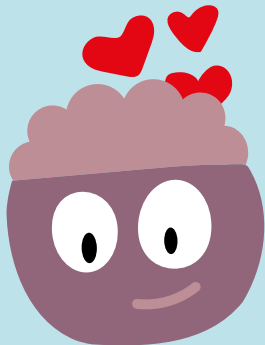
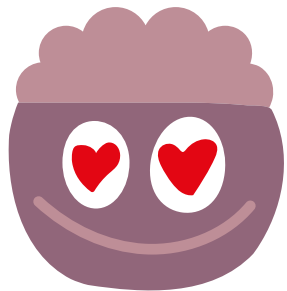
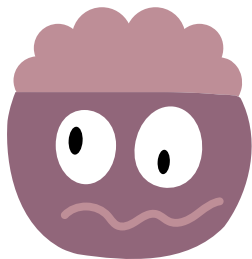


RODITELJI MALE DECE: SREĆNI, ALI PONEKAD I PREVAZIĐENI?



VAŠ ADRESAR
RESURSA





Postaćete uskoro
roditelj?

Nedavno
ste dobili
prvu bebu?

Vaša porodica
se povećava sa
dolaskom još
jednog deteta?

Čestitamo Vam!

Nije važno da li ste planirali i želeli rođenje deteta ili je to bilo nepredviđeno, postati majka ili otac velika je avantura koja je puna otkrića i trenutaka sreće. To je istovremeno i preokret koji podrazumeva važan proces prilagođavanja, bilo da je fizičke, praktične, socijalno-ekonomske, emocionalne i/ili relacijske prirode.

Trudnoća, porođaj i prvi dani sa bebom su emotivno intenzivni periodi u životu. Nakon radosti otkrivanja novog života mogu doći i osećaji zabrinutosti, sumnje, možda strepnje, a ponekad i dublje promene koje treba rešiti uz podršku stručnog osoblja. Niste usamljen slučaj ako to osećate.

U ovom veoma posebnom periodu važno je razgovarati ne samo o svojoj sreći, već i o sumnjama i strahovima. Razgovarajte o tome sa svojim partnerom, pouzdanim prijateljem/prijateljicom, članom porodice i/ili stručnim osobljem koje vas prati. Razgovarajte o tome i ne oklevajte da zatražite pomoć ako teško podnosite brige.

Santépsy.ch vam nudi ovaj adresar resursa, u kojem su predložene različite korisne adrese kojima možete dodati vaše vlastite resurse.

Profesionalni resursi

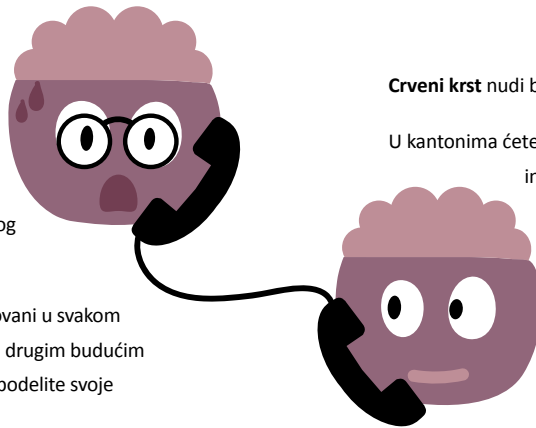
Vaš **ginekolog**, vaša **babica**, stručne osobe iz **centara za brigu o deci** (centres de puériculture) kao i **pedijatar** vašeg deteta pratiće vas pre i posle njegovog rođenja.

Ove stručne osobe će vam pružiti podršku po svim pitanjima vezanim za trudnoću i razvoj vašeg deteta, ali vam mogu takođe pomoći oko vaših briga, sumnji i emocija.

Ako je potrebno, mogu vas uputiti i kod drugog stručnjaka.

Časovi za pripremu porođaja koji su organizovani u svakom kantonu su prilika da upoznate i razmenite sa drugim budućim roditeljima. Takođe vam mogu omogućiti da podelite svoje sumnje i zabrinutosti.

Centri za polno zdravlje prihvataju žene i muškarce, individualno ili u paru, kako bi ih informisali, podržali i pratili u različitim fazama veze, seksualnog života i reproduktivnog života.



