

[illegible]

Издатель

Редакция

СНИМКИ

Оформление

Печат

Umwelt Druckhaus Hannover GmbH • Klusriede 23 • 30851 Langenhagen



ВСТЪПИТЕЛНИ ДУМИ



Драги читатели

При вас всичко изведнъж се промени: Всяка бременност – дали дълго чакана или изненадваща – винаги променя живота на бъдещите родители. Знам го от личен опит като баща на три деца: Бременността, раждането и първоначалното време с детето са специален период от живота. Но това е и период, често свързан с несигурност и с много въпроси: Как да намерим правилната акушерка? Кое е най-доброто за нас – раждане в болница, в център за раждане или у дома? Каква финансова помощ можем да ползваме, къде могат да ни консултират и какво още трябва да премислим?

В региона на ХанOVER съществуват много възможности за подпомагане на бъдещи майки и бащи и млади семейства. Новият пътеводител през бременността обединява всички тези институции и ще ви придружава от самото начало на този вълнуващ период – от график на бременността до информация за закрила на майчинство и отпуск за отглеждане на дете до преглед на всички консултантски центрове и медицински възможности. Пътеводителят показва също така колко разнообразна и добре координирана ранна помощ съществува в 21 областни града и общини и какви възможности има в близост до Вас.

Желая Ви лека и безпроблемна бременност и всичко най-добро във Вашето ново бъдеще!

Ваш

Щефен Крах,
регионален президент

УВОД

Драги (бъдещи) родители

С този пътеводител през бременността бихме искали да ви подкрепим през специалния период на бременността и раждането и да ви предоставим преглед на разнообразните предложения за подкрепа и съвети в региона на Хановер.

Отделните теми в пътеводителя са означени с различни цветове. Двата символа ви показват дали дадено предложение е важно за времето на бременността или след раждането.



Специални предложения в близост до вашето местоживееще ще намерите на сайтовете на общините, по-долу на стр. 74–76. Най-отзад на обложката ще намерите график на най-важните дати през бременността и през първите няколко седмици след раждането, който лесно можете да отделите от брошурата.



Онлайн пътеводителят можете да намерите на www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

Брошурата е продукт за ранна помощ. Ранна помощ представлява система от предложения за бъдещи родители и родители с деца до шест годишна възраст. Нашите усилия са насочени към това да осигурим добри условия за израстване на децата от региона на Хановер.

Координационният център на организацията Ранна помощ – Ранен шанс Ви желае всичко добро в този специален период от живота ви!



СЪДЪРЖАНИЕ

ЗДРАВЕ 8

Гинекологични кабинети	9
Картон на бременната	10
Болници за раждане	11
Помощ в домакинството	13
Профилактични прегледи на детето	14
Акушерки	15
Подготовка за раждането	16
Центрове за раждане	17
Раждане у дома	18
Помощ от акушерка след раждането	19
Възстановителна гимнастика	20
Семейни акушерки	21
Консултации за кърмене	23
Пренатална диагностика	24

КОНСУЛТИРАНЕ 25

Консултиране при бременност и конфликти през бременността	26
Консултиране по семейни въпроси и въпроси на възпитанието	27
Бърза помощ за плачещо бебе	28
Семейно сервизно бюро	29
Самотни бременни и самотни майки	30
Увреждане на детето	31
Домашно насилие	33
Консултиране при пристрастяване на бременни жени	34

ФИНАНСОВА ПОМОЩ 35

Обезщетение по време на майчинство	36
Детски надбавки	37
Помощ за отглеждане на дете	38
Родителски надбавки/родителски надбавки плюс	39
Обезщетение за безработица II (Hartz IV)	40
Социално подпомагане/гарантиран минимум	41
Допълнително плащане и първоначално оборудване (пенсионно осигуряване на земеделски стопани (ALG II) и социално подпомагане)	42
Пакет за образование и социално включване (BuT)	43
Обезщетение за кандидати за азил (AsylbLG)	44
Обезщетение за кандидати за азил – допълнително плащане на бъдещи майки	45
Аванс за издръжка	46
Федерална фондация „Майка и дете“	47
Фондация „Семейства в нужда“	48
Обезщетение за жилище	49
Данъчни облекчения за деца	49
Парична помощ за грижи за болно дете	50

РАБОТА, ОБРАЗОВАНИЕ, СЛЕДВАНЕ 51

Отпуск за отглеждане на дете	52
Закрила на майчинството	53

СЪДЪРЖАНИЕ

УЧРЕЖДЕНИЯ 54

Регистрация в служба Гражданско състояние.....	55
Право на именуване	56
Здравно осигуряване	56
Настойничество.....	57
Декларация за родителски права (при двойки без граждански брак).....	58
Признаване на бащинство (при двойки без граждански брак).....	59
Попечителство (при малолетни майки).....	60
Обща/общинска социална служба.....	61

КРИЗИ, СВЪРЗАНИ С РАЖДАНЕТО 62

Следродилна депресия	63
Тайно раждане	64
Тежко раждане	65
Родители на починало дете	67

ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ 68

Първоначално оборудване за бебето	69
Багаж за болницата – какво да взема?	70

ДА СЕ РАЗБИРАМЕ ЛЕСНО 71

ИНТЕРНЕТ АДРЕСИ НА ОБЩИНТЕ 74

СПЕШНИ ТЕЛЕФОННИ НОМЕРА 78

СПЕЦИАЛНА БЛАГОДАРНОСТ 79

ДРАГИ БЪДЕЩИ РОДИТЕЛИ 80

ГРАФИК НА БРЕМЕННОСТТА ОБЛОЖКА

ЗДРАВЕ

За да бъде жената добре обгрижена през бременността си, е осигурена сериозна подкрепа от гинекологични кабинети и акушерки. Здравните грижи се заплащат от здравните каси. В това се включват също и профилактичните прегледи и лекарствата.

ГИНЕКОЛОГИЧНИ КАБИНЕТИ



Жените могат да посетят гинекологичен кабинет още при планиране на бебето. Там те ще получат съвети за това, какво трябва да имат предвид още преди бременността.

Ако вече сте бременна, трябва да си запишете час за първия гинекологичен преглед. Повечето жени посещават избрания от тях гинекологичен кабинет от 6-тата до 8-мата гестационна седмица. Там те получават консултации за закрила на майчинството, за правилен начин на живот и за възможностите за предродилна диагностика на плода.

Препоръчително е още от самото начало да изберете гинекологичен кабинет, където ще се чувствате комфортно. Тъй като по-късно е трудно да смените наблюдаващия Ви лекар, затова е препоръчително да определите първия преглед при този лекар, на когото имате доверие и който искате да се грижи за Вас до края на бременността.

Ако не сте сигурни дали искате да продължите бременността си, Вашият лекар ще Ви информира какво да правите нататък и ще ви насочи към консултативен център за конфликти през бременността (виж стр. 26).

КОГА

Когато решите да имате дете или ако вече сте бременна

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

www.arztauskunft-niedersachsen.de
Понятие за търсене „Frauenheilkunde“
(Женско здравеопазване)

ДОКУМЕНТИ

електронна здравна карта





КАРТОН НА БРЕМЕННАТА

След установяване на бременността, гинекологичният кабинет или акушерката издават картон на бременната. Там се записват изчисления термин на раждане, медицинската история на жената, настоящите медицински находки и развитието на бебето. След раждането в картоната се вписват данни за раждането и за протичане на следродилния период. Картонът на бременната е медицински документ и данните в него са поверителни. Бременната жена определя кой може да има достъп до картоната. Този документ не се представя пред работодателя или пред други учреждения. Бременната жена съхранява картоната при себе си.

КОГА

При установяване на бременността

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Гинекологичен кабинет или акушерка (виж стр. 9)

ДОКУМЕНТИ

електронна здравна карта



БОЛНИЦИ ЗА РАЖДАНЕ



По време на бременността трябва да се консултирате с Вашия гинеколог, за да решите къде бихте искали да родите детето си. Повечето бременни раждат в специализирана болница. В региона на Ханوفر има седем болници за раждане. Някои от тях организират информационни срещи или обиколка за запознаване с обстановката. Ако раждането настъпи преди 36-тата гестационна седмица, то трябва да протече само в следните болници: МНН, Henriettenstift или Klinikum Neustadt, защото в тези болници има непрекъснато дежурство на детски лекар (перинатален център). Други места за раждане (виж стр. 17–18).

