



راهنمای بارداری



Region Hannover

مشخصات ناشر

ویراستار

منطقه هانوفر

مرکز هماهنگی کمک‌های اولیه – فرصت‌های اولیه

Hildesheimer Strasse 20 | 30169 Hanover

هینت تحریریه

منطقه هانوفر، مرکز هماهنگی کمک‌های اولیه – فرصت‌های اولیه

عکس‌ها

عنوان، ص. 9: LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com، ص. 1: Claus Kirsch
ص. 8: NDAB- CREATIVITY – stock.adobe.com، ص. 10: Klaus Eppele
stock.adobe.com، ص. 12: kieferpix – stock.adobe.com، ص. 14: bluedesign
stock.adobe.com، ص. 14: Kzenon – stock.adobe.com، ص. 16: pressmaster
stock.adobe.com، ص. 19، ص. 42: Monkey Busines – stock.adobe.com، ص. 20
stock.adobe.com – etemwanich، ص. 25: Prostock-studio – stock.adobe.com
stock.adobe.com – natalialeb، ص. 28: Photographee.eu – stock.adobe.com، ص. 32، ص. 80
stock.adobe.com – Aldeca Productions، ص. 35: stock.adobe.com، ص. 36
stock.adobe.com – Syda Productions، ص. 38: candy1812 – stock.adobe.com
stock.adobe.com – FM2، ص. 39: stock.adobe.com – zaschnaus، ص. 40: stock.adobe.com
stock.adobe.com – Gina Sanders، ص. 51: Alena Ozerova – stock.adobe.com
stock.adobe.com – PheelingsMedia، ص. 53: stanislav_uvarov – stock.adobe.com
stock.adobe.com – luckybusiness، ص. 58: karimpard – stock.adobe.com، ص. 62
stock.adobe.com – thingamajiggs، ص. 68: New Africa – stock.adobe.com، ص. 70
stock.adobe.com – Tomsickova، ص. 79: stock.adobe.com

طرح

منطقه هانوفر، خدمات رسانه‌ای تیم

فشار

Umwelt Druckhaus Hannover GmbH • Klusriede 23 • 30851 Langenhagen



Region Hannover



با سلام

خواننده عزیز،

و ناگهان همه چیز تغییر می‌کند: بارداری – چه وقتی مدت‌ها انتظارش را می‌کشیدید و چه غافلگیرکننده – زندگی تمام والدین در انتظار تولد فرزند را تغییر می‌دهد. به عنوان پدر سه فرزند، من از روی تجربه شخصی خود می‌دانم: بارداری، زایمان و تولد اولین فرزند مراحل بسیار خاصی در زندگی هستند. اما این مراحل معمولاً شک و تردیدها و سوالات زیادی را با خود همراه دارند: چگونه یک ماما پیدا کنیم؟ کدامیک برای ما مناسب است – کلینیک زایمان، مرکز زایمان یا زایمان خانگی؟ چه کمک‌های مالی در دسترس هستند، از کجا می‌توان مشاوره دریافت کرد و باید چه موارد دیگری را در نظر گرفت؟



منطقه هانوفر برای مادران و پدران و خانواده‌های جوان در انتظار تولد فرزند پیشنهادات حمایتی زیادی دارد. کتاب راهنمای بارداری جدید تمام این نقاط تماس را دسته‌بندی کرده است و از ابتدا شما را در طول این مدت هیجان‌انگیز همراهی می‌کند – از جدول زمانی بارداری گرفته تا اطلاعات درباره حفاظت از بارداری و مرخصی والدین و مرور کلی بر تمام مراکز مشاوره و پیشنهادات بهداشتی. همچنین این راهنما نشان می‌دهد که کمک اولیه در 21 شهر و حوزه‌های شهری منطقه‌ای چقدر متنوع و سازمان‌یافته است و در منطقه شما چه پیشنهاداتی در دسترس هستند.

برای شما بارداری سالم و بی‌دغدغه‌ای را آرزومندم و برای آینده‌چندین بهترین آرزوها را دارم!

او

A handwritten signature in black ink that reads "Steffen Krach".

،Steffen Krach

رئیس منطقه

مقدمه

والدین (آینده) عزیز،

ما با ارائه این راهنمای بارداری می‌خواهیم از شما در طول دوران خاص بارداری و زایمان پشتیبانی کنیم و یک نمای کلی از پیشنهادات متنوع در زمینه پشتیبانی و مشاوره موجود در منطقه هانوفر را به شما ارائه دهیم.



این راهنما بر اساس موضوع با رنگ کدگذاری شده است. این دو نماد به شما نشان می‌دهند که آیا پیشنهادی وجود دارد یا خیر در طول بارداری یا بعد از زایمان مهم است.

شما می‌توانید پیشنهادات ویژه موجود در نزدیک محل سکونت خود را در وبسایت حوزه‌های شهری، مندرج در صفحات 74-76، ببابید. در پشت صفحه عنوان یک جدول زمانی را با نمای کلی از مهمترین تاریخ‌ها در طول بارداری و چند هفته اول بعد از زایمان مشاهده خواهید کرد، که می‌توانید آن را به راحتی جدا کنید.

راهنمای آنلاین در آدرس زیر در دسترس است

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser



این کتابچه یک محصول کمک اولیه است. این کمک اولیه به والدین آینده و والدین کودکان حداکثر شش ساله ارائه می‌شود. ما با این کار می‌خواهیم امکانی را فراهم کنیم تا کودکان در منطقه هانوفر درست بزرگ شوند.

مرکز هماهنگی کمک‌های اولیه – فرصت‌های اولیه در این زمان خاص بهترین‌ها را برایتان آرزو دارد!

پشتیبانی مالی 35

36	کمک هزینه زایمان.....
37	مزایای کودک.....
38	کمک هزینه کودک.....
39	کمک هزینه والدین / کمک هزینه اضافی والدین.....
40	مزایای بیکاری II (Hartz IV).....
41	کمک اجتماعی / تامین اولیه.....
42	الزامات اضافی و تجهیزات اولیه (با ALG II و کمک اجتماعی).....
43	بسته آموزش و مشارکت (BuT).....
44	رسید مزایای پناهجویان (AsylbLG).....
45	مزایای پناهجویان مرجع – الزامات اضافی برای مادران باردار.....
46	پیش پرداخت نفقه.....
47	بنیاد فدرال "مادر و کودک".....
48	بنیاد "خانواده‌های نیازمند".....
49	مزایای مسکن.....
49	کمک هزینه کودک.....
50	کمک هزینه مراقبت.....

کار، آموزش، تحصیل 51

52	مرخصی والدین.....
53	حفاظت از بارداری.....

مبارک باشد 8

9	مطب زنان و زایمان.....
10	کارت مادر.....
11	کلینیک زایمان.....
13	کمک خانگی.....
14	معاینات U.....
15	ماما.....
16	آمدگی زایمان.....
17	خانه زایمان.....
18	زایمان خانگی.....
19	مراقبت پس از زایمان.....
20	ژیمناستیک پس از زایمان.....
21	مامای خانوادگی.....
23	مشاوره شیردهی.....
24	تشخیص قبل از زایمان.....

مشاوره های 25

26	مشاوره بارداری – و تعارض بارداری.....
27	مشاوره خانواده – و فرزندداری.....
28	کلینیک گریه.....
29	دفتر خدمات خانواده.....
30	مادر مجرد و والدین مجرد.....
31	نقص در کودک.....
33	خشونت خانگی.....
34	مشاوره اعتیاد برای زنان باردار.....

فهرست مطالب

زبان آسان 71

آدرس‌های اینترنتی حوزه‌های شهری 74

شماره‌های اضطراری 78

تشکر ویژه 79

والدین آینده عزیز 80

پاکتجدول زمانی بارداری

مراجع 54

ثبت نام در دفتر ثبت احوال 55

حقوق نامگذاری 56

بیمه سلامت 56

رفاه کودک 57

اعلامیه حضانت (برای زوج‌های ازدواج نکرده) 58

تأیید هویت پدر (برای زوج‌های ازدواج نکرده) 59

سرپرستی (برای مادران زیر سن قانونی) 60

خدمات اجتماعی عمومی / خدمات اجتماعی شهری 61

بحران‌های مربوط به زایمان 62

افسردگی پس از زایمان / افسردگی پس از زایمان 63

زایمان محرمانه 64

زایمان سخت 65

والدین یتیم 67

اطلاعات مفید 68

تجهیزات اولیه برای نوزاد 69

بستن ساک کلینیک – باید چه چیزهایی را با خود ببرم؟ 70



مطب زنان و زایمان

زنان می‌توانند جهت برنامه‌ریزی برای فرزندآوری به مطب زنان و زایمان مراجعه کنند. آنها به شما توصیه می‌کنند که قبل از شروع بارداری به چه نکاتی باید توجه کنید.

وقتی تشخیص دادید که باردار هستید، برای اولین معاینه لگن وقت ملاقات بگیرید. اکثر زنان در هفته 6-8. بارداری به مطب زنان و زایمان خود مراجعه می‌کنند. توصیه‌هایی درباره حفاظت از بارداری، سبک زندگی کلی و گزینه‌های موجود برای تشخیص قبل از زایمان به شما ارائه خواهد شد.

توصیه می‌شود که از همان ابتدا به دنبال مطب زنان و زایمانی باشید که در آنجا احساس راحتی می‌کنید، زیرا تغییر آن دشوار است. بنابراین توصیه می‌شود که اولین وقت خود را از مطبی بگیرید که مورد اعتماد شما است و می‌خواهید آنجا بمانید.

اگر مطمئن نیستید که می‌خواهید بچه را نگه دارید یا خیر، مطب زنان و زایمان شما نحوه ادامه کار را به شما اطلاع خواهد داد و شما را به یک مرکز مشاوره تعارض بارداری ارجاع می‌دهد (رجوع شود به ص. 26).

اگر می‌خواهید بچه‌دار شوید یا اگر باردار هستید

www.arztauskunft-niedersachsen.de
کلمه "Frauenheilkunde" را جست و جو کنید

کارت بهداشت الکترونیکی

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

مبارک باشد

برای اطمینان از مراقبت مناسب از زنان در طول بارداری، پشتیبانی زیادی از سوی مطب‌های زنان و زایمان و ماماها ارائه می‌شود. شرکت‌های بیمه سلامت هزینه مراقبت بهداشتی را پرداخت می‌کنند. این شامل چک-آپ و داروها نیز می‌شود.



بعد از تشخیص بارداری، مطب زنان و زایمان یا ماما یک کارت زایمان صادر می‌کند. در اینجا می‌توانید یک کارت محاسبه‌شده را ببایید تاریخ زایمان، سابقه پزشکی زن، یافته‌های پزشکی، و رشد کودک. بعد از زایمان، تاریخ مربوط به زایمان و دوره نقاهت بعد از زایمان ثبت می‌شود. سابقه بارداری یک مدرک پزشکی است و محرمانه باقی می‌ماند. زنان باردار تعیین می‌کنند که چه کسی به آن دسترسی داشته باشد. این مدرک برای ارائه به کارفرما یا سایر مراجع مناسب نیست. زن باردار باید سابقه بارداری خود را همیشه همراه داشته باشد.

زمان

وقتی بارداری مشخص شد

آدرس‌ها/لینک‌ها

مطب زنان و زایمان یا ماما (رجوع شود به صفحه 9)

مدارک

کارت بهداشت الکترونیکی



در طول دوره بارداری، شما باید با مطب زنان و زایمان خود مشورت کرده و فکر کنید که کجا می‌خواهید فرزندان را به دنیا بیاورید. اکثر زنان باردار در بیمارستان زایمان می‌کنند. هفت کلینیک زایمان در منطقه هانوفر وجود دارد. برخی از کلینیک‌ها جلسه اطلاع‌رسانی عصرانه یا بازدید از اتاق زایمان دارند. اگر قبل از 36 سالگی زایمان می‌کنید. اگر در هفته بارداری باشید، باید فقط در MHH، Henriettenstift یا کلینیک Neustadt زایمان کنید، زیرا متخصصان زنان و زایمان همیشه آنجا حضور دارند (مرکز پیرزایشی). سایر مکان‌ها برای زایمان (رجوع شود به صفحات 17-18).

زمان

ثبت‌نام برای زایمان باید در هفته 30 بارداری در کلینیک انجام شود.

آدرس‌ها/لینک‌ها

Diakovere Henriettenstift
Perinatalzentrum Hannover
Schwemannstr. 17
30559 Hannover
تلفن: 0511 289 0
www.pnz-hannover.de

Diakovere Friederikenstift
Humboldtstr. 5
30169 Hannover
تلفن: 0511 129 0
www.geburtshilfe-friederikenstift.de

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

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





به عنوان مثال اگر شما مجبور هستید که در تختخواب خود بخوابید و هیچیک از اعضای خانواده‌تان نمی‌توانند مراقب اهل خانه یا سایر کودکان باشند، یک خدمتکار می‌تواند به شما کمک کند. برای این منظور، شرکت بیمه سلامت شما درخواست کمک خواهد کرد. شما برای تقاضا به گواهی پزشک یا مامای خود نیاز دارید. این کمک فقط برای شرایط اضطراری است.

زمان	در صورت لزوم
آدرس‌ها/کلینیک‌ها	مطب زنان و زایمان (رجوع شود به صفحه 9)
مدارک	کارت بهداشت الکترونیکی



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

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

دانشکده پزشکی هانوفر (Medizinische Hochschule Hannover)
کلینیک زنان و زایمان (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe)
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
تلفن: 0511 532 6056
www.mhh.de

کارت بهداشت الکترونیکی، کارت زایمان، ارجاع به مطب زنان و زایمان

مدارک





معاینات U

ماما

بلافاصله بعد از زایمان، نوزاد باید کاملاً معاینه شود (U1). نتایج در یک کتابچه معاینه زرد ثبت می‌شوند. شما این کتابچه معاینه و گواهی واکسیناسیون فرزند خود را بعد از زایمان دریافت خواهید کرد. در این کتابچه یک برنامه دقیق از زمان انجام سایر معاینات غربالگری و واکسیناسیون‌های فرزندتان (U2 – U9) وجود دارد. معاینات تشخیص زودهنگام برای شناسایی بیماری‌ها یا ناهنجاری‌های احتمالی مربوط به رشد کودک شما در مراحل اولیه آن در نظر گرفته شده‌اند. متخصص زنان نتایج معاینات را در دفترچه وارد می‌کند. کتابچه معاینه خیلی مهم است و باید با دقت از آن نگهداری شود. در تمام وقت‌های ملاقات در مطب زنان و زایمان، شما باید کتابچه U و گواهی واکسیناسیون کودک را همراه داشته باشید.

ماما در زمینه بارداری، زایمان و دوره نقاهت تخصص دارد. به علاوه می‌توانید مشخص کنید که باردار هستید یا خیر و جستجوهای مربوط به انجام مراقبت پیشگیرانه در طول بارداری را بررسی کنید. تمام زنان در طول بارداری، زایمان، دوره نقاهت زایمان و شیردهی از حق داشتن ماما برخوردارند. این خدمات تحت پوشش بیمه سلامت است. کمبود ماما می‌تواند پیدا کردن یک ماما را دشوار کند. پس، بسیار اهمیت دارد که با این مسئله سریع رسیدگی کنید.

زمان مشخص

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

جستجوی مطب زنان و زایمان باید در طول بارداری انجام شود.

شما می‌توانید مطب‌های زنان و زایمان را در آدرس زیر پیدا کنید
www.arztauskunft-niedersachsen.de
 کلمه "پزشکی اطفال و نوجوانان" را جستجو کنید

کتابچه U زرد، کارت واکسیناسیون،
 کارت بهداشت الکترونیکی کودک

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

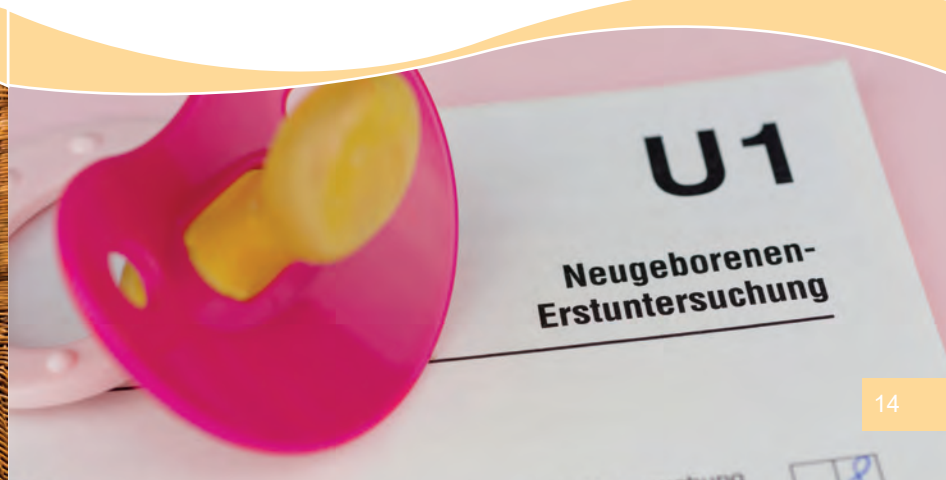
مدارک

در طول بارداری، در طول زایمان، در دوره نقاهت و در طول شیردهی

در یافتن ماما به شما کمک می‌کند
 نوفا راه‌یافتن ماما مرکز م
 تلفن: 0511 616 10101

لیمیا: **hebammenzentrale@region-hannover.de**
www.hebammenzentrale-hannover.de

کارت بهداشت الکترونیکی، کارت مادر





همچنین می‌توانید در یک مرکز زایمان فرزندان را به دنیا بیاورید. در مرکز زایمان فقط ماما به کارهای مربوط به زایمان رسیدگی می‌کند. ماما در طول بارداری همراه شما است. با نزدیک شدن تاریخ زایمان، ماما همیشه در دسترس شما (کشیک) است. وقتی قرار است کودک به دنیا بیاید، او در خانه زایمان حضور دارد. هزینه زایمان در یک مرکز زایمان را شرکت‌های بیمه سلامت پرداخت می‌کنند. هزینه کشیک تحت پوشش تمام بیمه‌های سلامت نیست و معمولاً زنان باید بخشی از هزینه آن را خودشان پرداخت کنند.

کلاس پیش از بارداری، شما را برای زایمان و زندگی با نوزاد خود آماده می‌کند. یک ماما این کلاس را برگزار می‌کند. دوره‌های آمادگی زایمان در اشکال مختلف ارائه می‌شوند. زنان باردار می‌توانند به تنهایی یا با یک فرد دیگر دوره را بگذرانند. دوره‌ها می‌توانند در چند هفته یا در یک آخر هفته برگزار شوند. دوره‌های چند هفته‌ای باید در هفته 28 – 30 بارداری برگزار شوند. دوره‌های آخر هفته باید بین هفته 34 تا 37 بارداری برگزار شوند تا زنان باردار بتوانند در آن شرکت کنند. بیمه سلامت هزینه یک دوره آمادگی زایمان را می‌پردازد.

زمان	آدرس‌ها/لینک‌ها
ثبت‌نام در مرکز زایمان در اسرع وقت در طول بارداری	خانه زایمان Eilenriede Gehägestraße 20a 30655 Hannover تلفن: 0511 713701 ایمیل: info@geburtshaus-eilenriede.de www.geburtshaus-eilenriede.de زایشگاه و مرکز مامایی در Herrenhausen Nienburger Straße 6 30167 Hannover تلفن: 0511 64 69 37 33 ایمیل: geburtshaus.herrenhausen@posteo.de www.geburtshaus-herrenhausen.de کارت زایمان، کارت بهداشت الکترونیکی
مدارک	

زمان	آدرس‌ها/لینک‌ها
ثبت‌نام دوره در اسرع وقت در طول بارداری	خدمات مامایی در نزدیکی شما یا جستجوی دوره رفونا هطقنمی-یامامرکز مق‌از طریه تلفن: 0511 616 10101 لیمیا: hebammenzentrale@region-hannover.de www.hebammenzentrale-hannover.de کارت بهداشت الکترونیکی، لباس گشاد
مدارک	





زایمان خانگی

همچنین می‌توانید در خانه فرزندتان را به دنیا بیاورید. وقتی زمان زایمان فرا می‌رسد، ماما به خانه شما می‌آید و تا چند ساعت بعد از زایمان کنار شما می‌ماند. شرکت‌های بیمه سلامت حق الزحمه ماما را پرداخت می‌کنند. تا زمان زایمان ماما همیشه در دسترس زنان باردار است. ماما به ازای آن یک هزینه به اصلاح خدمات کشیک دریافت می‌کند. هزینه خدمات کشیک به طور کامل تحت پوشش تمام بیمه‌های سلامت نیست و زنان نیز باید مبلغی را بپردازند.

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

جستجوی ماما برای زایمان خانگی در اسرع وقت در بارداری
هنگام جستجو برای یافتن یک مامای مناسب مرکز مامایی منطقه هانوفر
دهنه می‌دارا کمک خانگی نمایان‌ی‌ابر
تلفن: 0511 616 10101
لیمیا: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

مدارک

کارت زایمان، کارت بهداشت الکترونیکی

مراقبت پس از زایمان

بعد از زایمان دوره پس‌زایمانی است. ماما در خانه به دیدار شما و نوزادتان می‌آید. او شما و کودک‌تان را معاینه می‌کند و اگر مشکلی وجود داشته باشد به شما کمک خواهد کرد. به علاوه ماما در خصوص پرسش‌ها و دغدغه‌ها شما را پشتیبانی می‌کند. او به شما نشان می‌دهد که چگونه از نوزاد مراقبت کنید و به شما می‌گوید که چه زمانی با کودک‌تان به پزشک مراجعه کنید. او از مادر در دوران شیردهی حمایت می‌کند و همه چیزهای مهم در مورد شیر دادن به نوزاد را به او می‌گوید. ماما می‌تواند حداکثر تا دوازده هفته بعد از زایمان به دیدار مادر و کودک او برود. بیمه سلامت هزینه‌ها را پرداخت می‌کند.

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

بعد از زایمان
هنگام جستجوی ماما برای مرکز مامایی منطقه هانوفر در مراقبت‌های
دهنه می‌دارا کت کمه‌اقتد دوره
تلفن: 0511 616 10101
لیمیا: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

مدارک

کارت زایمان، کارت بهداشت الکترونیکی





ژیمناستیک پس از زایمان

ژیمناستیک پس از زایمان به تمریناتی گفته می‌شود که برای تقویت بدن بعد از بارداری و زایمان و بازگرداندن تغییرات فیزیکی به حالت اول انجام می‌شوند. برگزاری دوره‌های گروهی با حضور ماما متداول است. در موارد استثنایی، مثلاً در صورت وجود اختلالات شدید کف لگن ناشی از زایمان، ممکن است مطب زنان و زایمان انجام ژیمناستیک پس از زایمان را برای زنان تجویز کند. هیچ شرایط کلی برای این قاعده وجود ندارد. هزینه دوره مستقیماً از طریق کارت بیمه و توسط شرکت بیمه سلامت پرداخت می‌شود. برای اینکه دوره تحت پوشش بیمه باشد، باید تا نه ماه بعد از زایمان تکمیل شود.

زمان

معمولاً 8 تا 10 هفته بعد از زایمان، امکان مشاوره فردی با ماما وجود دارد

آدرس‌ها/لینک‌ها

جستجوی خدمات مامایی یا دوره از طریق
رفونا هطقنم یز ماما کمر

نفلد: 0511 616 10101

لیمیا: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

مدارک

کارت بهداشت الکترونیکی

مامای خانوادگی و پرستار کودک سلامت خانواده

اگر باردار هستید یا یک کودک زیر یک سال دارید و نیز در موارد زیر، مامای خانوادگی یا پرستار مراقبت از کودک بهداشت خانواده (FamKi) می‌تواند همراه شما باشد:

- بی تجربه هستید یا
- والدین مجرد و مضطرب هستید
- به تازگی به این شهر یا کشور آمده‌اید
- استرس روحی یا جسمی دارید
- یا خشونت خانگی شما را تهدید می‌کند
- درباره رشد کودک خود پرسش‌ها و تردیدهای زیادی دارید
- والدین کودکی هستید که نارس یا ناسالم به دنیا آمده است
- احساس می‌کنید آمادگی باردار شدن یا فرزند داشتن را ندارید

مامای خانوادگی و اعضای خانواده به خانه شما می‌آیند و به پرسش‌ها درباره پدر/مادر شدن پاسخ می‌دهند. درباره پدر/مادر بودن. برای کنار آمدن با آنها، با کودک خود، به شما دلگرمی می‌دهند و، در صورت لزوم، در وقت‌های ملاقات با مراجع یا مطب‌های پزشکی شما را همراهی می‌کنند. این پیشنهاد رایگان است.

زمان مشخص

در صورت لزوم از ابتدای بارداری تا پایان 1 سالگی کودک

آدرس‌ها/لینک‌ها

برای شهر هانوفر:
مرکز مامای خانوادگی هانوفر (FHZ)
تلفن: 0511 123148-10/11
ایمیل: info@fhz-hannover.de
www.fhz-hannover.de





مشاوره شیردهی

شیردهی روش طبیعی و سالم برای تغذیه نوزاد است. اما گاهی اوقات شیردهی دشوار است و در این خصوص مشکلاتی به وجود می‌آیند. در این مواقع یک ماما یا مشاور شیردهی می‌تواند به شما کمک کند. او می‌تواند به دیدار مادر و کودک او در خانه بیاید و برای یافتن راحل این مشکل با آنها همکاری کند. در طول کل دوره شیردهی، هر چقدر که طول بکشد، مادر حق دارد از ماما کمک بگیرد. در طول این مدت، شرکت بیمه سلامت هزینه حداکثر هشت وقت ملاقات یا تماس تلفنی با ماما را پرداخت می‌کند. در صورت وجود مشکلات اساسی، مطب زنان و زایمان یا پزشک اطفال می‌تواند وقت‌های ملاقات بیشتری را مشخص کند.

مشاوران تغذیه با شیر مادر و شیردهی نیز در شرایط خاص کمک می‌کنند. این زنان به طور ویژه آموزش دیده‌اند و درباره شیردهی اطلاعات بسیار زیادی دارند. شرکت بیمه سلامت هزینه‌های مربوط به پشتیبانی آنها را پوشش نمی‌دهد. داوطلبان نیز توصیه‌هایی را درباره شیردهی ارائه می‌دهند.

به علاوه شرکت در گروه شیردهی می‌تواند برای مادر مفید باشد. مادران شیرده به طور منظم در آنجا همدیگر را ملاقات می‌کنند و به تبادل نظر می‌پردازند.

شیردهی

هنگام جستجو برای یافتن یک ماما مناسب "مرکز مامایی منطقه
:دکتر میکل شیرده مورامشه" در زمیونا
:فون 0511 616 10101
:لیمیا hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

گروه‌های شیردهی را در آدرس زیر مشاهده کنید
www.bdl-stillen.de

برای مثال شما می‌توانید توصیه‌های داوطلبانه درباره شیردهی را در
آدرس زیر ببابید
www.afs-stillen.de

کارت زایمان، کارت بهداشت الکترونیکی

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

مامای خانوادگی و پرستار کودک سلامت خانواده



همانگی برای بورگدورف:
دفتر خدمات خانواده بورگدورف

تلفن: 05136 898 301

ایمیل: familienservicebuero@burgdorf.de

همانگی‌کننده لاتسن:

Maria Jakob

تلفن: 0511 8205 5408

ایمیل: maria.jakob@laatzen.de

همانگی‌کننده لانگهاگن:

Kerstin Mesch

تلفن: 0511 7307 9863

ایمیل: kerstin.mesch@langenhagen.de

همانگی‌کننده لرته:

Silvia Müller

تلفن: 05132 505 3245

ایمیل: silvia.mueller@lehrte.de

برای سایر حوزه‌های شهری در منطقه هانوفر:
همانگی مامای خانوادگی منطقه هانوفر

تلفن: 0511 616 227 65

ایمیل: koordination-familienhebammen@
region-hannover.de

هیچکدام

مدارک



تشخیص قبل از زایمان

تشخیص قبل از زایمان (PND) شامل روش‌های مختلفی است که از طریق آنها می‌توان کودک متولد نشده را در رحم زن باردار معاینه کرد. این معاینات در مطب زنان و زایمان یا در یک مطب مخصوص انجام می‌شوند. نمونه‌هایی از PND عبارتست از: سونوگرافی، سونوگرافی کامل، اندازمگیری چین‌خوردگی گردن، آزمایش خون یا آزمایش مایع آمنیوتیک. وجود هر گونه ناهنجاری و بیماری احتمالی در کودک به طور هدفمند بررسی می‌شود.

PND امکان درمان هدفمند و آماده را در طول بارداری و بلافاصله بعد از تولد نوزاد فراهم می‌کند. در صورت مشاهده ناهنجاری‌ها، معمولاً معاینات بیشتری انجام می‌گیرند. ممکن است نتایج PND این پرسش سخت را مطرح کنند که آیا بارداری باید ادامه یا خاتمه یابد.

هر زن باردار و هر زوجی خودشان تصمیم می‌گیرند که آیا می‌خواهند معاینات PND روی کودک متولد نشده آنها انجام شوند یا خیر. هزینه برخی از معاینات را باید خودتان پرداخت کنید. در صورت وجود ناهنجاری در کودک متولد نشده یا در خصوص این پرسش که کدام معاینات قبل از زایمان بهتر است انجام شوند، مراکز مشاوره از شما پشتیبانی کرده و شما را همراهی می‌کنند.

