

Informazioni utili per vivere consapevolmente  
e serenamente la gravidanza e la maternità



Sei in  
**gravidanza?**  
ecco cosa  
ti offriamo

La gravidanza è un'esperienza importante e naturale per una donna. Alle volte però possono esserci motivi di preoccupazione. Conoscere per tempo ciò che la società mette a tua disposizione può aiutarti ad affrontare con maggiore serenità questa delicata fase della tua vita e di quella del tuo bambino.

## Il test di gravidanza

Pensi di essere incinta?

Se vuoi una risposta rapidamente puoi eseguire un test sull'urina

- **Acquistandolo in farmacia**
- **Presso il Centro di Aiuto alla Vita "Marisa" (test riservato e gratuito)**

Se hai bisogno di una risposta assolutamente certa della gravidanza è meglio eseguire un esame del sangue che puoi fare:

- **Privatamente in un laboratorio di analisi**
- **Presso i laboratori convenzionati con un'impegnativa del medico**
- **Presso il Centro Prelievi dell'IRCCS Burlo Garofolo con un'impegnativa del medico e previa prenotazione tramite call center.**

Se hai dubbi, problemi, incertezze, puoi rivolgerti al **Consultorio Familiare** o presso il **Centro di Aiuto alla Vita "Marisa"**. Troverai un ambiente amico dove sarai ascoltata ed aiutata.



diagnosi

## I servizi

Hai difficoltà di natura psicologica o di rapporti con il tuo partner o la tua famiglia? Puoi rivolgerti ad un Consultorio Familiare.

Hai difficoltà di tipo economico o sociale?

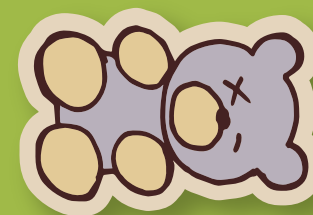
Puoi rivolgerti ai servizi sociali del Comune presso l'Unità Operativa Territoriale di appartenenza. Fissa un appuntamento telefonando alla segreteria della U.O.T. dalle 9 alle 12 dal lunedì al venerdì.

Stai vivendo una situazione di violenza fisica o psicologica?

Puoi rivolgerti al centro antiviolenza attivato dal Comune di Trieste in convenzione con il GOAP

## Il Centro di Aiuto alla Vita

In ogni caso puoi rivolgerti anche al CAV "Marisa" dove troverai sostegno, amicizia, possibilità di ospitalità per te ed il tuo bambino, aiuto nella ricerca di lavoro, alloggio, completamento degli studi, baby-sitting per i casi di emergenza, ma anche corredo e attrezzature per il neonato. Una volontaria, possibilmente dietro appuntamento, ti ascolterà e starà al tuo fianco per aiutarti a costruire il futuro tuo e di tuo figlio.



risorse

Per l'assistenza ostetrica alla gravidanza puoi rivolgerti a tua scelta al Consultorio Familiare, al Burlo Garofolo, al ginecologo o all'ostetrica di tua fiducia.

## TESSERA SANITARIA

Un ginecologo a tua scelta ti rilascerà un Certificato di Gravidanza. Questo ti permetterà di rivolgerti al tuo Distretto Sanitario per cambiare la tessera sanitaria ed ottenere l'esonero dal pagamento del Ticket sanitario per gli esami di base in gravidanza.

## ECOGRAFIE

Non appena hai la certezza di essere in gravidanza prenota la prima ecografia. Puoi farlo telefonando al Burlo il lunedì dalle 8 alle 10, il mercoledì e il venerdì dalle 10 alle 14 al numero 040 3785247.

Si può richiedere la prenotazione dell'esame anche inviando una e-mail a: prenotazione.ecografia@burlo.trieste.it. In ogni caso è sempre necessaria l'impegnativa.

## URGENZE

Se hai un problema medico urgente relativo alla gravidanza puoi rivolgerti all' Accettazione Ostetrico - Ginecologica del Burlo, attiva 24 ore su 24. (NB: tutte le visite e le prestazioni sono, di norma, soggette al pagamento di un Ticket)

### Sei cittadina straniera con residenza?

La tua situazione è eguale a quella dei cittadini italiani.

