

GOVERNO DE CRICIÚMA  
PODER EXECUTIVO  
SECRÉTARIAT MUNICIPAL DE LA SANTÉ  
UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE

# MANUEL

DE LA

# Femme

# Enceinte

ÉTRANGÈRE

NOM:

---

GOUVERNEMENT DE CRICIÚMA  
POUVOIR EXÉCUTIF  
SECRÉTARIAT MUNICIPAL DE LA SANTÉ

EN PARTENARIAT AVEC

L'UNIVERSITÉ DE L'EXTRÊME SUD DE SANTA CATARINA - UNESC  
PROGRAMME DE RÉSIDENCE MULTIPROFESSIONNELLE - UNESC  
PROGRAMME DE POSTGRADUATE EN SANTÉ PUBLIQUE - PPGSCOL



residência  
multiprofissional  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL



Municipalité de Criciúma/SC/Brésil, 2025. Tous droits réservés à la Municipalité de Criciúma/SC/Brésil. [www.criciuma.sc.gov.br](http://www.criciuma.sc.gov.br). Matériel produit par l'Équipe Technique de Criciúma en collaboration avec le Programme de Résidence Multiprofessionnelle et le Programme de Postgraduate en Santé Publique [Master Professionnel] de l'Université de l'Extrême Sud de Santa Catarina (UNESC). La reproduction partielle ou totale est autorisée, à condition de citer la source et de ne pas avoir de but commercial.

## POUVOIR EXÉCUTIF

---

*Maire: Vagner Espíndola*

*Premier adjoint au maire: Salesio Lima*

## SECRÉTAIRE MUNICIPAL À LA SANTÉ

---

*Deivid de Freitas Floriano*

## ÉQUIPE TECHNIQUE

---

*Ana Beatriz da Mota de Souza do Nascimento*

*Ana Paula Aguiar Milanez*

*Diandra Limas do Carmo Teixeira*

*Eduarda Naiany de Oliveira Macedo*

*Fabiane Ferraz*

*Jacks Soratto*

*Jéssica Comicioli*

*Karoline Pessoa Hoepers Costa*

*Laís Righetto Mafra*

*Liz Corrêa Fabre*

*Maria Augusta Freitas de Queiroz*

*Maria Eduarda Bezerra dos Santos*

*Patricia Vedana Marques*

*Witoria Simoni Maciel*

## CONCEPTION GRAPHIQUE

---

*Ana Beatriz da Mota de Souza do Nascimento*

*Eduarda Naiany de Oliveira Macedo*

*Maria Augusta Freitas de Queiroz*

# TRADUCTION

## ESPAGNOL

---

*Ana Beatriz da Mota de Souza do Nascimento*

*Fabiane Ferraz*

*Jéssica Comicioli*

## ANGLAIS

---

*Andréa Goulart de Oliveira*

*Eduarda Rezin*

*Jacks Soratto*

## FRANÇAIS

---

*Bárbara Nessi*

*Karla Ribeiro*

## RÉVISION FINALE

---

*Centre de Formation Continue en Santé et en Humanisation 2025*

# FICHE CATALOGRAPHIQUE

## Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

C928m Criciúma. Prefeitura. Secretaria Municipal de Saúde.

Manuel de la femme enceinte étrangère [recurso eletrônico] / Secretaria Municipal, em parceria com Universidade do Extremo Sul Catarinense. Programa de Pós Graduação em Saúde Coletiva. - Criciúma, SC: Secretaria Municipal de Saúde : UNESC/PPGCol, 2025.  
41 p. : il.

Modo de acesso: <<https://colab.criciuma.sc.Gov.br/s/GeXBjdQL9Prqyie>>

1. Grávidas - Manuais, guias, etc. 2. Nutrição da gestante. 3. Cuidado pré-natal. 4. Cuidado pós-natal. 5. Aleitamento materno. 6. Cuidado do lactente. 7. Anticoncepção. 8. Planejamento familiar. I. Título.

CDD - 22. ed. 618.2

Bibliotecária Eliziane de Lucca Alosilla - CRB 14/1101  
Biblioteca Central Prof. Eurico Back - UNESC

## INFORMATIONS PERSONNELLES

Numéro de carte de sécurité sociale :

*carte des services de santé publique au Brésil*

Prénom et Nom:

\_\_\_\_\_

Date de naissance :

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Âge :

\_\_\_\_\_

Race/Couleur : ( ) Blanc ( ) Noir ( ) Métis ( ) Asiatique ( ) Autochtone

Indiquez votre appartenance ethnique :

\_\_\_\_\_

Votre Métier:

\_\_\_\_\_

Adresse :

\_\_\_\_\_

Espace dédié aux notes ou aux observations :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tu ne comprends pas ?  
Veuillez contacter ou visiter votre établissement de santé.**



# PRÉSENTATION

La santé maternelle et infantile constitue l'un des fondements essentiels du bien-être d'une société. Au Brésil, la diversité culturelle et l'augmentation du nombre de femmes enceintes étrangères présentent des défis spécifiques pour le système de santé publique (SUS), notamment en ce qui concerne l'accès à des soins de santé adéquats durant la grossesse, l'accouchement et la période post-partum.

L'idée de cette brochure a émergé des discussions menées par le Comité sur la Mortalité Maternelle et Infantile de la municipalité de Criciúma (CMMI), où les besoins et les situations spécifiques des femmes enceintes étrangères ont été identifiés. L'objectif est de diminuer les inégalités dans les services et d'améliorer les résultats en matière de santé maternelle et néonatale.

Ce livret a pour objectif de fournir des informations claires et pratiques aux femmes enceintes étrangères, allant des premiers soins pendant la grossesse aux soins post-partum. Il aborde l'importance du suivi prénatal, des soins, de la nutrition, des signes à surveiller, des soins post-partum, de l'allaitement, des soins aux nourrissons, ainsi que de la planification familiale et des principales méthodes de contraception proposées par le SUS.

Nous espérons que ce livret constituera un outil d'orientation, de soutien et d'autonomisation pour toutes les femmes enceintes étrangères afin de les aider à vivre une grossesse saine et à promouvoir le bien-être de leurs enfants.

# SOMMET

<i>Dictionnaire</i>	<b>8</b>
<i>Rendez-vous prénatal</i>	<b>13</b>
<i>Habitudes nutritionnelles</i>	<b>17</b>
<i>Utilisation de médicaments durant la grossesse</i>	<b>21</b>
<i>Signaux d'alarme</i>	<b>23</b>
<i>Soins du post-partum</i>	<b>25</b>
<i>Allaitement maternel</i>	<b>27</b>
<i>Soins de bébé</i>	<b>30</b>
<i>Contraception et Planification familiale</i>	<b>33</b>
<i>Services Utiles</i>	<b>38</b>

# *Dictionnaire*

1

**GROSSESSE**

C'est un processus naturel d'une durée d'environ 9 mois, durant lequel un bébé se développe dans l'utérus de la mère. Ce phénomène est également désigné sous le terme de grossesse.

**PRÉNATAL**

Au Brésil, les soins prénatals sont offerts gratuitement par le SUS. Il vous suffit de mettre à jour vos informations auprès de l'unité de santé la plus proche de votre domicile. Le suivi prénatal constitue un accompagnement médical destiné à préserver la santé de la mère et de l'enfant durant la grossesse.

**RENDEZ-VOUS AVEC  
UN PROFESSIONNEL  
DE LA SANTÉ**

Il s'agit d'une consultation durant laquelle un professionnel de la santé (tel qu'un médecin, une infirmière, un psychologue, un nutritionniste, etc.) vous reçoit pour vous conseiller, prescrire des médicaments ou établir un diagnostic concernant votre santé.

**EXAMEN**

Action ou résultat d'un examen réalisé par un professionnel de la santé. Les tests peuvent être effectués par palpation (contact physique), à l'aide de dispositifs médicaux ou par prélèvement de sang, d'urine ou d'autres liquides corporels à des fins d'analyse. Ces tests contribuent à identifier des problèmes de santé.

**L'ÉCHOGRAPHIE**

Technique permettant d'observer certains organes internes ou un fœtus dans l'utérus, à l'aide d'un appareil spécialisé.

**COMPLICATION -  
URGENCE**

Changements imprévisibles, soudains ou susceptibles de compromettre la vie de la mère et de l'enfant.

**VACCIN**

Action de susciter la production d'anticorps contre un agent infectieux spécifique. Au SUS, il est possible de bénéficier gratuitement de l'ensemble des vaccins du calendrier vaccinal.

**CONTRACTIONS**

C'est le mouvement des muscles qui permet, en cas de grossesse, au bébé de quitter le ventre de la mère.

**DÉPISTAGE 'DES MÈRES DE SANTA CATARINA'**

Il s'agit d'un examen gratuit dont l'objectif est de détecter, prévenir et traiter des maladies telles que la drépanocytose et la thalassémie majeure chez les femmes enceintes.

**LIQUIDE AMNIOTIQUE**

C'est un liquide qui se trouve à l'intérieur du placenta et qui entoure le bébé pendant son développement.

**RYTHME FŒTAL**

Le moment où le cœur du bébé commence à battre et peut être entendu grâce à un examen effectué sur le ventre de la femme enceinte.

**PRESSION ARTÉRIELLE**

C'est la force que le sang exerce contre les parois des artères, qui est nécessaire pour que le sang circule dans le corps.

**PLACENTA**

Organe vasculaire qui relie le bébé à la paroi de l'utérus de la mère, permettant le passage des nutriments et de l'oxygène dans le sang du fœtus.

**DILATATION**

Il s'agit du processus d'élargissement du col de l'utérus, qui se produit pendant le travail, en raison des contractions utérines.

**TRIMESTRE**

Trois mois s'écoulent pendant la grossesse. Une grossesse complète dure trois trimestres.

**DIABÈTE GESTATIONNEL**

Il s'agit d'une maladie spécifique à la grossesse causée par des hormones qui empêchent le contrôle de la glycémie.

**PRÉ-ÉCLAMPSIE**

Il s'agit d'une maladie qui survient pendant la grossesse, caractérisée par une augmentation de la pression artérielle et la présence de protéines dans les urines.

**SULFATE FERREUX**

C'est un médicament destiné pour le traitement et la prévention de l'anémie ferriprive.

**ACIDE FOLIQUE**

Également désignée sous le terme de vitamine B9 ou folate, il s'agit d'une vitamine hydrosoluble du complexe B que les femmes enceintes doivent consommer durant le premier trimestre de leur grossesse.

**ACCOUCHEMENT**

Il s'agit d'une série de contractions rythmiques et progressives de l'utérus qui propulsent progressivement le bébé à travers la partie inférieure de l'utérus et le canal vaginal.

**PARTIE**

Ensemble de phénomènes mécaniques et physiologiques aboutissant à l'expulsion du bébé et du placenta du corps maternel.

**PUERPÉRALITÉ**

Elle commence immédiatement après la délivrance du placenta, lors de l'accouchement, et se prolonge entre 45 et 60 jours.

**PUÉRICULTURE**

Il s'agit d'un suivi qui commence dès la naissance de l'enfant et qui a pour objectif de promouvoir et de protéger la santé des jeunes.

**DÉPISTAGE NÉONATAL**

Il s'agit d'un examen au cours duquel un petit trou est effectué dans le pied du nourrisson. Cet examen permet de détecter six types de maladies chez les nouveau-nés. Il est crucial de prélever l'échantillon au moment opportun, c'est-à-dire entre le 3<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> jour de vie du bébé.

**UNITÉ DE SOINS DE SANTÉ**

C'est un lieu qui propose des soins de santé gratuits, soutenu par une équipe de divers professionnels de la santé au Brésil, et est également désigné comme un centre de santé.

***HAUTEUR UTÉRINE***

Il s'agit d'une évaluation de la dimension de l'utérus, utilisée pour analyser le développement du fœtus.

***DATE DES DERNIÈRES RÈGLES***

Le premier jour des dernières règles, appelé DDR, permet de prédire la date estimée de l'accouchement probable.

***DATE PRÉVUE DE L'ACCOUCHEMENT***

C'est le jour où la grossesse atteint 40 semaines, à compter du premier jour des dernières règles.

***Rendez-  
vous prénatal***

**2**

## ***QU'EST-CE QUE LE RENDEZ-VOUS PRÉNATAL ?***

Il s'agit du suivi effectué pendant la grossesse avec une équipe de professionnels de la santé pour assurer la santé de la femme enceinte et du bébé, étant un ensemble de soins de santé et d'examens effectués pendant la grossesse pour surveiller et promouvoir la santé. Au Brésil, cela se fait gratuitement via le SUS, il suffit de tenir à jour votre inscription auprès de l'unité de santé la plus proche de votre domicile.

## ***POURQUOI L'ADHÉRENCE AUX SOINS PRÉNATAUX EST-ELLE IMPORTANTE ?***

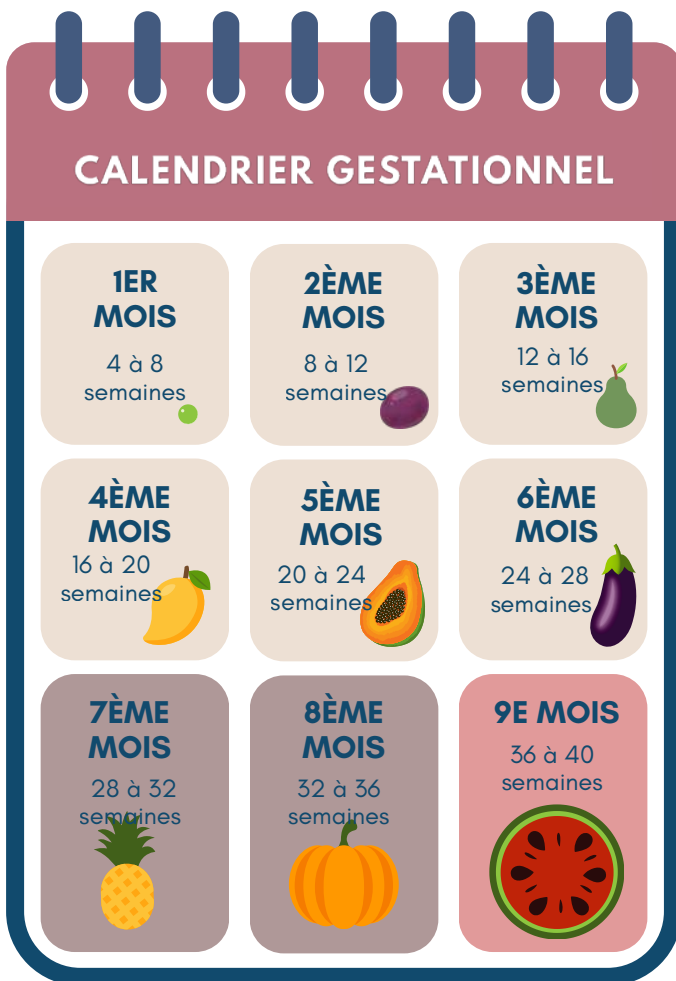
Les soins prénatals sont essentiels pour la santé de la femme enceinte et du fœtus, ainsi que pour la détection précoce des complications. Par conséquent, les pratiques de soins préventifs sont importantes pour réduire le risque de complications et assurer la santé de la mère et du bébé.

Lors des consultations, les femmes enceintes reçoivent des informations sur les soins de santé, la nutrition adéquate, les pratiques d'exercice et la préparation à l'accouchement. C'est essentiel pour que vous puissiez adopter des habitudes saines et vous préparer aux défis de la maternité.



## QU'EST-CE QU'UN CALENDRIER GESTATIONNEL ?

Le calendrier gestationnel est un outil permettant de suivre le développement du fœtus pendant la grossesse. Il divise la grossesse en trois trimestres et donne un aperçu de ce qui peut se passer d'une semaine à l'autre. La grossesse est comptée à partir du premier jour des dernières règles, pour un total d'environ 40 semaines.



### LÉGENDE

Durant cette période, des consultations doivent être menées :

MENSUEL

TOUTES LES DEUX SEMAINES

CHAQUE SEMAINE

## CALENDRIER DE VACCINATION

En plus des tests effectués lors des soins prénataux, il existe également plusieurs vaccins qui doivent être reçus pendant la grossesse. Ces mesures visent à renforcer le système immunitaire de la femme enceinte et à protéger la santé du bébé. Avec la vaccination, les anticorps de la femme sont transmis à l'enfant par le placenta et, après la naissance, par l'allaitement.

### QUELS SONT LES PRINCIPAUX VACCINS ?

VACCIN	NOMBRE DE DOSES
Hépatite B	3 doses (débuter ou terminer le schéma vaccinal, selon le statut vaccinal, quel que soit l'âge gestationnel)
Diphtérie et tétanos (dT)	3 doses (débuter ou compléter le schéma vaccinal, selon le statut vaccinal)
Diphtérie, tétanos et coqueluche (dTpa)	1 dose pour les femmes enceintes à partir de la 20 <sup>e</sup> semaine de grossesse

# *Habitudes Alimentaires*

3

## QUE FAUT-IL ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE ?

La consommation des aliments suivants peut entraîner une contamination, augmenter le risque de complications de la grossesse et nuire au développement du bébé.

