



Region Hannover



Region Hannover

هيئة التحرير

بيانات الناشر

منطقة هانوفر

مركز التنسيق للمساعدات المبكرة - الفرص المبكرة

Hildesheimer Straße 20 | 30169 Hannover

إدارة التحرير

منطقة هانوفر، مركز التنسيق للمساعدات المبكرة – الفرص المبكرة

الصور

العنوان.ص: 9: stock.adobe.com – LIGHTFIELD STUDIOS، ص: 1: كلاوس كيرش،
 ص: 8: stock.adobe.com – NDAB-CREATIVITY، ص: 10: كلاوس إيبيلي – stock.adobe.com،
 ص: 12: stock.adobe.com – kieferpix، ص: 14: stock.adobe.com – bluedesign،
 ص: 14: كزيتون – stock.adobe.com، ص: 16: stock.adobe.com – pressmaster، ص: 19،
 ص: 20: stock.adobe.com – Monkey Business، ص: 20: stock.adobe.com – etemwanich،
 ص: 25: stock.adobe.com – Prostock-studio، ص: 28: stock.adobe.com – Photographee.eu،
 ص: 32: ص: 80: stock.adobe.com – natalialeb، ص: 35: Aldeca Productions – stock.adobe.com،
 ص: 36: stock.adobe.com – Syda Productions، ص: 38: stock.adobe.com – candy1812،
 ص: 39: stock.adobe.com – FM2، ص: 40: stock.adobe.com – zaschnaus – stock.adobe.com،
 ص: 47: جينا ساندرا – stock.adobe.com، ص: 51: ألينا أوزيريفا – stock.adobe.com،
 ص: 53: stock.adobe.com – stanislav_uvarov، ص: 54: PheelingsMedia – stock.adobe.com،
 ص: 58: stock.adobe.com – luckybusiness، ص: 62: stock.adobe.com – karimpard،
 ص: 68: stock.adobe.com – thingamajigs، ص: 70: New Africa – stock.adobe.com،
 ص: 79: stock.adobe.com – Tomsickova

التصميم

منطقة هانوفر، فريق الخدمات الصحية

الطباعة

Umweltdruckhaus Hannover GmbH • Klusriede 23 • 30851 Langenhagen

كلمة التحية

عزيزي القارئ، عزيزتي القارئة،

وفجأة، تغيّر كل شيء: الحمل – سواء أطلال انتظاره أم حدث فجأة – يغيّر حياة كلا والذي المستقبل. بصفتي أبًا لثلاثة أطفال، فإنني أعلم من خبرتي الشخصية: الحمل، والولادة، والأوقات الأولى مع الطفل هي فترة خاصة للغاية من الحياة. ولكنها كذلك فترة يشوبها الكثير من لحظات الاضطراب، وتُطرح فيها الكثير من الأسئلة: أين يُمكننا إيجاد قابلة؟ ما هو الأنسب بالنسبة إلينا – مستشفى ولادة، أم منزل ولادة، أم الولادة المنزلية؟ ما هي المساعدات المالية المتوفرة، وأين نجد المشورة، وما الذي يجب التفكير فيه إلى جانب ذلك؟



تقدم منطقة هانوفر العديد من عروض الدعم للأمهات والآباء المستقبليين والأسر الشابة. دليل الحمل الجديد يشمل كافة نقاط الاتصال هذه ويرافقك خلال هذا الوقت المثير منذ البداية – بدءًا من وضع خطة الحمل إلى المعلومات المتعلقة بحماية الأمومة وإجازة الأبوة، وحتى توفير نظرة عامة على جميع مراكز المشورة والعروض الصحية. يوضح الدليل أيضًا مدى تنوع المساعدات المبكرة والمتراطة جيدًا في 21 مدينة وبلدية إقليمية، ويعرض العروض المتوفرة في منطقتك.

أتمنى لك حملًا صحيًا وخاليًا من الهموم، وأتمنى لك كل التوفيق في مستقبلك الجديد!

المخلص لكم

ستيفن كراخ،
الرئيس الإقليمي

مقدمة

أعزائي الآباء (المستقبليين)،

باستخدام دليل الحمل هذا، نود أن نوفر لك الدعم في هذا الوقت الخاص أثناء الحمل والولادة، ونود كذلك أن نمحك نظرة عامة عن عروض الدعم والمشورة المتنوعة المتوفرة في منطقة هانوفر.



هذا الدليل مُقسَّم لونيًا بحسب المواضيع. يوضح لك كلا الرمزين ما إذا كان العرض مهمًا أثناء الحمل أم بعد الولادة.

يمكنك العثور على عروض خاصة بالقرب من محل إقامتك على مواقع الويب الخاصة بالبلديات، أدناه في الصفحات 74–76. في الجزء الخلفي من صفحة الغلاف، ستجد جدولًا زمنيًا يحتوي على نظرة عامة على أهم التواريخ أثناء الحمل وفي الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، والذي يمكنك فصله بسهولة.

الدليل الأصلي متاح على الرابط

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser



هذا الكتيب هو منتج طرحته هيئة المساعدات المبكرة، حيث يتم تقديم المساعدة المبكرة للآباء المستقبليين والآباء ممن لديهم أطفال حتى ست سنوات. من خلال عملنا، نريد توفير حياة للأطفال بصورة تتيح لهم النمو جيدًا في منطقة هانوفر.

مركز التنسيق للمساعدات المبكرة – الفرص المبكرة يمتنى لكم كل الخير في هذا الوقت الخاص!

فهرس المحتويات

35 الدعم المالي

- 36 إعانة الأمومة.
- 37 نفقة الطفل.
- 38 علاوة الطفل.
- 39 إعانة الآباء/وإعانة الآباء الإضافية.
- 40 إعانة البطالة II (هارتس IV).
- 41 طلب المساعدة الاجتماعية/التأمين الأساسي.
- احتياجات إضافية، وكذلك التجهيزات الأساسية (في حالة تلقي إعانة البطالة II والمساعدة الاجتماعية).
- 42 حزمة التعليم والمشاركة (BuT).
- 43 تلقي إعانة طالبي اللجوء (AsylbLG).
- 44 طلب إعانة طالبي اللجوء، الاحتياجات الإضافية للحوامل.
- 45 نفقة المعيشة المدفوعة مقدماً.
- 46 المؤسسة الاتحادية "الأم والطفل".
- 47 مؤسسة "أسر في أزمة".
- 48 إعانة السكن.
- 49 الانتماء الضريبي للطفل.
- 49 بدل الرعاية.
- 50

51 العمل، التعليم، الدراسة

- 52 إجازة الأبوة.
- 53 حماية الأمومة.

8 الصحة

- 9 عيادات أمراض النساء.
- 10 بطاقة الأمومة.
- 11 مستشفيات الولادة.
- 13 المساعدات المنزلية.
- 14 فحوصات U.
- 15 القابلات.
- 16 التحضير للولادة.
- 17 منازل الولادة.
- 18 الولادة المنزلية.
- 19 الرعاية في فترة النفاس.
- 20 تمارين بعد الولادة.
- 21 قابلة الأسرة.
- مشورة الرضاعة الطبيعية.
- 23 التشخيص قبل الولادة.
- 24

25 المشورة

- 26 مشورة الحمل والمشورة بشأن مشاكل الحمل.
- 27 مشورة الأسرة ومشورة التربية.
- 28 عيادة الرضع كثيري البكاء.
- 29 مكتب خدمة الأسرة.
- 30 حامل بمفردها وكذلك تُربي طفلاً بمفردها.
- 31 تضرر الطفل.
- 33 العنف المنزلي.
- 34 المشورة في حالات الإدمان للنساء الحوامل.

فهرس المحتويات

71 لغة مبسطة

74 صفحات الإنترنت الخاصة بالبلدية

78 أرقام الطوارئ

79 شكر خاص

80 أعزائي الآباء المستقبليين

..... خطة الحمل غلاف

54 الهيئات الحكومية

55 التسجيل في مصلحة الأحوال المدنية

56 قانون التسمية

56 التأمين الصحي

57 المساعدات

58 شهادة حق الحضانة (في حالة الأزواج غير القاطنين معًا)

59 الاعتراف بالأبوة (في حالة الأزواج غير القاطنين معًا)

60 الوصاية (في حالة الأمهات القاصرات)

61 الخدمة الاجتماعية العامة/الخدمة الاجتماعية البلدية

62 الأزمات المتعلقة بالولادة

63 اكتئاب النفاس/اكتئاب ما بعد الولادة

64 الولادة السرية

65 الولادة الصعبة

67 الآباء التكالى

68 أشياء هامة

69 تعويضات الرضّع

70 حزم حقيبة المستشفى – ما الذي يجب اصطحابه؟



عيادات أمراض النساء

يمكن للسيدات التوجه إلى عيادة أمراض النساء للتخطيط ولولادة طفلهن. وهناك، يتلقين المشورة حول ما يجب التفكير فيه قبل بدء الحمل.

عندما تتأكدين من أنك حامل، حددتي موعدًا لإجراء أول فحص أمراض النساء. أغلب السيدات يقمن بزيارة عيادة أمراض النساء في الأسبوع السادس – الثامن من الحمل. سيتم إخطارك بشأن حماية الأمومة ونمط الحياة العام وخيارات الفحوصات التشخيصية قبل الولادة.

ويوصى بالبحث عن عيادة لأمراض النساء منذ البداية تشعرين فيها بالراحة، حيث إنه من الصعب تغييرها بعد ذلك، ومن ثم، نوصي بتحديد الموعد الأول في عيادة تثقين بها وتريدين البقاء فيها.

إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كنت ستستمرين في الحمل، فإن عيادة أمراض النساء الخاصة بك ستخبرك بكيفية المضي قدمًا، ومن ثم، تحيك إلى مركز المشورة المختص بمشاكل الحمل (انظري الصفحة 26).

عند الرغبة في الإنجاب أو عند حدوث الحمل

www.arztauskunft-niedersachsen.de
كلمة البحث "صحة المرأة"

البطاقة الصحية الإلكترونية

التوقيات

العناوين/الروابط

الوثائق

الصحة

تقدم عيادات أمراض النساء والقابلات الكثير من الدعم لضمان رعاية السيدات جيدًا أثناء فترة الحمل. ويتكفل التأمين الصحي بجميع مصروفات الرعاية الصحية. ويشمل ذلك أيضًا الفحوصات الوقائية والأدوية.



