

LISTA E PLOTË E LINDJES:

✓ KONTROLLI I SHTATZËNISË ✓ KLINIKA E LINDJES ? PERIUDHA E LEHONISË

TË PËRGATITUR MIRË PËR PERIUDHËN PAS LINDJES.

Mund të jeni **shumë pranë lindjes** së fëmijës tuaj ose mund të keni ende kohë deri në atë moment. Edhe pse lindja në vetvete është ngjarja kryesore që mbizotëron në mendimet tuaja, do të dëshironim t'ju ndërgjegjësojmë **për javët e para** pas lindjes – periudhën e ashtuquajtur të lehonisë.

Jeta familjare dhe përditshmëria **marrin tjetër formë** me lindjen e një fëmije. Foshnja e sapoardhur në jetë **të ndryshon** ritmin e jetës, pasi nevojat e saj janë ato që përbëjnë tashmë ditën tuaj. Të ushqyerit me gjí dhe përkujdesja për foshnjën janë sfida të **reja dhe të pazakonta**, të cilat duhen mësuar. Duhet të përshtatesh duke qenë gjithmonë aty për foshnjën e duke lënë mënjane dëshirat dhe nevojat vetjake. Është pikërisht kjo periudha që nëna dhe fëmija fillojnë të njihen më mirë. Shumë foshnje qajnë shpesh dhe mund të jetë e vështirë të kuptosh përse qajnë dhe çfarë nuk shkon me fëmijën. Sa e bukur mund të jetë jeta familjare, aq të **lodhshëm dhe sfidues** janë momentet e para – kjo është diçka normale që u ndodh shumë nënave dhe baballarëve.

Në mënyrë që të përballohen këto sfida, është e nevojshme që të njihni e të shfrytëzoni **ofertat e ndryshme për periudhën e lehonisë**. Në rast se nuk mund të keni ndihmë nga rrethi familjar ose i të afërmeve, keni mundësinë të merrni mbështetjen e nevojshme. Në dispozicionin tuaj janë mamitë, këshilluesit e nënave dhe baballarëve si dhe mjekët peditër, të cilët si profesionistë merren me shëndetin e nënës dhe fëmijës, si dhe me situatën e re të gjithë familjes.

Do të ishte mirë që të lidheshit me profesionistë të ndryshëm që përpara lindjes, në mënyrë që të dini se kush do të jetë këshilluesja e nënës, mamia dhe mjeku ose mjekja peditre.

Në këtë fletëpalosje mund të informoheni për ofertat dhe adresat më të rëndësishme.



NË DUAR TË SIGURTA GJATË PERIUDHËS SË LEHONISË.



www.baslerhebamme.ch



Mamia juaj kujdeset për ju gjatë periudhës delikate të lehonisë dhe **ju ndihmon** në veprimtaritë e përditshme me foshnjën tuaj. Gjatë dhjetë ditëve të para pas lindjes së fëmijës, sipas nevojës mamia juaj vjen çdo ditë në shtëpinë tuaj për të parë sesi shkojnë gjërat.

Gjatë kësaj kohe ajo **kontrollon** gjendjen shëndetësore të lehonës dhe foshnjës së posalindur, duke kontrolluar qarkullimin e gjakut, sipërfaqen e mitrës së nënës, ripërtëritjen e plagëve të mundshme të zorrëve si dhe pyet nënën për sekrecionet e pas-shtatzënisë.

Një tjetër detyrë e rëndësishme është ndihma dhe mbështetja gjatë të ushqyerit me gji dhe sipas nevojës edhe gjatë ndërprerjes së të ushqyerit me gji. Mamia juaj **ju mbështet** ndërsa përkujdeseni për foshnjën tuaj të porsalindur, i monitoron peshën, shërimin e plagëve përqark kërthizës dhe shumë gjëra të tjera.

Mamitë e Baselit ofrojnë kurse për pjesët e shpinës dhe legenit si dhe ofrojnë informacione për seksualitetin dhe planifikimin familjar. Në situata krizash, ato punojnë ngushtë me departamentet përkatëse të specializuara. Mamitë i kryejnë këto detyra të ndryshme me shumë angazhim gjatë gjithë kohës, **për 365 ditë në vit, edhe gjatë të dielave dhe ditëve të festave.**

Në detyrat e tyre bëjnë pjesë edhe **kujdesi dhe mbikëqyrja** e familjeve pas një aborti ose lindjeje të foshnjës së vdekur. Ato ofrojnë gjithashtu mbështetje për gratë dhe çiftet që kanë përjetuar trauma në lindje të komplikuar. Mamitë e kualifikuara posaçërisht ofrojnë trajtime alternative si homeopati, fitoterapi (mjekësi bimore), akupunkturë, terapi respiratore, masazhe për foshnjën gjatë periudhës së shtatzënisë, të lindjes dhe të lehonisë.

Me veprimtarinë e tyre, mamitë japin një kontribut të rëndësishëm **për shëndetin e nënës dhe fëmijës**. Përmes këshillave dhe informacioneve të tyre, ato ndihmojnë në një ecuri të shëndetshme të lehonisë duke kontribuar në mirëqenien e gjithë familjes për një kohë të gjatë. Kostot e kujdesit për periudhën e lehonisë në kushtet e shtëpisë, gjatë dhjetë ditëve të para pas lindjes do të mbulohen nga sigurimet tuaja bazë. E njëjta gjë vlen edhe për tre këshillimet gjatë gjithë kohës së ushqyerjes me gji, duke filluar nga dita 11 pas lindjes.

Për mamitë e Baselit është kënaqësi kur kontaktojnë me ju që në periudhën e shtatzënisë. Për pyetje dhe çështje të ndryshme, çdo mami është në dispozicionin tuaj përmes postës ose telefonit. Adresat dhe informacionet e përditësuar i gjeni në faqen www.baslerhebamme.ch. Nga ora 8.00–20.00 (e hënë–e diel), mamitë ju këshillojnë përmes telefonit në linjën e suportit FamilyStart ose ju ndërmjetësojnë një mami: Tel. 0848 622 622.

Emri i mamisë tuaj:

Adresa:

Telefoni:

HELPLINE

FAMILYSTART

BEIDER BASEL

ORARI 8.00 – 20.00

0848 622 622



NGA LINDJA E TUTJE, PËR KËSHILLIMIN E NËNËS DHE BABAIT, QYTETI BASEL.

ZYRA E BASELIT PËR PRINDËRIT ME FËMIJË NGA 0 DERI NË 5 VJEÇ

www.muetterberatung-basel.ch

Këshillimi i nënës dhe babait në qytetin e Baselit, ju ofron shumëllojshmëri këshillimi për familjet me fëmijë nga 0 deri në 5 vjeç. Kjo ofertë është e hapur për të gjitha familjet, është **pa pagesë** dhe përfshin:

- Këshillim telefonik nga e hëna në të premte
- Këshillim në qendrat e këshillimit me ose pa prenotim (çdo ditë e hënë-e premte, shih www.muetterberatung-basel.ch)
- Këshillim përmes vizitës në shtëpi
- Kurse dhe bashkëbisedime për tema lidhur me shëndetin

Këshillimi i nënave dhe baballarëve në qytetin Basel **ju ofron mbështetje** gjatë pesë viteve të para të jetës së fëmijës tuaj, në detyrën tuaj si prindër. Një grup me përvojë ndër infermieret e kualifikuara **ju këshillojnë** për tema të tilla si të ushqyerit me gji, të ushqyerit, zhvillimi, rritja, gjumi, edukimi, kujdesi dhe shëndeti. Këshillueset **ju përgjigjen** edhe pyetjeve lidhur me situata të vështira dhe sesi mund të përballohen ato. Ato **ju informojnë** për pikat e takimit, mundësitë e kontaktit dhe shkarkimit të stresit, për oferta kurseesh dhe për qendra profesionale këshillimi. Këshillueset e nënave i nënshtrohet **detyrimit të ruajtjes së sekretit**.

Këshillimi do të ofrohet në gjuhën gjermane, frënge, italiane, angleze dhe spanjolle. Këshillimet në gjuhë të tjera do të organizohen përmes përkthimit me gojë. Këshilluesja juaj do t'ju kontaktojë pas njoftimit të lindjes, mundësisht përmes telefonit, dhe do t'ju paraqesë ofertën. Sipas nevojës, pyetjet e para do të diskutohen ose do të përcaktohet një takim për një këshillim në kushtet e shtëpisë ose në qendrat e këshillimit.

Ju mund t'i **telefononi** qendrës së këshillimit të nënave dhe baballarëve të qytetit Basel, para dhe në çdo kohë pas lindjes, nëse keni pyetje, nëse dëshironi të lini ndonjë takim në një qendër këshillimit ose nëse dëshironi t'ju vizitojnë në shtëpi.

Qendra e këshillimit të nënave dhe baballarëve të qytetit Basel Zyra e Baselit për prindërit me fëmijë nga 0 deri në 5 vjeç

Freie Strasse 35
4001 Basel

Telefoni 061 690 26 90

Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch

www.muetterberatung-basel.ch

Emri i këshillueses tuaj:

Adresa e qendrës së këshillimit:

Oraret e hapjet së qendrës së këshillimit:



NJË PEDIATRE / NJË PEDIATËR QË NGA FILLIMI.

www.kindermedizin-regiobasel.ch



Ashtu siç edhe vetë ju mbështeteni tek **mjeku i familjes** tuaj, ashtu duhet të zgjidhni edhe për fëmijën tuaj një **pediatre** ose **pediatër** si **person** kontakti dhe si mbështetje për pyetje lidhur me shëndetin ose sëmundjet.

