

CULLE COLORATE



Uno spazio aperto alle mamme di tutte le nazionalità

Finanziato da



Realizzato da



In collaborazione con

Distretto I ASL RMA

Municipio Roma I Centro

La gravidanza

I diversi segnali che possono farti pensare di essere incinta sono: le mestruazioni che non arrivano quando previsto oppure si presentano in modo molto diverso dalle precedenti; potresti avere nausea mattutine, vomito, lo stimolo ad urinare frequentemente.

Per essere sicura devi fare un test di gravidanza, che puoi acquistare in farmacia.

Se scopri di essere incinta puoi rivolgerti al consultorio familiare dove gli operatori ti accoglieranno e troverai la possibilità di effettuare alcuni esami periodici e le visite per tutto il periodo della gestazione.

Alle donne straniere, anche senza il permesso di soggiorno, il consultorio familiare offre gratuitamente tutte le prestazioni sanitarie.

La legge stabilisce il divieto al personale sanitario di denunciare situazione di clandestinità. Nei consultori vengono garantiti la riservatezza e il segreto professionale.

Se aspetti un bambino, ma non sei certa di voler proseguire la gravidanza, presso il consultorio troverai personale specializzato che saprà ascoltarti e sostenerti nella tua scelta. In Italia è legale interrompere la gravidanza entro i primi 90 giorni dal concepimento. L'interruzione della gravidanza si svolge in maniera riservata e indipendentemente dal consenso del padre. Le donne straniere, anche senza permesso di soggiorno, possono ricorrere all'aborto gratuitamente.

La gravidanza durerà 9 mesi, 40 settimane circa dalla data dell'ultima mestruazione. In questi periodo i controlli da fare sono:

PRIMO TRIMESTRE

- una visita ostetrica
- un prelievo di sangue ed un esame delle urine
- un'ecografia (ultrasuoni) per datare la tua gravidanza

SECONDO TRIMESTRE

- una visita ostetrica
- un prelievo di sangue e un esame delle urine
- un'ecografia morfologica (ultrasuoni) per verificare lo stato di benessere del tuo bambino

TERZO TRIMESTRE

- una visita ostetrica
- un prelievo di sangue e un esame delle urine
- un'ecografia (ultrasuoni) per verificare la crescita del bambino
- in alcuni ospedali si usa consigliare alle pazienti di effettuare uno o più esami cardiotocografici (monitoraggio) prima della data presunta del parto

Se durante la gravidanza hai dolori o hai perdite di liquido o di sangue VAI IN OSPEDALE.

Al consultorio puoi partecipare a un **corso di preparazione al parto e di accompagnamento alla nascita** del tuo bambino dove potrai ricevere informazioni sulla gravidanza, sull'alimentazione, sul parto e conoscere altre mamme!

In molti consultori puoi trovare anche **spazi di incontro tra mamme** e servizi di consulenza per **l'allattamento** che ti potranno essere utili dopo il parto per sentirti meno sola o in caso di difficoltà.

Puoi trovare il consultorio della tua zona sul sito della Consulta dei Consultori di Roma: <http://consultaconsultoriroma.blogspot.it>

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

Parto

Puoi partorire, gratuitamente, scegliendo tra le strutture ospedaliere a disposizione sul territorio, attrezzate per il parto.

Tuo marito, il tuo compagno o una persona che tu desideri può restare con te nel periodo del travaglio e del parto. In alcune strutture ospedaliere il neonato può restare vicino alla mamma, in altre i neonati sono custoditi in un reparto che si chiama "nido".

Quando andare in ospedale?

1. se avverti delle contrazioni regolari: se sei alla prima gravidanza, in un intervallo di 10 minuti, avverti più di una contrazione della durata di almeno 40 secondi. Le avvertirai come un'alternanza di indurimenti e rilassamenti dell'addome. Gradualmente le contrazioni diventeranno più forti, lunghe e ravvicinate. Se hai già avuto altri parti, gli eventi descritti possono essere più ravvicinati e non chiaramente riconoscibili: il travaglio potrebbe essere più breve
2. se vedi la fuoriuscita di liquido amniotico
3. se vedi perdite di sangue
4. se non senti muovere il bambino

Ogni ospedale ha consuetudini diverse per seguire il travaglio e il parto. Al momento dell'accettazione verrai visitata per valutare la posizione del bambino, il suo battito cardiaco e a che punto sei con il travaglio.

In alcuni casi, in presenza di condizioni o di complicazioni cliniche che impediscono il parto naturale, può essere necessario il ricorso al taglio cesareo, un intervento chirurgico che si esegue in anestesia locale (epidurale) o generale.

Cosa portare in ospedale?

- Documenti d'identità
- Tessera sanitaria
- Codice fiscale
- Esami ed ecografie eseguiti in gravidanza
- Alcuni indumenti per te e per il tuo bambino. Puoi chiedere all'ospedale, dove partorirai, la lista degli indumenti necessari.

Ti suggeriamo per la mamma:

- camicie da notte aperte davanti, golfino o vestaglia, pantofole
- reggiseno per l'allattamento
- assorbenti grandi per il dopo-parto
- asciugamani, salviette igieniche umidificate
- occorrente per l'igiene quotidiana, burro di cacao (ci si disidrata molto)
- mutandine a rete usa e getta (almeno 6)
- acqua

per il neonato:

- tutine (o coprifasce aperte dietro in cotone o lana e pantaloncini) almeno 4/5
- body (o maglietta intima e mutandine) e calzini, in cotone, almeno 4/5
- golfino/giacca/tutina pesante per le dimissioni, a seconda della stagione
- cappellino, a seconda della stagione
- copertina cotone o lana per le dimissioni, a seconda della stagione
- pannolini per neonati

Allattamento

Il tuo latte è il miglior alimento per il tuo bambino: lo nutre in modo completo e lo protegge da molte malattie e infezioni poiché contiene anticorpi. **È pratico, semplice, economico: in una parola perfetto.** Allattare è un gesto speciale anche per le mamme. Aiuta a perdere il peso accumulato durante la gravidanza e riduce il rischio di sviluppare osteoporosi e alcune forme di tumore al seno e alle ovaie.

Allattando, la mamma può: nutrire, dissetare, svuotare un seno troppo pieno, rilassarsi insieme al suo bambino, comunicare con lui, calmarlo, consolarlo.

Succhiando, il bambino può: nutrirsi, bere, soddisfare la voglia di succhiare, provare piacere, sentirsi rassicurato, comunicare con la mamma, rilassarsi e addormentarsi.

Tutte le mamme possono allattare se lo desiderano, anche dopo un taglio cesareo, un parto prematuro o gemellare.

Per allattare con soddisfazione cosa aiuta?

- **far poppare il bambino da subito dopo il parto tenendolo a contatto pelle a pelle:** questo faciliterà il reciproco benessere, favorirà il bonding e la prima poppata. Inoltre aiuterà a mantenere vigorosa la sua capacità di suzione, faciliterà l'espulsione del meconio (le sue prime feci) e gli consentirà di assumere il colostro, il primo latte, ricco di nutrienti ottimali per i primi giorni di vita
- **allattare a richiesta** il bambino, per avere tutto il latte che serve. Quanto più il seno viene svuotato di latte tanto più ne produce
- **allattare esclusivamente al seno**, senza dare aggiunte di latte o tisane con il biberon
- **lasciare che il bambino poppi fino a che è sazio** per crescere secondo il suo bisogno
- **richiedere alla dimissione dall'ospedale** le indicazioni dove poter **ricevere ascolto e sostegno** nel dopo parto e nei mesi successivi
- **far parte di un gruppo di mamme**
- **imparare la spremitura manuale** per stimolare la produzione di latte o svuotare il seno dal latte in caso di ingorgo o di mastite
- **riposo, rilassamento, coccole e una buona alimentazione per la mamma**

Non aiuta:

- **separare il bambino dalla madre** dopo il parto e nei giorni successivi
- **allattare ad orario e a tempo** (il bambino può mangiare poco e stimolare una scarsa produzione di latte)
- **pesare il bambino** prima e dopo la poppata. Può bastare pesare il bambino una volta la settimana nei primi mesi e controllare, dal terzo giorno in poi, che bagni, nelle 24 ore, 5-7 pannolini ed evacui feci liquide e giallastre più volte o una sola volta in quantità abbondante. In media i neonati crescono 150 grammi a settimana (600 grammi al mese), ma questi numeri sono solo indicativi, ogni bambino ha il suo ritmo di crescita.
- **usare ciucci e biberon** nelle prime settimane, perché confondono il bambino
- **dare aggiunte** di latte artificiale

Il momento della poppata

Osservando il tuo bambino potrai scoprire alcuni segnali che possono darti utili informazioni. Il bambino ha fame quando: apre la bocca, ruota la testa, è irrequieto, sospira o fa tenui vagiti, sporge la lingua, lecca, succhia le mani o tutto quello che capita. Il pianto è sempre un segnale tardivo di fame. Se dopo i suoi sforzi non trova il seno, con il pianto esprime il suo bisogno e la sua difficoltà.

Puoi metterti comoda **scegliendo la posizione che preferisci e seguendo alcuni accorgimenti:** la pancia del bambino deve essere rivolta verso il tuo corpo, ben attaccato e con il nasino di fronte al capezzolo. È preferibile sostenere il peso del bambino aiutandosi con un cuscino. Può essere utile sorreggere il seno con la mano a C (a mezzaluna), facendo attenzione che le dita siano ben distanti dall'areola. Aspettare che il bambino apra bene la bocca; per invogliarlo si può sfiorare le labbra con il capezzolo facendogli sentire l'odore ed il sapore del colostro o del latte. È importante che il bambino prenda in bocca non solo il capezzolo, ma la maggior parte dell'areola. A volte può essere necessario fare vari tentativi, senza però forzare mai il bambino.

Se hai dolore al seno, molto fastidio ai capezzoli o il seno duro e arrossato, rivolgiti al consultorio, all'ostetrica che ha seguito il tuo parto, al pediatra o al tuo medico.

Allattare non incide sulla possibilità di intraprendere una nuova gravidanza. Se non vuoi rimanere nuovamente incinta puoi rivolgerti al consultorio per avere informazioni sui metodi di contraccezione che puoi usare.

Fino a quando allattare?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di allattare in modo **esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita** del bambino e di continuare fino ai 2 anni e oltre, se la mamma e il bambino lo desiderano, con l'integrazione di alimenti solidi. Il latte materno rimane sempre di ottima qualità per tutta la durata dell'allattamento.

E se devo tornare a lavorare?

Per il lavoro o per altre situazioni, ti potresti trovare nell'impossibilità di allattare direttamente il tuo bambino. In questi casi potrebbe essere utile spremerti il latte manualmente e conservarlo. Puoi chiedere agli operatori o ad altre mamme di mostrarti come si fa. In ogni caso è semplice:

- trova una posizione comoda e prenditi il tempo necessario (ci vogliono circa 20-30 minuti in totale).
- massaggia il seno per almeno 3-5 minuti e tocca lievemente i capezzoli per 2-3 minuti per "avviare" l'ossitocina, che è la sostanza che fa fuoriuscire il latte;
- metti il pollice sopra capezzolo e areola e l'indice sotto capezzolo e areola di fronte al pollice e sostieni la mammella con le altre dita (a).
- premi il pollice e l'indice leggermente verso il torace.
- comprimi la mammella dietro il capezzolo e l'areola fra pollice e indice (b). Comprimi e rilascia, comprimi e rilascia in continuazione
- sposta poi le dita e spremi il latte anche dagli altri segmenti della mammella (c).



- all'inizio il latte potrebbe non fuoriuscire, ma poi inizierà a sgocciolare. È importante spremere il seno varie volte al giorno, per 10 minuti per parte.

Il latte materno **può essere conservato** a temperatura ambiente (circa 25 °C) per 6-8 ore, in frigorifero per 72 ore e in congelatore per 3 mesi. Il latte va scongelato a temperatura ambiente, in caso di necessità a bagnomaria. Il bambino è in grado di bere il latte con un cucchiaino o con un bicchierino che va messo all'interno del labbro inferiore e inclinato lentamente. Il biberon è inutile e controproducente.

In Italia la gravidanza e il puerperio sono tutelati: se sei una mamma lavoratrice informati sui tuoi diritti. Per quanto riguarda l'allattamento, durante il primo anno di vita la lavoratrice ha diritto a due periodi di riposo di un'ora ciascuno cumulabili durante la giornata. Il riposo è solo uno se l'orario giornaliero è inferiore a 6 ore. In caso di parto plurimo i riposi sono raddoppiati.

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

I servizi per la maternità'

L'**Assistenza Sanitaria** in Italia è garantita a tutti i cittadini italiani, comunitari ed extracomunitari regolarmente o irregolarmente presenti nel territorio nazionale.

L'iscrizione è gratuita e valida anche per i familiari a carico del cittadino immigrato, purché regolarmente soggiornanti.

L'iscrizione è valida per tutta la durata del permesso di soggiorno e non decade nella fase di rinnovo: può essere, quindi, rinnovata anche presentando alla ASL la documentazione comprovante la richiesta di rinnovo di permesso di soggiorno. In caso di mancato rinnovo o di revoca del permesso di soggiorno o in caso di espulsione, l'iscrizione cessa, salvo che l'interessato comprovi di aver presentato ricorso contro i suddetti provvedimenti.

Se non hai ancora il permesso di soggiorno:

- puoi usufruire delle cure sanitarie, ambulatoriali e ospedaliere urgenti e essenziali in modo continuativo per malattie e infortuni e dei programmi di medicina preventiva, utilizzando il **codice STP** (Straniero Temporaneamente Presente)
- l'accesso alle strutture sanitarie non può comportare alcuna segnalazione alle Autorità
- non puoi essere espulsa, se sei una donna in stato di gravidanza o nei 6 mesi successivi alla nascita del bambino. In questo caso potrai richiedere un **permesso di soggiorno per cure mediche** (insieme al padre del bambino se sposato e convivente), rinnovabile fino ai 6 mesi di età del bambino e dovrai iscriverti al servizio Sanitario Nazionale, presentando la documentazione che attesti la gravidanza in corso. Il permesso di soggiorno per cure mediche/maternità non consente di svolgere attività lavorativa e non è rinnovabile né convertibile
- hai diritto alle cure ambulatoriali e ospedaliere urgenti o considerate essenziali in modo continuativo durante la gravidanza ed il parto, presso gli ospedali pubblici o convenzionati con il Servizio Sanitario Nazionale. Riceverai lo stesso trattamento delle cittadine italiane anche in assenza di documenti
- puoi effettuare la dichiarazione di nascita presso l'Ospedale o l'ufficio comunale senza correre il rischio di venire denunciata; allo stesso modo il padre del bambino, se è irregolarmente presente sul territorio e se non è sposato con te, può effettuare il riconoscimento del figlio naturale senza correre alcun rischio.

Se hai figli minori e non hai il permesso di soggiorno:

- potrai ottenere anche tu un permesso di soggiorno per motivi familiari, se i tuoi figli sono iscritti sul permesso di soggiorno del padre, anche se tu non sei spostata con lui. È essenziale, però, che tu abbia avuto un precedente permesso di soggiorno, scaduto da non più di un anno (anche se per cure mediche/gravidanza) e che il padre dimostri i requisiti di alloggio e reddito previsti per il ricongiungimento familiare
- anche se irregolari, i tuoi figli hanno diritto all'assistenza sanitaria

ELENCO SERVIZI nel territorio dell'Asl RMA I distretto - Municipio Roma I Centro:

CONSULTORIO: visite ginecologiche, visite ostetriche, visite neonato, sostegno allattamento, vaccinazioni, contraccezione, percorso IVG, sostegno psicologico; presso Ospedale San Giovanni, Sala Puccinotti, Via di San Giovanni in Laterano 155, tel 06.77305505 e in Via Angelo Emo 11/L tel 06.68354412

AMBULATORIO STP (Stranieri Temporaneamente Presenti): rilascio del tesserino, Via Luzzatti 8

CENTRO SA.MI.FO (Salute Migranti Forzati): accoglienza, orientamento sanitario, mediazione linguistico-culturale; Medicina Generale, Psicologia, Psichiatria transculturale, Ginecologia, Infettivologia, Counseling HIV, Screening epatiti virali; Via Luzzatti 8

PEDIATRA di Libera Scelta: per l'iscrizione è necessario avere con sé denuncia di nascita rilasciata dall'ospedale, documento di identità e codice fiscale; Via Luzzatti 8

UFFICIO ANAGRAFE CENTRALE: Via L. Petroselli 50, I piano

SEGRETARIATO SOCIALE: primo accesso al Servizio Sociale, Via L. Petroselli 50, I piano, tel 06.69601665 e Circonvallazione Trionfale 19, tel 06.69617655/50

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