



Një broshurë informimi për gratë në Zvicër

Të jesh shtatzënë të bëhesh nënë

Shqip Albanais Albanisch



Hyrje



Kjo broshurë përmban informacione të ndryshme mbi shtatzëninë, lindjen, kohën e lehonisë, foshnjën dhe ushqimin e saj me gji si dhe ju jep juve dhe familjes tuaj informacione mbi mundësit që ekzitojnë në lidhje me lindjen në Zvicër.

Në pjesën e parë të kopertinës të kësaj broshure, gjendet fletorja e shtatzënisë. Kjo fletore u takon juve: në të i shënon personi që kujdeset për ju të gjitha informacionet më të rëndësishme në lidhje me shtatzëninë dhe lindjen e foshnjës tuaj. Këto informacione do t'u transmetohen të gjithë personave që do të kujdesen për ju.



Përmbajtja e lëndës

Hyrje	3
Përmbajtja e lëndës	4
Jeni shtatzënë	5 - 6
Shtatzënia: Koha e ndryshimeve	7 - 8
Përgatitja për lindje	9
Zgjedhja e vendit të lindjes	10 - 11
Lindja	12 - 13
Pas lindjes	14 - 15
Ushqimi i foshnjës me qumështin e nënës	16
Koha pas lindjes së foshnjës	17
Kontrollat mjekësore pas lindjes	
Këshillimoret	
Aspekte ligjore, sigurimi shëndetësor	18
Të dhënat e botuesit	19
Ku mund t'a porositni këtë broshurë	
Adresat	20
Fletore e maternitetit	Në brëndësi të kopertinës
(Fletore e shënimeve gjatë shtatzënisë dhe pas lindjes)	



Jeni shtatzënë

Keni vonesë në menstruacione dhe ju besoni që jeni shtatzënë.

Pas disa ditë vonese të menstruacioneve, një test shtatzënie do t'ju ndihmonte që të dini, se a jeni shtatzënë apo nuk jeni.

Testin mund t'ju bëni në barnatore dhe ta bëni vetë në banesë ose mund ta bëni te mjeku, në poliklinikë ose në disa qendra të planifikimit familjar apo në qendrat shëndetësore.

Kontrollat te mjeku

Shëndeti i nënës dhe i foshnjës

Kontrollat e rregullta gjatë shtatzënisë ju ndihmojnë juve që të vëzhgoni gjendjen tuaj shëndetësore dhe të foshnjës si dhe vlerësimin e mbarëvajtjes së shtatzënisë.

Te kush, dhe ku mund t'ju bëni këto kontrolla?

Ju keni mundësi të përcaktoheni se ku dhe te kush dëshironi të kontrolloheni :

- te një mami në banesën tuaj, në një ordinancë mjekësore, apo në shtëpinë e lindjes
- te një gjinekologe ose gjinekolog privat apo në spital
- te një mjek i përgjithshëm

Eshtë gjithashtu e mundur që gjatë shtatzënisë të kujdesen me radhë për ju, herë mjeku e herë mamia sipas nevojës.

Mamia

Mamitë punojnë në spitale, në shtëpitë e lindjes, ose punojnë të pavarura në ordinancat e tyre.

Fusha e aktivitetit të mamive përfshinë shërbimet që vijojnë:

- Kurset për përgaditjen e lindjes
- Vizitat gjatë shtatzënisë
- Lindjet në shtëpi
- Kujdesja gjatë kohës së lehonisë
- Kontrollat pas lindjes
- Këshilla rreth ushqimit të foshnjës me gji

Listën e mamive të pavarura të rajonit tuaj mund t'ju kërkonte pranë Federatës Zvicerane të Mamive (shiko adresën në faqen 20).



Sa shpesh dhe kur duhet t'a bëni kontrollën e parë?

Kontrollën e parë duhet t'a bëni në muajin e dytë apo të tretë të shtatzënisë : kontrollat bëhen çdo 4 apo 6 javë.

Nëse harroni apo nuk shkonit në një vizitë, duhet të bëni sa më parë një vizitë tjetër.

