



## Femmes Enceintes Immigrantes ou Réfugiées

**LE SUS EST POUR TOUS**

Ou accédez: [prefeitura.sp.gov.br/saude](http://prefeitura.sp.gov.br/saude)



[prefeitura.sp.gov.br/saude](http://prefeitura.sp.gov.br/saude)




[saudeprefsp](https://www.instagram.com/saudeprefsp)

Ou appelez gratuitement 156 (seulement en Portuguais)

# Femmes Enceintes Immigrantes ou Réfugiées

## LE SUS EST POUR TOUS



**CIDADE DE  
SÃO PAULO  
SAÚDE**

Les soins prénatals sont un droit des immigrantes et réfugiées au Brésil, car le Système Unique de Santé (SUS) est public, gratuit et garantit l'accès universel.

À São Paulo, le Réseau de Protection à la Mère Paulistana est inclus dans la Rede Cegonha (Réseau Cigogne), une stratégie du SUS pour aider les femmes enceintes pendant le cycle de grossesse : dès les consultations prénatales, lors de l'accouchement et la période post-partum, jusqu'à la deuxième année de vie du bébé.

## SI VOUS ÊTES ENCEINTE...

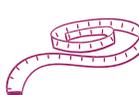


Il est important de commencer les consultations prénatales dès le début de la grossesse (avant les 3 mois) et de visiter votre médecin à chaque mois.

À chaque consultation, on évaluera:



La tension artérielle



La taille du ventre



Le poids de la future mère



Les battements de cœur du bébé

Certains examens seront recommandés pendant la grossesse: groupe sanguin, sérologie de la toxoplasmose, la glycémie, la sérologie pour le VIH, la syphilis, l'hépatite, l'urine et les matières fécales et l'échographie.

Renseignez-vous à propos de la vaccination, l'allaitement maternel et l'accouchement naturel.

Toute femme enceinte a le droit d'avoir un accompagnant lors des consultations prénatales, du travail et de l'accouchement.



L'accouchement naturel est le plus indiqué, à cause de ses bénéfices pour la santé de la femme – récupération plus rapide, risques réduits d'infection et de saignement – et de l'enfant – facilité pour l'allaitement, lien affectif.

Connaissez l'hôpital où vous accoucherez – l'équipe de l'UBS vous informera la direction.

Informez-vous aussi à propos des Maisons de Naissance:

Casa de Parto Ângela  
(11) 5852-5332

Casa de Parto Sapopemba  
(11) 2702-6043



## SOINS POUR LES FEMMES PENDANT LA GROSSESSE



Durant la grossesse, une alimentation équilibrée vous permettra d'éviter une prise de poids excessive – idéalement, vous devrez gagner 1Kg par mois. Évitez de manger en excès des bonbons et autres friandises, des aliments trop riches en glucides, des aliments frits et des aliments transformés. Préférez d'avantage les fruits, légumes, soja, poisson, riz et haricots. L'activité physique est aussi très importante: même la marche à pied, pratiquée régulièrement, apportera plusieurs bienfaits à vous et à votre bébé.

## VOUS PENSEZ ÊTRE ENCEINTE, QUE FAIRE ?



Si vous soupçonnez d'être enceinte, allez à l'UBS la plus proche de chez vous ou de votre lieu de travail pour faire un test de grossesse gratuitement. Si votre grossesse est confirmée, vous serez inscrite dans le programme Rede Cegonha avec votre carte SUS. La carte SUS est produite également dans l'UBS.