Në çdo moshë hidhen **hapa të rëndësishëm zhvillimi**, veçanërisht në vitin e parë të jetës. Peditrja ose peditri **vlerëson zhvillimin** fizik, psikologjik dhe mendor të fëmijës tuaj dhe kryen kontrole mjekësore dhe **vaksinime**. Ju mund të kontaktoni peditren ose peditrin edhe kur keni shqetësime për shëndetin ose zhvillimin e fëmijës tuaj. Edhe pyetje, për shembull për të **ushqyerit** ose për **fjetjen**, mund t'i diskutoni me peditren.

KËRKONI QË PËRPARA LINDJES NJË PEDIATRE OSE PEDIATËR.

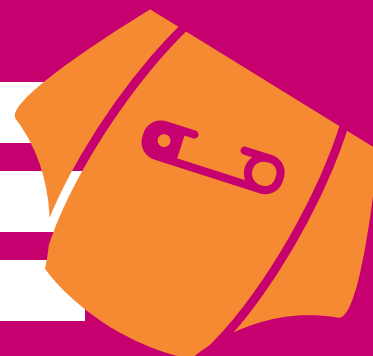
Një listë mund ta gjeni në numerator ose në faqen e internetit www.kindermedizin-regiobasel.ch. Mund të merrni gjithashtu pranë zyrës së shërbimit të fëmijëve dhe të rinjve të qytetit Basel (St. Alban-Vorstadt 19, 4042 Basel; Tel. 061 267 45 20), një listë të gjithë peditërve të klasifikuar sipas lagjeve.

TERMINI I KONTROLLIT TË PARË MJEKËSOR PROFILAKTIK.

Informojeni në kohë peditren ose peditrin, kur të jeni në shtëpi bashkë me fëmijën tuaj dhe përcaktoni **takimin e parë të kontrollit**.

Kontrolli i parë duhet të zhvillohet rreth moshës **dy javëshe**. Regjistroni fëmijën tuaj në një **plan sigurimi shëndetësor** që gjatë periudhës së shtatzënisë. Në Zvicër sigurimi është detyrim.

Fëmija juaj është siguruar me **sigurimin e detyrueshëm shëndetësor** (KVG) kundër sëmundjeve dhe aksidenteve. Kostot për **kontrollat mjekësore janë të mbuluara gjithashtu**. Ju duhet të merrni përsipër kontributin tuaj prej 10 %.



Emri i peditres / peditrit:

Adresa:

Telefoni:

ADRESAT.

**Spitali universitar i fëmijëve
beider Basel (UKBB)**
Spitalstrasse 33
4056 Basel
Tel. 061 704 12 12
www.ukbb.ch

**Klinika e grave
Spitali universitar Basel**
Spitalstrasse 21
4056 Basel
Tel. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

**Spitex Basel, për gratë
shtatzëna dhe lehonat**
Feierabendstrasse 44
4051 Basel
Tel. 061 686 96 15
www.spitexbasel.ch

**Këshillueset e kualifikuara të të
ushqyerit me gji IBCLC**
Tërheqja e listës dhe personi i
kontaktit, rajoni Basel:
Zonja Monica Birchler
Tel. 061 265 90 94

La Leche Liga
Këshillimi telefonik për të ushqyerit
me gji dhe takimet e posaçme
Tërheqja e listës dhe personi i kontaktit
rajoni Basel: Zonja Claudia Schlegel
Tel. 061 302 44 91

Urgjenca për prindërit
24 orë këshillim telefonik për prindërit,
që ndjehen të mbingarkuar, që merakosen
për fëmijën e tyre dhe që kanë
nevojë për një këshillim të shpejtë
Tel. 0848 35 45 55
www.elternotruf.ch

FamilyStart – Linja e suportit
Nëse keni pyetje për shtatzëninë,
lindjen, lehoninë dhe të ushqyerit
me gji çdo ditë nga ora 8.00–20.00
këshillim telefonik nga mamitë
dhe – ndërmjetësim
Tel. 0848 622 622

PORTALI I INTERNETIT.

www.baslerhebamme.ch
www.kindermedizin-regiobasel.ch
www.muetterberatung-basel.ch
www.einelternfamilie.ch
www.muetterhilfe.ch
www.mutterglueck.ch
www.postnatale-depression.ch
www.profamilia.ch
www.schreibabyhilfe.ch
www.swissmom.ch
www.zwillinge.ch





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► **Abteilung Prävention**



Gesundheitsdienste Basel-Stadt

Abteilung Prävention

St. Alban-Vorstadt 19

4052 Basel

Tel. 061 267 45 20

abteilung.praevention@bs.ch

www.gesundheit.bs.ch