Si do të bisedoj me personin që do të kujdeset për mua?

Do të ishte më së miri të bisedoni me këtë person në gjuhën tuaj amtare apo në një gjuhë tjetër që e flisni mirë.

Nëse nuk dini një gjuhë të huaj, keni të drejtë të kërkonti një përkthyesë për ndihmë.

Në këto vizita mund të shkoni gjithashtu e shoqëruar prej një personi të besuar të cilin e zgjidhni ju vetë.

Kontrollat

Gjatë vizitës së parë, mamia apo gjinekologu ju bënë shumë pyetje me qëllim që t'u njohë dhe me këtë rast bënë një kontrollë të përgjithshme të trupit tuaj.

Këto pyetje kanë të bëjnë me shëndetin tuaj, të familjes tuaj, me sëmundjet që keni pasur mëparë, me operacionet, si dhe me shtatzënitë dhe lindjet e mëparshme.

Personat që kujdesen për ju janë të obliguar që t'u njoftojnë për të gjitha kontrollat dhe analizat që do t'u bëhen juve.

Ju si nënë që do të bëheni keni të drejtë të vendosni se cilat kontrollat doni ti bëni dhe cilat jo.

Është e rëndësishme që ju ta pyesni mjekun tuaj, për gjithçka që juve ju intereson.

Natyrisht burri ose shoku juaj mund t'u shoqëroj gjatë këtyre vizitave si dhe gjatë lindjes, nëse ju dhe ai dëshironi.

Fletorja e maternitetit (Fletorja e shënimeve gjatë shtatzënisë)

Të gjitha informacionet që kanë lidhje me shtatzëninë do të shënohen në fletoren që gjendet në brendësi të kopertinës së kësaj broshure: kjo fletore ju ndihmon juve që të jeni mirë të informuara mbi shtatzëninë tuaj. Kjo ju ndihmon edhe personave tjerë që kujdesen për ju, para, gjatë dhe pas lindjes. Ju këshillojmë t'a mbani këtë fletore gjithmonë me vete e të bëni shënime përkatëse gjatë çdo kontrole.



Shtatzënia: Koha e ndryshimeve

Kur lind fëmiju?

Shtazënia zgjatë 40 javë duke filluar prej ditës së parë të menstruacioneve të fundit deri në datën e parashikuar për lindje. Janë gjithsejt dhjetë muaj nga 28 ditë. Janë raste shumë të rralla kur foshnjat lindin saktësisht në kohën e parashikuar.

Ajo mund të lind tri javë para kësaj date apo dy javë pas kësaj date dhe është normale.

Nëse foshnja lind para javës së 37-të të shtatzënisë, do të thotë që ka lindur para kohës së duhur.

Është shumë e rëndësishme të mundoheni që ti shmangeni një lindjeje të parakohshme. Fëmijët e lindur parakohe kanë shpesh probleme të mëdha shëndetësore. Për t'iu shmangur këtyre problemeve të shumëllojshme është e rëndësishme që ti vëreni shenjat paralajmëruese dhe në vizitën e ardhshme ti tregoni mjekut tuaj.

Shiko faqen 8 «Kur duhet patjetër të shkoni te mjekja, mjeku ose mamia e juaj».

Shtatzënia nuk është sëmundje

Trupi i juaj gjatë shtatzënisë ndryshon shumë. Megjithatë shtatzënia nuk është sëmundje.

Përderisa të ndjeheni mirë, mund të vazhdoni të bëni shumë gjëra si mëparë, mund të bëni banjë, të ecni, të keni marrëdhënie seksuale, etj.

Ushqim të shëndetshëm e pushim të mjaftueshëm

Është mirë për ju dhe foshnjën tuaj, nëse ju: ngopuni me gjumë, ushqehuni në mënyrë të shëndetshme dhe mos harroni që të pini sa më shumë lëngje.



Alkooli, duhani, barnat

Në mitër foshnja është e lidhur me qarkullimin e gjakut tuaj nëpërmjet kordonit umbilikal (kërthizës). Përmes zorrës së kërthizës rrjedhin teri te foshnja gjëra të dobishme dhe të dëmshme. Prandaj është e këshillueshme të mos pini alkool dhe duhan gjatë shtatzënisë dhe mundësisht të mos qëndroni në lokale ku pihet duhani.

Para se të përdorni barna duhet patjetër të këshillohuni me mjekun, maminë apo farmacistin.



Kur duhet patjetër ti lajmëroheni mamisë tuaj, mjekut apo të shkoni në maternitet :

- nëse keni gjakderdhje
- nëse humbet uji i frytit
- nuk i ndjeni më lëvizjet e foshnjës
- villni shumë
- keni dhembje të forta
- keni temperaturë prej disa ditësh
- pas ndonjë rrëzimi apo aksidenti
- keni dhembje të forta koke apo ju duket sikur të keni miza para syve
- keni shtërzime të barkut (kontraksione)

Ne cilat kushte mund të punoni

Kujdesuni të mos i tejkaloni forcat tuaja dhe të ndërprisni menjëherë punën që bëni nëse keni dhembje, marramendje apo nëse ndjeni një lodhje të madhe. Përshtatni çdo veprim gjatë kohës së shtatzënisë. Kujdesuni për pozitën e trupit tuaj, mos ngritni pesha të rënda, mos thithni gazëra helmuese. Ndani punët e shtëpisë me anëtarët e familjes tuaj.

Mbrojtja e shtatzënisë

Nëse jeni të punësuar, ligji i punës parashikon masa mbrojtëse për gratë shtatzëna si dhe për gratë që ushqejnë foshnjën me gji.



Broshura falas « Jeni shtatzënë dhe e punësuar: të drejtat tuaja në vendin e punës » është e shkruar në disa gjuhë dhe ju informon saktësisht mbi të drejtat tuaja gjatë kohës së shtatzënisë. Këtë broshurë mund t'a gjeni në Travail.Suisse - (shiko faqe 20).



Përgatitja për lindje

Në kursin e përgatitjes për lindje ju jepen informacione për shtatzëninë, lindjen, kohën e lehonisë, ushqimin e foshnjës me gji, si edhe përkujdesjet për të. Ushtrimet e frymëmarries dhe relaksimit nuk shërbejnë për rehatinë gjatë shtatzënisë, por këto ushtrime shërbejnë për përgatitjen e lindjes. Në lidhje me këtë keni mundësi të këmbeni mendime dhe të parashtroni pyetje mes veti.

Kurset në grupe

Në këto kurse takohen gratë të cilat janë shtatzënë si dhe prindër të tjerë. Në këto kurse ju jepet rasti të njiheni me gra të tjera shtatzëna, me nëna të tjera me të cilat mund të bisedoni, të këmbeni mendime, të ndani përvojën tuaj.

Në disa regjione në Zvicër, jepen kurse të përgatitjes për lindje në gjuhë të ndryshme. Informohuni në vendin ku ju jetoni, se a mbahen kurse të përgatitjes për lindje në gjuhën tuaj.

Kurse individuale

Nëse dëshironi të ndiqni këtë kurs në mënyrë individuale, mundësisht në banesën tuaj, duhet t'i drejtoheni një mamie të pavarur.

Ku mund të informoheni?

Informimet mbi kurset e përgatitjes për lindje gjenden në ordinancat mjekësore apo të mamive të pavarura si dhe në maternitet.

Sigurimi shëndetësor paguan një pjesë të shpenzimeve nëse kurset jepen nga një mami apo një person i diplomuar në këtë fushë.



Zgjedhja e vendit të lindjes

Në Zvicër mund të zgjidhni vendin për lindje: në spital, në banesë apo në shtëpitë e lindjes.

Pavarësisht nga vendi që zgjidhni për të lindur, shpenzimet i paguan sigurimi shëndetësor.

Në spital

Ju shkoni për lindjen e fëmijut tuaj në spital në repartin për lindje.

Para se të lindni, mjeku apo mamia që kujdeset për ju e njofton maternitetin (repartin për lindje) për rastin tuaj.

