

GUIDE POUR LA GROSSESSE

et le post-partum
au Portugal



Ce guide a pour but d'aider la femme enceinte, lors des consultations de médecine de famille, d'obstétrique et de soins infirmiers.

Afin que la grossesse se passe le mieux possible, il est important que la femme enceinte soit suivie par des professionnels de santé, en vue de promouvoir le bien-être de la future maman et du bébé et de prévenir les problèmes et les complications. C'est au centre de santé (*Centro de Saúde*) que la femme enceinte qui est suivie dans le système national de santé (*SNS - Serviço Nacional de Saúde*) est normalement accompagnée, pour les soins de santé primaires. Parfois, à cause de problèmes de santé de la future maman ou d'altérations dans les examens, il faut faire surveiller la grossesse dans un service hospitalier d'obstétrique (grossesse à haut risque).



PROMOTEUR :



PARTENAIRES :



ÉLABORATION :



PROJET FINANÇÉ PAR :



TRADUCTION ET MÉDIATION :

Manisha Jaiswal **Népal**
Mehejabin Chowdhury Shejuthi **Bengali**
Valérie de Mira Godinho **Français**
Wu Yanli **Mandarin**

Rédigé et édité entre septembre 2018 et janvier 2020.

Design & Editing: acorlaranja



SERVICES PRÉVUS LORS D'UNE CONSULTATION

Lors des consultations, le médecin, homme ou femme, et l'infirmier ou l'infirmière éclairent les questions, donnent des conseils et auscultent la femme enceinte, afin de mesurer sa tension, son poids, sa taille et la dimension de son ventre. Parfois, un examen gynécologique est réalisé, avec auscultation des battements de cœur du bébé. À chaque trimestre, le médecin lui fait faire des analyses et des échographies en fonction de la phase de gestation, pouvant demander d'autres examens complémentaires. Aussi bien la patiente que le médecin ont tout intérêt à établir une relation de confiance.



LA GROSSESSE, UNE NOUVELLE PHASE DE LA VIE



Cette nouvelle phase de la vie implique de nouveaux défis ; il est donc important de vous faire aider par vos proches (famille ou amis) pendant la grossesse et après l'accouchement. Avoir un soutien émotionnel et sentir que l'on appartient à une communauté sont aussi des facteurs de bien-être. Pour plus d'informations sur la protection sociale de la parentalité, veuillez consulter le Guide de la parentalité (*Guia da Parentalidade* - <http://www.seg-social.pt/documents/10152/13199/Parentalidade>), Guide pratique de la Sécurité sociale (*Guia Prático da Segurança Social*) et le Guide de la femme enceinte SNS24 (<https://www.sns24.gov.pt/guia/guia-para-gravidas/>).

Peut-être que votre grossesse n'était pas prévue ? Vos sentiments et vos attentes sont importants. Parlez donc ouvertement aux professionnels de santé, de vos comportements, de vos sentiments et de vos pensées.

Au Portugal, il est permis d'interrompre une grossesse dans des établissements de santé officiellement reconnus, jusqu'à 10 semaines de gestation, en cas de grossesse non désirée. Mais il y a d'autres cas où l'interruption volontaire de grossesse est autorisée par la loi. Pour plus d'informations à ce sujet, renseignez-vous auprès de votre équipe de soins ou consultez la loi 16/2007 de 17 de Abril.



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. Les soins alimentaires et les maladies infectieuses - Il faut prendre quelques précautions lors de la préparation des aliments, pour prévenir des infections comme la toxoplasmose, la brucellose, la salmonellose et la listériose. Ces infections peuvent avoir de graves conséquences sur la grossesse, pouvant entraîner une fausse couche ou un accouchement avant terme (naissance prématurée), ou alors causer des malformations chez le bébé.



Recommandations :

Dans la cuisine :

- Faites bien cuire la viande, le poisson et les oeufs et lavez bien les mains et le matériel en contact avec la viande crue ;
- Les légumes doivent être bien cuits ou très bien lavés à l'eau courante, et avoir trempé 15 minutes dans de l'eau avec du vinaigre ou un produit spécifique pour désinfecter les aliments ;
- Prenez du lait et du fromage pasteurisés ;
- Choisissez les plats cuits et grillés ;
- Évitez les excès de sel et d'épices (assaisonnements).

Pour prévenir d'autres maladies infectieuses :

- Si vous remuez de la terre, utilisez des gants puis lavez-vous bien les mains ;
- Évitez de changer la litière des chats ou utilisez des gants, car elle peut être contaminée ;
- Évitez tout contact avec les personnes qui ont des infections respiratoires.

2. L'exercice physique - Cela renforce les muscles, améliore la circulation et met de bonne humeur ; c'est aussi un bon moyen d'éviter la constipation.



Recommandations : Pratiquez une activité physique 150 min/semaine, ce qui correspond à environ 30 minutes par jour, 5 fois par semaine ; évitez les sports qui peuvent provoquer des coups, des différences de pression ou d'altitude, des traumatismes ou des chutes ; buvez beaucoup de liquides, avant, pendant et après l'exercice physique. Les activités les plus recommandées sont la marche, le yoga, la natation et l'aquagym.

Vous pouvez aussi faire des exercices pour tonifier les muscles qui travaillent pendant l'accouchement, et réduire ainsi les problèmes de fuites urinaires qui peuvent survenir ensuite. Comme les suivants :

- i) Contractez les muscles comme pour retenir l'urine ;
- ii) Maintenez cette position pendant 10 secondes ;
- iii) Relâchez-les pendant environ 8 secondes ;
- iv) Répétez cet exercice 5 à 6 fois par jour.

3. L'utilisation de substances - Les drogues, l'alcool et le tabac nuisent à votre santé et à celle du bébé. Profitez de cette occasion pour perdre ces habitudes. Demandez de l'aide à votre équipe de soins.

4. Les voyages - Certaines compagnies aériennes peuvent exiger un certificat médical à partir de 28 semaines de gestation, ou vous interdire de voyager en fin de grossesse. Veuillez vous informer auprès de la compagnie aérienne en question.

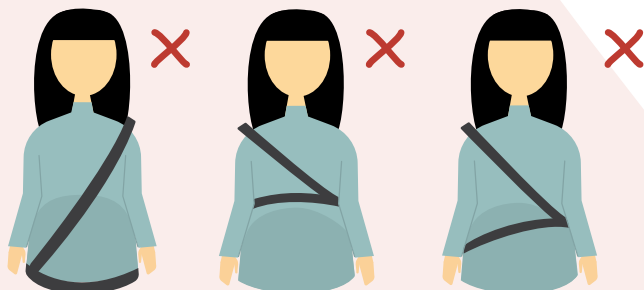


Recommandations : Portez des bas de contention pendant les longs voyages ou en avion ; mettez toujours la ceinture de sécurité disponible dans les moyens de transport.

5. La vaccination - Certains vaccins peuvent être recommandés, le cas échéant.

COMMENT METTRE LA CEINTURE DE SÉCURITÉ À TROIS POINTS PENDANT LA GROSSESSE

- Vous devez mettre la ceinture à trois points normalement, en tirant la partie inférieure le plus possible vers le bas. Ainsi, en cas de freinage, la force est exercée sur les hanches et non pas sur le ventre.
- Faites passer la partie supérieure de la ceinture au milieu de la poitrine et au-dessus du ventre (non pas devant le ventre).
- Ne mettez pas la partie supérieure de la ceinture sous le bras.
- Si la ceinture n'est pas assez longue, pensez à acheter une extension.
- Choisissez aussi un adaptateur pour les femmes enceintes ; il vous permettra de maintenir la ceinture dans la bonne position.
- Ne mettez aucune partie de la ceinture, ni supérieure ni inférieure, derrière le corps.



D. LES TRANSFORMATIONS NORMALES DU CORPS PENDANT LA GROSSESSE ET LES SYMPTÔMES COURANTS

Au cours de la grossesse, vous allez noter des changements de votre corps qui impliquent toujours une certaine adaptation et des changements psychologiques, auxquels vous devez être attentive. Pensez à mentionner ces modifications lors des consultations, afin que votre équipe de soins puisse vous donner les conseils nécessaires.

6. Fatigue - C'est normal de se sentir fatiguée pendant la grossesse, à cause des hormones et de la prise de poids.

Recommandations : Essayez de vous reposer souvent ; alternez les périodes d'activité et celles de repos.