### Aliments crus ou insuffisamment cuits



Exemples: Bœuf, poulet ou porc saignant, sushis, fruits de mer crus ou insuffisamment cuits, œufs au jaune coulant.



### Boissons alcoolisées et autres substances

Exemples: Cigarettes, autres drogues et toutes les boissons contenant de l'alcool. Il n'existe pas de dose d'alcool sans danger pendant la grossesse.

### Viandes transformées



Exemples: Salami (même fait maison), nuggets, poitrine de dinde, mortadelle, jambon, saucisse, bacon et hot-dogs.

## QUE FAUT-IL ÉVITER PENDANT LA GROSSESSE ?



### Aliments riches en caféine

Exemples: Café, thé, boissons gazeuses (en particulier les saveurs cola et guarana) et excès de chocolat.

### Édulcorants artificiels



Exemples: Aliments qui contiennent les noms suivants dans leur liste d'ingrédients: aspartame, saccharine, acésulfame, cyclamate de sodium, sucralose et néotame.



## L'IMPORTANCE DE L'EAU PENDANT LA GROSSESSE

- Stabilise la pression artérielle
- Élimine les toxines
- Améliore la circulation sanguine
- Il est important d'assurer la circulation fœtale et le volume de liquide amniotique.
- Prévient les infections des voies urinaires

Augmenter la consommation d'eau



## SOUVIENS-TOI!

### PRÉFÉRER

#### DANS LA NATURE

Les aliments naturels sont ceux obtenus directement à partir de plantes ou d'animaux et qui n'ont subi aucun processus d'altération après avoir quitté la nature. Ils sont consommés à l'état naturel ou après une préparation minimale, comme le lavage, la découpe, l'épluchage et la cuisson.

### ÉVITER

#### ULTRA-TRANSFORMÉ

Ils contiennent un grand nombre d'ingrédients (souvent cinq ou plus), aux noms inconnus qui ne sont pas utilisés dans les préparations culinaires et que vous n'auriez probablement pas chez vous (graisse végétale hydrogénée, sirop de fructose, isolats de protéines, maltodextrine, agents de charge, épaississants, émulsifiants, colorants, arômes, exhausteurs de goût et plusieurs autres types d'additifs).

***Utilisation de  
médicaments  
pendant la  
grossesse***

**4**

## UTILISATION SÛRE DES MÉDICAMENTS PENDANT LA GROSSESSE



Pendant la grossesse, prendre soin de votre santé et de celle de votre bébé est essentiel, et cela inclut de prêter attention à l'utilisation des médicaments. Certains médicaments peuvent traverser le placenta et affecter le bébé, il est donc important de suivre ces directives :

Consultez toujours un professionnel de la santé



- Avant de prendre tout médicament, même pour soulager des symptômes légers tels que des maux de tête ou de la fièvre, demandez conseil à un professionnel de la santé.
- Informez le professionnel que vous êtes enceinte et partagez vos antécédents médicaux complets avec le professionnel qui vous traite.

L'automédication : un risque pour vous et votre bébé



- Ne prenez jamais de médicaments de votre propre chef ou en suivant les conseils de votre famille ou de vos amis.

Les produits naturels, comme les thés et les herbes, peuvent également avoir des effets nocifs sur le bébé et doivent être évités.

Effets indésirables et urgences



- Si vous ressentez des effets indésirables lors de la prise d'un médicament (comme des démangeaisons, un essoufflement ou des étourdissements), consultez un centre de santé ou une unité de soins d'urgence (UPA).

# Signaux d'alarme

5

## SIGNAUX D'ALARME PENDANT LA GROSSESSE

### QUAND CONSULTER UNE UNITÉ DE SANTÉ ?



Maux de tête fréquents



Douleur ou brûlure en urinant



Gonflement important des pieds, des jambes et du visage

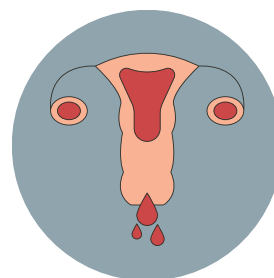
### QUAND FAIRE APPEL AUX SERVICES D'URGENCE ?



Maux de tête sévères avec vision floue



Hypertension artérielle



Saignements vaginaux ou perte de liquide



Contractions fortes, douloureuses et fréquentes



Le bébé arrête de bouger pendant plus de 2 heures (à partir du 2ème trimestre de grossesse)

# *Soins post- partum*

6

## QUELLES PRÉCAUTIONS DOIS-JE PRENDRE ?

### Accouchement vaginal



Gardez la cicatrice propre en la lavant avec du savon (sans parfum ni colorant) pendant le bain ou après avoir fait vos besoins, et en séchant bien la zone. La zone est en cours de cicatrisation et peut être douloureuse, maintenez une bonne hygiène et évitez tout contact intime avec votre partenaire. Ne vous inquiétez pas, les points tomberont d'eux-mêmes.



Durant cette période, il est fréquent d'avoir des crampes qui peuvent augmenter en intensité pendant l'allaitement. Vous remarquerez un écoulement sortant du vagin, qui au début ressemble à un saignement, puis diminue progressivement et devient plus léger.



Si vous ressentez des douleurs intenses et continues dans le bas-ventre, des saignements vaginaux avec une odeur désagréable et/ou de la fièvre, consultez rapidement une unité de santé de base pour une évaluation.



Si vous avez souffert d'hypertension artérielle, de diabète ou de tout autre problème de santé, il est essentiel de poursuivre le traitement même après la naissance de votre bébé. N'oubliez pas de toujours demander conseil à l'unité de santé, ils peuvent vous aider !

### Césarienne



Gardez la cicatrice propre en la lavant avec du savon (sans parfum ni colorant) pendant votre bain et en la séchant bien. La zone est en cours de guérison et peut être douloureuse. Les points de suture doivent être retirés dans 7 à 10 jours à l'unité de santé de base.

# *Allaitement Maternel*

7

## AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL



### POUR LA FEMME :

- **Favorise** le retour de l'utérus à sa taille normale et réduit le risque de saignement ;
- **Contribue** au retour à un poids normal ;
- **Réduit** le risque de cancer du sein, des ovaires et de l'utérus ;
- **Contribue** à augmenter l'intervalle entre les grossesses ;
- **Prévient** les risques de diabète, de maladies cardiovasculaires, d'obésité et de problèmes causés par les graisses dans le sang.

### POUR LE BÉBÉ:

- C'est un **aliment complet**, répondant à tous les besoins nutritionnels du bébé, y compris en eau, jusqu'à six mois s'il est donné exclusivement ;
- Favorise une **prise de poids adéquate** pendant l'enfance et la vie « adulte », réduisant ainsi les risques d'insuffisance pondérale, de surpoids, d'obésité, de leucémie et de maladies chroniques, telles que le diabète et l'asthme ;
- **Réduit** le risque de mortalité ;
- **Prépare les muscles** de l'enfant à l'introduction des aliments, en particulier à la mastication des solides ;
- **Réduit l'incidence** des étouffements ou des réflexes buccaux grâce à la consistance des solides ;
- **Augmente le lien affectif** avec la mère, procurant une plus grande estime de soi, sécurité et confiance en soi dans la vie adulte.



## QUAND DEMANDER DE L'AIDE?

- Difficulté à **placer et à maintenir** le bébé au sein ;
- Ressentir de **la douleur** lors de l'allaitement ;
- Seins **chauds, durs et meurtris** ;
- Entendre des **bruits secs** lorsque le bébé tète.



## LA TRAITE MANUELLE, COMMENT LA FAIRE ?

1

Commencez **par des mouvements circulaires** avec le bout des doigts qui vont de la pointe du mamelon jusqu'à la base du sein près de la poitrine et des mouvements circulaires autour de l'aréole.

2

Lorsque vous atteignez la base du sein, massez avec vos **mains ouvertes** et balancez les seins avec vos mains et/ou en penchant votre torse vers l'avant pour qu'ils pendent et puissent être balancés.

3

Après le massage, une traite manuelle peut être nécessaire pour faciliter la vidange. Le massage doit durer au **moins 10 à 15 minutes**. La traite doit être effectuée avec **la main en forme de "C"**, le pouce sur le bord supérieur de l'aréole, l'index sur le bord inférieur de l'aréole et la femme doit appuyer un doigt contre l'autre, **sans tirer ni arracher le mamelon** en aucune circonstance.

***Soins pour  
le bébé***

**8**

### CICATRISATION DE L'OMBILIC

- Nettoyer quotidiennement jusqu'à ce qu'il tombe ;
- Nettoyer avec un coton-tige ou un coton imbibé d'alcool à 70 % ;
- Ne rien placer sur le moignon (bandage, gaze, pansements, pommades) ;



### BAIN ET HYGIÈNE

Bain quotidien;

Utilisez du savon neutre de la tête aux pieds ;

Bien laver les plis ;

Enveloppez le bébé dans une serviette ou une couche pour aider à le positionner ;

Attention à la température de l'eau (mettez votre avant-bras dans l'eau, elle doit être tiède).

### CHANGEMENT DE COUCHE

- Chaque fois que le bébé a fait caca ou a beaucoup uriné ;
- Nettoyer de préférence avec un chiffon ou un coton imbibé d'eau tiède ;
- N'utilisez pas de pommade ou de talc de façon routinière ;
- Évitez de soulever les jambes du bébé, roulez-le sur le côté pour effectuer l'hygiène ;
- Nettoyer de manière à ne pas amener les matières fécales dans les voies urinaires, toujours de haut en bas et d'avant en arrière.



## SOMMEIL DE BÉBÉ



- Le bébé doit dormir **sur une surface droite et lisse**, sans oreillers, couvertures ou protections ;
- Toujours **sur le ventre** pour éviter la suffocation ;
- **Ne les laissez pas** dormir dans des nids, des poussettes ou des porte-bébés ;
- Si vous choisissez de faire dormir bébé dans le lit des parents : Le bébé **NE PEUT PAS** dormir entre les parents, le lit doit être placé contre le mur et le bébé doit dormir entre le mur et la mère. **Vous ne pouvez pas utiliser** de couvertures ou d'oreillers. Les parents ne peuvent pas fumer, boire ou prendre des somnifères s'ils choisissent l'option du partage du lit.

## MÉTHODE DE HEIMLICH



C'est ce qu'on appelle la manœuvre de Heimlich et elle peut sauver la vie de votre bébé.

**ACCÉDEZ À LA VIDÉO EN CLIQUANT OU EN POINTANT VOTRE APPAREIL PHOTO SUR LE QR CODE**



- Pointez l'appareil photo de votre téléphone portable ou téléchargez une application de lecture de QR CODE.
- Vous pouvez modifier la langue des sous-titres dans les paramètres vidéo.

***Contraception et  
Planification familiale***

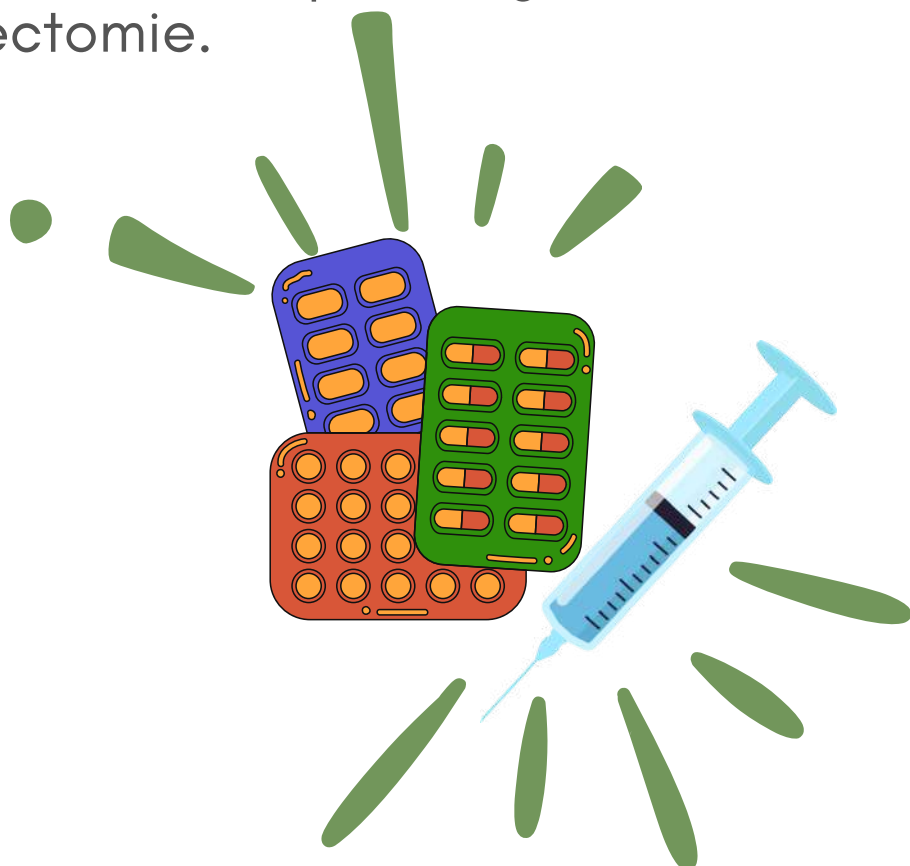
9

## COMMENT PUIS-JE ÉVITER UNE AUTRE GROSSESSE ?

Au Brésil, l'accès aux contraceptifs est garanti par la loi fédérale 9.263/93. La planification familiale est un droit, et pour l'exercer, toutes les méthodes et techniques de conception et de contraception doivent être proposées.

## Quelles sont les méthodes contraceptives ?

Il existe plusieurs options pour prévenir la grossesse, notamment : les injections, les préservatifs, les pilules orales, les dispositifs intra-utérins (DIU) et les méthodes permanentes telles que la ligature des trompes et la vasectomie.





## MÉTHODES HORMONALES



### INJECTABLES :

- Injection de noréthistérone+estradiol : administrée entre le 21e et le 28e jour ou lors des premières règles post-partum. **DÉCONSEILLÉ AUX FEMMES QUI ALLAIENT.**
- Injection de médroxyprogestérone: L'administration ne doit être effectuée qu'à partir de la 6e semaine post-partum.

### ORAUX

- **Pilule à faible dose** : Monophasique mensuelle. **DÉCONSEILLÉ AUX FEMMES QUI ALLAIENT.**
- **Pilule contraceptive à usage exclusif pendant l'allaitement** : Cette méthode est recommandée si la femme allaite et après 6 semaines d'accouchement ; Il doit être pris en même temps, l'allaitement quotidien et exclusif doit être maintenu ;
- **Pilule contraceptive d'urgence**: Son but est de prévenir une grossesse non désirée ou prématurée. Il est extrêmement important d'utiliser la contraception d'urgence dans les 72 heures suivant un rapport sexuel, car après cela, la méthode perd une grande partie de son efficacité.



TOUS LES MÉDICAMENTS PEUVENT ÊTRE PRESCRITS PAR UN MÉDECIN OU UNE INFIRMIÈRE.



## MÉTHODES DE BARRIÈRE



- **DIU AU CUIVRE:** est une excellente méthode de contraception, il peut être utilisé pendant 10 ans. Le DIU est une méthode sûre et peut être inséré après l'accouchement.
- Le processus d'insertion via SUS peut être initié par le médecin ou l'infirmière.



## MÉTHODES NON HORMONALES



**PRÉSERVATIFS:** La seule méthode qui protège contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Ils agissent comme une barrière au passage des spermatozoïdes. Il existe la possibilité d'utiliser des préservatifs **MASCULIN** et **FÉMININ**.



*LES PRÉSERVATIFS PEUVENT ÊTRE OBTENUS GRATUITEMENT  
DANS N'IMPORTE QUELLE UNITÉ DE SANTÉ DE BASE.*

## ↓ MÉTHODES CHIRURGICALES ↓

**LIGATURE DES TROMPES:** C'est une méthode contraceptive définitive, qui ne modifie pas le cycle menstruel et ne provoque pas de changements dans les niveaux d'hormones féminines. Vous pouvez demander la procédure à l'unité de santé de base, en parlant au médecin ou à l'infirmière. Le délai strict de 60 jours entre la période d'expression du désir et la confirmation doit être respecté.

**VASECTOMIE:** Il s'agit d'une intervention chirurgicale très rapide qui n'interfère pas avec la production d'hormones mâles ni avec vos performances sexuelles.

- L'homme peut demander le processus à l'unité de santé de base, en parlant au médecin ou à l'infirmière. Le délai strict de 60 jours entre la période d'expression du désir et la confirmation doit être respecté.

*AU BRÉSIL, LA LIGATURE DES TROMPES ET LA VASECTOMIE  
SONT AUTORISÉES, L'ÂGE MINIMUM POUR CES  
PROCÉDURES ÉTANT DE 21 ANS.*

***Services***

***Utiles***

**10**

**VOUS AVEZ DES DROITS !**

Pour aider les familles et les individus en situation de vulnérabilité sociale, la municipalité s'appuie sur la loi n° 7341 du 7 novembre 2018, qui réglemente l'organisation de l'assistance sociale (SUAS) à Criciúma. Cette loi prévoit l'octroi de prestations occasionnelles, telles que l'aide à la maternité (par le biais d'une layette), l'aide à la vulnérabilité temporaire, qui couvre l'alimentation et la documentation, et l'aide aux obsèques, le tout selon des critères établis.

**RECHERCHEZ LE CRAS LE PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS !**

**CRAS CRISTO REDENTOR: (48) 3439-4259**

Zone de couverture: Ana Maria, Cristo Redentor, Jd Maristela, Moradas do Sol, Vila Natureza I et II, Vida Nova.

**CRAS PRÓSPERA : (48) 3445-8921**

Zone de couverture: Brasília, Argentina, Linha Anta, Linha Batista, Linha Cabral, Buenos Aires, N Sra Salete, Imigrantes, Vila Rica, Próspera, Demboski/Vila Selinger/linha da Soler, Ceará.

**CRAS RENASCER : (48) 3439-7406**

Zone de couverture: São João, Primeira Linha , Pontilhão, Renascer, Bosque do Repouso

**CRAS SANTA LUZIA : (48) 3445-8940**

Zone de couverture: Nova Esperança, Santa Luzia, Jardim União, Vila Manaus Vila Progresso, São Sebastião/ Lot. Elisa, São Defende, Montevideo, Mae Luzia, Vila Belmiro, Santo André, Vila Vitoria .

CRAS TEREZA CRISTINA : (48) 3445-8941

Zone de couverture: Boa Vista, Jardim Angélica, Paraíso, Pinheirinho, Santa Augusta Santo Antônio, São Francisco, Tereza Cristina, Floresta II Universitário, Imperatriz.

CRAS VILA MIGUEL: (48) 3478-5002

Zone de couverture: Colonial, Vila Viscondi, Laranjinha, Vila Miguel, Rio Bonito Metropol, Poço I, São José, Catarinense, Wosocris, São Marcos

UNIDADE CENTRAL: (48) 3445-8913

Zone de couverture: Anita Garibaldi, Capão Bonito, Centro, Coloninha Zilli, Comerciário, Cruzeiro do Sul, Espigão da Pedra, Fábio Silva, Floresta I, Jardim das Acácias, Jd Paineiras, Liberdade, Lot Pedro Zanivan, Lote 6, Maria Céu, Michel, Milanese, Mina Brasil, Mina do Mato, Mina do Toco, Monte Castelo, Morro Albino, Morro Estevão / Jd Esteves Naspolini, Nossa Senhora do Carmo, Operária Nova, Pio Correa, Quarta Linha / Jd Itália, Recanto Verde, Rio Maina, Sangão, Santa Bárbara, Santa Catarina, São Cristóvão, São Domingos, São Luiz, São Roque, São Simão, Vera Cruz, Verdinho, Vila Francesa, Vila Isabel, Vila Zuleima.

## APPELER AUSSI

**CREAS :** (Centre de référence spécialisé en assistance sociale) : (48) 3445-8925

**Commissariat de Police Pour Enfants, Adolescents, Femmes et Personnes Âgées à Criciúma :** (48) 3403-1717 ou (48) 3403-1718

**Hôpital maternel et infantile de Santa Catarina :** (48) 3512-2137

**Santé des femmes :** (48) 3403-7414

**Conseil de Tutelle :** (48) 3445-8922

**SAMU :** 192

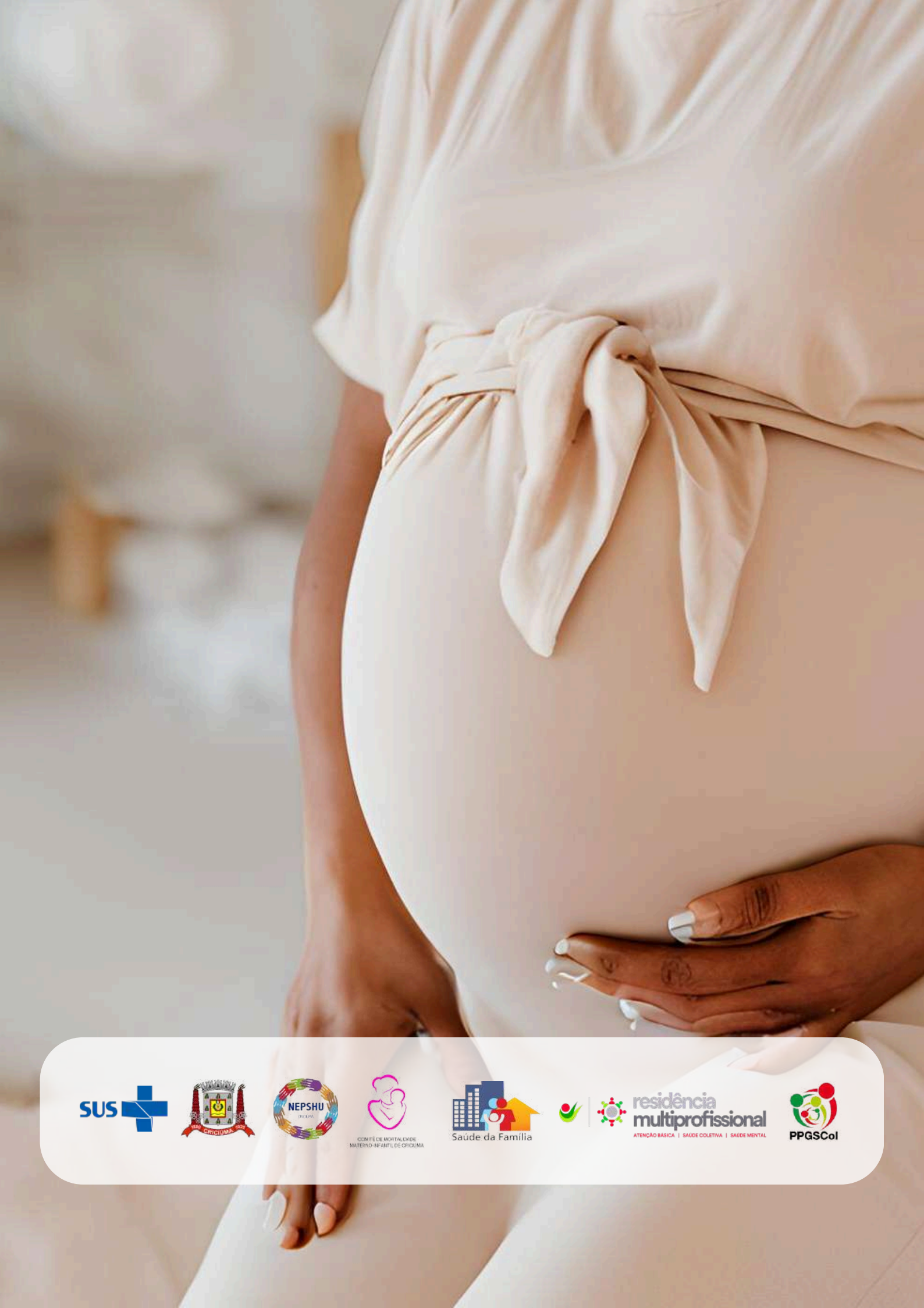
**GROUPE PERMANENT DES  
FEMMES ENCEINTES**

Si vous souhaitez faire partie d'un groupe multidisciplinaire qui vous accompagne pendant votre grossesse :

- **Groupe Permanent de Femmes Enceintes et de Familles de Criciúma et de la Région (Nascer Bem)** : pour participer, vous devez être inscrite comme femme enceinte dans votre unité de santé. Les rencontres ont lieu une fois par mois et abordent des sujets variés, tels que l'allaitement, les layettes, la préparation à l'accouchement, les soins du bébé et toutes les questions liées à la période de grossesse. Dans le groupe, vous aurez l'occasion de participer à l'échographie naturelle qui est la peinture naturelle du bébé dans votre ventre.
- **Programme de Soins Maternels, Infantiles et Familiaux (PAMIF)** : situé dans les cliniques intégrées (UNESC), contact: (48) 99180-1783.

# REFERÊNCIAS

- BRASIL. **LEI N° 14.443**. Brasília, DF: Presidência da República, [2020]. Altera a Lei nº 9.263 para determinar prazo para oferecimento de métodos e técnicas contraceptivas e disciplinar condições para esterilização no âmbito do planejamento familiar. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: out.2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde da Mulher: **Saúde Sexual e Reprodutiva - Contracepção**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-mulher/saude-sexual-e-reprodutiva/contracepcao>. Acesso em: out. 2024
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres** / Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa, 2016 – Brasília: 230 p.: il.
- Brasília: Ministério da Saúde. BRASIL. Programa Nacional de Imunizações: **Calendário Nacional de Vacinação/2024/PNI/MS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/vacinacao/calendario-tecnico/calendario-tecnico-nacional-de-vacinacao-da-gestante>. Acesso: fev. 2025
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / **Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de atenção Básica**. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il
- BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 3 Protocolos de uso do **Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 15 p.: il.
- BRASIL. Nutrição Infantil - Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. Acesso em: out. 2024
- BRASIL. **Plano Nacional pela Primeira Infância: 2010 – 2022 | 2020 – 2030**. Brasília: Rede Nacional Primeira Infância/CONADA, 2020. Acesso em: out. 2024
- GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL. Protocolo de Atenção à Saúde: **Atenção à saúde da mulher no Pré-Natal, Puerpério e Cuidados ao Recém-nascido**. Brasília: Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal, 2017. Acesso em: out. 2024
- RIBEIRÃO PRETO. **Protocolo e Diretrizes de Atendimento em Aleitamento Materno**. Ribeirão Preto: Secretaria Municipal de Saúde, 2020. Acesso em: out. 2024
- BRASIL. **A Saúde Bucal no Sistema Único de Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.
- BRASIL. **Cadernos de Atenção Básica (n° 23) - Saúde da criança: aleitamento materno e alimentação**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 184 p. ISBN 978-85-334-2290-2. Acesso em: out. 2024
- BRASIL. **Cadernos de Atenção Básica (n° 33) - Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 272 p. ISBN 978-85-334-1970-4. Acesso em: out. 2024
- CRICIÚMA, Prefeitura Municipal de. Secretaria de Saúde. Serviços úteis-**lista de telefones e ramais públicos**, 2024. Disponível em: <https://www.criciuma.sc.gov.br/site/>. Acesso em: out. 2024
- FETALMED. **Dicionário da Gravidez: Saiba Quais Siglas e Termos Você Deve Conhecer**. Disponível em: <https://www.fetalmed.net/dicionario-da-gravidez-saiba-quais-siglas-e-termos-voce-deve-conhecer/>. Acesso em: out. 2024
- INSTITUTE FOR SAFE MEDICATION PRACTICES BRASIL. **Boletim ISMP Brasil**. Belo Horizonte: ISMP Brasil, n. 19, dez. 2019. Disponível em: [https://www.ismp-brasil.org/site/wp-content/uploads/2020/02/boletim\\_ismp\\_dezembro.pdf](https://www.ismp-brasil.org/site/wp-content/uploads/2020/02/boletim_ismp_dezembro.pdf). Acesso: fev. 2025



residência  
multiprofissional  
ATENÇÃO BÁSICA | SAÚDE COLETIVA | SAÚDE MENTAL