مشاوره‌ای

در طول بارداری و در اوایل دوره بعد از زایمان سوالات زیادی به وجود می‌آیند. گاهی اوقات بهتر است که فرد درخواست کمک کند تا در مواجهه با مشکل تنها نباشد. متخصصان در مراکز مشاوره می‌توانند در تمام امور به شما کمک و پشتیبانی ارائه دهند.

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

در طول بارداری

مراکز مشاوره بارداری و تعارض بارداری:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/

مراکز مشاوره

Diakovere Annastift

مرکز مشاوره کودک

willow church 10 در

30539 Hannover

تلفن: 0511 8603 413

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

مشاوره والدین

هیچکدام

مدارک



مشاوره بارداری – و تعارض بارداری

والدین در انتظار تولد فرزند می‌توانند قبل، در طول و بعد از تولد کودک خود درباره تمام مسائل مربوط به بارداری و زایمان در مرکز مشاوره بارداری مشاوره رایگان دریافت کنند. موضوعات احتمالی عبارتست از:

- کمک مالی، به ویژه از بنیادها (رجوع شود به صفحات 47-48)
- مشکلات سلامت روان در طول بارداری و بعد از زایمان
- معاینات و یافته‌های تشخیصی قبل از زایمان
- پرسش‌های محرمانه/ناشناس درباره زایمان
- روابط و اختلافات خانوادگی
- مرحله استقرار-مجدد به عنوان مادر/پدر/والدین
- پیشگیری
- سوگواری بعد از سقط جنین یا مرگ کودک
- آرزوی فرزنددار شدن

حتی اگر مطمئن نیستید و به پایان دادن به بارداری فکر می‌کنید، مشاوران می‌توانند به شما کمک کنند. همچنین مشاوره می‌تواند به طور ناشناس انجام شود.

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

قبل از بارداری، در هر زمانی در طول بارداری و بعد از زایمان
مراکز مشاوره بارداری و تعارض بارداری:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
مراکز مشاوره

هیچکدام

مدارک

مشاوره خانواده – و فرزندداری

فرزند زندگی را تغییر می‌دهد. به عنوان والدین، شما لحظات بسیار فوق‌العاده‌ای را با فرزند خود تجربه می‌کنید. اما ممکن است گاهی اوقات شرایط سختی در زندگی روزانه به وجود بیاید و باعث شود که تردید پیدا کنید و سوالات زیادی برایتان ایجاد شود. این کاملاً طبیعی است. بنابراین کارمندان مراکز مشاوره مایل هستند که در یافتن یک راه محبت‌آمیز برای برخورد با کودک خود، حتی در شرایط سخت، از شما پشتیبانی کنند. آنها درباره اینکه چگونه می‌توانید کودک خود و نیازهایش را درک کنید، گفتگو خواهند کرد. این پرسش‌ها، برای مثال، به شرح زیر است:

- کودک من می‌خواهد چه چیزی را به من بگوید؟
- وقتی کودک من گریه می‌کند، چگونه می‌توانم او را آرام کنم؟
- به عنوان یک مادر یا پدر، چگونه زندگی روزانه را با یک کودک مدیریت کنم؟
- تا به خوبی بر اوضاع مسلط باشم؟
- چگونه به کودک خود کمک کنم تا بتواند بخوابد؟
- آیا این طبیعی است که من از زمان زایمان خیلی ناراحت هستم؟

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

قبل از بارداری، در هر زمان در طول بارداری و بعد از زایمان
مراکز مشاوره خانواده و فرزندداری:
www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

هیچکدام

مدارک



دفتر خدمات خانواده یک نقطه تماس برای طرح تمام سوالات درباره خانواده است. در اینجا عمدتاً از آن برای مراقبت از کودک در مهدکودک و مراکز مراقبت روزانه یا مراقبت بعد از مدرسه استفاده می‌شود، اما درباره کارمندان مراقبت روزانه نیز مشاوره ارائه می‌دهد. در دفتر خدمات خانواده، همچنین می‌توانید اطلاعاتی را درباره فعالیت‌های تفریحی موجود در حوزه شهری خود کسب کنید. اگر درباره کمک مالی پریشی دارید، کارکنان می‌توانند به شما کمک کنند و در تکمیل تقاضانامه شما را یاری داده یا شما را به مراجع یا مراکز مشاوره ارجاع دهند.

زمان	در صورت لزوم
آدرس‌ها/لینک‌ها	اطلاعات درباره نقطه تماس در محل در صفحات 75-76 موجود است.
مدارک	هیچکدام

همه نوزادان یکسان خلق نشده‌اند. بعضی از آنها آرام هستند، و بعضی دیگر ناآرام به نظر می‌رسند و خیلی گریه می‌کنند. گاهی اوقات آرام کردن آنها سخت است، خوابشان سبک است و فقط می‌خواهند در آغوش آنها باشند. ممکن است در غذا دادن یا شیردهی مشکلاتی وجود داشته باشد. والدین اغلب در مضيقه هستند و همیشه این احساس را دارند: "هیچ چیزی فایده ندارد!" بسیاری از والدین در ابتدا شک و تردید دارند. اگر احساس آشفتگی می‌کنید، متخصصان در مراکز مشاوره می‌توانند کمک کنند. این مشاوره رایگان است و می‌تواند به طور ناشناس نیز ارائه شود. برای والدینی که به زبان آلمانی تسلط چندانی ندارند، امکان تماس با یک مترجم شفاهی به طور رایگان وجود دارد.

زمان	در صورت لزوم
آدرس‌ها/لینک‌ها	شما می‌توانید در آدرس زیر یک کلینیک غربالگری را در نزدیکی خود پیدا کنید: www.elternsein.info/suche-schreiambulanz
مدارک	هیچکدام





مادر مجرد و والدین مجرد

با اینکه امروزه وجود خانواده‌های تک – والد طبیعی است، اما بسیاری از آنها با چالش‌های خاصی – در تطبیق خانواده و کار یا امور مالی مربوطه مواجه هستند.

این خانواده‌ها در منطقه هانوفر تنها نیستند. پیشنهادات کمکی زیادی به طور خاص برای والدین مجرد در نظر گرفته شده‌اند. در مراکز مشاوره، می‌توانید درباره تمام پرسش‌های مربوط به شما به عنوان یک والد مجرد مشاوره دریافت کنید.

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

قبل و بعد از زایمان
انجمن VAMV مادران و پدران مجرد
انجمن محلی هانوفر
Philipsbornstr. 28
30165 Hannover
تلفن: 0511 39 11 29
ایمیل: vamv@vamv-hannover.de

خدمات اجتماعی زنان کاتولیک
Minister-Stüve-Str. 18
30449 Hannover
تلفن: 0511 700 235 20
ایمیل: info@skf-hannover.de

هیچکدام

مدارک

نقص در کودک

اگر پزشک شما در طول بارداری متوجه شد که نوزاد شما مشکل دارد، شرایط دیگر مانند قبل نخواهد بود. این خبر شما را غافلگیر یا شوکه می‌کند و حالا دیگر مطمئن نیستید که اوضاع چگونه پیش می‌رود. سوالات زیادی برایتان به وجود می‌آیند. ممکن است اینها پرسش‌های پزشکی درباره تشخیص یا درمان کودک شما باشند. ممکن است نگران این باشید که زندگی با یک کودک دارای معلولیت چگونه خواهد بود. یا درباره خاتمه یا ادامه بارداری به مشاوره نیاز داشته باشید.

متخصصان می‌توانند در خصوص هر پرسشی از شما پشتیبانی کنند. آنها آماده شنیدن دغدغه‌های شما هستند و سعی می‌کنند همراه با شما یک راه‌حل پیدا کنند.

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

در صورت لزوم

مشاوره درباره نقص احتمالی کودک در طول بارداری و پشتیبانی
قابل اطمینان بعد از زایمان حداکثر تا 3 سالگی:

Diakovere Annastift
مرکز مشاوره کودک
willow church 10
30539 Hannover
تلفن: 0511 8603 413
www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/
مشاوره والدین

مراکز مشاوره زنان باردار و تعارض بارداری:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
مراکز مشاوره



خشونت خانگی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد – و فقط تجاوز فیزیکی یا جنسی را شامل نمی‌شود. اگر طرف مقابل، شوهر یا شریک زندگی سابق به شما توهین کند، شما یا فرزندان را تهدید کند، اجازه ندهد که خانه را ترک کنید یا بعد از جدایی به آزار و اذیت شما ادامه دهد، خشونت خانگی محسوب می‌شود. اگر در خانه با خشونت مواجه هستید، می‌توانید از یک مرکز مشاوره درخواست کمک کنید. اگر دیگر احساس امنیت نمی‌کنید، می‌توانید به یک پناهگاه زنان مراجعه کنید. در آنجا شما (و فرزندان) می‌توانید در امنیت زندگی کرده و کمک دریافت کنید.

در صورت خشونت در شراکت یا در محیط

مراکز مشاوره برای خشونت خانگی:

www.hannover.de/rh202009091

پناهگاه‌های زنان:

پناهگاه زنان منطقه AWO هانوفر، انجمن ثبت‌شده

تلفن: 0511 2211 02

ایمیل: **frauenhaus@awo-hannover.de**

پناهگاه زنان هانوفر (انجمن ثبت‌شده کمک زنان به زنان)

تلفن: 051166 44 77

ایمیل: **info@frauenhaus-hannover.org**

پناهگاه زنان و کودکان

تلفن: 0511 698646

ایمیل: **info@frauenschutzhaus-hannover.de**

Frauenhaus24 – پذیرش فوری برای زنان آسیب دیده از

خشونت و فرزندان آنها

تلفن: 0511 26 004 608

ایمیل: **info@frauenhaus24hannover.de**

هیچکدام

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

مشاوره بعد از زایمان
یک کودک دارای معلولیت:

Mittendrin Hannover e.V.-Verein für Inklusion

Herrenstraße 8a

30159 Hannover

تلفن: 0511 590 9460

ایمیل: **info@mittendrin-hannover.de**

میانجیگری در گروه‌های خودیاری:

Kibis

Gartenstraße 18

30161 Hannover

تلفن: 0511 666 567

www.kibis-hannover.de

هیچکدام

مدارک





مشاوره اعتیاد برای زنان باردار

اکثر مواد اعتیادآور – الکل، نیکوتین، کوکائین، کراک، اکستازی، اسپید، کریستال، هروئین یا داروها – می توانند به جنین آسیب برسانند. البته، اگر در طول بارداری فرد مواد مصرف نکند، برای نوزاد بهتر است. یکبارہ ترک کردن برای یک فرد مبتلا به بیماری اعتیاد کار ساده‌ای نیست، و ترک فوری برخی مواد می‌تواند حتی برای مادر و کودک کشنده باشد. گزینه‌ای برای مصرف مواد جایگزین یا دارو در طول بارداری وجود دارد. اعتیاد به مواد نباید دلیلی برای خاتمه دادن به بارداری باشد. لطفاً از مرکز مشاوره مواد کمک بگیرید! برخی از مراکز مشاوره به زنان مشاوره ویژه اعتیاد ارائه می‌دهند و از آنها در طول و بعد از بارداری پشتیبانی می‌کنند. به عنوان یک قانون، آنها با سایر خدمات اجتماعی همکاری کرده و میانجیگری می‌کنند و در هنگام مراجعه شما به مراکز اجتماعی/پزشکی و پزشکان ترک اعتیاد همراه شما هستند.

در صورت لزوم در طول بارداری و بعد از زایمان

www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/
مراکز بهداشت/مشاوره/اعتیاد-و-مواد

هیچکدام

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

پشتیبانی مالی

تعداد زیادی کمک‌های مالی برای زنان باردار و والدین وجود دارد. بخش زیر یک نمای کلی از مزایایی را که هر فردی می‌تواند برای دریافت آنها تقاضا دهد، و نیز مزایایی که افراد در شرایط اضطراری دریافت می‌کنند، نشان می‌دهد. مراکز مشاوره بارداری در پاسخگویی به پرسش‌هایتان از شما پشتیبانی می‌کنند. به علاوه می‌توانید در وبسایت اطلاعات و کمک‌های محاسباتی بیشتری را برای برخی خدمات دریافت کنید www.familienportal.de



مزایای کودک

تمام والدین حداقل تا 18 سالگی فرزند خود مزایای کودک دریافت می‌کنند. مبلغ مزایای کودک به تعداد کودکان بستگی دارد.

ظرف 6 ماه اول بعد از زایمان

دفتر مزایای خانواده نیدرزاکسن – برمن
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
تلفن: 0800 4 5555 30

ایمیل: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de

تقاضانامه مزایای کودک
(رجوع شود به www.familienkasse.de)

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

کمک هزینه زایمان



اگر زن شاغل باشد، هنگام زایمان به محافظت ویژه نیاز دارد. اگر در طول بارداری و بعد از زایمان کودک خود اجازه کار ندارید، کمک هزینه زایمان درآمد شما را تضمین می‌کند. این کمک هزینه، مثلاً، در طول مرخصی زایمان از شش هفته قبل تا هشت هفته بعد از زایمان ارائه می‌شود.

زنان غیر – شاغل نیز می‌توانند از مزایای زایمان استفاده کنند.

حداکثر تا 7 هفته قبل از تاریخ زایمان محاسبه شده

شرکت بیمه سلامت شما

www.familienportal.de
کلمه "کمک هزینه زایمان" را جستجو کنید

فرم شرکت بیمه سلامت، گواهی پزشکی برای تاریخ زایمان
محاسبه شده

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک





کمک هزینه کودک

خانواده‌های کم‌درآمد به عنوان مکملی برای مزایای کودک کمک هزینه کودک دریافت می‌کنند.

زمان

بلافاصله بعد از زایمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

دفتر مزایای خانواده نیدرزاکسن – برمن
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
تلفن: 0800 4 5555 30
ایمیل: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de

مدارک

تقاضانامه کمک هزینه کودک
(رجوع شود به www.familienkasse.de)

کمک هزینه والدین/کمک هزینه اضافی والدین

کمک هزینه والدین به تمام والدینی پرداخت می‌شود که خودشان در دوران نوزادی از کودکان مراقبت می‌کنند. مقدار کمک هزینه والدین به درآمد شما بستگی دارد. اگر شاغل نباشید نیز کمک هزینه والدین دریافت می‌کنید. شریک زندگی شما نیز می‌تواند برای دریافت کمک هزینه والدین تقاضا بدهد. بسته به نوع کمک هزینه والدین اگر از آن استفاده کنید، می‌توانید حداکثر به مدت 24 ماه کمک هزینه والدین دریافت کنید.

زمان

ظرف سه ماه اول بعد از زایمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

دفتر کمک هزینه والدین با توجه به حوزه شهری اطلاعات
در باره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است

www.familienportal.de
کلمه "Elterngeld" را جستجو کنید

مدارک

فرم تقاضا، گواهی زایمان، شواهد اثبات درآمد و گواهی‌های
مربوط به کمک هزینه زایمان





کمک اجتماعی/تامین اولیه

اگر کمک اجتماعی/تامین اولیه دریافت می‌کنید، دفتر رفاه اجتماعی هزینه درمان پزشکی، ماما و سایر مخارج ضروری را تحت پوشش قرار خواهد داد. زایمان باید به آژانس رفاه اجتماعی گزارش داده شود. سپس مطالبات کودک شما بررسی می‌شود.

در طول بارداری و بعد از زایمان	زمان
اطلاعات درباره نقطه تماس در محل در صفحات 75-76 موجود است	آدرس‌ها/لینک‌ها
گواهی تولد کودک	مدارک

مزایای بیکاری II (HARTZ IV)



اگر شاغل نیستید، می‌توانید برای دریافت مزایای بیکاری II تقاضا بدهید. همچنین اگر شاغل هستید اما درآمد شما برای تامین مخارج کافی نیست، می‌توانید برای اضافه کردن مزایای بیکاری II تقاضا بدهید.

در صورت لزوم	زمان
مرکز کاریابی 19 موقعیت مکانی در منطقه هانوفر دارد. تمام موقعیت‌ها را می‌توانید در آدرس زیر مشاهده کنید: www.jobcenter-region-hannover.de/standorte	آدرس‌ها/لینک‌ها
مدرك شناسایی معتبر در اولین مصاحبه در مرکز کاریابی بیشتر صحبت خواهد شد.	مدارک





بسته آموزش و مشارکت (BUT)

تمام کودکان باید از فرصت‌های برابر برای رشد سالم برخوردار باشند. بنابراین، والدین کم‌درآمد می‌توانند برای دریافت کمک هزینه مربوط به کلاس‌های کودک، از قبیل دوره‌های z. B. PEKiP، ماساژ کودک یا شنای کودک تقاضا بدهند.

خانواده‌ها از حق دریافت مزایای بیکاری II، مزایای مسکن و کمک هزینه کودک، کمک اجتماعی یا مزایای پناهجویان برخوردارند.

افرادی که هیچ‌یک از این مزایا را دریافت نمی‌کنند، می‌توانند برای بررسی امکان دریافت مزایای آموزش و مشارکت درخواست بدهند. حق استفاده از مزایا شامل کودکان و جوانان تا 25 سالگی می‌شود.

در صورت لزوم

مرکز کارپایی 19 موقعیت مکانی در منطقه هانوفر دارد.

تمام موقعیت‌ها را می‌توانید در آدرس زیر مشاهده کنید:

www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

www.hannover.de/but

به طور غیر رسمی یا با فرم تقاضا
(www.hannover.de/but)

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک



الزامات اضافی و تجهیزات اولیه (با ALG II و کمک اجتماعی)

اگر مزایای بیکاری II یا کمک اجتماعی دریافت می‌کنید، می‌توانید برای دریافت الزامات اضافی به میزان 17 درصد از مزایای استاندارد خود در هر ماه تقاضا دهید. به علاوه می‌توانید مزایای یکجا دریافت کنید از قبیل درخواست B برای لباس بارداری، لوازم کودک، کالسکه یا میبلان.

از 13 ام. SSW

اطلاعات درباره نقطه تماس در محل
می‌توانید در صفحه 74-76 بیابید

گواهی مطب زنان و زایمان، سابقه بارداری

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک





رسید مزایای پناهجویان (ASYLBLG)

اگر، طبق قانون مزایای پناهجویان، مزایا دریافت می‌کنید، کودک شما نیز می‌تواند بعد از تولد مزایا دریافت کند. برای این کار، با دفتر رفاه اجتماعی مربوطه تماس بگیرید!

زمان	بلافاصله بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر رفاه اجتماعی مربوطه با توجه به حوزه شهری اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است.
مدارک	فرم تقاضا، گواهی تولد

مزایای پناهجویان مرجع – الزامات اضافی برای مادران باردار

اگر، طبق قانون مزایای پناهجویان، مزایا دریافت می‌کنید، در طول بارداری می‌توانید برای دریافت مزایای اضافی تقاضا دهید. سپس تا زمان تولد فرزندتان مبلغ بیشتری دریافت خواهید کرد. معاینات پزشکی و خدمات مامایی در طول بارداری و بعد از زایمان ارائه می‌شوند.

زمان	از 13 ام. SSW
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر رفاه اجتماعی مربوطه با توجه به حوزه شهری اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است.
مدارک	گذرنامه مادر



والدین مجردی که از والد دیگر هیچ نفقه‌ای دریافت نمی‌کنند یا به طور منظم نفقه نمی‌گیرند، می‌توانند برای دریافت پیش‌پرداخت نفقه در دفتر رفاه جوانان مربوطه تقاضا بدهند.

زنان بارداری که در مضیقه مالی هستند، می‌توانند از بنیاد "مادر و کودک" کمک مالی یکجا دریافت کنند. درخواست فقط باید در مرکز مشاوره بارداری انجام شود.

زمان	امکان ارائه تقاضا از هفته 16 بارداری وجود دارد و تقاضانامه باید تا زمان زایمان در دسترس بنیاد قرار گیرد.
آدرس‌ها/لینک‌ها	مراکز مشاوره بارداری: www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/ مراکز مشاوره www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de
مدارک	کارت شناسایی، کارت زایمان، شواهد اثبات درآمد (اعم از مزایای مسکن، کمک اجتماعی، ...) و شواهد دارایی، احتمالاً اجارنامه

زمان	در صورت لزوم بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر رفاه جوانان مربوطه با توجه به حوزه شهری اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است. www.familienportal.de عبارت "Unterhaltsvortrag" را جستجو کنید
مدارک	تقاضانامه همراه با برگه اطلاعاتی و مدارک زیر: گواهی تولد کودک، کارت شناسایی (یا گذرنامه/مجوز اقامت)، گواهی ثبت توافقنامه، حکم طلاق در صورت وجود، تاییدیه کتبی جدایی توسط وکیل، در صورت وجود، گواهی تعیین هویت پدر یا حکم تعیین هویت پدر، احتمالاً رسمی تعیین میزان تعهد نفقه (با عنوان نفقه)، شواهد اثبات درآمد از قبیل B. مزایای کودک، مستمری یتیم، مبالغ نفقه





بنیاد "خانواده‌های نیازمند"

خانواده‌های در تنگنا یا خانواده‌هایی که بازی سرنوشت آنها را از مسیر زندگیشان خارج کرده است، از این بنیاد کمک مالی دریافت می‌کنند. درخواست فقط باید در مرکز مشاوره بارداری انجام شود. پشتیبانی مرکز مشاوره به شما کمک می‌کند تا بر شرایط دشوار زندگی غلبه کنید.

زمان	آشنایی شخصی یا بازی سرنوشت
آدرس‌ها/لینک‌ها	مرکز مشاوره بارداری www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/ مراکز مشاوره
مدارک	شواهد اثبات درآمد 3 ماه اخیر، مدرك يك واقعه جدی، که منجر به گرفتاری شما شده است (در این صورت، مدارک موجود هستند)

مزایای مسکن

اگر مزایای مسکن دریافت می‌کنید، نوزاد شما نیز در محاسبه لحاظ می‌شود. اگر قبلاً واجد شرایط دریافت مزایای مسکن نبوده‌اید، می‌توانید از طریق کودک خود واجد شرایط دریافت مزایای مسکن شوید.

زمان	در صورت لزوم بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر مزایای مسکن مربوطه با توجه به حوزه شهری اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است.
مدارک	تقاضانامه از دفتر مزایای مسکن، شواهد اثبات درآمد، مدرک اجاره یا شارژ



کمک هزینه کودک

در آلمان والدین نسبت به زوج‌هایی که فرزند ندارند، مالیات کمتری پرداخت می‌کنند. کمک هزینه کودک در مالیات بر درآمد هر دو والدین لحاظ می‌شود که نصف در نظر گرفته شده است. فقط در صورتیکه بخواهید آن را تغییر دهید ارائه تقاضانامه لازم است.

زمان	بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر مالیاتی مربوطه
مدارک	رضایت برای انتقال کمک هزینه کودک را می‌توان در آدرس دریافت کرد www.lstn.niedersachsen.de



کمک هزینه مراقبت

اگر تشخیص داده شود که نوزاد دچار نقص یا بیماری است، تحت شرایط خاص می‌توانید برای دریافت کمک هزینه مراقبت درخواست دهید. این امر در صورتی امکان‌پذیر است که پیش‌بینی شود مراقبت از کودک فشار کاری روی والدین را حداقل به مدت شش ماه افزایش می‌دهد. این فشار کاری می‌تواند، مثلاً، ملاقات‌های زیاد با پزشک و درمان‌های زیاد باشد یا اگر تغذیه کودک سخت باشد.

بعضی از کودکان در خانه به پشتیبانی پزشکی و مراقبت زیادی نیاز دارند. هزینه مراقبت خانگی/مراقبت سرپایی نیز می‌تواند از کمک هزینه مراقبت تأمین شود. کمک هزینه مراقبت معمولاً از صندوق مراقبت درخواست می‌شود. اغلب بهتر است از قبل با شرکت بیمه مراقبت طولانی – مدت مشورت کنید. برای تهیه تقاضانامه نیز پشتیبانی ارائه می‌شود.

کار، آموزش، تحصیل

بارداری و زایمان روی کار، آموزش یا تحصیل شما تأثیر می‌گذارد. زنان در طول بارداری و بعد از زایمان محافظت ویژه دریافت می‌کنند. پس از به دنیا آمدن فرزند، مادر و پدر می‌توانند از زندگی حرفه‌ای خود برای مدتی دست بکشند و از این لحظات جدید و هیجان‌انگیز لذت ببرند.

در صورت وجود نقص در کودک

دریافت مشاوره مراقبت از صندوق‌های بیمه سلامت و مراقبت

مرکز مشاوره کودک

Lernen gGmbH و Diakovere Annastift Leben

willow church 10 در

30539 Hannover

تلفن: 0511 8603 413

موبایل: 0152 58800529

ایمیل: menschenskind@diakovere.de

www.menschenskind-onlineberatung.de

هیچکدام

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک



مرخصی والدین یک وقفه بدون حقوق در زندگی کاری والدینی است که خودشان از فرزندشان مراقبت کرده و او را بزرگ می‌کنند. به عنوان یک کارمند، شما می‌توانید از کارفرمای خود درخواست مرخصی والدین کنید. در طول مرخصی والدین، کارفرمای شما باید به مدت حداکثر سه سال به ازای هر فرزند به شما مرخصی بدهد. در طول این مدت لازم نیست کار کنید و هیچ حقوقی دریافت نخواهید کرد. به منظور جبران آن می‌توانید Z. B. برای دریافت کمک هزینه والدین درخواست بدهید. روابط شغلی شما ادامه خواهد داشت.

شما باید در اسرع وقت بارداری خود را به کارفرمایان اطلاع دهید. به این ترتیب، تمام قوانین مربوط به حفاظت از بارداری رعایت می‌شوند. از آنجا که حفاظت از بارداری به سلامت زنان باردار و شیرده و نوزادان آنها کمک می‌کند شما از شش هفته قبل و هشت هفته بعد از زایمان اجازه کار کردن ندارید. اما در طول این مدت درآمد خود را دریافت خواهید کرد.

قوانین مربوط به حفاظت در بارداری برای دختران دانش‌آموز و در طول تحصیل و آموزش آنها نیز صدق می‌کنند. ممکن است قبل و بعد از زایمان دوره‌های حفاظت طولانی‌تری برای دختران دانش‌آموز اعمال شوند.

حداکثر 7 هفته قبل از شروع مرخصی والدین برنامه‌ریزی شده

کارفرما

www.familienportal.de
کلمه "Elternzeit" را جستجو کنید

تقاضانامه مرخصی والدین به طور غیر رسمی به کارفرما ارائه می‌شود.
تاریخ تولد محاسبه شده، نام خانوادگی پدری کودک و مدت مورد تقاضا برای مرخصی والدین باید در آن قید شود. گواهی تولد باید بعد از زایمان ارائه شود.

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

در اسرع وقت بعد از تشخیص بارداری

کارفرما (دانشکده یا مدرسه)

www.familienportal.de
عبارت "Mutterschutzgesetz" را جستجو کنید

**www.studieren-in-niedersachsen.de/
service/beratung-und-ansprechpartner/
studienberatungsstellen.html**

گواهی از مطب زنان و زایمان یا ماما درباره تاریخ زایمان محاسبه شده





ثبت‌نام در دفتر ثبت احوال

شما باید تولد فرزندتان را در دفتر ثبت احوال ثبت کنید و یک اظهارنامه نام را ارائه دهید. به عنوان یک قانون، کلینیک‌های زایمان به طور خودکار تولد را در دفتر ثبت احوال ثبت می‌کنند محض احتیاط دوباره سوال کنید. سپس می‌توانید چندین گواهی تولد تایید شده را از دفتر ثبت انتخاب کنید.

ظرف یک هفته بعد از زایمان	زمان
دفتر ثبت محل اقامت اول شما اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در این صفحه موجود است	آدرس‌ها/لینک‌ها
اطلاعیه کتبی تولد از مرکز زایمان و اظهارنامه نام، گواهی تولد/ازدواج و کارت‌های شناسایی والدین	مدارک
اگر متاهل نیستید: تایید هویت پدر و، در صورت لزوم، اعلامیه حضانت	
اگر مادر کودک مطلقه است: گواهی ازدواج و حکم طلاق	
برای اتباع خارجی: مدرک وضعیت اقامت	

مراجع

در آغاز یک زندگی جدید تشریفات اداری زیادی باید انجام شوند. از نامگذاری شروع می‌شود و تا ثبت‌نام در شرکت بیمه سلامت ادامه دارد. ممکن است به شفاف‌سازی درباره هویت پدر یا اعلامیه حضانت نیاز باشد. معمولاً قبل از زایمان به این مسائل رسیدگی می‌شود.



حقوق نامگذاری

والدین نام کودک را مشخص می‌کنند. اگر نام خانوادگی والدین یکی باشد، کودک به طور خودکار همان نام خانوادگی را خواهد داشت. وقتی نام خانوادگی والدین متفاوت است اما به طور مشترک حضانت کودک را بر عهده دارند، والدین به طور مشترک نام خانوادگی کودک را تعیین می‌کنند. اگر پرسش دیگری دارید، دفتر ثبت احوال قبل از زایمان شما را راهنمای خواهد کرد.

رفاه کودک

همه والدین نسبت به نفقه فرزند خود متعهد هستند. یک مشاور در مطالبه پشتیبانی از کودک یا در تایید هویت پدر به والدین مجرد کمک می‌کند.

زمان	قبل یا بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر رفاه جوانان مربوطه با توجه به حوزه شهری اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است.
مدارک	تقاضانامه کتبی به دفتر رفاه جوانان

زمان	چند روز بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر ثبت محل اقامت اول شما اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است.
مدارک	اظهارنامه نام



بیمه سلامت

بعد از زایمان، به شرکت بیمه سلامت خود اطلاع دهید تا کودک شما را بیمه کند. معمولاً بعد از دو هفته کارت سلامت الکترونیکی را دریافت خواهید کرد. شما می‌توانید دو معاینه U اول را با کارت سلامت خود انجام دهید. لطفاً با عامل بیمه سلامت خود مشورت کنید.

زمان	بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	شرکت بیمه سلامت شما
مدارک	فرم شرکت بیمه سلامت، گواهی تولد برای پشتیبانی از



تایید هویت پدر (برای ازدواج نکرده)

کودک باید بداند که پدر او چه کسی است. هویت پدر باید به طور عمومی تایید و گواهی شود. این کار را می‌توان قبل از زایمان انجام داد. مادر باید با تایید هویت پدر موافقت کند.

زمان	قبل یا بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر رفاه جوانان مربوطه با توجه به حوزه شهری اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است.
مدارک	کارت شناسایی یا گذرنامه ارائه گواهی تولد یا گزیده‌ای از اسناد خانوادگی می‌تواند در موارد فردی مفید باشد.



اعلامیه حضانت (برای زوج‌های ازدواج نکرده)

اگر هنگام تولد کودک والدین ازدواج کرده یا یک اعلامیه حضانت را امضا کرده باشند، حضانت فرزند با هر دوی آنها است. اعلامیه حضانت را می‌توان بعد از تولد کودک نیز ارائه داد.

در صورت عدم ارائه اعلامیه حضانت، حضانت تنها بر عهده مادر است.

زمان	قبل از زایمان (توصیه می‌شود) یا بعد از زایمان
آدرس‌ها/لینک‌ها	دفتر رفاه جوانان مربوطه با توجه به حوزه شهری اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما در صفحات 75-76 موجود است.
مدارک	گواهی تولد کودک، کارت شناسایی والدین





سرپرستی

(برای مادران زیر سن قانونی)

طبق قانون، یک سرپرست رسمی برای فرزندان مادران زیر سن قانونی تعیین می‌شود. به علاوه سرپرستی می‌تواند مبنی بر انتقال سرپرستی به یک فرد مناسب (مثلاً از اعضای خانواده) باشد. سرپرست در واقع نماینده حقوقی کودک است. با این حال، مادر باید در تصمیم‌گیری‌ها درباره کودک خود مشارکت داشته باشد. توصیه می‌شود که در صورت امکان سرپرستی از طرف خانواده، حتی قبل از زایمان از آن استفاده کنید و با دفتر رفاه جوانان مربوطه یا دادگاه محلی تماس بگیرید.

زمان

قبل از زایمان (توصیه می‌شود)
یا بعد از زایمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

دفتر رفاه جوانان مربوطه با توجه به حوزه شهری
اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما
در صفحات 75-76 موجود است.

مدارک

کارت زایمان (قبل از زایمان)
گواهی تولد (بعد از زایمان)

خدمات اجتماعی عمومی/خدمات اجتماعی شهری

خدمات اجتماعی عمومی (ASD) و خدمات اجتماعی شهری (KSD) در زمینه مشکلات و درگیری‌هایی که کودکان، جوانان و خانواده‌ها متحمل می‌شوند، کمک ارائه می‌دهند. در شرایط بحران (خشونت خانگی، ترس‌های اجتماعی، و غیره) کارکنانی که سعی دارند با کمک شما مشکل را حل کنند، به شما مشاوره می‌دهند. امکان ارائه تقاضانامه برای کمک هزینه مراقبت از کودک یا پذیرش در یک مرکز مادر - کودک وجود دارد.

زمان

در صورت لزوم، در هر زمانی قبل یا بعد از زایمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

دفتر رفاه جوانان مربوطه با توجه به حوزه شهری
اطلاعات درباره نقطه تماس محلی شما
در صفحات 75-76 موجود است.

مدارک

هیچکدام



افسردگی پس از زایمان/افسردگی پس از زایمان

اکثر زنان چند روز بعد از زایمان چیزی به نام "افسردگی پس از زایمان" را تجربه می‌کنند. در این صورت شما تغییرات خلقی سریعی دارید، احساس درماندگی می‌کنید، کمبود انرژی دارید و گاهی اوقات گریه می‌کنید. این کاملاً طبیعی است زیرا بعد از زایمان در بدن تغییرات هورمونی ایجاد می‌شود. معمولاً این حالت بعد از چند روز از بین می‌رود. اگر این احساسات در شما ادامه پیدا کرد، حتماً با ماما یا مطب زنان و زایمان خود تماس بگیرید. ممکن است روی پدران نیز تاثیر بگذارد.

اگر حالت افسردگی ادامه پیدا کرد

ماما یا مطب زنان و زایمان

مراکز مشاوره زنان باردار و تعارض بارداری:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
مراکز مشاوره

مراکز مشاوره خانواده و فرزندداری:

www.hannover.de/feb

هیچکدام

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

بحران‌های مربوط به زایمان

ممکن است در دوران بارداری و بعد از زایمان مشکلاتی به وجود آیند. امکان دارد زایمان آنطور که تصور می‌کردید، پیش نرود؛ بعد از زایمان آنقدر که انتظار داشتید احساس خوشحالی نکنید یا برای از دست دادن فرزندان سوگوار می‌شوید. در تمام این موارد و سایر شرایط‌های سخت پشتیبانی ارائه می‌شود.



از هر ده زن حدوداً سه تا پنج نفر زایمان را یک تجربه استرس‌زا، سخت یا حتی آسیب‌زا توصیف می‌کنند. با این وجود، موضوع "زایمان سخت" یک تابوی اجتماعی است. وقتی مادران می‌خواهند درباره این موضوع صحبت کنند افراد، در محیط خود، معمولاً واکنش اعتراف‌گونه از خود نشان می‌دهند.

مثلاً هنگام زایمان زنان کمبود پشتیبانی زایمان، اتاق‌های زایمان شلوغ، از دست دادن توانایی تصمیم‌گیری و احساس ناتوانی و نیز مداخلات در طول زایمان را استرس‌زا می‌دانند. به علاوه مادران جدایی از کودک به خاطر انتقال یا بیهوشی و نیز ترومای قدیمی خود را ترسناک توصیف می‌کنند. در نتیجه این تجربیات، ممکن است استرس، مشکلات در شیردهی، مشکل در برقراری رابطه با کودک، عدم اعتماد به نفس، شرمساری و افسردگی پس از زایمان اتفاق بیفتند.

اگر هر یک از این مسائل شما را اذیت می‌کند، درخواست کمک و پشتیبانی کنید.

وقتی خودتان را در یک موقعیت اضطراری خاص می‌یابید و هیچ‌یک از آنها اگر می‌خواهید درباره تولد کودک خود بدانید، می‌توانید با یک زایمان محرمانه فرزندتان را به دنیا آورید. این به شما امکان می‌دهد تا تحت نظارت پزشکی و بدون ارائه نام واقعی خود زایمان کنید. شما در مرکز مشاوره بارداری فقط نام کوچک خود را به مشاور می‌گویید، و او وظیفه دارد اطلاعات شما را محرمانه نگه دارد. بعد از اینکه کودک شما به سن 16 سالگی رسید، می‌تواند از نام و آدرس شما مطلع شود. شما از حق مشاوره قبل و بعد از زایمان برخوردار هستید.

اگر می‌خواهید به طور ناشناس فرزند خود را به دنیا آورید

مراکز مشاوره بارداری و تعارض بارداری:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
مراکز مشاوره

هیچ‌کدام

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

بعد از زایمان سخت

پیگیری ماما در مراقبت پس از زایمان یا مطب زنان و زایمان
(معاینه پیگیری)

مشاوره قبل یا بعد از عمل سزارین و زایمان آسیب‌زا:

عمل سزارین انجمن ثبت شده

Schwarzer Bär 2

30449 Hannover

ایمیل: mail@kaiserschnittstelle.de

www.kaiserschnittstelle.de

شبکه بحران‌ها پیرامون زایمان در هانوفر

ایمیل: krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com

www.krise-geburt.de



والدین یتیم



زایمان سخت

مرگ یک کودک متولد نشده یا تازه متولد شده برای زنان و زوجها بسیار استرسزا است.

در طول این دوران سخت، والدین نباید تنها بمانند. شما می‌توانید در گروه‌های خودیاری یا انجمن‌ها با افرادی که تجربیات مشابه داشته‌اند، تبادل نظر کنید.

مادران یتیم حق دارند که یک ماما آنها را همراهی کند.

در صورت از دست دادن کودک

ماما، پیشنهاد پشتیبانی ویژه سوگواری به عنوان میانجی مرکز مامایی
کند: ی‌نوفر عمل ماه م‌منطقه
ل‌یمیا: **hebammenzentrale@region-hannover.de**
www.hebammenzentrale-hannover.de 0511
تلفن: 616 10101

گهواره خالی هانوفر (Leere Wiege Hannover)
ایمیل: **kontakt@leere-wiege-hannover.de**

هیچکدام

زمان

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک

تمام مراکز مشاوره زنان باردار و تعارض بارداری:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
مراکز مشاوره

خط تلفن راهنمای زایمان سخت
تلفن: 0228 9295 9970

هیچکدام

آدرس‌ها/لینک‌ها

مدارک



تجهیزات اولیه برای نوزاد

لباس

- ☐ 10-6 لباس سرهمی در اندازه‌های 50-62 (آستین بلند یا کوتاه با توجه به فصل)
- ☐ 10-5 شلوار یا رامپر
- ☐ 10-6 تاپ با آستین کوتاه و بلند
- ☐ 10-5 لگ
- ☐ 4-2 جفت جوراب نوزاد
- ☐ 2 ژاکت، یکی ضخیم و یکی نازک
- ☐ 2-1 کلاه
- ☐ 1 لباس زمستانی (با توجه به فصل)
- ☐ 2-1 کیسه خواب
- ☐ احتمالاً 1 قنداق
- ☐ 1 پتوی نوزاد

وسایل مراقبت و میلمان کودک

- ☐ 10-5 پارچه آروغ‌گیر
- ☐ 10-2 دستمال شستشو
- ☐ 1 سطل پوشک درب‌دار
- ☐ 1 وان کودک
- ☐ 1 دماسنج حمام
- ☐ 1 ناخن‌گیر کودک
- ☐ 1 دماسنج بالینی
- ☐ 3-2 بسته پوشک (اندازه "نوزاد")

- ☐ تشک تعویض
- ☐ روغن بچه یا کرم
- ☐ دستمال مرطوب/دستمال مرطوب روغنی
- ☐ پد پنبه‌ای
- ☐ تخت نوزاد
- ☐ مانیتور کودک

در صورت تغذیه با شیر مادر

- ☐ 4 سوتین پرستاری
- ☐ پد پرستاری

در صورت عدم تغذیه با شیر مادر

- ☐ 4 عدد سرپستانک سایز 1
- ☐ 1 ضد عفونی‌کننده

ساک لوازم

- ☐ همراه
- ☐ کالسکه
- ☐ احتمالاً صندلی ماشین کودک

Erstausstattung

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

اطلاعات مفید



بستن ساک کلینیک – باید چه چیزهایی را با خود ببرم؟

مدارک مهم

- ☐ کارت بهداشت الکترونیکی
- ☐ کارت شناسایی
- ☐ کارت مادر
- ☐ اسناد/سوابق خانوادگی برای ثبت نام کودک در دفتر ثبت

لباس برای مادر

- ☐ چند عدد تیشرت و شلوار گشاد
- ☐ لباس خواب گشاد، که هنگام شیردهی بتوان آن را باز کرد
- ☐ لباس حمام
- ☐ جوراب گرم
- ☐ دمپایی
- ☐ سوتین و پد پرستاری

اضافی

- ☐ لوازم بهداشتی
- ☐ در صورت لزوم، تعویض لباس برای پدر
- ☐ ناهار/میان وعده‌های بسته‌بندی شده برای والدین در انتظار فرزند
- ☐ تلفن هوشمند و سیم شارژ

لوازم مهم برای نوزاد

- ☐ پوشک
- ☐ 1-2 بادی
- ☐ شلوار یا رامپر
- ☐ ژاکت
- ☐ جوراب و کلاه
- ☐ پارچه آروغ‌گیر
- ☐ کیف و پتو/صندلی ماشین

زبان ساده

والدین آینده عزیز، والدین گرامی،

با به دنیا آمدن بچه، خیلی چیزها تغییر می‌کنند. شما در ذهنتان پرسش‌های زیادی دارید. باید به مسائل زیادی فکر کنید. و باید مراقب خیلی چیزها باشید.

این کتابچه به بسیاری از پرسش‌های شما پاسخ می‌دهد. در اینجا اطلاعات و راهنمایی‌هایی را درباره بسیاری از موضوعات مختلف خواهید یافت. مثلاً:

موضوع: مبارک باشد

چه چیزی برای سلامت من مهم است؟
و برای سلامت کودک من.
در طول بارداری. هنگام زایمان.
و وقتی با نوزاد در خانه هستم.

موضوع: مشاوره‌ای

اگر مشکل داشته باشم، از کجا می‌توانم مشاوره دریافت کنم؟
مثلاً در خصوص بارداری.
در مشارکت. یا وقتی تنها هستم
برای مراقبت از کودک خود.





موضوع: پول

از کجا می‌توانم پول زایمان، هزینه کودک، هزینه‌های والدین را تامین کنم؟
اگر پول زیادی نداشته باشم، چه کمکی می‌توانم دریافت کنم؟ از کجا می‌توانم
درباره مسائل مالی مشاوره بگیرم؟

موضوع: کار و آموزش حرفه‌ای

از کجا می‌توانم اطلاعاتی درباره مرخصی والدین و حفاظت از مادر
دریافت کنم؟

موضوع: آژانس‌ها و مقامات دولتی

درباره ثبت‌نام در دفتر ثبت باید چه اطلاعاتی داشته باشم؟ کدام مرجع مسئول
چه کاری است؟
مثلاً وقتی متاهل نیستم.
چه زمانی باید کودک خود را در شرکت بیمه سلامت ثبت نام کنم؟

موضوع: مشکلات مربوط به زایمان

اگر زایمان سخت داشته باشم، چه کسی به من کمک می‌کند؟
یا وقتی بچه من می‌میرد.

موضوع: چه چیز دیگری را باید بدانم؟

کیف بیمارستان: چه چیزهایی را باید جمع کنم؟
لوازم اولیه برای نوزاد: چه چیزی برای نوزاد خود نیاز دارم؟

هر آنچه را که باید بدانید در این کتابچه پیدا خواهید کرد.
با آدرس‌ها، شماره‌های تلفن و آدرس‌های ایمیل.

امیدواریم اوقات خوبی داشته باشید.

آدرس‌های اینترنتی حوزه‌های شهری



بارزینگ‌هاوزن

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

بورگدورف

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



بورگودل

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



گارپزن

www.garbsen.de/schwangerschaftswegweiser



گردن

www.gehrden.de/schwangerschaftswegweiser



هانوفر

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser



آدرس‌های اینترنتی حوزه‌های شهری



همینگن

www.stadthemmingen.de/schwangerschaftswegweiser

ایزرنهاگن

www.isernhagen.de/schwangerschaftswegweiser



لاتسن

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



لانگنهاگن

www.langenhagen.de/schwangerschaftsfahrplan



لرته

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



نوی‌اشتات آم روبنبرگه

www.neustadt-a-rbge.de/fruehehilfen



آدرس‌های اینترنتی حوزه‌های شهری



اوتسه

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

ودمارک

www.wedemark.de/schwangerschaft



ونیزن

www.wennigsen.de/fruehe-hilfen

وونستورف

www.wunstorf.de/schwangerschaftskalender



آدرس‌های اینترنتی حوزه‌های شهری



پاتزن

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



رننبرگ

www.ronnenberg.de/schwangerschaftswegweiser



زیلتسه

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

زنده

www.sehnde.de/schwangerschaftswegweiser



اشپرینگه

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

تشکر ویژه

از تمام افرادی که در تهیه این بروشور مشارکت کرده‌اند، سپاسگزاریم. به خصوص، از کسانی که با دانش و تعهد خود در تکمیل محتوا ما را یاری کردند، تشکر ویژه داریم:

Katarina Herz	Christina Aust
Julia Meese	Gabriele Bartoszak
Silvia Müller	Kathrin Beil
Franziska Piepenbrock	Dagmar Bendig
Katrin Sommerfeld	Stefanie Berndt
Esther Quindt	Antje Gerlach
Deborah Frischemeier	Karin Helke-Krüger



شماره‌های اضطراری

خط تلفن راهنما برای زنان باردار نیازمند

تلفن والدین

خط تلفن راهنمای زایمان سخت

تماس اضطراری Mirjam

خط تلفن راهنمای خشونت علیه زنان



والدین آینده عزیز،

بچمدار شدن برای اکثر زنان و زوجها اتفاق فوق‌العاده‌ای است. بارداری و زایمان یک مقطع هیجان‌انگیز و بسیار خاص از زندگی است که پیش روی شما است.

معمولاً بدن زنان باردار به طور طبیعی خود را برای این مرحله از زندگی و هر آنچه یک کودک متولد نشده نیاز دارد، آماده می‌کند. بنابراین به بدن و قدرت خود اعتماد داشته باشید و اجازه بدهید شما را در طول این مسیر هدایت کند. نباید هیچ‌چیز کامل باشد و همه چیز باید خوب پیش برود – زندگی اغلب اینطور نیست. آرامش و زمان از مهمترین "اجزای" این دوره منحصر به فرد در زندگی شما هستند.

و اگر موضوعی به این راحتی پیش نرود، متخصصان برای پشتیبانی از شما در دسترس هستند و کمک آنها می‌تواند برای شما مفید باشد.



جدول زمانی بارداری چه زمانی باید چه کار کنم؟

یافته بارداری

تولد

در طول بارداری

- میتوان از مرکز مشاوره بارداری استفاده کرد (ص.26)

- از تشخیص بارداری مطب زنان و زایمان یا ماما رجوع کنید به (ص. 9 / 15)
- جستجوی یک ماما (ص.15)
- اطلاعات درباره مکان زایمان (ص. 11 / 17 / 18)

- الزامات اضافی برای ALG II، رفاه اجتماعی یا AsylbLG (ص. 42 / 45) تقاضا برای

هفته بارداری



16

- بارداری در اسرع وقت نزد کارفرما اعلام (ص.53)

- کمک مالی از طریق بنیاد فدرال "مادر و کودک" برای پوشاک (ص.47)

- قبل از زایمان ثبتنام در دوره (ص.16)

- انتخاب بیمارستان زنان و زایمان در صورت لزوم، ثبتنام در کلینیک در 30 ام SSW (ص.11-12)

- بستن ساک کلینیک (ص.70)

35

- شروع مرخصی زایمان (ص.53) (6 هفته قبل تا 8 هفته بعد از زایمان)

- تقاضای مزایای کودک (و احتمالاً کمک هزینه کودک) (ص.37 / 38)
- تقاضای کمک هزینه والدین (ص.39)

- تقاضای مرخصی والدین از کارفرما حداقل 7 هفته قبل از شروع آن روز (ص.52)
- اطلاع به کارفرما درباره زایمان (ص.52)

- U2 (ص.14)
- U3 (ص.14)



10

هفته زندگی

6 - 8. LW

- معاینه نهایی در مطب زنان و زایمان (ص.9)
- در صورت لزوم، اطلاعات درباره پیشگیری از بارداری (ص.9)

- با بازگشت شروع (ص.20)

- برای یک مشاوره
- پشتیبانی مالی
- کار، آموزش، تحصیل
- مبارک باشد
- اطلاعات مفید
- مراجع