Shumica e spitaleve organizojnë vizita për gratë shtatzëna. Gjatë këtyre vizitave gratë kanë mundësi ti shohin sallat e lindjeve.

Pas lindjes në maternitet

Mund të qëndroni disa ditë në maternitet: personeli i spitalit kujdeset për ju dhe ju shoqëron gjatë ditëve të para të jetës së foshnjës tuaj. Materialet e nevojshme, veshjet për foshnjën si dhe ushqimi ju jepen nga spitali. Kur të ktheheni në banesë keni të drejtë, nëse doni, të kërkonit për disa ditë ndihmën e një mamie të pavarur në banesën tuaj.

Në rast lindjeje në kushte ambulatorë apo kthimi të parakohshëm në shtëpi

Nëse dëshironi e nëse çdo gjë shkon mirë, mund të ktheheni në banesë disa orë ose një ditë pas lindjes.

Në këtë rast, mund të kërkonit ndihmën e një mamie të pavarur e cila vjen çdo ditë për t'u kujdesur për nënën dhe foshnjën si dhe për t'u dhënë këshilla në lidhje me ushqimin me gji apo tjetër. Është e këshilluar të merrni kontakt me një mami të pavarur që para lindjes.



Mamia e zgjedhur prej jush

Në disa vende në Zvicër egziston një marrëveshje që lejon maminë tuaj të vijë në maternitet që t'u ndihmoj gjatë lindjes. Ajo kujdeset gjithashtu për ju dhe foshnjën pas lindjes.

Lindja në banesë

Kjo mundësi ju jepet vetëm grave që kanë një shtatzëni normale dhe foshnjeve që lindin në kohë të duhur.

Mamia që është kujdesur për ju gjatë shtatzënisë vjen ditën që do të lindni në banesën tuaj për të mbikqyrur lindjen e foshnjës e për t'u kujdesur për të dy menjëherë pas lindjes.

Shtëpia e lindjes

Është shtëpi speciale e pajisur për të pritur prindërit për lindje. Shtëpia e lindjes drejtohet prej mamive që kujdesen për nënat shtatzëna gjatë lindjes së foshnjës dhe pas saj, në këtë shtëpi dhe mëpastaj edhe në banesë.

Informohuni pranë sigurimit tuaj shëndetësor në lidhje me pagesën e shpenzimeve për këto raste.

Dokumentat që duhet të keni me vete kur të shkoni për të lindur

- Fletoren e maternitetit
- Kartën e grupit të gjakut
- Pasaportën ose lejen e vendqëndrimit
- Librin e familjes ose certifikatën e martesës (kurorëzimit)
- Certifikatën e sigurimit shëndetësor



Lindja

Fillimi i lindjes paralajmërohet

Nganjëherë, ndodhë që gjatë tri apo katër jave para datës së caktuar për lindje, të keni shtrëngime të mitrës që në përgjithësi janë pa dhembje e që ju mund t'ju ndjeni në disa forma, ato mund t'ju përngjajnë dhembjeve të menstruacioneve, mund të ndjeni therrije në shpinë ose për disa çaste mund t'ju forcohet barku.

Disa ditë para lindjes, mund t'ju bie nga vagina «mukus» që është një lëng i trashë dhe i tejdukshëm i cili nganjëherë është i përzierë me gjak, kjo është normale dhe nuk nevojitet konsultim te mjeku.