Crveni krst nudi brojne usluge porodicama, uključujući čuvanje dece i brigu o bolesnoj deci.

U kantonima ćete naći različita udruženja kao što su „**Zelene kuće**“ (Maisons vertes) koja su mesta susreta i interakcije roditelja i dece uzrasta od 0 do 5 godina.

Za očeve i buduće očeve, stranica www.maenner.ch nudi savete i mogućnosti susreta između budućih očeva.

Porodice koje govore jezik koji nije jedan od nacionalnih jezika u Švajcarskoj mogu dobiti na portalu Švajcarskog Crvenog krsta informacije o jednakim mogućnostima u oblasti ličnog zdravlja, www.migesplus.ch.

Pro Juventute-ova konsultantska usluga „Saveti za roditelje“ na broj **058 261 61 61** dostupna je **danju i noću**, a saveti su besplatni.

La Main Tendu na broju **143** takođe vam odgovara 24 sata dnevno, 7 dana u nedelji.

Sve adrese različitih resursa u vašem kantonu možete pronaći na našoj veb stranici:
www.santepsy.ch/ressources-parentalite



Vaš ginekolog:

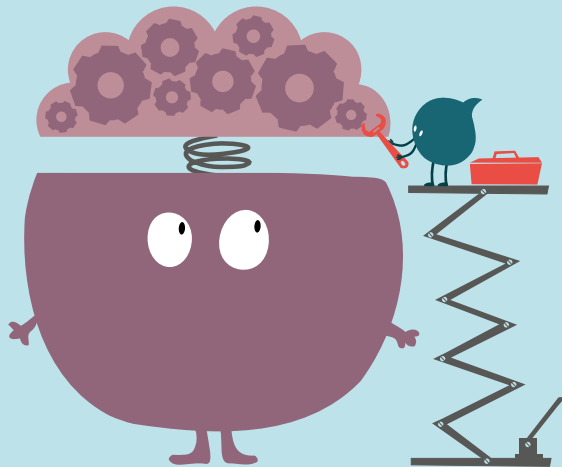
Tel. :

Vaša babica:

Tel. :

Pedijatar:

Tel. :



Vaši vlastiti resursi

Pozivamo vas da ovde navedete imena i kontakte bliskih ljudi, kojima verujete i koji su spremni da vas podrže. To su ljudi sa kojima vam je prijatno tako da im se možete poveriti i možete deliti sa njima ono što proživljavate, bilo da je to pre ili posle rođenja vašeg deteta. Te osobe bi takođe mogle da se pobrinu za vaše dete tako da se možete nekoliko sati opustiti sami i/ili sa partnerom.

Takva osoba može biti prijatelj(ica), član porodice ili sused(a).

Vaša(e) osoba(e) od poverenja:

•

Tel. :

•

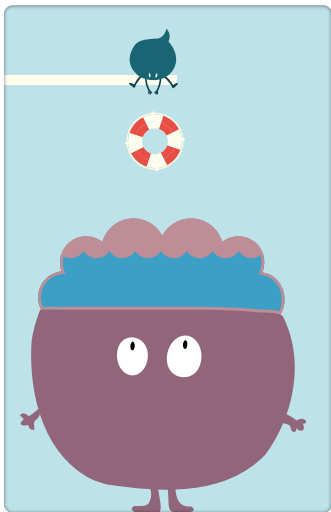
Tel. :

•

Tel. :

•

Tel. :



Kao deo kampanje latinskih kantona za promociju mentalnog zdravlja koja je posvećena roditeljstvu, Santépsy.ch vam nudi savete o brizi o vašem mentalnom blagostanju tokom ovog perioda života, kao i svedočenja roditelja i stručnih osoba. Pozivamo vas da posetite našu veb stranicu: www.santepsy.ch/parentalite.

Santépsy.ch je internet platforma posvećena promociji mentalnog zdravlja kojom upravljaju latinski kantoni i Coraasp (Koordinacija frankofonskih udruženja za mentalno zdravlje). Oko ove platforme razvija se široka kampanja za promociju mentalnog zdravlja, pokrenuta u oktobru 2018. godine od strane fondacije Promotion Santé Suisse, u frankofonskoj Švajcarskoj i Tičinu.