



Brošura s obavijestima za žene u Švicarskoj/Švajcarskoj

# **Trudnoća** **Majčinstvo/materinstvo**

Hrvatski prijevod prilagođen i za govornike bosanskoga i srpskoga jezika  
Croate avec adaptations pour les bosniaques et les serbes  
Kroatisch mit Anpassungen für Bosnisch und Serbisch Sprechende



## Predgovor

---



U ovoj brošuri su informacije o trudnoći, porođaju/porodu i vremenu nakon porođaja/poroda koje će vas i vašu obitelj/porodicu uputiti u postojeću ponudu vezanu uz porođaj/porod.

Ovaj prijevod na hrvatski jezik prilagođen je da ga mogu razumjeti i govornice bosanskoga i srpskoga jezika. Iz financijskih razloga pokušalo se napraviti prijevod kojim će se moći poslužiti sve tri jezične grupe.

U prednjoj omotnici/omotu je trudnička iskaznica/knjžica. Stručna osoba koja vas prati unijet će u nju sve važne podatke o trudnoći i predstojećem porođaju/porodu. Trudnička iskaznica/knjžica pripada vama.



# Sadržaj

---

Predgovor	3
Sadržaj	4
Sadržaj	5 - 6
Trudni ste	7 - 8
Priprema za porođaj/porod	9
Izbor mjesta porođaja/poroda	10 - 11
Porođaj/porod	12 - 13
Poslije porođaja/poroda	14 - 15
Dojenje	16
Vrijeme poslije	17
Kontrolni pregledi	
Savjetovališta	
Pravni savjeti, obveze bolesničke blagajne	18
Impresum	19
Narudžba	
Adrese	20
Trudnička iskaznica/knjžica	Omotnica/omot



# Trudni ste

---

Mjesečnica/perioda vam kasni i mislite da ste trudni. Par dana nakon izostanka mjesečnice/periode možete pomoću testa utvrditi jeste li trudni ili ne. Test možete kupiti u apoteci i napraviti kod kuće. Isto tako, možete ga napraviti kod ginekologa ili u obiteljskom/porodičnom savjetovalištu.

## Pregledi i kontrole

### Zdravlje majke i djeteta

Redovitim pregledima u trudnoći nadgleda se vaše zdravlje i zdravlje djeteta te prati dobar razvoj trudnoće.

### Kod koga i gdje?

Vi odabirete kod koga i gdje želite ići na pregled, kod:

- primalje/babice kod vas kod kuće, u ordinaciji ili u rodilištu/porodilištu
- ginekologa u ordinaciji ili bolnici
- kućnog liječnika/lekara

Ili naizmjenično kod primalje/babice i liječnika/lekara

### Primalja/babica

Primalje/babice rade kao namještenice u nekoj bolnici, rodilištu/porodilištu ili imaju vlastitu/sopstvenu ordinaciju.

Ponuda primalja/babica:

- pripremni tečajevi/kursevi za porođaj/porod
- pregledi i kontrole za vrijeme trudnoće
- porođaji/porodi kod kuće
- babinje
- kontrole poslije porođaja/poroda
- savjetovanje oko dojenja
- vježbe nakon porođaja

Listu primalja/babica na vašem području i njihovu ponudu možete dobiti u Udruzi švicarskih primalja/Udruženju švajcarskih babica (adrese na str. 20).



### **Koliko često i otkada?**

Dogovorite termin za prvu kontrolu u prvom ili drugom mjesecu trudnoće. Nakon toga slijede kontrole svakih četiri do šest tjedana/nedelja.

Ne ustručavajte se dogovoriti novi termin ako ste neki propustili ili zaboravili.

### **Kako ću se sporazumjeti?**

Najbolje je ako se sa stručnom osobom možete sporazumjeti na materinskom/materinjem jeziku ili na nekom od vama poznatih jezika. Ako to nije slučaj, možete tražiti prevoditeljicu/prevodioca.

Isto tako, može vas dopratiti neka osoba u koju imate povjerenja.

