NOTES

Region Hannover

MENTIONS LÉGALES

Éditeur
Région de Hanovre
Centre de coordination des aides précoces Frühe Hilfen – Frühe Chancen
Hildesheimer Straße 20 | 30169 Hanovre

Rédaction
Région de Hanovre, Centre de coordination Frühe Hilfen – Frühe Chancen (aides précoces - chances précoces)

Photos
Titre, p. 9 : LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com, p. 1 : Claus Kirsch, p. 8 : NDAB-

CREATIVITY – stock.adobe.com, p. 10 : Klaus Eppele – stock.adobe.com, p. 12 : kieferpix –

stock.adobe.com, p. 14: bluedesign – stock.adobe.com, p. 14 : Kzenon – stock.adobe.com, p. 16 : pressmaster – stock.adobe.com, p. 19, p. 42 : Monkey Busines – stock.adobe.com, p. 20 – etemwanich – stock.adobe.com, p. 25 : Prostock-studio – stock.adobe.com, p. 28 : Photographee.eu – stock.adobe.com, p. 32, p. 80 : natalialeb – stock.adobe.com, p. 35 : Aldeca Productions – stock.adobe.com, p. 36 : Syda Productions – stock.adobe.com, p. 38 : candy1812 – stock.adobe.com, p. 39 : FM2 – stock.adobe.com, p. 40 : zaschnaus – stock.adobe.com, p. 47 : Gina Sanders – stock.adobe.com, p. 51 : Alena Ozerova – stock.adobe.com, p. 53 : stanislav_uvarov – stock.adobe.com, p. 54 : PheelingsMedia – stock.adobe.com, p. 58 : luckybusiness – stock.adobe.com, p. 62 : karimpard – stock.adobe.com, p. 68 : thingamajiggs – stock.adobe.com, p. 70 : New Africa – stock.adobe.com, p. 79 : Tomsickova – stock.adobe.com

Conception
Région de Hanovre, équipe du service médias

Impression
Umweltdruckhaus Hannover GmbH · Klusriede 23 · 30851 Langenhagen

HANNOVER

GUIDE DE LA GROSSESSE

FRÜHE HILFEN CHANCEN

Region Hannover

MOT DE BIENVENUE

Chère lectrice, cher lecteur,

Quand soudain la vie bascule : une grossesse, qu'elle soit attendue depuis longtemps ou qu'elle surprenne, change la vie de tous les futurs parents. En tant que père de 3 enfants, je le sais par expérience : la grossesse, l'accouchement et les premiers temps passés avec l'enfant sont une phase de la vie très particulière. Mais c'est aussi une période qui apporte souvent beaucoup d'incertitudes et de questions : Comment trouver une sage-femme ? Qu'est-ce qui nous convient le mieux : maternité, maison de naissance ou un accouchement à la maison ? Quelles sont les aides financières disponibles, où trouver des conseils et quels sont les autres aspects à prendre en compte ?

La région de Hanovre dispose de nombreuses offres de soutien pour les futures mères et les futurs pères ainsi que pour les jeunes familles. Le nouveau guide de la grossesse regroupe tous ces centres d'accueil et vous accompagne dès le début de cette période passionnante - du calendrier de la grossesse aux informations concernant le congé maternité et le congé parental, en passant par une vue d'ensemble de tous les centres de consultation et offres de santé. Le guide montre également la diversité et le bon réseau des aides précoces dans les 21 villes et communes appartenant à la région et les offres disponibles directement près de chez vous.

Je vous souhaite une grossesse en pleine santé et si possible sans soucis, et tout le meilleur pour votre nouvel avenir !

Cordialement,

Steffen Krach,
Président régional

INTRODUCTION

Chers (futurs) parents,

Avec ce guide de la grossesse, nous souhaitons vous soutenir pendant la période particulière de la grossesse et de l'accouchement et vous donner un aperçu des multiples offres de soutien et de conseil dans la région de Hanovre.

Ce guide est divisé en couleurs selon les thèmes. Les deux symboles vous indiquent si une offre est importante pendant la grossesse ou après l'accouchement.

Vous trouverez des offres spéciales à proximité de votre domicile sur les sites Internet des communes, ci-après aux pages 74-76. Tout au fond de la couverture, vous trouverez une feuille de route que vous pourrez facilement détacher et qui donnera un aperçu des principaux rendez-vous pendant la grossesse et les premières semaines après l'accouchement.

Le guide en ligne est disponible à l'adresse suivante
www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

Ce livret est un produit des aides précoces. Les aides précoces sont des offres destinées aux futurs parents et aux parents d'enfants de moins de six ans. Par notre travail, nous souhaitons permettre aux enfants de la région de Hanovre de bien grandir.

Le centre de coordination « Frühe Hilfen - Frühe Chance »
(aides précoces - chances précoces)
vous souhaite le meilleur pour cette période particulière !

FRÜHE HILFEN
CHANCEN
KOORDINIERUNGSZENTRUM

TABLE DES MATIÈRES

SANTÉ 8

Cabinets de gynécologie 9
Carnet de maternité 10
Maternités 11
Aide à domicile 13
Examens prénataux 14
Sages-femmes 15
Préparation à l'accouchement 16
Maisons natales 17
Accouchement à domicile 18
Soins post-partum 19
Gymnastique postnatale 20
Sages-femmes familiales 21
Conseils en allaitement 23
Diagnostic prénatal 24

CONSEIL 25

Consultation en matière de grossesse et de grossesse conflictuelle 26
Conseil familial et éducatif 27
Dispensaires pour les pleurs du bébé 28
Bureau des services familiaux 29
Femmes enceintes seules et familles monoparentales 30
Atteinte à l'enfant 31
Violence domestique 33
Conseils en matière de dépendance pour les femmes enceintes 34

SOUTIEN FINANCIER 35

Allocation de maternité 36
Allocations familiales 37
Supplément pour enfants 38
Allocation parentale/Allocation parentalePlus 39
Allocation de chômage II (Hartz IV) 40
Perception de l'aide sociale / revenu minimum 41
Besoins supplémentaires et premier équipement (pour ALG II et aide sociale) 42
Paquet éducation et participation (BuT) 43
Perception de prestations pour demandeurs d'asile (AsylbLG) 44
Perception de prestations par les demandeurs d'asile - Besoins supplémentaires pour les futures mères 45
Avance sur pension alimentaire 46
Fondation allemande « Mère et enfant » 47
Fondation « Familles en détresse » 48
Allocation de logement 49
Allocations pour enfants 49
Allocation de soins 50

TRAVAIL, FORMATION, ÉTUDES 51

Congé parental 52
Protection de la maternité 53

TABLE DES MATIÈRES

AUTORITÉS 54
- Inscription au bureau d'état civil 55
- Droit au nom 56
- Assurance maladie 56
- Curatelles 57
- Déclaration de garde (pour les couples non mariés) 58
- Reconnaissance de paternité (pour les couples non mariés) 59
- Tutelles (pour les mères mineures) 60
- Service social général / service social communal 61

CRISES AUTOUR DE L'ACCOUCHEMENT 62
- Baby blues / Dépression post-partum 63
- Accouchement confidentiel 64
- Accouchement difficile 65
- Parents orphelins 67

CE QU'IL FAUT SAVOIR 68
- Premier équipement pour bébé 69
- Préparer son sac de clinique - Que faut-il emporter ? 70

LANGAGE FACILE 71

ADRESSES INTERNET DES COMMUNES 74

NUMÉROS D'URGENCE 78

REMERCIEMENTS PARTICULIERS 79

CHERS FUTURS PARENTS 80

CALENDRIER DE GROSSESSE ..... ENVELOPPE

SANTÉ

Pour que la femme soit bien prise en charge pendant sa grossesse, les cabinets de gynécologie et les sages-femmes lui apportent un grand soutien. Les soins de santé sont payés par les caisses d'assurance maladie. Les examens préventifs et les médicaments en font également partie.

CABINETS DE GYNÉCOLOGIE

Les femmes peuvent déjà se rendre dans un cabinet de gynécologie pour planifier la venue de leur futur bébé. Vous y recevrez des conseils sur les points à surveiller avant le début d'une grossesse.

Si vous avez constaté que vous êtes enceinte, prenez rendez-vous pour le premier examen gynécologique. La plupart des femmes consultent leur gynécologue entre la 6e et la 8e semaine de grossesse. Vous recevrez des conseils sur la protection de la maternité, sur la vie en général et sur les possibilités de diagnostic prénatal.

Il est recommandé de chercher dès le début un cabinet de gynécologie dans lequel on se sente bien, car il est difficile d'en changer. C'est pourquoi il est conseillé de prendre dès le premier rendez-vous un cabinet en qui vous avez confiance et dans lequel vous souhaitez rester.

Si vous n'êtes pas sûre de vouloir poursuivre votre grossesse, votre gynécologue vous informera de la démarche à suivre et vous orientera vers un centre de consultation en cas de grossesse conflictuelle (voir p. 26).