КОГА

Раждането трябва да се регистрира в болницата около 30-тата гестационна седмица.

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Diakovere Henriettenstift
Перинатален център Ханوفر
Schwermannstr. 17
30559 Hannover
тел.: 0511 289 0
www.pnz-hannover.de

Diakovere Friederikenstift
Humboldstr. 5
30169 Hannover
тел.: 0511 129 0
www.geburtshilfe-friederikenstift.de

Vinzenzkrankenhaus
Lange-Feld-Str. 31
30559 Hannover
тел.: 0511 950 2301
www.vinzenzkrankenhaus.de

KRH Klinikum Großburgwedel
Fuhrberger Str. 8
30938 Hannover
тел.: 05139 801 4434
www.krh.de



БОЛНИЦИ ЗА РАЖДАНЕ

KRH Klinikum Robert-Koch Gehrden
Von-Reden-Str. 1
30989 Gehrden
тел.: 05108 69 2501
www.krh.de

KRH Klinikum Neustadt am Rübenberge
Lindenstr. 75
31535 Neustadt am Rübenberge
тел.: 05032 88 2200
www.krh.de

Висше медицинско училище Хановер
Клиника за женско здраве и акушерство
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
тел.: 0511 532 6056
www.mhh.de

ДОКУМЕНТИ

електронна здравна карта, картон на бременната,
направление от гинекологичния кабинет

ПОМОЩ В ДОМАКИНСТВОТО



Помощта в домакинството е много полезна, например, ако трябва да пазите леглото и никой друг от семейството не може да се грижи за домакинството или за другите деца. Заявление за такава помощ можете да подадете пред Вашата здравна каса. Към заявлението трябва да приложите удостоверение от Вашия лекар или от Вашата акушерка. Помощта е предвидена само за крайни случаи.

КОГА

Когато имате нужда от помощ

АДРЕСИ/ЛИНКОВЕ

Гинекологичен кабинет (виж стр. 9)

ДОКУМЕНТИ

електронна здравна карта,





ПРОФИЛАКТИЧНИ ПРЕГЛЕДИ НА ДЕТЕТО

Веднаг след раждането бебето се преглежда основно (преглед 1) Резултатите се вписват в т.нар. жълта тетрадка. След раждането Вие ще получите тази жълта тетрадка и имунизационния паспорт на детето. В тетрадката има точен график на следващите профилактични прегледи и имунизации на Вашето дете (преглед 2 – преглед 9). При профилактичните прегледи могат да се открият на ранен етап възможни заболявания или отклонения в развитието на Вашето дете. Резултатите от тези прегледи се вписват в тетрадката от педиатъра. Тетрадката за профилактични прегледи е важен документ и трябва да се съхранява грижливо. При всяко посещение при педиатъра трябва да носите тази тетрадка и имунизационния паспорт на детето.

КОГА

Търсенето на педиатър трябва да започне още през бременността.

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Кабинети на лекари-педиатри можете да намерите на www.arztauskunft-niedersachsen.de
Понятие за търсене „Kinder- und Jugendmedizin“ (Детска и юношеска медицина)

ДОКУМЕНТИ

жълтата тетрадка за профилактични прегледи, имунизационен паспорт, електронна здравна карта на детето

АКУШЕРКИ



Акушерките са специалисти по въпросите на бременността, раждането и следродилния период. Те могат да установят бременност и да извършват профилактични прегледи по време на бременността. По време на бременността, при раждане, в следродилния период и за времето на кърмене всички жени имат право на помощ от акушерка. Услугата се заплаща от здравната каса. Недостигът на акушерки може да затрудни търсенето и намирането на подходяща акушерка. Затова е важно своевременно да се погрижите за това.

КОГА

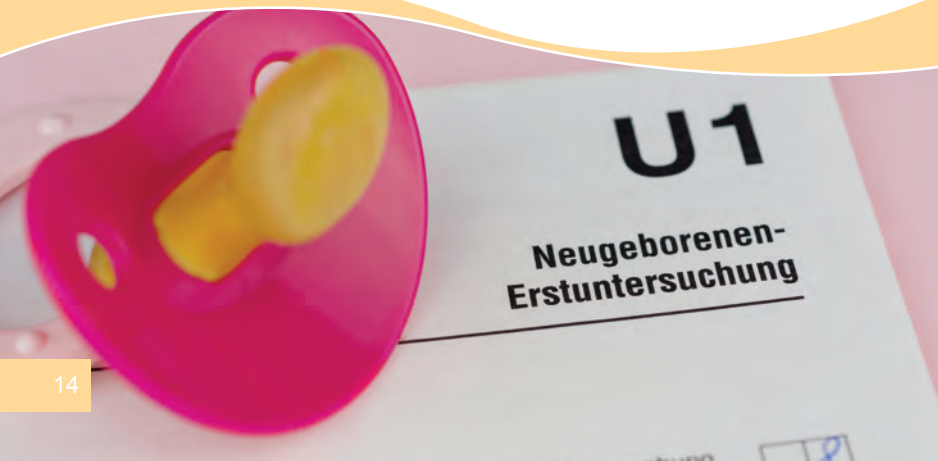
По време на бременността, преди раждане, в следродилния период и във времето на кърмене.

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

За намиране на акушерка ще Ви помогне централата за акушерки на регион Ханوفر.
тел.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

електронна здравна карта, картон на бременната





ПОДГОТОВКА ЗА РАЖДАНЕТО

Курсът за подготовка за раждане ще Ви подготви за раждането и за живота с Вашето бебе. Курсовете се водят от акушерки. Курсовете за подготовка за раждане се предлагат в различни форми. Бременните могат да посещават курса сами или придружавани от друго лице. Курсовете могат да продължат няколко седмици или да се проведат през един уикенд. Курсовете, които продължават няколко седмици, трябва да се започнат през 28-мата – 30-тата гестационна седмица. Курсовете за един уикенд трябва да се посетят между 34-тата и 37-мата гестационна седмица. Разноските за такъв курс за подготовка за раждане се поемат от здравната каса.

КОГА

Записването за такъв курс трябва да е във възможно по-ранен период от бременността.

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Акушерски кабинет близо до Вас или курс за подготовка за раждане можете да намерите чрез централата за акушерки на регион Ханوفر, тел.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

електронна здравна карта, свободно облекло

ЦЕНТРОВЕ ЗА РАЖДАНЕ



Можете да родите детето си в някой от центровете за раждане. Раждането в център за раждане се води само от акушерка. Това е същата акушерка, която Ви е наблюдавала през бременността. Когато терминът за раждане наближи, акушерката ще е винаги на Ваше разположение (по телефона). Ще се срещнете с нея в центъра за раждане, където ще се роди детето Ви. Раждането в център за раждане се заплаща от здравната каса. Не всички здравни каси поемат разноските за готовността на акушерката и често се налага жените сами да доплатят за тази услуга.

КОГА

Регистрацията за раждане в център за раждане трябва да е във възможно по-ранен период от бременността.

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Център за раждане Eilenriede
Gehägestraße 20a
30655 Hannover
тел.: 0511 713701
E-Mail: info@geburtshaus-eilenriede.de
www.geburtshaus-eilenriede.de

Център за раждане и акушерство Herrenhausen
Nienburger Straße 6
30167 Hannover
тел.: 64 0511 69 37
E-Mail: geburtshaus.herrenhausen@posteo.de
www.geburtshaus-herrenhausen.de

ДОКУМЕНТИ

картон на бременната, електронна здравна карта



РАЖДАНЕ У ДОМА

Можете да родите детето си у дома. Акушерката ще дойде при вас у дома, когато раждането започне и ще остане няколко часа след раждането. Здравната каса ще заплати на акушерката за труда. До раждането акушерката е винаги на разположение на бременната. За това акушерката получава така наречено възнаграждение за готовност. Не всички здравни каси поемат изцяло това възнаграждение за готовност и жените трябва да доплатят част от него.

КОГА

Това трябва да стане възможно по-рано през бременността.

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

За намиране на подходяща акушерка за раждане у дома ще Ви помогне централата за акушерки на регион Хановер. тел.: 0511 616 10101

E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

картон на бременната, електронна здравна карта



ПОМОЩ ОТ АКУШЕРКА СЛЕД РАЖДАНЕТО

Следродилен период е периодът след раждането на бебето. В този период акушерката ще посети Вас и бебето Ви у дома. Тя ще прегледа бебето и ще Ви посъветва, ако изпитвате затруднения. Тя ще отговори на всичките Ви въпроси и ще успокои тревогите Ви. Ще Ви покаже как да се грижите за бебето си и ще Ви каже кога да го заведете на лекар. Акушерката подпомага майката при кърмене и ѝ обяснява всичко важно за храненето на бебето. Акушерката може да посещава у дома майката и бебето до дванадесет седмици след раждането. Разходите се поемат от здравната каса.

КОГА

След раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

За намиране на акушерка за помощ след раждането ще Ви помогне централата за акушерки на регион Хановер. тел.: 0511 616 10101

E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

картон на бременната, електронна здравна карта





ВЪЗСТАНОВИТЕЛНА ГИМНАСТИКА

Възстановителната гимнастика представлява упражнения за укрепване на тялото след бременността и раждането, които трябва да спомогнат за възстановяване на организма. Обикновено се провеждат курсове по групи, ръководени от акушерка. По изключение, ако бременността е довела до масивни увреждания на тазовото дъно, гинекологът може да предпише на жената специална възстановителна гимнастика. По принцип жената не може да изисква да ѝ се предпише такава гимнастика. Разноските за курса се заплащат директно здравната каса чрез застрахователната карта на жената. За да бъдат разноските поети от здравната каса, курсът по възстановителна гимнастика трябва да е завършен до деветия месец след раждането.

КОГА

По принцип от 8 до 10 седмици след раждането, като е възможно индивидуална уговорка с акушерката

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Търсене на акушерски кабинети или курсове за възстановителна гимнастика чрез централата за акушерки на регион Ханوفر
тел.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

електронна здравна карта

СЕМЕЙНИ АКУШЕРКИ И СЕМЕЙНИ ДЕТЕГЛЕДАЧКИ



Семейната акушерка или семейната детегледачка (FamKi) може да Ви подпомогне, ако сте бременна или имате дете на възраст под една година и:

- се чувствате неопитна или претоварена
- сте самотна майка
- сте нова в града или в страната
- се чувствате психически или физически обременена
- сте жертва на домашно насилие или сте заплашена от такова
- имате много въпроси или се чувствате несигурна за развитието на Вашето дете
- сте родител на преждевременно родено или болно дете
- имате чувството, че не сте дорасла за бременност и майчинство

Семейната акушерка и семейната детегледачка ще дойдат у дома и ще отговорят на всичките Ви въпроси, свързани с майчинството. Те ще Ви дадат сигурност в грижите Ви за детето и, ако е необходимо, ще Ви придружат при посещенията Ви в различни учреждения или при лекаря. Тази възможност е безплатна.

КОГА

Когато Ви е нужна такава помощ, от началото на бременността до края на първата година на детето

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

За град Ханوفر:
Център за семейни акушерки Ханوفر (FHZ)
тел.: 0511 123148-10/11
E-Mail: info@fhz-hannover.de
www.fhz-hannover.de



СЕМЕЙНИ АКУШЕРКИ И СЕМЕЙНИ ДЕТЕГЛЕДАЧКИ

ДОКУМЕНТИ

Координация за Бургдорф:
Бюро за семейни услуги Бургдорф
тел.: 05136 898 301
E-Mail: familienservicebuero@burgdorf.de

Координаторка за Лаатцен:
Мария Якоб
тел.: 0511 8205 5408
E-Mail: maria.jakob@laatzen.de

Координаторка за Лангенхаген:
Керстин Меш
тел.: 0511 7307 9863
E-Mail: kerstin.mesch@langenhagen.de

Координаторка за Лерте:
Силвия Мюлер
тел.: 05132 505 3245
E-Mail: silvia.mueller@lehrte.de

За всички други общини в регион Хановер:
Координация на централата за акушерки на регион Хановер
тел.: 0511 616 227 65
E-Mail: koordination-familienhebammen@region-hannover.de

не са нужни

КОНСУЛТАЦИИ ЗА КЪРМЕНЕ



Кърменето е естественият и здравословен начин за хранене на кърмачето. Но понякога кърменето е трудно и създава проблеми. В такъв случай може да Ви помогне акушерка или консултантка по кърмене. Тя може да посети майката и детето у дома и заедно да намерят решение на проблема. Майките имат право на тази помощ от акушерка през целия период на кърмене, независимо колко дълго трае той. Здравната каса заплаща до осем посещения или телефонни разговори с акушерката. Ако проблемите са по-сериозни, гинекологът или педиатърът могат да предпришат още посещения.

В някои ситуации могат да помогнат консултантки по лактация и кърмене. Това са жени, особено информирани и опитни в сфера на кърменето. Разноските за тяхната помощ не се поемат от здравната каса. Като консултантки по кърмене работят и доброволки.

За кърмещите майки има възможност също да посещават групови занимания. Там ще могат да се срещнат с други кърмещи майки и да обменят опит.

КОГА

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

В периода на кърмене

За намиране на подходяща акушерка като консултантка по кърмене ще Ви помогне централата за акушерки на регион Хановер:
тел.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

Сформирани групи от кърмачки можете да намерите на
www.bdl-stillen.de

Консултации по кърмене от доброволки можете да намерите на
www.afs-stillen.de

картон на бременната, електронна здравна карта

ДОКУМЕНТИ



ПРЕНАТАЛНА ДИАГНОСТИКА

Понятието пренатална диагностика обхваща различни методи, с които се поставя диагноза на нероденото дете в корема на бременната. Прегледите се извършват в гинекологични кабинети или в специални, предназначени за това кабинети. Примери за пренатална диагностика са между другото ултразвуковата и фината ултразвукова диагностика, измерване на гънките на врата, кръвен тест или изследване на околоплодните води. При тези изследвания целенасочено се търсят определени малформации или заболявания на детето.

Пренаталната диагностика дава възможност за целенасочено подготвително лечение на детето преди раждането и непосредствено след раждането. Ако се установят отклонения, по принцип се правят следващи изследвания. Резултатите от пренаталната диагностика могат да Ви изправят пред трудния избор да продължите или да прекъснете бременността си.

Всяка бременна жена и всяка двойка решават сами дали да направят пренатални изследвания на детето си. Някои от изследванията трябва да се заплатят от родителите. Има консултантски центрове, които ще Ви подпомогнат и ще Ви придружават, в случай че се открият отклонения в развитието на нероденото дете или ако трябва да си отговорите на въпроса какви пренатални изследвания да направите.

КОГА

По време на бременността

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Консултантски центрове за бременни и конфликти
през бременността:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
Консултантски центрове

Diakovere Annastift
Консултантски център за човешкото дете
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
тел.: 0511 8603 413
www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/
Консултиране на родители

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



КОНСУЛТИРАНЕ ?

През бременността и веднага след раждането се натрупват много въпроси. Понякога може да е добре да получите консултация, за да не се изправите сама пред проблема. Специалистите в консултантските центрове могат да Ви помогнат и да Ви подкрепят при решаване на всеки проблем.



КОНСУЛТИРАНЕ ПРИ БРЕМЕННОСТ И КОНФЛИКТИ ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА

Преди, по време и след раждането на детето бъдещите родители могат да се обърнат към консултантските центрове за бременни с каквито и да е въпроси във връзка с бременността и раждането. Възможни теми са:

- Финансова помощ, особено от фондации (виж стр. 47–48)
- Психически проблеми през бременността и след раждането
- Пренатални диагностични изследвания и находки
- Въпроси по отношение на тайното/анонимно раждане
- Партньорски и семейни конфликти
- Фаза на преоткриване на себе си като майка/баща/родители
- Предпазване от бременност
- Скръб след спонтанен аборт или смърт на дете
- Желание за дете

Консултантите могат да са Ви полезни и в случаите, когато не сте сигурна дали искате да продължите бременността си или обмисляте да я прекъснете. Консултирането може да бъде и анонимно.