7. Sensation de vertige, d'évanouissement ou douleurs lombaires

Recommandations : Portez un chapeau les jours de grand soleil ; évitez de changer brusquement de position ou de rester longtemps debout ou à l'arrêt ; portez des chaussures confortables à talons entre 2-5 cm (évitez les hauts talons) ; maintenez une bonne position, avec le dos bien droit et les épaules en arrière ; pour vous baisser, pliez les jambes au lieu d'incliner le dos ; faites-vous un léger massage et appliquez de la chaleur là où vous avez mal au dos, pour soulager la douleur.

8. Saignements des gencives

Recommandations : Lavez-vous les dents au moins deux fois par jour ; utilisez une brosse à dents à poils souples ; pensez à utiliser le chèque dentiste (délivré par le médecin de famille).

9. Augmentation du volume et de la sensibilité des seins



Recommandations : Utilisez un soutien-gorge adapté, sans armature et, si possible, en coton. Vous pouvez acheter un soutien-gorge d'allaitement, un ou deux bonnets au-dessus de la taille habituelle, qui servira à allaiter votre bébé.

10. Modifications de la peau - Des vergetures peuvent apparaître, à cause de l'augmentation du volume du ventre, des cuisses et de la poitrine. Il n'existe aucun produit qui soigne les vergetures. Néanmoins, vous pouvez appliquer une crème hydratante tous les jours. La peau autour de la bouche, sur le front, sur les mamelons et sur la ligne médiane du ventre peut s'obscurcir, mais ceci disparaîtra progressivement après l'accouchement.

11. Oedème (rétention de liquides) - Surtout aux chevilles et aux poignets.



Recommandations : Reposez-vous avec les jambes en hauteur ; dormez de préférence sur le côté gauche ; faites de l'exercice physique ; portez des bas de contention.

12. Varices



Recommandations : Portez des vêtements confortables, en évitant les habits trop serrés au ventre ou aux jambes ; évitez de rester trop longtemps debout ; mettez des bas de contention ; faites de la marche tous les jours ; mettez les jambes en hauteur, lorsque vous vous reposez.

13. Aigreurs et douleurs d'estomac, nausées et vomissements - Plus fréquents dans la matinée et pendant les premiers mois de grossesse.



Recommandations : Mangez de petites quantités et toutes les 3 heures ; mangez des aliments peu gras ; évitez les aliments aux odeurs et aux goûts intenses ; évitez de rester sans manger (à jeun) pendant plus de 8 heures de suite ; évitez de prendre des boissons gazeuses ; évitez de vous coucher pendant les deux heures qui suivent un repas ; dormez avec la tête de lit légèrement surélevée (par exemple, en mettant deux coussins sous le matelas).

14. Constipation et hémorroïdes - Elles surviennent souvent pendant la grossesse.



Recommandations : Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour ; mangez des aliments riches en fibres (fruits et légumes) ; ajoutez du son de blé à vos plats ; faites de l'exercice physique (par ex. marche, natation) ; allez aux toilettes dès que vous en avez envie et essayez d'aller à la selle toujours à la même heure, la meilleure position étant assise sur les toilettes avec les pieds un peu en hauteur - vous pouvez les poser sur une poubelle ou sur une boîte à chaussures.

15. Avoir plus souvent envie d'uriner - C'est surtout le cas en fin de grossesse, à cause de la pression que le bébé exerce sur la vessie.



Recommandation : Évitez de rester trop longtemps sans uriner et d'avalier trop de liquide en fin de journée.

16. Augmentation des sécrétions vaginales



Recommandations : Utilisez de la lingerie en coton ; faites votre hygiène intime avec un produit à pH neutre ; évitez d'utiliser des serviettes hygiéniques ; n'utilisez pas de tampons hygiéniques.

Si vous notez du sang, des pertes à forte odeur et de couleur jaune, verte ou blanchâtre ou si vous avez une sensation de brûlure sur les parties génitales, parlez-en à votre équipe de soins.

17. Changements d'humeur - Ils sont fréquents tout au long de la grossesse et après l'accouchement, mais normalement temporaires.



Recommandations : Demandez de l'aide à un professionnel de santé (vous pourrez être orientée vers une consultation de psychologie, qui n'existe actuellement qu'en portugais) ; assurez-vous d'avoir un réseau qui vous soutient sur le plan émotionnel et social, afin de ne pas rester isolée ; pratiquez une activité physique et vos hobbies préférés.