### **Pregledi**

Na prvom pregledu, osim što će pregledati vaše tijelo, primalja/babica, ginekolog postaviti će vam i niz pitanja da bi vas bolje upoznali. To su pitanja o vašem zdravlju, zdravlju u vašoj obitelji/porodici, preboljenim/preležanim bolestima, operacijama i o mogućim prijašnjim/ranijim trudnoćama i porođajima /porodima.

Stručne osobe su obavezne opsežno/detaljno vas obavijestiti o svim pregledima. Kao buduća majka imate pravo sama odlučiti koje preglede će se napraviti/obaviti. Zbog toga je jako važno da možete pitati o svemu što vas zanima.

Ukoliko oboje to želite, može vas na preglede i porođaj/porod pratiti i vaš partner.

### **Trudnička iskaznica/knjižica**

Svi nalazi s kontrola upisuju se u trudničku iskaznicu/knjižicu. Možete je naći u oмотnici/omotu ove brošure. Ta iskaznica/knjižica vam pomaže da ste stalno dobro informirani o trudnoći. Ona također pomaže i stručnoj osobi koja vas prati da prije, za vrijeme i poslije porođaja/poroda brzo dobije važne podatke o vama, vašoj trudnoći i porođaju/porodu.

Preporučamo vam da iskaznicu/knjižicu stalno nosite sa sobom i ponese je na svaku kontrolu.



# Trudnoća: Vrijeme promjena

---

## Kada dolazi dijete na svijet?

Trudnoća traje, računato od zadnje mjesečnice/periode, 40 tjedana/nedelja. To je 10 mjesečevih/menstrualnih mjeseci po 28 dana. Ali djeca dolaze na svijet rijetko točno/tačno. Porođaj/porod tri tjedna prije termina ili dva tjedna poslije, računa se normalnim.

Ako se dijete rodi prije 37. tjedna/nedelje trudnoće, govori se o preranom porođaju/porodu. Prerano/prevremeno rođena djeca obično imaju većih zdravstvenih problema. Da bi se mogući problemi spriječili, važno je pratiti trudnoću i ukoliko se problemi jave, ići na kontrolu i prije sljedećeg dogovorenog termina.

Pogledajte pod “Morate se odmah javiti liječniku/lekaru ili primalji/babici” na str. 8

## Trudnoća nije bolest

Vaše tijelo se jako mijenja za vrijeme trudnoće. Bez obzira na to, trudnoća nije bolest. Možete i dalje raditi mnoge stvari kao i do sada. Tako se možete bez brige kupati, kretati ili imati spolne/intimne odnose dogod se pri tome ugodno/prijatno osjećate.

## Zdrava prehrana/ishrana i dovoljno odmora

Vama i vašem djetetu dobro čini ako dovoljno spavate, zdravo se hranite i pazite na to da pijete dovoljno tekućine/tečnosti.



## Alkohol, duhan, lijekovi

Majka i beba su spojene preko placente i pupčane vrpce. Na taj način dijete prima korisne, ali i štetne tvari/materije. Zato trudnice ne bi trebale piti alkohol, pušiti ili boraviti u prostorijama u kojima se puši. Lijekove uzimajte samo nakon savjetovanja sa stručnom osobom.



### **Kada se morate svakako javiti liječniku/lekaru ili primalji/babici:**

- ako krvarite
- ako gubite plodnu vodu
- ako više ne osjećate da se dijete pomiče/pokreće
- kod jakog povraćanja
- ako imate jake bolove
- ako imate temperaturu koja se ne spušta/ne spada
- nakon jačega pada ili nesreće
- kod jake glavobolje i bljeskanja u očima/sevanja u očima
- ako imate trudove

### **Posao**

Vodite računa o tome da ne prijeđete svoje granice. Prekinite posao ako osjetite bolove, ako vam se vrti ili ste jako umorni. Prilagodite svoju snagu trudnoći. Vodite računa o držanju tijela, izbjegavajte nošenje tereta i udisanje otrovnih para.

Podijelite kućni posao s članovima svoje obitelji/porodice.

### **Zaštita majčinstva/materinstva**

Ako ste zaposleni, kao buduća majka i dojlja zaštićeni ste zakonom .



Besplatna brošura “Zaposlena i trudna – vaša prava na radnom mjestu” tiskana/štampana je na raznim jezicima, a informira vas o pravima na radnom mjestu. Možete je naručiti kod Udruge švicarskih primalja/Udruženja švajcarskih babica ili kod Travail.Suisse (adrese na str. 20).



# Priprema za porođaj/porod

---

Na pripremnom tečaju/kursu za porođaj/porod dobiju se mnoge informacije o trudnoći, porođaju/porodu, babinjama, dojenju i novorođenčetu. Vježbe disanja i opuštanja ne služe samo lakšem podnošenju trudnoće nego su i priprema za porođaj/porod. Osim toga, možete razmijeniti svoja iskustva s drugim trudnicama i postaviti pitanja o onome što vas zanima.

## **Grupni tečajevi/kursevi**

Na grupnim tečajevima/kursevima susreću se buduće majke, budući roditelji. Oni se mogu upoznati, razgovarati i izmijeniti/razmeniti iskustva.

U nekim dijelovima Švicarske/Švajcarske postoje pripremni tečajevi/kursevi na raznim jezicima. Raspitajte se ima li takav tečaj/kurs na vašem jeziku.

## **Pojedinačni tečajevi/kursevi**

Ako se želite pojedinačno pripremiti (možda i kod vas kod kuće), obratite se nekoj od primalja/babica koje samostalno rade.

## **Tko nudi tečajeve/kurseve?**

Informacije o tečajevima/kursevima možete dobiti od primalje/babice, u liječničkim/lekarским ordinacijama ili u bolnici. Ako tečajeve/kurseve održavaju primalje/babice ili osobe s diplomom za pripremne tečajeve/kurseve za porođaj/porod, troškove djelomično preuzima bolesničko osiguranje.





# Izbor mjesta porođaja/poroda

---

U Švicarskoj/Švajcarskoj možete roditi kod kuće, u bolnici ili rodilištu/porodilištu. Mjesto na kojem ćete roditi birate sami, a troškove preuzima bolesničko osiguranje.

## **Bolnica**

Rodit ćete u rodilištu/porodilištu neke bolnice.

Vaša primalja/babica ili ginekolog prijavit će vas tamo prije porođaja/poroda.

Većina bolnica organizira redovite susrete na kojima imate mogućnost vidjeti prostorije rodilišta/porodilišta i dobiti potrebne informacije.

## **Babinje u bolnici**

Ako babinje provodite u bolnici, ostajete zajedno s novorođenčecom prve dane poslije porođaja/poroda u bolnici. O vama i djetetu vodi se briga, a bolničko osoblje stoji vam na raspolaganju za sva vaša pitanja. Potreban materijal, odjeća za dijete i hrana, stoje vam na raspolaganju.

Prve dane nakon porođaja/poroda možete sa svojim djetetom provesti u bolnici, a zatim vas još neko vrijeme može njegovati primalja/babica i kod kuće.

## **Ambulantni porođaj/porod i babinje kod kuće**

Ukoliko želite ambulantni porođaj/porod, možete sa svojim djetetom, ukoliko ste oboje dobro, nakon nekoliko sati ići kući. Tamo će vas do 56. dana poslije porođaja/poroda njegovati samostalna primalja/babica. Primalja/babica vam dolazi svakodnevno, brine se o novorođenčetu i vama, savjetuje vas kod dojenja i svih ostalih pitanja vezanih uz majčinstvo/materinstvo i novorođenče. Kontaktirajte već prije porođaja/poroda primalju/babicu koja vam je u blizini.



### **Primalja/babica**

U nekim bolnicama rade primalje/babice koje vas prate i njeguju za vrijeme trudnoće kod vas kod kuće ili u ordinaciji, prate vas na ambulantni porođaj/porod ili u bolnicu, a nakon porođaja/poroda preuzimaju brigu oko novorođenčeta.

### **Porođaj/porod kod kuće**

Kod kuće možete roditi ako je vaša trudnoća bez ikakvih komplikacija, a dijete se rađa točno prema terminu.

Primalja/babica dolazi k vama kući i prati vas u trudnoći, pri porođaju/porodu i za vrijeme babinja.

### **Rodilište/porodilište**

To je kuća koja je posebno uređena za buduće roditelje. Tamo radi više primalja/babica koje vas njeguju u trudnoći i nakon porođaja/poroda. U većini rodilišta/porodilišta možete provesti prve dane nakon porođaja/poroda sa svojim novorođenčecom.

Dogovorite se sa svojom bolesničkom blagajnom o pokrivanju troškova.

### **Ponesite sljedeće dokumente/sledeća dokumenta na porođaj/porod:**

- Trudničku iskaznicu/knjižicu
- Iskaznicu/knjižicu o krvnoj grupi
- Putovnicu/pasoš, boravišnu dozvolu
- Obiteljsku iskaznicu/porodičnu knjižicu ili vjenčani list
- Potvrdu o troškovima bolesničke blagajne



# Porodaj/porod

---

## Porodaj/porod se najavljuje

Već u zadnja tri do četiri tjedna/nedelje pred porodaj/porod možete imati predtrudove. Ti trudovi su većinom bezbolni i javljaju se kao napetost u leđima, lakši bolovi pri mjesečnici/materici ili tvrđi trbuh/stomak.

Par dana prije poroda/poroda možete imati iscjedak/sekret koji može biti i malo krvav. To je potpuno normalno i ne trebate se plašiti.

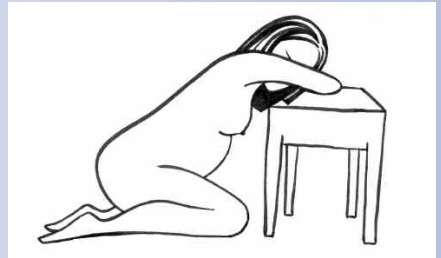
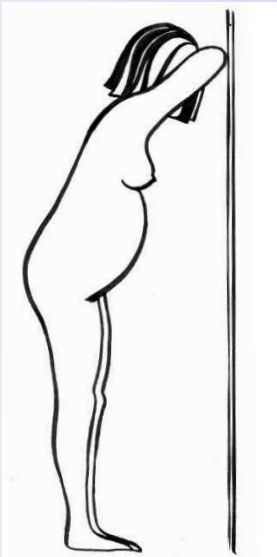
### **Kada se morate javiti u bolnicu ili primalji/babici:**

- ako imate redovite trudove
- ako gubite plodnu vodu, čak i kada nemate trudova
- ako krvarite

### **Ako je moguće, najavite se telefonski prije nego krenete roditi/da se porodite**

Razmislite koga želite imati kraj sebe pri poroda/porodu. U Švicarskoj/Švajcarskoj je to obično muž, ali može vas isto tako pratiti prijateljica, majka ili sestra.





## **Dijete dolazi na svijet**

Da se dijete rodi treba vremena...

Porodaj/porpd se odvija u više faza. U prvoj fazi maternica/materica se otvara pomoću trudova, a dijete se polako spušta u zdjelicu/karlicu. To je najdulji dio porodaja/poroda i traje obično više sati. Trudovi su bolni i porodaj zahtjeva veliki tjelesni napor. Babice pomažu ženi da što bolje podnese bolove i prati je tokom porodaja.

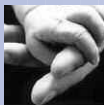
U sljedećoj - prilično kraćoj fazi – rada se dijete. To je dio porodaja/poroda u kojem žena može aktivno pomagati. U posljednjoj fazi izlazi posteljica. To se događa u prvom satu nakon porodaja/poroda.

## **Dijete je rođeno**

Čim se dijete rodi, počinje disati, reže se/seče se pupčana vrpca i - ukoliko želite – stavlja vam se na trbuh/stomak. Novorođenče se prvi put stavlja na prsa/grudi, a kasnije ga se važe i mjeri.

Poslije porođaja/poroda novorođenče pregleda pedijatar.

Kod svih pregleda možete biti i vi prisutni.



# Poslije porođaja/poroda

---

## **Babinje**

Babinje počinju neposredno nakon porođaja/poroda i traju šest tjedana/nedelja. To je vrijeme vraćanja maternice/materice u prijašnje/pređašnje stanje. Tijelo se oporavlja od trudnoće i porođaja i priprema na dojenje. Svaka žena treba u vrijeme babinja puno mira i zdravu prehranu/ishranu da bi se oporavila.

## **Vraćanje maternice/materice u prijašnje/pređašnje stanje i iscjedak za vrijeme babinja**

Poslije porođaja/poroda maternica/materica se oporavlja. Oko mjesec dana taje krvarenje slično mjesečnici/periodi.

Može se dogoditi da pri kihanju/kijanju, kašljanju, smijanju/smejanju ili podizanju tereta mokrite. Ukoliko to potraje dulje od šest tjedana/nedelja, tražite savjet primalje/babice ili liječnika/lekara.

Ukoliko imate bolove u trbuhu/stomaku, temperaturu ili gubite puno krvi, morate se odmah ginekologu ili svojoj primalji/babici.



## **Njega i zacjeljivanje/zarastanje šava medice/rodnice**

Nekoliko dana traje dok ne zacijeli šav medice/rodnice (od pucanja ili rezanja). Konci se sami razgrade.

Higijenu u području medice/predelu rodnice trebate poslije porođaja održavati čestim ispiranjem vodom.



## Promjene

Rođenje djeteta – osobito prvoga djeteta – nije samo za majku nego za cijelu obitelj/porodicu velika promjena.

Da biste se dobro pripremili za povratak kući, važno je da već unaprijed razmislite tko vam može pomoći u kućanstvu/domaćinstvu i oko starije djece. Organizirajte pomoć već prije porođaja/poroda.

Može se dogoditi da se u prvo vrijeme nakon porođaja/poroda osjećate žalosno ili bezvoljno. Ne zatvarajte se u sebe. Ima puno mjesta na kojima možete dobiti podršku i može vam se pomoći da se snađete u novoj ulozi u obitelji/porodici. Raspitajte se o tome kod primalje/babice.

### Što trebate izbjegavati za vrijeme babinja:

- spolni/polni odnos dok imate krvavi iscjedak/sekret i dok rana još nije zarasla
- podizanje teškog tereta

## Prva mjesečnica/perioda

Prva mjesečnica/perioda se može pojaviti već nakon šest tjedana/nedelja ili najkasnije kada prestanete dojit.

Čak i ako za vrijeme dojenja nemate mjesečnice/periode, dojenje nije zaštitna mjera protiv trudnoće. Možete već prije prve mjesečnice/periode biti ponovno trudni.

## Planiranje obitelji/porodice

Ako ne želite odmah ponovno zatrudniti, važno je da od samoga početka izaberete neku od djelotvornih metoda zaštite od začeća/trudnoće.

Ginekolog, primalja/babica ili obiteljski/porodični centar rado će vas posavjetovati.



Besplatnu brošuru „Partnerstvo, kontracepcija, pravo, sida, trudnoća“ možete dobiti u bolnicama, ordinacijama ili obiteljskim/porodičnim savjetovalištim. Tiskana/štampana je na raznim jezicima.



# Dojenje

---

Majčino mlijeko je u prvih šest mjeseci najbolja hrana za vaše novorođenče. Optimalnog je sastava i ima sve životno važne hranjive i zaštitne tvari/materije. Osim toga, majčino mlijeko je idealne temperature, ne mora ga se pripremati, nema klica i uz sve to, još je i besplatno.

I kod dojenja može sve što ste vi u sebe unijeli, preko mlijeka biti prenešeno na dijete. Zato izbjegavajte alkohol i duhan (čak i prostorije u kojima se puši) i uzimajte lijekove samo u dogovoru sa stručnom osobom.

Vodite računa o zdravoj i ujednačenoj prehrani/ishrani i pijte puno tekućine/tečnosti.

## Početak lučenja mlijeka

Nakon što je u prvim danima proizvedeno mlijeko, dva do tri dana nakon porođaja/poroda počinje aktivno lučenje i proizvodnja mlijeka. Dojite dijete prema njegovom ritmu da bi se potražnja i ponuda mogle uravnotežiti.

## Dodatna prehrana/ishrana

Djeca u prvih šest mjeseci uglavnom ne trebaju osim majčina mlijeka nikakve dodatne tekućine/tečnosti niti hrane. Ukoliko vaše dijete dobiva dodatnu hranu, ne zaslađujte je. Šećer može spriječiti zdrav razvoj zuba.

## Dojenje i posao

Čak i ako nastavljate raditi, postoji mogućnost da dojite svoje dijete. Posavjetujte se sa stručnom osobom i razgovarajte sa svojim poslodavcem.





# Vrijeme poslije

---

## Kontrolni pregledi

### Kontrolni pregledi majke

Dogovorite sa svojim ginekologom ili primaljom/babicom termin za kontrolu četiri do šest tjedana/nedelja nakon porođaja/poroda.

Osim tjelesnog pregleda, dobit ćete i informacije o planiranju obitelji/porodice.

### Kontrolni pregledi djeteta

Dogovorite sa svojim pedijatrom ili kućnim liječnikom/lekarom termin za kontrolu novorođenčeta četiri tjedna/nedelje nakon porođaja/poroda.

Redovite kontrole djeteta do polaska u školu služe ranom otkrivanju bolesti i poremećaja u razvoju djeteta.

## Savjetovališta

### Savjetovanje kod dojenja

Ako imate pitanja, nesigurnosti ili problema s dojenjem ili trebate pomoć i informacije o prekidu dojenja, obratite se svojoj primalji/babici ili savjetnici za dojenje. Imate pravo na tri besplatna savjetovanja o dojenju (adrese na str. 20).

### Savjetovališta za majke i očeve

Informacije o ponudi i savjetovalištima za majke i očeve na vašem području, dobit ćete pri izlasku iz bolnice ili će vam se nakon porođaja/poroda osobno javiti savjetnica za majke. Ona prati i pomaže roditeljima djece od 0-5 godina. Savjetuje telefonski ili u savjetovalištu o dojenju, prehrani/ishrani, razvoju, njezi i odgoju/podizanju.

Savjetovanje majki uglavnom je besplatno.





# Pravni savjeti i bolesničko osiguranje

U Švicarskoj/Švajcarskoj je od 1. srpnja/jula 2005 na snazi državno osiguranje za majčinstvo/materinstvo. Sve zaposlene žene ili samostalne djelatnice/radnice imaju pravo na porodiljni/porođajni dopust od 14 tjedana/nedelja i za to vrijeme dobivaju 80 % svoje plaće/plate. Raspitajte se kod svoga poslodavca.

Osnovno osiguranje kod bolesničke blagajne obvezatno je za sve osobe koje u Švicarskoj/Švajcarskoj rade i žive.

Osnovno osiguranje bolesničke blagajne preuzima bez samodoprinosu ili franšize, to znači bez sudjelovanja/učestvovanja u troškovima:

- šest kontrolnih pregleda u trudnoći kod primalje/babice ili sedam kontrola kod liječnika/lekara, dva pregleda ultrazvukom i neke laboratorijske testove
- franaka 150.- za pripremni tečaj/kurs za porođaj/porod koji održavaju primalje/babice u grupama
- troškove porođaja/poroda na općem/opštem odjelu bolnice, troškove primalje/babice za porođaj/porod kod kuće ili porođaj/porod u rodilištu/porodilištu
- Babice njeguju majku i bebu u babinjama sve do 56. dana poslije poroda (nezavisno od mjesta poroda).
- kontrolni pregled majke kod ginekologa ili primalje/babice između 6. i 10. tjedna/nedelje nakon porođaja/poroda
- tri savjetovanja o dojenju

Osnovno osiguranje preuzima troškove i za sljedeće usluge koje podliježu zakonskim pravilima o sudjelovanju/učestvovanju u snošenju troškova, pri čemu se za djecu ne smije tražiti plaćanje franšize, a plaća se samo polovica najvišeg iznosa samodoprinosu.

- cijepljenje/vakcinacija (rubeola, ospice, zaušnjaci/zauške, tetanus, difterija, hripavac/veliki kašalj, dječja paraliza, zaraza hemofilusom tipa B) i njihovo ponavljanje
- osam zdravstvenih pregleda djeteta do polaska u školu

Kod komplikacija ili bolesti bolesnička blagajna preuzima i druge troškove prema određenim cjenovnicima.

Dijete se mora najkasnije do trećeg mjeseca nakon rođenja prijaviti kod bolesničke blagajne. Može ga se prijaviti već i prije rođenja.

## Obveza šutnje/obaveza ćutanja

Sve stručne osobe vezane su obvezom šutnje/obavezom ćutanja. Ne smiju davati dalje vaše nikakve osobne podatke i moraju ih kao povjerljive čuvati.



# Impressum

---

## **Tekst i obrada brošure**

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

## **Trudnička iskaznica/knjžica**

Evelyne Roulet

## **Surdnja s članovima radne grupe Udruge švicarskih primalja/Udruženja švajcarskih babica**

- Primalje/babice iz svih dijelova Švicarske/Švajcarske
- Predstavnice raznih migrantskih grupa
- Suradnice pro juventute i Švicarske strukovne udruge/Švajcarskog stručnog udruženja za pripremanje poroda

## **Oprema, fotografije i ilustracije**

Anne Monard

## **Zahvaljujemo srdačno za potporu/podršku:**

- Bundesamt für Gesundheit, Fachstelle Migration und Gesundheit, Bern
- IAMANEH Schweiz / Schweizerische Koordinationstelle Migration und reproduktive Gesundheit, Basel
- Sandoz Stiftung, Lausanne
- Bundesamt für Zuwanderung, Integration und Auswanderung, Bern

## **Narudžbe**

- Schweizerischer Hebammenverband, Rosenweg 25C, 3000 Bern 23  
031 332 63 40, [info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch)



# Adrese

---

Udruga švicarskih primalja/  
Udruženje švajcarskih babica  
Schweizerischer  
Hebammenverband  
Rosenweg 25C  
3000 Bern 23  
031 332 63 40  
[info@hebamme.ch](mailto:info@hebamme.ch)  
[www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch)

Švicarski savez savjetnica za  
majke/Švajcarski savez savetnica  
za majke  
Schweizerischer Verband der  
Mütterberaterinnen  
Elisabethenstrasse 16  
Postfach 8426 8036 Zürich  
044 382 30 33  
[svm@bluewin.ch](mailto:svm@bluewin.ch)  
[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)

Strukovna udruga švicarskih  
savjetnica o dojenju IBCLC/  
Stručno udruženje švajcarskih  
savetnica o dojenju IBCLC  
Berufsverband Schweizerischer  
Stillberaterinnen IBCLC  
Postfach  
6055 Aplanach Dorf  
041 671 01 73  
[office@stillen.ch](mailto:office@stillen.ch)  
[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)

Sexuelle Gesundheit Schweiz  
Marktgasse 36  
3011 Bern  
031 311 44 08  
[info@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:info@sexuelle-gesundheit.ch)  
[www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)

Travail.Suisse  
Hopfenweg 21  
3001 Bern  
031 370 21 11  
e-mail: [info@travailsuisse.ch](mailto:info@travailsuisse.ch)  
[www.travailsuisse.ch](http://www.travailsuisse.ch)