



Brošura s obavijestima za žene u Švicarskoj/Švajcarskoj

Trudnoća **Majčinstvo/materinstvo**

Hrvatski prijevod prilagođen i za govornike bosanskoga i srpskoga jezika
Croatie 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/poricu 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

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 ponesete 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 dijete su povezani pupčanom vrpcom. 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 10. 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.

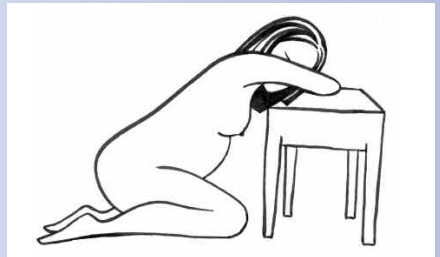
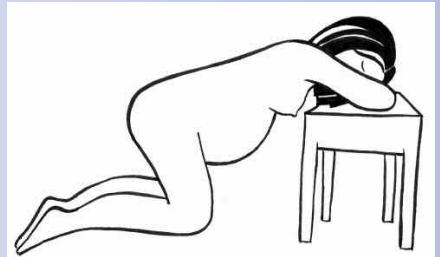
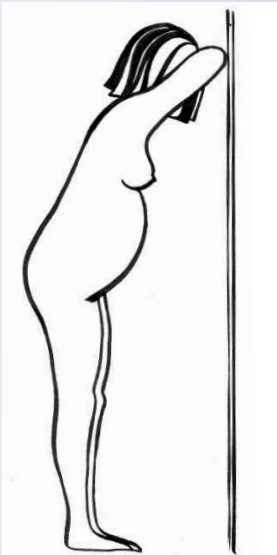
Kada se morate javiti u bolnicu ili primalji/babici:

- 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/porod 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 porođaja/poroda i traje obično više sati. U sljedećoj - prilično kraćoj fazi - rađa se dijete. To je dio porođaja/poroda u kojem žena može aktivno pomagati.

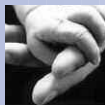
U posljednjoj fazi izlazi posteljica. To se događa u prvom satu nakon porođaja/poroda.

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 zarašla
- 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 savjetovalištima. 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

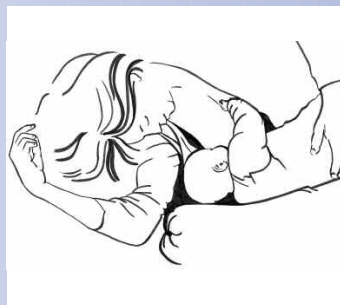
Nakon što je u prvim danima proizvedeno mlijeko, dva do tri dana nakon porođaja/poroda počinje aktivno lučenje i proizvodnja mlijeka. Dojite dijete prema njegovom ritmu da bi se potražnja i ponuda mogle uravnotežiti.

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 savjetovalištim 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 100.- 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
- njegu primalje/babice za vrijeme babinja do desetog dana iza porođaja/poroda (neovisno o mjestu porođaja/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



Adrese

Udruga švicarskih primalja/
Udruženje švajcarskih babica
Schweizerischer
Hebammenverband
Rosenweg 25C 3000 Bern 23
Lu-Je: 9h-11h et 14h-16h
et Ve: 9h-11h
031 332 63 40
e-mail: info@hebamme.ch
www.sage-femme.ch

Švicarski savez savjetnica za
majke/Švajcarski savez savetnica
za majke
Schweizerischer Verband der
Mütterberaterinnen
Elisabethenstrasse 16
Postfach 8426 8036 Zürich
01 382 30 33
e-mail: svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Strukovna udruga švicarskih
savjetnica o dojenju IBCLC/
Stručno udruženje švajcarskih
savetnica o dojenju IBCLC
Berufsverband Schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC
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
Hopfenweg 21
3001 Bern
031 370 21 11
e-mail: info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch