité et le secret professionnel sont garantis.

Si vous attendez un enfant mais vous n'êtes pas sûre de vouloir mener votre grossesse à terme, vous trouverez du personnel spécialisé qui saura vous écouter et soutenir votre choix dans les **Dispensaires de planification Familiale**.

En Italie, il est possible d'interrompre la grossesse dans un délai de 90 jours après la conception. L'interruption volontaire de grossesse se déroule de façon confidentielle et sans le consentement du père. Les femmes étrangères, même quand elles n'ont pas de permis de séjour, peuvent recourir à l'avortement gratuit.

La grossesse dure neuf mois , environ 40 semaines à partir de la date de la dernière règle. Dans cette période, les contrôles à faire sont :

PREMIER TRIMESTRE

- Une visite avec la sage-femme
- Une prise de sang et un examen des urines
- Une échographie (ultrason) pour dater la grossesse

DEUXIÈME TRIMESTRE

- Une visite avec la sage-femme
- Une prise de sang et un examen des urines
- Une échographie (ultrason) pour vérifier la normalité de l' enfant

TROISIÈME TRIMESTRE

- Une visite avec la sage-femme
- Une prise de sang et un examen des urines
- Une échographie (ultrason) pour vérifier la croissance normale de l' enfant, dans certains hôpitaux est utilisé pour informer les patients sur l'état de santé de l'enfant et pour effectuer un ou plusieurs examens cardiocardiographique (surveillance), avant la date prévue de l'accouchement

Aller à L'HÔPITAL, pendant la grossesse, si:

- Vous avez des douleurs
- Vous avez des pertes de liquide ou de sang

En Italie, dans le dispensaire de planification familiale vous avez la possibilité de participer au cours de préparation à l'accouchement avec les autres femmes ou couples en grossesse, vous aurez la possibilité d'avoir des informations sur la grossesse et sur l'accouchement et en outre la possibilité de connaître d'autres futures mamans !

Dans le dispensaire de planification familiale, vous trouverez également des espaces de rencontre entre les autres mamans et les sages femmes pour recevoir des conseils pour l'allaitement maternel que peuvent vous être utile après l'accouchement et vous aident à vous sentir moins seule , ou en cas de difficulté à contacter le personnel de Santé ou les autres mamans.

Vous pouvez trouver une clinique de maternité sur le site de la **Consulta dei Consutori** de Rome: <http://consultaconsutoriroma.blogspot.it>

(testo rielaborato da Guida per la mamme migranti. Cittadinanza Attiva, 2013)

Accouchement

Vous pouvez accoucher, gratuitement et en sécurité, en choisissant parmi les structures hospitalières à disposition sur le territoire et équipées pour l'accouchement.

Votre mari, votre compagnon ou une personne que vous voulez avec vous peut rester avec vous pendant la durée du travail et de l'accouchement. Dans certaines structures hospitalières, le nouveau-né peut rester près de la maman alors que dans d'autres il est placé dans un service appelé la « crèche ».

QUAND ALLER A L'HOPITAL ?

- si vous ressentez des contractions régulières : si vous êtes à la première grossesse , dans un intervalle de 10 minutes , vous sentez plus d'une contraction durant au moins 40 secondes . La volonté de se sentir comme une alternance de durcissement et l'affaissement de l'abdomen .
- Peu à peu, les contractions deviennent plus fortes , longues et serrées. Si vous aviez déjà eu d'autres accouchements, les événements décrits peuvent être plus courts et non clairement reconnaissable : le travail peut être plus court
- si vous voyez la fuite de liquide amniotique
- si vous voyez la perte de sang
- si vous ne sentez pas le bébé bouger

Chaque hôpital a ses propres protocoles pour suivre le travail et l'accouchement . A l'accueil , vous serez visité afin d'évaluer la position du bébé , son rythme cardiaque et à quel moment vous êtes du travail de l'accouchement.

Dans certains cas , en présence de conditions ou de complications cliniques qui empêchent l'accouchement naturel , il sera peut être nécessaire de vous soumettre à une césarienne , une chirurgie qui est réalisée sous anesthésie locale (péridurale) ou générale .

QUE FAUT IL PORTER À L'HÔPITAL ?

- Documents d'identité
- Carte sanitaire
- Code fiscal
- Examens et échographies faits pendant la grossesse
- Quelques vêtements de base pour vous et pour votre enfant. Vous pouvez demander à l'hôpital la liste du nécessaire.

Nous suggérons pour la maman:

- chemises de nuit ouverte devant, une robe de chambre, pantouffles
- soutien-gorge
- absorbant, idéal pour après la naissance
- serviettes, débarbouillettes lingettes hygiéniques
- nécessaire pour l'hygiène quotidienne , beurre de cacao (vous serez très déshydrater)
- culottes jetables en filet (au moins 6)
- de l'eau

Pour le nouveau-né :

- combinaisons (ou des brassières ouvertes derrière en coton ou en laine et des shorts) au moins 4/5
- corps (ou maillot et culotte et chaussettes) , le coton , au moins 4/5
- pull / veste / onesie lourde de démissionner , selon la saison
- chapeau , selon la saison
- couverture en laine ou en coton pour le retour à la maison , selon la saison,
- couches

Allaitement

Votre lait est le meilleur aliment pour votre bébé pour le nourrir et le protège complètement de nombreuses maladies et infections , car il contient des anticorps . Il est pratique, simple, pas cher: en un mot, parfait.

L'allaitement est un geste spécial pour les mamans . Il vous aide à perdre le poids pris pendant la grossesse et réduit le risque de développer l'ostéoporose et certaines formes de cancer du sein et cancer de l'ovaire .

Durant l' allaitement la mère peut: manger, boire, vider un débordement du sein, se détendre avec son enfant, communiquer avec lui, le calmer, le réconforter .

A travers l'allaitement l'enfant peut: manger, boire, satisfaire l'envie de sucer, ressentir du plaisir, se sentir rassuré, communiquer avec maman, se détendre et s' endormir.

Toutes les mères peuvent allaiter si elles le souhaitent, même après une césarienne, accouchement prématuré ou si elle a eu des jumeaux.

Qu'est ce qui aide à bien allaiter ?

- allaiter dans la première heure de vie, ce qui contribuera à maintenir sa capacité d'aspiration vigoureuse, facilitera l'expulsion de méconium (leur premier tabouret, noirâtre et collant) et lui permettre de prendre le colostrum, initialement produit de la poitrine et riche en éléments nutritifs optimales pour les premiers jours de la vie.
- allaiter à la demande de l' enfant et utiliser tout le lait . Plus vos seins sont vidés de lait plus il produit.
- allaiter exclusivement
- laisser l' enfant taiter jusqu'à ce qu'il soit rassasié lui permet de croître selon ses besoins.
- peser le bébé une fois par semaine au début et vérifier que 5-7 couches aient évacué des selles liquides jaunâtres ou seulement en quantité abondante à partir du quatrième jour de vie . En moyenne, les bébés grandissent 150 grammes par semaine et 600 grammes par mois, mais ces chiffres ne sont que des estimations.
- écouter et recevoir un soutien après la naissance et dans les mois suivants et faire partie d'un groupe de mères.
- repos et bonne nourriture

Ce qui n' aide pas :

- Séparer l'enfant de la mère après la naissance et dans les jours suivants
- Allaiter de temps en temps (l'enfant peut manger peu et stimuler une faible production de lait)
- Pésér le bébé avant et après le repas
- Utilisez des sucettes et biberons dans les premières semaines
- Ajouté les préparations pour nourrissons

Le moment de l'alimentation

Observer votre enfant peut vous faire découvrir quelques signes qui peuvent vous donner des informations utiles. Le bébé a faim lorsque: il ouvre sa bouche, tourne sa tête, est agité, soupire ou fait gémissements doux, tire la langue , léche, suce sa mains ou tout ce avec il entre en contact . Pleurer est toujours un signe tardif de la faim. Si, après ses efforts il ne parvient pas à trouver la poitrine, le bébé exprimera son besoin et ses difficultés en pleurant.

Vous pouvez choisir le bon emplacement pour sentir à l'aise et faire ce qui suit:

le ventre de l'enfant doit être orientée vers votre corps, bien attaché et avec le nez face au mamelon. Il est préférable de supporter le poids de l'enfant à l'aide d'un oreiller. Il peut être utile de soutenir le sein avec votre main dans C (demi-lune), en se assurant que vos doigts sont loin dall'areola. Attendez que l'enfant ouvre la bouche à fond; pour l'inciter vous pouvez toucher ses lèvres avec votre mamelon lui faisant sentir l'odeur et le goût de colostrum ou le lait. Il est important que votre enfant prend dans la bouche non seulement le mamelon, mais la plupart de l'aréole. Parfois, vous pourriez avoir à faire plusieurs tentatives, mais sans jamais forcer l'enfant.

Si vous sentez de la douleur à la poitrine, très gênante pour les taitons ou les seins durs et roug, il est nécessaire de communiquer avec la clinique, la sage-femme qui a pris en charge votre accouchement, le pédiatre ou votre médecin.

L'allaitement maternel n' affecte pas la possibilité d'entreprendre une nouvelle grossesse. Si vous ne voulez pas tomber enceinte à nouveau, vous pouvez aller à la clinique pour vous avoir les informations sur les méthodes de contraception que vous pouvez utiliser.

Jusqu'à quand allaitez ?

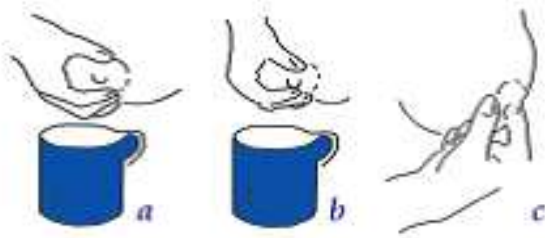
L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement exclusivement au sein pendant les six premiers mois de vie d'un enfant et continuer jusqu'à 2 ans et au-delà, avec l'intégration d'aliments solides. Le lait maternel est toujours d'excellente qualité.

Et si je dois retourner au travail ?

Pour le travail ou pour d'autres situations, vous pourriez vous retrouver incapable d'allaiter votre bébé directement. Dans ces cas, il peut être utile d'accumuler et de stocker votre lait manuellement. Vous pouvez demander aux opérateurs ou à d'autres mamans pour vous montrer comment faire.

En tout cas c'est simple :

- trouver une position confortable et prenez votre temps (il faut environ 20 à 30 minutes au total)
- masssez votre sein pendant au moins 3-5 minutes et touchez légèrement les taitons pendant 2-3 minutes pour "démarrer" l'ocytocine, qui est la substance qui comprime le lait;
- mettez votre pouce autour du taiton et de soutenez le sein avec les autres doigts (a)
- appuyez légèrement le pouce et l'index vers votre poitrine
- comprimer le sein derrière le taiton et l'aréole entre le pouce et l'index (b).
- déplacez alors les doigts et pressez les autres segments de la poitrine (c)
-



- le premier lait ne doit pas vous échapper. Il est important de serrer la poitrine plusieurs fois par jour, pendant 10 minutes de chaque côté.

Le lait maternel **peut être conservé** à température ambiante (d'environ 25 ° C) pendant 6-8 heures, dans le réfrigérateur pendant 72 heures et dans le congélateur pendant 3 mois. Le lait doit être décongelé à température ambiante, en cas de nécessité dans de l'eau. L'enfant est capable de boire du lait avec une cuillère à café ou un petit verre qui doit être mis à l'intérieur de la lèvre inférieure et incliné lentement. L'utilisation d'une bouteille est fortement déconseillée.

En Italie, les femmes qui travaillent ont droit à 5 mois de repos pendant la grossesse et l'accouchement. Quant à l'allaitement, pendant la première année de la vie d'un bébé une femme a droit à deux périodes de repos d'une heure chacune accumulées pendant la journée. Le reste n'est nécessaire que si l'horaire quotidien est inférieur à six heures. En cas de naissances multiples ont doublé les droit au repos.

Tratto da "Allattamento materno, una goccia di saggezza una grande opportunità" a cura del Ministero della Salute

Services de Maternité

En Italie, l'assistance sanitaire est garantie pour tous les citoyens italiens, ceux de l'Union Européenne et ceux qui viennent de pays hors de l'Union, qu'ils soient en situation régulière ou irrégulière sur le territoire italien.

L'inscription au Service Sanitaire National est gratuite, elle est également valable pour tous les membres de la famille en charge du ressortissant étranger à condition qu'ils aient un permis de séjour.

