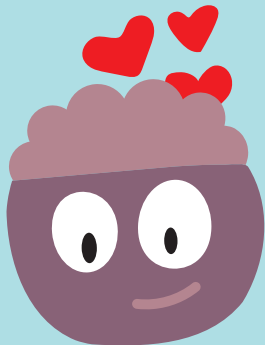
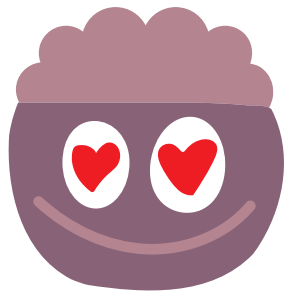


# PAIS DE CRIANÇAS PEQUENAS: FELIZES MAS POR VEZES TAMBÉM ESGOTADOS?



O SEU LIVRO DE  
RECURSOS





Vão ser pais  
em breve?

Vão ter o vosso  
primeiro filho?

A vossa família  
vai aumentar  
com a chegada de  
mais um filho?

Parabéns!

Quer o nascimento do seu filho tenha sido planeado, desejado ou imprevisto, ser mãe ou pai é uma grande aventura que lhe reserva várias descobertas e momentos de felicidade. Ao mesmo tempo, é também uma grande transformação que implica um processo de adaptação importante, seja ele físico, prático, socioeconómico, emocional e/ou relacional.

A gravidez, o parto e os primeiros meses com o seu filho são fases da vida emocionalmente intensas. À alegria de descobrir uma nova vida podem também seguir-se sentimentos de ansiedade, de dúvida, talvez de angústia e, por vezes, também mudanças mais profundas que devem ser abordadas com o apoio de um profissional. Não é a única a sentir-se assim.

Neste momento tão especial é importante não ter receio de falar não só sobre a sua felicidade, mas também sobre as suas dúvidas e medos. Fale sobre essas questões com o seu parceiro, uma amiga de confiança, um familiar, e/ou com os profissionais que a acompanham. Fale sobre isso e não tenha receio de pedir ajuda se as preocupações se tornarem demasiado difíceis de suportar.

A Santépsy.ch oferece-lhe este livro de recursos no qual são fornecidos vários endereços úteis, aos quais pode acrescentar os seus próprios recursos.

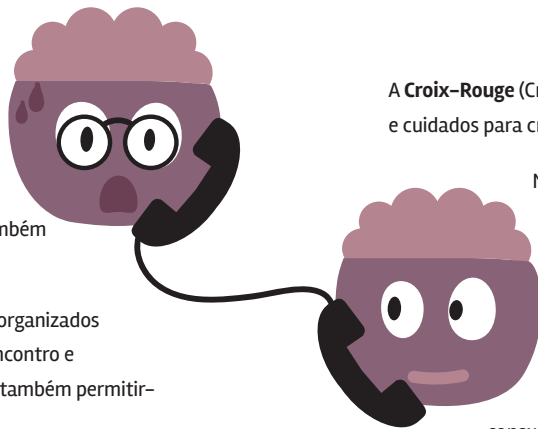
## Os recursos profissionais

O seu **ginecologista**, a sua **parteira**, os profissionais dos **centros de puericultura**, assim como o **pediatra** do seu filho, vão acompanhá-la antes e depois do nascimento.

Estes profissionais vão apoiá-la em todos os assuntos relacionados com a gravidez e o desenvolvimento do seu filho, mas também podem ouvir as suas preocupações, dúvidas e emoções. Se necessário, podem também encaminhá-la para outro especialista.

Os cursos de preparação para o nascimento, organizados em cada cantão, são uma oportunidade de encontro e intercâmbio com outros futuros pais. Podem também permitir-lhe partilhar as suas dúvidas e preocupações.

Os centros de saúde sexual acolhem mulheres e homens, sozinhos ou em casal, para os informar, apoiar e acompanhar ao longo das várias fases da relação, e da vida sexual e reprodutiva.



A **Croix-Rouge** (Cruz Vermelha) oferece uma variedade de serviços às famílias, incluindo serviço de ama e cuidados para crianças doentes.

Nos cantões encontrará várias associações, tais como as «**Maisons vertes**» (Casas Verdes), que são locais de encontro e intercâmbio entre pais e filhos dos 0 aos 5 anos de idade.

Para os pais atuais e futuros, o sítio Web [www.maenner.ch](http://www.maenner.ch) fornece-lhes conselhos e possibilidades de encontros entre futuros pais.

Para as famílias que falam outras línguas que não sejam as línguas nacionais suíças, consulte o portal da Cruz Vermelha Suíça para obter informações sobre a igualdade de oportunidades em matéria de saúde, em [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch).

O serviço de aconselhamento «**Conseils aux parents**» (Conselhos para os pais) da Pro Juventute no número **058 261 61 61** está **acessível dia e noite** e os conselhos são gratuitos.

A Main Tendue no número **143** também está disponível 24h por dia, 7 dias por semana.

Encontra todas as moradas dos vários recursos no seu cantão no nosso sítio de Internet: [www.santepsy.ch/ressources-parentalite](http://www.santepsy.ch/ressources-parentalite)



O seu ginecologista:

---

Tel.:

---

A sua parteira:

---

Tel.:

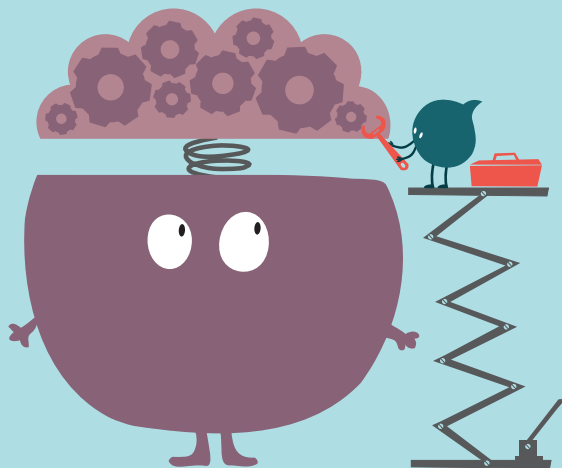
---

O pediatra:

---

Tel.:

---



## Os seus próprios recursos

Aqui pode mencionar os nomes e os contactos de pessoas que lhe são próximas, nas quais confia e que estão prontas a ajudá-la. Devem ser pessoas com as quais se sente à vontade para confidenciar e partilhar o que está a sentir, tanto antes como depois do nascimento do seu filho, e que também poderão ficar a cuidar do seu filho quando precisar de tempo para si e/ou para estar com o seu parceiro.

Pode ser uma amiga, um familiar ou uma vizinha.

As suas pessoas de confiança:

• 

---

Tel.:

---

• 

---

Tel.:

---

• 

---

Tel.:

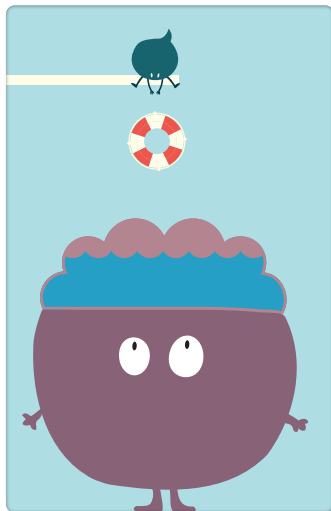
---

• 

---

Tel.:

---



No âmbito da campanha latina de promoção da saúde mental dedicada à parentalidade, a Santépsy.ch oferece-lhe conselhos sobre como cuidar do seu bem-estar psicológico durante este período da sua vida, assim como testemunhos de pais e de profissionais. Não hesite em visitar o nosso sítio de Internet: [www.santepsy.ch/parentalite](http://www.santepsy.ch/parentalite).

A Santépsy.ch é uma plataforma na Internet dedicada à promoção da saúde mental gerida pelos cantões latinos e a Coraasp (Coordenação romanda das associações de ação para a saúde psíquica). É em torno desta plataforma que se articula uma campanha alargada de promoção da saúde mental na Suíça francófona e no Ticino, iniciada em outubro de 2018 pela Promotion Santé Suisse.