MOMENT	En cas de désir d'enfant ou de début de grossesse
ADRESSES / LIENS	**www.arztauskunft-niedersachsen.de** **Mot de recherche « Frauenheilkunde » (gynécologie)**
DOCUMENTS	Carte de santé électronique

CARNET DE MATERNITÉ

Une fois la grossesse constatée, le cabinet de gynécologie ou la sage-femme délivre un carnet de maternité. On y trouve la date de l'accouchement prévue, les antécédents médicaux de la femme, les résultats médicaux et la croissance de l'enfant. Après l'accouchement, les données relatives à l'accouchement et au déroulement de la période post-partum sont enregistrées. Un carnet de maternité est un document médical et est soumis au secret professionnel. La femme enceinte décide qui peut y avoir accès. Il n'est pas approprié comme document à présenter à l'employeur ou à d'autres autorités. La femme enceinte devrait toujours avoir son carnet de maternité sur elle.

MOMENT	Lors de la constatation de la grossesse
ADRESSES / LIENS	Cabinet de gynécologie ou sage-femme (voir page 9)
DOCUMENTS	Carte de santé électronique

MATERNITÉS

Au cours de la grossesse, vous devez réfléchir, en concertation avec le cabinet de gynécologie, à quel endroit vous souhaitez mettre votre enfant au monde. La plupart des femmes enceintes accouchent à l'hôpital. La région de Hanovre compte sept maternités. Certaines cliniques proposent des soirées d'information ou des visites guidées de la salle d'accouchement. Si un accouchement a lieu avant la 36e semaine de grossesse, il ne devrait avoir lieu qu'à la MHH, au Henriettenstift ou à la Klinikum Neustadt, car des pédiatres y travaillent en permanence (centre périnatal). Autres lieux d'accouchement (voir pages 17-18).

MOMENT	L'inscription à l'accouchement doit se faire vers la 30e semaine de grossesse à la clinique.
ADRESSES / LIENS	Diakovere Henriettenstift Centre périnatal de Hanovre Schwemannstr. 17 30559 Hanovre Tél. : +49 (0)511 289 0 **www.pnz-hannover.de** Diakovere Friederikenstift Humboldstr. 5 30169 Hanovre Tél. : +49 (0)511 129 0 **www.geburtshilfe-friederikenstift.de** Vinzenzkrankenhaus Lange-Feld-Str. 31 30559 Hanovre Tél. : +49 (0)511 950 2301 **www.vinzenzkrankenhaus.de** KRH Klinikum Großburgwedel Fuhrberger Str. 8 30938 Hanovre Tél. : +49 (0)5139 801 4434 **www.krh.de**

MATERNITÉS

	KRH Klinikum Robert-Koch Gehrden Von-Reden-Str. 1 30989 Gehrden Tél. : +49 (0)5108 69 2501 **www.krh.de** KRH Klinikum Neustadt am Rübenberge Lindenstr. 75 31535 Neustadt am Rübenberge Tél. : +49 (0)5032 88 2200 **www.krh.de** Medizinische Hochschule Hannover Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Carl-Neuberg-Str. 1 30625 Hanovre Tél. : +49 (0)511 532 6056 **www.mhh.de**
DOCUMENTS	Carte de santé électronique, carnet de maternité, Transfert du cabinet de gynécologie

AIDE À DOMICILE

Une aide ménagère vous soutient, par exemple si vous devez rester au lit et si votre famille ne pouvait pas s'occuper du ménage ou des autres enfants. L'aide est demandée à votre caisse de maladie. Pour faire votre demande, vous avez besoin d'une attestation de votre médecin ou de votre sage-femme. L'aide est destinée uniquement aux cas d'urgence.

MOMENT	En cas de besoin
ADRESSES / LIENS	Cabinet de gynécologie (voir page 9)
DOCUMENTS	Carte de santé électronique

EXAMENS PRÉNATAUX

Juste après l'accouchement, le bébé est examiné de manière approfondie (U1). Les résultats sont inscrits dans un carnet de santé jaune. Vous recevrez ce carnet de santé et le carnet de vaccination de votre enfant après sa naissance. Le livret contient un calendrier précis des autres examens de dépistage et des vaccinations à effectuer pour votre enfant (U2-U9). Les examens de dépistage doivent permettre de détecter à temps d'éventuelles maladies ou anomalies dans le développement de votre enfant. Les résultats des examens sont inscrits dans le carnet par le pédiatre. Le carnet de santé est très important et doit être conservé soigneusement. Vous devez apporter le carnet de santé et le carnet de vaccination de l'enfant à chaque rendez-vous dans le cabinet du pédiatre.

MOMENT	La recherche d'un cabinet de pédiatrie doit se faire dès la grossesse.
ADRESSES / LIENS	Vous trouverez des cabinets de pédiatrie sous **www.arztauskunft-niedersachsen.de** **Mot de recherche « Kinder- und Jugendmedizin » (pédiatrie)**
DOCUMENTS	Le carnet de santé jaune, le carnet de vaccination, carte de santé électronique de l'enfant

SAGES-FEMMES

Les sages-femmes sont des professionnelles de la grossesse, de l'accouchement et de la période post-partum. Elles peuvent également détecter une grossesse et effectuer les examens préventifs pendant la grossesse. Toutes les femmes ont droit à une sage-femme pendant la grossesse, l'accouchement, la période post-partum et l'allaitement. Ces prestations sont prises en charge par la caisse d'assurance maladie. La pénurie de sages-femmes peut rendre difficile la recherche d'une sage-femme. Il est donc important de s'y prendre à l'avance.

MOMENT	Pendant la grossesse, pendant l'accouchement, dans la période post-partum et pendant l'allaitement
ADRESSES / LIENS	Pour la recherche d'une sage-femme, la centrale des sages-femmes de la région de Hanovre pourra vous aider Tél. : +49 (0)511 616 10101 **E-mail : Hebammenzentrale@region-hannover.de** **www.hebammenzentrale-hannover.de**
DOCUMENTS	Carte de santé électronique, carnet de maternité

PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Un cours de préparation à l'accouchement vous prépare à l'accouchement et à la vie avec votre bébé. Il est dirigé par une sage-femme. Les cours de préparation à l'accouchement sont proposés sous différentes formes. Les femmes enceintes peuvent suivre le cours seules ou avec une autre personne. Les cours peuvent se dérouler sur plusieurs semaines ou pendant le week-end. Les cours de plusieurs semaines doivent être initiés entre la 28e et la 30e semaine de grossesse. Les cours du week-end doivent être suivis entre la 34e et la 37e semaine de grossesse. Les frais d'un cours de préparation à l'accouchement sont pris en charge par la caisse d'assurance maladie.

MOMENT	Inscription au cours le plus tôt possible pendant la grossesse
ADRESSES / LIENS	Un cabinet de sages-femmes près de chez vous ou recherche de cours via la centrale des sages-femmes de la région de Hanovre Tél. : +49 (0)511 616 10101 **E-mail : Hebammenzentrale@region-hannover.de** **www.hebammenzentrale-hannover.de**
DOCUMENTS	Carte de santé électronique, tenue décontractée

MAISONS NATALES

Vous pouvez également accoucher dans une maison natale. L'accouchement en maison natale est uniquement encadré par des sages-femmes. La sage-femme vous accompagne dès la grossesse. Lorsque la date d'accouchement approche, la sage-femme est toujours disponible pour vous (permanence téléphonique). Vous vous retrouverez à la maison natale lorsque l'enfant veut naître. L'accouchement dans une maison natale est remboursé par les caisses d'assurance maladie. Le forfait de permanence téléphonique n'est pas pris en charge par toutes les caisses d'assurance maladie et les femmes doivent souvent en payer une partie elles-mêmes.

MOMENT	Inscription à la maison natale le plus tôt possible pendant la grossesse
ADRESSES / LIENS	Maison natale Eilenriede Gehägestraße 20a 30655 Hanovre Tél. : +49 (0)511 713701 **E-mail : info@geburtshaus-eilenriede.de** **www.geburtshaus-eilenriede.de** Maison natale et maternité de Herrenhausen Nienburger Straße 6 30167 Hanovre Tél. : +49 (0)511 64 69 37 33 **E-mail : geburtshaus.herrenhausen@posteo.de** **www.geburtshaus-herrenhausen.de**
DOCUMENTS	Carnet de maternité, carte de santé électronique

ACCOUCHEMENT À LA MAISON

Vous pouvez aussi accoucher de votre enfant à la maison. La sage-femme se rend à votre domicile au début de l'accouchement et reste jusqu'à quelques heures après l'accouchement. Les caisses d'assurance maladie rémunèrent la sage-femme pour son travail. La sage-femme est toujours disponible pour la femme enceinte jusqu'à l'accouchement. En échange, la sage-femme perçoit une indemnité forfaitaire dite de permanence téléphonique. Le forfait de permanence téléphonique n'est pas entièrement pris en charge par toutes les caisses d'assurance maladie et les femmes doivent payer un supplément.

MOMENT	Recherche d'une sage-femme pour l'accouchement à domicile le plus tôt possible pendant la grossesse
ADRESSES / LIENS	Pour la recherche d'une sage-femme appropriée pour un accouchement à domicile, la centrale des sages-femmes de la région de Hanovre vous aidera. Tél. : +49 (0)511 616 10101 **E-mail : Hebammenzentrale@region-hannover.de** **www.hebammenzentrale-hannover.de**
DOCUMENTS	Carnet de maternité, carte de santé électronique

SOINS POST-PARTUM

Le post-partum est la période qui suit l'accouchement. La sage-femme vous rend ensuite visite à la maison avec votre bébé. Elle vous examine, vous et votre enfant, et vous aide si quelque chose ne va pas. La sage-femme vous soutient également en cas de questions ou de soucis. Elle vous montre comment prendre soin d'un bébé et vous dit quand vous devez aller chez le médecin avec votre enfant. Elle aide la mère à allaiter et lui dit tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation de son bébé. La sage-femme peut rendre visite à la mère et à son enfant à domicile jusqu'à douze semaines après l'accouchement. Les frais sont pris en charge par la caisse d'assurance maladie.

MOMENT	Après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Pour la recherche d'une sage-femme pour les soins post-partum, la centrale des sages-femmes de la région de Hanovre vous aidera. Tél. : +49 (0)511 616 10101 **E-mail : Hebammenzentrale@region-hannover.de** **www.hebammenzentrale-hannover.de**
DOCUMENTS	Carnet de maternité, carte de santé électronique

GYMNASTIQUE POSTNATALE

La gymnastique postnatale consiste en des exercices destinés à renforcer le corps après la grossesse et l'accouchement et à faire disparaître les modifications physiques. Il est courant de suivre des cours en groupe chez une sage-femme. Dans des cas exceptionnels, lorsque des troubles massifs du plancher pelvien sont présents en raison de l'accouchement par exemple, le cabinet de gynécologie peut prescrire des exercices de rééducation postnatale pour la femme. Il n'existe pas de droit général à l'ordonnance. Les frais du cours sont réglés directement à la caisse de maladie via la carte d'assurance. Pour être pris en charge, le cours doit être terminé avant le neuvième mois suivant l'accouchement.

MOMENT	En général 8 à 10 semaines après l'accouchement, accord individuel possible avec la sage-femme
ADRESSES / LIENS	Cabinet de sages-femmes ou recherche de cours via la Centrale des sages-femmes de la région de Hanovre Tél. : +49 (0)511 616 10101 **E-mail : Hebammenzentrale@region-hannover.de** **www.hebammenzentrale-hannover.de**
DOCUMENTS	Carte de santé électronique

SAGES-FEMMES FAMILIALES ET INFIRMIÈRES EN SANTÉ FAMILIALE SPÉCIALISÉES EN PÉDIATRIE

Vous pouvez être accompagnée par une sage-femme ou par une infirmière en santé familiale (ISF) si vous êtes enceinte ou si vous avez un enfant de moins d'un an et que vous :

- vous sentez inexpérimentée ou dépassée
- êtes une famille monoparentale
- résidez depuis peu dans la ville ou le pays
- vous sentez accablée psychologiquement ou physiquement
- êtes victime ou menacée de violence domestique
- avez de nombreuses questions et incertitudes concernant le développement de votre enfant
- êtes parents d'un enfant né prématurément ou en mauvaise santé
- avez souvent le sentiment de ne pas être à la hauteur de la grossesse ou de la parentalité.

Les sages-femmes familiales et les FamKis se rendent à votre domicile et répondent à vos questions sur la parentalité. Elles vous apportent de l'assurance dans vos relations avec votre enfant et vous accompagnent, si nécessaire, aux rendez-vous auprès des autorités ou des cabinets médicaux. Cette offre est gratuite.

MOMENT	Si nécessaire, dès le début de la grossesse jusqu'à la fin de la première année de l'enfant
ADRESSES / LIENS	Pour la ville de Hanovre : Centre de sages-femmes familiales de Hanovre (FHZ) Tél. : +49 (0)511 123148-10/11 **E-mail : info@fhz-hannover.de** **www.fhz-hannover.de**

SAGES-FEMMES FAMILIALES ET INFIRMIÈRES EN SANTÉ FAMILIALE SPÉCIALISÉES EN PÉDIATRIE

	Coordination pour Burgdorf : Bureau des services familiaux de Burgdorf Tél. : +49 (0)5136 898 301 **E-mail : familienservicebuero@burgdorf.de** Coordinatrice pour Laatzen : Maria Jakob Tél. : +49 (0)511 8205 5408 **E-mail : maria.jakob@laatzen.de** Coordinatrice pour Langenhagen : Kerstin Mesch Tél. : +49 (0)511 7307 9863 **E-mail : kerstin.mesch@langenhagen.de** Coordinatrice pour Lehrte : Silvia Müller Tél. : +49 (0)5132 505 3245 **E-mail : silvia.mueller@lehrte.de** Pour toutes les autres communes de la région de Hanovre : coordination des sages-femmes familiales de la région de Hanovre Tél. : +49 (0)511 616 227 65 **E-mail : koordination-familienhebammen@region-hannover.de**
DOCUMENTS	Aucun

CONSEILS EN ALLAITEMENT

L'allaitement est le moyen naturel et sain de nourrir un nourrisson. Mais parfois, l'allaitement est difficile et des problèmes surviennent. Dans ce cas, une sage-femme ou une consultante en allaitement peut vous aider. Elle peut rendre visite à la mère et à son enfant à la maison et trouver avec elle une solution au problème. Pendant toute la durée de l'allaitement, les mères ont droit à l'aide d'une sage-femme, quelle qu'en soit la durée. Pendant cette période, la caisse d'assurance maladie paie jusqu'à huit rendez-vous pour des visites ou des entretiens téléphoniques avec la sage-femme. S'il y a de gros problèmes, le cabinet de gynécologie ou de pédiatrie peut prescrire d'autres rendez-vous.

Les consultantes en allaitement apportent également leur aide dans des situations particulières. Ce sont des femmes particulièrement formées et très expérimentées en matière d'allaitement. Les coûts de leur soutien ne sont pas pris en charge par l'assurance maladie. En outre, il existe des consultations d'allaitement dispensées par des bénévoles.

La participation à un groupe d'allaitement peut également être bénéfique pour la mère. Les mères qui allaitent s'y rencontrent régulièrement et échangent leurs expériences.

MOMENT	Période d'allaitement
ADRESSES / LIENS	Pour la recherche d'une sage-femme appropriée pour du conseils sur l'allaitement, la « Centrale des sages-femmes » de la région de Hanovre" vous aidera : Tél. : +49 (0)511 616 10101 **E-mail : Hebammenzentrale@region-hannover.de** **www.hebammenzentrale-hannover.de** Vous trouverez des groupes d'allaitement sous **www.bdl-stillen.de** vous trouverez des conseils d'allaitement bénévoles par exemple sous **www.afs-stillen.de**
DOCUMENTS	Carnet de maternité, carte de santé électronique

DIAGNOSTIC PRÉNATAL

Le terme de diagnostic prénatal (DPN) englobe différentes méthodes permettant d'examiner l'enfant à naître dans le ventre de la femme enceinte. Les examens sont effectués dans le cabinet du gynécologue ou dans un cabinet spécialement équipé à cet effet. Parmi les exemples de DPN, on peut citer l'échographie, l'échographie de précision, la mesure de la clarté nucale, les tests sanguins ou l'amniocentèse. Il s'agit de rechercher de manière ciblée d'éventuelles malformations et maladies de l'enfant.

Le DPN permet un traitement ciblé et préparé pendant la grossesse et juste après l'accouchement de l'enfant. Si des anomalies sont constatées, d'autres examens supplémentaires seront généralement effectués. Les résultats du DPN peuvent vous mettre face à la difficile question de la poursuite ou de l'arrêt de la grossesse.

Chaque femme enceinte et chaque couple décide lui-même s'il souhaite que son enfant à naître fasse l'objet d'un DPN. Certains examens doivent être payés par la patiente elle-même. Les centres de consultation vous soutiennent et vous accompagnent en cas d'anomalie de l'enfant à naître ou lorsqu'il s'agit de savoir quels examens prénataux sont souhaités.

MOMENT	Pendant la grossesse
ADRESSES / LIENS	Centre de consultation pour femmes enceintes et centres de consultation en cas de conflit : **www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/Centres de consultation** Diakovere Annastift Beratungsstelle Menschenskind An der Weidenkirche 10 30539 Hanovre Tél. : +49 (0)511 8603 413 **www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/elternberatung**
DOCUMENTS	Aucun

CONSEIL

De nombreuses questions surgissent pendant la grossesse et les premiers temps après l'accouchement. Parfois, il peut alors être utile de demander conseil pour ne pas rester seule face à un problème. Pour toute demande, les professionnels des centres de conseil peuvent vous aider et vous soutenir.

CONSULTATION POUR FEMMES ENCEINTES ET EN MATIÈRE DE GROSSESSE CONFLICTUELLE

Les futurs parents peuvent se faire conseiller gratuitement au centre de consultation pour femmes enceintes avant, pendant et après l'accouchement de leur enfant sur toutes les questions relatives à la grossesse et à l'accouchement. Les thèmes possibles sont :

- Aides financières, notamment de fondations (voir pages 47-48)
- Problèmes psychiques pendant la grossesse et aussi après l'accouchement
- Examens et résultats du diagnostic prénatal
- Questions sur l'accouchement confidentiel / anonyme
- Conflits de couple et de famille
- Phase de redécouverte en tant que mère / père / parents
- Contraception
- Deuil après une fausse couche ou le décès d'un enfant
- Désir d'enfant

Même si vous n'êtes pas sûre de vous et que vous envisagez d'interrompre votre grossesse, les conseillères peuvent vous aider. La consultation peut également se dérouler de manière anonyme.

MOMENT	Avant une grossesse, à tout moment de la grossesse et après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Centre de consultation pour femmes enceintes et centres de consultation en cas de conflit : **www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen**
DOCUMENTS	Aucun

CONSEIL FAMILIAL ET EN ÉDUCATION

Un enfant change la vie. En tant que parents, vous vivez de nombreux moments merveilleux avec votre enfant. Mais peut-être y a-t-il parfois des situations difficiles au quotidien, dans lesquelles vous n'êtes pas sûre de vous et où de nombreuses questions se posent. C'est tout à fait normal. Les collaborateurs des centres de consultation souhaitent donc vous aider à trouver un chemin plein d'amour avec votre enfant, même dans les moments difficiles. Ils discutent avec vous des idées sur comment vous pouvez comprendre votre enfant et ses besoins. Les questions peuvent être par exemple :

- Que veut me dire mon enfant ?
- Comment calmer mon enfant lorsqu'il crie ?
- Comment puis-je, en tant que mère ou père, réussir à bien gérer le quotidien avec mon enfant ?
- Comment aider mon enfant à s'endormir ?
- Est-ce normal que je sois si triste ou déprimée depuis l'accouchement ?

MOMENT	Avant une grossesse, à tout moment de la grossesse et après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Centres de conseil familial et éducatif : **www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung**
DOCUMENTS	Aucun

DISPENSAIRES POUR LES PLEURS DU BÉBÉ

Les bébés ne sont pas tous pareils. Certains sont calmes, d'autres semblent peu sûrs d'eux et pleurent beaucoup. Ils ont parfois du mal à se calmer, ont le sommeil léger et ne demandent qu'à être pris dans les bras. Des problèmes peuvent survenir lors de l'alimentation ou de l'allaitement. Souvent, les parents sont désemparés et ont toujours l'impression que « rien n'y fait ! » Beaucoup de parents ne se sont pas sûrs au début. Si vous vous sentez débordé(e), les professionnels des centres de conseil peuvent vous aider. Les consultations sont gratuites et peuvent être anonymes. Les parents qui ne sont pas très à l'aise avec la langue allemande ont la possibilité de faire appel gratuitement à un interprète.

MOMENT	En cas de besoin
ADRESSES / LIENS	Vous trouverez une ambulance pour les pleurs du bébé près de chez vous sur : **www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen**
DOCUMENTS	Aucun

BUREAU DES SERVICES FAMILIAUX

Le bureau des services familiaux est le point de contact pour toutes les questions relatives à la famille. Les conseils portent principalement sur la garde des enfants dans les crèches, les garderies ou les garderies périscolaires, mais aussi sur les personnes qui s'occupent des enfants pendant la journée. Le bureau des services familiaux vous fournira également des informations sur les activités de loisirs dans votre commune. Si vous avez des questions sur les aides financières, les collaborateurs peuvent vous aider à faire une demande ou vous orienter vers les autorités ou les services de conseil.

MOMENT	En cas de besoin
ADRESSES / LIENS	Vous trouverez des informations sur votre point de contact local local aux pages 75-76.
DOCUMENTS	Aucun

LES FEMMES ENCEINTES SEULES ET FAMILLES MONOPARENTALES

Bien que les familles monoparentales soient devenues de nos jours chose courante, un grand nombre d'entre elles doivent faire face à des défis particuliers, que ce soit pour concilier la vie familiale et la vie professionnelle ou pour assurer leur subsistance économique.

De nombreuses offres d'aide s'adressent spécifiquement aux familles monoparentales. Dans les centres de consultation, vous pouvez vous faire conseiller sur toutes les questions qui vous préoccupent en tant que membre de la famille monoparentale.

MOMENT	Avant et après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	VAMV Association des mères et pères célibataires Ortsverband Hannover e.V. Philipsbornstr. 28 30165 Hanovre Tél. : +49 (0)511 39 11 29 **E-mail : vamv@vamv-hannover.de** Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Minister-Stüve-Str. 18 30449 Hanovre Tél. : +49 (0)511 700 235 20 **E-mail : info@skf-hannover.de**
DOCUMENTS	Aucun

HANDICAP DE L'ENFANT

Si, au cours de la grossesse, votre médecin constate que quelque chose ne va pas avec votre bébé, rien ne sera plus comme avant. Vous êtes surprise ou choquée par la mauvaise nouvelle et vous ne savez pas quoi faire ni comment les choses peuvent évoluer à partir de maintenant. De nombreuses questions se posent. Il peut s'agir de questions médicales concernant le diagnostic ou le traitement de votre enfant. Peut-être réfléchissez-vous à ce que serait la vie avec un enfant handicapé. Ou vous avez besoin d'un conseil sur la question de savoir si vous devez interrompre votre grossesse ou continuer ?

Pour toutes ces questions, des professionnels peuvent vous aider. Vous trouverez quelqu'un à l'écoute de vos préoccupations et qui tentera de trouver une solution avec vous.

MOMENT	En cas de besoin
ADRESSES / LIENS	Conseils sur les éventuelles atteintes à l'enfant pendant la grossesse et informations fiables sur l'état de santé de l'enfant. Accompagnement après l'accouchement et jusqu'à l'âge de 3 ans : Diakovere Annastift Beratungsstelle Menschenskind An der Weidenkirche 10 30539 Hanovre Tél. : +49 (0)511 8603 413 **www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/elternberatung** Centres de consultation pour femmes enceintes et femmes avec conflits liés à la grossesse : **www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen**

HANDICAP DE L'ENFANT

	Conseil après l'accouchement d'un enfant atteints de troubles : Mittendrin Hannover e.V.-Verein für Inklusion Herrenstraße 8a 30159 Hanovre Tél. : +49 (0)511 590 9460 **E-mail : info@mittendrin-hannover.de** Orientation vers des groupes d'entraide : Kibis Gartenstraße 18 30161 Hanovre Tél. : +49 (0)511 666 567 **www.kibis-hannover.de**
DOCUMENTS	Aucun

VIOLENCE DOMESTIQUE

La violence domestique peut prendre de nombreuses formes - pas seulement les agressions physiques ou sexuelles. Même lorsque votre compagnon, mari ou ex-partenaire vous insulte, vous menace ou menace vos enfants, vous interdit de quitter la maison ou continue à vous harceler après une séparation, il s'agit de violence domestique. Si vous êtes victime de violence à la maison, vous pouvez chercher de l'aide auprès d'un centre de conseil. Si vous ne vous sentez plus en sécurité, vous pouvez vous adresser à une maison d'accueil pour femmes. Vous (et vos enfants) pourrez y vivre en sécurité et recevoir de l'aide.

MOMENT	En cas de violence dans le couple ou dans l'entourage
ADRESSES / LIENS	Centres de consultation en cas de violence domestique : **www.hannover.de/rh202009091** **Refuges pour femmes :** Maison d'accueil pour femmes de l'association AWO Region Hannover e.V. Tél. : +49 (0)511 2211 02 **E-mail : frauenhaus@awo-hannover.de** Maison d'accueil pour femmes de Hanovre (Frauen helfen Frauen e.V.) Tél. : +49 (0)51166 44 77 **E-mail : info@frauenhaus-hannover.org** Maison d'accueil pour femmes et enfants Tél. : +49 (0)511 698646 **E-mail : info@frauenschutzhaus-hannover.de** Frauenhaus24 - Accueil immédiat pour les femmes victimes de violence et leurs enfants Tél. : +49 (0)511 26 004 608 **E-mail : info@frauenhaus24hannover.de**
DOCUMENTS	Aucun

SERVICE D'AIDE AUX PERSONNES DÉPENDANTES POUR FEMMES ENCEINTES

La plupart des substances addictives - alcool, nicotine, cocaïne, crack, ecstasy, speed, crystal, héroïne ou médicaments - peuvent nuire au bébé dans le ventre de sa mère. Bien sûr, il serait préférable pour le bébé qu'aucune drogue ne soit prise pendant la grossesse. Mais arrêter du jour au lendemain n'est pas si simple en cas de dépendance et, pour certaines substances, un sevrage immédiat peut même mettre la vie de la mère et de l'enfant en danger. Il est possible de se faire administrer des substituts ou des médicaments pendant la grossesse. La toxicomanie ne doit pas être une raison d'interrompre la grossesse. Demandez de l'aide à un centre d'aide aux toxicomanes ! Certains centres d'aide aux toxicomanes proposent un conseil spécifique en matière de dépendance pour les femmes et apportent un soutien pendant et après la grossesse. En règle générale, ils coopèrent avec d'autres services sociaux et vous orientent et vous accompagnent vers des institutions sociales / médicales et des médecins spécialisés dans les addictions.

MOMENT	En cas de besoin pendant la grossesse et après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	**www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/Sucht-und-Drogen**
DOCUMENTS	Aucun

SOUTIEN FINANCIER

Il existe un grand nombre d'aides financières pour les femmes enceintes et les parents. La section suivante vous donne un aperçu des prestations que tout le monde peut demander et des prestations que les personnes en situation d'urgence peuvent recevoir. Vous trouverez de plus amples informations et des aides au calcul pour certaines prestations sur le site Internet www.familienportal.de

ALLOCATION DE MATERNITÉ

Si les femmes travaillent, elles ont besoin d'une protection particulière autour de l'accouchement. L'allocation de maternité garantit votre revenu si vous n'êtes pas autorisée à travailler pendant votre grossesse ou après l'accouchement de votre enfant. Cela s'applique par exemple pendant la période de protection de maternité six semaines avant et huit semaines après l'accouchement.

Les femmes qui ne travaillent pas peuvent également avoir droit à l'allocation de maternité.

MOMENT	Au plus tard 7 semaines avant la date prévue de l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Votre caisse maladie **www.familienportal.de** **Mot de recherche « Mutterschaftsgeld » (allocation de maternité)**
DOCUMENTS	Formulaire de la caisse de maladie, certificat médical indiquant la date d'accouchement prévue

ALLOCATIONS FAMILIALES

Tous les parents reçoivent des allocations familiales au moins jusqu'aux 18 ans de leur enfant. Le montant des allocations familiales dépend du nombre d'enfants.

MOMENT	Dans les 6 mois suivant l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Caisse familiale de Basse-Saxe-Brême Vahrenwalder Straße 269 a-d 30179 Hanovre Tél. : +49 (0)800 4 5555 30 **E-mail : Familienkasse-Niedersachsen-Bremen @arbeitsagentur.de**
DOCUMENTS	Demande d'allocations familiales **(voir www.familienkasse.de)**

ALLOCATIONS POUR ENFANTS

Les familles à faibles revenus reçoivent les allocations pour enfants comme complément des allocations familiales.

MOMENT	Peu de temps après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Caisse familiale de Basse-Saxe-Brême Vahrenwalder Straße 269 a-d 30179 Hanovre Tél. : +49 (0)800 4 5555 30 **E-mail : Familienkasse-Niedersachsen-Bremen @arbeitsagentur.de**
DOCUMENTS	Demande de supplément pour enfants **(voir www.familienkasse.de)**

ALLOCATION PARENTALE / ALLOCATION PARENTALE PLUS

L'allocation parentale est versée à tous les parents qui s'occupent eux-mêmes de leur bébé pendant la période de la petite enfance. Le montant de l'allocation parentale dépend de vos revenus. Vous recevez également des allocations parentales si vous n'avez pas travaillé. Votre partenaire peut également demander des allocations parentales. Selon la variante de l'allocation parentale que vous utilisez, vous pouvez recevoir une allocation parentale jusqu'à 24 mois.

MOMENT	Dans les trois premiers mois suivant l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service des allocations parentales selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76 **www.familienportal.de** **Mot de recherche « Elterngeld » (allocation parentale)**
DOCUMENTS	Formulaire de demande, acte de naissance, Justificatif de revenus et attestations sur l'allocation de maternité

ALLOCATION DE CHÔMAGE II (HARTZ IV)

Si vous n'avez pas de travail, vous pouvez demander l'allocation de chômage II.
Si vous travaillez et que l'argent ne suffit toujours pas à subvenir à vos besoins, vous pouvez également demander une allocation de chômage II complémentaire.

MOMENT	En cas de besoin
ADRESSES / LIENS	Le Jobcenter a 19 sites dans la région de Hanovre. Vous trouverez toutes les agences disponibles sous : **www.jobcenter-region-hannover.de/standorte**
DOCUMENTS	Pièce d'identité en cours de validité. La suite sera discutée lors du premier entretien au Jobcenter

PERCEPTION DE L'AIDE SOCIALE/ DU REVENU DE BASE

Si vous bénéficiez de l'aide sociale/de la sécurité sociale de base, les services sociaux prennent en charge les frais médicaux, les honoraires des sages-femmes et les autres dépenses nécessaires. La naissance doit être déclarée à l'organisme d'aide sociale. Les droits de votre enfant peuvent alors être examinés.

MOMENT	Pendant la grossesse et après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76
DOCUMENTS	Acte de naissance de l'enfant

BESOINS SUPPLÉMENTAIRES ET PREMIER ÉQUIPEMENT (POUR L'ALG II ET L'AIDE SOCIALE)

Si vous recevez l'allocation de chômage II (ALG II) ou de l'aide sociale, vous pouvez demander chaque mois un supplément de 17 % de votre allocation de base. Vous pouvez également demander des prestations ponctuelles, telles que des vêtements de grossesse, du matériel de puériculture, des poussettes ou des meubles pour enfants.

MOMENT	À partir de la 13e semaine de grossesse
ADRESSES / LIENS	Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Attestation du cabinet gynécologique, carnet de maternité

PAQUET ÉDUCATION ET PARTICIPATION (BUT)

Tous les enfants doivent avoir les mêmes chances de grandir en bonne santé. C'est pourquoi les parents à faibles revenus peuvent demander des subventions pour des cours pour bébés, comme des cours PEKiP, des massages pour bébés ou des séances de natation pour bébés.

Les familles qui bénéficient de l'allocation chômage II, de l'allocation logement et du supplément pour enfants, de l'aide sociale ou des prestations pour demandeurs d'asile y ont droit.

Les personnes qui ne bénéficient pas de ces prestations peuvent faire examiner leur droit aux prestations d'éducation et de participation. Le droit aux prestations s'applique aux enfants et aux jeunes jusqu'à l'âge de 25 ans.

MOMENT	En cas de besoin
ADRESSES / LIENS	Le Jobcenter possède 19 sites dans la région de Hanovre. Toutes les agences se trouvent sous : **www.jobcenter-region-hannover.de/standorte** **www.hannover.de/but**
DOCUMENTS	Sans formalité ou avec le formulaire de demande **(www.hannover.de/but)**

PERCEPTION DE PRESTATIONS POUR DEMANDEURS D'ASILE (ASYLBLG)

Si vous recevez des prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile, votre enfant pourra également en bénéficier après sa naissance. Adressez-vous à cet effet au service social compétent !

MOMENT	Peu de temps après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service social compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Formulaire de demande, acte de naissance

PERCEPTION DE PRESTATIONS PAR LES DEMANDEURS D'ASILE - BESOINS SUPPLÉMENTAIRES POUR LES FUTURES MÈRES

Si vous recevez des prestations en vertu de la loi sur les prestations aux demandeurs d'asile, vous pouvez demander un supplément de ressources pendant votre grossesse. Vous recevrez alors plus d'argent jusqu'à l'accouchement de votre enfant. Pendant la grossesse et après l'accouchement, les examens médicaux et les prestations des sages-femmes sont pris en charge.

MOMENT	À partir de la 13e semaine de grossesse
ADRESSES / LIENS	Service social compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Carnet de maternité

AVANCE SUR PENSION ALIMENTAIRE

Les parents de familles monoparentales qui ne reçoivent pas de pension alimentaire de l'autre parent ou qui n'en reçoivent pas régulièrement peuvent demander une avance sur pension alimentaire auprès du Jugendamt (service de la jeunesse) compétent.

MOMENT	Si nécessaire, après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service de la jeunesse (Jugendamt) compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76. **www.familienportal.de** **Mot de recherche « Unterhaltsvorschuss »** **(avance sur pension alimentaire)**
DOCUMENTS	La demande avec la notice explicative ainsi que les documents suivants : Acte de naissance de l'enfant, carte d'identité (ou passeport / titre de séjour), attestation d'inscription à la commune le cas échéant, jugement de divorce, confirmation écrite de la vie séparée par un avocat, le cas échéant, l'acte de reconnaissance de paternité ou le jugement établissant la paternité, le cas échéant détermination officielle du montant de l'obligation au versement de la pension alimentaire (titre d'entretien), justificatifs de revenus comme, par exemple, allocations familiales, demi-pension d'orphelin, pension alimentaire

FONDATION ALLEMANDE « MUTTER UND KIND » (« MÈRE ET ENFANT »)

Les femmes enceintes en situation de détresse financière peuvent obtenir un soutien financier unique via la fondation « Mutter und Kind ». La demande ne peut être faite que dans un centre de consultation pour femmes enceintes.

MOMENT	La demande peut être déposée à partir de la 16e semaine de grossesse et doit être remise à la fondation avant l'accouchement.
ADRESSES / LIENS	Centres de consultation pour femmes enceintes : **www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen** **www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de**
DOCUMENTS	Carte d'identité, carnet de maternité, justificatifs de revenus (notamment allocation logement, aide sociale, ...) et justificatifs de patrimoine, éventuellement contrat de location

FONDATION « FAMILIEN IN NOT » (« FAMILLES EN DÉTRESSE »)

Les familles en situation de détresse ou celles qui ont été déstabilisées par un coup du destin reçoivent une aide financière de la part de la fondation. La demande ne peut être faite que dans un centre de consultation pour femmes enceintes. Un accompagnement par le service de consultation doit vous aider à surmonter des situations de vie difficiles.

MOMENT	Situation de détresse personnelle ou coup du sort
ADRESSES / LIENS	Centre de consultation pour femmes enceintes **www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen**
DOCUMENTS	Justificatifs de revenus des 3 derniers mois, preuve de l'événement grave, qui a conduit à votre situation de détresse (si des documents sont disponibles)

AIDE AU LOGEMENT

Si vous bénéficiez d'une aide au logement, votre bébé est également pris en compte dans le calcul. Si vous n'aviez pas droit à l'allocation logement auparavant, vous pouvez y avoir droit à travers l'enfant.

MOMENT	Si nécessaire, après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service d'aide au logement compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Demande de l'organisme d'aide au logement, justificatifs de revenus, justificatifs de loyer ou de charges

ALLOCATION POUR ENFANTS

En Allemagne, les parents doivent payer moins d'impôts que les couples sans enfants. L'allocation pour enfants est prise en compte pour moitié dans l'impôt sur le revenu de chacun des deux parents. Une demande n'est nécessaire que si vous souhaitez modifier cette situation.

MOMENT	Après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Bureau des impôts compétent
DOCUMENTS	Vous trouverez l'accord pour le transfert des abattements pour enfants sous **www.lstn.niedersachsen.de**

ALLOCATION DE SOINS

Si une déficience ou une maladie est constatée chez un bébé, il est possible dans certaines circonstances de demander une allocation de soins. Cela est possible s'il est prévisible que les soins à l'enfant entraîneront durablement une charge de travail accrue pour les parents pendant au moins six mois. Il peut s'agir par exemple de nombreux rendez-vous chez le médecin et de thérapies ou lorsque l'alimentation est difficile.

Certains enfants ont besoin de beaucoup de soutien médical et de soins à domicile. L'allocation de soins peut également servir à payer des soins à domicile/ambulatoires. L'allocation de soins est généralement demandée à la caisse d'assurance dépendance. Il est souvent utile de se faire conseiller au préalable par la caisse de soins. Il existe un soutien pour les demandes de subvention.

MOMENT	En cas de déficience de l'enfant
ADRESSES / LIENS	Conseils en matière de soins de la part des caisses d'assurance maladie ou des caisses de soins Beratungsstelle Menschenskind Diakovere Annastift Leben und Lernen gGmbH An der Weidenkirche 10 30539 Hanovre Tél. : +49 (0)511 8603 413 Mobile : 0152 58800529 **E-mail : menschenskind@diakovere.de** **www.menschenskind-onlineberatung.de**
DOCUMENTS	Aucun

TRAVAIL, FORMATION, ÉTUDES

La grossesse et l'accouchement ont des répercussions sur votre travail, votre formation ou vos études. Les femmes bénéficient d'une protection particulière pendant la grossesse et après l'accouchement. Une fois que la progéniture est là, la mère et le père peuvent tous deux faire une pause dans leur vie professionnelle et profiter de cette nouvelle période passionnante.

CONGÉ PARENTAL

Le congé parental est une pause non rémunérée de la vie professionnelle pour les parents qui s'occupent eux-mêmes de leur enfant et l'élèvent. En tant que salarié(e), vous pouvez demander un congé parental à votre employeur. Pendant le congé parental, votre employeur doit vous accorder jusqu'à trois ans de congé par enfant. Pendant cette période, vous ne devez pas travailler et vous ne recevez pas de salaire. Pour compenser, vous pouvez par exemple demander une allocation parentale. Votre contrat de travail est maintenu.

DATE	Au plus tard 7 semaines avant le début du congé parental prévu
ADRESSES / LIENS	Employeurs **www.familienportal.de** **Mot de recherche « Elternzeit » (congé parental)**
DOCUMENTS	La demande de congé parental se fait de manière informelle auprès de l'employeur. Celui-ci doit contenir la date de naissance prévue, le nom de naissance de l'enfant et la période de congé parental souhaitée. Le certificat de naissance doit être remis après l'accouchement.

PROTECTION DE LA MÈRE

Vous devez informer votre employeur de votre grossesse le plus tôt possible. Ainsi, toutes les règles relatives à la protection de la maternité peuvent être respectées. Car la protection de la maternité sert la santé de la femme enceinte et allaitante et de son bébé. Vous ne pouvez pas travailler six semaines avant et huit semaines après l'accouchement. Pendant cette période, vous percevez cependant un revenu.

Les dispositions relatives à la protection de la maternité s'appliquent également aux écolières ainsi que pendant les études et la formation. Les élèves peuvent bénéficier de périodes de protection plus longues avant et après l'accouchement.

DATE	Le plus tôt possible après la constatation de la grossesse
ADRESSES / LIENS	Employeur (université ou école) **www.familienportal.de** **Mot de recherche « Mutterschutzgesetz » (loi sur la protection de la maternité)** **www.studieren-in-niedersachsen.de/service/conseil-et-contact/studienberatungsstellen.html**
DOCUMENTS	Attestation du cabinet gynécologique ou sage-femme sur la date prévue de l'accouchement

AUTORITÉS

Au début d'une nouvelle vie, il y a beaucoup de formalités à remplir. Cela commence par le choix du nom et se poursuit par l'inscription à la caisse d'assurance maladie. Il peut également y avoir un besoin de clarification concernant la paternité ou la déclaration de garde. Ces questions peuvent souvent être réglées avant l'accouchement.

INSCRIPTION À L'ÉTAT CIVIL

Vous devez déclarer l'accouchement de votre enfant à l'état civil et fournir une déclaration de nom. En règle générale, les maternités prennent en charge automatiquement l'inscription à l'état civil. Pour votre sécurité, demandez une fois de plus. Vous pouvez alors obtenir plusieurs actes de naissance certifiés conformes à retirer au bureau de l'état civil.

MOMENT	Dans la semaine suivant l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Bureau d'état civil de votre 1er domicile Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page
DOCUMENTS	Déclaration de naissance écrite de l'établissement de naissance et déclaration de nom, acte de naissance/de mariage et cartes d'identité des parents Si non marié(e) : reconnaissance de paternité et, le cas échéant, déclaration de garde Si la mère de l'enfant est divorcée : Acte de mariage et jugement de divorce Pour les ressortissants étrangers : preuve du statut de séjour

DROIT DU NOM

Le prénom de l'enfant est déterminé par les parents. Pour les parents ayant le même nom de famille, l'enfant reçoit automatiquement ce nom de famille. Pour les parents avec des noms de famille différents, mais une autorité parentale commune, les parents déterminent ensemble le nom de famille de l'enfant. Si vous avez d'autres questions, le bureau d'état civil vous conseillera également avant l'accouchement.

MOMENT	Quelques jours après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Bureau d'état civil de votre 1er domicile Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Déclaration de nom

ASSURANCE MALADIE

Après l'accouchement, informez votre caisse d'assurance maladie pour qu'elle assure votre enfant. Vous recevrez ensuite la carte de santé électronique, en général en deux semaines. Vous pouvez encore faire passer les deux premiers examens prénataux sur votre carte d'assurance maladie. Veuillez vous renseigner auprès de votre caisse d'assurance maladie.

MOMENT	Après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Votre caisse d'assurance maladie
DOCUMENTS	Formulaire de la caisse d'assurance maladie, acte de naissance de l'enfant

CURATELLES

Chaque parent a une obligation d'entretien envers son enfant. Une curatelle aide les parents isolés à faire valoir l'entretien de l'enfant ou à établir la paternité.

MOMENT	Avant ou après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service de la jeunesse (Jugendamt) compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Demande écrite auprès du Jugendamt

DÉCLARATION DE GARDE (DANS LE CAS DE COUPLES NON MARIÉS)

Si les parents sont mariés à l'accouchement d'un enfant ou s'ils ont signé une déclaration de garde, ils ont la garde conjointe. La déclaration de garde peut également être faite avant l'accouchement de l'enfant.

Si aucune déclaration de garde n'est faite, la mère a l'autorité parentale exclusive.

MOMENT	Avant l'accouchement (recommandé) ou après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service de la jeunesse (Jugendamt) compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Acte de naissance de l'enfant, Carte d'identité des parents

RECONNAISSANCE DE PATERNITÉ (POUR LES COUPLES NON MARIÉS)

Pour les enfants, il est important de savoir qui est leur père. La reconnaissance de paternité doit faire l'objet d'un acte public. Cela peut être fait avant l'accouchement. La mère doit consentir à la reconnaissance de paternité.

MOMENT	Avant ou après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service de la jeunesse compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Carte d'identité ou passeport La présentation d'un acte de naissance ou d'un extrait du livret de famille peut être utile dans certains cas.

TUTELLES (POUR LES MÈRES MINEURES)

Les enfants dont la mère est mineure se voient attribuer un tuteur officiel conformément à la loi. La tutelle peut également être confiée à un tuteur individuel approprié (par exemple, issu de la famille). Le tuteur exerce la représentation légale de l'enfant. La mère doit cependant être impliquée dans les décisions concernant son enfant. Il est recommandé de prendre contact avec le service de la Jeunesse (Jugendamt) ou le tribunal d'instance compétent avant la naissance, si un tuteur issu de la famille est envisagé.

MOMENT	Avant l'accouchement (recommandé) ou après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service de la jeunesse (Jugendamt) compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Carnet de maternité (avant l'accouchement) Acte de naissance (après l'accouchement)

SERVICE SOCIAL GÉNÉRAL / SERVICE SOCIAL COMMUNAL

Le service social général (ASD) ou le service social communal (KSD) aide à résoudre les problèmes et les conflits qui affectent les enfants, les jeunes et les familles. Dans les situations de crise (violence domestique, anxiété sociale, etc.), vous êtes conseillé par les collaborateurs qui essaient avec vous de résoudre le conflit. Des demandes d'assistance éducative ou d'admission dans un établissement mère-enfant peuvent également être déposées.

MOMENT	Si nécessaire, à tout moment avant ou après l'accouchement
ADRESSES / LIENS	Service de la jeunesse compétent selon la commune Vous trouverez des informations sur votre point de contact local à la page 75-76.
DOCUMENTS	Aucun

CRISES AUTOUR DE L'ACCOUCHEMENT

Pendant la grossesse et après l'accouchement, des problèmes peuvent survenir. L'accouchement ne se déroule peut-être pas comme vous l'aviez imaginé ; après l'accouchement, vous ne vous sentez pas aussi heureuse qu'espéré ou vous faites le deuil de votre enfant décédé. Dans toutes ces situations difficiles et d'autres encore, il existe un soutien.

ACCOUCHEMENT DIFFICILE

Environ trois à cinq femmes sur dix décrivent l'expérience de l'accouchement comme stressante, difficile ou même traumatisante. Pourtant, le sujet de l' « accouchement difficile » reste un tabou social. Dans leur propre entourage, on réagit souvent avec incompréhension lorsque des mères souhaitent en parler.

Lors de l'accouchement, les femmes ressentent par exemple un manque d'accompagnement à l'accouchement, des salles d'accouchement bondées, une perte de droit aux choix et des sensations d'impuissance ainsi que des ingérences dans le déroulement de l'accouchement. Les mères décrivent également comme angoissantes la séparation avec leur enfant suite à un transfert ou à une anesthésie, ainsi que leurs propres traumatismes anciens. Les conséquences de ces expériences peuvent être le stress, des problèmes d'allaitement, un lien plus difficile avec l'enfant, le doute de soi, la honte et aussi des dépressions post-partum.

Si l'un de ces thèmes vous pèse, cherchez de l'aide et du soutien.

MOMENT	Après un accouchement difficile
ADRESSES / LIENS	Sage-femme de suivi postnatal ou cabinet gynécologique (examen postnatal) Consultation avant ou après une césarienne et une naissance vécue de manière traumatisante : Kaiserschnittstelle e.V. Schwarzer Bär 2 30449 Hanovre **E-mail : mail@kaiserschnittstelle.de** **www.kaiserschnittstelle.de** Réseau Krisen rund um die Geburt Hannover **E-mail : krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com** **www.krise-geburt.de**

ACCOUCHEMENT DIFFICILE

ADRESSES / LIENS	Tous les centres de consultation en matière de grossesse et de conflits liés à la grossesse : **www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen** Ligne d'aide accouchement difficile Tél. : +49 (0)228 9295 9970
DOCUMENTS	Aucun

PARENTS ORPHELINS

Le décès d'un enfant avant l'accouchement ou d'un nouveau-né est très éprouvant pour les femmes et les couples.

Dans cette période difficile, les parents ne doivent pas rester seuls. Vous pouvez échanger dans des groupes d'entraide ou des associations avec des personnes ayant vécu des expériences similaires.

Les mères orphelines ont droit à l'accompagnement d'une sage-femme.

MOMENT	En cas de perte de l'enfant
ADRESSES / LIENS	Des sages-femmes, qui vous accompagnent pendant le deuil, vous sont offertes par la Centrale des sages-femmes de la région de Hanovre : **E-mail : hebammenzentrale@region-hannover.de** **www.hebammenzentrale-hannover.de** Tél. : +49 (0)511 616 10101 Leere Wiege Hannover **E-mail : kontakt@leere-wiege-hannover.de**
DOCUMENTS	Aucun

ACCOUCHEMENT DIFFICILE

ADRESSES / LIENS	Tous les centres de consultation en matière de grossesse et de conflits liés à la grossesse : **www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen** Ligne d'aide accouchement difficile Tél. : +49 (0)228 9295 9970
DOCUMENTS	Aucun

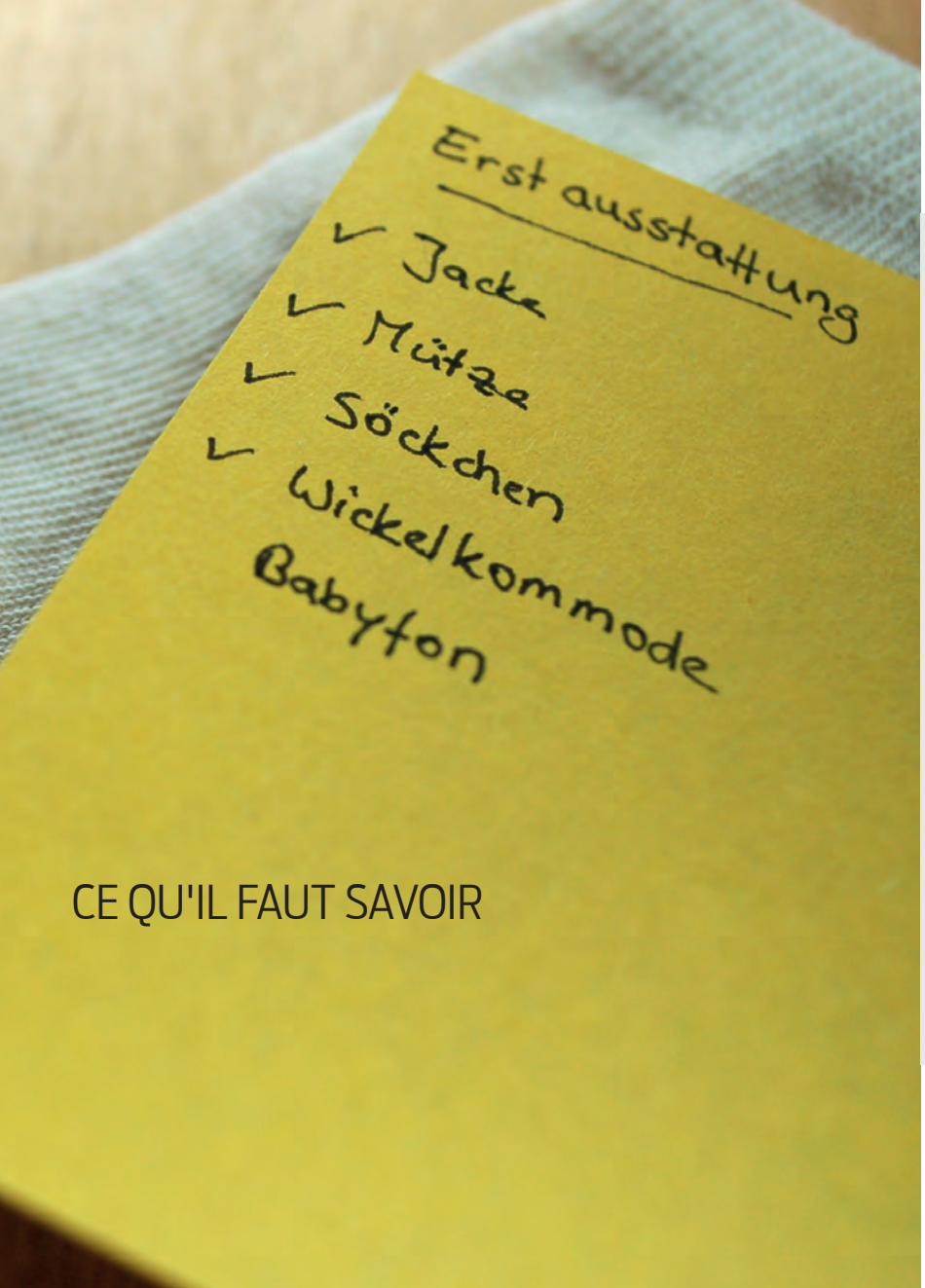
PARENTS ORPHELINS

Le décès d'un enfant avant l'accouchement ou d'un nouveau-né est très éprouvant pour les femmes et les couples.

Dans cette période difficile, les parents ne doivent pas rester seuls. Vous pouvez échanger dans des groupes d'entraide ou des associations avec des personnes ayant vécu des expériences similaires.

Les mères orphelines ont droit à l'accompagnement d'une sage-femme.

MOMENT	En cas de perte de l'enfant
ADRESSES / LIENS	Des sages-femmes, qui vous accompagnent pendant le deuil, vous sont offertes par la Centrale des sages-femmes de la région de Hanovre : **E-mail : Hebammenzentrale@region-hannover.de** **www.hebammenzentrale-hannover.de** Tél. : +49 (0)511 616 10101 Leere Wiege Hannover **E-mail : kontakt@leere-wiege-hannover.de**
DOCUMENTS	Aucun



CE QU'IL FAUT SAVOIR

PREMIER ÉQUIPEMENT POUR BÉBÉ

VÊTEMENTS

- ☐ 6-10 bodies paréos en taille 50-62 (selon la saison, à manches longues ou courtes)
- ☐ 5-10 pantalons ou grenouillères
- ☐ 6-10 hauts avec des manches courtes et longues
- ☐ 5-10 collants
- ☐ 2-4 paires de chaussettes pour bébés
- ☐ 2 vestes, une épaisse et une fine
- ☐ 1-2 bonnets
- ☐ 1 combinaison de neige (selon la saison)
- ☐ 1-2 sacs de couchage
- ☐ le cas échéant, 1 couverture d'emmaillotage
- ☐ 1 couverture de bébé

SOINS ET MEUBLES POUR BÉBÉ

- ☐ 5 à 10 crachoirs
- ☐ 2-10 gants de toilette
- ☐ 1 seau à couches avec couvercle
- ☐ 1 baignoire pour bébé
- ☐ 1 thermomètre de bain
- ☐ 1 coupe-ongles pour bébé
- ☐ 1 thermomètre médical
- ☐ 2-3 paquets de couches (Taille « Newborn »)
- ☐ 1 matelas à langer
- ☐ Huile ou crèmes pour bébé
- ☐ Lingettes humides / d'huile
- ☐ Cotons d'ouate
- ☐ Lit bébé
- ☐ Babyphone

SI VOUS ALLAITEZ

- ☐ 4 Soutien-gorge d'allaitement
- ☐ Coussinets d'allaitement

SI VOUS N'ALLAITEZ PAS

- ☐ 4 tétines taille 1
- ☐ 1 stérilisateur

POUR LES DÉPLACEMENTS

- ☐ Sac à langer
- ☐ Poussette
- ☐ le cas échéant, un siège bébé pour la voiture

PRÉPARER SA VALISE POUR LA CLINIQUE - QUE FAUT-IL EMPORTER ?

DOCUMENTS IMPORTANTS
- ☐ Carte de santé électronique
- ☐ Carte d'identité
- ☐ Carnet de maternité
- ☐ Livret de famille / documents pour l'inscription de l'enfant au bureau de l'état civil

VÊTEMENTS POUR LA MÈRE
- ☐ plusieurs T-shirts et pantalons amples
- ☐ chemises de nuit amples, qui s'ouvrent pour l'allaitement
- ☐ Peignoir de bain
- ☐ Chaussettes chaudes
- ☐ Chaussons
- ☐ Soutien-gorge d'allaitement et coussinets d'allaitement

DIVERS
- ☐ Articles de toilette
- ☐ vêtements de rechange, le cas échéant pour le père
- ☐ Lunch à emporter/snacks pour les futurs parents
- ☐ Smartphone et câble de recharge

L'ESSENTIEL POUR LE BÉBÉ
- ☐ Couches-culottes
- ☐ 1-2 bodys
- ☐ Pantalon ou grenouillère
- ☐ Veste
- ☐ Chaussettes et bonnet
- ☐ Mouchoirs en papier
- ☐ Sac de transport et couverture/ Siège de voiture

LANGAGE FACILE

Chers futurs parents, chers parents,

Quand un bébé arrive, beaucoup de choses changent. On se pose beaucoup de questions. Il faut penser à beaucoup de choses. Et il faut s'occuper de beaucoup de choses.

Ce livret répond à beaucoup de questions.
Vous trouverez ici des informations et des aides sur beaucoup de thèmes différents. Par exemple

Thème : Santé
Qu'est-ce qui est important pour ma santé ?
Et pour la santé de mon bébé.
Lors de la grossesse. À l'accouchement.
Et quand je suis à la maison avec le bébé.

Thème : Conseil
Où puis-je obtenir des conseils en cas de problèmes ?
Par exemple avec la grossesse.
Dans mon couple. Ou si je suis seule pour m'occuper de mon bébé.

Thème : Argent
Où puis-je obtenir l'allocation de maternité, l'allocation pour enfant, l'allocation parentale ? Quelles aides puis-je obtenir si je n'ai pas beaucoup d'argent ? Où puis-je trouver du conseil sur des questions liées à l'argent ?

Thème : Travail et formation professionnelle
Où puis-je obtenir des informations sur le congé parental et la protection de la mère ?

Thème : Bureaux et autorités
Que dois-je savoir sur l'inscription à l'état civil ?
Quelle est l'autorité compétente pour quoi ?
Par exemple, si je ne suis pas mariée.
Quand dois-je inscrire mon enfant à la caisse d'assurance maladie ?

Thème : Difficultés autour de l'accouchement
Qui m'aidera si l'accouchement a été difficile ?
Ou si mon bébé est mort.

Thème : Ce que je dois savoir d'autre
Sac d'hôpital : Que dois-je emporter ?
Premier équipement de bébé : De quoi ai-je besoin pour mon bébé ?

Vous trouverez dans le cahier tout ce que vous devez savoir.
Avec des adresses, des numéros de téléphone et des adresses e-mail.

Nous vous souhaitons de passer un bon moment.

ADRESSES INTERNET DES COMMUNES

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-und-kinderservicebuero/schwangerschaftswegweiser/

GARBSEN
www.garbsen.de/schwangerschaftswegweiser

GEHRDEN
www.gehrden.de/schwangerschaftswegweiser

HANOVRE
www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

ADRESSES INTERNET DES COMMUNES

HEMMINGEN
www.stadthemmingen.de/schwangerschaftswegweiser

ISERNHAGEN
www.isernhagen.de/schwangerschaftswegweiser

LAATZEN
www.laatzen.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

ADRESSES INTERNET DES COMMUNES

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/

ADRESSES INTERNET DES COMMUNES

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

NUMÉROS D'URGENCE

Hilfetelefon* Schwangere in Not – anonym & sicher 0800 40 40 020 schwanger-und-viele-fragen.de *kostenlos und mehrsprachig	Ligne d'aide pour femmes enceintes en détresse
Elterntelefon 0800 1110550 NummergegenKummer unterstützt durch die Deutsche Telekom	Ligne téléphonique pour les parents
HILFE TELEFON SCHWIERIGE GEBURT 0228 9295 9970	Ligne d'aide accouchement difficile
NOTRUF MIRJAM Hilfe für Schwangere und Mütter 24 Stunden für Sie da. Kostenlos. 0800 - 60 500 40	Appel d'urgence Mirjam
HILFE TELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN 08000 116 016	Ligne d'aide contre la violence envers les femmes

REMERCIEMENTS PARTICULIERS

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cette brochure. Nous souhaitons en particulier remercier ceux qui ont contribué à la finalisation du contenu par leurs connaissances et leur engagement :

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

CHERS FUTURS PARENTS

Avoir un enfant est une chose merveilleuse pour la grande majorité des femmes et des couples. La grossesse et l'accouchement sont des moments passionnants et très particuliers qui vous attendent.

En règle générale, le corps des femmes enceintes est naturellement muni de tout ce qui est nécessaire à l'enfant à naître pour cette phase de la vie. Ayez donc confiance en votre corps et en vos propres forces, et laissez-les vous guider tout au long de cette période. Rien ne doit être parfait et tout doit bien se passer - la vie n'est souvent pas ainsi. La sérénité, le calme et le temps sont les principaux « ingrédients » de cette période unique de votre vie.

Et si quelque chose ne se passe pas comme prévu, des spécialistes sont là pour vous soutenir et vous aider.

HORAIRE DE LA GROSSESSE
QUE FAIRE ET QUAND ?

CONSTATATION DE LA GROSSESSE

NAISSANCE

Pendant toute la grossesse

- Le centre de consultation pour femmes enceintes peut être sollicité (p.26)

- Enregistrement de l'enfant à l'état civil (p.55)
- Inscription de l'enfant à la caisse de maladie (p.56)

13

- Consulter un gynécologue ou une sage-femme dès le diagnostic de la grossesse (p.9/15)
- Chercher une sage-femme (p.15)
- Informer sur les lieux de naissance (p.11/17/18)

14

- Demander un supplément en cas d'ALG II, aide sociale ou AsylLbLG (p.42/45)

16

- Demander une aide financière à la fondation allemande « Mutter und Kind » (p.47)
- S'inscrire à un cours de préparation à l'accouchement (p.16)

26

- Choisir une maternité, le cas échéant s'inscrire à la clinique à la 30e semaine de grossesse (p.11-12)

28

- Suivre un cours de préparation à l'accouchement (p.16)

28. - 37e semaine de grossesse

35

- Début du congé de maternité (6 semaines avant à 8 semaines après l'accouchement) (p.53)

37

- Préparer le sac de l'hôpital (p.70)

1

- Demander le congé parental à l'employeur au plus tard 7 semaines avant le début (p.52)
- Informer l'employeur de l'accouchement (p.52)

2

- U2 (p.14)

4

- U3 (p.14)

8

- Examen final dans le cabinet gynécologique (p.9)
- Se renseigner sur la contraception, le cas échéant (p.9)

6. - 8. LW

10

- Commencer la rééducation (p.20)

SEMAINE DE GROSSESSE

SEMAINE DE VIE

- Demander des allocations familiales (Kindergeld) (et le supplément pour enfants (Kinderzuschlag), le cas échéant) (p.37/38)
- Demander une allocation parentale (Elterngeld) (p.39)

Conseil
Soutien financier
Travail, formation, études
Santé
Ce qu'il faut savoir
Autorités