



## Informações em português

### Aconselhamento para mães e pais

O aconselhamento para mães e pais apoia os pais de bebés e crianças pequenas em questões de educação, cuidados, apoio e desenvolvimento da criança e ajuda os pais na criação de um ambiente adequado para a idade da criança. Do âmbito de aconselhamento fazem parte, entre outros:

- Fortalecimento da competência dos pais através do aconselhamento e acompanhamento de orientação
- Acompanhamento regular do desenvolvimento da criança
- Controlo do peso e das medidas do corpo
- Aconselhamento na amamentação e em caso de problemas com a amamentação
- Conversas sobre a alimentação individual da criança
- Informações sobre a prevenção de doenças e acidentes e sobre exames preventivos e vacinas
- Orientação e apoio nos cuidados a ter com a criança saudável e a criança doente
- Acompanhamento e aconselhamento em caso de problemas de sono e choro
- Aconselhamento em questões e problemas de educação

A nossa oferta é gratuita. Inclui visitas ao domicílio, centros de aconselhamento, aconselhamento telefónico, aconselhamento online e educação dos pais.

#### Visitas ao domicílio

Uma primeira conversa de aconselhamento em casa, no ambiente familiar, permite o conhecimento mútuo e cria a base de confiança para o aconselhamento futuro. Se os pais assim o desejarem, a primeira conversa também pode ter lugar num centro de aconselhamento.

O aconselhamento de mães e pais entra em contacto com os pais, ou por carta ou por telefone, para acordar um primeiro encontro.

Os pais também podem pedir que o aconselhamento seja feito em casa. O número de telefone para marcar uma visita ao domicílio (em alemão ou em italiano) é o seguinte: Telefone 081 300 11 30 (segunda a sexta, das 08H00 às 10H30 e das 13H30 às 15H00).



## Centros de aconselhamento

Nos centros de aconselhamento é possível obter um aconselhamento com ou sem marcação. Pode escolher o centro de aconselhamento que desejar. Informações sobre os centros de aconselhamento encontram-se em [www.kjbe.ch/beratungszentren](http://www.kjbe.ch/beratungszentren).

As marcações podem ser feitas por telefone durante o horário de expediente ou através do telefone 081 300 11 30 (dias úteis das 08H00 às 10H30 ou das 13H30 às 15H00) (em alemão ou italiano).

## Aconselhamento telefónico

Também estamos à sua disposição para um aconselhamento telefónico sobre as seguintes questões: amamentação, alimentação, educação, adormecer, dormir a noite toda, saúde, crescimento, desenvolvimento etc.

Aconselhamento telefónico em alemão e italiano através do telefone 081 300 11 30 (segunda a sexta, das 08H00 às 10H30 e das 13H30 às 15H00).

### *Número de emergência para pais:*

*Ser mãe ou pai é um grande desafio. Pode haver situações-limite - sobretudo em momentos de sobrecarga. É exatamente numa situação destas que os pais podem pedir ajuda marcando o número de emergência para pais. A linha de ajuda de 24 horas oferece ajuda e alívio - sem burocracias e, se necessário, também de forma anónima.*

*Ajuda e aconselhamento de 24 horas*

*Número de emergência para pais: T 0848 35 45 55*

*E-mail: [24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch)*