КОГА

Преди евентуална бременност, по всяко време през бременността и след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Консултантски центрове за бременни и конфликти през бременността:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
Консултантски центрове

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



КОНСУЛТИРАНЕ ПО СЕМЕЙНИ ВЪПРОСИ И ВЪПРОСИ НА ВЪЗПИТАНИЕТО

Детето променя живота на родителите. Като родители Вие ще изживеете много прекрасни моменти с Вашето дете. Но е възможно понякога във всекидневието да се изправите пред трудни ситуации, в които не сте сигурни как да постъпите. Това е съвсем нормално. Консултантите в консултантските центрове са там затова, за да Ви подпомогнат да намерите най-добрия път към Вашето дете. Те ще обсъдят с Вас начините, по които най-добре да разберете потребностите на детето. Възможни въпроси са:

- Какво иска да ми каже детето?
- Как да успокоя детето си, когато плаче?
- Как аз като майка или баща мога да направя всекидневието ни с детето възможно най-добро?
- Как да помогна на детето си да заспи по-лесно?
- Нормално ли е да се чувствам толкова тъжна след раждането?

КОГА

Преди евентуална бременност, по всяко време през бременността и след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Консултантски центрове по семейни въпроси и въпроси на възпитанието:
www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



БЪРЗА ПОМОЩ ЗА ПЛАЧЕЩО БЕБЕ

Бebetата не са еднакви. Някои са спокойни, други изглеждат несигурни и плачат много. Понякога е трудно да се успокоят, спят неспокойно и искат постоянно да ги носите на ръце. Възможно е да се появят проблеми с кърменето или храненето. Често родителите се чувстват безпомощни и се отчайват от мисълта: „Нищо не може да помогне!“. Нормално е в началото много родители да се чувстват несигурни. Ако и Вие сте сред тях, специалистите от консултантските центрове могат да помогнат. Консултирането е безплатно и може да бъде анонимно. За родители, които не говорят добре немски, има възможност безплатно да се повика преводач.

КОГА

Когато имате нужда

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Бърза помощ за плачещо бебе близо до Вас можете да намерите на:
www.elternsein.info/suche-schreiambulanz

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



СЕМЕЙНО СЕРВИЗНО БЮРО



Семейното сервизно бюро е място, към което можете да се обърнете по всички въпроси по темата семейство. Тук се дават предимно съвети относно грижите за деца в ясли, детски градини или училищни занимални, но също така и съвети за персонала в тези детски заведения. В семейното сервизно бюро можете да получите също и информация относно възможностите за прекарване на свободното време във Вашата община.

Ако имате въпроси относно финансова помощ, служителите могат при поискване да Ви подпомогнат или да Ви насочат към съответните служби или консултантски центрове.

КОГА

Когато имате нужда от помощ

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Информация за Вашето местно семейно сервизно бюро ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



САМОТНИ БРЕМЕННИ И САМОТНИ МАЙКИ

Въпреки че семействата с един родител вече се приемат за нормални, много от тях трябва да се справят със специални предизвикателства – било то със съвместяване на семейство и работа или свързани финансови проблеми при осигуряване на издръжката на семейството.

В региона на Хановер тези семейства не са сами с трудностите си. Много от възможностите за помощ са насочени именно към самотните родители. Към консултантските центрове можете да се обърнете по всички въпроси, отнасящи се до самотните родители.

КОГА

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Преди и след раждането

Сдружение VAMV - самотни майки и бащи,
местно сдружение в Хановер
Philipsbornstr. 28
30165 Hannover
тел.: 0511 39 11 29
E-Mail: vamv@vamv-hannover.de

Социални услуги за жени-католички
Minister-Stüve-Str. 18
30449 Hannover
тел.: 0511 700 235 20
E-Mail: info@skf-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

не са нужни

УВРЕЖДАНЕ НА ДЕТЕТО



Ако през бременността Вашият лекар установи, че нещо с бебето не е наред, вече нищо не е така, както досега. Вие сте изненадани или шокирани от новината и не знаете какво трябва да правите нататък. Възникват хиляди въпроси. Това могат да са медицински въпроси, свързани с диагнозата и лечението на детето. Може би се опитвате да си представите как ще изглежда животът Ви с увредено дете. Или Ви е необходима консултация по въпроса дали да продължите или да прекъснете бременността си?

Специалистите могат да Ви помогнат при всички въпроси. Те са готови внимателно да Ви изслушат и заедно да намерите най-доброто решение.

КОГА

АДРЕСИ/

Когато имате нужда

Консултиране при възможно увреждане на детето по време на бременността и надеждно придружаване на родителя след раждането до третата година на детето:

Diakovere Annastift
Консултантски център за човешкото дете
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
тел.: 0511 8603 413
www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/
Консултиране на родители

Консултантски центрове за бременни и
конфликти през бременността
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
Консултантски центрове



УВРЕЖДАНЕ НА ДЕТЕТО

Консултиране след раждане
на увредено дете:

В центъра на Хановър - Сдружение за социално включване
Herrenstraße 8a

30159 Hannover

тел.: 0511 590 9460

E-Mail: info@mittendrin-hannover.de

Посредничество за групи за взаимопомощ:
Kibis

Gartenstraße 18

30161 Hannover

тел.: 0511 666 567

www.kibis-hannover.de

не са нужни

ДОКУМЕНТИ



ДОМАШНО НАСИЛИЕ



Домашно насилие може да съществува в различни форми – не само като физическо насилие, но и като сексуален тормоз. За домашно насилие се счита, ако партньорът, съпругът или бившият партньор Ви обижда, заплашва Вас или децата Ви, забранява Ви да напускате дома или продължава да Ви тормози след раздялата. Ако се подложени на насилие у дома, можете да потърсите помощ от консултантски център. Ако не се чувствате спокойна у дома, можете да се обърнете към приют за жени-жертви на насилие. Там Вие (и Вашите деца) можете да живеете в безопасност и да получите помощ.

КОГА

АДРЕСИ/
ЛИНКОВЕ

Ако сте жертва на насилие от партньора си или живеете в не безопасна среда

Консултантски центрове за домашно насилие:
www.hannover.de/rh202009091

Приюти за жени-жертви на насилие:

AWO приют за жени-жертви на насилие в регион Хановър
тел.: 0511 2211 02

E-Mail: frauenhaus@awo-hannover.de

Приют за жени-жертви на насилие в Хановър
(жени помагат на жени)
тел.: 051166 44 77

E-Mail: info@frauenhaus-hannover.org

Приют за жени и деца
тел.: 0511 698646

E-Mail: info@frauenschutzhaus-hannover.de

Frauenhaus 24 - Незабавен прием на жени-жертви на
насилие и на техните деца
тел.: 0511 26 004 608

E-Mail: info@frauenhaus24hannover.de

не са нужни

ДОКУМЕНТИ



КОНСУЛТИРАНЕ ПРИ ПРИСТРАСТЯ- ВАНЕ НА БРЕМЕННИ ЖЕНИ

Повечето пристрастяващи вещества - алкохол, никотин, кокаин, крeк, екстази, спид, кристал, хероин или лекарства - могат да навредят на нероденото бебе. Разбира се, за бебето би било най-добре майката да не употребява пристрастяващи вещества по време на бременността. Но при пристрастяване отказът от днес за утре не е толкова лесен, а при някои вещества рязкото спиране на приема може дори да бъде животозастрашаващо за майката и детето. Има опция по време на бременността да се приемат заместители или медикаменти. Пристрастяването не трябва да е причина за прекъсване на бременността. Потърсете помощ от консултантски център за пристрастени! Някои консултантски центрове за пристрастени предлагат специални консултации за жени и предоставят подкрепа по време и след бременността. По принцип тези консултантски центрове си сътрудничат с други социални служби и посредничат и Ви придружават в социални/медицински заведения и при лекари-специалисти по въпросите на зависимостите.

КОГА

Когато Ви е нужна такава помощ през бременността и след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

[www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/
Gesundheit/Beratungsstellen/Sucht-und-Drogen](http://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/Sucht-und-Drogen)

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



ФИНАНСОВА ПОМОЩ

Съществуват голям брой финансови помощи за бременни жени и родители. Следващият раздел предоставя преглед на обезщетенията, за които всеки може да кандидатства, както и на обезщетенията, които получават хората, намиращи се в трудно финансово състояние. Консултантските центрове за бременни ще Ви подкрепят с отговори на Вашите въпроси. Можете също да намерите допълнителна информация и инструменти за изчисляване на някои обезщетения на уебсайта www.familienportal.de



ОБЕЗЩЕТЕНИЕ ЗА МАЙЧИНСТВО

Ако жените работят, те се нуждаят от специална защита по всички въпроси, свързани с раждането. Обезщетението за майчинство Ви осигурява доходи, ако нямате право да работите по време на бременността или след раждането на Вашето дете. Това важи например за времето на отпуск по закона за закрила на майчинството шест седмици преди раждането и осем седмици след раждането.

Неработещите жени също имат право на обезщетение за майчинство.

КОГА

Най-късно 7 седмици преди изчисления термин на раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Вашата здравна каса

www.familienportal.de
Понятие за търсене „Mutterschaftsgeld“
(Обезщетение за майчинство)

ДОКУМЕНТИ

формуляр от здравната каса, медицински документ за изчисления термин на раждането



ДЕТСКИ НАДБАВКИ

Детски надбавки получават всички родители до 18-годишната възраст на детето им. Размерът на детските надбавки зависи от броя на децата.

КОГА

В рамките на първите 6 месеца след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Семейна каса Долна Саксония - Бремен
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
тел.: 0800 4 5555 30
E-Mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen@arbeitsagentur.de

ДОКУМЕНТИ

заявление за детски надбавки
(виж **www.familienkasse.de**)





ПОМОЩ ЗА ОТГЛЕЖДАНЕ НА ДЕТЕ

Помощ за отглеждане на дете получават семействата с ниски доходи като допълнение към детските надбавки.

КОГА

Скоро след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Семейна каса Долна Саксония - Бремен
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
тел.: 0800 4 5555 30

**E-Mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de**

ДОКУМЕНТИ

заявление за помощ за отглеждане на дете
(виж www.familienkasse.de)

РОДИТЕЛСКИ НАДБАВКИ/РОДИТЕЛСКИ НАДБАВКИ ПЛЮС



Родителски надбавки получават всички родители, които сами отглеждат бебето си в периода на кърмене. Размерът на родителските надбавки зависи от доходите Ви. Родителски надбавки можете да получавате и ако не работите. Вашият партньор или партньорка също може да кандидатства за родителски надбавки. В зависимост от това кой вариант на родителските надбавки ползвате, можете да ги получавате за срок до 24 месеца.

КОГА

В рамките на първите три месеца след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Каса за родителски надбавки в съответната община
Информация за Вашата местна каса за родителски надбавки ще намерите на страница 75–76

www.familienportal.de

**Понятие за търсене „Elterngeld“
(родителски надбавки)**

ДОКУМЕНТИ

формуляр на заявление, акт за раждане,
служебна бележка за доходите и удостоверения
за обезщетение за майчинство





ОБЕЗЩЕТЕНИЕ ЗА БЕЗРАБОТИЦА II (HARTZ IV)

Ако нямате работа, можете да кандидатствате за обезщетение за безработица II. Ако работите, но парите не Ви стигат да се издържате, можете да кандидатствате за допълнително обезщетение за безработица II.

КОГА

Когато имате нужда

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Бюрото по труда има 19 клона в регион Хановер.
Всички клонове можете на намерите на:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

ДОКУМЕНТИ

валидна лична карта - подробности се обсъждат
в първия разговор в бюрото по труда



СОЦИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ/ ГАРАНТИРАН МИНИМУМ

Ако получавате социално подпомагане/гарантиран минимум, службата за социално подпомагане ще покрие разходите за лечение, акушерки и други необходими разходи. Раждането трябва да бъде регистрирано в агенцията за социални грижи. След това могат да бъдат проверени правата на Вашето дете.

КОГА

По време на бременността и след раждането,

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Информация за Вашия местен клон
ще намерите на страница 75–76

ДОКУМЕНТИ

акт за раждане на детето





ДОПЪЛНИТЕЛНО ПЛАЩАНЕ И ПЪРВОНАЧАЛНО ОБОРУДВАНЕ (ПЕНСИОННО ОСИГУРЯВАНЕ НА ЗЕМЕДЕЛСКИ СТОПАНИ (ALG II) И СОЦИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ)

Ако получавате обезщетение за безработица II или социално подпомагане, можете да подадете заявление за допълнително плащане от 17 процента от вашите стандартни обезщетения на месец. Можете също така да получите еднократни обезщетения, например за облекло за бременни, бебешко оборудване, количка или детски мебели.

КОГА

От 13-тата гестационна седмица

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Информация за Вашия местен клон
ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

служебна бележка от гинеколога, картон на бременната

ПАКЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И СОЦИАЛНО ВКЛЮЧВАНЕ (BUT)



Всички деца трябва да имат равни възможности да растат здравословно. Затова родителите с ниски доходи могат да кандидатстват за добавки за бебешки курсове, като например курсове по пражката програма за родители и деца (PEKiP), за бебешки масаж или за бебешко плуване.

Право на тези добавки имат семействата, които получават обезщетение за безработица II, обезщетение за жилище и помощ за отглеждане на дете, социално подпомагане или обезщетения за кандидати за азил.

Тези, които не получават нито едно от изброените обезщетения, могат да бъдат проверени за правото им на обезщетения за образование и социално включване. Правото на това обезщетения се отнася за деца и младежи до 25-годишна възраст.

КОГА

Когато имате нужда

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Бюрото по труда има 19 клона в регион Хановер.
Всички клонове можете да намерите на:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

www.hannover.de/but

ДОКУМЕНТИ

неформално заявление или заявление по формуляр
(www.hannover.de/but)





ОБЕЗЩЕТИЕ ЗА КАНДИДАТИ ЗА АЗИЛ (ASYLBLG)

Ако получавате обезщетение като кандидат за азил, след раждането на детето, то също има право да получава такова обезщетение. За целта се обърнете към компетентната служба за социално подпомагане.

КОГА

Скоро след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за социално подпомагане в съответната община
Информация за Вашата местна служба за социално подпомагане ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

формуляр на заявление, акт за раждане



ОБЕЗЩЕТИЕ ЗА КАНДИДАТИ ЗА АЗИЛ – ДОПЪЛНИТЕЛНО ПЛАЩАНЕ НА БЪДЕЩИ МАЙКИ

Ако получавате обезщетение като кандидат за азил, по време на бременността можете да подадете заявление за допълнително плащане. Така до раждането на детето ще получавате повече пари. По време на бременността и след раждането социалната система поема разходите за медицински изследвания и за акушерка

КОГА

От 13-тата гестационна седмица

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за социално подпомагане в съответната община
Информация за Вашата местна служба за социално подпомагане ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

картон на бременната



АВАНС ЗА ИЗДРЪЖКА

Самотните родители, които не получават издръжка от другия родител или я получават нередовно, могат да кандидатстват пред компетентната служба за подпомагане на младежта за авансово изплащане за издръжката.

КОГА

Когато Ви е нужна след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за подпомагане на младежта в съответната община
Информация за Вашата местна служба за подпомагане на младежта ще намерите на страница 75–76.

www.familienportal.de

**Понятие за търсене „Unterhaltsvorschuss“
(аванс за издръжка)**

ДОКУМЕНТИ

заявление с информационна листовка и още следните документи: акт за раждане на детето, лична карта (или международен паспорт/разрешително за престой), удостоверение за регистрация, евентуално бракоразводно решение, писмено потвърждение от адвокат, че двойката живее разделена, евентуално декларация за признаване на бащинство или съдебно решение за установено бащинство, евентуално служебна бележка за определения размер на издръжката (дължима издръжка), документи, доказващи доходите, например детски надбавки, пенсия на полусирак, плащания на издръжка

ФЕДЕРАЛНА ФОНДАЦИЯ „МАЙКА И ДЕТЕ“



Бременни жени в затруднено финансово положение могат да получат еднократна финансова помощ от фондация „Майка и дете“. Молба може да се подаде в консултантски център за бременни.

КОГА

Молба може да се подаде след 16-тата гестационна седмица и трябва да се представи пред фондацията най-късно до раждането.

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Консултантски центрове за бременни:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
Консултантски центрове

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

ДОКУМЕНТИ

лична карта, картон на бременната, документи, доказващи доходите (между другото: обезщетение за жилище, социално подпомагане и др.) и документи, доказващи имущество, евентуално договор за наем





ФОНДАЦИЯ „СЕМЕЙСТВА В НУЖДА“

Финансова помощ от фондацията получават семейства в тежко финансово положение или са изпаднали в трудна житейска ситуация. Заявление може да се подаде в консултантски център за бременни. Подкрепата от консултантския център трябва да Ви помогне да преодолеете трудните житейски ситуации.

КОГА

Ако сте в трудна житейска ситуация

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Консултантски център за бременни
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
Консултантски центрове

ДОКУМЕНТИ

документи, доказващи доходите през последните 3 месеца, документ за събитието, което Ви е довело до тежка житейска ситуация (ако има такъв документ)



ОБЕЗЩЕТИЕ ЗА ЖИЛИЩЕ

Ако получавате обезщетение за жилище, Вашето бебе също влиза в сметката. Ако досега не сте имали право на обезщетение за жилище, е възможно с бебето да получите такова право.

КОГА

Когато Ви е нужно след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за обезщетение за жилище в съответната община
Информация за Вашата местна служба за обезщетение за жилище ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

заявление до службата за обезщетение за жилище, документи, доказващи доходите, документи за наем или дългове

ДАНЪЧНИ ОБЛЕКЧЕНИЯ ЗА ДЕЦА



В Германия родителите плащат по-ниски данъци отколкото бездетните двойки. Данъчното облекчение за деца е включено в данъка върху доходите наполовина за двамата родители. Заявление е необходимо, само ако искате да промените това положение.

КОГА

След раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна финансова служба

ДОКУМЕНТИ

Съгласие за прехвърляне на данъчното облекчение за деца ще намерите на
www.lstn.niedersachsen.de



ПАРИЧНА ПОМОЩ ЗА ГРИЖИ ЗА БОЛНО ДЕТЕ

Ако бебето е диагностицирано с увреждане или заболяване, при определени обстоятелства може да се кандидатства за парична помощ за грижи за болно дете. Това е възможно, ако може да се предвиди, че грижата за детето ще означава за родителите увеличени разноски в продължение на поне шест месеца. Това може да означава например много лекарски прегледи и лечение или ако храненето на детето е затруднено.

Някои деца се нуждаят от повече медицинска помощ и от много грижи у дома. От паричната помощ за грижи за болно дете могат да се заплащат домашни/извънболнични грижи за детето. Заявление за парична помощ за грижи за болно дете обикновено се подава пред касата за грижи за болни. Често има смисъл предварително да се потърси съвет от касата за грижи за болни. При подаване на заявлението също ще бъдете консултирани.

КОГА

Когато детето получи увреждане

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Консултантски центрове за грижи за болни към здравните каси или касите за грижи за болни

Консултантски център за човешкото дете
Diakovere Annastift Leben und Lernen gGmbH
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
тел.: 0511 8603 413
мобилен: 0152 58800529
E-Mail: menschenskind@diakovere.de
www.menschenskind-onlineberatung.de

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



РАБОТА, ОБРАЗОВАНИЕ, СЛЕДВАНЕ

Бременността и раждането оказват влияние върху работата, образованието или следването Ви. Жените се ползват от специална заплата през бременността и след раждането. След като наследникът пристигне, майката и бащата могат да си починат от професионалния си живот и да се насладят на новия, вълнуващ период от живота си.



ОТПУСК ЗА ОТГЛЕЖДАНЕ НА ДЕТЕ

Отпускът за отглеждане на дете е неплатена почивка от трудовия живот за родители, които сами се грижат и отглеждат детето си. Като служител можете да поискате от Вашия работодател отпуск за отглеждане на дете. По време на отпуска за отглеждане на дете Вашият работодател трябва да Ви освободи от работа до три години за всяко дете. През това време не е нужно да работите, но и няма да получавате заплата. За да компенсирате това, можете да кандидатствате например за родителски надбавки. Трудовото Ви правоотношение се запазва.

КОГА

Най-късно 7 седмици преди началото на планирания отпуск за отглеждане на дете

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Работодатели

www.familienportal.de
Понятие за търсене „Elternzeit“
(отпуск за отглеждане на дете)

ДОКУМЕНТИ

Заявлението за отпуск за отглеждане на дете се подава в свободен текст пред работодателя. Заявлението трябва да съдържа очакваната дата на раждане, рожденото име на детето и периода на желания отпуск за отглеждане на дете. След раждането трябва да се представи акта за раждане на детето.



ЗАКРИЛА НА МАЙЧИНСТВОТО



Вие трябва възможно най-рано да информирате работодателя си за бременността си. По този начин могат да се спазят всички правила за закрила на майчинството. Защото закрилата на майчинството служи за опазване на здравето на бременните и кърмещите жени и на техните бебета. Вие нямате право да работите шест седмици преди раждането и осем седмици след това. Но през това време ще получавате заплата.

Разпоредбите за закрила на майчинството се отнасят и за учащи се по време на тяхното обучение и следване. За ученички се прилагат по-дълги периоди за закрила на майчинството преди и след раждането.

КОГА

Възможно най-скоро след установяване на бременността.

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Работодател (училище или университет)

www.familienportal.de
Понятие за търсене „Mutterschutzgesetz“
(закон за закрила на майчинството)

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

ДОКУМЕНТИ

служебна бележка от гинеколога или акушерката за изчислени термин на раждане



РЕГИСТРАЦИЯ В СЛУЖБА ГРАЖДАНСКО СЪСТОЯНИЕ

Раждането на Вашето дете трябва да се регистрира в служба Гражданско състояние и да подадете декларация за името му. По правило болниците за раждане автоматично изпращат данните в служба Гражданско състояние. За да сте сигурни, попитайте още веднъж. След това от служба Гражданско състояние можете да получите няколко заверени копия от акта за раждане.

КОГА

До една седмица след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Служба Гражданско състояние за Вашето първо местоживееене
Информация за Вашата местна служба Гражданско състояние ще намерите на страница

ДОКУМЕНТИ

писмено удостоверение за раждане от родилното отделение и декларация за името, акт за раждане/акт за граждански брак и лични карти на родителите

ако родителите не са в граждански брак: декларация за признаване на бащинство и евентуално декларацията за попечителство

ако майката на детето е разведена: акт за граждански брак и бракоразводно решение

при чуждестранни граждани:
документ за статуса на пребиваване

УЧРЕЖДЕНИЯ

В началото на новия живот на детето трябва да се уредят много формалности. Те започват с даването на име и продължават дотогава, докато не го регистрирате в здравна каса. Възможно е също да трябва да се изяснят въпроси около бащинството или декларацията за родителски права. Тези въпроси често могат да бъдат решени още преди раждането.



ПРАВО НА ИМЕНУВАНЕ

Личното име на детето се определя от родителите. Ако родителите имат еднакви фамилни имена, детето автоматично получава това фамилно име. Ако родителите имат различни фамилни имена, но общи родителски права, родителите определят заедно фамилното име на детето. Ако имате други въпроси, още преди раждането ще получите консултация от служба Гражданско състояние.