18. La sexualité pendant la grossesse - Les changements physiques et psychologiques de la grossesse peuvent avoir des répercussions sur l'intimité du couple. Parlez-en avec votre compagnon ou votre compagne.

Sur la page de garde de cette brochure, vous trouverez une liste des signes d'alerte qui doivent toujours être évalués, le jour même, par votre équipe de soins ou médecin traitant.

E LA SURVEILLANCE PRÉNATALE LE PREMIER TRIMESTRE (de la 1^{re} à la 13^e semaine)

Lors de la première consultation, il est important d'informer votre équipe de soins au sujet de ce qui suit :

- Vos problèmes de santé (par ex. hypertension artérielle, diabète, épilepsie, entre autres) ;
- Vos grossesses précédentes, le cas échéant, y compris celles qui n'ont pas abouti à la naissance d'un bébé, et d'éventuelles complications ;
- Les chirurgies ou interventions subies (par ex. traitements des organes génitaux, transfusions de sang) ;
- Les médicaments que vous prenez, y compris les produits d'herboristerie et les médicaments sans ordonnance ;
- Si vous fumez et si vous consommez de l'alcool ou d'autres drogues ;
- Les vaccins que vous avez déjà reçus (apportez votre bulletin de vaccination ou autre justificatif).

19. Suppléments de vitamines

L'acide folique est important pour le bon développement du système nerveux du bébé ; il est donc recommandé pendant le premier trimestre. S'il l'estime nécessaire, votre médecin peut aussi vous prescrire d'autres vitamines (par ex. de l'iode et du fer) et des médicaments pour prévenir les nausées et les vomissements, entre autres.

20. La rubéole

Une infection par la rubéole pendant la grossesse, surtout au premier trimestre, peut provoquer un avortement ou des malformations chez le bébé.

La plupart des gens ont des défenses contre la rubéole, car ils ont eu cette maladie dans le passé ou parce qu'ils ont été vaccinés (ils sont donc immunisés contre cette maladie).

Les analyses permettent de savoir :

- si vous êtes immunisée ;
- si vous n'êtes pas immunisée ; dans ce cas, vous devrez refaire des analyses entre la **18^e et la 20^e semaine** ;
- si vous avez été infectée par la rubéole pendant le premier trimestre ; vous serez alors orientée vers une consultation spécialisée pour recevoir des conseils.

21. Iso-immunisation RhD

Le sang de la mère et du bébé peut être de types différents (Rhésus + et -) et des complications peuvent surgir, s'il y a contact entre le sang de la mère et celui du bébé. Si votre sang est de rhésus négatif (Rh-), il peut être indiqué de faire une injection d'immunoglobuline (iso-immunisation RhD), à la 28^e semaine. Cette injection peut aussi être indiquée dans d'autres cas (par ex. après une amniocentèse). L'injection d'immunoglobuline n'est administrée qu'après la signature d'un document de consentement éclairé (*consentimento informado*).

22. Dépistage combiné

Il existe une analyse de sang qui, alliée à d'autres renseignements (échographie du premier trimestre et l'âge de la future maman), permet de savoir si le bébé risque d'avoir une modification des gènes qui cause la trisomie 21 (Syndrome de Down), la trisomie 13 (Syndrome de Patau) ou la trisomie 18 (Syndrome d'Edwards).

Si le risque d'avoir une de ces modifications est grand, il est conseillé d'orienter la femme enceinte vers un diagnostic prénatal et d'effectuer des examens complémentaires, selon les cas. Quelle que soit la procédure choisie, il faudra toujours donner votre consentement écrit. Une malformation peut être détectée dans une autre phase de la grossesse, et pas seulement par le biais de l'examen biochimique.

Dans les établissements appartenant au Groupe des centres de santé de Lisbonne (ACeS - *Agrupamento Centros de Saúde Lisboa Central*), ce dépistage est généralement payant et il n'est pas remboursé.

23. Exonération du ticket modérateur

Pendant la grossesse et le post-partum (période qui suit l'accouchement), vous pouvez demander une exonération du ticket modérateur au service administratif de votre unité de santé, en présentant un certificat médical. Ainsi, vous ne paierez ni les consultations, ni la plupart des examens demandés.

24. Chèque dentiste

Ce document, établi par le médecin de famille, est valable pendant toute la grossesse ; il vous permet d'avoir une consultation gratuite de médecine dentaire, à chaque trimestre.

Voir le bulletin de santé bucco-dentaire (<https://www.sns24.gov.pt/servico/boletim-de-saude-oral/>).

Examens à effectuer au premier trimestre

Pour savoir si tout va bien pour vous et pour le bébé, vous recevrez des ordonnances pour faire les examens suivants :

- Une échographie obstétrique, qui doit être effectuée entre la **11^e et la 13^e semaine et 6 jours** de grossesse, et qui permettra de fixer la date prévue pour l'accouchement.
- Des analyses de sang et d'urine qui doivent être effectuées avant la **13^e semaine**.

CARNET DE GROSSESSE (BOLETIM DE SAÚDE DA GRÁVIDA)

Ce carnet est remis à la femme enceinte. Toutes les informations importantes y seront notées, au fil des consultations.

Vous devez toujours avoir ce carnet sur vous, tout au long de la grossesse et après l'accouchement.



ATTENTION :

Au premier trimestre, les fausses couches sont fréquentes et, normalement, elles n'ont pas de répercussions sur les futures grossesses.

Au Portugal, il y a des cas spécifiques où il est possible d'interrompre une grossesse. Demandez conseil à votre équipe de soins.

F. LA SURVEILLANCE PRÉNATALE LE DEUXIÈME TRIMESTRE (de la 14^e à la 27^e semaine)

À partir du deuxième trimestre, il est possible d'évaluer ce qui suit :

- La croissance de l'utérus, en mesurant la hauteur et la largeur de votre ventre à l'aide d'un mètre ruban ;
- Les battements de coeur du bébé.

Pour cela, vous devrez découvrir totalement votre ventre et, de préférence, avoir la vessie pleine.

25. Allocation prénatale

Cette allocation vise à encourager la maternité, en aidant à compenser certaines dépenses que vous allez avoir avec le bébé. L'allocation prénatale est attribuée pour une durée de 6 mois et le montant varie en fonction des revenus du ménage.

Entre la 13^e semaine de grossesse et les 6 mois de vie du bébé, vous devez demander à votre médecin de famille un document attestant la grossesse et le remettre à la Sécurité sociale (*Segurança Social*) de votre lieu de résidence.

26. Cours de préparation à la parentalité

Dans la mesure du possible, vous pourrez vous inscrire à un cours de préparation à la parentalité. Cours réalisé en portugais. Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins pour savoir s'il est disponible en anglais.

Examens à effectuer au deuxième trimestre

- Une échographie obstétrique, qui doit être faite entre la **20^e et la 22^e semaine et 6 jours** de grossesse.
- Si vous n'êtes pas immunisée contre la rubéole, des analyses de sang entre la **18^e et la 20^e semaine**.
- Les analyses de sang du 2^e trimestre, que vous devez faire entre la **24^e et la 28^e semaine et 6 jours** ; pour ces analyses, vous devez être à jeun depuis la nuit précédente et vous allez devoir boire un liquide sucré pour mesurer le diabète pendant la grossesse. Pour cet examen, vous devez passer environ 2 heures au centre d'analyses médicales.



ATTENTION:

Entre la 17^e et la 20^e semaine, vous allez commencer à sentir les mouvements de votre bébé. Si vous ne le sentez plus bouger, veuillez contacter votre équipe de soins ou médecin traitant.



LA SURVEILLANCE PRÉNATALE LE TROISIÈME TRIMESTRE

1 (de la 28^e semaine jusqu'à la fin de la grossesse)

Les mouvements de votre bébé sont particulièrement importants pour savoir s'il va bien. Au cours des 12 premières heures de la journée, vous devez sentir votre bébé bouger au moins une dizaine de fois ; en cas de doute à ce sujet, allongez-vous sur le côté pendant 30 minutes après un repas et comptez ses mouvements. Le **Boletim de Saúde da Grávida** contient un tableau que vous devez remplir avec ces informations.

27. La vaccination

Un vaccin qui protège la mère et le bébé contre la rougeole, le tétanos et la diphtérie est recommandé.

Le mieux, c'est qu'il soit administré entre la 20^e et la 36^e semaine, au moins deux semaines avant l'accouchement.



Veuillez mettre à jour votre adresse, auprès des services de santé. Cela est essentiel pour que vous puissiez recevoir toute communication importante de la part des services en question.

28. Iso-immunisation RhD

À la 28^e semaine, si votre sang est Rh-, une injection d'immunoglobuline peut être indiquée.

29. Établissement pour les soins d'obstétrique

Si votre grossesse est à faible risque et si vous êtes suivie pour les soins de santé primaires, après la 32^e semaine, vous serez normalement orientée vers un service d'obstétrique pour une consultation de spécialité. Vous recevrez une lettre chez vous, avec l'indication du lieu et de l'heure de cette consultation.

Examens à effectuer au troisième trimestre

- ☐ Une échographie obstétrique, à faire entre la **30^e et la 32^e semaine et 6 jours**.
- ☐ Des analyses de sang, à faire entre la **32^e et la 34^e semaine et 6 jours**.
- ☐ La recherche de la bactérie Streptocoque du groupe B, entre la **35^e et la 37^e semaine et 6 jours** (cette recherche se fait à l'aide d'un prélèvement avec un coton-tige dans le vagin et le rectum).



ATTENTION:

Au troisième trimestre, vous allez éventuellement commencer à sentir une douleur aiguë au ventre et dans la zone pubienne, qui passera si vous vous reposez. C'est probablement une contraction utérine. Arrêtez-vous et reposez-vous un peu lorsque vous avez cette sensation. Si elle persiste après quelque temps ou si elle est accompagnée d'une augmentation des sécrétions vaginales, adressez-vous au service d'urgence d'obstétrique.

VALISE POUR LA MATERNITÉ

Normalement, la valise pour la maternité doit être prête, dès la 32^e semaine. Veuillez y mettre :

- Vos papiers d'identité.
- Votre *Boletim de Saúde da Grávida* et les examens que vous avez faits au cours de la grossesse.
- Des vêtements et des accessoires de toilette pour vous, pour 2 ou 3 jours ; par exemple, 2 ou 3 chemises de nuit avec, de préférence, une ouverture devant pour l'allaitement ; des chaussons, des slips et serviettes hygiéniques, des soutiens-gorge et coussinets d'allaitement, des produits d'hygiène orale et corporelle, un change pour la sortie de la maternité et un sac à linge sale.
- Des vêtements et des accessoires de toilette pour votre bébé, pour 2 ou 3 jours ; par exemple, des couches de coton, des couches jetables, des changes, un pull, une petite couverture et des produits d'hygiène corporelle adaptés pour les bébés. Le siège auto doit être apporté à la maternité, le jour de la sortie.



H. L'ACCOUCHEMENT

Il existe plusieurs signes indiquant que l'accouchement pourrait ne pas tarder :

- La perte du bouchon muqueux - perte gélatineuse rose ou brunâtre que vous pouvez remarquer dans votre slip ou quand vous vous nettoyez après être allée aux toilettes - cela peut arriver les jours ou les heures qui précèdent l'accouchement.
- Des douleurs lombaires ou des douleurs semblables à celles que vous ressentez quand vous avez vos règles.
- Des contractions utérines - douleur intense qui ne diminue pas avec le repos et qui, au fur et à mesure que vous approchez de la phase de travail, se répète à intervalles plus réguliers et plus courts.
- Rupture de la poche des eaux - perte d'un liquide clair et transparent par le vagin.

30. Les types d'accouchement possibles

C'est à l'hôpital/la maternité que l'accouchement peut se dérouler dans les meilleures conditions. Il existe des techniques très efficaces pour soulager les douleurs pendant l'accouchement. Vous pouvez discuter de vos préférences au sujet de l'accouchement, avec votre équipe de soins/médecine obstétrique.

L'accouchement naturel (par voie vaginale) est le mode de naissance le plus sûr. Lors d'une grossesse normale, on attend que l'accouchement commence spontanément entre la 37^e et la 42^e semaine, en évitant les interventions inutiles.

Il faut parfois provoquer l'accouchement, dans certains cas de grossesse et de maladies. Le médecin vous informera, le cas échéant.

La plupart des femmes enceintes n'ont pas besoin de césarienne. Bien que cette technique soit considérée comme sûre, elle implique des risques, comme toute chirurgie. Néanmoins, dans certains cas, elle peut être essentielle pour sauver la vie de la mère ou du bébé. Pour de nombreuses femmes qui ont subi une césarienne lors d'une grossesse précédente, un accouchement naturel est possible pour une grossesse ultérieure.