خلال فترة الحمل، يجب استشارة عيادة أمراض النساء الخاصة بك للتشاور حول المكان الذي ترغبين في ولادة طفلك فيه. تلد معظم الحوامل في المستشفى. وتوجد سبع مستشفيات للولادة في منطقة هانوفر. وتقدم بعض العيادات أمسيات معلومات أو جولات في غرفة الولادة. إذا ولدت قبل بلوغ أسبوع الحمل السادس والثلاثين، يجب أن يتم ذلك فقط في كلية هانوفر الطبية أو مستشفى Henriettenstift أو في مستشفى Neustad، حيث يوجد أطباء أطفال في جميع أنحاء الموقع (مركز الشؤون المتعلقة بالولادة). لأماكن الولادة الأخرى (انظري الصفحات 17-18).

بعد التأكد من الحمل، ستصدر عيادة أمراض النساء أو القابلة بطاقة الأمومة لك. وستجدين فيها موعد الولادة المحسوب، والتاريخ الطبي للمرأة، والتشخيصات الطبية، ومتابعة نمو الطفل. وبعد الولادة، يتم إدخال البيانات المتعلقة بالولادة وسير مرحلة النفاس. بطاقة الأمومة هي مستند طبي يخضع للسرية. تحدد المرأة الحامل من يمكنه الاطلاع عليها. وجدير بالذكر أنها لا تصلح كوثيقة تُقدم إلى رب العمل أو الهيئات الحكومية الأخرى. يجب أن تصطحب المرأة الحامل بطاقة الأمومة معها دائماً.

التوقيات

العناوين/الروابط

يجب أن يتم التسجيل للولادة في الأسبوع الثلاثين من الحمل في المستشفى.

مستشفى Diakovere Henriettenstift
مركز الشؤون المتعلقة بالولادة
Schwemannstr. 17
30559 هانوفر
الهاتف: 0511 289 0
www.pnz-hannover.de

مستشفى Diakovere Friederikenstift
Humboldtstr. 5
30169 هانوفر
الهاتف: 0511 129 0
www.geburtsilfe-friederikenstift.de

مستشفى فينسينس
Lange-Feld-Str. 31
30559 هانوفر
الهاتف: 0511 950 2301
www.vinzenzkrankenhaus.de

مستشفى KRH غروسبير غفيل
Fuhrberger Str. 8
30938 هانوفر
الهاتف: 05139 801 4434
www.krh.de

التوقيات

العناوين/الروابط

الوثائق

عند التأكد من الحمل

عيادة أمراض النساء أو القابلة (انظري الصفحة 9)

البطاقة الصحية الإلكترونية





المساعدات المنزلية

جهة المساعدات المنزلية توفر لك الدعم، على سبيل المثال، إذا كان عليك الراحة في الفراش ولا يوجد أي شخص في عائلتك يعتني بشؤون المنزل أو بالأطفال الآخرين. يجدر تقديم طلب للحصول على المساعدة لدى شركة التأمين الصحي المختصة بك. بالنسبة إلى الطلب، ستكون بحاجة إلى شهادة من طبيبك أو من القابلة. المساعدة مخصصة فقط لحالات الطوارئ.

عند الحاجة

التوقيت

عيادة أمراض النساء (انظري الصفحة 9)

العناوين/الروابط

البطاقة الصحية الإلكترونية

الوثائق

مستشفيات الولادة



مستشفى KRH، روبرت كوخ غيردين
Von-Reden-Str. 1
30989 غيردين
الهاتف: 05108 69 2501
www.krh.de

مستشفى KRH نويشتات أم روبنرغه
Lindenstr. 75
31535 نويشتات أم روبنرغه
الهاتف: 05032 88 2200
www.krh.de

كلية هانوفر للطب
مستشفى متخصص في أمراض النساء والتوليد
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 هانوفر
الهاتف: 0511 532 6056
www.mhh.de

البطاقة الصحية الإلكترونية، بطاقة الأمومة، التحويل من عيادة
أمراض النساء

الوثائق





فحوصات U

القبالات

القبالات متخصصات في الحمل، والولادة، وفترة النفاس. يمكنك أيضًا تحديد ما إذا كنت حاملاً وإجراء الفحوصات الوقائية أثناء الحمل. يحق لجميع السيدات أن تكون لهنّ قابلة أثناء الحمل والولادة والرضاعة. ويغطي التأمين الصحي تكلفة هذه الخدمات. قد تؤدي قلة عدد القبالات إلى صعوبة العثور على قابلة؛ لذلك من المهم أن تفكري في تنسيق ذلك في وقت مبكر.

بعد الولادة مباشرة، يتم فحص الطفل جيدًا (الفحص U1). ويتم تسجيل النتائج في كتيب فحص لونه أصفر. ستتلقين كتيب الفحص هذا وشهادة تطعيم طفلك بعد الولادة. يحتوي الكتيب على جدول زمني دقيق لمواعيد إجراء المزيد من فحوصات التشخيص المبكر والتطعيمات لطفلك (الفحوصات U2 حتى U9). تهدف فحوصات الكشف المبكر إلى تحديد الأمراض أو المشاكل المحتملة في نمو طفلك في وقت مبكر. ومن ثم، يقوم طبيب الأطفال بإدخال نتائج الفحوصات في الكتيب. وكتيب الفحص هذا مهم جدًا ويجب حفظه بعناية. يجب عليك إحضار كتيب الفحص U وشهادة تطعيم الطفل معك في كل موعد لدى عيادة الأطفال.

التوقيت

أثناء الحمل، وأثناء الولادة في فترة النفاس وأثناء الرضاعة الطبيعية

العناوين/الروابط

عند البحث عن قابلة،
يعدك/أنوفر سلة هقمنط يبلات فاقر الكمر
فتأهال 0511 616 10101

روال لكتنالبيريدي: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

البطاقة الصحية الإلكترونية، بطاقة الأمومة

الوثائق

التوقيت

البحث عن عيادة أطفال يجب أن يتم أثناء الحمل.

العناوين/الروابط

يمكن العثور على عيادات الأطفال على الرابط
www.arztauskunft-niedersachsen.de
كلمة البحث "طب الأطفال والشباب"

الوثائق

كتيب الفحص الأصفر U، بطاقة التطعيم
البطاقة الصحية الإلكترونية للطفل



يمكنك أيضًا أن تلدي طفلك في منزل الولادة، حيث تتم رعاية الولادة في منزل الولادة من قبل القابلات وحدهن. وترافقك القابلة أثناء الحمل. وعندما يقترب موعد الولادة، تبقى القابلة متاحة لك دائمًا (في نوبتية تلقي مكالمات). وتلقون في منزل الولادة عندما تقترب ولادة الطفل. وتحمل شركات التأمين الصحي مصروفات الولادة في منزل الولادة. لا تتم تغطية الرسوم الإجمالية لنوبتية تلقي المكالمات في كافة شركات التأمين الصحي، وغالبًا ما يتعين على السيدات دفع جزء من هذه الرسوم بأنفسهن.

دورة التحضير للولادة تؤهلك للولادة وللحياة مع طفلك. وتُديرها إحدى القابلات. يتم تقديم دورات التحضير للولادة بأشكال مختلفة. حيث يمكن للمرأة الحامل أن تحضر الدورة بمفردها أو بصحبة شخص آخر. يمكن أن تعقد الدورات على مدى عدة أسابيع أو خلال عطلة نهاية الأسبوع. يجب أن تبدأ الدورات التي تستمر لعدة أسابيع في الفترة من الأسبوع الثامن والعشرين إلى الأسبوع الثلاثين من الحمل. يجب حضور دورات نهاية الأسبوع بين الأسبوع الرابع والثلاثين – السابع والثلاثين من الحمل. ويحمل التأمين الصحي مصروفات دورة التحضير للولادة.

التوقيت

العناوين/الروابط

التسجيل في منزل الولادة في أقرب وقت ممكن أثناء الحمل
منزل الولادة في إيلنريد
Gehägestraße 20a
30655 هانوفر
الهاتف: 0511 713701
البريد الإلكتروني: info@geburtschaus-eilenriede.de
www.geburtschaus-eilenriede.de

منزل الولادة والقابلات في هيرينهاوزن
Nienburger Straße 6
30167 هانوفر
الهاتف: 0511 64 69 37 33
البريد الإلكتروني: geburtschaus.herrenhausen@posteo.de
www.geburtschaus-herrenhausen.de

بطاقة الأمومة، البطاقة الصحية الإلكترونية

الوثائق

التوقيت

العناوين/الروابط

التسجيل للدورة في أقرب وقت ممكن أثناء الحمل
عيادة القابلة بالقرب منك أو البحث عن دورة عبر مركز القابلات
رفوناها تلمظتم في
فتاها 0511 616 10101
روال للفتا البريدي: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

البطاقة الصحية الإلكترونية، ملابس خفيفة

الوثائق





الرعاية في فترة النفاس

فترة النفاس هي الفترة التي تلي الولادة. وفيها تزورك القابلة وتزور طفلك في المنزل، حيث تفحصك وتفحص الطفل، وتساعدك في تدبير الأمور التي لا تسير على ما يرام. كما تساعدك القابلة كذلك إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف. وتوضح لك كيفية رعاية الطفل وتخبرك متى يكون عليك زيارة الطبيب مع طفلك. كما تدعم الأم في الرضاعة الطبيعية وتخبرها بكافة الأشياء الهامة حول إطعام طفلها. يمكن للقابلة زيارة الأم وطفلها في المنزل لمدة تصل إلى اثني عشر أسبوعًا بعد الولادة. ويدفع التأمين الصحي مصروفات ذلك.

بعد الولادة

التوقيت

عند البحث عن قابلة، للرعاية في فترة النفاس، يُساعدك مركز القابلات .. هانوفر -مَنطِقَـمَـيـفـ
الهاتف: 0511 616 10101
البريد الإلكتروني: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

بطاقة الأمومة، البطاقة الصحية الإلكترونية

العناوين/الروابط

الوثائق

الولادة المنزلية



يمكنك أيضًا أن تلدي طفلك في المنزل، حيث تأتي القابلة إلى منزلك عند بدء الولادة وتبقى ليضع ساعات بعد الولادة. وتدفع شركات التأمين الصحي للقابلة أجر عملها. وتبقى القابلة متاحة دائمًا للمرأة الحامل حتى الولادة. وفي ذلك الصدد، تحصل القابلات على مبلغ إجمالي نظير نوبتجية تلقي المكالمات. ولا تتحمل كافة شركات التأمين الصحي المبلغ الإجمالي لنوبتجية تلقي المكالمات، ويجب أن تدفع السيدات جزءًا من هذا المبلغ.

البحث عن قابلة للولادة المنزلية في أقرب وقت ممكن أثناء الحمل

عند البحث عن قابلة مناسبة للولادة المنزلية، يُساعدك مركز القابلات في منطقة هانوفر

فتأهلا 0511 616 10101

يـنـرـوـتـالـبـرـيـد الـكـ: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

بطاقة الأمومة، البطاقة الصحية الإلكترونية

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق





تمارين بعد الولادة

قابلات الأسرة ومقدمات الرعاية لصحة الأسرة وممرضات الأطفال

يمكن أن ترافقك قابلة الأسرة أو الممرضة المختصة بصحة الأسرة -الطفل- (FamKi) عندما تكونين حاملاً أو إذا كان لديك طفل عمره أقل من عام وكنبت:

- تشعرين بقلّة الخبرة أو الإرهاق
- تُربّين الطفل بمفردك
- جديدة في المدينة أو البلد
- تشعرين بالتوتر النفسي أو الجسدي
- تتعرضين أو مهددة بالعنف المنزلي
- لديك العديد من الأسئلة والمخاوف حول نمو طفلك
- أمًا لطفل مُبتسر أو لا يتمتع بصحة جيدة
- تشعرين بأن الحمل أو الأبوة لا يسيران على ما يرام

تأتي القابلات ومكتب خدمة الطفل والأسرة إليك في المنزل ويجيبون عن الأسئلة حول الأبوة. ويمنحونك الثقة في التعامل مع طفلك، وإذا لزم الأمر، يُرافقونك في المواعيد لدى الهيئات الحكومية أو عيادات الأطباء. هذا العرض مجاني.

تمارين ما بعد الولادة هي تمارين تهدف إلى تقوية الجسم بعد الحمل والولادة وعكس التغيرات الجسدية التي حدثت. عادةً ما تُعقد الدورات لدى إحدى القابلات. في بعض الحالات الاستثنائية، إذا كانت هناك اضطرابات شديدة في قاع الحوض بسبب الولادة مثلاً، يمكن لطبيبة أمراض النساء وصف تمارين رياضية بعد الولادة للأم. لا يوجد استحقاق عام لطلب هذه التمارين. وتتم تسوية تكاليف الدورة مباشرة مع شركة التأمين الصحي باستخدام بطاقة التأمين. ولكي تتم تغطية هذه المصروفات، يجب إكمال الدورة بحلول الشهر التاسع بعد الولادة.

عادةً بعد 8 إلى 10 أسابيع بعد الولادة، يُمكن عقد مشورة فردية مع القابلة

إيجاد عيادة قابلة أو البحث عن دورة عبر مركز القابلات
رفمنطقة هانو في

الهاتف: 0511 616 10101

البريد الإلكتروني: hebammenzentrale@region-hannover.de

www.hebammenzentrale-hannover.de

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق

البطاقة الصحية الإلكترونية

عند الحاجة، مع بداية الحمل حتى نهاية السنة الأولى من عمر الطفل

التوقيت

العناوين/الروابط

لمدينة هانوفر:

مركز قابلات الأسر في هانوفر (FHZ)

الهاتف: 0511 123148-10/11

البريد الإلكتروني: info@fhz-hannover.de

www.fhz-hannover.de





مشورة الرضاعة الطبيعية

قابلات الأسرة ومقدمات الرعاية لصحة الأسرة وممرضات الأطفال



الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الطبيعية والصحية لإطعام طفلك الرضيع. إلا أنه، في بعض الأحيان، تكون الرضاعة الطبيعية صعبة وتتجمل عنها مشاكل. عندئذٍ، يمكن أن تساعدك القابلة أو مستشارة الرضاعة، حيث يمكنها زيارة الأم وطفلها في المنزل والتعاون معهما لإيجاد حل للمشكلة. خلال فترة الرضاعة بأكملها، يحق للأم الحصول على المساعدة من قابلة – مهما طالبت المدة. وخلال هذا الوقت، تدفع شركة التأمين الصحي رسوم ما يصل إلى ثمانية مواعيد للزيارات أو المكالمات الهاتفية مع القابلة. إذا كانت هناك مشاكل كبيرة، يمكن لعيادة أمراض النساء أو عيادة الأطفال ترتيب المزيد من المواعيد،

حيث تساعدك مستشارات الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية أيضاً في المواقف الخاصة؛ حيث إنهن سيدات مدربات بصورة خاصة، ولديهن معرفة جيدة بالرضاعة الطبيعية. لا تتحمل شركة التأمين الصحي مصروفات الدعم الذي تقدمه. وهناك أيضاً نصائح حول الرضاعة الطبيعية يقدمها المتطوعون.

ويمكن أن يكون حضور مجموعة الرضاعة الطبيعية مفيداً للغاية للأم؛ حيث تلتقي الأمهات المرضعات هناك بانتظام ويتبادلن الأفكار فيما بينهن.

فترة الرضاعة

التوقيت

عند البحث عن قابلة مناسبة للمشورة حول الرضاعة الطبيعية، دلكعوفر: "يُساناه طقةنم في تلتقابلا زكرم"

الهاتف: 0511 616 10101

البريد الإلكتروني: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ستجدين مجموعات الرضاعة على الرابط

www.bdl-stillen.de

ستجدين المشورة التطوعية حول الرضاعة مثلاً على الرابط

www.afs-stillen.de

بطاقة الأمومة، البطاقة الصحية الإلكترونية

الوثائق

مُنسقة في بورغدورف:

مكتب خدمة الأسرة في بورغدورف

الهاتف: 05136 898 301

البريد الإلكتروني: **familienervicebuero@burgdorf.de**

مُنسقة منطقة لاتسن:

ماريا جاكوب

الهاتف: 0511 8205 5408

البريد الإلكتروني: **maria.jakob@laatzen.de**

مُنسقة منطقة لانغنهاغن:

كرستين ميش

الهاتف: 0511 7307 9863

البريد الإلكتروني: **kerstin.mesch@langenhagen.de**

مُنسقة منطقة ليرته:

سيلفيا مولر

الهاتف: 05132 505 3245

البريد الإلكتروني: **silvia.mueller@lehrte.de**

بالنسبة إلى جميع البلديات الأخرى في منطقة هانوفر:

جهة تنسيق قابلات الأسرة في منطقة هانوفر

الهاتف: 0511 616 227 65

البريد الإلكتروني: **koordination-familienhebammen@region-hannover.de**

لا يوجد

الوثائق



مصطلح التشخيص قبل الولادة (PND) يشمل أدوات مختلفة يمكن من خلالها فحص الطفل الذي لم يولد بعد في رحم المرأة الحامل، حيث تُجرى الفحوصات في عيادة أمراض النساء أو في عيادة مصممة خصيصًا لذلك. ومن الأمثلة على التشخيص قبل الولادة: الفحص بالموجات فوق الصوتية، أو الفحص بالموجات فوق الصوتية الدقيقة، أو قياس تجاعيد الرقبة، أو اختبارات الدم، أو فحوصات المسائل الأمنيوسي. وفي ذلك الصدد، يتم البحث بشكلٍ مستهدف عن التشوهات والأمراض المحتملة لدى الطفل.

ويتيح التشخيص قبل الولادة توفير العلاج الموجه والمجهز أثناء الحمل وبعد ولادة الطفل مباشرة. إذا تم رصد أي أشياء مُلفتة، فعادة ما يتبع ذلك إجراء المزيد من الفحوصات. يمكن أن تُسفر نتائج التشخيص قبل الولادة عن طرح سؤال صعب حول مواصلة الحمل أو إنجائه.

وفي ذلك الصدد، تقرر كل امرأة حامل وكل زوجين بأنفسهم ما إذا كانوا يريدون أن يخضع طفلهم الذي لم يولد بعد للتشخيص قبل الولادة. قد يتعين عليك دفع رسوم بعض الفحوصات بنفسك. مراكز الاستشارة تقدم لك الدعم والمرافقة في حالة وجود مشكلة لدى الجنين أو عند السؤال عن فحوصات ما قبل الولادة المرغوب إجرائها.

المشورة

تثار أسئلة كثيرة أثناء الحمل وفي بداية فترة النفاس. قد يكون من المفيد أحيانًا طلب المشورة حتى لا تواجهي مشكلة بمفردك، حيث يمكن للمتخصصين في مراكز المشورة مساعدتك ودعمك في كافة المسائل.

أثناء الحمل

التوقيت

مراكز مشورة الحوامل ومراكز المشورة في حالة مشاكل الحمل
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

العناوين/الروابط

مستشفى Diakovere Annastift

مركز المشورة للأطفال

An der Weidenkirche 10

30539 هانوفر

الهاتف: 0511 8603 413

www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/

مشورة الآباء

لا يوجد

الوثائق



مشورة الحمل والمشورة بشأن مشاكل الحمل

يمكن للوالدين المستقبليين الحصول على المشورة المجانية حول جميع المسائل المتعلقة بالحمل والولادة في مركز المشورة الخاص بالحمل قبل الولادة، وأثناءها، وبعدها. المواضيع المحتملة هي:

- المساعدات المالية، وخاصة من المؤسسات (انظري الصفحات 47-48)
- مشاكل الصحة العقلية أثناء الحمل وبعد الولادة
- فحوصات ونتائج التشخيص قبل الولادة
- الأسئلة حول الولادة السرية/مجهولة الهوية
- مشاكل العلاقات والمشاكل الأسرية
- مرحلة إعادة التأسيس كام/أب/أوين
- منع الحمل
- المواساة بعد إسقاط الجنين أو وفاة الطفل
- الرغبة في الإنجاب

حتى لو كنت غير متأكدة وتفكرين في إجهاض الحمل، يمكن أن يساعدك المستشارون. يمكن أن تتم المشورة أيضًا دون الكشف عن هويتك.

التوقيت

قبل الحمل، وفي أي وقت في الحمل وبعد الولادة

العناوين/الروابط

مراكز مشورة الحوامل ومراكز المشورة في حالة مشاكل الحمل
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

الوثائق

لا يوجد

مشورة للأسرة ومشورة التربية

الطفل يغير حياته. كآباء، تحفظون بالعديد من اللحظات الرائعة مع طفلكم، لكن ربما تكون هناك مواقف صعبة في الحياة اليومية ينتابكم فيها الشك وتتبادر إلى أذهانكم العديد من الأسئلة. وهذا الأمر طبيعي تمامًا؛ لذلك فإن موظفي مراكز المشورة يرغبون في دعمكم برحلة يملوها الحب حتى في اللحظات الصعبة من هذه المرحلة، حيث يناقشون معكم الأفكار حول كيفية فهم طفلكم واحتياجاته. يمكن أن تكون الأسئلة مثلًا:

- ماذا يريد طفلي أن يخبرني؟
- كيف يمكنني تهدئة طفلي عندما يبكي؟
- كام أو أب، كيف يُمكنني إدارة حياتي اليومية مع الطفل بصورة جيدة؟
- كيف أساعد طفلي على النوم؟
- هل من الطبيعي أن أصاب بالحزن الشديد بعد الولادة؟

التوقيت

قبل الحمل، وفي أي وقت في الحمل وبعد الولادة

العناوين/الروابط

مراكز مشورة الأسرة والتربية:
www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

الوثائق

لا يوجد



عيادة الرُّضع كثيري البكاء

مكتب خدمة الأسرة

الأطفال يولدون غير متشابهين. فبعضهم هادئ، والبعض الآخر يبدو مضطربًا ويبكي كثيرًا. في بعض الأحيان، يصعب تهدئتهم والنوم بسلام ويريدون فقط البقاء محمولين على الأذرع. قد تكون هناك مشاكل في الرضاعة أو الرضاعة الطبيعية. غالبًا ما يكون الآباء في حيرة من أمرهم ويتابعهم الشعور: "لا شيء يُجدي نفعًا!" كثير من الآباء يتابعهم عدم اليقين في البداية. إذا شعرتم بالإرهاق، يمكن للمتخصصين في مراكز المشورة مساعدتكم. المشورة مجانية، ويمكن تقديمها دون الكشف عن هويتكم. بالنسبة إلى الآباء الذين لا يتحدثون اللغة الألمانية بإتقان، هناك إمكانية التواصل مع مترجم فوري مجاني.

مكتب خدمة الأسرة هو نقطة الاتصال فيما يتعلق بكافة الأسئلة المتعلقة بالعائلة. غالبًا ما يتم هنا تقديم المشورة حول رعاية الأطفال في دور الحضانة، أو مراكز الرعاية النهارية، أو دور رعاية ما بعد المدرسة، ويتم أيضًا تقديم المشورة حول موظفي الرعاية النهارية. في مكتب خدمة الأسرة، يمكنكم أيضًا الحصول على معلومات حول الأنشطة الترفيهية في بلديتكم. إذا كانت لديكم أي أسئلة حول المساعدات المالية، يمكن للموظفين مساعدتكم في تقديم طلب أو إحالتكم إلى الهيئات الحكومية أو مراكز تقديم المشورة.

التوقيت	عند الحاجة
العناوين/الروابط	ستجد المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76.
الوثائق	لا يوجد

التوقيت	عند الحاجة
العناوين/الروابط	ستجد عيادة الرُّضع كثيري البكاء بالقرب منك على الرابط www.elternsein.info/suche-schreieambulanz
الوثائق	لا يوجد





حامل بمفردها وكذلك تُربي طفلاً بمفردها

على الرغم من أن وجود عائلات لديها أحد الوالدين فحسب صار طبيعياً في الوقت الراهن، إلا أنه يتعين على العديد منهم مواجهة تحديات خاصة – سواء أكان ذلك في التوفيق بين الأسرة والعمل أو الالتزامات المالية المرتبطة بتأمين مصروفات المعيشة.

هذه العائلات ليست وحدها في منطقة هانوفر. فهناك العديد من عروض المساعدات التي تستهدف الآباء ممن يُربون طفلاً منفردين على وجه التحديد. في مراكز المشورة، يمكنك الحصول على المشورة بشأن جميع القضايا التي تهتم كمُربي منفرد.

التوقيت

العناوين/الروابط

قبل الولادة وبعدها

جمعية VAMV للآباء والأمهات ممن يُربون أطفالاً بمفردهم
الجمعية المحلية في مدينة هانوفر
Philipsbornstr. 28
30165 هانوفر
الهاتف: 0511 39 11 29
البريد الإلكتروني: vamv@vamv-hannover.de

الخدمة الاجتماعية للمرأة الكاثوليكية
Minister-Stüve-Str. 18
30449 هانوفر
الهاتف: 0511 700 235 20
البريد الإلكتروني: info@skf-hannover.de

لا يوجد

الوثائق

تضرر الطفل

أثناء الحمل، إذا أكد طبيبك أن هناك شيئاً غير سليم في طفلك، فلن يعود أي شيء كما كان. هل أصابتك الدهشة أو أنك مصدومة من الأخبار وأصابك عدم اليقين حالياً حول سير الأمر مستقبلاً. ينشأ الكثير من الأسئلة. يمكن أن تكون هذه الأسئلة حول الحالة الطبية لتشخيص طفلك أو علاجه. وربما تكون لديك أسئلة حول شكل الحياة مع طفل معاق، أو تحتاجين إلى مشورة حول إنهاء الحمل أو مواصلته؟

يمكن للمتخصصين دعمك في أي أسئلة لديك، حيث إنهم يُنصتون إلى مخاوفك جيداً ويحاولون إيجاد حل معك.

التوقيت

العناوين/الروابط

عند الحاجة

المشورة حول احتمال تعرض الطفل للضرر أثناء الحمل وتقديم المرافقة
الموثوقة بعد الولادة حتى سن 3 سنوات:

مستشفى Diakovere Annastift
مركز المشورة للأطفال
An der Weidenkirche 10
30539 هانوفر
الهاتف: 0511 8603 413

www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/
مشورة الآباء

مراكز المشورة الخاصة بالحمل، وكذلك التي تتناول مشاكل الحمل:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen



العنف المنزلي

تضرر الطفل



يمكن أن يظهر العنف المنزلي بأشكال عديدة – ليس فقط في صورة الإعتداء الجسدي أو الجنسي. يعتبر أنكم تعانيون كذلك من عنف منزلي إذا قام الزوج أو الشريك السابق بإهانتك أو تهديدك أنت أو أطفالك أو منعك من مغادرة المنزل أو استمر في مضايقتك بعد الانفصال. إذا تعرضت للعنف في المنزل، يمكنك طلب المساعدة من مركز المشورة. إذا لم تعودي تشعرين بالأمان، يمكنك اللجوء إلى أحد منازل النساء. وهناك، يمكنك (ويمكن لأطفالك) الحياة بأمان والحصول على المساعدة.

في حالة وجود عنف في علاقة الشراكة أو في الجوار

مراكز المشورة المختصة بالعنف المنزلي:
www.hannover.de/rh202009091

منازل النساء:
منزل النساء التابع لجمعية هانوفر AWO ج.م.
الهاتف: 0511 2211 02
البريد الإلكتروني: frauenhaus@awo-hannover.de

منزل النساء في هانوفر (جمعية النساء يساعدن النساء "Frauen helfen Frauen")
الهاتف: 051166 44 77
البريد الإلكتروني: info@frauenhaus-hannover.org

منزل النساء والأطفال
الهاتف: 0511 698646
البريد الإلكتروني: info@frauenschutzhaus-hannover.de

Frauenhaus24 – القبول الفوري للسيدات المتضررات من العنف وأطفالهن
الهاتف: 0511 26 004 608
البريد الإلكتروني: info@frauenhaus24hannover.de

لا يوجد

التوقيات

العناوين/الروابط

الوثائق

المشورة بعد الولادة
لطفل متضرر:

Mittendrin Hannover e.V.
Herrenstraße 8a

30159 هانوفر

الهاتف: 0511 590 9460

البريد الإلكتروني: info@mittendrin-hannover.de

الوساطة إلى مجموعة المساعدات الذاتية:

Kibis

Gartenstraße 18

30161 هانوفر

الهاتف: 0511 666 567

www.kibis-hannover.de

لا يوجد

الوثائق



المشورة في حالات الإدمان للنساء الحوامل



معظم المواد المسببة للإدمان – الكحول، أو النيكوتين، أو الكوكايين، أو الكراك، أو منشط إكستاسي، أو مخدر السبيد، أو مخدر الكريستال، أو الهيروين، أو الأدوية – يمكن أن تؤذي الجنين. بالطبع، من الأفضل للطفل ألا تتعاطي المخدرات أثناء الحمل. جدير بالذكر أن الإقلاع عن تعاطي المواد المخدرة بين عشية وضحاها ليس بهذه السهولة، وفي حالة تعاطي بعض المواد، قد يكون الانسحاب الفوري مهددًا لحياة الأم والطفل. ومن ثم، هناك خيار لتعاطي بدائل أو أدوية أثناء الحمل. من غير الضروري أن يكون إدمان المخدرات سببًا لإنهاء الحمل. الرجاء الحصول على المساعدة من مركز المشورة المتعلقة بالمخدرات! تقدم بعض مراكز الاستشارات المتعلقة بالمخدرات مشورة خاصة بشأن الإدمان للسيدات وتقدم لهن الدعم أثناء الحمل وبعده. كقاعدة عامة، تتعاون هذه المراكز مع جهات الخدمة الاجتماعية الأخرى وتلعب دور الوساطة والمرافقة إلى المؤسسات الاجتماعية/الطبية وأطباء الإدمان.

عند الحاجة أثناء الحمل وبعد الولادة

www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/
الصحة/مراكز المشورة/الإدمان والمخدرات

لا يوجد

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق

الدعم المالي

هناك عدد كبير من المساعدات المالية للحوامل والآباء. يقدم القسم التالي نظرة عامة على الإعانات التي يمكن لأي شخص التقدم للحصول عليها، بالإضافة إلى الإعانات التي يتلقاها الأشخاص في حالات الطوارئ. تدعمك مراكز مشورة الحمل إذا كانت لديك أسئلة. ويمكنك أيضًا العثور على المزيد من المعلومات والوسائل المساعدة في الحساب لبعض الإعانات على موقع الويب www.familienportal.de



نفقة الطفل

يتلقى جميع الآباء إعانة الطفل حتى عيد ميلاد الطفل الثامن عشر. ويعتمد مبلغ إعانة الطفل على عدد الأطفال.

في غضون أول 6 شهور بعد الولادة

صندوق العائلة في ولاية ساكسونيا السفلى – بريمن
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 هانوفر

الهاتف: 0800 4 5555 30

البريد الإلكتروني: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de

طلب إعانة الطفل
(انظر www.familienkasse.de)

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق

إعانة الأمومة



إذا كانت المرأة تعمل، فإنها تحتاج إلى حماية خاصة فيما يتعلق بالولادة. إعانة الأمومة تؤمّن لك دخلك إذا لم يُسمح لك بالعمل أثناء الحمل أو بعد ولادة طفلك. وهذا ينطبق، مثلاً، خلال فترة حماية الأمومة قبل ستة أسابيع من الولادة وحتى ثمانية أسابيع بعدها.

يمكن للنساء غير العاملات المطالبة بإعانة الأمومة.

قبل 7 أسابيع على الأقل قبل موعد الولادة المحسوب

شركة التأمين الصحي المختصة بك

www.familienportal.de
مصطلح البحث "إعانة الأمومة"

استمارة التأمين الصحي، الشهادة الطبية لموعد الولادة المحسوب

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق





إعانة الآباء/وإعانة الآباء الإضافية

يتم دفع إعانة الآباء لجميع الآباء الذين يعتنون بأطفالهم خلال فترة الرضاعة. ويعتمد مبلغ إعانة الآباء على دخلك. كما تحصلين أيضًا على إعانة الآباء إذا لم تكوني موظفة. يمكن لشريكك أيضًا التقدم بطلب للحصول على إعانة الآباء. اعتمادًا على نوع إعانة الآباء التي تتفعين بها، يمكنك الحصول على إعانة الآباء لمدة تصل إلى 24 شهرًا.

في غضون أول ثلاثة أشهر بعد الولادة

جهة صرف إعانة الآباء حسب البلدية ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76

www.familienportal.de
كلمة البحث "إعانة الآباء"

استمارة الطلب، شهادة الميلاد، إثبات الدخل والشهادات الخاصة بإعانة الأمومة

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق

علاوة الطفل



العائلات ذات الدخل المنخفض تحصل على علاوة الطفل استكمالاً لإعانة الطفل

في أقرب وقت بعد الولادة

صندوق العائلة في ولاية ساكسونيا السفلى – بريمن
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 هانوفر

الهاتف: 0800 4 5555 30
البريد الإلكتروني: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen@arbeitsagentur.de

طلب علاوة الأطفال
(انظر www.familienkasse.de)

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق





طلب المساعدة الاجتماعية/ التأمين الأساسي

إذا كنت تتلقين مساعدة اجتماعية/تأمينًا أساسيًا، فسيقوم مكتب الشؤون الاجتماعية بتغطية تكاليف العلاج الطبي، والقابلات، والمصروفات الأخرى الضرورية. يجب إبلاغ مقدم خدمات الرعاية الاجتماعية عن الولادة. يمكن عندئذٍ التحقق من المطالبات الخاصة بطفلك.

التوقيت	أثناء الحمل وبعد الولادة
العناوين/الروابط	ستجد المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76
الوثائق	شهادة ميلاد الطفل



إعانة البطالة II (هارتس IV)

إذا لم يكن لديك عمل، يمكنك التقدم بطلب للحصول على إعانة البطالة II. إذا كنت تعملين وكان دخلك لا يكفي لدعمك، فيمكنك أيضًا التقدم بطلب لزيادة إعانة البطالة II.

التوقيت	عند الحاجة
العناوين/الروابط	مكتب العمل لديه 19 موقعًا في منطقة هانوفر. يمكن العثور على جميع الوظائف على: www.jobcenter-region-hannover.de/standorte
الوثائق	بطاقة هوية سارية. وتتم مناقشة المزيد في المقابلة الأولى في مكتب العمل.





حزمة التعليم والمشاركة (BUT)

يجب أن يتمتع جميع الأطفال بفرص متساوية للنمو بشكلٍ صحي. لذلك، يمكن للآباء ذوي الدخل المنخفض التقدم بطلب للحصول على منح لدورات الأطفال، مثل دورات PEKiP، ودورات تدليك الطفل أو السباحة للأطفال.

يحق للعائلات الحصول على إعانة البطالة II، أو إعانة السكن، أو علاوة الأطفال، أو المساعدة الاجتماعية، أو إعانة طالبي اللجوء.

يمكن لأولئك الذين لا يتلقون أيًا من هذه الإعانات التحقق من استحقاقهم لإعانات التعليم والمشاركة. ينطبق استحقاق الإعانات على الأطفال والشباب حتى سن 25 عامًا.

عند الحاجة

مكتب العمل لديه 19 موقعًا في منطقة هانوفر.

يمكن العثور على جميع الوظائف على:

www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

www.hannover.de/but

بشكل غير رسمي أو مع استمارة الطلب (www.hannover.de/but)

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق

احتياجات إضافية، وكذلك التجهيزات الأساسية (في حالة تلقي إعانة البطالة II والمساعدة الاجتماعية)

إذا كنت تتلقين إعانة بطالة II أو إعانة اجتماعية، فيمكنك التقدم بطلب بسبب زيادة احتياجاتك بحيث تحصلين على زيادة قدرها 17 بالمائة من إعاناتك الأساسية لكل شهر. يمكنك أيضًا الحصول على إعانة تدفع لمرة واحدة، مثل التقدم بطلب للحصول على ملابس الحمل، أو معدات الأطفال، أو عربات الأطفال، أو أثاث الأطفال.

بدءًا من أسبوع الحمل الثالث عشر

ستجد المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76.

شهادة من عيادة أمراض النساء، بطاقة الأمومة

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق





طلب إعانة طالبي اللجوء، الاحتياجات الإضافية للحوامل

إذا كنت تتلقين إعانات بموجب قانون إعانات طالبي اللجوء، فيمكنك التقدم للحصول على إعانات إضافية أثناء الحمل. ستحصلين بعد ذلك على أموال أكثر حتى ولادة طفلك. يتم تقديم الفحوصات الطبية وخدمات القابلة أثناء الحمل وبعد الولادة.

بدءاً من أسبوع الحمل الثالث عشر	التوقيت
مصلحة الشؤون الاجتماعية المختصة حسب البلدية ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76.	العناوين/الروابط
بطاقة الأمومة	الوثائق



تلقى إعانة طالبي اللجوء (ASYLBLG)

إذا كنت تتلقين إعانات بموجب قانون إعانات طالبي اللجوء، فيمكن لطفلك أيضاً الحصول على إعانات بعد الولادة. للقيام بذلك، توجهي إلى مكتب الشؤون الاجتماعية المختص!

في أقرب وقت بعد الولادة	التوقيت
مصلحة الشؤون الاجتماعية المختصة حسب البلدية ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76.	العناوين/الروابط
استمارة الطلب، شهادة الميلاد	الوثائق



نفقة المعيشة المدفوعة مقدماً

يمكن للأباء غير المتزوجين الذين لا يتلقون أي نفقة من الوالد الآخر، أو الذين لا يتلقون مثل هذه النفقة بانتظام، التقدم بطلب للحصول على نفقة المعيشة المدفوعة مقدماً لدى مكتب الشباب المختص.

التوقيت

عند الحاجة، بعد الولادة

العناوين/الروابط

مكتب رعاية الشباب المختص حسب البلدية
ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة
في الصفحتين 75-76.

www.familienportal.de
مصطلح البحث "نفقة المعيشة"

الوثائق

الطلب مع ورقة المعلومات والوثائق التالية: شهادة ميلاد الطفل، بطاقة الهوية (أو جواز السفر/تصريح الإقامة)، شهادة التسجيل أو مرسوم الطلاق إن وجد، تأكيد كتابي لحياتك المنفصلة مكتوب لدى محام، وإن أمكن، فتشادة الاعتراف بالأبوة أو الحكم الخاص بتحديد الأبوة، أو التحديد الرسمي لمقدار النفقة الإلزامية (سند النفقة)، وإثبات الدخل، مثل إعانة الطفل، ومعاش شبه الأيتام، ومدفوعات النفقة

المؤسسة الاتحادية "الأم والطفل"

يمكن للمرأة الحامل التي تعاني من أزمة مالية أن تحصل على دعم مالي لمرة واحدة من مؤسسة "الأم والطفل". يمكن تقديم الطلب فقط في مركز المشورة المختص بالحمل.

التوقيت

يمكن تقديم الطلب بدءاً من أسبوع الحمل السادس عشر،
ويجب أن يصل إلى المؤسسة حتى موعد الولادة.

العناوين/الروابط

مراكز مشورة الحمل:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

الوثائق

بطاقة الهوية الشخصية، بطاقة الأمومة، إثبات الدخل (من بين أشياء أخرى،
إعانة السكن، الإعانة الاجتماعية، ...) وإثبات الممتلكات وعقد الإيجار إن وجد



إعانة السكن

إذا كنتِ تتلقين إعانة السكن، فسيتم تضمين طفلكِ أيضًا في الحساب. إذا لم تكوني مُستحقة للمطالبة لإعانة السكن حتى الآن، فقد تكونين مُستحقة لها بسبب الطفل.

التوقيت	عند الحاجة، بعد الولادة
العناوين/الروابط	مصلحة صرف إعانة السكن المختصة حسب البلدية ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76.
الوثائق	طلب من مكتب إعانات السكن، إثبات الدخل، إثبات بشأن الإيجار أو العبء



الالتزام الضريبي للطفل

يدفع الآباء ضرائب أقل في ألمانيا مقارنة بضرائب الأزواج الذين ليس لديهم أطفال. ويتم تضمين مبلغ إعفاء الطفل من ضريبة دخل كلا الوالدين مناصفةً فيما بينهما. إذا كنتِ تريدين تغيير ذلك فقط، يلزم تقديم طلب.

التوقيت	بعد الولادة
العناوين/الروابط	مصلحة الضرائب المختصة
الوثائق	الموافقة على تحويل مخصصات الطفل تجديدها على الرابط www.lstn.niedersachsen.de

مؤسسة "أسر في أزمة"



العائلات التي تعاني من أزمات شديدة أو العائلات التي تعرضت لهزات كبيرة بسبب حوادث قدرية تتلقى مساعدة مالية من المؤسسة. يمكن تقديم الطلب فقط في مركز المشورة المختص بالحمل. مرافقة مركز المشورة تساعدك في التغلب على مواقف الحياة الصعبة.

التوقيت	الأزمات الشخصية أو المصائب
العناوين/الروابط	مراكز مشورة الحمل www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen
الوثائق	إثبات الدخل عن آخر 3 شهور، وإثبات بشأن الوضع الصعب الذي جعلك في أزمة (إن وجدت وثائق تثبت ذلك)



إذا تم تشخيص إصابة الطفل بضرر أو مرض، فيمكن، في ظل ظروف محددة، التقدم بطلب للحصول على إعانة الرعاية. ويكون هذا متاحًا إذا كان من الممكن توقع أن رعاية الطفل تعني زيادة الجهد الواقع على كاهل الوالدين لمدة ستة أشهر على الأقل. يمكن أن يكون هذا، مثلاً، بسبب الكثير من مواعيد الأطباء والعلاجات أو إذا كانت الرضاعة صعبة.

يحتاج بعض الأطفال إلى الكثير من الدعم الطبي والرعاية في المنزل. ويمكن أيضًا تحمل مصروفات الرعاية المنزلية/رعاية المرضى الخارجيين من إعانة الرعاية. يُطلب بدل الرعاية عادةً من صندوق الرعاية. وغالبًا ما يكون من المفيد طلب المشورة من شركة تأمين الرعاية مسبقًا. يوجد دعم عند تقديم الطلب.

عند تعرض الطفل للضرر

مشورة الرعاية لدى صناديق التأمين الصحي وتأمين الرعاية

مركز المشورة للأطفال

مؤسسة Diakovere Annastift للحياة والتعلم ش.ذ.م.م.

An der Weidenkirche 10

30539 هانوفر

الهاتف: 0511 8603 413

الجوال: 0152 58800529

البريد الإلكتروني: menschenskind@diakovere.de

www.menschenskind-onlineberatung.de

لا يوجد

التوقيات

الغناوين/الروابط

الوثائق

العمل، التعليم، الدراسة

يؤثر الحمل والولادة في عملك، أو تعليمك، أو دراستك. وتتوفر حماية خاصة للسيدات أثناء الحمل وبعد الولادة. بمجرد الولادة، يمكن للأب والأم الحصول على إجازة من حياتهما المهنية والاستمتاع بوقت جديد ومثير مع الطفل.



إجازة الأبوة

حماية الأمومة

يجب عليك إبلاغ رب العمل بحملك في أقرب وقت ممكن. بهذه الطريقة، يتم الالتزام بجميع قواعد حماية الأمومة. وحينها توفر حماية الأمومة الدعم لصحة المرأة الحامل، والمرضعة، ولطفلك. لا يسمح لك بالعمل قبل ستة أسابيع من الولادة وبعدها بثمانية أسابيع. وستستمرين في تلقي الدخل خلال هذا الوقت.

تتطبق أحكام حماية الأمومة أيضًا على التلميذات، وكذلك أثناء الدراسة والتدريب. قد تتوفر فترات حماية أطول للتلميذات قبل وبعد الولادة.

إجازة الأبوة هي إجازة غير مدفوعة الأجر من العمل للأباء الذين يعتنون بأطفالهم ويربونهم بأنفسهم. بوصفك موظفًا أو موظفة، يمكنك طلب إجازة الأبوة من رب العمل. وخلال إجازة الأبوة، يجب على رب العمل أن يعفيك من العمل لمدة تصل إلى ثلاث سنوات لكل طفل. خلال هذا الوقت، ليس عليك العمل ولن تحصل على أي أجر. ولموازنة النفقات، يُمكنك التقدم بطلب للحصول مثلاً على إعانة الأبوة. تبقى علاقة العمل الخاصة بك قائمة.

قبل 7 أسابيع على الأقل قبل بداية إجازة الأبوة المخطط لها

رب العمل

www.familienportal.de
مصطلح البحث "إجازة الأبوة"

طلب إجازة الأبوة يُقدم بشكل غير رسمي إلى رب العمل. يجب أن يحتوي هذا الطلب على تاريخ الميلاد المتوقع، واسم الطفل قبل الزواج، وفترة إجازة الأبوة المطلوبة. يجب استخراج شهادة الميلاد بعد الولادة.

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق

في أقرب وقت ممكن بعد التأكد من الحمل

رب العمل (الجامعة أو المدرسة)

www.familienportal.de
مصطلح البحث "قانون حماية الأمومة"

[www.studieren-in-niedersachsen.de/
service/beratung-und-ansprechpartner/
studienberatungsstellen.html](http://www.studieren-in-niedersachsen.de/service/beratung-und-ansprechpartner/studienberatungsstellen.html)

شهادة من عيادة أمراض النساء أو القابلة بشأن موعد الولادة المحسوب

التوقيت

العناوين/الروابط

الوثائق





التسجيل في مصلحة الأحوال المدنية

يجب عليك تسجيل ولادة طفلك في مصلحة الأحوال المدنية، ومنحه اسمًا. عادة ما تتولى مستشفيات الولادة التسجيل في مصلحة الأحوال المدنية تلقائيًا. اسألي عن الأمن مجددًا. يمكنك بعد ذلك الحصول على العديد من شهادات الميلاد المعتمدة من مصلحة الأحوال المدنية.

التوقيت	في غضون أسبوع بعد الولادة
العناوين/الروابط	مصلحة الشؤون الاجتماعية لأول محل سكن ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحة
الوثائق	إعلان ولادة كتابي من مؤسسة الولادة وشهادة الاسم، وشهادة الميلاد، وقسيمة الزواج وبطاقات هوية الآباء إذا لم تكوني متزوجة: الاعتراف بالأبوة وإذا لزم الأمر، فشهادة الحضانة إذا كانت الأم مطلقة: وثيقة الزواج وحكم الطلاق للمواطنين الأجانب: إثبات حالة الإقامة

الهيئات الحكومية

هناك العديد من الإجراءات التي يجب مراعاتها عند بداية حياة جديدة. يبدأ هذا باختيار الاسم، ويستمر حتى يتم التسجيل في شركة التأمين الصحي. قد تكون هناك حاجة أيضًا إلى توضيح بشأن الأبوة أو شهادة حق الحضانة. غالبًا ما يمكن إجراء هذه الأمور قبل الولادة.



المساعدات

قانون التسمية



يختار الآباء الاسم الأول للطفل. في حالة الآباء ممن لهم نفس اسم العائلة، يحصل الطفل على اسم العائلة تلقائياً. في حالة الآباء ممن لديهم أسماء عائلة مختلفة، ولكن لديهم حق حضانة مشترك، فإنهما يُقرران معا اسم عائلة الطفل. إذا كانت لديك أي أسئلة أخرى، فستجدين المشورة قبل الولادة لدى مصلحة الأحوال المدنية.

التوقيت	بعد الولادة بعدة أيام
العناوين/الروابط	مصلحة الشؤون الاجتماعية لأول محل سكن ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76.
الوثائق	إعلان الاسم

كل من الوالدين مُلزم بالنفقة على طفله. خدمة المساعدات تقدم الدعم لولي الأمر الذي يُربي طفلاً بمفرده في المطالبة بنفقة الطفل أو في إثبات الأبوة.

التوقيت	قبل الولادة وبعدها
العناوين/الروابط	مكتب رعاية الشباب المختص حسب البلدية ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة في الصفحتين 75-76.
الوثائق	الطلب الكتابي لدى مكتب الشباب

التأمين الصحي



بعد الولادة، أبلغني شركة التأمين الصحي الخاصة بك للتأمين على طفلك. ستحصلين عادةً على البطاقة الصحية الإلكترونية بعد أسبوعين. لا يزال بإمكانك إجراء أول فحصين للطفل "فحوصات U" باستخدام بطاقتك الصحية. الرجاء الاستعلام لدى شركة التأمين الصحي المختصة.

التوقيت	بعد الولادة
العناوين/الروابط	شركة التأمين الصحي المختصة بك
الوثائق	استمارة التأمين الصحي، شهادة الميلاد الخاصة بالطفل



شهادة حق الحضانة (في حالة الأزواج غير القاطنين معًا)

إذا كان الوالدان متزوجين عند ولادة طفل، أو وُقِّعوا على شهادة حق الحضانة، فإنهما يتمتعان بالحضانة المشتركة. يمكن أيضًا تقديم شهادة حق الحضانة قبل ولادة الطفل.

إذا لم يتم تقديم شهادة حق الحضانة، يكون لدى الأم منفردة حق الحضانة.

التوقيت

قبل الولادة (مستحسن)
أو بعد الولادة

العناوين/الروابط

مكتب رعاية الشباب المختص حسب البلدية
ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة
في الصفحتين 75-76.

الوثائق

شهادة ميلاد الطفل،
بطاقة الهوية الشخصية للأب

التوقيت

قبل الولادة وبعدها

العناوين/الروابط

مكتب رعاية الشباب المختص حسب البلدية
ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة
في الصفحتين 75-76.

الوثائق

بطاقة الهوية الشخصية أو جواز السفر
في بعض الحالات الفردية، قد يكون تقديم شهادة الميلاد أو مستخرج
من سجل العائلة في بعض الحالات الفردية مفيدًا.



الاعتراف بالأبوة (في حالة الأزواج غير القاطنين معًا)

من المهم أن يعرف الأطفال من هو والدهم. يجب التصديق رسميًا على الاعتراف بالأبوة. ويمكن القيام بذلك قبل الولادة. يجب أن توافق الأم على الاعتراف بالأبوة.



الوصاية (في حالة الأمهات القاصرات)

يتم تعيين وصي رسمي لأطفال الأمهات القاصرات. ويمكن أن توكل الوصاية أيضًا لوصي فردي مناسب (مثلًا من العائلة). يمارس الوصي حق التمثيل القانوني للطفل. ومع ذلك، فإن الأم تشارك في اتخاذ القرارات الخاصة بطفلها. يوصى بالتواصل قبل الولادة مع مكتب رعاية الشباب المختص أو المحكمة المحلية إذا كان سيتم تحديد وصي من العائلة.

التوقيت

قبل الولادة (مُستحسن)
أو بعد الولادة

العناوين/الروابط

مكتب رعاية الشباب المختص حسب البلدية
ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة
في الصفحتين 75-76.

الوثائق

بطاقة الأمومة (قبل الولادة)
شهادة الميلاد (بعد الولادة)

الخدمة الاجتماعية العامة/الخدمة الاجتماعية البلدية

يساعدك قسم الخدمة الاجتماعية العامة (ASD) والخدمة الاجتماعية البلدية (KSD) في حل المشكلات والصراعات التي تُرهق الأطفال، والشباب، والعائلات. في حالات الأزمات (العنف المنزلي، المخاوف الاجتماعية،.. إلخ). ستلتقيين المشورة من الموظفين الذين سيحاولون حل النزاع معك. يمكن أيضًا تقديم طلبات للحصول على إعانة التربية أو الإيداع في مؤسسة لرعاية الأم والطفل.

التوقيت

عند الحاجة، في أي وقت قبل أو بعد الولادة

العناوين/الروابط

مكتب رعاية الشباب المختص حسب البلدية
ستجدين المعلومات حول نقطة الاتصال المحلية المختصة
في الصفحتين 75-76.

الوثائق

لا يوجد



اكتئاب النفاس/اكتئاب ما بعد الولادة

بعد بضعة أيام من الولادة، تعاني معظم السيدات مما يسمى "اكتئاب ما بعد الولادة"، حيث تعاني من تغيرات سريعة في الحالة المزاجية، وتعاثي من الإرهاق وفقدان الطاقة والبكاء في بعض الأحيان. وهذا الأمر طبيعي تمامًا؛ لأن الجسم يمر بتغيرات هرمونية بعد الولادة. عادة ما تختفي هذه الحالة المزاجية بعد عدة أيام. إذا استمرت هذه المشاعر بداخلك، فاحرصي على التواصل مع القابلة أو عيادة أمراض النساء. يمكن أن يتأثر الآباء أيضًا بذلك.

التوقيت

في حالة الاكتئاب المستمر

العناوين/الروابط

القابلة أو عيادة أمراض النساء

الوثائق

لا يوجد

مراكز المشورة الخاصة بالحمل، وكذلك التي تتناول مشاكل الحمل:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

مراكز مشورة الأسرة والتربية:

www.hannover.de/feb

الأزمات المتعلقة بالولادة

يمكن أن تظهر بعض المشاكل أثناء الحمل وبعد الولادة. قد لا تسير الولادة بالطريقة المتوقعة؛ وبعد الولادة، قد لا تشعرين بالسعادة كما كنت تتمنين أو قد تصابين بالحزن على فقدان طفلك. هناك دعم يُرافقك في كل هذه المواقف الصعبة وغيرها.



الولادة الصعبة

تصنف ثلاث إلى خمس نساء من كل عشرة نساء تجربة الولادة بأنها مرهقة، أو صعبة، أو حتى مؤلمة. ومع ذلك، فإن تصنيف الموضوع على أنه "ولادة صعبة" يُعد من المحظورات الاجتماعية. غالبًا ما يتفاعل الأفراد في بيئتهم الخاصة عندما تريد الأمهات التحدث عن ذلك الأمر.

عند الولادة، تعاني السيدات، مثلاً، من نقص المرافقة أثناء الولادة، واكتظاظ غرف الولادة، وفقدان الحق في تقرير المصير، والشعور بالعجز، فضلاً عن التدخل في سير الولادة، وكل هذه من العوامل التي تثقل كاهل المرأة. كما وصفت الأمهات الانفصال عن الطفل خلال النقل أو التخدير، وكذلك تعرضهن لصددمات قديمة، بأنه أمر مخيف. نتيجة لهذه التجارب، يمكن أن تتعرضي للإجهاد، ومشاكل الرضاعة الطبيعية، وصعوبة الارتباط مع الطفل، والشك في نفسك، والخجل، واكتئاب ما بعد الولادة.

إذا كانت هناك أي مشكلة تُزعجك، فاطلبي المساعدة والدعم.

الولادة السرية



عندما تجددين نفسك في حالة طوارئ بعينها، ولا تريد أن يعرف أي شخص بشأن ولادة طفلك، فيمكنك ولادة طفلك بسرية. ويتيح لك ذلك إتمام الولادة تحت إشراف طبي دون ذكر اسمك الحقيقي. ولن تذكر اسمك إلا للمستشارة في مركز مشورة الحمل التي تخضع لواجب السرية. بعد عيد ميلاده السادس عشر، يمكن لطفلك معرفة اسمك وعنوانك. لديك الحق في الحصول على المشورة قبل الولادة وبعدها.

عند الرغبة في الولادة بسرية

التوقيت

مراكز مشورة الحوامل ومراكز المشورة في حالة مشاكل الحمل:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

العناوين/الروابط

لا يوجد

الوثائق

بعد معاصرة ولادة صعبة

التوقيت

عيادة أمراض النساء أو القابلة التي تتابع المرأة بعد الولادة (فحص المتابعة)

العناوين/الروابط

المشورة قبل الولادة القيصرية أو بعدها
وبعد الولادات المؤلمة:

Kaiserschnittstelle e.V.
Schwarzer Bär 2
30449 هانوفر

البريد الإلكتروني: mail@kaiserschnittstelle.de
www.kaiserschnittstelle.de

شبكة الأزمات المتعلقة بالولادة في هانوفر
البريد الإلكتروني: krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com
www.krise-geburt.de



الآباء التكالى

إذا توفي الطفل حديث الولادة أو قبل الولادة، فإن ذلك يُثقل كاهل السيدات والأزواج بشدة.

وفي هذا الوقت الصعب، يجب عدم ترك الآباء بمفردهم. يُمكنك تبادل الخبرات مع الأشخاص الآخرين في مجموعات المساعدة الذاتية، أو النوادي، أو بناء خبرات شبيهة.

الأمهات التكالى لديهن الحق في طلب المرافقة من إحدى القابلات.

عند فقدان الطفل

التوقيت

القابلات اللاتي يقدمن مرافقة خاصة في حالات المواساة ستعرفنهن
وفرناهة طقتم يلات فامن مركز القة
البريد الإلكتروني: **hebammenzentrale@region-hannover.de**
www.hebammenzentrale-hannover.de
فتأهال: 0511 616 10101

Leere Wiege في هانوفر
البريد الإلكتروني: **kontakt@leere-wiege-hannover.de**

لا يوجد

الوثائق

الولادة الصعبة



كافة مراكز مشورة الحوامل ومراكز المشورة في حالة مشاكل الحمل:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

هاتف المساعدة في حالة الولادات الصعبة
الهاتف: 0228 9295 9970

لا يوجد

الوثائق

العناوين/الروابط



تعويضات الرُّضْع

- ☐ 1 وسادة تغيير الحفاضات
- ☐ كريم أو زيت للطفل
- ☐ مناديل مُبللة/مناديل زيتية
- ☐ وسادات قطنية
- ☐ سرير للطفل
- ☐ جهاز مراقبة الطفل

إذا كنتِ ترضعين

- ☐ 4 حمالات صدر للرضاعة
- ☐ وسادة للصدر

إذا لم تكوني تُرضعين

- ☐ 4 زجاجات رضاعة مقاس 1
- ☐ 1 مُعقم

للطريق

- ☐ حقيبة الحفاضات
- ☐ عربة أطفال
- ☐ أو مقعد للطفل في السيارة

الملابس

- ☐ 6-10 رداءات للطفل بمقاس 50-62
- ☐ (بحسب فصل السنة، بكم طويل أو بكم قصير)
- ☐ 5-10 سراويل أو بدل نوم
- ☐ 6-10 قطع ملابس علوية مع أكمام قصيرة وطويلة
- ☐ 5-10 جوارب طويلة
- ☐ 2-4 أزواج من جوارب الأطفال
- ☐ معطفان، أحدهما سميك والآخر خفيف
- ☐ 1-2 قبعة
- ☐ 1 لباس للثلج (بحسب فصل السنة)
- ☐ 1-2 منامة
- ☐ وإذا لزم الأمر، كيس للطفل
- ☐ 1 غطاء للطفل

أثاث الطفل ومستلزمات العناية بالطفل

- ☐ 5-10 مناديل للبصق
- ☐ 2-10 مناشف
- ☐ 1 صندوق للحفاضات مزود بغطاء
- ☐ 1 حوض استحمام للطفل
- ☐ 1 مقياس حرارة للطفل
- ☐ 1 مقص لأظافر الطفل
- ☐ 1 مقياس حرارة الحمى
- ☐ 2-3 عيوات حفاضات
- ☐ (الحجم "حديثو الولادة")

Erstausstattung

✓ Jacke

✓ Mütze

✓ Söckchen

✓ Wickelkommode

Babyfon

أشياء هامة



حزم حقيبة المستشفى – ما الذي يجب اصطحابه؟

لغة مبسطة

أعزائي الآباء، وأعزائي الآباء المستقبليين،

عندما تُرزقون بطفل، يتغير الكثير في حياتكم.
وبتبادر إلى أذهانكم الكثير من الأسئلة. يُمكن للمرء التفكير في الكثير من
الأشياء. ويجب عليه الاعتناء بالكثير من الأشياء.

هذا الكتيب يوفر لكم إجابات عن الكثير من الأسئلة.
ستجدون هنا معلومات ومساعدات حول مواضيع مختلفة.
على سبيل المثال:

الموضوع: الصحة

ما هي الأشياء الهامة لصحتي؟

ولصحة طفلي.

أثناء الحمل. أثناء الولادة.

وعندما أكون في المنزل مع الطفل.

الموضوع: المشورة

أين أحصل على المشورة إذا كانت لديّ مشاكل؟

على سبيل المثال مع الحمل.

في علاقة الشراكة. أو إذا كان علي أن

أعتني بطفلي بمفردي.

غير ذلك

- ☐ أدوات النظافة الشخصية
- ☐ وإذا لزم الأمر، طقم لتبديل الملابس للاب
- ☐ وجبة غداء/وجبات خفيفة للآباء المستقبليين
- ☐ هاتف ذكي وكابل شحن

أشياء مهمة للطفل

- ☐ الحفاضات
- ☐ 1-2 طقم ملابس فوق
- ☐ سروال أو بدلة نوم
- ☐ معطف
- ☐ جوارب وطاقية
- ☐ منديل للبصق
- ☐ حقيبة حمل وغطاء/مقعد السيارة

الوثائق الهامة

- ☐ بطاقة الصحة الإلكترونية
- ☐ البطاقة الشخصية
- ☐ بطاقة الأمومة
- ☐ دفتر القيد العائلي/الوثائق لتسجيل الطفل
- ☐ لدى دائرة الأحوال المدنية

ملابس للأم

- ☐ المزيد من التيشيرتات والسرراويل
- ☐ قمصان نوم واسعة، بها فتحات
- ☐ مناسبة للرضاعة
- ☐ روب الحمام
- ☐ جوارب دافئة
- ☐ حذاء منزلي
- ☐ حمالة صدر للرضاعة، ووسادة للصدر





الموضوع: النقود

من أين أحصل على إعانة الأمومة، أو إعانة الطفل، أو إعانة الآباء؟
ما هي المساعدات التي يُمكنني الحصول عليها إن لم يكن لديّ الكثير من
الأموال؟ من أين أحصل على المشورة بشأن موضوع النقود؟

الموضوع: العمل والتدريب المهني

أين أحصل على معلومات حول إجازة الأبوة وحماية الأمومة؟

الموضوع: الهيئات والمصالح الحكومية

ما الذي يجب عليّ معرفته عن التسجيل في مصلحة الأحوال المدنية؟
ما هي المصالح الحكومية المختصة عن كل أمر؟
على سبيل المثال، إن لم أكن متزوجة.
متى يجب عليّ تسجيل طفلي في شركة التأمين الصحي؟

الموضوع: الصعوبات المتعلقة بالولادة

من الذي يقدم المساعدة إذا كانت الولادة صعبة؟
أو إذا توفي طفلي.

الموضوع: ما الذي يجب معرفته أيضًا

حقيبة المستشفى: ما الذي يجب عليّ أن أحزمه؟
تعويضات الرُضّع ما الذي أحتاجه لطفلي؟

في الكتيب، ستجدين كافة الأشياء التي يتوجب عليك معرفتها.
مع العناوين وأرقام الهاتف، وكذلك عناوين البريد الإلكتروني.

نتمنى لك وقتًا ممتعًا.

صفحات الإنترنت الخاصة بالبلدية



بارزينغهاوزن

<https://www.barsinghausen.de/stadt/kinder/fruehe-hilfen/>



بورجدورف

<https://www.burgdorf.de/familie-soziales/kinder-familien/familienservicebuero/familienservicebuero-infobroschueren/>



بورغفيلد

<https://www.burgwedel.de/buerger/familien-und-kinderservicebuero/schwangerschaftswegweiser/>



جاريسين

www.garbsen.de/schwangerschaftswegweiser



غيردن

www.gehrden.de/schwangerschaftswegweiser



مدينة هانوفر

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

صفحات الإنترنت الخاصة بالبلدية



همينغن

www.stadthemmingen.de/schwangerschaftswegweiser



إيسرنهاغن

www.isernhagen.de/schwangerschaftswegweiser



لاتسن

www.laatzen.de/de/fruehe-hilfen-2.html



لانغنهاغن

www.langenhagen.de/schwangerschaftsfahrplan



ليرتة

<https://www.lehrte.de/de/netzwerkkoordination-fruehe-hilfen/schwangerschaftswegweiser.html>



نويشتات آم روبنرغه

www.neustadt-a-rbge.de/fruehehilfen

صفحات الإنترنت الخاصة بالبلدية



يوتز
<https://www.uetze.de/portal/seiten/familienhaus-uetze-917000086-21300.html?rubrik=917000005>

فيديمارك
www.wedemark.de/schwangerschaft



وينيجسين
www.wennigsen.de/fruehe-hilfen



فونستورف
www.wunstorf.de/schwangerschaftskalender



صفحات الانترنت الخاصة بالبلدية



باتنزن
www.mobile-pattensen.de/fruehehilfen
www.pattensen.de/Bürger-Familie/Frühe-Hilfen



روننبرغ
www.ronnenberg.de/schwangerschaftswegweiser



زنده
www.sehnde.de/schwangerschaftswegweiser

زيلتسه
<https://www.seelze.de/lebenswert/familien-soziales/familien-service>



شيرينغه
<https://www.springe.de/rathausinspringe/familie-kinder/fruehe-hilfen/>



شكر خاص

شكرًا لجميع المشاركين في إنشاء هذا الكتيب. ونخص بالشكر الأشخاص الذين شاركوا بمعارفهم وجهدهم في إعداد المحتوى:

كاستينا أوست	كاترينا هيرتز
غابريلا بارتوسزاك	جوليا ميسي
كاترين بايل	سيلفيا مولر
داجمار بيندغ	فرانسيزكا بيبينروك
ستيفاني بيرندت	كاترين زومرفيلد
أنتيا جير لاه	إيستر كويندت
كارين هيلكي كروغر	ديبورا فريشماير

أرقام الطوارئ

هاتف مساعدة الحوامل ممن يتعرضن لأزمات

هاتف الآباء

هاتف المساعدة في حالة الولادات الصعبة

هاتف طوارئ Mirjam

هاتف طوارئ العنف ضد المرأة

Hilfetelefon*
Schwangere in Not – anonym & sicher
0800 40 40 020
schwanger-und-viele-fragen.de
*kostenlos und mehrsprachig

Elterntelefon
0800 1110550
NummergegenKummer
unterstützt durch die Deutsche Telekom

HILFE TELEFON
SCHWIERIGE GEBURT
0228 9295 9970

NOTRUF
MIRJAM
Hilfe für Schwangere und Mütter.
24 Stunden für Sie da. Kostenlos.
0800 - 60 500 40

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

أعزائي الآباء المستقبليين،

إنجاب طفل هو أمر رائع بالنسبة إلى معظم السيدات والأزواج. حيث تعتبر فترة الحمل والولادة فترة مثيرة ومميزة للغاية بالنسبة إليكِ.

عادة ما يكون جسد المرأة الحامل مجهزًا بشكل طبيعي لهذه المرحلة من الحياة بكل الأشياء الضرورية للطفل المرتقب ولادته. لذلك تقي في جسدك وفي قوتك ودعيهما يرشدانكِ خلال هذه الفترة. من غير الضروري أن يكون كل شيء مثاليًا، وأن يكون كل شيء جيدًا – فالحياة غالبًا ليست كذلك. الصفاء الداخلي والهدوء والوقت هي أهم "مكونات" هذه الفترة الفريدة في حياتك.

وإذا كان هناك شيء لا يسير بسلاسة، فهناك خبراء متاحون لدعمكِ، ويمكنك الانتفاع من مساعدتهم.



خطة الحمل ماذا علي أن أفعل، ومتى؟

تأكيد الحمل

- جهة مشورة الحمل يُمكن المطالبة بها (ص.26)

- بدءًا من تأكيد الحمل قصد عيادة أمراض النساء أو القابلة (ص.15/9)
- البحث عن القابلة (ص.15)
- الاستعلام عن أماكن الولادة (ص.18/17/11)

- ازدياد الاحتياج في حالة الحصول على إعانة البطالة II ALG، التقدم بطلب للحصول على الإعانة الاجتماعية أو إعانة البطالة (ص.45/42)

أسبوع الحمل



16 14 13

- الإبلاغ عن الحمل في أقرب وقت ممكن لدى رب العمل (ص.53)

- طلب المساعدات المالية من المؤسسة الاتحادية "الأم والطفل" (ص.47)

- التسجيل لدورة التحضير للولادة (ص.16)

أثناء فترة الحمل بالكامل

- البحث عن مستشفى ولادة، وإذا لزم الأمر، يتم التسجيل في المستشفى في أسبوع الحمل الثلاثين (ص.11-12)

- حزم حقيبة المستشفى (ص.70)

37 35 28 26

- ارتداء دورة التحضير للولادة (ص.16)

الأسبوع الثامن والعشرون -
السابع والثلاثون من الحمل

- بداية حماية الأمومة (6 أسابيع قبل الولادة و 8 أسابيع بعد الولادة) (ص.53)

الولادة

- تسجيل طفل لدى دائرة الأحوال المدنية (ص.55)
- تسجيل طفل لدى صندوق التأمين الصحي (ص.56)

- الفحص الطبي U1 (ص.14)
- التسجيل لحضور دورة تمارين ما بعد الولادة (ص.20)
- البحث عن عيادة طبيب أطفال (ص.14)

- التقدم بطلب للحصول على إجازة الأبوة قبل 7 أسابيع على الأقل من بدايتها (ص.52)
- إخطار رب العمل عن الولادة (ص.52)

- الفحص الطبي U2 (ص.14)
- الفحص الطبي U3 (ص.14)

10 8 4 2 1

أسبوع الحياة

- الفحص الختامي في عيادة أمراض النساء (ص.9)
- عند اللزوم، يتم الاستعلام عن وسائل منع الحمل (ص.9)

- البدء بالرضاعة الطبيعية (ص.20)

- طلب إعانة الطفل (أو عند اللزوم نفقة الطفل) (ص.38/37)
- تقديم طلب لإعانة الأبوة (ص.39)

- المشورة
- الدعم المالي
- العمل، التعليم، الدراسة
- الصحة
- أشياء هامة
- الهيئات الحكومية