

KONTROLNI POPIS ZA ROĐENJE:

✓ KONTROLA TRUDNOĆE

✓ KLINIKA ZA POROD

? BABINJE

DOBRO PRIPREMLJENI ZA VRIJEME POSLIJE ROĆENJA.

Možda ćete **uskoro roditi** dijete, a možda je termin još daleko. Iako je rođenje kao centralni događaj u Vašim mislima najvjerojatnije u prvom planu, željeli bismo Vam svratiti pozornost na **prve tjedne** nakon rođenja – na takozvane babinje.

Rođenjem djeteta obiteljski život i svakodnevica iznova se **oblikuju**. Novorođenče **mijenja** životne navike, njegove potrebe određuju tijekom dana. Dojenje i njega bebe novi su **izazovi na koje se još niste naviknuli** i koje morate naučiti svladati. Promjena je, danonoćno biti tu za bebu i vlastite želje i potrebe staviti u drugi plan. Tek se u to vrijeme majka i dijete bolje upoznaju. Mnoge bebe često plaču i može biti teško raspoznati što to znači i kako se dijete osjeća. Iako je novi obiteljski život lijep, često je prvo vrijeme **naporno i zahtjevno** – to je normalno i mnogim majkama i očevima tako je.

Kako biste savladali taj izazov, korisno je poznavati i koristiti **različite ponude za babinje**. Upravo tada, kada ne možete posegnuti za pomoći od strane obitelji ili susjeda, trebate imate mogućnost primiti podršku. Kao stručna osoba koja se bavi zdravljem majke i djeteta, ali i novom situacijom čitave obitelji, savjetima Vam pomažu primalje, savjetnice za očeve i majke te pedijatri.

U idealnom slučaju, već prije rođenja kontaktirat ćete različite stručne osobe te ćete znati tko će biti Vaša savjetnica za majke, primalja i pedijatar.

U ovom se letku možete informirati o najvažnijim ponudama i adresama.



U DOBRIM RUKAMA S VAŠOM PRIMALJOM ZA VRIJEME BABINJA.

www.baslerhebamme.ch



Vaša primalja savjetuje brine oko Vaše obitelji kao obitelj za vrijeme osjetljivog razdoblja babinja i **nudi Vam pomoć** u svladavanju svakodnevice s novorođenčetom. Za vrijeme prvih deset dana nakon rođenja Vašeg djeteta, Vaša Vas primalja po potrebi posjećuje svakodnevno i provjerava kako ste.

Pri tome **provjerava** zdravstveno stanje majke i novorođenčeta, primjerice provjerom krvotoka, ispitivanjem položaja maternice, praćenjem zacjeljivanja ozljede međice i ispitivanjem iscjetka.

Drugi važan zadatak predstavlja pružanje pomoći i podrške pri dojenju te po potrebi i nuždi i pri ablaktaciji. Vaša Vam primalja **pomaže** u skrbi i njezi Vašeg novorođenčeta, provjerava povećavanje njegove težinu, zacjeljivanje ozljeda oko pupka i mnogo više.

Primalje iz Basela vode tečajeve za ponovno učvršćivanje tkiva i zdjelice te pružaju informacije o seksualnosti i planiranju obitelji. U kriznim situacijama usko surađuju s odgovarajućim stručnim službama. Ove različite zadatke obavljaju s mnogo angažmana 24 sata dnevno, **365 dana godišnje, i nedjeljama i praznicima.**

Njihovi su zadaci i kvalitetno **savjetovanje i praćenje** obitelji nakon pobačaja ili kod mrtvorodenčeta. Isto tako pomažu i ženama i parovima nakon trauma pretrpljenih pri teškim rođenjima. Posebno obučene primalje nude alternativne metode liječenja kao što su homeopatija, fitoterapija, akupunktura, terapija disanja, masaža bebe za vrijeme trudnoće, rođenja i babinja.

Primalje svojim radom bitno doprinose **promociji zdravlja majke i djeteta**. Sa svojim savjetovanjem i informiranjem potpomažu zdravom tijeku babinja i pri tome dugoročno doprinose zdravlju čitave obitelji. Trošak ambulantne brige tijekom babinja kod kuće za vrijeme prvih deset dana nakon poroda snosi Vaše osnovno osiguranje. Također i tri savjetovanja o dojenju tijekom čitavog vremena dojenja, počevši od 11. dana nakon rođenja.