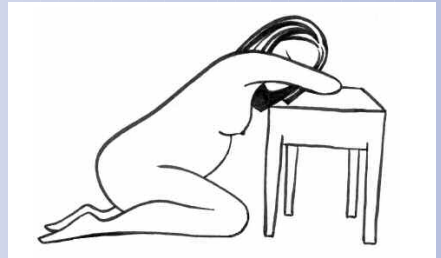
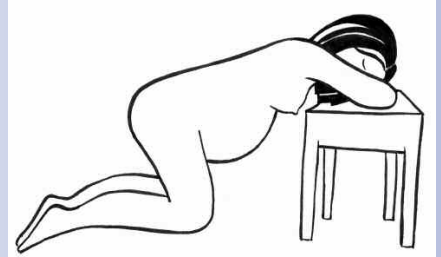
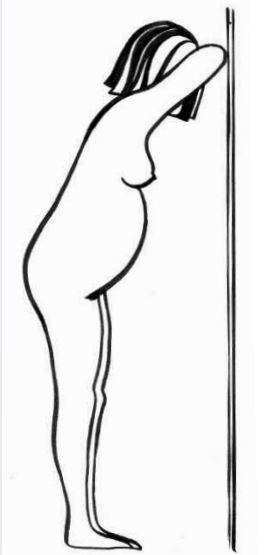
Kur duhet të shkoni në maternitet ose të thërrisni maminë që kujdeset për ju

- Nëse keni shtrëngime të rregullta
- Nëse humbet uji i frytit dhe nëse nuk keni shtërngime
- Nëse keni gjakderdhje

Nëse keni mundësi, telefononi para se të shkoni në maternitet.

Gjatë lindjes keni të drejtë të shoqëroheni nga një person të cilin e zgjidhni ju: burri juaj, apo, nëse ju dëshironi nëna juaj, motra ose një shoqe.





Fëmiju vjen në jetë

Të lindësh një fëmijë duhet kohë...

Lindja përbëhet nga disa faza.

Gjatë fazës së parë, me ndihmën e shtërngimeve qafa e mitrës hapet rrotull kokës së foshnjës që zbrat ngadalë në legenin e nënës. Kjo është faza më e gjatë e lindjes dhe zgjatë zakonisht disa orë.

Faza e dytë është më e shkurtër dhe përfundon me lindjen e foshnjës - gruaja shtyn fort foshnjën që të dalë prej trupit të saj.

Gjatë fazës së fundit, në orën që pason lindjen e foshnjës, del placenta apo shtrati i fëmijës.

Foshnja lind

Kur foshnja lind fillon të marrë frymë, këthizën ja presin dhe nëse dëshironi mund t'a mbani mbi gjoksin tuaj për disa çaste.

Pas lindjes mund t'a vëni menjëherë në gji. Më pas foshnja peshohet dhe matet. Pas lindjes foshnja kontrollonhet nga një peditatër /tre, nëse dëshëroni mund të jeni prezent gjatë kësaj vizite.



Pas lindjes

Lehonia

Periudha që fillon pas lindjes e që zgjat afërsisht 6 javë quhet lehonë. Trupi i nënës rimëkëmbet nga shtatzënia dhe lindja dhe përgatitet për të ushqyer foshnjën me qumësht.

Gruaja gjatë kësaj kohe ka nevojë për pushim dhe ushqim të mirë për të rimarrë veten.

Zvogëlimi (riformimi) i mitrës, gjakderdhjet pas lindjes

Disa ditë pas lindjes, mitra zvogëlohet dhe merr përmasat e saj normale.

Ajo zbret nga kërthiza deri në eshtrën që gjendet në fund të barkut (pubis).

Gjatë muajit të parë do të keni gjakderdhje të ngjashme me menstruacionet.

Pas lindjes, mund të ndodhë që kur teshtini, kolliteni apo bëni një sforcim të mos përmbani dot urinën. Nëse kjo vështirësi zgjatë më tepër se gjashtë javë duhet të këshilloheni me maminë apo mjekun tuaj.

Në rast se keni dhembje barku, temperaturë apo gjakderdhje të shumta duhet t'i drejtoheni mjekut.



Mjekimi dhe shërimi i varrës

Varrët që mund të shkaktohen gjatë lindjes, qoftë kjo të bëhet vetë ose nga ana e personelit shërohen brenda disa ditëve. Fijet që përdoren për qepje janë të tretshme.

Të qepurat e varrës duhet të mbahen të pastra duke i shpërlarë shpesh me ujë.



Ndryshimet

Lindja e një foshnjeje ndryshon shumë jetën e një gruaje e të çiftit, sidomos kur është fëmiju i parë.