31. Le droit d'être accompagnée pendant l'accouchement

La femme enceinte hospitalisée dans un établissement de santé a le droit d'être accompagnée par une personne de son choix, dans toutes les phases de travail de l'accouchement (voir « *Direitos e deveres do utente dos serviços de saúde, Lei nº15/2014. Artigo 12* » sur le droit de choisir un accompagnant pour l'accouchement ou « *Despacho nº 5344-A/2016* » sur les droits en ce qui concerne la césarienne.) Chaque hôpital/maternité possède un protocole d'admission des parturientes. Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins/santé obstétrique.

L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel exclusif est le mode d'alimentation adapté aux premiers 6 mois de la vie :

- Votre lait possède tous les nutriments dont le bébé a besoin, pendant les 6 premiers mois de sa vie.
- Il réduit les risques du bébé, en ce qui concerne les maladies, comme les infections respiratoires, l'asthme et l'obésité.
- Il réduit votre risque de développer un cancer du sein ou de l'ovaire.

32. Qui peut allaiter ?

La plupart des mères peuvent allaiter leurs bébés. L'allaitement n'est contre-indiqué que dans de rares cas spécifiques. Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins.

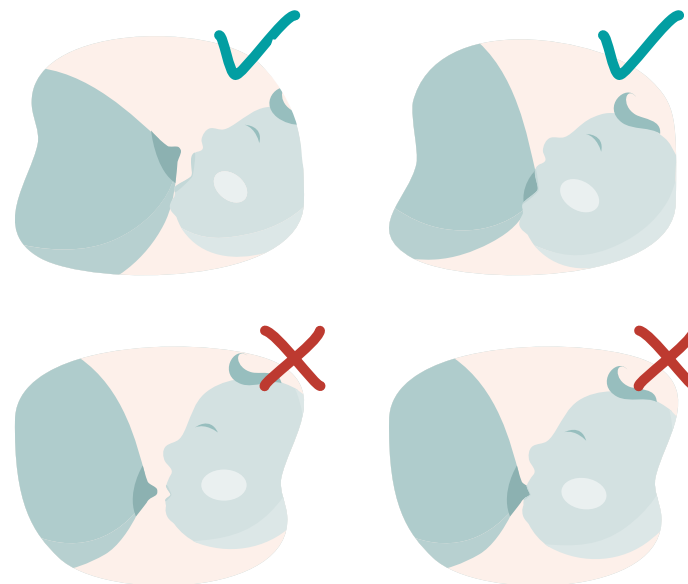
33. Horaire de l'allaitement

Vous pouvez allaiter votre bébé à l'heure que vous voulez, chaque fois que l'enfant montre qu'il a envie de téter. Vous devez l'allaiter au moins 8 à 10 fois par jour (par tranche de 24 heures).

34. Conseils pour l'allaitement

- Choisissez une position confortable, que ce soit assise, allongée ou debout.
- Placez le corps du bébé près du vôtre, de façon à ce que son nez soit à la hauteur du mamelon et que sa tête repose sur votre avant-bras.
- Encouragez le bébé à ouvrir la bouche et, lorsqu'il l'ouvre, approchez-la du mamelon.
- Introduisez le mamelon et une partie de l'aréole dans la bouche du bébé. Le nez et le menton du bébé doivent être appuyés sur le sein.
- Vérifiez si la lèvre inférieure du bébé est tournée vers l'extérieur.

Parfois, vous pouvez sentir une douleur au sein pendant l'allaitement ; elle peut être évitée à l'aide des soins d'hygiène du sein. Signalez-le à votre équipe de soins.



35. Mastite

La mastite est une infection du sein causée par l'obstruction des canaux par où passe le lait. Elle provoque une sensation gênante et douloureuse, accompagnée d'un durcissement et d'une rougeur du sein et, parfois, de fièvre.

Pour éviter la mastite, essayez de vider entièrement le sein en allaitant et changer de sein pendant l'allaitement (utiliser les deux seins à la même tétée ou changer de sein à chaque tétée).



ATTENTION :

Éclaircissez toutes les questions ou difficultés qui vous pouvez avoir au sujet de l'allaitement.

Si vous ne vous sentez pas bien en allaitant ou si vous avez une douleur, de la fièvre ou une rougeur sur le sein, parlez-en à votre équipe de soins.

J

• APRÈS L'ACCOUCHEMENT

36. Le congé parental

Après la naissance d'un enfant, les parents ont le droit de demander un congé parental. La période de congé parental et l'allocation de la Sécurité sociale varient selon les circonstances ; par exemple, en fonction du nombre de futurs bébés et si les parents choisissent de partager ce congé. Informez-vous auprès de votre équipe et/ou consultez la loi n° 7/2009 do Diário da República n° 30/2009, série I de 2009-02-12 ou <http://www.seg-social.pt/documents/10152/13199/Parentalidade>.

37. Premières consultations après l'accouchement

À la naissance de votre bébé, prenez rendez-vous dans votre centre de santé pour faire ce qui suit :

- Le test de Guthrie (« teste do pezinho ») qui doit être fait entre le 3^e et le 6^e jour de vie ;
- La première consultation de santé des enfants et des jeunes (*consulta de saúde infantil e juvenil*) qui, idéalement, devrait avoir lieu au cours des 15 premiers jours de vie de votre bébé ;
- Votre consultation de contrôle post-partum, idéalement, entre la 4^e et la 6^e semaine après l'accouchement.

38. Le test de Guthrie (« Teste do pezinho »)

Le « teste do pezinho » permet de savoir si le bébé a une maladie grave, qui implique un traitement ou une alimentation spéciale. Si le diagnostic est précoce et si un régime ou un traitement sont mis en place dès leurs premières semaines de vie, les enfants en question peuvent ne pas développer de problèmes associés à la maladie diagnostiquée.

Pour faire ces analyses, du sang est prélevé sur le talon du bébé entre le 3^e et le 6^e jour de vie. Les parents ne sont contactés que si les résultats des analyses montrent des modifications ou s'il faut faire des examens complémentaires. Vous pouvez aussi obtenir les résultats du test sur le site <https://resultados-dp-insa.min-saude.pt/>.

Le cas échéant, et si vous le souhaitez, l'équipe de soins peut organiser, avec vous et votre famille, une visite à domicile (consultation à domicile).

39. Consultation post-partum (*revisão do puerpério*)

Le post-partum est la période de rétablissement physique et psychologique de la mère, qui commence après la naissance du ou des nouveau-nés et qui se prolonge jusqu'à 6 semaines après l'accouchement.

Cette consultation est normalement destinée à :

- Faire une évaluation du bien-être physique, émotionnel et social de la femme, du bébé et de la famille ;
- Faire la promotion de l'allaitement maternel, en aidant la jeune maman ;
- Faire un examen d'éventuelles pertes de sang au-delà des 6 semaines après l'accouchement ;
- Faire un examen du plancher pelvien et enseigner des exercices pour le renforcer ;
- Réaliser, le cas échéant, un dépistage du cancer du col de l'utérus, par le biais d'un frottis cervico-vaginal (*citologia cervico-vaginal*), aussi appelé (*papanicolaou*) ;
- Programmer le début de contraception et répondre aux questions sur la sexualité ;
- Mettre à jour les vaccinations (par ex. le vaccin contre la rubéole, le cas échéant).



SIGNES D'ALERTE



Vous devez être examinée le jour même, en cas de symptômes suivants :

- Perte de sang par le vagin
- Perte de liquide par le vagin (rupture de la poche des eaux)
- Modification des sécrétions vaginales
- Démangeaison ou brûlure vaginale
- Douleur intense et régulière au ventre
- Diarrhée persistante
- Frissons ou fièvre
- Douleur ou brûlure en urinant
- Vomissements persistants
- Maux de tête graves ou constants
- Modification soudaine de la vision
- Diminution des mouvements du bébé

La surveillance est essentielle pour une grossesse en bonne santé et pour le bien-être de votre bébé.

NUMÉROS UTILES:

Service d'urgence / Service d'obstétrique

.....

Unité de santé

Service de traduction téléphonique du Haut-commissariat pour les migrations (Serviço de Tradução Telefónica do ACM - Alto Comissariado para as Migrações) :

tous les jours ouvrables, entre 9 h et 19 h, en appelant le 808 257 257 (depuis le réseau fixe) ou le 218 106 191 (depuis le réseau mobile)