

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Wydawca

Redakcja

Zdjęcia

Projekt

Ciśnienie

Umweltdruckhaus Hannover GmbH • Klusriede 23 • 30851 Langenhagen



HANNOVER

PRZEWODNIK PO CIĄŻY



Region Hannover

POWITANIE



Drodzy Czytelnicy,

i nagle wszystko jest inaczej: ciąża – nieważne, czy od dawna wyczekiwana, czy niespodziewana – zmienia życie wszystkich przyszłych rodziców. Jako ojciec trójki znam to z własnego doświadczenia: Ciąża, poród i początki z dzieckiem to bardzo szczególne etapy w życiu. Ale także czas, który często niesie ze sobą niepewność i wiele pytań: jak znajdziemy położną? Co jest dla nas odpowiednie - klinika położnicza, dom narodzin czy poród domowy? Jaka jest pomoc finansowa, gdzie można uzyskać porady i co jeszcze należy wziąć pod uwagę?

Region Hanoweru oferuje wiele ofert wsparcia dla przyszłych matek i ojców oraz młodych rodzin. Nowy przewodnik po ciąży łączy wszystkie te adresy kontaktowe i towarzyszy Ci przez ten ekscytujący czas od samego początku – od harmonogramu ciąży, przez informacje na temat ochrony macierzyńskiej i urlopu rodzicielskiego, aż po przegląd wszystkich poradni i ofert zdrowotnych. Przewodnik pokazuje również, jak zróżnicowana i dobrze skomunikowana jest wczesna pomoc w 21 miastach i gminach regionu oraz jakie oferty są dostępne bezpośrednio w Twojej okolicy.

Życzę zdrowej i beztroskiej ciąży oraz wszystkiego najlepszego w nowej przyszłości!

Wasz

Steffen Krach,
Prezydent Regionu

WSTĘP

Drodzy (przyszli) Rodzice,

wraz z niniejszym poradnikiem po ciąży chcielibyśmy wesprzeć Cię w szczególnym okresie ciąży i porodu oraz przedstawić przegląd różnorodnych ofert wsparcia i porad w regionie Hanoweru.

Niniejszy przewodnik jest podzielony na sekcje tematyczne, oznaczone różnymi kolorami. Oba symbole pokazują Ci, czy oferta jest ważna w czasie ciąży, czy po porodzie.



Oferty specjalne w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania znajdują na stronach internetowych gmin, dalej na stronach 74–76. Na samym końcu okładki znajdziesz harmonogram z przeglądem najważniejszych dat w czasie ciąży i pierwszych kilku tygodni po porodzie. Harmonogram łatwo można oderwać.



Harmonogram w wersji online znajduje się na stronie www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

Niniejszy zeszyt jest produktem Frühe Hilfen. Frühe Hilfen to oferty dla przyszłych rodziców oraz rodziców dzieci do szóstego roku życia. Naszą pracą chcemy umożliwić dzieciom dobry rozwój w regionie Hanoweru.

Centrum koordynacji Frühe Hilfen – Frühe Chancen życzy Wam wszystkiego dobrego na ten szczególny czas!



SPIS TREŚCI

ZDROWIE 8

Praktyki ginekologiczne.....	9
Karta ciąży	10
Kliniki położnicze.....	11
Pomoc domowa	13
Bilanse zdrowia	14
Położne	15
Przygotowanie do porodu	16
Domy narodzin	17
Poród w domu	18
Opieka położowa	19
Gimnastyka poporodowa	20
Położne rodzinne	21
Doradztwo laktacyjne	23
Diagnostyka prenatalna	24

DORADZTWO 25

Doradztwo w zakresie ciąży i dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji....	26
Doradztwo rodzinne i wychowawcze	27
Przychodnia dla płaczących niemowląt.....	28
Biuro usług dla rodzin.....	29
Samotne kobiety w ciąży i samotni rodzice.....	30
Niepełnosprawność dziecka.....	31
Przemoc domowa	33
Doradztwo uzależnień dla kobiet w ciąży.....	34

WSPARCIE FINANSOWE 35

Zasilek macierzyński	36
Zasilek rodzinny	37
Dodatek na dziecko.....	38
Zasilek rodzicielski/zasilek rodzicielski Plus.....	39
Zasilek dla bezrobotnych (Hartz IV).....	40
Otrzymanie pomocy społecznej/Podstawowe zabezpieczenie	41
Dodatkowe potrzeby i wyprawka (w ALG II i pomoc społeczna).....	42
Świadczenie na cele edukacyjne i udział w życiu społecznym (BuT)	43
Pobieranie świadczenia dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG).....	44
Pobieranie świadczenia dla osób ubiegających się o azyl – dodatkowe potrzeby dla przyszłych matek.....	45
Zaliczka z tytułu świadczeń alimentacyjnych	46
Federalna Fundacja „Matka i dziecko”	47
Fundacja „Rodzina w potrzebie”	48
Dodatek mieszkaniowy	49
Kwota wolna od podatku ze względu na posiadanie dzieci	49
Zasilek opiekuńczy.....	50

PRACA, WYKSZTAŁCENIE, STUDIA 51

Urlop rodzicielski	52
Urlop macierzyński	53

SPIS TREŚCI

URZĘDY 54

Zgłoszenie w urzędzie stanu cywilnego	55
Prawo dotyczące nazwisk	56
Ubezpieczenie zdrowotne	56
Opieka nad małoletnim	57
Deklaracja dotycząca opieki nad dziećmi (dla par bez ślubu)	58
Uznanie ojcostwa (dla par bez ślubu)	59
Opieka (w przypadku małoletnich matek)	60
Ogólna Służba Socjalna/Gminna Służba Socjalna	61

KRYZYSY OKOŁOPORODOWE 62

Depresja połogowa/depresja poporodowa	63
Poufny poród	64
Trudny poród	65
Osieroceni rodzice	67

WARTO WIEDZIEĆ 68

Wyprawka dla noworodka	69
Pakowanie torby do szpitala – co muszę zabrać?	70

W KILKU SŁOWACH 71

ADRESY INTERNETOWE GMIN 74

NUMERY AWARYJNE 78

SZCZEGÓLNE PODZIĘKOWANIA 79

DRODZY PRZYSZLI RODZICE 80

HARMONOGRAM CIĄŻY OKŁADKA

ZDROWIE

Gabinety ginekologiczne i położne zapewniają wiele wsparcia, aby zapewnić kobietom dobrą opiekę w czasie ciąży. Opiekę zdrowotną opłacają kasy chorych. Obejmuje to również badania profilaktyczne i lekarstwa.

PRAKTYKI GINEKOLOGICZNE



Kobiety mogą udać się do gabinetu ginekologicznego już w fazie planowania powiększenia rodziny. Tam można otrzymać radę, na co należy zwrócić uwagę przed poczęciem ciąży.

Kiedy już stwierdzisz, że jesteś w ciąży, umów się na pierwsze badanie ginekologiczne. Większość kobiet udaje się między 6. a 8. tygodniem ciąży do swojej praktyki ginekologicznej. Otrzymują porady dotyczące ochrony macierzyństwa, ogólnego stylu życia i możliwości diagnostyki prenatalnej.

Wskazane jest, aby od samego początku poszukać gabinetu ginekologicznego, w którym poczujesz się komfortowo, ponieważ zmiana jest trudna. W związku z tym dobrze jest umówić się na pierwszą wizytę w przychodni, do której masz zaufanie i w której chciałabyś zostać.

Jeśli nie masz pewności, czy kontynuować ciążę, Twoja poradnia ginekologiczna poinformuje Cię o tym, jak postępować i skieruje Cię do poradni dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji (patrz str. 26).

MOMENT

Gdy chcesz mieć dzieci lub jesteś w ciąży

ADRESY/LINKI

www.arztauskunft-niedersachsen.de
Hasło wyszukiwania „Frauenheilkunde”
(ginekologia)

DOKUMENTY

Elektroniczna karta zdrowia





KARTA CIĄŻY

Po stwierdzeniu ciąży praktyka ginekologiczna lub położna wystawia kartę ciąży. Zawiera obliczony termin porodu, historię medyczną kobiety, wyniki medyczne oraz informacje dotyczące rozwoju dziecka. Po porodzie wprowadza się dane dotyczące porodu i przebiegu porodu. Karta ciąży jest dokumentem medycznym i podlega poufności. Kobieta w ciąży określa, kto ma do niej dostęp. Nie nadaje się jako dokument do przedłożenia pracodawcy lub innym urzędom. Kobieta w ciąży powinna mieć kartę ciąży zawsze przy sobie.

MOMENT

Stwierdzenie ciąży

ADRESY/LINKI

Praktyka ginekologiczna lub położna (patrz strona 9)

DOKUMENTY

Elektroniczna karta zdrowia



KLINIKI POŁOŻNICZE



W trakcie ciąży powinnaś skonsultować się ze swoją praktyką ginekologiczną, aby zastanowić się, gdzie chciałabyś urodzić swoje dziecko. Większość ciężarnych rodzi w szpitalu. W regionie Hanoweru jest siedem klinik położniczych. Niektóre kliniki oferują wieczory informacyjne lub zwiedzanie sali porodowej. Jeśli poród ma miejsce przed 36. tygodniem ciąży, powinien mieć miejsce wyłącznie w MHH, Henriettenstift lub Klinice Neustadt, ponieważ pediatry są tam zawsze na miejscu (centrum perinatalne). Pozostałe miejsca porodu (patrz strona 17–18).

