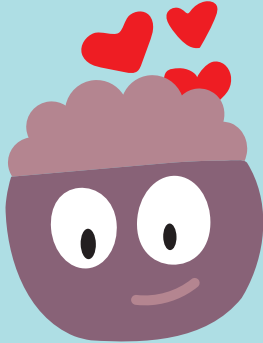
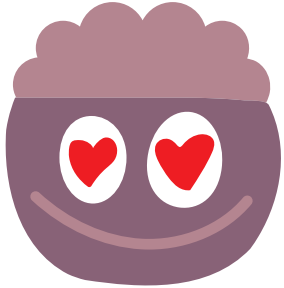
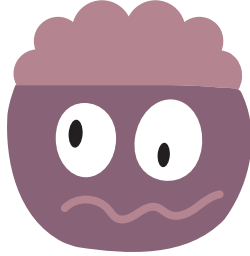


KÜÇÜK ÇOCUK SAHİBİ ANNE-BABALAR: MUTLUSUNUZ AMA BAZEN BUNALİYOR MUSUNUZ?



KAYNAK
KİTABINIZ

SANTÉPSY.CH
TOUS CONCERNÉS



Yakında
anne-baba mı
oluyor sunuz?

İlk çocuğunuz
mu olacak?

Ailenize yeni
bir çocuk daha
mı geliyor?

Tebrikler!

Çocuğunuzun doğumu ister beklenen, ister istenen, isterse sürpriz olsun, anne-baba olmak keşfedilecek bir çok şeyi ve mutlu anları beraberinde getiren büyük bir maceradır. Aynı zamanda, vücutta, davranışlarda, sosyal ilişkilerde, maddi durumda, duygularda ve/ ya da ilişkilerde olacak değişimlere uyum sağlamak demektir.

Gebelik, doğum ve çocuğunuzla geçireceğiniz ilk anlar, duyguların en yoğun yaşandığı anlardır. Yeni bir yaşamı keşfediyor olmanın verdiği mutluluğun yanında, şüpheler, belki de kaygılar ve bazen de daha derin değişimler olabilir. Bu duyguların bir profesyonel desteğiyle ele alınması gerekir. Bunları hisseden bir tek siz değilsiniz.

İçinden geçtiğimiz şu zor günlerde, yalnızca mutluluğunuzu değil aynı zamanda aklınıza takılan soruları ve korkularınızı çekinmeden dile getirmek çok önemlidir. Eşinizle, güvendiğiniz bir dostunuzla, ailenizden biriyle ve/ya da bir profesyonel ile konuşabilirsiniz. Endişeler, katlanılması ağır bir boyuta gelmişse, bunları paylaşabilir ve çekinmeden yardım isteyebilirsiniz.

Santépsy.ch, size, içerisinde faydalı adreslerin yer aldığı ve aynı zamanda sizin de yakınlarınızı ekleyebileceğiniz bu kaynak kitabını sunuyor.

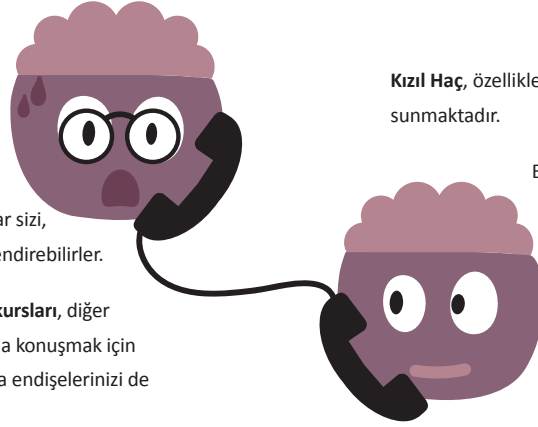
Profesyonel hizmetler

Jinekolog doktorunuz, ebe-hemşireniz, çocuk sağlığı merkezlerindeki profesyoneller, çocuğunuzun pediatri doktoru, hem doğum hem de doğum sonrasında size eşlik edecektir.

Bu profesyoneller, gebelikle ve çocuğunuzun gelişimiyle ilgili tüm sorularınızda size destek olacak ve aynı zamanda endişelerinizi, şüphelerinizi ve yoğun duygularınızı sizinle paylaşacaktır. Onlar sizi, gerekli olduğunda, diğer bir uzmana da yönlendirebilirler.

Her kantonda düzenlenen, **doğuma hazırlık kursları**, diğer müstakbel anne-babalarla tanışmak ve onlarla konuşmak için büyük bir fırsattır. Bu sayede sorularınızı ya da endişelerinizi de paylaşabilirsiniz.

