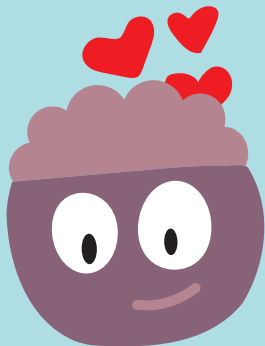
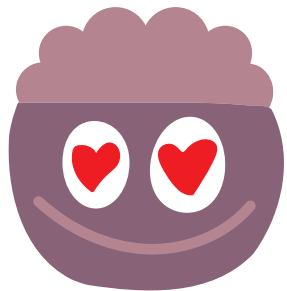


PRINDËRIT E FËMIJËVE TË VEGJËL: TË LUMTUR POR NDONJËHERË EDHE TË HUTUAR



NJË NISMË E KANTONEVE LATINE DHE CORAASP, ME REKOMANDIM NË KUADËR
TË PROMOVIMIT TË SHËNETIT NGA ZYRA FEDERALE E SHËNETIT PUBLIK ZVICËR



Së shpejti do të
bëheni prind?

Fëmija juaj i parë
sapo ka ardhur në
jetë?

Familja juaj po
rritet me lindjen e
një fëmije tjetër?

Urime!

Nëse jeni duke pritur lindjen e një fëmije, apo nëse e dëshironi një të tillë, apo nuk e prisni fare, të bërit nënë ose baba është një aventurë fantastike që fsheh shumë të reja dhe momente lumturie. Por në të njëjtën kohë, kjo është edhe një rrëmujë e madhe që kërkon një proces të rëndësishëm përshtatje, qoftë fizike, praktike, socio-ekonomike, emocionale dhe/ose racionale.

Shtatzënia, lindja e fëmijës dhe momentet e para me foshnjën tuaj janë momente me emocione të forta në jetë. Plot ndjenja gëzimi për të zbuluar një jetë të re, mund të rrjedhin njëra pas tjetrës plot ndjenja shqetësimi, dyshime, ndoshta ankth dhe ndonjëherë edhe ndryshime të mëdha, të cilat duhet të përballen me mbështetjen e një profesionisti. Nuk jeni vetëm kur ndjeni këto gjëra.

Në këtë periudhë kaq të veçantë, është e rëndësishme të mos nguroni të flisni jo vetëm për lumturinë tuaj, por edhe për pyetjet dhe frikët që keni. Flisni për këtë me partnerin tuaj, me një mik që keni besim, me një anëtar të familjes dhe/ose profesionistin që ju shoqëron. Flisni për këtë dhe mos nguroni të kërkonin ndihmë nëse pesha e këtyre shqetësimeve bëhet tepër e rëndë.

Santépsy.ch ju ofron këtë libër burimesh, ku mund të gjeni propozime për adresa të ndryshme të dobishme dhe ku ju ftojme të shtoni burimet tuaja.

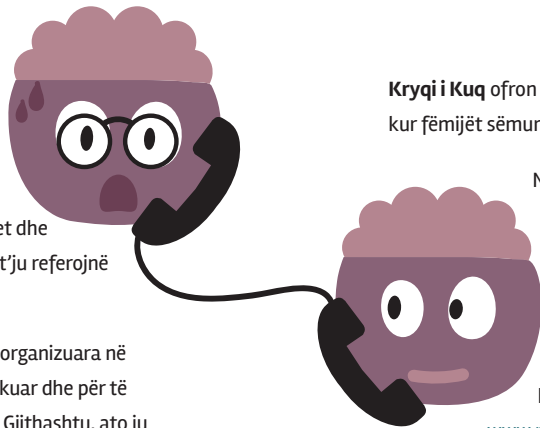
Burime profesionale

Gjinekologu dhe **mamia** juaj, profesionistët nga **qendrat e kujdesit për foshnjat dhe pediatri** i fëmijës suaj do t'ju shoqërojnë para dhe pas lindjes.

Këta profesionistë do t'ju ofrojnë mbështetjen e tyre për të gjitha çështjet që lidhen me shtatzëninë dhe zhvillimin e fëmijës suaj, por gjithashtu ata mund të trajtojnë edhe të gjitha shqetësimet, dyshimet dhe emocionet tuaja. Nëse lind nevoja, ata mund t'ju referojnë gjithashtu edhe te një tjetër specialist.

Klasat e përgatitjes për lindjen e fëmijës, të organizuara në çdo kanton, janë një mundësi e mirë për tu takuar dhe për të shkëmbyer përvoja me prindërit e ardhshëm. Gjithashtu, ato ju japin mundësinë të bëni pyetje dhe të ndani shqetësimet tuaja.

Qendrat e shëndetit seksual mirëpresin gra dhe burra, vetëm ose në çift, për tu ofruar atyre informacione dhe mbështetje, dhe për t'i shoqëruar ata në fazat e ndryshme të jetës në çift, seksuale dhe riprodhuese.



Kryqi i Kuq ofron shumë shërbime për familjet, duke përfshirë edhe kujdesin ditor për fëmijën dhe kujdesin kur fëmijët sëmuren.

Në kantone do të gjeni shoqata të ndryshme, si për shembull “Shtëpitë e Gjelbra”, të cilat janë vende ku prindërit dhe fëmijët e moshës 0 deri 5 vjeç takohen dhe diskutojnë.

Për baballarët dhe baballarët e ardhshëm, faqja e internetit www.maenner.ch ju ofron këshilla dhe mundësi për tu takuar me baballarë të ardhshëm.

Për familjet që flasin gjuhë të ndryshme nga gjuhët kombëtare të Zvicrës, mos hezitoni të konsultoheni me portalin e Kryqit të Kuq Zviceran për mundësi të barabarta në shëndetësi,

www.migesplus.ch

Shërbimet e këshillimit “Këshilla për prindërit” të Pro Juventute janë të disponueshme gjatë ditës dhe natës në numrin **058 261 61 61** dhe këshillimi është pa pagesë.

La Main Tendue ju përgjigjet gjithashtu 24 orë në ditë, 7 ditë në javë në numrin **143**.

Do të gjeni të gjitha adresat e burimeve të ndryshme në kantonin tuaj në faqen tonë të internetit: www.santepsy.ch/ressources-parentalite



Gjinekologu juaj:

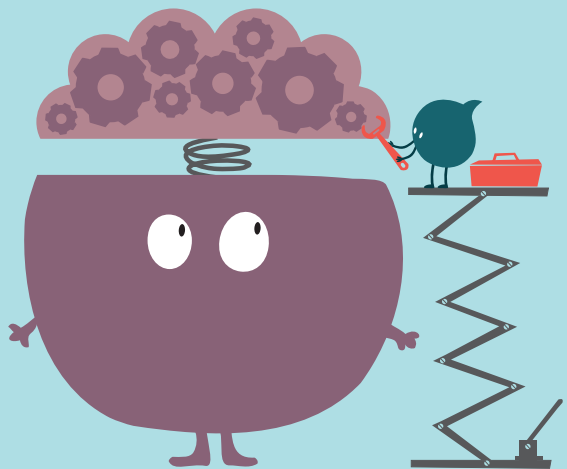
Tel.:

Mamia juaj:

Tel.:

Mamia juaj:

Tel.:



Burimet tuaja

Ju ftojme të përmendni këtu emrat dhe të dhënat e kontaktit të personave të afërt, te të cilët keni besim dhe që janë të gatshëm t'ju mbështesin. Këta janë personat me të cilët ndjeheni të qetë për të folur dhe për të ndarë gjërat që përjetoni, qoftë para ose pas lindjes së fëmijës tuaj. Gjithashtu, ata mund të kujdesen për fëmijën tuaj në ndonjë moment kur ju keni nevojë të çlodheni, vetëm dhe/ose me partnerin tuaj. Mund të jetë një mik, një anëtar i familjes, një fqinj.

Personi juaj i besuar:

•

Tel.:

•

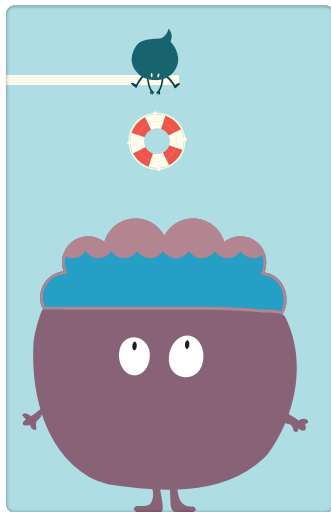
Tel.:

•

Tel.:

•

Tel.:



Si pjesë e fushatës së promovimit të shëndetit mendor në kantonin Latin kushtuar prindërimit, Santépsy.ch ju ofron këshilla për kujdesin ndaj mirëqenies tuaj mendore gjatë kësaj periudhe të jetës tuaj, dëshmi nga prindërit dhe nga profesionistë. Mos hezitoni të vizitoni faqen tonë të internetit: www.santepsy.ch/parentalite.

Santépsy.ch është një platformë në internet e dedikuar për promovimin e shëndetit mendor, e cila menaxhohet nga kantonet Latine dhe Coraasp (koordinim i shoqatave frëngjisht–folëse për masat për shëndetin mendor). Në tetor 2018, përmes kësaj platforme, në kuadër të Promovimit të Shëndetit, Zyra Federale e Shëndetit Publik Zviceriane nisi një fushatë të gjerë për të promovuar shëndetin mendor, të zhvilluar në Zvicrën frëngjisht–folëse dhe në Tessin.