L'inscription est valable pendant toute la durée du séjour et ne s'arrête pas pendant la phase de renouvellement du permis de séjour : elle peut donc être renouvelée en présentant la documentation démontrant la demande de renouvellement du permis de séjour à l'ASL.

En cas de non renouvellement ou de révocation du permis de séjour ou en cas d'expulsion, l'inscription cesse à moins que l'intéressé ne démontre qu'il a présenté un recours contre ces mesures.

Si vous n'avez pas encore le permis de séjour:

- vous pouvez bénéficier des soins médicaux, ambulatoires et hospitaliers urgents et essentiels en cas de maladie et de blessures et des programmes de médecine préventive, en utilisant le code STP (Etranger Temporairement Présent);
- l'accès aux structures sanitaires ne peut en aucun cas comporter une communication aux Autorités Judiciaires;
- vous ne pouvez pas être expulsée **si vous êtes une femme enceinte ou pendant les 6 mois suivant la naissance de l'enfant**. Dans ce cas, vous pourrez demander **un permis de séjour pour des soins médicaux (avec le père de l'enfant si vous êtes mariés et que vous vivez ensemble)**, renouvelable jusqu'aux 6 mois de l'enfant et vous devrez vous inscrire au Service Sanitaire National, en présentant la documentation qui atteste de votre grossesse en cours.
Le permis de séjour pour des soins médicaux/maternité ne permet pas d'exercer une activité professionnelle, n'est pas renouvelable et ne peut être changé ;
- vous avez le droit aux soins ambulatoires et hospitaliers urgents ou considérés essentiels pendant toute la durée de la grossesse et l'accouchement dans les hôpitaux publics ou conventionnés avec le Service Sanitaire National. Vous recevrez le même traitement que les femmes italiennes même si vous n'avez pas de papiers;
- vous pouvez effectuer la déclaration de naissance auprès de l'Hôpital ou du bureau de l'état civil de la Mairie sans courir le risque d'être dénoncée aux Autorités. De la même façon, le père de l'enfant peut reconnaître son enfant naturel sans courir aucun risque même s'il n'a pas de papiers et qu'il n'est pas marié avec vous;

Si vous avez des enfants mineurs et que vous n'avez pas le permis de séjour:

- vous pouvez aussi obtenir un permis de séjour pour raisons familiales et si vos enfants sont inscrits sur le permis de séjour du père même si vous n'êtes pas mariée avec lui. Il faut par contre avoir eu un permis de séjour précédent, arrivé à expiration moins d'un an (même en cas de permis pour soins médicaux/maternité) et que le père démontre qu'il possède les qualités requises de logement et de revenus prévues pour le regroupement familial.
- même s'ils ne sont pas en règle, vos enfants ont le droit à l'assistance sanitaire et au pédiatre et sont sujets à l'obligation scolaire.

LISTE DE SERVICES en ASL RMA I district – Mairie Rome I Centre:

DISPENSARE DE PLANIFICATION FAMILIALE: visite gynécologiques, visite obstétriques , visite le nouveau-né, soutien à l'allaitement, les vaccinations, la contraception , IVG, soutien psychologique; à l'Hôpital San Giovanni, Sala Puccinotti, Rue San Giovanni in Laterano 155, tel 06.77305505 et Rue Angelo Emo 11/L, tel 06.68354412

CHIRURGIE STP (étrangers temporairement présents): délivrance de la carte STP; Rue Luzzatti 8

CENTRO SA.MI.FO (santé des migrants forcés): accueil, orientation des soins de santé, médiation linguistique et culturelle; médecine générale, psychologie , psychiatrie transculturelle, gynécologie, maladies infectieuses, counseling VIH, dépistage de l'hépatite virale; Via Luzzatti 8

PÉDIATRE: pour inscrire votre enfant, vous devez avoir avec vous plainte sorti de l'hôpital de naissance , document d'identité et le code fiscal; Rue Luzzatti 8

BUREAU D'ENREGISTREMENT CENTRAL: Rue L. Petroselli 50 , premier étage

SECRETARIAT SOCIAL: premier accès aux services sociaux; Rue L. Petroselli 50, tel 06.69601665 e Circonvallazione Trionfale 19, tel 06.69617655/50

PUA à la Maison de Santé Prati-Trionfale, Rue Frà Albenzio 10, tel 06.8351 (centralino)