

CHECKLIST PARTO

✓ CONTROLLI DURANTE LA GRAVIDANZA ✓ CLINICA OSTETRICA ? PUERPERIO

BEN PREPARATE AL PERIODO DOPO IL PARTO.

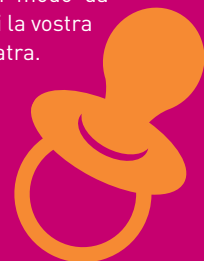
Forse manca **poco alla nascita** del vostro bambino, forse la scadenza è ancora lontana. Sebbene il parto sia l'evento al centro dei vostri pensieri, desidereremmo richiamare la vostra attenzione **sulle prime settimane** dopo il parto – sul cosiddetto puerperio.

Con la nascita di un bambino, la vita familiare e le attività quotidiane **subiscono una radicale trasformazione**. Il neonato **modifica** le abitudini di vita, i suoi bisogni determinano lo svolgimento della giornata. L'allattamento e la cura del bimbo sono **sfide nuove, ancora inconsuete**, e bisogna imparare come affrontarle e gestirle. Occuparsi 24 ore su 24 del neonato e mettere in seconda linea i propri desideri e le esigenze personali è un cambiamento di notevole entità. In questo periodo, la mamma e il bambino imparano anche a conoscersi meglio. Molti neonati strillano spesso e può essere difficile intuire il perché e di conseguenza capire il loro effettivo stato di salute. Per quanto bella possa essere la nuova vita familiare, è altrettanto indubbio che questo primo periodo è **faticoso ed esigente** – e questa è una situazione normale, in cui si trovano coinvolti molti mamme e papà.

Per essere all'altezza di questa sfida è utile conoscere e utilizzare le diverse **offerte disponibili per il puerperio**. Se non potete ricorrere tutte le volte di cui avete bisogno ad un aiuto da parte di familiari o di vicini, deve essere possibile per voi ricevere il sostegno di cui avete bisogno. Questo sostegno può essere dato da personale specializzato (ostetriche, assistenti per madri e padri e pediatri), che si occupa della salute della madre e del bambino ma anche della nuova situazione venuta a crearsi nell'ambito dell'intera cerchia familiare.

L'ideale sarebbe prendere contatto con le diverse persone specialistiche già prima del parto, in modo da sapere chi sarà la vostra assistente, chi la vostra ostetrica e chi la vostra o il vostro pediatra.

In questo volantino trovate tutte le informazioni riguardanti le offerte più importanti disponibili e i relativi indirizzi.



PER LA FASE DEL PUERPERIO, IN BUONE MANI CON LA VOSTRA OSTETRICA.



www.baslerhebamme.ch

La vostra ostetrica vi assiste durante il delicato periodo del puerperio e vi **offre aiuto** nella gestione dei vari aspetti della vita quotidiana con un neonato. Durante i primi dieci giorni dopo la nascita del vostro bambino, l'ostetrica verrà, se necessario, ogni giorno a casa vostra e controllerà il vostro stato di salute.

Verifica inoltre le condizioni di salute sia della puerpera sia del neonato, controllando per esempio la circolazione sanguigna, il fondo dell'utero, osservando la cicatrizzazione di una lesione perineale e chiedendo informazioni sul flusso puerperale.

Un altro importante compito è l'aiuto e il sostegno durante l'allattamento e, se necessario, anche durante lo svezzamento. La vostra ostetrica vi **sostiene** nell'assistenza e nella cura del vostro neonato, verifica il suo aumento di peso, il processo di cicatrizzazione dell'ombelico e molto di più.

Le ostetriche basilesi tengono corsi di recupero della forma fisica e di rafforzamento del pavimento pelvico e forniscono informazioni su sessualità e pianificazione familiare. In situazioni di crisi lavorano a stretto contatto con i relativi servizi specialistici. Svolgono questi molteplici compiti con molto impegno 24 ore su 24, **per 365 giorni all'anno, anche di domenica e nei giorni festivi.**

Tra i loro compiti vi è anche quello particolarmente impegnativo di **assistenza e accompagnamento** delle famiglie

dopo un aborto o un caso di mortalità fetoinfantile. Allo stesso modo sostengono donne e coppie che hanno traumi a seguito di parti particolarmente difficili. Delle ostetriche appositamente formate offrono metodi di cura alternativi come omeopatia, fitoterapia, agopuntura, terapia respiratoria, massaggio del feto durante la gravidanza, parto e durante il puerperio.

Con la loro attività, le ostetriche danno un contributo essenziale alla **promozione della salute di madre e figlio**. Con la loro consulenza e un'ampia gamma di informazioni aiutano ad affrontare il puerperio in modo equilibrato e corretto, contribuendo così al benessere a lungo termine di tutta la famiglia. I costi dell'assistenza ambulatoriale a domicilio durante il puerperio sono sostenute, per i primi dieci giorni dopo la nascita, dalla vostra assicurazione di base. Altrettanto coperte sono tre consulenze per l'allattamento nel corso dell'intero periodo di allattamento del neonato, a decorrere dall'11° giorno dopo la nascita.

Le vostre ostetriche basilesi vi suggeriscono di prendere contatto con loro già durante la vostra gravidanza. Per eventuali domande e richieste, ogni ostetrica è personalmente a vostra disposizione via e-mail o telefono. Trovate gli indirizzi e le informazioni aggiornate sotto www.baslerhebamme.ch. Tra le ore 8.00 e le 20.00 (da lun. a dom.) le ostetriche vi forniscono consulenza telefonica tramite la Helpline FamilyStart o vi procurano un'ostetrica: tel. 0848 622 622.



Nome della vostra ostetrica:

Indirizzo:

Telefono:



HELPLINE
FAMILYSTART
BEIDER BASEL
ORE 8.00 – 20.00
0848 622 622



FIN DALLA NASCITA RIVOLGETEVI ALLA CONSULENZA PER MADRI E PADRI DI BASILEA CITTÀ.

CENTRO SPECIALISTICO PER GENITORI CON BAMBINI DA 0 A 5 ANNI

www.muetterberatung-basel.ch

La Consulenza per madri e padri di Basilea Città propone un'ampia gamma di offerte di consulenza per famiglie con bambini da 0 a 5 anni. Il servizio è disponibile per tutte le famiglie, è **gratuito** e comprende:

- consulenza telefonica dal lunedì al venerdì
- consulenza nei Centri di consulenza con o senza preavviso (ogni giorno dal lun. al ven., vedi www.muetterberatung-basel.ch)
- consulenza con visita a domicilio
- corsi e tavole rotonde su temi riguardanti la promozione della salute

La Consulenza per madri e padri vi dà, nei primi cinque anni di vita dei vostri bambini, un prezioso **appoggio** per assolvere nelle migliori condizioni possibili i compiti e gli impegni con cui i genitori sono confrontati. Un team di esperte e qualificate infermiere con diploma professionale superiore vi **consiglia** su temi quali: allattamento, alimentazione, sviluppo, crescita, sonno, educazione, cura e salute. Le consulenti **rispondono** anche a domande che insorgono in casi di situazioni particolarmente gravose e suggeriscono possibili modi per gestirle. **Danno informazioni** su punti d'incontro, possibilità di contatto e di alleggerimento, su offerte di corsi e Centri specialistici e di consulenza. Le consulenti per madri sono soggette all'**obbligo di riservatezza**.

La consulenza viene offerta in tedesco, francese, italiano, inglese e spagnolo. Per consulenze in altre lingue viene organizzata la presenza di interpreti. La vostra consulente vi **contatta** dopo aver ricevuto l'avviso di nascita, se possibile per telefono, e vi sottopone la proposta. In base alla necessità vengono affrontate le prime questioni o viene concordato un appuntamento per una consulenza a domicilio e presso il Centro di consulenza.

Nome della vostra consulente per madri:

Indirizzo del Centro di consulenza nel quartiere:

Orari di apertura del Centro di consulenza:

Potete **telefonare** al servizio di Consulenza per madri e padri di Basilea Città già prima del parto e in ogni momento dopo la nascita se avete delle domande da porre, se desiderate concordare un appuntamento presso un Centro di consulenza o una visita a domicilio.

Consulenza per madri e padri di Basilea Città Centro specialistico per genitori con bambini da 0 a 5 anni

Freie Strasse 35
4001 Basel

Telefono 061 690 26 90

Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch

www.muetterberatung-basel.ch



UNA/UN PEDIATRA FIN DALL'INIZIO.

www.kindermedizin-regiobasel.ch



Così come fate affidamento sul vostro **medico di famiglia**, dovrete scegliere per il vostro bambino una o un **pediatra** quale interlocutore in caso di domande riguardanti la sua salute o malattia.

Ad ogni età hanno luogo **importanti fasi di sviluppo**, che nel primo anno di vita sono particolarmente numerose. La o il pediatra **valuta lo sviluppo** fisico, psichico e mentale del vostro bambino e procede ad effettuare i primi accertamenti e le **vaccinazioni** del caso. Potete interpellare la o il pediatra anche se avete qualche preoccupazione sulla salute o sullo sviluppo del vostro bambino. Con la o il pediatra potete anche discutere questioni concernenti, per esempio, l'**alimentazione** o il **sonno**.

SCEGLIETE ANCOR PRIMA DEL PARTO UNA O UN PEDIATRA.

Trovate una lista nell'elenco telefonico o su www.kindermedizin-regiobasel.ch. Potete anche ritirare presso il Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel Stadt (Servizio sanitario per bambini e giovani di Basilea Città) (St. Alban-Vorstadt 19, 4042 Basilea; tel. 061 267 45 20) un elenco di tutte e tutti i pediatri ripartiti per quartiere.

DATA DEL PRIMO ESAME PREVENTIVO.

Informate la o il pediatra quanto più presto possibile dopo il vostro ritorno a casa con il vostro bambino e concordate subito la **prima data di controllo**.

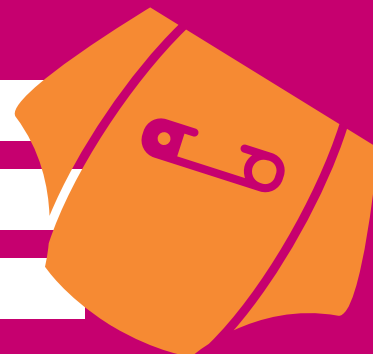
Il primo esame va fatto all'età di circa **due settimane**. Annunciate inoltre, già durante la gravidanza, il vostro bambino presso una **Cassa malati**. In Svizzera vige l'obbligo di assicurarsi.

Il vostro bambino è assicurato contro le malattie e l'infortunio tramite l'**assicurazione malattie obbligatoria** (LaMal). **Anche i costi per gli esami preventivi sono coperti**. Dovete invece assumervi ogni volta il 10% di quota a carico dell'assicurato.

Nome della/del pediatra:

Indirizzo:

Telefono:



INDIRIZZI.

Ospedale universitario pediatrico di Basilea Città e Basilea Campagna

Spitalstrasse 33
4056 Basel
Tel. 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Clinica ostetrica e ginecologica Ospedale universitario di Basilea

Spitalstrasse 21
4056 Basel
Tel. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Spitex Basel, per donne incinte e puerpere

Feierabendstrasse 44
4051 Basel
Tel. 061 686 96 15
www.spitexbasel.ch

Consulenti per l'allattamento dipl. IBCLC

Ritiro degli elenchi e persona di contatto della Regione di Basilea:
Signora Monica Birchler
Tel. 061 265 90 94

La Leche Liga

Consulenza telefonica per l'allattamento e incontri per l'allattamento. Ritiro degli elenchi e persona di contatto della Regione di Basilea: Signora Claudia Schlegel
Tel. 061 302 44 91

SOS genitori

Consulenza telefonica su tutto l'arco delle 24 h, per genitori che si sentono sovraccaricati, che si preoccupano per il loro bambino ed hanno bisogno urgentemente di un consiglio:
Tel. 0848 35 45 55
www.elternotruf.ch

FamilyStart – Helpline

Per domande su gravidanza, parto, puerperio e allattamento, ogni giorno dalle ore 8.00 alle 20.00, consulenza ostetrica telefonica e aiuto per la ricerca di un'ostetrica:
Tel. 0848 622 622

PORTALI INTERNET.

www.baslerhebamme.ch

www.kindermedizin-regiobasel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

www.einelternfamilie.ch

www.muetterhilfe.ch

www.mutterglueck.ch

www.postnatale-depression.ch

www.profamilia.ch

www.schreibabyhilfe.ch

www.swissmom.ch

www.zwillinge.ch





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► **Abteilung Prävention**



**Gesundheitsdienste Basel-Stadt
Abteilung Prävention**

St. Alban-Vorstadt 19

4052 Basel

Tel. 061 267 45 20

abteilung.praevention@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