MOMENT

Zarejestrowanie do porodu powinno nastąpić ok. 30. tygodnia ciąży w klinice.

ADRESY/LINKI

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

Diakovere Friederikenstift
Humboldstr. 5
30169 Hanower
Tel.: 0511 129 0
www.geburtshilfe-friederikenstift.de

Vinzenzkrankenhaus
Lange-Feld-Str. 31
30559 Hanower
Tel.: 0511 950 2301
www.vinzenzkrankenhaus.de

KRH Klinikum Großburgwedel
Fuhrberger Str. 8
30938 Hanower
Tel.: 05139 801 4434
www.krh.de



KLINIKI POŁOŻNICZE

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

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

Medizinische Hochschule Hannover
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hanower
Tel.: 0511 532 6056
www.mhh.de

DOKUMENTY

Elektroniczna karta zdrowia, karta ciąży,
skierowanie praktyki ginekologicznej

POMOC DOMOWA



Pomoc domowa pomoże Ci, jeśli na przykład będziesz musiała leżeć w łóżku i nikt z Twojej rodziny nie może zająć się domem lub innymi dziećmi. Wniosek o pomoc jest składany w Twojej kasie chorych. Do wniosku potrzebne jest zaświadczenie od lekarza lub położnej. Pomoc przeznaczona jest tylko w nagłych wypadkach.

MOMENT

W razie konieczności

ADRESY/LINKI

Praktyka ginekologiczna (patrz strona 9)

DOKUMENTY

Elektroniczna karta zdrowia





BILANSE ZDROWIA

Zaraz po porodzie dziecko jest dokładnie badane (U1). Wyniki wpisuje się do żółtej książeczki zdrowia. Po porodzie otrzymasz tę książeczkę zdrowia i zaświadczenie o szczepieniach dziecka. Książeczka zawiera dokładny harmonogram, kiedy powinny odbyć się dalsze wczesne badania diagnostyczne i szczepienia Twojego dziecka (U2 – U9). Wczesne badania diagnostyczne mają na celu wykrycie ewentualnych chorób lub nieprawidłowości w rozwoju Twojego dziecka na wczesnym etapie. Pediatra zapisuje wyniki badań w książeczce. Książeczka zdrowia jest bardzo ważna i należy ją starannie przechowywać. Na każdą wizytę w gabinecie pediatry należy przynosić ze sobą książeczkę zdrowia i zaświadczenie o szczepieniach dziecka.

MOMENT

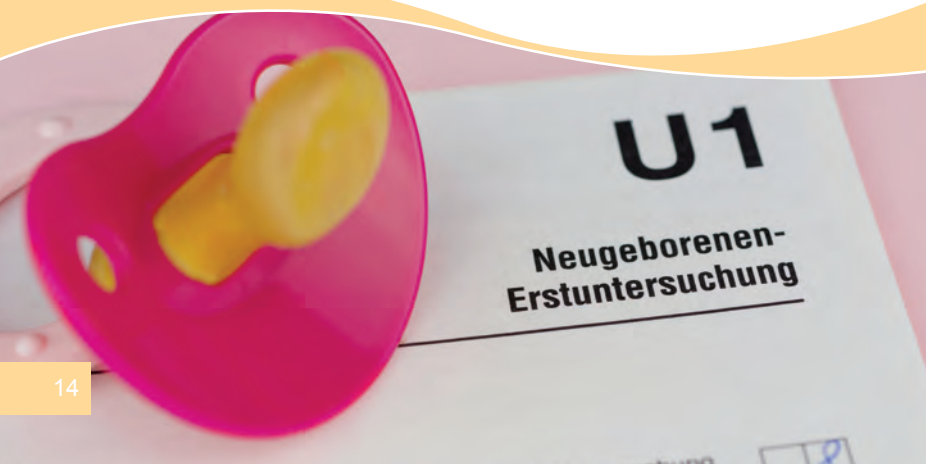
Poszukiwanie praktyki pediatrycznej powinno nastąpić już w ciąży.

ADRESY/LINKI

Praktyki pediatryczne znajdziesz pod adresem **www.arztauskunft-niedersachsen.de**
Hasło wyszukiwania „Kinder- und Jugendmedizin” (medycyna dzieci i młodzieży)

DOKUMENTY

Żółta książeczka zdrowia, dowód szczepień, elektroniczna karta zdrowia dziecka



U1
Neugeborenen-Erstuntersuchung

POŁOŻNE



Położne specjalizują się w ciąży, porodzie i połogu. Mogą również stwierdzać ciążę i przeprowadzać badania kontrolne w trakcie ciąży. Wszystkie kobiety mają prawo do położnej w okresie ciąży, porodu, połogu i karmienia piersią. Świadczenia te przejmuje kasa chorych. Ze względu na deficyt położnych może być ciężko znaleźć położną. W związku z tym ważne jest, aby zadbać o to wcześniej.

MOMENT

W ciąży, podczas porodu połogu i karmienia piersią

ADRESY/LINKI

W poszukiwaniach położnej pomaga Centrala Położnych regionu Hanower.
Tel.: 0511 616 10101

e-mail:

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

DOKUMENTY

Elektroniczna karta zdrowia, karta ciąży





PRZYGOTOWANIE DO PORODU

Szkola rodzenia przygotowuje Cię do narodzin i życia z dzieckiem. Jest prowadzona przez położne. Szkoły rodzenia oferowane są w różnych formach. Kobiety w ciąży mogą odbyć kurs samodzielnie lub z inną osobą. Kursy mogą trwać kilka tygodni lub odbyć się w jeden weekend. Kursy trwające kilka tygodni należy zacząć w 28.–30. tygodniu ciąży. Na kursy weekendowe należy uczęszczać między 34.–37. tygodniem ciąży. Koszty szkoły rodzenia przejmuje kasa chorych.

MOMENT

Zapisanie do szkoły rodzenia możliwe we wczesnej ciąży

ADRESY/LINKI

Praktyka położnych w Twojej okolicy lub poszukiwanie kursu przez Centralę Położnych regionu Hanower.
Tel.: 0511 616 10101
e-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOKUMENTY

Elektroniczna karta zdrowia, luźna odzież



DOMY NARODZIN



Możesz urodzić dziecko również w domu narodzin. Porodem w domu narodzin zajmują się wyłącznie położne. Położna towarzyszy Ci już w czasie ciąży. Gdy zbliża się termin porodu, położna jest zawsze dostępna (gotowość do pracy na wezwanie). Spotykają się w domu narodzin, gdy dziecko ma się urodzić. Poród w domu narodzin opłacany jest przez kasę chorych. Opłata za gotowość do pracy na wezwanie nie jest przejmowana przez kasę chorych, a kobiety często muszą same opłacać jej część.

MOMENT

Zapisanie do domu narodzin możliwe we wczesnej ciąży

ADRESY/LINKI

Geburtshaus Eilenriede
Gehägestraße 20a
30655 Hanower
Tel.: 0511 713701
e-mail: info@geburtshaus-eilenriede.de
www.geburtshaus-eilenriede.de

Geburtshaus & Hebammerei Herrenhausen
Nienburger Straße 6
30167 Hanower
Tel.: 0511 64 69 37 33
e-mail: geburtshaus.herrenhausen@posteo.de
www.geburtshaus-herrenhausen.de

DOKUMENTY

Karta ciąży, elektroniczna karta zdrowia



PORÓD W DOMU

Możesz urodzić dziecko również w domu. Położna przyjedzie do Twojego domu na początku porodu i zostanie z Tobą do kilku godzin po porodzie. Kasy chorych płacą położnej za jej pracę. Położna jest w kontakcie z ciężarną aż do porodu. Za to otrzymuje tak zwaną opłatę za gotowość do pracy na wezwanie. Opłata za gotowość do pracy na wezwanie nie jest w pełni przejmowana przez wszystkie kasy chorych i kobiety muszą same trochę dopłacać do tej usługi.

MOMENT

Poszukiwanie położnej do porodu w domu
możliwie we wczesnej ciąży

ADRESY/LINKI

W poszukiwaniach odpowiedniej położnej
do porodu w domu pomoże Centrala Położnych
regionu Hanower.
Tel.: 0511 616 10101
e-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOKUMENTY

Karta ciąży, elektroniczna karta zdrowia

OPIEKA POŁOGOWA



Połów to okres po porodzie. Położna odwiedza Ciebie i Twoje dziecko w domu. Bada Ciebie i Twoje dziecko i pomaga, jeśli coś jest nie w porządku. Położna jest wsparciem w razie pytań i trosk. Pokazuje, jak dbać o dziecko i podpowiada, kiedy iść z dzieckiem do lekarza. Wspiera mamę w karmieniu piersią i mówi jej o wszystkim, co jest ważne w karmieniu dziecka. Położna może odwiedzać matkę i jej dziecko w domu do dwunastu tygodni po porodzie. Koszty przejmuje kasa chorych.

MOMENT

Po porodzie

ADRESY/LINKI

W poszukiwaniach położnej do opieki położkowej pomaga
Centrala Położnych regionu Hanower.
Tel.: 0511 616 10101
e-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOKUMENTY

Karta ciąży, elektroniczna karta zdrowia





GIMNASTYKA POPORODOWA

Gimnastyka poporodowa to ćwiczenia, które mają na celu wzmocnienie organizmu po ciąży i porodzie oraz odwrócenie zmian fizycznych. Kursy w grupach z położną są powszechne. W wyjątkowych przypadkach, jeśli na przykład występują poważne zaburzenia dna miednicy spowodowane porodem, praktyka ginekologiczna może zalecić kobiecie gimnastykę poporodową. Nie ma ogólnego prawa do zalecenia. Koszty kursu rozliczane są bezpośrednio z kasą chorych za pośrednictwem karty ubezpieczeniowej. Aby koszty przejęło ubezpieczenie, kurs musi zostać ukończony do dziewiątego miesiąca po urodzeniu.

MOMENT

Z reguły 8 do 10 tygodni po porodzie, możliwa indywidualna konsultacja z położną

ADRESY/LINKI

Praktyka położnych lub poszukiwanie kursu przez Centralę Położnych regionu Hanower.
Tel.: 0511 616 10101
e-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOKUMENTY

Elektroniczna karta zdrowia



POŁOŻNE RODZINNE I PIEŁĘGNIARKA RODZINNA



Opiekę położnej rodzinnej lub pielęgniarki rodzinnej (FamKi) możesz mieć, gdy jesteś w ciąży lub masz dziecko pierwszego poniżej roku życia a Ty:

- czujesz się niedoświadczona i przytłoczona
- samotnie wychowujesz dziecko
- jesteś nowa w mieście lub kraju
- odczuwasz stres psychiczny lub fizyczny
- jesteś dotknięta lub zagrożona przemocą domową
- masz wiele pytań i niejasności dotyczących rozwoju Twojego dziecka
- jesteś rodzicem wcześniaka lub dziecka w złym stanie zdrowia
- masz uczucie, że nie dojrzałaś do ciąży lub rodzicielstwa

Położne rodzinne i pielęgniarki przychodzą do Twojego domu i odpowiadają na pytania dotyczące rodzicielstwa. Dodają Ci pewności w obchodzeniu się z Twoim dzieckiem i w razie potrzeby towarzyszą Ci podczas wizyt w urzędach i praktykach lekarskich. Oferta ta jest bezpłatna.

MOMENT

W razie potrzeby od początku ciąży do końca 1. roku życia dziecka

ADRESY/LINKI

Dla miasta Hanower:
Familienhebammenzentrum Hannover
(Centrum Położnych Rodzinnych miasta Hanower) (FHZ)
Tel.: 0511 123148-10/11
e-mail: info@fhz-hannover.de
www.fhz-hannover.de



POŁOŻNE RODZINNE I PIEŁĘGNIARKA RODZINNA

DOKUMENTY

Koordinacja dla Burgdorf:
Familienservicebüro Burgdorf (Biuro obsługi rodzin Burgdorf)
Tel.: 05136 898 301

e-mail: familienservicebuero@burgdorf.de

Koordinatorka dla Laatzen:

Maria Jakob
Tel.: 0511 8205 5408

e-mail: maria.jakob@laatzen.de

Koordinatorka dla Langenhagen:

Kerstin Mesch
Tel.: 0511 7307 9863

e-mail: kerstin.mesch@langenhagen.de

Koordinatorka dla Lehrte:

Silvia Müller
Tel.: 05132 505 3245

e-mail: silvia.mueller@lehrte.de

Pozostałe gminy w regionie miasta Hanower:
koordynacja położnych rodzinnych regionu Hanower
Tel.: 0511 616 227 65

e-mail: koordination-familienhebammen@region-hannover.de

Brak

DORADZTWO LAKTACYJNE



Karmienie piersią to naturalny i zdrowy sposób karmienia niemowlęcia. Czasami jednak karmienie piersią jest trudne i pojawiają się problemy. Wtedy może Ci pomóc położna lub konsultant laktacyjny. Może odwiedzać matkę i jej dziecko w domu i pracować z nimi, aby znaleźć rozwiązanie problemu. Przez cały okres karmienia mamom przysługuje pomoc położnej – bez względu na to, jak długo on trwa. W tym czasie kasa chorych opłaca do ośmiu wizyt lub konsultacji telefonicznych z położną. W przypadku poważnych problemów gabinet ginekologiczny lub pediatryczny może umówić kolejne wizyty.

Doradcy karmienia piersią i laktacji pomagają również w szczególnych sytuacjach. Są to specjalnie wyszkolone kobiety, które mają dużą wiedzę na temat karmienia piersią. Kosztów za ich wsparcie nie pokrywa kasa chorych. Porad laktacyjnych udzielają również wolontariusze.

Uczestnictwo w grupie wsparcia w zakresie karmienia piersią może być również dobre dla matki. Matki karmiące piersią spotykają się tam regularnie i wymieniają pomysły.

MOMENT

Karmienie piersią

ADRESY/LINKI

W poszukiwaniach odpowiedniej położnej w zakresie doradztwa laktacyjnego pomoże „Centrala Położnych regionu Hanower”:

Tel.: 0511 616 10101

e-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

Grupy wsparcia w zakresie karmienia piersią znajdują się pod adresem

www.bdl-stillen.de

wolontariackie doradztwo laktacyjne znajduje się np. na stronie
www.afs-stillen.de

Karta ciąży, elektroniczna karta zdrowia

DOKUMENTY



DIAGNOSTYKA PRENATALNA

Termin diagnostyka prenatalna (PND) obejmuje różne metody badania nienarodzonego dziecka w łonie kobiety ciężarnej. Badania wykonywane są w gabinecie ginekologicznym lub w specjalnie do tego celu przeznaczonych gabinecie. Przykłady PND obejmują: ultrasonografię, ultrasonografię cienkościenną, pomiar fałdów szyi, badania krwi lub badanie płynu owodniowego. Przeprowadzane są ukierunkowane poszukiwania możliwych wad rozwojowych i chorób dziecka.

PND umożliwia ukierunkowane i przygotowane leczenie w czasie ciąży i bezpośrednio po urodzeniu dziecka. W przypadku zauważenia nieprawidłowości zwykle następują dalsze badania. Wyniki PND mogą postawić Cię przed trudnym pytaniem, czy kontynuować, czy przerwać ciążę.

Każda kobieta w ciąży i każda para sama decyduje, czy chce, aby ich nienarodzone dziecko miało badania PND. Za niektóre badania trzeba zapłacić samodzielnie. Poradnie wspierają i towarzyszą Ci w przypadku nieprawidłowości u nienarodzonego dziecka lub z pytaniem, jakie badania prenatalne są pożądane.

MOMENT

W trakcie ciąży

ADRESY/LINKI

Doradztwo w zakresie ciąży i dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Diakovere Annastift
Beratungsstelle Menschenkind
An der Weidenkirche 10
30539 Hanower
Tel.: 0511 8603 413

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

DOKUMENTY

Brak



DORADZTWO

Wiele pytań pojawia się w czasie ciąży i we wczesnym okresie poporodowym. Czasami pomocne może być zasięgnięcie porady, aby nie być samemu z problemem. Specjaliści w poradniach służą pomocą i wsparciem we wszystkich sprawach.



DORADZTWO W ZAKRESIE CIĄŻY I DLA KOBIET W CIĄŻY ZNAJDUJĄ- CYCH SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI

Przyszli rodzice mogą uzyskać bezpłatną poradę we wszystkich sprawach związanych z ciążą i porodem w poradni dla kobiet w ciąży przed, w trakcie i po urodzeniu dziecka. Możliwe tematy:

- pomoc finansowa, zwłaszcza od fundacji (patrz strony 47–48)
- problemy ze zdrowiem psychicznym w czasie ciąży i po porodzie
- diagnostyka prenatalna i wyniki badań
- pytania dotyczące poufnego/anonimowego porodu
- konflikty w związku partnerskim w rodzinie
- faza odnalezienia się na nowo w roli matki/ojca/rodziców
- antykoncepcja
- żałoba po poronieniu lub śmierci dziecka
- pragnienie posiadania dziecka

Nawet jeśli nie masz pewności i myślisz o przerwaniu ciąży, doradcy mogą Ci pomóc. Doradztwo może również odbyć się anonimowo.

MOMENT

Okres poprzedzający ciążę, w każdym momencie w ciąży i po porodzie

ADRESY/LINKI

Doradztwo w zakresie ciąży i dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

DOKUMENTY

Brak



DORADZTWO RODZINNE I WYCHOWAWCZE

Dziecko zmienia życie. Jako rodzice przeżywacie ze swoim dzieckiem wiele wspaniałych chwil. Ale może czasami zdarzają się trudne sytuacje w życiu codziennym, w których nie masz pewności i pojawia się wiele pytań. To jest całkowicie normalne. Pracownicy poradni chcieliby zatem wesprzeć Cię w odnalezieniu drogi miłości z dzieckiem, nawet w trudnych chwilach. Omówią z Tobą pomysły, jak zrozumieć Twoje dziecko i jego potrzeby. Możliwe pytania:

- co moje dziecko chce mi powiedzieć?
- jak mogę uspokoić moje dziecko, gdy płacze?
- jak jako matka lub ojciec poradzić sobie z dzieckiem w codziennym życiu?
- jak pomóc dziecku w zasypianiu?
- czy to normalne, że od porodu odczuwam smutek?

MOMENT

Okres poprzedzający ciążę, w każdym momencie w ciąży i po porodzie

ADRESY/LINKI

Doradztwo rodzinne i wychowawcze:
www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

DOKUMENTY

Brak



PRZYCHODNIA DLA PŁACZĄCYCH NIEMOWŁĄT

Nie wszystkie dzieci są sobie równe. Niektóre są spokojne, inne wydają się niepewne i dużo płaczą. Czasami trudno je uspokoić, mają lekki sen i po prostu chcą być wyłącznie na rękach. Mogą wystąpić problemy z karmieniem lub karmieniem piersią. Rodzice często są zagubieni i wciąż mają uczucie: „Nic nie pomaga!”. Wiele rodziców na początku jest niepewnych. Jeśli czujesz się przytłoczony, pomogą Ci specjaliści z poradni. Konsultacja jest bezpłatna i może być również udzielona anonimowo. Dla rodziców, którzy nie znają tak dobrze języka niemieckiego, istnieje możliwość bezpłatnego wezwania tłumacza.

MOMENT

W razie konieczności

ADRESY/LINKI

Przychodnię dla płaczących niemowląt w Twojej okolicy znajdziesz na stronie:
www.elternsein.info/suche-schreiambulanz

DOKUMENTY

Brak



BIURO USŁUG DLA RODZIN

Biuro usług dla rodzin jest punktem kontaktowym w przypadku wszystkich pytań dotyczących rodziny. Obejmuje to przede wszystkim porady dotyczące opieki nad dziećmi w żłobkach, placówkach opieki dziennej lub świetlicach, ale także opiekunów do dzieci. W biurze obsługi rodziny można również uzyskać informacje na temat możliwości spędzania wolnego czasu w Twojej gminie.

Jeśli masz pytania dotyczące pomocy finansowej, pracownicy mogą wesprzeć Cię we wniosku lub skierować do urzędów lub poradni.

MOMENT

W razie konieczności

ADRESY/LINKI

Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Brak





SAMOTNE KOBIETY W CIĄŻY I SAMOTNI RODZICE

Mimo, iż rodziny z tylko jednym rodzicem stały się teraz normalne, wiele z nich musi radzić sobie ze szczególnymi wyzwaniem – czy to w pogodzeniu rodziny z pracą, czy związanym z tym finansowym zabezpieczeniem środków do życia.

Te rodziny nie są osamotnione w regionie Hanoweru. Wiele ofert pomocy jest skierowanych docelowo do osób samotnie wychowujących dziecko. W poradniach możesz uzyskać porady na wszystkie pytania, które dotyczą Ciebie jako samotnego rodzica.

MOMENT

Przed i po urodzeniu

ADRESY/LINKI

VAMV Verband Alleinerziehender Mütter und Väter
(Związek samotnie wychowujących matek i ojców)
Ortsverband Hannover e.V.
Philipsbornstr. 28
30165 Hanower
Tel.: 0511 39 11 29
e-mail: vamv@vamv-hannover.de

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
(Katolicka Służba Socjalna dla Kobiet)
Minister-Stüve-Str. 18
30449 Hanower
Tel.: 0511 700 235 20
e-mail: info@skf-hannover.de

DOKUMENTY

brak

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ DZIECKA



Jeśli Twój lekarz podczas ciąży odkrył, że coś jest nie tak z Twoim dzieckiem, nic nie jest takie samo jak wcześniej. Jesteś zaskoczony lub zszokowany tą wiadomością i nie wiesz, jak teraz postępować. Rodzi się wiele pytań. Mogą to być pytania medyczne dotyczące diagnozy lub leczenia Twojego dziecka. Być może zastanawiasz się, jak będzie wyglądać życie z niepełnosprawnym dzieckiem. Lub potrzebujesz doradztwa, czy zakończyć, czy kontynuować ciążę?

Specjaliści mogą udzielić Ci odpowiedzi na wszelkie pytania. Są otwarci na Twoje obawy i wspólnie z Tobą postarają się znaleźć rozwiązanie.

MOMENT

W razie konieczności

ADRESY/LINKI

Doradztwo z zakresie możliwej niepełnosprawności dziecka podczas ciąży i rzetelne wsparcie w okresie od porodu do 3. roku życia

Diakovere Annastift
Beratungsstelle Menschenkind
An der Weidenkirche 10
30539 Hanower
Tel.: 0511 8603 413
www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/elternberatung

Doradztwo w zakresie ciąży i dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen



NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ DZIECKA

Doradztwo po porodzie
dziecka z niepełnosprawnością:
Mittendrin Hannover e.V.-Verein für Inklusion
Herrenstraße 8a
30159 Hanower
Tel.: 0511 590 9460
e-mail: info@mittendrin-hannover.de

Pośrednictwo do grup samopomocy:
Kibis
Gartenstraße 18
30161 Hanower
Tel.: 0511 666 567
www.kibis-hannover.de

Brak

DOKUMENTY



PRZEMOC DOMOWA

Przemoc domowa może przybierać różne formy – nie tylko napaść fizyczna czy seksualna. Za przemoc domową uważa się również przemoc domową, jeśli osoba bliska, mąż lub były partner znieważa cię, grozi Tobie lub Twoim dzieciom, zabrania Ci wychodzenia z domu lub nadal nęka Cię po rozstaniu. Jeśli doświadczasz przemocy w domu, możesz zwrócić się o pomoc do poradni. Jeśli nie czujesz się już bezpiecznie, możesz zwrócić się do schroniska dla kobiet. Tam Ty (i Twoje dzieci) możecie żyć bezpiecznie i otrzymać pomoc.

MOMENT

ADRESY/LINKI

Przemoc w związku partnerskim i w otoczeniu

Poradnie w przypadku przemocy domowej:
www.hannover.de/rh202009091

Schroniska dla kobiet:

Frauenhaus der AWO Region Hannover e.V.
Tel.: 0511 2211 02

e-mail: frauenhaus@awo-hannover.de

Frauenhaus Hannover (Frauen helfen Frauen e.V.)
Tel.: 051166 44 77

E-Mail: info@frauenhaus-hannover.org

Frauen- und Kinderschutzhaus
Tel.: 0511 698646

e-mail: info@frauenschutzhaus-hannover.de

Frauenhaus24 - natychmiastowe przyjęcia kobiet
dotkniętych przemocą i ich dzieci
Tel.: 0511 26 004 608

e-mail: info@frauenhaus24hannover.de

Brak

DOKUMENTY



DORADZTWO UZALEŻNIEŃ DLA KOBIET W CIĄŻY

Większość substancji uzależniających – alkohol, nikotyna, kokaina, crack, ecstasy, speed, kryształ, heroina lub leki – może zaszkodzić nienarodzonemu dziecku. Oczywiście najlepiej byłoby, aby dziecko nie było narażone na konsumpcję narkotyków w czasie ciąży. Rzuć nie nałogu z dnia na dzień nie jest takie łatwe w przypadku choroby uzależniającej, a przy niektórych substancjach natychmiastowe odstawienie może nawet zagrażać życiu matki i dziecka. Istnieje możliwość podania substytutów lub leków podczas ciąży. Uzależnienie od narkotyków nie musi być powodem do przerwania ciąży. Skorzystaj z pomocy w poradni ds. uzależnienia od narkotyków! Niektóre poradnie ds. uzależnienia od narkotyków oferują specjalne doradztwo dla kobiet i zapewniają wsparcie w czasie ciąży i po jej zakończeniu. Z reguły współpracują z innymi usługami społecznymi oraz pośredniczą i towarzyszą Ci w placówkach socjalnych/medycznych oraz u lekarzy terapii uzależnień.

MOMENT

W razie potrzeby w czasie ciąży i po porodzie

ADRESY/LINKI

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

DOKUMENTY

Brak



WSPARCIE FINANSOWE

Istnieje duża liczba form pomocy finansowej dla kobiet w ciąży i rodziców. Poniższa sekcja zawiera przegląd świadczeń, o które każdy może się ubiegać, a także świadczeń, które otrzymują osoby w nagłych wypadkach. Poradnie dla kobiet w ciąży udzielają odpowiedzi na wszelkie pytania, a dalsze informacje i pomoc w obliczeniach niektórych świadczeń można znaleźć na stronie internetowej www.familienportal.de



ZASIŁEK MACIERZYŃSKI

Zatrudnione kobiety potrzebują szczególnej ochrony w okresie okołoporodowym. Zasiłek macierzyński zabezpiecza Twoje dochody, jeśli nie możesz pracować w czasie ciąży lub po urodzeniu dziecka. Dotyczy to na przykład urlopu macierzyńskiego na sześć tygodni przed porodem do ośmiu tygodni po porodzie.

Kobiety niepracujące również mogą być uprawnione do zasiłku macierzyńskiego.

MOMENT

Najpóźniej 7 tygodni przed obliczonym terminem porodu

ADRESY/LINKI

Twoja kasa chorych

www.familienportal.de
Hasło wyszukiwania „Mutterschaftsgeld”
(zasiłek macierzyński)

DOKUMENTY

Formularz kasy chorych, zaświadczenie lekarskie o obliczonym terminie porodu



ZASIŁEK RODZINNY

Wszyscy rodzice otrzymują zasiłek rodzinny co najmniej do 18. roku życia swojego dziecka. Wysokość zasiłku rodzinnego zależy od liczby dzieci.

MOMENT

W ciągu pierwszych 6 miesięcy po porodzie

ADRESY/LINKI

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
(Kasa Świadczeń Rodzinnych Dolna Saksonia-Brema)
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hanover
Tel.: 0800 4 5555 30
e-mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de

DOKUMENTY

Wniosek o zasiłek rodzinny
(patrz www.familienkasse.de)





DODATEK NA DZIECKO

Rodziny o niskich dochodach otrzymują dodatek na dziecko jako uzupełnienie zasiłku rodzinnego.

MOMENT

Zaraz po porodzie

ADRESY/LINKI

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
(Kasa Świadczeń Rodzinnych Dolna Saksonia-Brema)
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hanower
Tel.: 0800 4 5555 30
**e-mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de**

DOKUMENTY

Wniosek o dodatek na dziecko
(patrz www.familienkasse.de)

ZASIŁEK WYCHOWAWCZY/ZASIŁEK WYCHOWAWCZY PLUS



Zasiłek wychowawczy przysługuje wszystkim rodzicom, którzy sami opiekują się dzieckiem w okresie niemowlęcym. Wysokość zasiłku wychowawczego zależy od Twoich dochodów. Zasiłek wychowawczy otrzymujesz również, jeśli nie byłeś zatrudniony. Partner lub partnerka może również ubiegać się o zasiłek wychowawczy. W zależności od tego, z jakiego wariantu zasiłku wychowawczego korzystasz, możesz otrzymać zasiłek wychowawczy przez okres do 24 miesięcy.

MOMENT

W ciągu pierwszych trzech miesięcy po porodzie

ADRESY/LINKI

Placówka ds. zasiłków rodzicielskich w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu
znajdziesz na stronach 75–76

www.familienportal.de
Hasło wyszukiwania „Elterngeld”
(zasiłek wychowawczy)

DOKUMENTY

Formularz wniosku, akt urodzenia, zaświadczenie
o dochodach i zaświadczenia do zasiłku macierzyńskiego.





ZASIŁEK DLA BEZROBOTNYCH (HARTZ IV)

Jeśli nie masz pracy, możesz ubiegać się o zasiłek dla bezrobotnych II.

Jeśli pracujesz, a pieniądze nadal nie wystarczają na utrzymanie, możesz również ubiegać się o dopłatę do zasiłku dla bezrobotnych II.

MOMENT

W razie konieczności

ADRESY/LINKI

Centrum zatrudnienia ma 19 lokalizacji w regionie Hanoweru.
Wszystkie jednostki znajdziesz pod adresem:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

DOKUMENTY

Ważny dowód osobisty. Więcej informacji podczas pierwszej rozmowy w centrum zatrudnienia.



OTRZYMANIE POMOCY SPOŁECZ- NEJ ŚWIADCZENIE PODSTAWOWE

Jeśli otrzymujesz pomoc społeczną/świadczenie podstawowe, urząd pomocy społecznej pokryje koszty leczenia, położne i inne niezbędne wydatki. Narodziny należy zgłosić do agencji pomocy społecznej. Następnie należy zweryfikować uprawnienia Twojego dziecka.

MOMENT

W ciąży i po porodzie

ADRESY/LINKI

Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76

DOKUMENTY

Akt urodzenia dziecka





DODATKOWE POTRZEBY I WYPRAWKA (W ALG II I POMOCY SPOŁECZNEJ)

Jeśli otrzymujesz zasiłek dla bezrobotnych II lub pomoc społeczną, możesz co miesiąc ubiegać się o dopłatę na dodatkowe potrzeby w wysokości 17 procent standardowych świadczeń. Możesz również uzyskać jednorazowe świadczenia na np. odzież ciążową, wyprawkę dla niemowlęcia, wózek lub meble.

MOMENT

Od 13. TC

ADRESY/LINKI

Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Zaświadczenie z praktyki ginekologicznej, karta ciąży



ŚWIADCZENIE NA CELE EDUKACYJNE I UDZIAŁ W ŻYCIU SPOŁECZNYM (BUT)

Wszystkie dzieci powinny mieć równe szanse na zdrowy rozwój. W związku z tym rodzice o niskich dochodach mogą ubiegać się o dopłaty na kursy dla dzieci, takie jak: kursy wczesnego wspomaganie rozwoju, masaż dla niemowląt lub pływanie dla niemowląt.

Rodziny mają prawo do zasiłku dla bezrobotnych II, zasiłku mieszkaniowego i zasiłku na dziecko, pomocy społecznej lub zasiłku dla ubiegających się o azyl.

Osoby, które nie otrzymują żadnego z tych świadczeń, mogą sprawdzić swoje uprawnienia do świadczeń na cele edukacyjne i udział w życiu społecznym. Prawo do świadczeń przysługuje dzieciom i młodzieży do 25. roku życia.

MOMENT

W razie konieczności

ADRESY/LINKI

Centrum zatrudnienia ma 19 lokalizacji w regionie Hanoweru.
Wszystkie jednostki znajdziesz pod adresem:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

www.hannover.de/but

DOKUMENTY

Bez formularza lub z formularzem wniosku
(**www.hannover.de/but**)



POBIERANIE ŚWIADCZENIA DLA OSÓB UBIEGAJĄCYCH SIĘ O AZYL (ASYLBLG)

Jeśli otrzymujesz świadczenia na podstawie Ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl, Twoje dziecko może otrzymać świadczenia również po porodzie. W tym celu skontaktuj się z właściwym urzędem pomocy społecznej!

MOMENT

Zaraz po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd pomocy społecznej w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Formularz wniosku, akt urodzenia



POBIERANIE ŚWIADCZENIA DLA OSÓB UBIEGAJĄCYCH SIĘ O AZYL – DODAT- KOWE POTRZEBY DLA PRZYSZŁYCH MATEK

Jeśli otrzymujesz świadczenia na podstawie Ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl, możesz ubiegać się o dodatkowe świadczenia w okresie ciąży. Będziesz wtedy otrzymywać więcej pieniędzy do czasu narodzin dziecka. Badania lekarskie i świadczenia położnicze będą przejęte w okresie ciąży i po porodzie.

MOMENT

Od 13. TC

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd pomocy społecznej w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Karta ciąży



ZALICZKA Z TYTUŁU ŚWIADCZEŃ ALIMENTACYJNYCH

Samotni rodzice, którzy nie otrzymują alimentów od drugiego rodzica lub nie otrzymują ich regularnie, mogą ubiegać się o zaliczkę z tytułu świadczeń alimentacyjnych we właściwym urzędzie ds. dzieci i młodzieży.

MOMENT

W razie potrzeby po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd ds. dzieci i młodzieży w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76.

www.familienportal.de
Hasło wyszukiwania „Unterhaltsvorschuss”
(zaliczka z tytułu świadczeń alimentacyjnych)

DOKUMENTY

Wniosek wraz z ulotką i następującymi dokumentami:
akt urodzenia dziecka, dowód osobisty (lub paszport/ zezwolenie na pobyt), zaświadczenie o meldunku, w stosownych przypadkach orzeczenie rozwodu, jeśli dotyczy, pisemne potwierdzenie separacji przez adwokata, w stosownych przypadkach zaświadczenie o uznaniu ojcostwa lub orzeczenie w sprawie ustalenia ojcostwa, w stosownych przypadkach urzędowe ustalenie wysokości zobowiązania alimentacyjnego (tytuł alimentacyjny), dowód dochodu, taki jak zasiłek na dzieci, renta pól sieroty, świadczenia alimentacyjne

FEDERALNA FUNDACJA „MATKA I DZIECKO”



Kobiety w ciąży w trudnej sytuacji finansowej mogą otrzymać jednorazowe wsparcie finansowe od Fundacji „Matka i Dziecko”. Wniosek można złożyć wyłącznie w poradni dla kobiet w ciąży.

MOMENT

Wniosek można składać od 16. TC i musi być przedłożony Fundacji przed porodem.

ADRESY/LINKI

Poradnie dla kobiet w ciąży:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

DOKUMENTY

Dowód osobisty, karta ciąży, zaświadczenia o dochodach (m.in. dodatek mieszkaniowy, pomoc społeczna...) i oświadczenia majątkowe, ew. umowa najmu





FUNDACJA „RODZINA W POTRZEBIE”

Rodziny znajdujące się w tarapatach lub rodziny zepchnięte z kursu przez zrządzenie losu otrzymują od fundacji pomoc finansową. Wniosek można złożyć wyłącznie w poradni dla kobiet w ciąży. Wsparcie poradni powinno pomóc w przezwyciężeniu trudnych sytuacji życiowych.

MOMENT

Osobista trudna sytuacja lub nieszczęśliwe zrządzenie losu

ADRESY/LINKI

Poradnia dla kobiet w ciąży
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

DOKUMENTY

Zaświadczenie o dochodach za ostatnie 3 miesiące, dowód poważnego zdarzenia, które doprowadziło do Twojej ciężkiej sytuacji (jeśli w tym zakresie są dokumenty).

DODATEK MIESZKANIOWY



Jeśli otrzymujesz dodatek mieszkaniowy, Twoje dziecko również zostanie uwzględnione w obliczeniach. Jeśli wcześniej nie miałeś prawa do zasiłku mieszkaniowego, możesz być uprawniony do zasiłku mieszkaniowego z powodu posiadania dziecka.

MOMENT

W razie potrzeby po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialne biuro świadczeń mieszkaniowych w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Wniosek biura świadczeń mieszkaniowych, zaświadczenia o dochodach, dowody najmu lub obciążenia

KWOTA WOLNA OD PODATKU ZE WZGLĘDU NA POSIADANIE DZIECI



Rodzice muszą płacić w Niemczech mniejsze podatki niż pary bez dzieci. Kwota wolna od podatku ze względu na posiadanie dzieci jest uwzględniana przy podatku dochodowym po połowie. Tylko wtedy, jeśli chcesz to zmienić, wymagany jest wniosek.

MOMENT

Po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd skarbowy

DOKUMENTY

Zgoda na przeniesienie kwoty wolnej od podatku ze względu na posiadanie dzieci znajduje się na stronie
www.lstn.niedersachsen.de



ZASIŁEK OPIEKUŃCZY

Jeśli u dziecka stwierdzono niepełnosprawność lub chorobę, można ubiegać się w pewnych okolicznościach o zasiłek opiekuńczy. Jest to możliwe, jeśli można przewidzieć, że opieka nad dzieckiem będzie oznaczać zwiększone nakłady rodziców przez co najmniej pół roku. Mogą to być na przykład liczne wizyty u lekarza i terapie lub trudności w karmieniu.

Niektóre dzieci potrzebują dużej pomocy medycznej i opieki w domu. Opieka domowa/opieka ambulatoryjna może być również opłacana z zasiłku opiekuńczego. Zasiłek opiekuńczy jest zazwyczaj pobierany z kasy opiekuńczej. Często warto wcześniej zasięgnąć porady w kasie opiekuńczej. Wsparcie na wniosek.

MOMENT

Niepełnosprawność dziecka

ADRESY/LINKI

Doradztwo opiekuńcze w kasach chorych i kasach opiekuńczych

Beratungsstelle Menschenskind
Diakovere Annastift Leben und Lernen gGmbH
An der Weidenkirche 10
30539 Hanower
Tel.: 0511 8603 413
Tel. komórkowy: 0152 58800529
e-mail: menschenskind@diakovere.de
www.menschenskind-onlineberatung.de

DOKUMENTY

Brak



PRACA, EDUKACJA, STUDIA

Ciąża i poród mają wpływ na Twoją pracę, edukację lub studia. Kobiety mają szczególną ochronę w czasie ciąży i po porodzie. Po narodzinach potomstwa zarówno matka, jak i ojciec mogą zrobić sobie przerwę w życiu zawodowym i cieszyć się nowym, ekscytującym czasem.



URLOP RODZICIELSKI

Urlop rodzicielski to nieodpłatna przerwa w życiu zawodowym dla rodziców, którzy sami opiekują się i wychowują swoje dziecko. Jako pracownik możesz wystąpić o urlop rodzicielski do swojego pracodawcy. Podczas urlopu rodzicielskiego pracodawca musi zwolnić Cię z pracy na okres do trzech lat na każde dziecko. W tym czasie nie musisz pracować i nie otrzymasz wynagrodzenia. Aby to zrekompensować, możesz złożyć wniosek np. o zasiłek rodzicielski. Twój stosunek pracy pozostaje w mocy.

MOMENT

Najpóźniej 7 tygodni przed rozpoczęciem planowanego urlopu rodzicielskiego

ADRESY/LINKI

Pracodawca

www.familienportal.de
Hasło wyszukiwania „Elternzeit”
(urlop rodzicielski)

DOKUMENTY

Wniosek o urlop rodzicielski składany jest nieformalnie do pracodawcy. Powinien zawierać przewidywaną datę urodzenia, nazwisko rodowe dziecka oraz okres życzeniowego urlopu rodzicielskiego. Akt urodzenia musi być dostarczony po urodzeniu.



URLOP MACIERZYŃSKI



Powinnaś jak najszybciej poinformować pracodawcę o swojej ciąży. W ten sposób można przestrzegać wszystkich zasad dotyczących ochrony macierzyństwa. Ponieważ ochrona macierzyństwa służy zdrowiu kobiet w ciąży i karmiących piersią oraz ich dzieci. Nie powinnaś pracować sześć tygodni przed i osiem tygodni po porodzie. W tym czasie nadal będziesz otrzymywać dochód.

Przepisy dotyczące ochrony macierzyństwa mają zastosowanie również do uczennic oraz podczas studiów i szkoleń. Dłuższe okresy ochrony mogą dotyczyć uczennic przed i po porodzie.

MOMENT

Możliwie wcześniej po stwierdzeniu ciąży

ADRESY/LINKI

Pracodawca (uczelnia lub szkoła)

www.familienportal.de
Hasło wyszukiwania „Mutterschutzgesetz”
(ustawa o ochronie macierzyństwa)

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

DOKUMENTY

Zaświadczenie z praktyki ginekologicznej lub od położnej o obliczonym terminie rozwiązania



ZGŁOSZENIE W URZĘDZIE STANU CYWILNEGO

Narodziny dziecka należy zgłosić w urzędzie stanu cywilnego i oświadczenia w sprawie nazwiska. Z reguły kliniki położnicze przejmują automatycznie zgłoszenie w urzędzie stanu cywilnego. Dla pewności lepiej o to jeszcze ponownie dopytać. Następnie możesz odebrać kilka poświadczonych aktów urodzenia w urzędzie stanu cywilnego.

MOMENT

W ciągu tygodnia od porodu

ADRESY/LINKI

Urząd stanu cywilnego Twojego 1. miejsca zamieszkania
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronie

DOKUMENTY

Pisemne zawiadomienie o urodzeniu z placówki porodowej oraz złożenie oświadczenia w sprawie nazwiska, dokument urodzenia/zawarcia związku małżeńskiego i dowody osobiste rodziców

W przypadku osób niezamężnych: uznanie ojcostwa i w stosownych przypadkach oświadczenie o opiece

W przypadku rozwodu matki: akt zawarcia związku małżeńskiego i orzeczenie rozwodu

Dla cudzoziemców:
dowód statusu pobytu

URZĘDY

Na początku nowego życia trzeba przejść wiele formalności. Rozpoczyna się to od nadania nazwiska i trwa do momentu zarejestrowania się w towarzystwie ubezpieczeń zdrowotnych. Może również zaistnieć potrzeba wyjaśnienia kwestii ojcostwa lub oświadczenia o pieczy nad dzieckiem. Te sprawy często można załatwić przed urodzeniem.



PRAWO DOTYCZĄCE NAZWISK

Rodzice ustalają imię dziecka. W przypadku rodziców o tym samym nazwisku dziecko automatycznie otrzymuje to nazwisko rodowe. W przypadku rodziców o różnych nazwiskach, ale sprawujących wspólnie opiekę, rodzice ustalają wspólnie nazwisko dziecka. W razie innych pytań również przed porodem poradzi urząd stanu cywilnego.

MOMENT

Kilka dni po porodzie

ADRESY/LINKI

Urząd stanu cywilnego Twojego 1. miejsca zamieszkania
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu
znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Oświadczenie w sprawie nazwiska



UBEZPIECZENIE ZDROWOTNE

Po porodzie poinformuj swoją kasę chorych o ubezpieczeniu dziecka. Elektroniczną kartę zdrowia otrzymasz zwykle po dwóch tygodniach. Nadal możesz mieć pierwsze dwa bilanse zdrowia na swojej karcie zdrowia. Po więcej informacji zapraszamy do kasy chorych.

MOMENT

Po porodzie

ADRESY/LINKI

Tvoja kasa chorych

DOKUMENTY

Formularz kasy chorych, akt urodzenia dziecka

OPIEKA NAD MAŁOLETNIM



Każdy rodzic ma obowiązek alimentacyjny wobec swojego dziecka. Doradca wspiera samotnych rodziców w ubieganiu się o alimenty lub ustalenie ojcostwa.

MOMENT

Przed lub po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd ds. dzieci i młodzieży w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu
znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Pisemny wniosek w urzędzie ds. dzieci i młodzieży



DEKLARACJA DOTYCZĄCA OPIEKI NAD DZIEĆMI (DLA PAR BEZ ŚLUBU)

Jeżeli rodzice pozostają w związku małżeńskim w momencie narodzin dziecka lub podpisali deklarację dotyczącą opieki nad dziećmi, mają wspólną opiekę. Deklaracja dotycząca opieki nad dziećmi może być również złożona już przed urodzeniem dziecka.

Jeśli deklaracja dotycząca opieki nad dziećmi nie została złożona, matka ma wyłączne prawo do opieki.

MOMENT

Przed narodzinami (zalecane)
lub po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd ds. dzieci i młodzieży w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Akt urodzenia dziecka, dowody osobiste rodziców



UZNANIE OJCOSTWA (DLA PAR BEZ ŚLUBU)

Ważne jest, aby dzieci wiedziały, kim jest ich ojciec. Uznanie ojcostwa musi być publicznie poświadczane. Można to zrobić przed porodem. Matka musi zgodzić się z uznaniem ojcostwa.

MOMENT

Przed lub po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd ds. dzieci i młodzieży w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Dokument osobisty lub paszport

Przedłożenie aktu urodzenia lub wypisu z księgi rodzinnej może być w indywidualnych przypadkach pomocne.



OPIEKA (W PRZYPADKU MAŁOLETNICH MATEK)

Dzieci niepełnoletnich matek mają prawnie wyznaczonych opiekunów urzędowych. Opiekę można również przenieść na odpowiedniego opiekuna indywidualnego (np. z rodziny). Opiekun jest prawnym reprezentantem dziecka. Ma jednak włączać matkę w decyzje dotyczące jej dziecka. Wskazane jest, aby przed porodem skontaktować się z właściwym urzędem ds. dzieci i młodzieży lub sądem rejonowym, jeśli istnieje możliwość posiadania opiekuna z rodziny.

MOMENT

Przed narodzinami (zalecane)
lub po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd ds. dzieci i młodzieży w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu
znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Karta ciąży (przed porodem)
akt urodzenia dziecka (po porodzie)



OGÓLNA SŁUŻBA SOCJALNA/GMINNA SŁUŻBA SOCJALNA

Ogólna Służba Socjalna (ASD) lub Gminna Służba Socjalna (KSD) pomaga w problemach i konfliktach, obciążających dzieci, młodzież i rodziny. W sytuacjach kryzysowych (przemoc domowa, lęki społeczne itp.) doradzi Ci personel, który razem z Tobą spróbuje rozwiązać konflikt. Można również składać wnioski o pomoc w opiece nad dzieckiem lub przyjęcie do ośrodka dla matek.

MOMENT

W razie potrzeby w każdym momencie przed lub po porodzie

ADRESY/LINKI

Odpowiedzialny urząd ds. dzieci i młodzieży w zależności od gminy
Informacje o Twoim adresie kontaktowym na miejscu
znajdziesz na stronach 75–76.

DOKUMENTY

Brak



DEPRESJA POŁOGOWA/ DEPRESJA POPORODOWA



Większość kobiet po porodzie przeżywa tak zwany „Babyblues”. Mają wtedy gwałtowne zmiany nastroju, cierpią z powodu wyczerpania, braku energii, a czasem płaczą. Jest to całkowicie normalne, ponieważ organizm przechodzi zmiany hormonalne po urodzeniu. Ten nastrój zwykle znika po kilku dniach. Jeśli te uczucia utrzymują się u Ciebie dłużej, koniecznie skontaktuj się z położną lub gabinetem ginekologicznym. Problem ten może dotyczyć również ojców.

MOMENT

W razie utrzymującego się depresyjnego nastroju

ADRESY/LINKI

Położna lub praktyka ginekologiczna

Doradztwo w zakresie ciąży i dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Poradnie rodzinne i wychowawcze:

www.hannover.de/feb

DOKUMENTY

Brak

KRYZYSY OKOŁOPORODOWE

Problemy mogą pojawić się w czasie ciąży i po porodzie. Narodziny mogą nie przebiegać tak, jak sobie wyobrażałaś; po porodzie nie czujesz się tak szczęśliwa, jak się spodziewałaś, lub oplakujesz swoje zmarłe dziecko. We wszystkich tych i innych trudnych sytuacjach istnieje wsparcie.



POUFNY PORÓD

Jeśli znajdujesz się w szczególnej sytuacji awaryjnej i nie chcesz, aby ktokolwiek dowiedział się o narodzinach Twojego dziecka, możesz skorzystać z możliwości poufnego porodu. Dzięki temu możesz rodzić pod nadzorem medycznym bez podawania swojego prawdziwego imienia i nazwiska. Swoje nazwisko zdradzisz tylko doradcy poradni dla kobiet w ciąży, która jest objęta obowiązkiem poufności. Po ukończeniu 16 urodzin Twoje dziecko może poznać Twoje imię i nazwisko oraz adres. Masz prawo do poradnictwa przed i po porodzie.

MOMENT

JW przypadku anonimowego urodzenia dziecka

ADRESY/LINKI

Doradztwo w zakresie ciąży i dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji w trudnej sytuacji:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

DOKUMENTY

Brak



TRUDNY PORÓD

Okolo trzy do pięciu na dziesięć kobiet opisuje doświadczenie porodowe jako stresujące, trudne lub nawet traumatyczne. Mimo tego temat „Trudnego porodu” jest społecznym tabu. We własnym środowisku ludzie często reagują niezrozumieniem, gdy matki chcą o tym porozmawiać.

Podczas porodu kobiety odczuwają jako stresujące np. brak wsparcia przy porodzie, przepełnione sale porodowe, utratę samostanowienia i poczucie bezsilności oraz interwencje w trakcie porodu. Matki opisują również rozłąkę z dzieckiem poprzez przeniesienie lub znieczulenie, a także własną starą traumę jako przerażającą. W wyniku tych doświadczeń może dojść do stresu, problemów z karmieniem piersią, trudnej więzi z dzieckiem, zwątpienia w siebie, wstydu i depresji poporodowej.

Jeśli któryś z problemów Cię niepokoił, poszukaj pomocy i wsparcia.

MOMENT

Po ciężkim porodzie

ADRESY/LINKI

Położna kontrolna w opiece poporodowej lub gabinecie ginekologicznym (badanie kontrolne)

Doradztwo przed lub po cesarskim cięciu i traumatycznym porodzie

Kaiserschnittstelle e.V.
Schwarzer Bär 2
30449 Hanower
e-mail: mail@kaiserschnittstelle.de
www.kaiserschnittstelle.de

Netzwerk Krisen rund um die Geburt Hannover
e-mail: krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com
www.krise-geburt.de



TRUDNY PORÓD

ADRESY/LINKI

Doradztwo w zakresie ciąży i dla kobiet w ciąży znajdujących się w trudnej sytuacji:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Hilfetelefon Schwierige Geburt
(telefon pomocy w zakresie ciężkich porodów)
Tel.: 0228 9295 9970

DOKUMENTY

Brak



OSIEROCENI RODZICE

Śmierć nienarodzonego lub nowo narodzonego dziecka jest dla kobiet i par bardzo dużym obciążeniem.

Rodzice nie muszą być sami w tym trudnym czasie. Mogą wymieniać się doświadczeniami w grupach samopomocy lub stowarzyszeniach z osobami, które mają podobne doświadczenia.

Osieroconym matkom może towarzyszyć położna.

MOMENT

Utrata dziecka

ADRESY/LINKI

Położne, oferujące wsparcie w żałobie,
kontakt udostępniany przez Centralę Położnych
regionu Hanower:
e-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de
Tel.: 0511 616 10101

Leere Wiege Hannover
e-mail: kontakt@leere-wiege-hannover.de

DOKUMENTY

Brak



WYPRAWKA DLA NOWORODKA

WARTO WIEDZIEĆ

Erstausstattung

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

ODZIEŻ

- ☐ 6–10 body w rozmiarach 50–62 (w zależności od pory roku, z długim lub krótkim rękawkiem)
- ☐ 5–10 spodni lub śpioszków
- ☐ 6–10 topów z krótkim lub długim rękawkiem
- ☐ 5–10 rajstopek
- ☐ 2–4 par skarpetek dla niemowląt
- ☐ 2 kurtki, jedna gruba i jedna cienka
- ☐ 1–2 czapeczki
- ☐ 1 kombinezon na śnieg (w zależności od pory roku)
- ☐ 1–2 śpiworki
- ☐ ew. 1 śpiworek niemowlęcy
- ☐ 1 kocyk dla dziecka

PIELĘGNACJA NOWORODKA I MEBLE DLA NOWORODKA

- ☐ 5–10 pieluszek do odbijania
- ☐ 2–10 mokrych chusteczek
- ☐ 1 kosz na pieluszki z pokrywką
- ☐ 1 wanienka niemowlęca
- ☐ 1 termometr dla niemowlęcia
- ☐ 1 nożyczki do paznokci dla niemowląt
- ☐ 1 termometr kliniczny

- ☐ 2–3 opakowania pieluszek (rozmiar „noworodek”)
- ☐ 1 podkład do przewijania
- ☐ oliwka lub kremy
- ☐ mokre chusteczki/chusteczki nawilżane
- ☐ waciki
- ☐ łóżeczko
- ☐ elektroniczna niania

JEŚLI KARMISZ PIERSIĄ

- ☐ 4 biustonosze do karmienia
- ☐ wkładki do biustonosza

JEŚLI NIE KARMISZ PIERSIĄ

- ☐ 4 smoczki do butelki rozmiar 1
- ☐ 1 sterylizator

NA DROGĘ

- ☐ torba do przewijania
- ☐ wózek
- ☐ lub fotelik samochodowy



PAKOWANIE TORBY DO SZPITALA – CO MAM ZABRAĆ?

WAŻNE DOKUMENTY:

- ☐ elektroniczna karta zdrowia
- ☐ dokument tożsamości
- ☐ karta ciąży
- ☐ księga rodzinna / ewidencja rodzinna do zgłoszenia dziecka do urzędzie stanu cywilnego

UBRANIE DLA MATKI

- ☐ większa ilość T-shirtów i spodni
- ☐ szerokie podkoszulki, w których można karmić
- ☐ szlafrok
- ☐ ciepłe skarpety
- ☐ kapcie
- ☐ biustonosz do karmienia, wkładki do karmienia

DALSZE

- ☐ artykuły toaletowa
- ☐ ew. odzież na zmianę dla ojca
- ☐ zestaw lunchowy/przekąski dla przyszłych rodziców
- ☐ smartfon i ładowarka

WAŻNIEJSZE RZECZY DLA DZIECKA

- ☐ pieluszki
- ☐ 1–2 body
- ☐ spodnie lub śpioszki
- ☐ kurtka
- ☐ skarpetki i czapeczka
- ☐ pieluszki do odbijania
- ☐ torba i kocyk/ fotelik samochodowy

W KILKU SŁOWACH



Drodzy przyszli Rodzice, drodzy Rodzice,

Kiedy przychodzi dziecko, wiele rzeczy się zmienia.
Powstaje wiele pytań. Należy myśleć o wielu rzeczach.
I człowiek musi troszczyć się o wiele rzeczy.

Ta broszura zawiera odpowiedzi na wiele pytań.
Tutaj znajdziecie informacje i pomoc na wiele różnych
tematów. Na przykład:

Temat: Zdrowie

Co jest ważne dla mojego zdrowia?
A dla zdrowia mojego dziecka.
W okresie ciąży. Podczas porodu.
I jak moje dziecko jest już w domu.

Temat: Doradztwo

Gdzie otrzymam poradę, gdy mam problemy?
Na przykład z ciążą.
W związku. Albo, gdy sam(a) muszę
troszczyć się o moje dziecko.





W KILKU SŁOWACH

Temat: Pieniądze

Gdzie mogę otrzymać zasiłek macierzyński, zasiłek na dziecko, zasiłek rodzicielski? Jaką pomoc mogę uzyskać, jeśli nie mam dużo pieniędzy? Gdzie mogę otrzymać porady finansowe?

Temat: Praca i wykształcenie

Gdzie mogę uzyskać informacje na temat urlopu rodzicielskiego i ochrony matki?

Temat: Urzędy oraz instytucje

Co muszę wiedzieć na temat zgłoszenia w urzędzie stanu cywilnego? Który urząd jest za co odpowiedzialny?

Na przykład, jeśli jestem niezamężna.

Kiedy muszę zgłosić moje dziecko do kasy chorych?

Temat: Trudności okołoporodowe

Kto mi pomoże, gdy poród był trudny?

Albo gdy zmarło moje dziecko.

W KILKU SŁOWACH



Temat: Co jeszcze muszę wiedzieć

Torba do szpitala: co muszę spakować?

Wyprawka dla noworodka: czego potrzebuję dla mojego dziecka?

Wszystko, co musisz wiedzieć, jest dostępne w broszurze.

Adresy, numery telefonów i adresy e-mail.

Życzymy Ci pięknego czasu.

ADRESY INTERNETOWE GMIN

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



HANOWER

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

ADRESY INTERNETOWE GMIN

HEMMINGEN

www.stadthemmingen.de/schwangerschaftswegweiser



ISERNHAGEN

www.isernhagen.de/schwangerschaftswegweiser

LAATZEN

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



LANGENHAGEN

www.langenhagen.de/schwangerschaftsfahrplan

LEHRTE

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



NEUSTADT AM RÜBENBERGE

www.neustadt-a-rbge.de/fruehehilfen

ADRESY INTERNETOWE GMIN

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/>



ADRESY INTERNETOWE GMIN

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

NUMERY AWARYJNE



**Infolinia dla potrzebujących kobiet
w ciąży**

Telefon dla rodziców

**Hilfetelefon Schwierige Geburt
(telefon pomocy w zakresie
ciężkich porodów)**

Numer awaryjny Mirjam

**Telefon wsparcia w razie przemocy
wobec kobiet**

SZCZEGÓLNE PODZIĘKOWANIA

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej broszury. W szczególności dziękujemy tym, którzy swoją wiedzą i zaangażowaniem przyczynili się do ukończenia treści:

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



DRODZY PRZYSZLI RODZICE,

posiadanie dziecka to coś wspaniałego dla większości kobiet i par. Ciąża i poród to ekscytujący i wyjątkowy czas, który jest przed Wami.

Ciało kobiety w ciąży jest zwykle naturalnie wyposażone na ten etap życia we wszystko, co jest niezbędne dla nienarodzonego dziecka. W związku z tym miej ufność w swoje ciało i we własne siły i pozwól im prowadzić cię przez ten czas. Nic nie musi być idealne i nie wszystko musi iść dobrze – życie często takie nie jest. Spokój, spokój i czas to najważniejsze „składniki” na ten wyjątkowy czas w Twoim życiu.

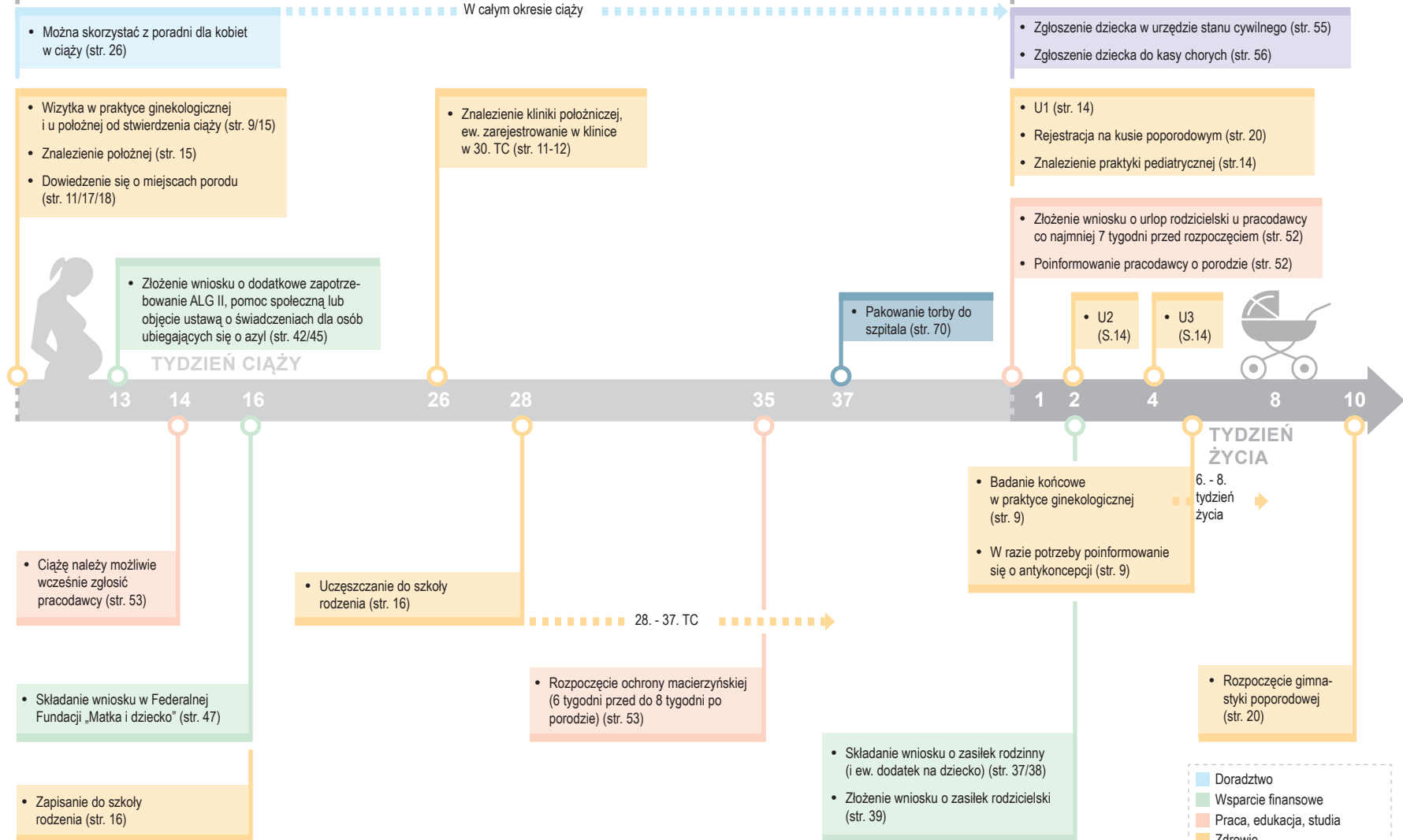
A jeśli coś nie działa tak jak powinno, do Waszej dyspozycji są eksperci, z których pomocy można skorzystać.



STWIERDZENIE CIAŻY

HARMONOGRAM CIAŻY CO? KIEDY?

PORÓD



- Doradztwo
- Wsparcie finansowe
- Praca, edukacja, studia
- Zdrowie
- Warto wiedzieć
- Urzędy