Vaše će se primalje iz Basela veseliti, ako ih kontaktirate već za vrijeme trudnoće. Za pitanja i molbe svaka Vam primalja osobno stoji na raspolaganju putem e-maila ili telefona. Adrese i aktualizirane informacije možete pronaći na www.baslerhebamme.ch. Svakim danom od 8:00–20:00 (pon-ned) primalje Vam nude telefonsko savjetovanje putem pozivnog centar za pomoć FamilyStart ili Vam pronalaze primalju: Tel. 0848 622 622.

Ime Vaše primalje:

Adresa:

Telefon:

HELPLINE
FAMILYSTART
BEIDER BASEL
8.00–20.00 SATI
0848 622 622



PEDIJATRICA/PEDIJATAR OD SAMOGA POČETKA.

www.kindermedizin-regiobasel.ch



Kako vi sami računate na svog **kućnoga liječnika**, tako biste trebali i za svoje dijete odabrati pedijatricu ili **pedijatra** kao kontaktnu osobu i pratnju kod pitanja o zdravlju ili bolesti.

U svakoj se dobi odvijaju **važni koraci u razvoju**, u prvoj godini života posebice mnogi. Pedijatrica ili pedijatar ocjenjuje fizički, psihički i duševni **razvoj** Vašeg djeteta i provodi preventivne preglede i **cijepljenja**. Možete kontaktirati pedijatricu ili pedijatra i kada se brinete o zdravlju ili razvoju svog djeteta. S pedijatricom možete raspravljati i npr. o pitanjima prehrane ili **sna**.

VEĆ PRIJE ROĐENJA DJETETA ODABERITE PEDIJATRICU ILI PEDIJATRA.

Popis možete pronaći u telefonskom imeniku ili na www.kindermedizin-regiobasel.ch. Također možete u službi za zdravstvo djece i mladih Basel-grada (St. Alban-Vorstadt 19, 4042 Basel; Tel. 061 267 45 20) nabaviti popis svih pedijatrica i pedijatara prema naseljima.

TERMIN PRVOG PREVENTIVNOG ZDRAVSTVENOG PREGLEDA.

Informirajte pedijatricu ili pedijatra što je prije moguće kada ćete s djetetom biti kod kuće i odmah dogovorite **termin prve kontrole**.

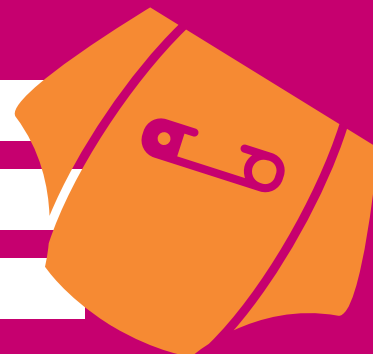
Prvi se pregled treba obaviti u dobi od otprilike **dva tjedna**. U tu svrhu prijavite svoje dijete već za vrijeme trudnoće u jedno **zdravstveno osiguranje**. U Švicarskoj postoji obveza osiguranja.

Vaše je dijete **obveznim zdravstvenim osiguranjem** (Zakon o zdravstvenom osiguranju) osigurano u slučaju bolesti ili nezgode. Trošak za **preventivni pregled također je pokriven**. Morate platiti jedino participaciju od 10 %.

Ime pedijatrice/pedijatra:

Adresa:

Telefon:



ADRESE.

Sveučilišna dječja bolnica oba Basela (UKBB)

Spitalstrasse 33
4056 Basel
Tel. 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Klinika za ženske bolesti i porode Sveučilišna bolnica Basel

Spitalstrasse 21
4056 Basel
Tel. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Spitex Basel, za trudnice i majke tijekom babinja

Feierabendstrasse 44
4051 Basel
Tel. 061 686 96 15
www.spitexbasel.ch

Diplomirane savjetnice za dojenje IBCLC

Preuzimanje popisa i kontaktne
osobe regije Basel:
Gospođa Monica Birchler
Tel. 061 265 90 94

La Leche Liga

Telefonsko savjetovanje za dojenje
i sastanci dojilja. Preuzimanje popisa
i kontaktne osobe regije Basel:
Gospođa Claudia Schlegel
Tel. 061 302 44 91

Telefonski poziv u nuždi za roditelje

24 sata telefonskog savjetovanja za
roditelje koji se osjećaju preopterećeni,
brinu se o svom djetetu i trebaju brzi savjet
Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

FamilyStart – Pozivni centar za pomoć

Kod pitanja o trudnoći, rođenju,
babinju i vremenu dojenja
svakim danom od 8.00–20.00 sati
telefonsko savjetovanje od strane
primalje i pronalazak primalje
Tel. 0848 622 622

INTERNET PORTALI.

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