Cinsel sağlık merkezleri, kadınlara, erkeklere, bekârlara ve de çiftlere, duygusal hayatta, cinsellik ve üreme konusunda bilgi verme, destek olma ve eşlik etme hizmeti sunmaktadır.



Kızıl Haç, özellikle çocuk-bakım ve hasta çocukların bakımı konusunda ailelere çok sayıda hizmet sunmaktadır.

Ebeveynlerin ve 0-5 yaş çocukların birbirleriyle tanışıp görüşebileceği yerler olan « **Maisons vertes** (Yeşil Evler) » gibi dernekleri kantonlarda bulabilirsiniz.

www.maenner.ch, babalar ve müstakbel babalar için, önerilerde bulunup diğer müstakbel babalarla tanışma imkânı sunmaktadır.

İsviçre ulusal dilleri dışında başka diller konuşan aileler için, sağlık konusunda fırsat eşitliği konusunda İsviçre Kızıl Haçı'nın sayfasını ziyaret edebilirsiniz : www.migesplus.ch

Pro Juventute Vakfının « **Conseils aux parents** (Anne-babalara tavsiyeler) » danışma servisine **058 261 61 61 numaradan gece ve gündüz ulaşabilir**, tüm tavsiyeleri ücretsiz alabilirsiniz.

La Main Tendue (Uzanan El) ise **143** ile ulaşılabilir olup size 7/24 cevap vermektedir.

Kantonunuzda yer alan diğer tüm adresleri internet sitemizde bulabilirsiniz : www.santepsy.ch/ressources-parentalite



Jinekolog doktorunuz :

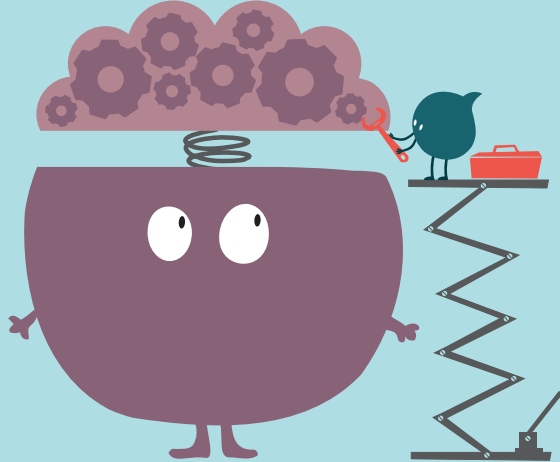
Tel. :

Ebe-hemşireniz :

Tel. :

Çocuk doktorunuz :

Tel. :



Yakınlarınız

Güvendiğiniz ve size yardım etmeye hazır olan yakınlarınızın adlarını ve iletişim bilgilerini buraya yazabilirsiniz. Bunlar, çocuğunuzun doğumu öncesi ya da sonrasında, yaşadıklarınızı rahatlıkla paylaşabildiğiniz kişilerdir. Bu kişiler, siz bir rahat nefes alırken, yalnız ve/ya da eşinizle birlikteyken çocuğunuzla da ilgilenabilir. Bu kişi, bir dost ya da ailenizden biri olabilir.

Güvendiğiniz kişi (ler) :

• _____

Tel. :

• _____

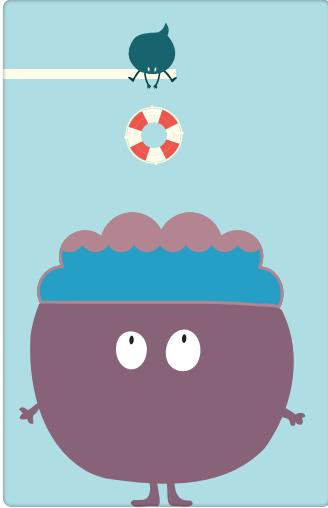
Tel. :

• _____

Tel. :

• _____

Tel. :



Ebeveynlikle ilgili Latin kantonları akıl sağlığı tanıtım kampanyası kapsamında olan, Santépsy.ch, yaşantınızdaki bu dönemde vücut sağlığınıza ilgili tavsiyelerde bulunup, diğer ebeveynlerin ve de profesyonellerin görüşlerini sizlerle paylaşıyor. İnternet sitemizi hemen ziyaret edin : www.santepsy.ch/parentalite.

Santépsy.ch, akıl sağlığı tanıtım kampanyası için, Latin kantonları ve Coraasp (Romandi beden sağlığı için hareket dernekleri koordinasyon derneği) tarafından yönetilen bir internet platformudur. Romandi bölgesi ve Tessin kantonunda, Santé Suisse tarafından Ekim 2008'de başlatılan akıl sağlığıyla ilgili büyük tanıtım kampanyası, işte bu platform çerçevesinde yapılmaktadır.