

PLATAFORMA ACTEUR DE MA SANTÉ

www.acteurdemasante.lu



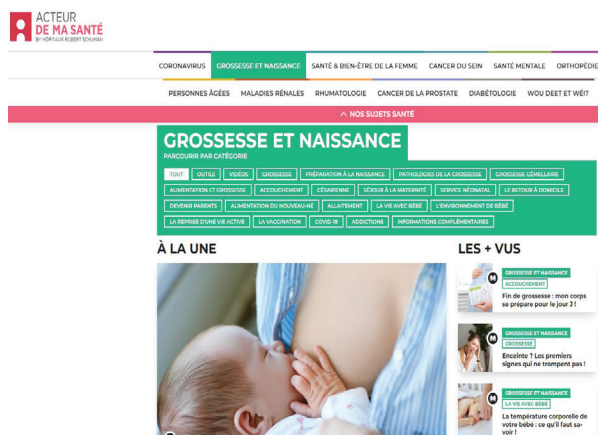
A nossa plataforma digital tem como objetivo informá-la de forma clara e acessível sobre temas relevantes para futuros e novos pais.

Na categoria « **Gravidez e nascimento** » encontrará:

- **Artigos** com os principais pontos de cada tema,
- **Vídeos** curtos e apresentações para visualizar os gestos corretos,
- **Questionários** para testar conhecimentos,
- Serious games,
- Alguns workshops pré-natais transmitidos **em direto**.

Tudo isto sem necessidade de deslocação, ao seu ritmo e quantas vezes desejar.

Todas as informações são redigidas e validadas por profissionais de saúde dos Hôpitaux Robert Schuman.



Estas possibilidades não substituem o acompanhamento individual pelo seu ginecologista e pelo seu pediatra.

Em caso de urgência, pode dirigir-se à policlínica ginecológica ou à policlínica pediátrica (números no verso deste folheto).

Hôpitaux Robert Schuman - Clinique Bohler
5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 286 911
www.hopitauxschuman.lu
facebook.com/lapagedesparents

INFORMAÇÕES ÚTEIS :

A lista de pediatras é entregue durante a sua estadia.
Uma lista de parteiras liberais pode ser fornecida mediante pedido.

Receção da Clinique Bohler
T +352 286 911

Maternidade Clinique Bohler
T +352 2862 9310

Policlínica Ginecológica Clinique Bohler
T +352 2862 9020

Policlínica Pediátrica Hôpital Kirchberg
T +352 2862 5540

SITES ÚTEIS :

www.acteurdemasante.lu
www.santepublic.lu
www.santeallaitementmaternel.com

Réf. Nr. article Orbis: 1030829
Description: DEPLIANT DEPOIS DO NASCIMENTO (PT)
Imprimé au Luxembourg
W. 02.2026 - Ed. 09.2026



INFORMAÇÕES ÚTEIS PARA O PÓS-PARTO



APÓS
O
NASCIMENTO

hopitauxschuman.lu

facebook.com/lapagedesparents

APÓS A SUA ESTADIA NA MATERNIDADE, A EQUIPA DO POLO MULHER, MÃE, CRIANÇA DOS Hôpitaux Robert Schuman CONTINUA DISPONÍVEL PARA A ACOMPANHAR NA SUA NOVA PARENTALIDADE.

CONSULTA DE ACONSELHAMENTO EM AMAMENTAÇÃO

O início da amamentação pode, por vezes, apresentar dificuldades (dores, pega difícil) ou exigir acompanhamento específico durante algum tempo (prematuridade, produção insuficiente de leite, baixo aumento de peso).

A consultora em lactação ajuda a resolver estas situações e orienta-a ao longo de todo o período de amamentação. A sua disponibilidade e escuta apoiam-na no seu novo papel de mãe e pai.

Informações e marcações

T +352 2862 9020



SESSÕES PÓS-NATAIS

PRESENCIAL

WORKSHOP NESTING OU AGIR PELA SAÚDE DAS GERAÇÕES FUTURAS



Os primeiros 1000 dias (da concepção até aos 2 anos da criança) são uma etapa fundamental no desenvolvimento do bebé. Garantir o seu capital de saúde durante este período sensível é responsabilidade de todos. Este workshop ajuda a identificar poluentes interiores e fornece ferramentas para criar um ambiente saudável para si e para o seu bebé.

TORNAR-SE E SER PAIS



Dinamizado pela Escola de Pais « Janusz Korczak ». Conselheiros abordam o compromisso parental e o papel do pai e da mãe na educação da criança. O vínculo criado com o bebé marca o início da educação até à idade adulta.

ONLINE (SESSÕES AO VIVO)

PÓS-PARTO



O pós-parto, ou quarto trimestre da gravidez, corresponde aos 3 meses após o nascimento.

São abordados vários temas: sono do recém-nascido, prevenção da morte súbita, co-sleeping, choro do bebé, segurança afetiva, cólicas, chupeta, babywearing...

MODALIDADES PRÁTICAS DOS WORKSHOPS PRESENCIAIS E ONLINE

Inscrições em: www.hopitauxschuman.lu
Caminho: Sou paciente / futuros pais > informações para futuros pais > preparação para o nascimento.

Os workshops destinam-se exclusivamente a pacientes que deram à luz no polo Mulher, Mãe, Criança dos Hôpitaux Robert Schuman.

CONTACTO :

Tiphaine Dourster, Parteira, coordenadora das sessões pré e pós-natais

T +352 2862 9526

prepa-naissance@hopitauxschuman.lu