### Sei extracomunitaria senza permesso di soggiorno?

Hai comunque diritto all'assistenza sanitaria per la gravidanza e il parto ed a rimanere in Italia fino a sei mesi dopo la nascita del figlio.



visite

## Consulenza

Al Consultorio Familiare puoi rivolgerti per:

Consulenze Individuali su temi specifici:

- Fattori di rischio per la gravidanza
- Dove, come, con chi partorire
- Incontri di Gruppo
- Dal 7° mese di gravidanza incontri tra donne condotti da un'ostetrica e con gli operatori del Consultorio
- Sono previsti anche incontri aperti ai futuri papà o con le persone che vi saranno vicine durante il travaglio, il parto ed il primo periodo di vita dopo il parto.



preparazione

## Il parto può avvenire

- all'IRCCS Burlo Garofolo
- a domicilio, privatamente, con un'ostetrica libera professionista.

Se hai scelto di partorire al Burlo, la degenza media è di 2-3 giorni per i parti spontanei, 4-6 giorni per i parti cesarei. È previsto il rooming- in che consiste nell'avere il neonato nella propria stanza di degenza 24 ore su 24, buona pratica raccomandata anche da Unicef ed OMS.

## Dichiarazione di nascita

La dichiarazione di nascita del figlio va fatta entro il 10° giorno di vita. Se hai partorito al Burlo, la dichiarazione di nascita può essere resa presso la segreteria del reparto di degenza ostetrica entro il terzo giorno dalla nascita (dalle 12:30 alle 14:15).



**La donna che non è in grado di occuparsi del figlio, anche se immigrata irregolare può partorire in ospedale e non riconoscerlo. Ha diritto di non essere nominata negli atti pubblici.**

**Il nome della madre, se questa è la sua volontà, rimane segreto e la dichiarazione di nascita sarà fatta dal medico o dall'ostetrica.**

**Il bambino lasciato in ospedale verrà protetto ed entrerà nel percorso del procedimento per l'adozione.**

nascita

PERCORSO NASCITA

Al Burlo il personale della Sala Parto, del Nido e del reparto di ostetricia ti aiuterà ad iniziare l'allattamento al seno, a curare l'igiene del bambino e a consolare i primi pianti. Alla dimissione dall'ospedale ti verranno fornite informazioni scritte su come metterti in contatto con il tuo Distretto per il servizio di accoglienza Mamma-Bambino. Le ostetriche ed il personale del Consultorio Familiare sono disponibili per dare aiuto a te e al tuo bambino, se necessario anche a domicilio

### LA MAMMA

Nel Consultorio Familiare potrai trovare:

- Sostegno e aiuto per l'allattamento
- Disponibilità per affrontare insieme eventuali dubbi e difficoltà che si possono presentare fino al sesto mese di vita del bambino ed anche oltre.
- Incontri in gruppo con altre mamme e bambini per stare insieme e discutere di:
  - la vita con il bambino
  - il sonno
  - le cure
  - l'alimentazione
  - la vita sociale e lavorativa
  - i cambiamenti nei rapporti familiari
  - ed altro ancora...

Ricorda che 40 giorni dopo il parto è importante fare un controllo ginecologico!  
Fissa un appuntamento al Burlo, presso il Consultorio Familiare o con il tuo ginecologo.

### IL BAMBINO

Appena possibile, entro 21 giorni dalla nascita del bambino, iscritto già in sala parto al SSN, devi scegliere il suo Pediatra di Libera Scelta!

Per farlo hai bisogno:

- Certificato di nascita
- Codice Fiscale del bambino (arriva per posta presso la tua residenza, se non è pervenuto entro 40 giorni puoi ritirarlo all'Agenzia delle Entrate in Via Stock)

La Struttura Igiene e Sanità Pubblica del Dipartimento di Prevenzione promuove e gestisce i programmi vaccinali per l'intera popolazione, quando sarà il momento di iniziare il percorso vaccinale del tuo bambino riceverai una lettera d'invito per effettuare le vaccinazioni presso la tua sede di competenza territoriale, che potrai comunque scegliere di cambiare, fra quelle disponibili, in base alle tue esigenze.

Il Pediatra di libera scelta e il Medico vaccinatore sono i tuoi punti di riferimento per parlare delle vaccinazioni e chiarire i tuoi dubbi.

percorso

PERCORSO NASCITA

## Tutela della lavoratrice madre

Nel primo anno di vita del bambino non puoi essere licenziata.

La legge (D.L.vo 151/2001) prevede inoltre l'astensione obbligatoria dal lavoro per 5 mesi (di cui almeno tre dopo il parto) ed astensioni facoltative nel primo anno di vita del bambino e fino a otto anni di età del bambino. Anche il padre può usufruire in alternativa alla madre delle astensioni facoltative.

Le indennità spettanti in tali periodi dipendono dal contratto d categoria.

Ulteriori permessi sono previsti per i genitori lavoratori se il loro figlio è portatore di handicap (legge 104/92).

Puoi ottenere informazioni più dettagliate presso i Consultori Familiari, le U.O.T., il Centro di Aiuto alla Vita, i patronati ed i sindacati.

## Assegno unico e universale per i figli

L'assegno unico e universale è un sostegno economico per le famiglie con figli a carico attribuito per ogni figlio:

- fino al compimento dei 21 anni (al ricorrere di determinate condizioni);
- senza limiti di età per i figli con disabilità.

Per tutte le informazioni: [Assegno Unico e Universale](#)

## Assegno di maternità di base

L'assegno di maternità di base è un contributo economico per la nascita di un figlio.

Le domande vanno presentate al Comune di Trieste entro 6 mesi dalla nascita.

Per tutte le informazioni: [Assegno di maternità di base](#)

## Contributi per la famiglia

Diverse misure regionali a sostegno della famiglia. Per tutte le informazioni: [Contributi per la Famiglia](#)



diritti

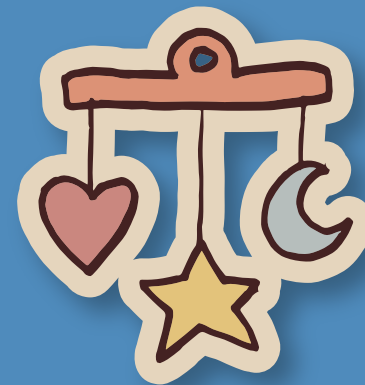
## I nidi d'infanzia e i servizi integrativi

I Nidi d'Infanzia e i Servizi Educativi per la prima infanzia del Comune di Trieste offrono ai bambini dai tre mesi ai tre anni di età opportunità di educazione, formazione e socializzazione, affiancando e sostenendo le famiglie nella loro educazione e cura, favorendo anche la conciliazione dei tempi di vita familiare e dei tempi di lavoro. A Trieste vi sono nidi comunali, nidi privati convenzionati con il Comune, Spazi Gioco e sezioni Primavera.

Per richiedere l'iscrizione del bambino ai servizi educativi per la prima infanzia è necessario presentare la domanda, generalmente nel mese di gennaio per il successivo mese di settembre (anche se il bambino non è ancora nato!) con modalità che vengono rese note con pubblico avviso sul portale del Comune di Trieste : [www.comune.trieste.it](http://www.comune.trieste.it)

La frequenza del bambino al nido prevede una contribuzione da parte della famiglia mediante il pagamento della tariffa mensile che varia a seconda dell'orario di fruizione del servizio e del valore dell'ISEE. Sono previsti anche contributi per l'abbattimento delle rette, dati dalla Regione Friuli Venezia Giulia, per i quali è necessario presentare richiesta entro il 31 maggio di ogni anno, per l'anno educativo successivo, sul portale della Regione Friuli Venezia Giulia: [www.regione.fvg.it](http://www.regione.fvg.it)

**Ulteriori informazioni possono essere ottenute** presso lo Sportello Unico dei Servizi Educativi Comunali in via del Teatro Romano 7/f, tel.: 040-6758869, e-mail: [scuola.educazione@comune.trieste.it](mailto:scuola.educazione@comune.trieste.it)



crescita

**ASUGI**

S. C. Salute della Donna, dell'Età Evolutiva e della Famiglia – Area Giuliana

**Consultori Familiari**

**SEDE HUB DI ROIANO** Via Stock, 2/a - tel. 040 399 7831

**SEDE HUB DI VALMAURA** Via Valmaura, 59 - tel. 040 399 6235

**SEDE SPOKE DI AURISINA** Loc. Aurisina, 108/d - tel. 040 399 7831

**SEDE SPOKE DI MUGGIA** Via Cesare Battisti, 6 - tel. 040 399 6235

**SEDE SPOKE DI SAN DORLIGO-DOLINA** Dolina, 507/13 - tel. 040 399 6235

Accoglienza di persona o telefonica presso le sedi HUB dal **lunedì al venerdì** dalle 8 alle 18

**Nucleo Funzionale Territoriale (N.F.T.) - Area Giuliana**

SEDE SPOKE Via Sai 7, 34128 Trieste (TS)

tel.040 3997205/7219

**Vaccinazioni Pediatriche**

SC Igiene Sanità Pubblica – Dipartimento di Prevenzione - area giuliana

**Contatti segreteria**

Dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 10.00 al numero 040-339 7691

vaccinazioni pediatriche casella di posta: vaccini06@asugi.sanita.fvg.it



dove

dove

**Comune di Trieste**

sito internet: <https://www.comune.trieste.it/it/guide-223180/guida-ai-servizi-sociali-225579>

pagina Facebook: Servizi Sociali Trieste

**Dipartimento Scuola, Educazione, Promozione Turistica, Cultura e Sport**

Sportello Unico dei Servizi Educativi via del Teatro Romano 7/f

Orario: da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00;

lunedì e mercoledì anche dalle 14.00 alle 16.00

tel.: 040-6758869

sito internet: <https://www.triestescuolaonline.it/>

indirizzo e-mail: [scuola.educazione@comune.trieste.it](mailto:scuola.educazione@comune.trieste.it)

**Dipartimento Servizi e Politiche Sociali**

numero unico del Servizio Sociale Comunale 040 9714545

sito internet: Comune di Trieste Sociale

pagina Facebook: Servizi Sociali Trieste

**Unità Operativa Territoriale n. 1**

Uffici Territoriali Sociali n. 1 e n. 3

Segreteria e sportello per l'accesso, via dei Moreri 5/bOrario: da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 11.00.tel.: 040-9714545 (numero unico del Servizio Sociale Comunale)

**Unità Operativa Territoriale n. 2**

Uffici Territoriali Sociali n. 2 e n. 4

Segreteria e sportello per l'accesso, via Locchi 27Orario: da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 11.00. tel.: 040-9714545 (numero unico del Servizio Sociale Comunale)

## Burlo Garofolo

Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico

via dell'Istria n° 65/1

centralino tel. 040-3785111

call-center tel. 0434-223522 (dal lunedì al venerdì dalle 07.30 alle 18.00,

il sabato dalle 8.00 alle 12.00)

## C.A.V.

### Centro di Aiuto alla Vita "Marisa"

Salita di Gretta, 4/a

tel. 040-396644 (attivo 24h su 24)

Orari di apertura:

(sede Salita di Gretta, 4/a) 10 - 12 da lunedì a venerdì, 16 - 18 lunedì-mercoledì-venerdì

(Microarea di Melara, via Pasteur, 41/e - 3° piano) 10 - 12 lunedì e su appuntamento

(Burlo Garofolo) a chiamata e WA cell. 3271078373

cav-trieste.it

e-mail: cavtrieste@mpv.org



dove