Për të përgatitur kthimin tuaj në shtëpi duhet menduar që më parë se kush mund t'u ndihmojë ditët e para pas kthimit nga materniteti, për të përgatitur ushqimin, për të blerë sendet e nevojshme apo për t'u përkujdesur për fëmijët e tjerë, në rast se keni. Kjo ndihmë duhet të organizohet para se të shkoni në maternitet.

Mund të ndodhë që pas lindjes të ndjeheni e brengosur apo pak e mërztur e në këtë rast nuk duhet të qëndroni e vetmuar!

Për këtë ka vende të caktuara ku nëpërmjet bisedave mund të gjeni mbështetje, shoqëri e mund të mësoni më tepër për të qenë një nënë e mirë dhe e kujdesshme. Informohuni te mamia e juaj.

Çfarë duhet të shmangni gjatë kësaj periudhe:

- Nuk duhet të rifilloni marrëdhëniet seksuale përdërisa keni ende gjakderdhje dhe varrët të mos jenë mbyllur
- Nuk duhet të ngritni pesha të rënda

Kthimi i menstruacioneve

Menstruacionet e para vijnë jo mëparë se gjashtë javë pas lindjes.

Nëse e ushqeni foshnjën vetëm me gji, ditën dhe natën, atëherë mundet që menstruacionet të vijnë më vonë, e nganjëherë ato vijnë pas ndërprerjes së ushqimit me gji të foshnjës.

Gjatë kohës që ushqeni foshnjën me gji e menstruacionet nuk ju kanë ardhur ende pas lindjes mund të ndodhë që të mbeteni përsëri shtatzënë. Prandaj edhe gjatë kësaj periudhe duhet të merrni masa mbrojtëse për të shmangur një shtatzëni tjetër.

Planifikimi i familjes

Nëse nuk dëshironi të mbeteni shtatzënë menjëherë pas lindjes, është e rëndësishme që me t'u kthyer në banesë të zgjidhni një mjet mbrojtës efikas.

Për mënyrat e ndryshme të mbrojtjes nga një shtatzëni e padëshiruar mund të informoheni pranë një këshilltareje për planifikimin familjar, pranë një mjeku ose një mamie.



Në të gjitha kabinetet mjekësore, në maternitete dhe në qendrat e planifikimit familjar, gjendet broshura e titulluar «Çifti, mënyrat mbrojtëse ndaj një shtatzënie të padëshiruar, të drejtat, shtatzënia, sida». Kjo broshurë informative jepet falas dhe është e shkruar në disa gjuhë.



Ushqimi i foshnjës me gji

Qumështi i nënës është ushqimi më i mirë për foshnjën tuaj gjatë gjashtë muajve të parë.

Ai i përshtatet në mënyrë optimale të gjitha nevojave të foshnjës dhe përmban të gjitha elementet ushqyese dhe mbrojtëse të rëndësishme për rritjen e saj. Qumështi i nënës përmban gjithashtu edhe antitropa që mbrojnë foshnjën nga sëmundje të ndryshme. Ai është gjithmonë në temperaturën e duhur, është i gatshëm, nuk përmban mikrobe e për më tepër është falas.

Gjatë kohës së ushqimit të foshnjës me gji çdo gjë që hani kalon nëpërmjet qumështit të foshnja. Prandaj, si keni vepruar gjatë shtatzënisë duhet të vazhdoni të ushqeheni në mënyrë të shëndetshme e të pini lëngje të mjaftushme.

Shmangni pirjen e duhanit e të alkoolit si dhe qëndrimin në vende me tym duhani. Mos merrni barna pa u këshilluar mëparë me një mjek, mami apo farmacist.

Prodhimi i qumështit

Mbas kullostrës së dy ditëve të para, qumështi i nënës fillon të prodhohet në sasi më të mëdha.

Kalojnë disa ditë derisa nëna dhe foshnja gjejnë një ritëm dhe nëna prodhon aq qumësht sa i nevojitet foshnjës.