КОГА

Няколко дни след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Служба Гражданско състояние за Вашето първо местоживееие
Информация за Вашата местна служба Гражданско състояние ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

декларация за името



ЗДРАВНО ОСИГУРЯВАНЕ

След раждането информирайте Вашата здравна каса, за да има детето здравна осигуровка. След това ще получите електронна здравна карта, обикновено след около две седмици Първите два профилактични прегледа все още можете да направите през Вашата здравната карта. Информирайте се за това в здравната каса.

КОГА

След раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Вашата здравна каса

ДОКУМЕНТ

формуляр от здравната каса, акт за раждане на детето

НАСТОЙНИЧЕСТВО



Всеки родител има задължение да издържа детето си. Настойничеството подпомага самотните родители при искане на издръжка за дете или при установяване на бащинство.

КОГА

Преди и след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за подпомагане на младежта в съответната община
Информация за Вашата местна служба за подпомагане на младежта ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

писмено заявление до службата за подпомагане на младежта



ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА РОДИТЕЛСКИ ПРАВА (АКО РОДИТЕЛИТЕ СА ПЪЛНОЛЕТНА ДВОЙКА В ГРАЖДАНСКИ БРАК)

Ако при раждането на детето родителите имат граждански брак и са подписали декларация за родителски права, родителските права принадлежат на двамата заедно. Декларация за родителски права може да се подаде и преди раждането на детето.

Ако не е подадена декларация за родителски права, родителските права принадлежат само на майката.

КОГА

Преди раждането (препоръчително)
или след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за подпомагане на младежта в
съответната община
Информация за Вашата местна служба за подпомагане на
младежта ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

акт за раждане на детето, лични карти на родителите



ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА ПРИЗНАВАНЕ НА БАЩИНСТВО (АКО ДВОЙКАТА НЕ Е В ГРАЖДАНСКИ БРАК)

За детето е важно да знае кой е баща му. Признаването на бащинство трябва официално да се завери. Това може да се извърши пред съда. Майката трябва да потвърди декларацията на бащата за признаване на бащинство.

КОГА

Преди и след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за подпомагане на младежта в
съответната община
Информация за Вашата местна служба за подпомагане на
младежта ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

лична карта или международен паспорт

В някои случаи може да е необходимо представяне на акт
за раждане или на извлечение от семейната книга.





ПОПЕЧИТЕЛСТВО (ПРИ МАЛОЛЕТНИ МАЙКИ)

Законът предвижда децата на малолетни майки да получат служебно попечителство. Попечителството може да бъде прехвърлено върху подходящо лице (напр. от семейството). Попечителят упражнява правното представителство на детето. Майката също трябва да участва при вземане на решения за детето ѝ. Ако се предвижда попечител на детето от семейството, е препоръчително още преди раждането да се влезе в контакт със службата за подпомагане на младежта или с окръжния съд.

КОГА

Преди раждането (препоръчително)
или след раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за подпомагане на младежта в
съответната община
Информация за Вашата местна служба за подпомагане на
младежта ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

картон на бременната (преди раждането)
акт за раждане (след раждането)



ОБЩА/ОБЩИНСКА СОЦИАЛНА СЛУЖБА

Общата социална служба (ASD) или общинската социална служба (KSD) могат да помогнат при проблеми и конфликти, които натоварват децата, младежите и семействата. В кризисни ситуации (домашно насилие, социални страхове и др.) сътрудниците на социалните служби ще Ви посъветват и ще се опитат заедно с Вас да разрешат конфликта. Могат да се подават също и заявления за помощ за отглеждане на дете или за прием в заведение Майка и дете.

КОГА

Когато Ви е нужно, по всяко време преди или след
раждането

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Компетентна служба за подпомагане на младежта в
съответната община
Информация за Вашата местна служба за подпомагане на
младежта ще намерите на страница 75–76.

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



КРИЗИ, СВЪРЗАНИ С РАЖДАНЕТО

По време на бременността и след раждане могат да възникнат проблеми. Раждането не протича по начина, по който сте си представяли; след раждането не се чувствате толкова щастливи, колкото сте се надявали или скърбите за загубата на детето си. Във всички тези и в други трудни житейски ситуации ще имате подкрепа.

СЛЕДРОДИЛНА ДЕПРЕСИЯ



Няколко дни след раждането повечето жени изпитват това, което наричат „Babyblues“ или следродилна депресия. Те се оплакват от бързи промени в настроението, чувстват изтощение, липса на енергия и понякога плачат. Това е съвсем нормално, защото след раждането организъмът пренарежда хормоните си. Обикновено това настроение преминава за няколко дни. Ако при Вас тези настроения продължават по-дълго, задължително се обърнете към Вашата акушерка или към гинекологичен кабинет. Явлението може да засегне и бащите.

КОГА

При продължаващо депресивно настроение

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Акушерски или гинекологичен кабинет

Консултантски центрове за бременни и
конфликти през бременността:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
Консултантски центрове

Консултантски центрове по семейни въпроси и въпроси
на възпитанието:

www.hannover.de/feb

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



ТАЙНО РАЖДАНЕ

Ако се намирате в особено трудна ситуация и никой не трябва да разбере за раждането на детето, можете да се възползвате от възможността за тайно раждане. Възможността се състои в това да родите с медицински грижи, но без да съобщавате истинското си име. Ще съобщите името си само на служителката от консултантския център за бременни, която е длъжна да опази тайната Ви. Когато детето Ви навърши 16 години, то ще има право да научи името и адреса Ви. Преди и след раждането имате право на консултиране.

КОГА

Ако искате да родите детето си анонимно

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Консултантски центрове за бременни и
конфликти през бременността
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
Консултантски центрове

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



ТЕЖКО РАЖДАНЕ

Около две до пет жени от всеки десет описват раждането като тежко, натоварващо и дори травмиращо изживяване. Въпреки това темата "тежко раждане" е табу в обществото. В някои среди желанието на майките да говорят по тази тема се приема с неразбиране.

Жените възприемат като натоварващи преживявания при раждането например недостатъчните грижи за тях, препълнената родилна зала, изтощението, невъзможността сами да решават и намесата в хода на раждането. Майките описват като плашещо преживяване да ги разделят от детето с преместване в друго отделение или с поставяне под наркоза, плашат ги и собствените им стари травми. В резултат на тези преживявания могат да възникнат стрес, проблеми с кърменето, трудна връзка с детето, неувереност, срам и следродилна депресия.

Ако някоя от тези теми Ви натоварва, потърсете помощ и подкрепа.

КОГА

След тежко раждане

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Акушерка за следродилни грижи в организацията Помощ
от акушерка след раждането или гинекологичен кабинет
(вторичен преглед)

Консултиране преди или след цезарово сечение
и след трудно раждане:

Сдружение Цезарово сечение
Schwarzer Bär 2
30449 Hannover

E-Mail: mail@kaiserschnittstelle.de
www.kaiserschnittstelle.de

Мрежа за кризи, свързани с раждането, Хановер
E-Mail: krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com
www.krise-geburt.de



ТЕЖКО РАЖДАНЕ

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

Всички консултантски центрове за бременни и
конфликти през бременността
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
Консултантски центрове

Телефон за помощ Тежко раждане
тел.: 0228 9295 9970

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



РОДИТЕЛИ НА ПОЧИНАЛО ДЕТЕ

Смъртта на неродено или новородено дете е много стресиращо събитие за жените и за двойките.

В този труден период родителите не трябва да са сами. Те могат да посещават групи за самопомощ или сдружения, където да се срещат и да говорят с хора, преживели нещо подобно.

Майките, загубили дете, имат право да бъдат придружавани от акушерка.

КОГА

При загуба на дете

АДРЕСИ/ ЛИНКОВЕ

За намиране на акушерка, която се занимава с подкрепа на майки, преживели трагично събитие, посреднички централата за акушерки на регион Хановър:

E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de

www.hebammenzentrale-hannover.de
тел.: 0511 616 10101

Празна люлка, Хановър

E-Mail: kontakt@leere-wiege-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

не са нужни



ПЪРВОНАЧАЛНО ОБОРУДВАНЕ ЗА БЕБЕТО

ПОЛЕЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Erst ausstattung

- ✓ Jacke
- ✓ Mütze
- ✓ Söckchen
- ✓ Wickelkommode
- Babyfon

ОБЛЕКЛО

- ☐ 6–10 бодита с прихлупване размери 50–62 (с дълги или с къси ръкави според сезона)
- ☐ 5–10 ританки или ританки с презрамки
- ☐ 6–10 блузки с къси и с дълги ръкави
- ☐ 5–10 чорапогашника
- ☐ 2–4 чифта бебешки къси чорапки
- ☐ 2 якета, едно дебело и едно тънко
- ☐ 1–2 шапки
- ☐ 1 костюм тип "космонавт" (според сезона)
- ☐ 1–2 спални чувалчета
- ☐ евентуално 1 чувалче за повиване
- ☐ 1 бебешко одеалце

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И МЕБЕЛИ ЗА БЕБЕТО

- ☐ 5–10 лигавника
- ☐ 2–10 кесийки за къпане
- ☐ 1 кофа за мръсни памперси с капак
- ☐ 1 ваничка за къпане
- ☐ 1 воден термометър
- ☐ 1 ножичка за нокти
- ☐ 1 термометър за тяло

- ☐ 2–3 пакета памперси (размер „новородено“)
- ☐ 1 подложка за повиване
- ☐ бебешки масла или кремове
- ☐ влажни/мазни кърпички
- ☐ памучни тампони
- ☐ бебешко легло
- ☐ бебефон

АКО КЪРМИТЕ

- ☐ 4 сутиена за кърмачки
- ☐ подплънки за кърмачки

АКО НЕ КЪРМИТЕ

- ☐ 4 биберона размер 1
- ☐ 1 стерилизатор

ЗА ПЪТУВАНЕ

- ☐ чанта за принадлежности
- ☐ количка
- ☐ евентуално бебешка седалка за автомобил



СЪБИРАНЕ НА БАГАЖ ЗА БОЛНИЦАТА – КАКВО ДА ВЗЕМА?

ВАЖНИ ДОКУМЕНТИ

- ☐ електронна здравна карта
- ☐ лична карта
- ☐ картон на бременната
- ☐ семейна документация/документи за регистрация на детето в служба Гражданско състояние

ОБЛЕКЛО ЗА МАЙКАТА

- ☐ няколко широки тениски и няколко панталона
- ☐ широки нощници, които могат да се отварят за кърмене
- ☐ халат за баня
- ☐ топли къси чорапи
- ☐ пантофи
- ☐ сутиен за кърмене и подплънки

ДРУГИ

- ☐ тоалетни принадлежности
- ☐ евентуално дрехи на бащата за преобличане
- ☐ пакетирани обяд/закуски за бъдещите родители
- ☐ мобилни телефони и кабели за зареждане

ВАЖНО ЗА БЕБЕТО

- ☐ памперси
- ☐ 1–2 бодита
- ☐ панталонче или ританки с презрамки
- ☐ яке
- ☐ къси чорапки и шапка
- ☐ лигавници
- ☐ чанта за носене на бебето и одеалце/седалка за автомобил



ДА СЕ РАЗБИРАМЕ ЛЕСНО



Драги родители или бъдещи родители

Когато дойде бебето, много неща се променят. Възникват много въпроси. Трябва да се мисли за много неща. И трябва да се погрижите за много неща.

Тази брошура ще Ви даде отговори на много въпроси. Тук ще намерите информация и помощ по много различни теми. Например:

Тема: Здраве

Какво е важно за здравето ми?

И за здравето на моето бебе.

По време на бременността. При раждането.

И когато вече съм у дома с бебето.

Тема: Консултиране

Къде ще ме консултират, когато имам проблеми? Например с бременността.

В отношенията с партньора. Или ако трябва сама да се грижа за бебето си.



ДА СЕ РАЗБИРАМЕ ЛЕСНО

Тема: Пари

Къде ще получа парите си за майчинство, детските надбавки, родителските надбавки? Каква помощ мога да получа, ако парите не ми стигат? Къде мога да получа консултации по темата “пари”?

Тема: Работа и професионално образование

Къде да получа информация за отпуск по майчинство и за закрила на майчинството?

Тема: Служби и учреждения

Какво трябва да знам за регистрацията в служба Гражданско състояние? Кое учреждение за какво отговаря?

Например ако нямам граждански брак?
Кога трябва да регистрирам детето си в здравната каса?

Тема: Трудности, свързани с раждането

Кой ще ми помогне, ако раждането ми е било трудно?
Или ако бебето ми е починало.



ДА СЕ РАЗБИРАМЕ ЛЕСНО

Тема: Какво още трябва да знам

Чанта за болницата: Какво трябва да има в нея?

Първоначално оборудване за бебето: Какво трябва да приготвя за бебето си?

В брошурата ще намерите всичко, което трябва да знаете.

С адреси, телефони и email-адреси.

Желаем Ви прекрасни дни с Вашето бебе.

ИНТЕРНЕТ АДРЕСИ НА ОБЩИНИТЕ

BARSINGHAUSEN

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



BURGDORF

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

BURGWEDEL

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



GARBSEN

www.garbsen.de/schwangerschaftswegweiser

GEHRDEN

www.gehrden.de/schwangerschaftswegweiser



HANNOVER

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

ИНТЕРНЕТ АДРЕСИ НА ОБЩИНИТЕ

HEMMINGEN

www.stadthemmingen.de/schwangerschaftswegweiser



ISERNHAGEN

www.isernhagen.de/schwangerschaftswegweiser

LAATZEN

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



LANGENHAGEN

www.langenhagen.de/schwangerschaftsfahrplan

LEHRTE

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



NEUSTADT AM RÜBENBERGE

www.neustadt-a-rbge.de/fruehehilfen

ИНТЕРНЕТ АДРЕСИ НА ОБЩИНИТЕ

PATTENSEN

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



RONNENBERG

www.ronnenberg.de/schwangerschaftswegweiser

SEELZE

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



SEHNDE

www.sehnde.de/schwangerschaftswegweiser

SPRINGE

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



ИНТЕРНЕТ АДРЕСИ НА ОБЩИНИТЕ

UETZE

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



WEDEMARK

www.wedemark.de/schwangerschaft

WENNIGSEN

www.wennigsen.de/fruehe-hilfen



WUNSTORF

www.wunstorf.de/schwangerschaftskalender

СПЕШНИ ТЕЛЕФОННИ НОМЕРА



0800 - 60 500 40



Телефон за помощ Бременни в беда

Телефон за родители

Телефон за помощ Тежко раждане

Спешен телефон Мириам

Телефон за помощ Насилие срещу жени

СПЕЦИАЛНА БЛАГОДАРНОСТ

Дължим благодарност на всички, които работиха за осъществяването на тази брошура. По-специално, бихме искали да благодарим на тези, които чрез своите знания и ангажираност допринесоха за оформяне на съдържанието на брошурата:

Кристина Ауст

Габриеле Бартошак

Катрин Байл

Дагмар Бендиг

Стефани Берндт

Анти Герлах

Карин Хелке-Крюгер

Катарина Херц

Юлия Меезе

Силвия Мюлер

Франциска Пипенброк

Катрин Зомерфелд

Естер Куиндт

Дебора Фришемайер



ДРАГИ БЪДЕЩИ РОДИТЕЛИ

Да имаш дете е нещо прекрасно за повечето жени и двойки. Бременността и раждането са вълнуващо и много специално време, което Ви предстои да изживеете.

Обикновено тялото на бременните по естествен начин се пригажда към тази фаза от живота с всичко необходимо за нероденото дете. Затова се доверете на тялото си и на собствените си сили и ги оставете да Ви преведат през този период от живота Ви. Не очаквайте всичко да е перфектно – животът обикновено не е такъв. Увереност, спокойствие и ходът на времето са най-важните „составки“ за този уникален период в живота Ви.

И ако нещо се обърка, има специалисти, които ще Ви подкрепят и от чиято помощ можете да се възползвате.



УСТАНОВЯВАНЕ НА БРЕМЕННОСТТА

ГРАФИК НА БРЕМЕННОСТТА КАКВО КОГА ДА НАПРАВЯ?

РАЖДАНЕ

