

MATERNIDADE



FOLHETO DE ACONSELHAMENTO

www.hopitauxschuman.lu

Caros pais,

Estão à espera de um filho e o parto aproxima-se a passos largos? Aproveitem ao máximo estas semanas de espera para prepararem a chegada do vosso bebé.

Esta brochura foi concebida para vos dar a conhecer os cuidados a ter com o vosso bebé e o período após o parto. Estamos aqui para ajudar e apoiar.

*Toda a equipa da Unidade
Mulher, Mãe e Criança*

■ Índice

O vosso bebé

■ 1. Mudar a fralda	p.4
■ 2. Cuidados com o cordão umbilical	p.4
■ 3. O banho	p.5
■ 4. Higiene do bebé	p.6
■ 5. Adaptação, fisiologia e vinculação	p.6
■ 6. As competências dos recém-nascidos	p.8
■ 7. Choro e conforto	p.10
■ 8. Envolver o bebé e babywearing	p.12
■ 9. Icterícia	p.12
■ 10. O ambiente e a segurança do bebé	p.13
■ 11. Prevenir a morte súbita	p.16
■ 12. Quando ir à consulta?	p.17

O seu bem estar

■ 1. O período pós-parto	
■ Prevenção do risco de queda na maternidade	p.19
■ As perdas de sangue e o regresso da menstruação	p.19
■ Involução uterina	p.19
■ Higiene íntima	p.20
■ As cólicas	p.20
■ 2. O seu descanso na maternidade	p.20
■ 3. Baby blues	p.20
■ 4. Depressão pós-parto	p.21
■ 5. Quando ir à consulta?	p.21
■ 6. Contactos	p.22

■ 1. O vosso bebé

Antes de cuidar do seu bebé, é necessário lavar as mãos e preparar todo o equipamento de que vai necessitar .

A palavra de ordem: «**Não deixe o seu filho sem vigilância**», nem que seja por um momento.

Mudar a fralda

É importante mudar frequentemente as fraldas do bebé (cerca de 8 vezes por dia). Pode fazê-lo antes ou depois de o alimentar. A higiene com água limpa e sem sabonete é suficiente para a limpeza diária da urina. Para as fezes, recomenda-se um sabonete suave.

- **Se for menino, limpar o prepúcio sem o retirar.**
- **Se for menina, limpar da frente para trás, separando suavemente os lábios. As secreções vaginais e vestígios de sangue são possíveis e normais.**

Embora prática, a utilização de toalhetes não é recomendada. A utilização excessiva pode causar irritação. Os toalhetes contêm conservantes que podem provocar dermatites de contacto. Se a pele do seu bebé estiver irritada, aconselhe-se junto do seu farmacêutico.

Em caso de viagem ou deslocação, é mais fácil utilizar toalhetes **à base de água**.

Cuidados com o cordão umbilical

Recomenda-se o cuidado do cordão umbilical **duas vezes por dia, utilizando um algodão embebido numa solução desinfetante** fornecida pela maternidade. Uma vez seco, o cordão deve ser mantido seco, fora da fralda, que deve ser dobrada

por baixo. O cordão cai entre a 1ª e a 3ª semana. Inicialmente amarelo-pálido, a cor do cordão muda para castanho-escuro antes de cair. Depois de ter caído, é necessário continuar os cuidados durante alguns dias até à cicatrização completa.

Deve ser consultado um pediatra em caso de febre ou se o cordão apresentar sinais de infeção:

- Inchaço.
- Vermelhidão preocupante.
- Corrimento de pus amarelo ou verde.
- Corrimento com mau cheiro.

O banho

Recomenda-se o banho 2 a 3 vezes por semana. Se for possível fazê-lo na maternidade, não será realizado antes do 2º ou 3º dia, de modo a limitar a perda de energia e, a contribuir para a adaptação do bebé e para o início da sua alimentação.

■ Material

- Uma ou duas toalhas e luva de banho macia.
- Um sabonete suave para bebés.
- Uma fralda.
- Preferencialmente um termómetro de banho.

O banho é uma forma de higiene mas é também um momento para relaxar e criar laços com o seu bebé, por isso escolha uma altura em que esteja disponível para dar o banho, de manhã ou à noite. Dar banho ao fim do dia, numa altura em que o choro é frequente, pode ajudar o bebé a acalmar-se.

■ Técnica

- Numa sala sem correntes de ar, deixe correr a água do banho a cerca de 37°C, verificando com o seu cotovelo ou com um termómetro de banho antes de começar.
- Mantenha o seu bebé seguro, colocando o seu antebraço debaixo da cabeça dele e segurando-lhe o braço para evitar que escorregue.
- Lave o seu bebé com a outra mão.

Uma vez terminado o banho, envolva o seu bebé numa toalha e seque-o, sem esquecer todas as pregas do corpo do bebé (atrás das orelhas, no pescoço, axilas, coxas, virilhas) e o cordão umbilical. Pode então colocar-lhe a fralda e vesti-lo.



Nunca deixe o seu bebé sozinho no banho, mesmo que seja só por um instante, e nunca tire os olhos dele, pois o afogamento pode acontecer rapidamente em muito pouca água.



■ 1. O vosso bebé

Higiene do bebé

■ O rosto

O rosto deve ser lavado todos os dias com água limpa e sem sabonete, utilizando um disco de algodão ou uma luva.

■ Os olhos

Diariamente, os olhos podem ser lavados com água limpa, utilizando uma luva.

Se os olhos estiverem a lacrimejar, utilizar uma compressa esterilizada embebida em soro fisiológico (NaCl a 0,9%) para remover qualquer sujidade visível. Limpar o olho do lado mais limpo para o mais sujo e mudar a compressa para limpar o outro olho.

Se, apesar do tratamento, a secreção persistir ou se os olhos ficarem pegados, consulte um pediatra.

■ Os ouvidos

Os cuidados a ter com os ouvidos são efetuados no banho ou na água, utilizando um disco de algodão ou uma luva. Nunca utilizar um cotonete no ouvido de um bebé.

■ O nariz

Para facilitar a limpeza do nariz, coloque o bebé de lado e pingue uma ou duas gotas de soro fisiológico (NaCl 0,9%) para humedecer o nariz e soltar a sujidade. O bebé espirrará para retirar a sujidade.

■ As unhas

As unhas de um recém-nascido estão coladas à pele. Não devem ser cortadas **no 1º mês**. Após 1 mês, aproveite um momento de sossego ou uma mamada para cortar as unhas com uma tesoura adequada.

Adaptação, fisiologia e vinculação

Para os recém-nascidos, tal como para os seus pais, o nascimento representa uma mudança considerável. O bebé passa de um ambiente aquático e protegido, onde as suas necessidades fisiológicas eram satisfeitas pela mãe, para um mundo que lhe é completamente desconhecido. O recém-nascido deve adaptar-se à vida no ar e aprender a desempenhar sozinho as suas funções básicas: respirar, regular a sua temperatura e alimentar-se.

Embora se trate de um processo natural, a adaptação pode demorar 24 a 36 horas. Durante os primeiros dias, os bebês podem chorar muito, mesmo depois de comerem, e precisam de referências para se tranquilizarem:

- **A relação com os seus pais.**
- **O contacto pele a pele.**



In utero



Mundo exterior

- **O babywearing e serem embalados.**
- **A sucção.**
- **O ato de agarrar.**

Para o bebê, estes são critérios de segurança, bem-estar e tranquilidade. O afeto e os cuidados que recebem dos pais proporcionam ao recém-nascido uma continuidade, uma ponte entre os dois mundos.

- **O contacto pele a pele:** ajuda o recém-nascido a adaptar-se mais facilmente ao seu novo ambiente, ajuda a regular o seu metabolismo (temperatura, níveis de açúcar no sangue, eventuais dores), tranquiliza o bebê e promove a criação de laços. Esta proximidade facilita igualmente a observação do bebê e favorece o início da alimentação.
- **Nascimento antes do termo:** um bebê nascido algumas semanas antes do termo terá de se adaptar mais gradualmente. Isto exige uma vigilância ainda maior da sua parte e dos seus cuidadores para limitar as perdas de energia e favorecer a ingestão com uma alimentação adaptada à capacidade de sucção do bebê.
- **Alimentação:** foi redigida uma brochura específica sobre a amamentação, quer seja no peito ou no biberão, para o informar e orientar no seu projeto de «amamentação bem sucedida».

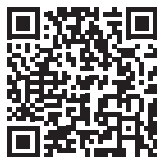
■ 1. O vosso bebé

As competências dos recém-nascidos

Ao nascer, o seu filho já é capaz de fazer muitas coisas. Adquiriu um certo número de competências no útero, nomeadamente graças aos seus 5 sentidos (tato, olfato, paladar, audição e visão), competências que lhe permitirão comunicar com o mundo exterior desde o nascimento, estabelecer laços com os pais, adaptar-se e alimentar-se.

Para saber mais, leia os nossos artigos sobre os cuidados a ter com o seu bebé e a sua estadia na maternidade:

**O vosso filho recém-nascido
vai surpreender-vos.**





■ 1. O vosso bebé

Choro e conforto

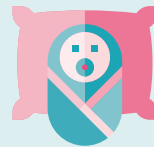
O choro é muitas vezes stressante para os pais que têm medo que lhes escape alguma coisa.

Um bebé saudável pode chorar durante várias horas por dia e acordar frequentemente durante a noite.

■ Porque é que o bebé chora?



Tem frio ou calor



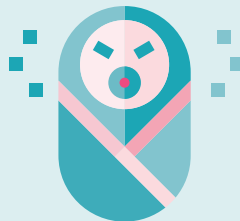
Precisa de uma carícia e de se sentir em segurança



Precisa de calma



Arroto ou gases?



Com fome?
Com sede?



Fralda húmida



Quer dormir



Precisa de ser embalado,
de ser levado a passear

O choro é um meio de expressão. Um bebé pode chorar sem razão aparente e durante muito tempo. **Não são caprichos.** Pouco a pouco, aprenderá a distinguir os choros e a reagir a eles.



Se o choro do seu bebé parecer excessivo ou diferente do seu choro habitual, contacte a sua parteira (pessoa que acompanha a mulher antes, durante e após o parto), o pediatra ou o hospital. Se já não consegue aguentar o choro, não sofra sozinha - procure ajuda.

■ **Acima de tudo :**

- Nunca abane o seu bebé, uma vez que o movimento violento da cabeça para a frente e para trás pode danificar gravemente o cérebro e provocar uma deficiência grave ou a morte.
- Mantenha-se calmo, não grite nem faça movimentos bruscos.
- Ponha-o confortável na cama e saia do quarto.
- Peça a alguém da sua confiança para o substituir (pai, família, amigos, vizinhos, etc.).

O que devo fazer se estiver irritada ou angustiada quando o meu bebé chora muito?



Síndrome do bebé abanado. De que se trata?



Contactos se precisar de ajuda :

Baby Hotline (Liewensufank) : 36 05 98

Info mamã (Liga médico-logal) : 22 00 99-88

Alupse bébé (Associação Luxemburguesa de Pediatria Social) : 26 18 48 1

■ 1. O vosso bebé

Envolver o bebé e babywearing

Envolver



Pode envolver o seu bebé ou pegar-lhe ao colo para o tranquilizar ou para o encorajar a dormir. Envolver o bebé significa embrulhá-lo em tecido para limitar os seus movimentos. Esta prática não só tranquiliza e acalma o bebé, como também o pode ajudar a dormir. O bebé volta a estar nas mesmas condições que no útero.

Babywearing



O babywearing consiste em transportar o bebé numa posição vertical utilizando um porta-bebés ou um sling. Isto permite aos pais manter o contacto físico com o bebé, mantendo as mãos livres. Existem porta-bebés para todas as idades.

Icterícia

A icterícia é bastante comum nos recém-nascidos. Manifesta-se por uma coloração amarela da pele e do branco dos olhos, urina escura e, por vezes, sonolência. Na maioria dos casos é fisiológica. No entanto, por vezes é necessário vigilância e/ou tratamento.

Se estiver preocupada com a cor do seu bebé ou se ele estiver a dormir muito, contacte a parteira, ou pediatra ou o hospital.

O ambiente e a segurança do bebê

Para proteger a saúde do seu filho, tome as medidas corretas:

- Areje a divisão durante 10 minutos, duas vezes por dia
- Lave as mãos antes e depois de cada mudança de fralda, alimentação, refeição ou carícia.
- Use uma máscara em caso de constipação, tosse, febre ou herpes labial.
- Não partilhe biberões, chupetas ou talheres que não tenham sido lavados e não os limpar com a sua própria saliva.
- Dê preferência aos passeios na natureza em relação a saídas para locais públicos fechados (centros comerciais).
- Não fume na presença do seu filho e evite expô-lo ao fumo do tabaco.
- Proteja as crianças da exposição a ecrãs antes dos 3 anos de idade.
- Mantenha-se atento aos animais, uma vez que estes normalmente estranham a presença de um recém-nascido.

Vamos prevenir os acidentes domésticos



Aprender a usar os ecrãs e crescer



**Certas doenças infecciosas, como o herpes labial, podem ser particularmente perigosas para as crianças pequenas, embora sejam comuns e não sejam graves para os adultos.*

Do mesmo modo, os vírus respiratórios durante o inverno (como o VSR, que provoca bronquiolite) podem levar a problemas respiratórios graves que exigem hospitalização. O tratamento preventivo por injeção está disponível e é proposto durante o período de risco

Para evitar acidentes em casa, nunca deixe um bebê sozinho, nem mesmo por alguns instantes:

- No banho.
- Mesa de mudar as fraldas.
- Numa cama de adulto.
- No carro.
- A guarda de outro filho.
- Com um animal, mesmo que este esteja habituado ao bebê.

Basta uma distração de alguns segundos para que aconteça um acidente.

■ 1. O vosso bebé

Os primeiros 1000 dias: onde tudo começa



Está agora provado que a exposição a poluentes químicos ambientais, a desreguladores endócrinos e a ondas eletromagnéticas interfere com a saúde.

Estar atento a estes fatores durante os primeiros 1000 dias desde a concepção até ao segundo aniversário do seu filho) é, portanto, fundamental para a saúde e o desenvolvimento futuro do seu bebé. Eis alguns conselhos práticos para limitar a exposição aos poluentes:

- Areje a sua casa durante pelo menos 10 minutos, duas vezes por dia.
- Lave a roupa do seu filho depois de a comprar, utilizando um detergente com rótulo ecológico.
- Lave e areje as capas do carrinho de bebé e da cadeira do automóvel.
- Utilize produtos de limpeza com rótulo ecológico para limpar a sua casa, ou sabão preto, vinagre branco e bicarbonato de sódio.
- Utilize produtos com rótulo ecológico para os cuidados do bebé.
- Pense em preparar o quarto do bebé com pelo menos um mês de antecedência e areje-o o mais possível para limitar a estagnação dos compostos orgânicos voláteis (COV) presentes nos materiais (tintas e mobiliário novo).
- Os recipientes de vidro são preferíveis, especialmente se forem aquecidos (biberões, etc.), uma vez que os plásticos não são estáveis quando expostos ao calor.
- Consuma o mínimo possível de alimentos processados.
- Evite utilizar o seu telemóvel na proximidade do seu filho

Para mais recomendações, estão disponíveis através deste código QR guias sobre desreguladores endócrinos, cosméticos para bebés, campos eletromagnéticos, brinquedos, produtos domésticos, vestuário para crianças, cosméticos para mulheres, renovação - decoração e saúde menstrual.

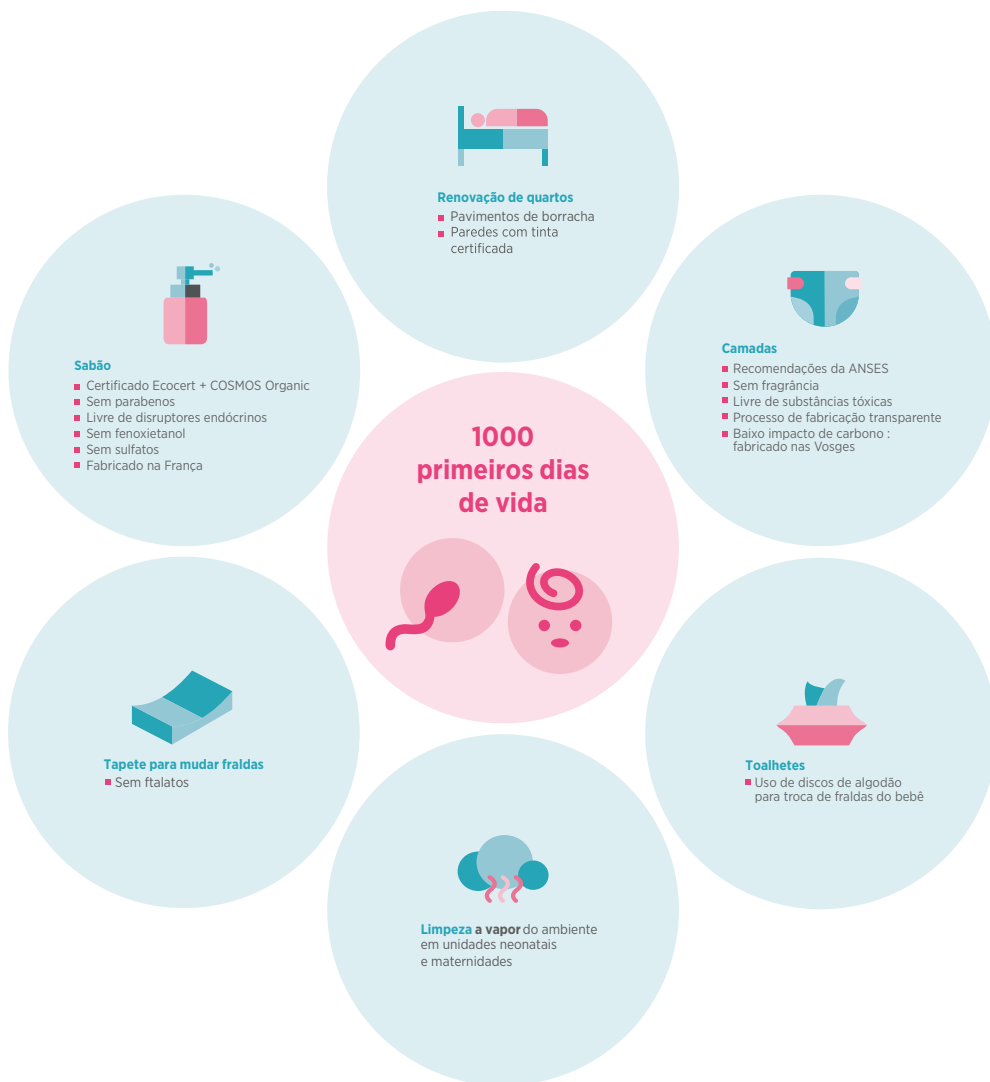
Estão disponíveis aplicações nos telemóveis:

- Yuka
- UFC que Choisir
- Les 1000 premiers jours



Pela nossa parte, na maternidade estamos empenhados em tomar medidas concretas todos os dias.

Nos HRS, optámos por limitar a exposição das crianças aos poluentes, especialmente aos desreguladores endócrinos.



■ 1. O vosso bebé

Prevenção da morte súbita



As causas da morte súbita não são conhecidas, mas as seguintes recomendações reduzem consideravelmente o risco:

- Deite o seu bebé de costas enquanto ele dorme.
- Utilize um saco-cama ou um saco de dormir.
- Utilize um colchão firme, sem cobertores ou almofadas.
- Não se recomenda a utilização de edredão de penas, almofadas, protetores de berço e brinquedos de peluche.
- A temperatura do quarto deve manter-se entre os 18 e os 20 graus.
- Areje o quarto todos os dias.
- Se estiver muito calor, não agasalhe demasiado o seu filho.
- Evite o fumo no ambiente do bebé.

O aleitamento materno é um fator de proteção reconhecido. Não amamentar não é um fator de risco.

Quando o seu bebé está acordado e na sua presença, pode deitá-lo de barriga para baixo durante curtos períodos de tempo todos os dias para encorajar o desenvolvimento motor e evitar que a sua cabeça se deforme.

O bebé dorme de costas e brinca de barriga para baixo



Quando ir à consulta

Certas consultas médicas são obrigatórias. Estas consultas decorrem desde o nascimento até ao segundo aniversário do bebé.

A primeira consulta obrigatória é efetuada na maternidade nas 48 horas seguintes ao parto (geralmente no dia seguinte ao parto).

A segunda consulta depende da duração da sua estadia na maternidade. Realiza-se na maternidade se tiver alta três dias ou mais após o parto.

Em caso de alta antes do terceiro dia, deve marcar uma consulta com o pediatra antes do décimo dia de vida do bebé. Se comparecer sempre nestas consultas médicas, terá direito ao subsídio pós-natal.

Para além das consultas obrigatórias, é necessário consultar um pediatra no seu consultório ou nas várias consultas externas de pediatria do país, se a criança apresentar:

- Febre superior a 38°C.
- Icterícia (coloração amarela da pele).
- Dificuldade ou recusa na alimentação.
- Dificuldades respiratórias (falta de ar, pieira ou respiração rápida).
- Sonolência significativa que limita a alimentação
- Vômitos repetidos ou em jorros.
- Cianose (= coloração azulada da pele).
- Ou se o seu comportamento ou estado de saúde for preocupante.

■ 2. O seu bem estar

O nascimento representa uma grande mudança tanto para o recém-nascido como para os pais. É um momento de encontro e de criação de laços. Os primeiros dias e semanas são emocionalmente intensos e muitas vezes marcados pelo cansaço e pelas dores associadas ao parto ou à amamentação.

Os pais têm muitas vezes dúvidas sobre como cuidar do bebé ou que decisões tomar, especialmente quando se trata do primeiro filho, e o pessoal de enfermagem estará presente para dar apoio durante toda a estadia.

A estadia na maternidade dura entre três e cinco dias, consoante as circunstâncias do parto. De regresso a casa, a mãe **precisa ainda de repouso para recuperar fisicamente** e de tempo para se adaptar e responder às necessidades do recém-nascido.

O apoio do pai ou companheiro é inestimável. O apoio da família e dos amigos também o é; a sua ajuda nas tarefas quotidianas é útil. Recomenda-se igualmente o acompanhamento por uma parteira, que pode ser organizado já durante a gravidez, para que possa continuar a ser apoiada depois de deixar a maternidade. Em função das suas necessidades, outros profissionais podem também prestar apoio (apoio emocional, terapia familiar, terapeuta sexual, sessão pós-natal presencial, etc.).

[Lista das parteiras luxemburguesas](#)



O período pós-parto

■ Prevenção do risco de queda na maternidade

A sua segurança e bem-estar são a nossa prioridade. Após o parto, o seu corpo passa por muitas mudanças, e alguns fatores podem aumentar o risco de queda. Convidamos você a estar especialmente atenta e a seguir estas recomendações para evitar qualquer acidente. Além disso, preste atenção a todos os conselhos da nossa equipe sobre a sua mobilização durante a estadia.



■ As perdas de sangue e o regresso da menstruação

As perdas de sangue (lúquios) são normais após o parto natural ou uma cesariana. O corrimento é vermelho, sanguinolento e abundante nos primeiros dias, diminuindo gradualmente para quantidades residuais por volta do décimo dia.



**A hemorragia vermelha nunca deve ocorrer em grandes quantidades.
A ocorrência de tais hemorragias é motivo para uma consulta de urgência.**

O recomeço da menstruação ocorre seis a oito semanas após o parto, se a amamentação for artificial. Se estiver a amamentar, a menstruação voltará mais tarde.

O regresso da fertilidade (ou primeira ovulação) é possível a partir do 21º dia após o parto, independentemente do tipo de amamentação. É necessária contraceção local ou medicamentosa logo que a atividade sexual seja retomada.

Sexualidade após o nascimento



■ Involução uterina

Após o nascimento, o útero contrai-se, endurece e fica sob o umbigo. A involução uterina é verificada diariamente pela parteira, pressionando o fundo do útero. Este exame é bastante incómodo após o parto. O útero regressa à sua posição original no prazo de seis semanas após o parto.

■ 2. O seu bem estar

■ Higiene íntima

A higiene íntima após o parto é importante para limitar o risco de infeção à volta do útero e da sutura do períneo ou da cesariana.

Eis alguns conselhos:

- Mude regularmente os pensos higiénicos (não usar tampões ou copos menstruais).
- Utilize um sabonete neutro para a higiene íntima uma a três vezes por dia, consoante as lesões, depois enxaguar e secar a cicatriz batendo ao de leve com uma toalha.
- Evite o duche vaginal ou banho durante seis semanas.
- Quando utilizar a sanita, limpe-se sempre da frente para trás.
- Lave as mãos depois de cada ida à casa de banho.

Se deu à luz por cesariana, lave a cicatriz no duche todos os dias com um sabonete neutro, depois enxagúe e seque batendo ao leve na cicatriz com uma toalha.

■ As cólicas

As cólicas (sob a forma de contrações uterinas) são comuns após o parto/cesariana. Permitem que o útero recupere gradualmente o seu tamanho e forma. Assemelham-se às cólicas menstruais, mas são frequentemente mais dolorosas na altura da amamentação ou para as mulheres que já deram à luz anteriormente. Duram de alguns dias a uma semana após o parto. Existem tratamentos específicos, medicamentosos e não medicamentosos, pelo que não hesite em falar com o pessoal de enfermagem ou com o seu ginecologista.

■ O seu descanso na maternidade

O seu repouso durante a sua estadia é essencial para estabelecer uma relação com o seu filho e favorecer a interação e a vinculação. Aconselhamo-lo a limitar as suas visitas e a privilegiar as visitas curtas de familiares e amigos, nomeadamente durante a tarde.

Apenas os cônjuges dos doentes em quartos individuais podem passar a noite no quarto, desde que solicitem uma cama de acompanhamento. No entanto, os irmãos e irmãs não podem passar a noite com as suas mães.

■ Baby blues

As alterações hormonais, físicas e psicológicas e o cansaço dos primeiros dias podem levar a uma depressão temporária, conhecida como «baby blues», que ocorre frequentemente no terceiro dia após o parto. O baby blues é muito frequente e manifesta-se por:

- Choro inexplicável, lágrimas que correm sozinhas sem razão aparente
- Perda de autoconfiança e sentimento de não poder cuidar bem do bebê.
- Irritabilidade.



O baby blues é passageiro, dura entre um e cinco dias, e os sintomas desaparecem por si só sem tratamento. Não hesite em falar sobre o assunto com o seu parceiro e com as pessoas que a rodeiam, cujo apoio a pode ajudar a ultrapassar mais rapidamente este estado temporário.

No entanto, **se o baby blues se instalar e durar mais de 2 semanas**, deve falar com a sua sage-femme, ginecologista ou médico de família. Poderá tratar-se de uma depressão pós-parto. **Não sofra sozinha, procure ajuda.**

■ Depressão pós-parto

Ao contrário do baby blues, que é temporário, as alterações de comportamento e de humor associadas à depressão estão presentes quase todos os dias. A mulher está geralmente triste e sente uma perda de prazer nas suas atividades diárias. Pode também ter dificuldade em sentir-se ligada ao seu bebê e ter sentimentos ambivalentes ou desinteresse em relação a ele.

A depressão também pode afetar o pai ou o companheiro.

Se notar sinais de depressão em si própria ou no seu parceiro, não espere - procure ajuda.



■ Quando ir à consulta?

A consulta pós-natal com o ginecologista deve ser marcada entre quatro e seis semanas após o parto. O seu objetivo é verificar se está bem de saúde. É também uma ocasião para falar de contraceção e para avaliar a necessidade de uma reeducação do períneo. Esta consulta é obrigatória e dá-lhe direito a um subsídio de nascimento.

Para além desta consulta programada, é necessário telefonar e/ou consultar o seu ginecologista ou a policlínica, se, nas seis semanas seguintes ao parto, apresentar:

- Hemorragias abundantes ou coágulos sanguíneos.
- Ingurgitamento mamário (peito duro, doloroso e vermelho sem alívio com a amamentação).
- Febre superior a 38°C.
- Sinais de infeção da cicatriz perineal ou de cesariana (sentir dor, ter corrimento, a cicatriz abrir, ter mau odor).
- Um sentimento de tristeza ou mal-estar (irritabilidade, culpa, etc.).
- Quaisquer outros sinais preocupantes.

Pode encontrar outros artigos, quizzes, apresentações de dispositivos e vídeos na nossa plataforma de saúde «Acteur de ma santé». O calendário das sessões LIVE (presenciais) também está disponível e pode inscrever-se (<https://acteurdemasante.lu/fr/seances-live/>)

Número de emergência: 112

Contactos:

Hospitais Robert Schuman - Clínica Bohler:

<https://www.hopitauxschuman.lu/fr/specialites-maladies-traitements/maternite/>

Kannerklinik:

<https://kannerklinik.chl.lu>

Centro Hospital Emile Mayrisch:

<https://www.chem.lu/>

Centro Hospitalar do Norte (CHdN):

<https://www.chdn.lu/>

A liga:

www.ligue.lu

L'ONE:

www.officenationalenfance.lu

Associação Luxemburguesa de parteiras:

www.sage-femme.lu

Allupse:

www.alupse.lu/fr/alupse-bebe

Acteur de ma santé:

www.acteurdemasante.lu

Liewensufank:

www.liewensufank.lu

Eltère Forum:

www.eltereforum.lu



Hôpitaux Robert Schuman S.A.

9, rue Edward Steichen

L - 2540 Luxemburgo

T +352 2862 - 0000

Nº de ref.^ª do artigo Orbis: 1029285
Descrição: BROCHURA
EDUCAÇÃO PARA A MATERNIDADE PT

www.hopitauxschuman.lu