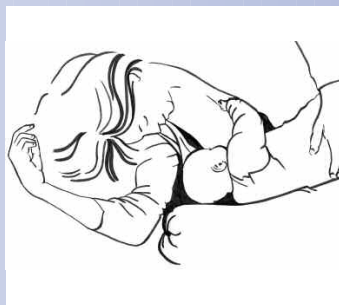
Ushqimi plotësues

Normalisht foshnja nuk ka nevojë të pijë lëngje të tjera përveç qumështit të nënës gjatë gjashtë muajve të parë të jetës.

Nëse e ushqeni foshnjën tuaj me ushqim plotësues nuk është aspak e këshillueshme të hidhet sheqer në ushqimin që ia jepni foshnjës. Meqë sheqeri pengon zhvillimin e (shëndoshë) të dhëmbëve.

Ushqimi i foshnjës me gji pas rifillimit të punës

Edhe nëse rifilloni përsëri të punoni egzistojnë mundësi që edhe mëtutje ta ushqeni foshnjën tuaj me gji. Për këtë këshillohuni me një person të specializuar në këtë drejtim e mëpas bisedoni me punëdhënësin tuaj.





Koha pas lindjes së foshnjës

Kontrollet e nënës pas lindjes

Kontrolla e nënës pas lindjes

Katër deri në gjashtë javë pas lindjes duhet të shkoni në vizitë te mjeku ose mamia e juaj për një kontrollë tuajen.

Gjatë kësaj vizite mjeku ju bënë një kontrollë gjinekologjike si dhe ju informon për mënyrat e mbrojtjes nga një shtatzëni e padëshiruar.

Kontrolla e foshnjës te mjeku i fëmijëve

Pasi që foshnja ti mbushë katër javë duhet ta bëni një vizitë te mjeku i fëmijëve, për një kontrollë të fëmijut tuaj.

Kontrollet e rregullta të fëmijëve te mjeku deri në moshën shkollore ndihmojnë që të pengohen me kohë disa sëmundje apo probleme të zhvillimit të fëmijëve.

Këshillimoret

Këshillat për ushqimin e foshnjës me gj

Nëse keni pyetje, probleme në lidhje me ushqimin e foshnjës ose keni nevojë për ndihmë ose informacione për të ndërprerë gjirin, drejtohuni një mamie ose një këshilltareje të specializuar në këtë lëmi. Në lidhje me këto probleme, deri në tri biseda-këshilluese paguahen plotësisht prej sigurimit shëndetësor (Adresat, shiko faqe 20).

Këshillimoret për prindër

Informimet lidhur me qendrat rajonale të këshillimoreve për prindër jepen ditën e lëshimit nga spitali ose këshilltarja e specializuar për këtë fushë lajmërohet personalisht te ju.

Infermiere të specializuara në këtë fushë shoqërojnë prindër që kanë fëmijë të moshës 0 deri në 5 vjeç. Ato ju japin këshilla nëpërmjet telefonit apo në një qendër të caktuar për temat e mëposhtme:

ushqimin me gj, ushqimin në përgjithësi, përkujdesjet për foshnjën, zhvillimin e fëmijës dhe edukimin e saj. Këto këshilla janë kryesisht falas.



E drejta ligjore për pagesë nga sigurimi shëndetësor

Që nga 1 korriku 2005 në Zvicër ekziston sigurimi shtetëror për gratë shtatëzëna. Të gjitha të punësuarat dhe ato të cilat punojnë si të pavarura kanë të drejtë 14 javë pushim dhe paguhen 80% nga pagat e tyre.

Informohuni për të drejtat tuaja pranë punëdhënëses rest. punëdhënësit tuaj.

Sigurimi themelor-shëndetësor është i detyrueshëm për të gjithë personat të cilët jetojnë dhe punojnë në Zvicër

Sigurimi shëndetësor paguan pa francizë e pa pjesëmarrjen tuaj në pagesë shërbimet e mëposhtme:

- Gjashtë kontrolla të shtatzënisë të kryera te një mami apo te një mjek, dy ultrazëre si dhe analizat laboratorike
- Një pjesëmarrje prej Fr. 100.00 për të ndjekur kursin për parapërgatitje për lindje
- Shpenzimet për lindje në klasë të përgjithshme, në spital, shpenzimet e mamisë në rast se lindja bëhet në banesë ose në shtëpinë e lindjes
- Vizitat dhe përkujdesjet e një mamie në banesën tuaj deri në dhjetë ditë pas lindjes (pavarësisht nga vendi ku keni lindur)
- Kontrollat te mjekja ose mjeku ose te mamia, në mes javës së 6 dhe të 10 pas lindjes
- Tri këshilla për dhënien e gjirit

Sigurimi themelor i bartë këto shpenzime: këto shpenzime janë të përcaktuara në rregulloren ligjore mbi pjesëmarrjen e shpenzimeve, ku në sigurimet e fëmijëve nuk guxon të llogaritet franciza (vetëpjesëmarrja në pagesë) dhe vlenë vetëm gjysma e shumës maksimale.

- Vaksinat (rubeolë, fruthi, shytat (gukat), tetanos, kollë e keqe, difteri, poliomielit e Haemophilus influenze tip B (gripi i tipit B) dhe përsëritjet e tyre
- Tetë kontrollat te mjeku i fëmijëve deri në moshën shkollore.

Në rast sëmundje apo komplikimi sigurimi shëndetësor paguan shpenzimet plotësuese sipas tarifës në fuqi.

Prindërit kanë një afat prej tre muajsh për të bërë sigurimin shëndetësor të fëmijës së posalindur.

Është e mundur që sigurimi i fëmijës të bëhet edhe para se të lind ai.

Detyrimi për ruajtjen e fshehtësisë

Personeli mjekësor është i lidhur me fshehtësinë profesionale. Ai nuk duhet të transmetoj të dhënat që kanë lidhje me ju pa pasur miratimin tuaj. Ky personel është i detyruar t'i trajtoj këto të dhëna në mënyrë të besueshme.



Të dhënat e botuesit

Teksti dhe përpunimi i broshurës

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

Fletorja e shtatzënisë

Evelyne Roulet

Në bashkëpunim me:

- grupin e punës së Federatës Zvicerane të mamive
- mamitë në tërë Zvicrën
- përfaqësueset e komuniteteve të huaja
- një delegatë e "Schweizerischer Berufsverband für Geburtsvorbereitung" dhe e "pro juventute"

Konceptimi, ilustrimi dhe fotografitë nga

Anne Monard

Falenderojmë përzemërsisht për ndihmë:

- Zyrën Federale të Shëndetësisë Publike, Departamentin «Shëndetësia dhe emigracioni», Bern
- IAMANEH Schweiz / Qëndrën e koordinimit në Zvicër «Emigracioni dhe shëndetësia riprodhuese»; Basel
- Sandoz Stiftung, Lausanne
- Bundesamt für Zuwanderung, Integration und Auswanderung

Ku mund ta gjeni

- Schweizerischer Hebammenverband, Rosenweg 25C, 3000 Bern 23
031 332 63 40, info@hebamme.ch



Adresa të nevojshme

Schweizerischer Hebammenverband
(Federata zvicerane e mamive)
Rosenweg 25C
3000 Bern 23
nga e hëna në të enjte : 9 -11 e 14 -16
dhe të premtën nga 9-11
031 332 63 40
e-mail: info@hebamme.ch
www.hebamme.ch

Schweizerischer Verband der
Mütterberaterinnen
(Shoqata zvicerane e infermiereve
HMP dhe e shëndetësisë publike)
Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426
8036 Zürich
01 382 30 33
e-mail: svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Berufsverband Schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC
(Shoqata zvicerane e këshilltareve në
fushën e ushqimit me gji)
Postfach 686
3000 Bern 25
041 671 01 73
e-mail: office@stillen.ch
www.stillen.ch

PLANes
Avenue de Beaulieu 9
Case postale 313
1000 Lausanne 9
021 661 22 33
e-mail: info@plan-s.ch
www.plan-s.ch

Travail.Suisse
(Punë. Zvicër)
Hopfenweg 21
3001 Bern
031 370 21 11
e-mail: info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch