



İsviçredeki bayanlar için bilgilendirme defteri

Hamilelik ve Anne olmak

Türkçe Turc Türkisch



Önsöz



Bu broşür hamilelik, doğum ve lohusalık üzerine bilgileri kapsıyor ve ayrıca size ve ailenize isviçre de doğum üzerine var olan imkânlar hakkında bilgi veriyor.

Defter kapağında bulunan zarfın içinde bir Annelik Kimliği bulunuyor. Sizden sorumlu olan uzman doktor oraya hamileliliğiniz ile ilgili bütün önemli bilgileri ve belirlenen doğum tarihini kaydedecek.

Ve bu Annelik Kimliği size ait olacak.



İçerik

<u>Önzös</u>	3
<u>İçerik</u>	4
<u>Hamilesiniz</u>	5 - 6
<u>Hamileli: Değişikliklerin Zamani</u>	7 - 8
<u>Hamilelik Öncesi Hazırlık</u>	9
<u>Doğum yapılacak Yerin Seçimi</u>	10 - 11
<u>Doğum</u>	12 - 13
<u>Doğum sonrası</u>	14 - 15
<u>Emzirme</u>	16
<u>Bebekle ilk Dönem</u>	17
Çekap	
Danışma yerleri	
<u>Kanuni hizmetler ve Sağlık Sigortası</u>	18
<u>Yayınevi</u>	19
Sipariş	
<u>Adresler</u>	20
<u>Anelik Kimliği</u>	Zarfin içinde



Hamilesiniz

Adetiniz geçikte ve hamile olduğunuzdan şüpheleniyorsunuz. Adetinizden birkaç gün sonra hamilelik testi yaptırdığınızda hamile olup olmadığınızı kesinleştirmiş olacaksınız.

Bu testi eczanelerden temin edip evde kendiniz yapabilirsiniz ve ya kendi kadın doktorunuzda ya da Aile Danışma Merkezlerinde yaptırabilirsiniz.

Hastalıkları önleyici muayene

Annenin ve çocuğun sağlığı

Hamileliğinizin sağlıklı geçmesi için, belirli zamanlarda yaptırabileceğiniz bir çok test ve kan tahlillerinden faydalanabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun nasıl geliştiğini öğrenebilirsiniz.

Nereye gidilecek ve kim tarafından yapılacaktır?

Hamilelik kontrollerinizi kimin tarafından ve nerede yaptıracağınız konusunda bir çok seçeyeğiniz vardır:

- Ebe tarafından: evinizde, muayenehanede ya da doğumevinde
- Kadın doktorları tarafından: muayenehanede veya hasta hanede
- Ev doktorunuzda.

Ya da değişik ebeler ve başka doktorlar tarafından.

Ebe

Ebeler ya memur olarak bir hasta hanede veya bir doğumevinde, ya da özel muayenehanelerde çalışmaktadırlar.

Ebelerin sunduğu imkanlar:

- Doğum öncesi hazırlık kursları,
- Hamilelikte hastalıkları önleyici muayene,
- Evde doğum yapma
- Lohusalıkta bakım,
- Çekap
- Emzirme üzerine bilgilendirme
- Sırt Jimnastiği

Semtinizdeki ebelerin ve sahip olduğunuz imkanların listesine İsviçre Ebeler Derneğinden ulaşabilirsiniz. (Adresler syf.20)



Kontroller ne zamandan itibaren ve hangi sıklıkta yapılıyor?

İlk kontrol hamileliğin 2. veya 3. ayında, daha sonra her dört ya da altı haftada bir yapılıyor.

Bir randevuyu kaçırdığınız veya unuttuğunuz takdirde yeni bir randevu yapmakta tereddüt etmeyin.

Kontak kurmada nasıl bilgi vereceğim?

En iyisi tabiki kendi ana dilinizde veya bildiğiniz başka bir dilde ebe veya doktorunuza durumunuzu anlatmanızdır. Aksi halde bir tercüman arzulayabilirsiniz ya da kontrollere güvendiğiniz kendi tercümanınızla birlikte gelebilirsiniz.

Kontroller

İlk kontrolde sizden sorumlu ebe veya doktor muayenenizle birlikte durumunuzu tespit etmek için size birçok soru yöneltecek. Bu sorular sizin sağlığınız, ailenizin sağlığı, geçirdiğiniz hastalıklar, ameliyatlar, geçmişteki hamilelik ve doğumunuzla ilgili sorular olacaktır.

Bütün uzmanlar mükellefiyet altında bulunurlar ve sizin kişisel verilerinizi kimseye aktaramaz, bilgilerinizi güvenli bir şekilde tutmakla görevlidirler. Bir anne adayı olarak, hangi kontrollerin yapılması gerektiği konusunda seçim yapma hakkınız var. Bundan dolayı aklınıza gelen herhangi bir soruyu sorabilmeniz çok önemli.

Eğer dilerseniz, eşiniz de kontrollerde ve doğum sırasında yanınızda bulunabilir.

Annelik Kimliği

Tüm kontrollerinizde elde edilecek bilgiler annelik kimliğine geçirilecektir. Bu kimlik defterin kapağında bulunan zarfın içindedir. Hamileliğiniz hakkında iyi bilgi sahibi olmanıza yardımcı olur. Ayrıca sizin hamilelik, doğum ve lohusalık dönemlerinizdeki gelişmeler hakkında doktorunuzun ve ebenizin doğru, sağlıklı ve çabuk bilgi edinmesine yardımcı olacaktır.

Bundan dolayı size önerimiz, annelik kimliğini her zaman yanınızda taşımanız ve kontrollere gelirken birlikte getirmenizdir.



Hamilelik: Değişikliklerin zamanı

Bebek ne zaman dünya ya geliyor?

Bir hamilelik süresi en son kanama gününden hesaplanarak toplam 40 hafta sürüyor, buda 28 günlük 10 ay demek. Ama bebekler nadiren tespit edilen zamanda dünyaya geliyor. Doğumun hesaplanan tarihten 3 hafta önce yada 2 hafta sonra gerçekleşmesi normal sayılıyor.

Eğer bir bebek hamileliğin 37. haftasından önce doğarsa erken doğumdur. Böyle erken dünyaya gelen bebeklerde genellikle büyük sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Çıkacak her türlü soruna zamanında engel olabilmek için, tehlike yararan herşeye dikkat etmek ve herhangi bir sorunla karşı karşıya kalınca yapılan terminden daha önce bebeğin kontrol edilmesi için hemen doktora başvurulmasıdır.

Sayfa 8 “Ne zaman Doktora veya Ebeye mutlaka başvurmanız gerekiyor?”

Hamilelik bir Hastalık değil!

Vücut hamilelik süresince büyük değişikliklere uğramasına rağmen hamilelik yinede bir hastalık değildir. O güne dek yaptığımız bir çok işi aynı şekilde devam edebilirsiniz. Yaptığımız işlerde kendinizi iyi hissettiğiniz sürece, kaygısızca banyo yapabilir, rahat rahat hareket edebilir ya da cinsel ilişkiye girebilirsiniz.

Sağlıklı Beslenme ve yeterli istirahat

Yeterince uykunuzu almanız, beslenmenize dikkat etmeniz, bol bol meyve, sebze ve içecekler tüketmeniz siz ve bebeğinizin sağlığı için önemlidir.



Alkol, Tütün, İlaç

Anne ile bebek plaseanta ve göbek bağı vasıtasıyla birbirine bağlıdır, alınan her zararlı madde bebeğede ulaflıyor. Bu yüzden hamile kadınların alkol almamaları, tütün veya benzeri maddeleri içmemeleri ve içilen ortamlara girmemeye özen göstermeleri gerektir. Bazı ilaçlar hamilelik süresince alınması sakıncalıdır. Kullanacağımı her ilacı kullanmadan öncez ya Ebenize, ya Eczaneye, ya da Doktorunuza danıflınız



Ne zaman Doktora veya Ebeye mutlaka başvurmanız gerekiyor?

- kanamanız varsa
- amnion sıvısı kaybında
- bebeğinizin hareketlerini hissetmiyorsanız
- şiddetli kusmalarda
- şiddetli ağrılarda
- yüksek ateşde
- şiddetli bir düşme ve kaza sonrası
- şiddetli baş ağrısı veya göz kararması varsa
- sancılarda

Çalışma durumunuz

Dayanma gücünüzü aşmamaya dikkat ediniz. Eğer baş dönmeleriniz, ağrılarınız ya da kendinizi çok yorgun hissediyorsanız işinize ara veriniz. Hamilelik süresince gücünüze ve vücut direncinize dikkat etmelisiniz. Taşıdığınız yüklere dikkat ediniz ve zehirli maddeler koklamayınız. Evinizde var olan ev işlerini diğer aile bireyleriyle paylaşınız.

Annelik koruması

Eğer meslek sahibi iseniz, meme verecek bir anne adayı olarak iş kanunları tarafından korunma altındasınız demektir.



Ücretsiz broşür olan “Meslek Sahibi ve Hamilelik- İşyerindeki Haklarınız” bir çok dile çevirilmiş ve size işyerindeki haklarınız hakkında yeterli bilgi vermektedir.

Bu broşüre İsviçre Ebeler Derneğinden ve ya Travail Suisse`den ulaşabilirsiniz. (Adresler sayfa 20`de).



Doğuma Ön Hazırlık

Doğuma ön hazırlık kursunda hamilelik, doğum, emzirme ve memedeki bebek üzerine önemli bilgileri daha detaylı şekilde almış olacaksınız. Nefes alışverişi ve sadece hamilelik süresince vücudunuzu rahatlatıcı egzersizlerin dışında, doğuma ön hazırlık da yapılacaktır. Ayrıca bu konularla ilgili karşılıklı fikir alışverişinde bulunabilir, sorular yöneltebilirsiniz.

Grup Kursları

Grup kurslarında diğer anne adayları ile ve ailelerle tanışacaksınız. Birlikte konuşabilir ve tecrübelerinizi birbirinize aktarabilirsiniz. İsviçre de bazı bölgelerde doğuma ön hazırlık kursları değişik dillerde veriliyor. Bulduğunuz bölgede kendi dilinizde kurslar mevcut mu diye araştırınız.

Tek kişilik Kurslar

Eğer kişisel bir hazırlık diliyorsanız (hem de kendi evinizde), Patisyen Hemşirelere başvurabilirsiniz.

Bu hizmetleri kim yapıyor?

Kurslardaki bilgilendirmeler ebeler tarafından bir hasta hanede ve ya bir muayenhanede görülüyor. Kurslar bir ebe ya da diploması olan doğuma hazırlayıcı birisi tarafından yürütüldüğü taktirde, sağlık sigortası ücretin bir kısmını karşılıyor.



Doğum yapılacak Yerin Seçimi

İsviçre de bebeğinizi evde, hasta hanede ya da herhangi bir doğumevinde dünyaya getirebilirsiniz. Doğumun yapılacağı yer konusunda seçime hakkı ait ve masrafları sağlık sigortası karşılamaktadır.

Hasta hanede

Eğer bebeğinizi hasta hanede dünyaya getirmek istiyorsanız, hasta hanenin doğum bölümüne başvurunuz.

Bilgi danışma bürosu bütün doğum bölümlerinde mevcuttur. Bu merkezler sizi bilgilendirme ve önceden size doğumun yapılacağı yeri ve doğum sonrası kalacağınız odayı göstereceklerdir.

Hasta hanede Lohusalık

Eğer lohusalık dönemini hasta hanede geçirmek istiyorsanız, ilk iki, üç günleri bebeğiniz ile hasta hanede kalabilirsiniz. Hasta hane personeli sizinle ve bebeğiniz ile ilgilenecek ve her konuda doğacak sorularınız hakkında sizi bilgilendirecektir. Bu süre içinde ihtiyaç duyacağınız eşyalar, bebek için giysiler ve yeme-içme size verilecektir.

İlk günü bebeğiniz ile hasta hanede geçirebilir, daha sonra bir ebeye balı olarak evdede korunabilirsiniz.

Seyyar doğum ve Evde Lohusalık

Eğer bizim seyyar doğum diye adlandırdığımız gibi bir doğum istiyorsanız, kendinizi iyi hissedemez bebeğiniz ile birlikte, doğumdan bir kaç saat sonra tekrar evinize gidebilirsiniz. Serbest çalışan bir ebe, size doğumdan sonraki 56 gün süresince eşlik eder. Ebe her gün yanınıza gelerek, sizinle bebeğiniz ile ilgilenecek, emzirmede yardımcı olacak ve annelik ve bebek hakkındaki sorularınızı aydınlatacaktır.

Bu konu üzerine kendinizi yakın hissettiğiniz bir ebe ile doğumdan önce iliflikiye geçerseniz sizin için iyi olacaktır.



Personel ebe

Bazı hasta hanelerde personel ebeler bulunur. Görevleri hamilelik sırasında size evinizde ve ya kendi muayenehanelerinde bakmaktır. Hasta hanede yapılacak herhangi bir doğum tercihinde size eşlik eder ve doğumdan sonra bebeğin bakımına üstlenirler.

Evde doğum

Hamileliğinizin sorunsuz geçmesi ve bebeğinizin hesaplanan tarihte dünyaya gelmesi taktirinde evde doğum gerçekleşebilir.

Ebe evinize gelerek hamilelik ve doğum sırasında, doğum sonrası lohusalık döneminde size eşlik eder.

Doğumevi

Doğumevleri, pek yakında anne baba olacak ailelerin bakımı için özel kurulmuş bir dernektir. Doğum sırasında ve sonrasında size ve bebeğunuze bakacak ve sizinle ilgilenecek birçok ebe çalışır burada.

Birçok doğumevinde ilk günü bebeğiniz ile orada geçebilirsiniz.

Sağlık sigortanızla ücretin üstlerine alınması konusunda daha önce bilgi edinin.

Doğumda yanınıza almanız gereken Belgeler:

- Annelik kimliğiniz
- Kan grubu kartınız
- Pasaport, yabancılar kimliği ve oturma izni belgesi
- Aile cüzdanı veya Evlilik Kimliği
- Sağlık sigortası ödeme primleri



Doğum

Doğum belirtileri

Doğumdan 3-4 hafta önce başlayan kasılmalarınız olabilir. Bu kasılmalar çoğunlukla ağrısız geçer. Belde çekilmeler olarak ya da hafif adet sancuları olarak da belli olur. Karnınızda sertleşme olabilir.

Doğumdan birkaç gün önceden vajinal akıntı da artma olur, bu bazen hafif kanlı da olabilir. Bunlar gayet normal, endişelenmenize gerek yok.

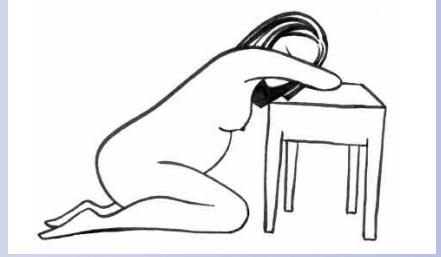
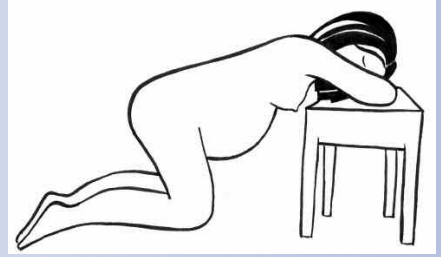
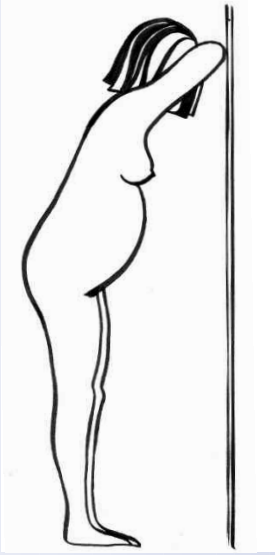
Hasta haneye ve ya bir ebe ye başvurmanız gerek zaman

- Düzenli ağrılarınız olursa
- Amnion kesesi patlarsa
- Kanamanız olursa

Yola çıkmadan önce, eğer mümkünse telefonla durumunuzu bildiriniz.

Bebeğinizin doğumunda kimin size eşlik edeceğine karar verin. İsviçre de genelde eşler eşlik ediyor, ama bu yakın bir bayan arkadaşınız, anneniz veya kızkardeşiniz de olabilir.





Bebek dünyaya geliyor

Bebeğinizin dünyaya gelmesi için çok sabır gerekir.

Doğumun değişik devreleri vardır. İlk devrede, sancuların yardımı ile rahim ağzı açılır ve bebek aşağıya doğru kayar. Bu en uzun devredir ve normal olarak bir kaç saate kadar sürebilir. Sancular çok ağırlıdır ve doğum başlı başına büyük bir vücutsal çalışmadır. Ebe kadına ağırlarda ne yapması gerektiğini söyler ve ona eşlik eder.

Bir sonraki devre, en kısa süren devredir – bebeğin dünyaya gelmesidir, annenin yapabileceği müdahale ve çaba en çok bu devrede önem taşır. En son devrede, rahimden eflin ayrılması ve çıkıflı gerçekleşir. Bu olay, doğumdan sonra bir saat içinde meydana gelir.

Bebek doğdu

Bebek doğar doğmaz nefes almaya başlar. Göbek kordonu kesilir, daha sonra - isterseniz- yanınıza getirilerek karnınızın üstüne bırakılır. Bebek meme ile ilk tanışmasını yaşar ve daha sonra ölçülecek, tartılacaktır. Doğumdan sonra bebek, çocuk doktorları tarafından muayene edilecektir. İstiyorsanız bebeğinizin ilk muayanelerinde yanında olabilirsiniz.



Doğum sonrası

Lohusalık

Lohusalık dönemi doğumdan hemen sonraki dönem dir. Bu dönem yaklaşık 6 hafta sürer ve bir uyumsağlama zamanıdır. Vücut hamilelikten ve doğumdan sonra kendine gelir ve sakinleşir. Kadınların kendilerine gelebilmeleri için büyük bir dinlenmeye ve iyi beslenmeye ihtiyacı vardır.

Rahimin eski haline gelmesi ve lohusalıkdaki akıntı

Doğumdan sonra rahim eski şeklini alır. Yaklaşık bir ay boyunca adet kanamaları gibi kanama olur. Hapşırduğumuzda, öksürdüğünüzde, güldüğünüzde ve ya ağır bir şey kaldırdığımızda idrarınızı kaçırabilirsiniz. Eğer bu dönem 6 hafta dan uzun sürerse, ebenize ve ya doktorunuza görünmeniz gerekir.

Eğer baş ağrınız ve ateşiniz olursa ve ya aşırı derecede kan kaybederseniz kadın doktorunuza ya da ebenize başvurmanız gerekir.



Ameliyat dikişlerinin bakımı ve yaraların bitmesi

Bir ameliyat dikişin (bu bir yırtık ve ya kesik olabilir) iyileşmesi bir kaç gün sürebilir. Dikişler kendiliğinden erir biter.

Doğumdan sonra, ameliyatın olduğu yer sık sık suyla yıkayıp, temiz tutulması gerekir.



Değişiklikler

Bebeğin doğumu bütün aile için büyük bir değişiklik demektir. Bilhassa ilk çocukta. Eve dönüşün iyi hazırlık olması için, doğumdan sonraki ilk günlerde ev işlerinde size kimin yardımcı olacağını, büyük çocuklarınız varsa onlarla kimin ilgileceğini önceden ayarlamanız sizin için iyi olur. Bu hazırlık doğumdan önce yapılması gerekir.

Doğumdan sonraki ilk zamanlar kendinizi yalnız ve ya üzgün hissedebilirsiniz, hatta depresyona uğrayabilirsiniz. Kendinizi böyle bir durumda geri çekmeyiniz. Bir çok yerde destek alacağınız, yani arkadaşlıklar kuracağınız buluşma yerleri var. Bu size aile içindeki yeni rolünüzü bulmanıza da yardımcı olacaktır.

Bu konu için ebenize danışın.

Kaçınmanız gereken şeyler:

- Kanlı akıntınızın olduğu ve doğum yaranızın daha tam iyileşmediği sürece cinsellikten ve
- Ağır şeyler kaldırmaktan kaçınmalısınız.

İlk adet kanaması

İlk adet kanaması ortalama ya 6 haftadan sonra başlar, ya da emzirmeyi bıraktıktan sonra.

Toplam emzirme süresi boyunca adet olmazsanız da, emzirme tekrar hamile olmayı önleyen bir tedbir değildir. İlk adet kanaması olmadan önce tekrar hamile kalmanız mümkün.

Aile Planlaması

Eğer tekrar hamile kalmak istemiyorsanız, hamileliği önlemek için bir korunma yöntemi seçmelisiniz.

Kadın doktorları, ebeler ve ya aile danışma merkezleri bu konuda başvurduğunuz takdirde sizi bilgilendirecektir.



Ücretsiz bilgilendirme broşürleri olan “Eş olma, Korunma, Haklar, Aids, Hamilelik” broşürlerine hasta hanelerden, muayenehanelerden ve ya aile danışma merkezlerinden elde edebilirsiniz.



Emzirme

Anne sütü tek başına ilk 6 ay bebek için en uygun besin kaynağıdır. Her zaman için en elverişli birleşimdir. Bebeğin tüm besin ihtiyaçlarını karşılar ve içinde bebeği hastalıklara karşı koruyan antikor maddeleri taşır. Bunun dışında, ideal sıcaklıkta olduğu için önceden hazırlanmasına gerek yoktur, mikropsuzdur ve herşeyden önce tasarrufludur.

Emzirme süresince aldığınız bütün besin bebeğe süt aracılığıyla ulaşır. Bu yüzden alkolden ve tütünden (sigara içilen ortamlardan da) kaçınınız. Ve bir ilacı doktorun onayıyla alınız. Sağlıklı ve dengeli besin almaya dikkat ediniz ve bol bol meyve, sebze tüketip, çok su içiniz.

Sütün oluşumu

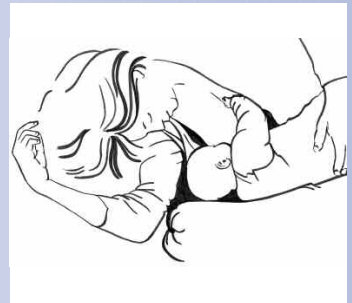
Doğumdan hemen sonra emzirmeye başlayan annenin önceleri az miktarda gelen sütü, doğumdan 2- 3 gün sonra bebeğin emme uyarısıyla kısa zamanda artacaktır. Bebeğinizi önce taleplerine göre emziriniz, daha sonra zaten arzu ve talepleri normal düzenine girecektir.

Ekbesin

Bebeklerin normal olarak ilk 6 ay anne sütü dışında ek bir sıvı almasına gerek yoktur. İlerideki diş gelişiminin daha sağlıklı olması için de ayreten bebeklerin tatlandırılmış bir sıvı almaları gereksizdir.

Emzirme ve işe gitme

İş yerine döndüğünüzde, bebeğinizi orada da emzirme hakkınız var. Bu konuda uzman kişilere başvurunuz ve iş vereninizle konuşunuz.





Sonraki zaman

İkinci Muayene

Annenin ikinci Muayenesi

Doğumdan dört, altı haftaya kadar kadın doktorunuzla ve ya ebeniz ile ikinci bir muayene için randevu yapınız. Yapılacak bu muayenede genel sağlık kontrolü ile birlikte gelecek için aile planlaması içeren bilgilendirme görüşmesi yapılacaktır.

Bebeğin İkinci Muayenesi

Doğumdan dört hafta sonra bebeğinizin muayene edilmesi için çocuk doktorunuzla ve ya ev doktorunuzla randevu yapınız.

Düzenli olarak yapılacak muayeneler, çocuğunuzun okula bağlayana kadar geçireceği hastalıkları ve gelişimini engelliyebilecek rahatsızlıkları önlemek için yapılır.

Danışma Merkezleri

Emzirme üzerine danışma

Sorularınız ve güvensizliğinizde, ya da emzirme hakkında bilgiye ihtiyaç duyduğunuzda ya bir ebeye, ya da uzman bir kişiye başvurunuz.

Emzirme üzerine üç kereye mahsus ücretsiz bilgilendirme hakkınız var. (Adresler sayfa 20'de).

Anne ve Baba danışma merkezleri

Doğumdan sonraki ilk hafta bulunduğunuz yerde bulunan anne ve baba danışma merkezlerinde çalışan danışmanlar size yardımcı olabilirler. Bu danışmanlar 0 - 5 yaş arası çocuğu olan ailelere refaketcilik yapıp, destek oluyorlar. Emzirme, beslenme, gelişme, bakım, ve eğitim üzerine ya kendi danışma bürolarında ya da telefonla bilgilendirme yapıyorlar.

Annelik üzerine danışmanlık genelde ücretsiz oluyor.



Yasal çerçeve ve sağlık sigortasının işleyişi

İsviçre'de 1 Temmuz 2005'ten bu yana devletçe düzenlenmiş bir analık sigortası bulunmaktadır. Bir işte çalışan ya da serbest meslek sahibi olan anneler, 14 haftalık doğum izni yapma hakkına sahiptir ve bu süre içinde ücretlerinin %80ini alırlar. İşvereninizden bu konuda bilgi alınız.

İsviçre de yaşayan ve çalışan her bireyin sağlık sigortası olması zorunlu.

Sigorta firmasının (Krankenkasse) tamamını üstlendiği doğum giderleri yani bir bölümünü (Selbstbehalt ve Franchise) sizin üstlenmeniz gerekmeyen giderler aşağıda belirtilmiştir:

- Ebe tarafından yapılan 6 muayene ya da doktor tarafından yapılan 7 kontrol muayenesi; 2 ultrason ve birkaç laboratuvar testi
- Sigorta, ebelerin tek tek kişilerle ya da grup olarak yaptığı doğuma hazırlık kursununun 150 Frank'ını üstlenir.
- Bir hastanenin (özelolmyan genel bölümündeki) doğum masrafları, bir doğumevinde ya da evde yapılan doğumlarda ebe ücreti.
- Loğusalık döneminde bir ebe doğumdan sonraki 56 gün süresince eşlik eder (doğumun nerede olduğundan bağımsız).
- Doğumdan sonraki 6. ve 10. haftalar arasında bir kadın doktoru ya da ebe tarafından yapılan muayeneler
- Emzirme konusunda bilgi almak için yapılan 3 danışma ücreti.

Temel hastalık sigortası aşağıdaki tedavilerin giderlerini üstlenir, ancak bu tedavilerde 'Giderlere Katılım Kuralı (Kostenbeteiligungregelung) uygulanır. Bu kurala göre çocuklara yıllık sabit ödeme miktarı (Franchise) uygulanamaz ve sigortalının ödeyeceği %10'luk bölümün (Selbstbehalt) üst sınırının sadece yarısı geçerlidir.

- Aşağıdaki aşular ve bunların tekrarlanması: kızamıkçık, kızamık, kabakulak, tetanos, difteri, çocuk felci, menenjit (Hämophilus influenza Typ B)
- Çocuk okula başlayıncaya kadar yapılacak 8 sağlık muayenesi

Hastalık halinde ya da birkaç hastalığın birlikte bulunması hallerinde, sigorta firması (Krankenkasse) özel fiyat listesine göre ek giderleri üstlenir.

Doğumdan sonra en geç 3 ay içinde, bebek için sağlık sigortasına başvurulması gerekir. Başvuru doğum öncesinde de yapılabilir.

Bilgi aktarmama yükümlülüğü

Her türlü uzman, üçüncü kişilere bilgi aktarmama yükümlülüğü altındadır. Sizin kişisel verilerinizi kimseye aktaramazlar ve onlara vereceğiniz özel bilgileri gizli tutmakla görevlidirler.



Basım ve yayınevi adları

Broşür düzenleme ve yazılar

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

Annelik kimliği

Evelyne Roulet

Çalışma grubundaki İsviçreli Ebeler Derneğinin üyeleri ile birlikte yapılan çalışma:

- İsviçre de bütün bölgelerdeki ebeler
- Değişik yabancı topluluklar temsilcileri
- Pro Juventute`den bir Temsilci ve İsviçre Meslek Kurumunun Doğuma Ön Hazırlık Bölümü

Tasarım, Fotoğraf ve Resimler

Anne Monard

Desteklerinden dolayı kalpten Teşekkürler:

- Federal İsviçre Sağlık Dairesi, Yabancılar ve Sağlık Kuruluşu, Bern
- IAMANEH İsviçre / İsviçre Yabancılar ve gelişen Sağlık Koordinasyonu, Basel
- Sandoz Kurum, Lausanne
- Bundesamt für Zuwanderung, Integration und Auswanderung

Ekdeki Broşürleri ücretsiz alabileceğiniz yerler:

- Schweizerischer Hebammenverband (İsviçre Ebeler Derneği),
Rosenweg 25C, 3000 Bern 23
031 332 63 40, info@hebamme.ch



Adresler

İsviçre Ebeler Derneği
Schweizerischer
Hebammenverband
Rosenweg 25C
3000 Bern 23
031 332 63 40
info@hebamme.ch
www.sage-femme.ch

İsviçre Anne Danışmanları
Derneği
Elisabethenstrasse 16
Postfach 8426
8036 Zürich
044 382 30 33
svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Sexuelle Gesundheit Schweiz
Marktgasse 36
3011 Bern
031 331 44 08
info@sexuelle-gesundheit.ch
www.sante-sexuelle.ch

Meslek Derneği İsviçre Anne
Danışmanları IBCLC
Postfach
6055 Alpnach Dorf
041 671 01 73
office@stillen.ch
www.stillen.ch

Travail.Suisse
Hopfenweg 21
3001 Bern
031 370 21 11
info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch