

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.

MENTIUNI LEGALE

Editor

Regiunea Hanovra

Centrul de coordonare Frühe Hilfen – Frühe Chancen (Asistență timpurie – Șanse timpurii)

Hildesheimer Straße 20 | 30169 Hanovra

Redacția

Regiunea Hanovra, Centrul de coordonare Frühe Hilfen – Frühe Chancen

Fotografii

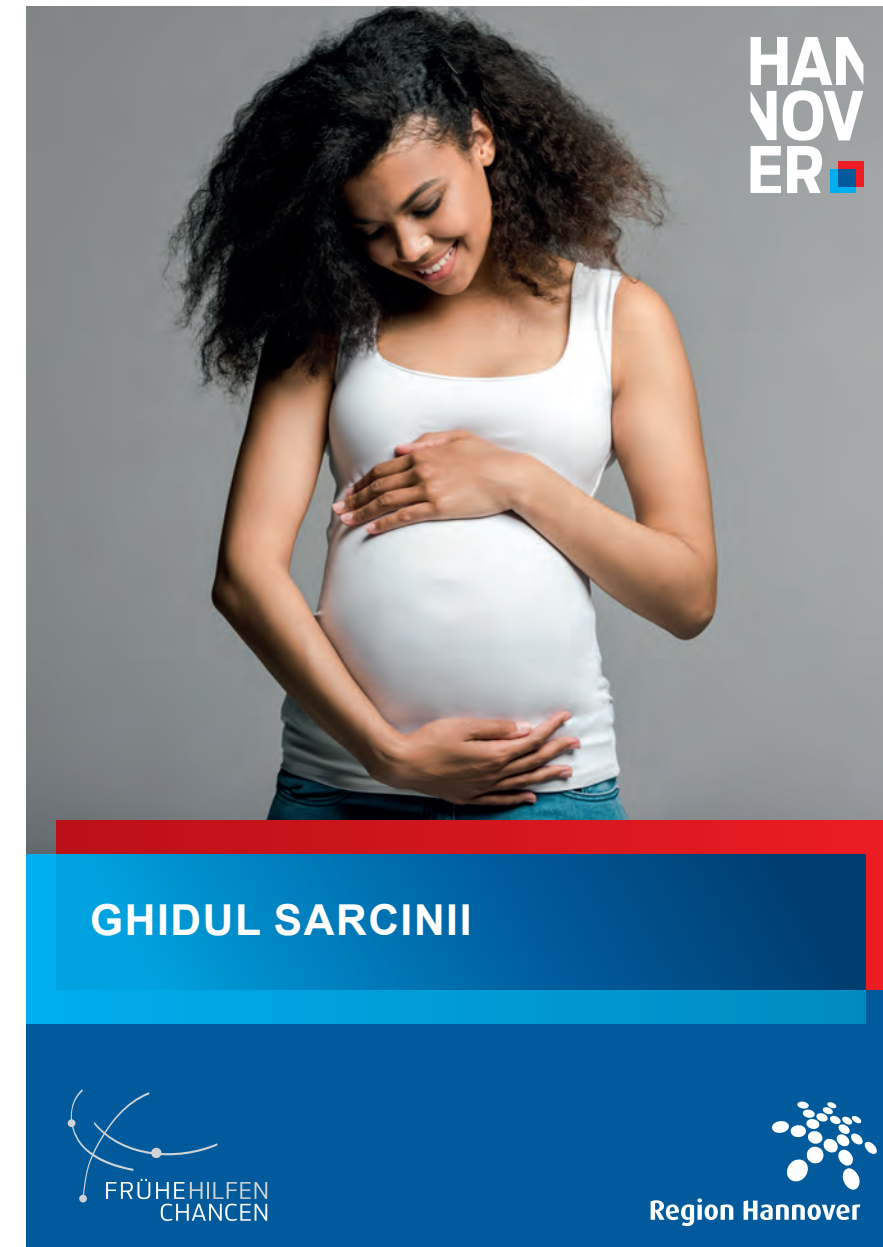
Titlu, p. 9: LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com, p. 1: Claus Kirsch, p. 8: NDAB-CREATIVITY – stock.adobe.com, p. 10: Klaus Eppele – stock.adobe.com, p. 12: kieferpix – stock.adobe.com, p. 14: bluedesign – stock.adobe.com, p. 14: Kzenon – stock.adobe.com, p. 16: pressmaster – stock.adobe.com, p. 19, 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

Design

Regiunea Hanovra, Echipa de servicii media

Tipografia

Umweltdruckhaus Hannover GmbH • Klusriede 23 • 30851 Langenhagen



HANNOVER

GHIDUL SARCINII



Region Hannover

CUVÂNT ÎNAINTE



Stimate cititor, stimată cititoare,

Dintr-o dată, totul este diferit: Sarcina – fie că este dorită de mult timp sau neașteptată – schimbă viața tuturor viitorilor părinți. În calitate de tată a trei copii, știu din proprie experiență: Sarcina, nașterea și prima experiență cu un copil reprezintă o fază foarte specială a vieții. Dar este și o perioadă care adesea aduce incertitudini și multe întrebări: Cum găsim o moașă? Ce este mai potrivit pentru noi – o clinică de maternitate, un centru de naștere sau o naștere la domiciliu? Ce sprijin financiar este disponibil, unde se oferă consiliere și ce altceva trebuie luat în considerare?

Regiunea Hanovra pune la dispoziția viitorilor părinți și familii tinere numeroase servicii de sprijin. Noul ghid al sarcinii reunește toate aceste puncte și vă însoțește în această perioadă emoționantă încă de la început – de la ghidul sarcinii, la informații despre protecția maternității și concediul pentru creșterea copilului, până la o prezentare generală a tuturor centrelor de consiliere și a serviciilor de sănătate. Ghidul arată, de asemenea, cât de variate și bine interconectate sunt serviciile din cadrul programului de asistență timpurie (Frühe Hilfen) în cele 21 de orașe și municipalități din regiune și ce servicii sunt disponibile în imediata dumneavoastră apropiere.

Vă doresc o sarcină sănătoasă și fără griji și toate cele bune pentru viitor!

Al dumneavoastră

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Steffen Krach'.

Steffen Krach,
Președintele regiunii

INTRODUCERE

Dragi (viitori) părinți,

Prin acest ghid al sarcinii dorim să vă sprijinim în perioada specială a sarcinii și a nașterii și să vă oferim o imagine de ansamblu a diverselor servicii de sprijin și consiliere disponibile în regiunea Hanovra.

Acest ghid este codificat pe culori în funcție de subiect. Cele două simboluri vă arată dacă o ofertă este importantă în timpul sarcinii sau după naștere.



Pe site-urile web ale municipalităților, la paginile 74-76, veți găsi oferte speciale în apropierea casei dumneavoastră. La sfârșitul copertei veți găsi un ghid cu o prezentare generală a celor mai importante programări din timpul sarcinii și în primele săptămâni după naștere, pe care îl puteți rupe cu ușurință și păstra cu dumneavoastră.



Ghidul online este disponibil la
www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

Această broșură este un produs al Frühe Hilfen (Programul de asistență timpurie). Programul de asistență timpurie este disponibil pentru viitorii părinți și pentru părinții cu copii cu vârsta de până la șase ani. Prin activitatea noastră, dorim să le permitem copiilor din regiunea Hanovra să crească bine.

Centrul de coordonare Frühe Hilfen – Frühe Chancen
(Asistență timpurie – Șanse timpurii)
vă urează toate cele bune pentru această perioadă specială!



CUPRINS

SĂNĂTATE 8

Cabinete ginecologice.....	9
Pașaport de maternitate.....	10
Clinici de maternitate.....	11
Ajutor la domiciliu.....	13
Examinările U.....	14
Moășele.....	15
Pregătirea pentru naștere.....	16
Centre de naștere.....	17
Nașterea la domiciliu.....	18
Îngrijirea postpartum.....	19
Gimnastică postnatală.....	20
Moășele de familie.....	21
Consiliere pentru alăptare.....	23
Diagnosticarea prenatală.....	24

CONSILIERE 25

Consiliere privind sarcina și în caz de conflict de sarcină.....	26
Consiliere familială și educațională.....	27
Ambulanță pentru copiii care țipă.....	28
Biroul de servicii pentru familie.....	29
Mame singure și părinți singuri.....	30
Copil cu deficiențe.....	31
Violența domestică.....	33
Consiliere antidrog pentru femei însărcinate.....	34

SPRIJIN FINANCIAR 35

Indemnizație de maternitate.....	36
Alocația pentru copii.....	37
Suplimentul pentru copii.....	38
Indemnizația parentală/indemnizația parentală plus.....	39
Indemnizația de șomaj II (Hartz IV).....	40
Asistență socială/sprijin pentru venitul de bază.....	41
Nevoi suplimentare și dotări inițiale (pentru ALG II și asistență socială).....	42
Pachetul educație și participare (BuT).....	43
Primirea de prestații pentru solicitanții de azil (AsylbLG).....	44
Primirea de prestații pentru solicitanții de azil – nevoi suplimentare pentru viitoarele mame.....	45
Avansul din pensii alimentare.....	46
Bundesstiftung „Mutter und Kind” (Fundația Federală „Mama și copilul”).....	47
Stiftung „Familien in Not” (Fundația „Familii în dificultate”).....	48
Ajutor pentru locuință.....	49
Deducere personală pentru copii.....	49
Alocația de îngrijire.....	50

MUNCĂ, FORMARE, STUDIU 51

Concediu pentru creșterea copilului.....	52
Indemnizație de maternitate.....	53

CUPRINS

AUTORITĂȚI 54

Înregistrarea la oficiul de stare civilă	55
Legislația privind numele.....	56
Asigurarea de sănătate	56
Tutelă	57
Declarație de custodie (pentru cuplurile care nu sunt căsătorite)	58
Recunoașterea paternității (pentru cuplurile care nu sunt căsătorite).....	59
Curatelă (în cazul mamelor minore).....	60
Servicii sociale generale/servicii sociale municipale	61

SITUAȚII DE CRIZĂ ÎN JURUL NAȘTERII 62

Depresia postpartum.....	63
Naștere confidențială	64
Naștere dificilă.....	65
Părinți cărora le-a murit copilul.....	67

LUCRURI DE ȘTIUT 68

Dotări inițiale pentru copii.....	69
Pregătirea genții de spital – Ce ar trebui să iau cu mine?.....	70

LIMBAJ UȘOR DE ÎNȚELES 71

ADRESELE DE INTERNET ALE MUNICIPALITĂȚILOR..... 74

NUMERE DE URGENȚĂ 78

MULȚUMIRI SPECIALE 79

DRAGI VIITORI PĂRINȚI..... 80

GHIDUL SARCINIICOPERTĂ

SĂNĂTATE

Pentru a se asigura că femeia este bine îngrijită în timpul sarcinii, există mult sprijin din partea cabinetelor ginecologice și a moașelor. Asistența medicală este acoperită prin casele de asigurări de sănătate. Aceasta include examinări preventive și medicamente.

CABINETE GINECOLOGICE



Femeile pot vizita un cabinet ginecologic atunci când intenționează să aibă un copil. Acolo veți primi sfaturi cu privire la ce trebuie să aveți în vedere înainte de a începe o sarcină.

După ce ați aflat că sunteți însărcinată, faceți o programare pentru primul examen ginecologic. Majoritatea femeilor se prezintă la cabinetul ginecologic în săptămâna 6-8 de sarcină. Veți fi sfătuită cu privire la protecția maternității, la stilul de viață general și la opțiunile de diagnosticare prenatală.

Este recomandabil să căutați de la început un cabinet ginecologic la care vă simțiți confortabilă, deoarece acesta este mai dificil de schimbat ulterior. Prin urmare, este recomandabil să vă faceți deja prima programare la un cabinet în care aveți încredere și la care doriți să rămâneți.

Dacă nu sunteți sigură că doriți să continuați sarcina, cabinetul ginecologului dumneavoastră vă va informa cu privire la procedura ulterioară și vă va îndruma către un centru de consiliere în caz de conflict de sarcină (a se vedea p. 26).

MOMENTUL

Când doriți să aveți un copil sau sunteți însărcinată

ADRESE/LINKURI

www.arztauskunft-niedersachsen.de
Termen de căutare „Frauenheilkunde” („ginecologie”)

DOCUMENTE

Cardul electronic de sănătate





PAȘAPORT DE MATERNITATE

Odată ce sarcina a fost stabilită, cabinetul ginecologic sau moașa eliberează un pașaport de maternitate. Acesta conține data preconizată a nașterii, istoricul medical al femeii, rezultatele medicale și creșterea copilului. După naștere, se introduc datele privind nașterea și evoluția perioadei postnatale. Un dosar de maternitate este un document medical și este supus confidențialității. Femeia însărcinată decide cine are acces la el. Acesta nu este un document care trebuie prezentat angajatorului sau altor autorități. Femeia însărcinată trebuie să aibă întotdeauna la ea pașaportul de maternitate.

MOMENTUL

Când sarcina este stabilită

ADRESE/LINKURI

Cabinet ginecologic sau moașă (a se vedea pagina 9)

DOCUMENTE

Cardul electronic de sănătate



CLINICI DE MATERNITATE



Pe parcursul sarcinii, ar trebui să vă consultați medicul ginecolog pentru a decide unde doriți să nașteți copilul. Majoritatea femeilor însărcinate nasc într-un spital. În regiunea Hanovra există șapte clinici de maternitate. Unele clinici oferă seri de informare sau vizite în sala de nașteri. În cazul în care nașterea are loc înainte de a 36-a săptămână de sarcină, aceasta trebuie să aibă loc numai la MHH, Henriettenstift sau Klinikum Neustadt, deoarece acolo sunt întotdeauna prezenți pediatri (Centrul perinatal). Alte locuri de naștere (a se vedea paginile 17-18).

MOMENTUL

Înregistrarea pentru naștere ar trebui să aibă loc la clinică în jurul săptămânii 30 de sarcină.

ADRESE/LINKURI

Diakovere Henriettenstift
Perinatalzentrum Hannover (Centrul Perinatal Hanovra)
Schwemannstr. 17
30559 Hannover
Tel.: 0511 289 0
www.pnz-hannover.de

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

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

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



CLINICI DE MATERNITATE

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
(Spitalul Universitar din Hanovra)
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
(Clinica de obstetrică-ginecologie)
Carl-Neuberg-Str. 1
30625 Hannover
Tel.: 0511 532 6056
www.mhh.de

DOCUMENTE

Cardul electronic de sănătate, pașaportul de maternitate,
trimitere de la cabinetul ginecologic



AJUTOR LA DOMICILIU



Un serviciu de ajutor la domiciliu vă sprijină dacă, de exemplu, trebuie să rămâneți la pat și nimeni din familie nu poate avea grijă de gospodărie sau de alți copii. Puteți solicita acest ajutor de la casa dumneavoastră de asigurări de sănătate. Pentru a aplica, aveți nevoie de o adeverință de la medicul dumneavoastră sau de la moașa dumneavoastră. Acest ajutor este doar pentru urgențe.

MOMENTUL

La nevoie

ADRESE/LINKURI

Cabinet ginecologic (a se vedea pagina 9)

DOCUMENTE

Cardul electronic de sănătate



EXAMINĂRILE U

Imediat după naștere, bebelușul este examinat amănunțit (U1). Rezultatele sunt consemnate într-un carnet de examinare de culoare galbenă. Veți primi acest carnet de examinare și carnetul de vaccinări al copilului dumneavoastră după naștere. În această broșură se află un program precis cu privire la momentul în care ar trebui să aibă loc alte examinări de depistare precoce și vaccinări pentru copilul dumneavoastră (U2-U9). Examenele de depistare precoce au ca scop depistarea, într-un stadiu incipient, a unor posibile boli sau anomalii în dezvoltarea copilului dumneavoastră. Rezultatele examinărilor sunt consemnate în carnet de către medicul pediatru. Caietul de examinare este foarte important și trebuie păstrat cu grijă. Trebuie să aduceți carnetul de examinare (carnetul U-Heft) și carnetul de vaccinări al copilului la fiecare programare la cabinetul pediatruului.

MOMENTUL

Căutarea unui cabinet de pediatriu ar trebui să înceapă deja din timpul sarcinii.

ADRESE/LINKURI

Puteți găsi cabinete de pediatrie la **www.arztauskunft-niedersachsen.de**
Termen de căutare „Kinder- und Jugendmedizin” („pediatrie și medicină pentru tineri”)

DOCUMENTE

Carnetul galben U-Heft, carnetul de vaccinări, cardul electronic de sănătate al copilului



U1
**Neugeborenen-
Erstuntersuchung**

MOAȘELE



Moașele sunt specialiști în sarcină, naștere și perioada postnatală. Acestea pot, de asemenea, să diagnosticheze sarcina și să efectueze examinări preventive în timpul sarcinii. Toate femeile au dreptul la serviciile unei moașe în timpul sarcinii, al nașterii, al puerperiului și al alăptării. Aceste servicii sunt acoperite de casa de asigurări de sănătate. Penuria de moașe poate face dificilă găsirea unei moașe. Prin urmare, este important să luați măsuri din timp.

MOMENTUL

În timpul sarcinii, nașterii, puerperiului și alăptării

ADRESE/LINKURI

Atunci când căutați o moașă, puteți primi asistență din partea Centrului de moașe din regiunea Hanovra
Tel.: 0511 616 10101
E-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOCUMENTE

Cardul electronic de sănătate, pașaportul de maternitate





PREGĂTIREA PENTRU NAȘTERE

Un curs de pregătire pentru naștere vă pregătește pentru naștere și pentru viața alături de copilul dumneavoastră. Acesta este susținut de o moașă. Cursurile de pregătire pentru naștere sunt oferite sub diferite forme. Femeile însărcinate pot urma cursul singure sau împreună cu o altă persoană. Cursurile se pot desfășura pe parcursul mai multor săptămâni sau într-un weekend. Cursurile de mai multe săptămâni trebuie începute în săptămâna 28-30 de sarcină. Cursurile de weekend ar trebui să fie urmate între a 34-a și a 37-a săptămână de sarcină. Costurile pentru un curs de pregătire pentru naștere sunt acoperite de casa de asigurări de sănătate.

MOMENTUL

Înscrieți-vă la curs cât mai devreme posibil în timpul sarcinii

ADRESE/LINKURI

Un cabinet de moașe din zona dumneavoastră sau căutare de cursuri prin intermediul Centrului de moașe din regiunea Hanovra
Tel.: 0511 616 10101
E-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOCUMENTE

Cardul electronic de sănătate, haine largi



CENTRE DE NAȘTERE



De asemenea, puteți naște într-un centru de nașteri. Nașterile în centrele de naștere sunt asistate doar de moașe. Moașa vă însoțește în timpul sarcinii. Când se apropie data nașterii, moașa este întotdeauna disponibilă pentru dumneavoastră (serviciu de gardă). Vă întâlniți în centrul de naștere atunci când copilul este gata să se nască. Nașterea într-un centru de naștere este acoperită de casa asigurări de sănătate. Tariful forfetar de gardă nu este acoperit de toate casele de asigurări de sănătate, iar femeile trebuie adesea să plătească o parte din acest tarif.

MOMENTUL

Înscrieți-vă la un centru de naștere cât mai devreme posibil în timpul sarcinii

ADRESE/LINKURI

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

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

DOCUMENTE

Pașaportul de maternitate, cardul electronic de sănătate



NAȘTEREA LA DOMICILIU

Puteți, de asemenea, să nașteți acasă. Moașa vine la domiciliul dumneavoastră când începe nașterea și rămâne până la câteva ore după naștere. Casele de asigurări de sănătate plătesc moașa pentru serviciile prestate. Moașa este întotdeauna disponibilă pentru femeia însărcinată până la naștere. Pentru aceasta, moașa primește un așa-numit tarif forfetar de gardă. Nu toate casele de asigurări de sănătate acoperă integral onorariul moașei, iar femeile trebuie să plătească ceva în plus.

MOMENTUL

Căutarea unei moașe pentru nașterea la domiciliu cât mai devreme posibil în timpul sarcinii

ADRESE/LINKURI

Centrul de moașe din regiunea Hanovra vă ajută la căutarea unei moașe potrivite pentru îngrijirea postpartum.
Tel.: 0511 616 10101
E-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOCUMENTE

Pașaportul de maternitate, cardul electronic de sănătate

ÎNGRIJIREA POSTPARTUM



Perioada postpartum este perioada de după naștere. Moașa vă vizitează pe dumneavoastră și pe bebelușul dumneavoastră la domiciliu. Aceasta vă va examina pe dumneavoastră și pe bebelușul dumneavoastră și vă va ajuta dacă ceva nu este în regulă. Moașa vă va sprijini, de asemenea, dacă aveți întrebări sau îngrijorări. Vă va arăta cum trebuie să aveți grijă de un bebeluș și vă va spune când trebuie să mergeți la doctor cu copilul. Aceasta sprijină mama în alăptare și îi spune tot ce este important în ceea ce privește hrănirea copilului. Moașa poate vizita mama și copilul la domiciliu până la douăsprezece săptămâni de la naștere. Costurile sunt acoperite de casa de asigurări de sănătate.

MOMENTUL

După naștere

ADRESE/LINKURI

Centrul de moașe din regiunea Hanovra vă poate ajuta să găsiți o moașă pentru îngrijirea postpartum.
Tel.: 0511 616 10101
E-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOCUMENTE

Pașaportul de maternitate, cardul electronic de sănătate





GIMNASTICĂ POSTNATALĂ

Gimnastica postnatală reprezintă o serie de exerciții concepute pentru a întări corpul după sarcină și naștere și pentru a reduce schimbările fizice. Cursurile se țin de obicei în grupuri și sunt susținute de o moașă. În cazuri excepționale, de exemplu, dacă există tulburări masive ale planșeului pelvian din cauza nașterii, cabinetul ginecologic poate prescrie femeii exerciții de gimnastică postnatală. Nu există un drept general la această prescripție. Costurile pentru curs sunt decontate direct de casa de asigurări de sănătate prin intermediul cardului de asigurare. Pentru ca aceste costuri să fie acoperite, cursul trebuie să fie finalizat până în a noua lună de la naștere.

MOMENTUL

De regulă, între 8 și 10 săptămâni de la naștere, sunt posibile aranjamente individuale cu moașa

ADRESE/LINKURI

Căutarea cabinetului de moașe sau a cursurilor de moașă prin intermediul Centrului de moașe din regiunea Hanovra
Tel.: 0511 616 10101
E-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOCUMENTE

Cardul electronic de sănătate



MOAȘELE DE FAMILIE ȘI ASISTENȚII MEDICALI PEDIATRI DE FAMILIE



Puteți fi însoțită de o moașă de familie sau de o asistentă medicală de familie (FamKi) dacă sunteți însărcinată sau aveți un copil mai mic de un an și:

- vă simțiți neexperimentat/ă sau copleșit/ă
- sunteți un părinte singur
- sunteți nou-sosit/ă în oraș sau în țară
- vă simțiți stresat/ă psihologic sau fizic
- sunteți afectat/ă sau amenințat/ă de violența domestică
- aveți multe întrebări și incertitudini cu privire la dezvoltarea copilului dvs.
- sunteți părintii unui copil născut prematur sau nesănătos
- simțiți că nu sunteți în stare să faceți față provocărilor legate de sarcină sau de viața de părinte

Moașele de familie și asistentele FamKi vin la domiciliul dumneavoastră și răspund la întrebări despre viața de părinte. Aceștia vă oferă încredere în ceea ce privește copilul dumneavoastră și, dacă este necesar, vă însoțesc la întâlnirile cu autoritățile sau la cabinetele medicale. Acest serviciu este gratuit.

MOMENTUL

La nevoie, de la începutul sarcinii până la sfârșitul primului an de viață al copilului

ADRESE/LINKURI

Pentru orașul Hanovra:
Familienhebammenzentrum Hannover
(FHZ – Centrul de moașe de familie din Hanovra)
Tel.: 0511 123148-10/11
E-mail: info@fhz-hannover.de
www.fhz-hannover.de



MOAȘELE DE FAMILIE ȘI ASISTENȚII MEDICALI PEDIATRI DE FAMILIE

Coordonare pentru Burgdorf:
Familienservicebüro Burgdorf
(Biroul de servicii pentru familii Burgdorf)
Tel.: 05136 898 301

E-mail: familienservicebuero@burgdorf.de

Coordonatoare pentru Laatzen:
Maria Jakob
Tel.: 0511 8205 5408

E-mail: maria.jakob@laatzen.de

Coordonatoare pentru Langenhagen:
Kerstin Mesch
Tel.: 0511 7307 9863

E-mail: kerstin.mesch@langenhagen.de

Coordonatoare pentru Lehrte:
Silvia Müller
Tel.: 05132 505 3245

E-mail: silvia.mueller@lehrte.de

Pentru toate celelalte municipalități din regiunea Hanovra:
Familienhebammenkoordination der Region Hannover
(Coordonarea moașelor de familie din regiunea Hanovra)
Tel.: 0511 616 227 65

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

Nu există

DOCUMENTE

CONSILIERE PENTRU ALĂPTARE



Alăptarea este modul natural și sănătos de a hrăni un copil. Dar, uneori, alăptarea este dificilă și apar probleme. În acest caz, o moașă sau un consilier pentru alăptare vă poate ajuta. Ea poate vizita mama și copilul acasă și poate lucra cu ea pentru a găsi o soluție la problemă. Pe toată perioada alăptării, mamele au dreptul la asistență din partea unei moașe – indiferent de durata acesteia. În această perioadă, asigurarea de sănătate plătește până la opt programări pentru vizite sau convorbiri telefonice cu moașa. Dacă există probleme majore, cabinetul ginecologului sau al pediatrului poate prescrie programări suplimentare.

Consultanții în alăptare și lactație ajută, de asemenea, în situații speciale. Acestea sunt femei special instruite care au cunoștințe foarte bune despre alăptare. Costurile aferente nu sunt acoperite de casa de asigurări de sănătate. Există, de asemenea, sesiuni de consiliere în materie de alăptare susținute de voluntari.

Participarea la un grup de alăptare poate fi, de asemenea, benefică pentru mamă. Mamele care alăptează se întâlnesc acolo în mod regulat și fac schimb de idei.

MOMENTUL

În timpul alăptării

ADRESE/LINKURI

Centrul de moașe din regiunea Hanovra
vă poate ajuta să găsiți o moașă potrivită pentru consilierea
în materie de alăptare:
Tel.: 0511 616 10101

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

Puteți găsi grupuri de alăptare la
www.bdl-stillen.de

Puteți găsi consiliere voluntară pentru alăptare, de exemplu la
www.afs-stillen.de

Pașaportul de maternitate, cardul electronic de sănătate

DOCUMENTE



DIAGNOSTICAREA PRENATALĂ

Termenul de diagnostic prenatal (DPN) acoperă diferite metode care pot fi folosite pentru a examina copilul nenăscut în uterul femeii însărcinate. Examinările se efectuează la cabinetul ginecologic sau într-un cabinet special amenajat în acest scop. Printre exemplele de DPN se numără ultrasunetele, ecografia fină, măsurarea pliului nuchal, testele de sânge sau amniocenteza. Aceasta implică o căutare specifică a posibilelor malformații și boli ale copilului.

DPN permite un tratament orientat și pregătit în timpul sarcinii și imediat după nașterea copilului. În cazul în care se observă anomalii, de obicei, urmează alte examinări. Rezultatele DPN vă pot pune în fața întrebării dificile de a continua sau de a întrerupe sarcina.

Fiecare femeie însărcinată și fiecare cuplu decide pentru sine dacă dorește sau nu efectuarea de examinări DPN pentru copilul lor nenăscut. Unele dintre examinări trebuie să le plătiți dumneavoastră. Centrele de consiliere vă sprijină și vă însoțesc în cazul unor anomalii ale copilului nenăscut sau în ceea ce privește examenele prenatale pe care le doriți.

MOMENTUL

În timpul sarcinii

ADRESE/LINKURI

Centrele de consiliere în caz de sarcină și conflicte de sarcină:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Diakovere Annastift
Beratungsstelle Menschenkind
(Centrul de consiliere Menschenkind)
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
Tel.: 0511 8603 413

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

DOCUMENTE

Nu există



CONSILIERE

Multe întrebări apar în timpul sarcinii și în prima perioadă de după naștere. Uneori poate fi utilă consilierea psihologică pentru a nu fi singur în fața unei probleme. Profesioniștii din centrele de consiliere vă pot ajuta și sprijini în toate problemele dumneavoastră.



CONSILIERE PENTRU FEMEILE ÎNSĂRCINATE ȘI CONFLICTE DE SARCINĂ

Viitorii părinți pot beneficia de consiliere gratuită la centrul de consiliere pentru gravide înainte, în timpul și după nașterea copilului lor, pentru toate întrebările legate de sarcină și naștere. Posibilele teme sunt:

- Asistență financiară, în special din partea fundațiilor (a se vedea paginile 47-48)
- Probleme psihologice în timpul sarcinii și după naștere
- Examinări și constatări de diagnostic prenatal
- Întrebări despre nașterile confidentiale/anonime
- Conflicte de parteneriat și de familie
- O nouă fază regăsită ca mamă/tată/părinți
- Contracepție
- Durere după avort spontan sau decesul copilului
- Dorința de a avea un copil

Consilierii vă pot ajuta, de asemenea, dacă sunteți nesigură și vă gândiți să întrerupeți sarcina. Consilierea poate avea loc și în mod anonim.

MOMENTUL

Înainte de sarcină, în orice moment în timpul sarcinii și după naștere

ADRESE/LINKURI

Centrele de consiliere în caz de sarcină și conflicte de sarcină:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

DOCUMENTE

Nu există



CONSILIERE DE FAMILIE ȘI EDUCAȚIONALĂ

Un copil îți schimbă viața. În calitate de părinți, trăiți multe momente minunate alături de copilul dumneavoastră. Dar poate că există uneori și situații dificile în viața de zi cu zi, în care sunteți nesiguri și apar multe întrebări. Acest lucru este complet normal. De aceea, personalul centrelor de consiliere dorește să vă sprijine în găsirea unei căi pline de compasiune cu copilul dumneavoastră, chiar și în momentele dificile. Aceștia vor discuta cu dumneavoastră despre cum să vă înțelegeți copilul și nevoile sale. Întrebările pot fi, de exemplu:

- Ce vrea să-mi spună copilul meu?
- Cum îmi pot calma copilul atunci când plânge?
- Cum pot, ca mamă sau tată, să gestionez bine viața de zi cu zi cu copilul meu?
- Cum îmi ajută copilul să adoarmă?
- Este normal să fiu atât de tristă de la naștere?

MOMENTUL

Înainte de sarcină, în orice moment în timpul sarcinii și după naștere

ADRESE/LINKURI

Centre de consiliere familială și educațională:
www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

DOCUMENTE

Nu există



AMBULANȚA PENTRU COPIII CARE ȚIPĂ

Bebelușii nu sunt toți la fel. Unii sunt calmi, alții par nesiguri și plâng mult. Unii sunt greu de liniștit, au un somn ușor și vor doar să fie ținuți în brațe. Pot exista probleme cu alimentația sau alăptarea. Adesea, părinții nu știu ce să facă și au mereu sentimentul: „Nimic nu ajută!”. Mulți părinți sunt nesiguri la început. Dacă vă simțiți copleșiți, profesioniștii de la centrele de consiliere vă pot ajuta. Consilierea este gratuită și poate fi și anonimă. Pentru părinții care nu stăpânesc foarte bine limba germană, este posibilă prezența gratuită a unui interpret.

MOMENTUL

La nevoie

ADRESE/LINKURI

Puteți găsi în zona dumneavoastră o ambulanță pentru copii care țipă la:
www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen

DOCUMENTE

Nu există



BIROUL DE SERVICII PENTRU FAMILIE

Biroul de servicii pentru familie este locul unde trebuie să vă adresați pentru toate întrebările legate de familie. Acesta oferă în principal sfaturi privind îngrijirea copiilor în creșe, centre de zi sau after-school, dar și despre furnizorii de servicii de îngrijire de zi. Biroul de servicii pentru familii oferă, de asemenea, informații despre activitățile de petrecere a timpului liber din localitatea dumneavoastră.

Dacă aveți întrebări despre asistența financiară, personalul vă poate ajuta să o solicitați sau vă poate îndruma către autorități sau centre de consiliere.

MOMENTUL

La nevoie

ADRESE/LINKURI

Informații despre punctul de contact local se găsesc la paginile 75–76.

DOCUMENTE

Nu există



MAME SINGURE ȘI PĂRINȚI SINGURI

Deși familiile monoparentale au devenit normale, multe dintre ele trebuie să facă față unor provocări speciale – fie că este vorba de reconcilierea familiei și a carierei, fie că este vorba de securitatea financiară a mijloacelor de trai.

În regiunea Hanovra, aceste familii nu sunt singure. Multe servicii de sprijin sunt destinate în mod special părinților singuri. În centrele de consiliere puteți obține sfaturi cu privire la toate întrebările care vă privesc în calitate de părinte singur.

MOMENTUL

Înainte și după naștere

ADRESE/LINKURI

Asociația VAMV a mamelor și taților singuri
(VAMV Verband Alleinerziehender Mütter und Väter)
Ortsverband Hannover e.V.
Philipsbornstr. 28
30165 Hannover
Tel.: 0511 39 11 29
E-mail: vamv@vamv-hannover.de

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Minister-Stüve-Str. 18
30449 Hannover
Tel.: 0511 700 235 20
E-mail: info@skf-hannover.de

DOCUMENTE

Nu există

COPIL CU DEFICIENȚE



Dacă medicul dumneavoastră a stabilit în timpul sarcinii că există ceva în neregulă cu copilul dumneavoastră, nimic nu va mai fi la fel. Veți fi surprinși sau șocați de veste și nu veți ști cum să procedați de acum înainte. Apar multe întrebări. Acestea pot fi întrebări de natură medicală despre diagnosticul sau tratamentul copilului dumneavoastră. Poate că vă gândiți cum ar fi viața cu un copil cu handicap. Sau aveți nevoie de consiliere pentru a decide dacă să întrerupeți sau să continuați sarcina?

Profesioniștii vă pot ajuta cu toate aceste întrebări. Aceștia vă vor asculta preocupările și vor încerca să găsească o soluție împreună cu dumneavoastră.

MOMENTUL

La nevoie

ADRESE/LINKURI

Consiliere cu privire la posibilele deficiențe ale copilului în timpul sarcinii și sprijin de încredere după naștere, până când copilul împlinește 3 ani:

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

Centre de consiliere pentru femeile însărcinate și conflicte de sarcină:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen



COPIL CU DEFICIENȚE

DOCUMENTE

Consiliere după nașterea
unui copil cu deficiențe:
Mittendrin Hannover e.V.-Verein für Inklusion
Herrenstraße 8a
30159 Hannover
Tel.: 0511 590 9460
E-mail: info@mittendrin-hannover.de

Recomandarea unor grupuri de auto-ajutorare:
Kibis
Gartenstraße 18
30161 Hannover
Tel.: 0511 666 567
www.kibis-hannover.de

Nu există



VIOLENȚA DOMESTICĂ



Violența domestică poate lua mai multe forme – nu doar agresiunea fizică sau sexuală. De exemplu, dacă partenerul, soțul sau fostul dvs. partener vă insultă, vă amenință pe dvs. sau pe copiii dvs., vă interzice să ieșiți din casă sau continuă să vă hărțuiască după o separare, aceasta este tot violență domestică. Dacă vă confrunțați cu violență acasă, puteți solicita ajutor de la un centru de consiliere. Dacă nu vă mai simțiți în siguranță, puteți apela la un adăpost pentru femei. Acolo, dumneavoastră (și copiii dumneavoastră) puteți trăi în siguranță și puteți primi ajutor.

MOMENTUL

ADRESE/LINKURI

În caz de violență în parteneriat sau în mediul înconjurător

Centre de consiliere pentru violența domestică:
www.hannover.de/rh202009091

Adăposturi pentru femei:

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 (Adăpost pentru femei și copii)
Tel.: 0511 698646

E-mail: info@frauenschutzhaus-hannover.de

Frauenhaus24 - Admitere imediată pentru femeile afectate
de violență și copiii lor
Tel.: 0511 26 004 608

E-mail: info@frauenhaus24hannover.de

DOCUMENTE

Nu există



CONSILIERE ÎN MATERIE DE DEPENDENȚĂ PENTRU FEMEILE ÎNSĂRCINATE

Majoritatea substanțelor care creează dependență – alcool, nicotină, cocaină, crack, ecstasy, speed, cristal, heroină sau medicamente – pot dăuna copilului nenăscut. Bineînțeles, ar fi mai bine pentru copil să nu se consume droguri în timpul sarcinii. Cu toate acestea, renunțarea peste noapte nu este atât de ușoară în cazul unei dependențe, iar în cazul anumitor substanțe, sevrajul imediat poate fi chiar periculos pentru mamă și copil. Este posibil să vi se administreze substanțe înlocuitoare sau medicamente în timpul sarcinii. Dependența de droguri nu trebuie să fie un motiv pentru a întrerupe sarcina. Vă rugăm să solicitați ajutorul unui centru de consiliere antidrog! Unele centre de consiliere antidrog oferă consiliere specială pentru femei și sprijin în timpul sarcinii și după sarcină. Aceștia colaborează de obicei cu alte servicii sociale și vă trimit și vă însoțesc la centrele sociale/ medicale și la medicii specializați în dependență.

MOMENTUL

La nevoie, în timpul sarcinii și după naștere

ADRESE/LINKURI

www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/Sucht-und-Drogen

DOCUMENTE

Nu există



SPRIJIN FINANCIAR

Există o gamă largă de servicii de asistență financiară disponibilă pentru femeile însărcinate și părinți. Următoarea secțiune vă oferă o prezentare generală a prestațiilor pe care le poate solicita oricine, precum și a prestațiilor pe care le primesc persoanele aflate în nevoie. Centrele de consiliere pentru femeile însărcinate vă vor ajuta cu întrebările dumneavoastră. Puteți găsi, de asemenea, mai multe informații și ajutoare de calcul pentru unele prestații pe site-ul www.familienportal.de.



INDEMNIZAȚIE DE MATERNITATE

În cazul în care femeile sunt angajate, acestea au nevoie de o protecție specială în momentul nașterii. Indemnizația de maternitate vă asigură venitul în cazul în care nu vi se permite să lucrați în timpul sarcinii sau după nașterea copilului dumneavoastră. Acest lucru se aplică, de exemplu, în timpul concediului de maternitate, de la șase săptămâni înainte până la opt săptămâni după naștere.

Și femeile care nu lucrează pot avea dreptul la indemnizație de maternitate.

MOMENTUL

Cel târziu cu 7 săptămâni înainte de data preconizată a nașterii

ADRESE/LINKURI

Casa dumneavoastră de asigurări de sănătate

www.familienportal.de
Termen de căutare „Mutterschaftsgeld”
(„indemnizație de maternitate”)

DOCUMENTE

Formular de asigurare de sănătate, certificat medical privind data preconizată a nașterii

ALOCAȚIE PENTRU COPII



Toți părinții primesc alocații pentru copii cel puțin până când copilul împlinește 18 ani. Cuantumul alocației pentru copii depinde de numărul de copii.

MOMENTUL

În primele 6 luni de la naștere

ADRESE/LINKURI

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
(Casa pentru alocații familiale Saxonia Inferioară-Bremen)
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
Tel.: 0800 4 5555 30
E-mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de

DOCUMENTE

Cerere de alocație pentru copii
(a se vedea www.familienkasse.de)





SUPLIMENT PENTRU COPII

Suplimentul pentru copii se plătește familiilor cu venituri mici ca supliment la alocația pentru copii.

MOMENTUL

La scurt timp după naștere

ADRESE/LINKURI

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
(Casa pentru alocații familiale Saxonia Inferioară-Bremen)
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
Tel.: 0800 4 5555 30
**E-mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de**

DOCUMENTE

Cerere de supliment pentru copii
(a se vedea www.familienkasse.de)

INDEMNIZAȚIA PARENTALĂ/ INDEMNIZAȚIA PARENTALĂ PLUS



Indemnizația parentală se plătește tuturor părinților care se ocupă singuri de copilul lor în perioada în care copilul este sugar. Cuantumul indemnizației parentale depinde de venitul dumneavoastră. Veți primi indemnizația parentală chiar dacă nu ați lucrat. Și partenerul sau partenera dumneavoastră poate solicita indemnizația parentală. În funcție de varianta de indemnizație parentală pe care o utilizați, puteți primi indemnizația parentală timp de până la 24 de luni.

MOMENTUL

În primele trei luni de la naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul pentru indemnizații parentale în funcție de localitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local la paginile 75-76

www.familienportal.de
Termen de căutare „Elterngeld”
(„indemnizație parentală”)

DOCUMENTE

Formular de cerere, certificat de naștere, adeverința de venit și certificatele de indemnizație de maternitate





INDEMNIZAȚIA DE ȘOMAJ II (HARTZ IV)

Dacă nu aveți un loc de muncă, puteți solicita indemnizația de șomaj II (ALG II). Dacă lucrați și banii nu sunt totuși suficienți pentru a vă acoperi cheltuielile de întreținere, puteți solicita, de asemenea, o indemnizație suplimentară de șomaj II.

MOMENTUL

La nevoie

ADRESE/LINKURI

Centrul pentru ocuparea forței de muncă are 19 locații în regiunea Hanovra.
Toate locațiile pot fi găsite la:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

DOCUMENTE

Document de identitate valabil. Mai multe detalii vor fi discutate la interviul inițial de la centrul pentru ocuparea forței de muncă.



ASISTENȚĂ SOCIALĂ/ SPRIJIN PENTRU VENITUL DE BAZĂ

Dacă beneficiați de ajutor social/sprijin pentru venitul de bază, biroul de asistență socială va plăti tratamentul medical, moașele și alte cheltuieli necesare. Nașterea trebuie să fie declarată la biroul de asistență socială. Drepturile copilului dumneavoastră pot fi apoi examinate.

MOMENTUL

În timpul sarcinii și după naștere

ADRESE/LINKURI

Informații despre punctul de contact local la paginile 75-76

DOCUMENTE

Certificatul de naștere al copilului





NEVOI SUPLIMENTARE ȘI DOTĂRI INIȚIALE (PENTRU ALG II ȘI ASISTENȚĂ SOCIALĂ)

Dacă beneficiați de indemnizația de șomaj II sau de asistență socială, puteți solicita o indemnizație suplimentară în valoare de 17% din indemnizația standard în fiecare lună. Puteți solicita, de asemenea, prestații unice, cum ar fi îmbrăcăminte pentru gravide, echipament pentru copii, cărucioare sau mobilier.

MOMENTUL

Începând cu a 13-a săptămână de sarcină

ADRESE/LINKURI

Informații despre punctul de contact local găsiți la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Certificat de la cabinetul ginecologic, pașaport de maternitate

PACHETUL EDUCAȚIE ȘI PARTICIPARE (BUT)



Toți copiii ar trebui să aibă aceleași oportunități pentru o creștere și educație sănătoasă. Din acest motiv, părinții cu venituri mici pot solicita subvenții pentru cursuri pentru bebeluși, cum ar fi cursurile PEKiP, masaj pentru bebeluși sau înot pentru bebeluși.

Sunt eligibile familiile care primesc indemnizația de șomaj II, ajutorul pentru locuință și suplimentul pentru copii, asistență socială sau ajutoare pentru solicitanții de azil.

Cei care nu primesc niciuna dintre aceste prestații pot solicita verificarea dreptului la prestații pentru educație și participare. Dreptul la prestații se aplică copiilor și tinerilor până la vârsta de 25 de ani.

MOMENTUL

La nevoie

ADRESE/LINKURI

Centrul pentru ocuparea forței de muncă are 19 locații în regiunea Hanovra.

Toate locațiile pot fi găsite la:

www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

www.hannover.de/but

DOCUMENTE

În mod informal sau împreună cu formularul de cerere (**www.hannover.de/but**)





PRIMIREA DE PRESTAȚII PENTRU SOLICITANȚII DE AZIL (ASYLBLG)

Dacă primiți prestații în temeiul Legii privind prestațiile pentru solicitanții de azil, copilul dumneavoastră poate primi, de asemenea, prestații după naștere. Vă rugăm să contactați biroul de asistență socială relevant!

MOMENTUL

La scurt timp după naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul de asistență socială competent în funcție de localitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Formular de cerere, certificat de naștere



PRIMIREA DE PRESTAȚII PENTRU SOLICITANȚII DE AZIL – NEVOI SUPLIMENTARE PENTRU FEMEILE ÎNSĂRCINATE

Dacă beneficiați de prestații în temeiul Legii privind prestațiile pentru solicitanții de azil, puteți depune o cerere pentru nevoi suplimentare în timpul sarcinii. Veți primi apoi mai mulți bani până la nașterea copilului dumneavoastră. În timpul sarcinii și după naștere, sunt acoperite examinările medicale și serviciile de moașă.

MOMENTUL

Începând cu a 13-a săptămână de sarcină

ADRESE/LINKURI

Biroul de asistență socială competent în funcție de localitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Pașaport de maternitate



AVANS DIN PENSII ALIMENTARE

Părinții singuri care nu primesc pensie alimentară de la celălalt părinte sau care nu o primesc în mod regulat pot solicita plăți în avans din pensiile alimentare de la biroul competent de asistență socială pentru tineri.

MOMENTUL

La nevoie, după naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul competent de asistență socială pentru tineri, în funcție de municipalitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local la paginile 75-76.

www.familienportal.de

Termen de căutare „Unterhaltsvorschuss” („avans din pensii alimentare”)

DOCUMENTE

Cererea cu fișa de informații și următoarele documente:
Certificatul de naștere al copilului, cartea de identitate (sau pașaportul/titul de rezidență), certificatul de înregistrare, hotărârea de divorț, dacă este cazul, confirmarea scrisă a separării de către un avocat, certificatul de recunoaștere a paternității, dacă este cazul, sau hotărârea judecătorească privind stabilirea paternității, stabilirea oficială a cuantumului obligației de plată a pensiei alimentare (hotărârea de întreținere), dacă este cazul, adeverința de venit, cum ar fi alocația pentru copii, pensia de orfan vitreg, pensia alimentară.



FUNDAȚIA FEDERALĂ „MAMA ȘI COPILUL” (BUNDESSTIFTUNG „MUTTER UND KIND”)

Femeile însărcinate aflate în situații de urgență financiară pot primi un sprijin financiar unic prin intermediul fundației „Mutter und Kind” („Mama și copilul”). Cererea poate fi depusă numai la un centru de consiliere pentru femei însărcinate.

MOMENTUL

Cererea poate fi făcută începând cu a 16-a săptămână de sarcină și trebuie depusă la fundație până la momentul nașterii.

ADRESE/LINKURI

Centre de consiliere pentru femei însărcinate:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

DOCUMENTE

Carte de identitate, pașaport de maternitate, adeverință de venit (de exemplu, ajutor pentru locuință, ajutor social etc.) și dovadă de avere, eventual un contract de închiriere





FUNDAȚIA „FAMILII ÎN DIFICULTATE” (STIFTUNG „FAMILIEN IN NOT”)

Famiiliile aflate în situații de urgență sau famiiliile care au fost date peste cap de o întâmplare nefericită primesc asistență financiară din partea fundației. Cererea poate fi depusă numai la un centru de consiliere pentru femei însărcinate. Sprijinul oferit de centrul de consiliere are scopul de a vă ajuta să depășiți situațiile dificile din viața dumneavoastră.

MOMENTUL

Urgență personală sau catastrofă

ADRESE/LINKURI

Centru de consiliere pentru femei însărcinate
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

DOCUMENTE

Dovada veniturilor din ultimele 3 luni,
dovada evenimentului grav care a dus la suferința
dumneavoastră (dacă documentele sunt disponibile)

AJUTOR PENTRU LOCUINȚĂ



Dacă primiți ajutor pentru locuință, copilul dumneavoastră va fi, de asemenea, inclus în calcul. Dacă anterior nu aveți dreptul la ajutor pentru locuință, copilul vă poate face eligibil/ă pentru acest ajutor.

MOMENTUL

La nevoie, după naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul responsabil cu ajutoarele pentru locuințe în funcție de localitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Cererea de ajutor pentru locuință, adeverință de venit,
dovada chiriei sau a ipotecii

DEDUCERE PERSONALĂ PENTRU COPII



În Germania, părinții trebuie să plătească mai puține taxe decât cuplurile fără copii. Alocația pentru copii este luată în considerare în impozitul pe venit al ambilor părinți, câte jumătate pentru fiecare. Cererea este necesară doar dacă doriți să schimbați acest lucru.

MOMENTUL

După naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul fiscal competent

DOCUMENTE

Consimțământul pentru transferul alocațiilor pentru copii
poate fi găsit la adresa
www.lstn.niedersachsen.de



ALOCAȚIE DE ÎNGRIJIRE

În cazul în care un copil este diagnosticat cu o deficiență sau o boală, în anumite circumstanțe se poate solicita o alocație de îngrijire. Acest lucru este posibil în cazul în care se poate presupune că îngrijirea copilului va însemna un efort sporit pentru părinți timp de cel puțin șase luni. De exemplu, ar putea fi vorba de multe programări la medic și terapii sau dacă hrănirea este dificilă.

Unii copii au nevoie de mult sprijin medical și îngrijire la domiciliu. Și îngrijirea la domiciliu/îngrijirea ambulatorie poate fi acoperită de alocația de îngrijire. În general, alocația de îngrijire se solicită de la casa de asigurări de sănătate pentru persoanele dependente. Adesea, este util să obțineți în prealabil consiliere din partea casei de asigurări de sănătate pentru persoanele dependente. Este disponibilă asistență în ceea ce privește procesul de depunere a cererilor.

MOMENTUL

În cazul în care copilul are deficiențe

ADRESE/LINKURI

Servicii de consiliere în materie de îngrijire puse la dispoziția caselor de asigurări de sănătate, respectiv caselor de asigurări de sănătate pentru persoanele dependente

Centrul de consiliere Menschenskind
Diakovere Annastift Leben und Lernen gGmbH
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
Tel.: 0511 8603 413
Mobil: 0152 58800529

E-mail: menschenskind@diakovere.de
www.menschenskind-onlineberatung.de

DOCUMENTE

Nu există



MUNCĂ, FORMARE, STUDIU

Sarcina și nașterea vă afectează munca, formarea sau studiile. Femeile beneficiază de o protecție specială în timpul sarcinii și după naștere. Odată ce copilul a sosit, atât mama, cât și tatăl își pot lua liber de la serviciu și se pot bucura de acest nou moment din viața lor.



CONCEDIU PENTRU CREȘTEREA COPILULUI

Concediul pentru creșterea copilului este o pauză neplătită din viața profesională pentru părinții care au grijă și își cresc singuri copilul. În calitate de angajată sau angajat, puteți solicita concediu pentru creșterea copilului de la angajatorul dumneavoastră. În timpul concediului pentru creșterea copilului, angajatorul trebuie să vă acorde până la trei ani de concediu pentru fiecare copil. În această perioadă, nu trebuie să lucrați și nu primiți salariu. Pentru a compensa acest lucru, puteți solicita, de exemplu, o indemnizație parentală. Relația dumneavoastră de muncă rămâne în vigoare.

MOMENTUL

Cel târziu cu 7 săptămâni înainte de începerea concediului planificat pentru creșterea copilului

ADRESE/LINKURI

Angajator

www.familienportal.de
Termen de căutare „Elternzeit”
(„concediu pentru creșterea copilului”)

DOCUMENTE

Cererea de concediu pentru creșterea copilului se depune în mod informal la angajator. Aceasta trebuie să conțină data preconizată a nașterii, numele copilului la naștere și perioada dorită de concediu pentru creșterea copilului. Certificatul de naștere trebuie să fie prezentat după naștere.



PROTECȚIA PE PERIOADA MATERNITĂȚII



Ar trebui să vă informați angajatorul despre sarcină cât mai devreme posibil. În acest fel, pot fi respectate toate normele privind protecția pe perioada maternității. Acest lucru se datorează faptului că protecția pe perioada maternității este pentru sănătatea femeii însărcinate și a celei care alăptează, precum și a copilului. Nu aveți voie să lucrați timp de șase săptămâni înainte și opt săptămâni după naștere. În această perioadă veți primi în continuare venituri.

Dispozițiile privind protecția pe perioada maternității se aplică și elevelor, atât în timpul studiilor, cât și în timpul formării profesionale. În cazul elevelor, se pot aplica perioade de protecție mai lungi înainte și după naștere.

MOMENTUL

Cât mai curând posibil după determinarea sarcinii

ADRESE/LINKURI

Angajator (universitate sau școală)

www.familienportal.de
Termen de căutare „Mutterschutzgesetz”
(„Legea privind protecția maternității”)

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

DOCUMENTE

Certificatul de la cabinetul ginecologului sau al moașei care confirmă data preconizată a nașterii



ÎNREGISTRAREA LA OFICIUL DE STARE CIVILĂ

Trebuie să înregistrați nașterea copilului dumneavoastră la oficiul de stare civilă și să depuneți o declarație de nume. De obicei, clinicile de maternitate se ocupă automat de înregistrarea la oficiul de stare civilă. Pentru siguranță, întrebați din nou. Apoi puteți ridica mai multe copii autentificate ale certificatului de naștere de la oficiul de stare civilă.

AUTORITĂȚI

La începutul unei noi vieți, există multe formalități de care trebuie să ne ocupăm. Aceasta începe cu numirea copilului și continuă cu înregistrarea la casa de asigurări de sănătate. De asemenea, pot fi necesare clarificări privind paternitatea sau declarația de custodie. Adesea, aceste aspecte pot fi rezolvate înainte de naștere.

MOMENTUL

În termen de o săptămână de la naștere

ADRESE/LINKURI

Oficiul de stare civilă al primului loc de reședință
Puteți găsi informații despre punctul de contact local la pagina

DOCUMENTE

Notificarea scrisă a nașterii de la instituția de naștere și declarația de nume, certificatul de naștere/căsătorie și documentele de identitate ale părinților

Dacă nu sunteți căsătoriți: Recunoașterea paternității și declarația de încredințare, dacă este cazul.

Dacă mama copilului a divorțat: Certificatul de căsătorie și hotărârea de divorț

În cazul cetățenilor străini:
Dovada statutului de reședință



LEGISLAȚIA PRIVIND NUMELE

Prenumele copilului este stabilit de către părinți. În cazul în care părinții au același nume de familie, copilul primește automat acest nume de familie. În cazul părinților cu nume de familie diferite, dar care exercită împreună autoritatea părintească, aceștia stabilesc împreună numele de familie al copilului. Dacă aveți întrebări suplimentare, vă rugăm să contactați oficiul de stare civilă înainte de naștere.

MOMENTUL

La câteva zile după naștere

ADRESE/LINKURI

Oficiul de stare civilă al primului loc de reședință
Puteți găsi informații despre punctul de contact local la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Declarația de nume

TUTELĂ



Fiecare părinte are datoria de a-și sprijini copilul. O tutelă ajută părinții singuri să solicite pensie de întreținere pentru copii sau să stabilească paternitatea.

MOMENTUL

Înainte sau după naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul competent de asistență socială pentru tineri, în funcție de municipalitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Cerere scrisă la Jugendamt
(Biroul de Asistență Socială pentru Tineret)



ASIGURARE DE SĂNĂTATE

După naștere, informați-vă casa de asigurări de sănătate pentru a vă asigura copilul. De obicei, veți primi cardul electronic de sănătate în termen de două săptămâni. Puteți utiliza în continuare cardul de sănătate pentru primele două examinări U. Vă rugăm să contactați casa dumneavoastră de asigurări de sănătate pentru informații.

MOMENTUL

După naștere

ADRESE/LINKURI

Casa dumneavoastră de asigurări de sănătate

DOCUMENTE

Formularul de asigurare de sănătate, certificatul de naștere al copilului



DECLARAȚIA DE CUSTODIE (PENTRU CUPLURILE CARE NU SUNT CĂSĂTORITE)

În cazul în care părinții sunt căsătoriți la nașterea copilului sau au semnat o declarație de custodie, aceștia au custodie comună. Declarația de custodie poate fi făcută și înainte de nașterea copilului.

În cazul în care nu se face nicio declarație de custodie, mama are custodie exclusivă.

MOMENTUL

Înainte de naștere (recomandat)
sau după naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul competent de asistență socială pentru tineri,
în funcție de municipalitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local
la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Certificatul de naștere al copilului,
cărțile de identitate ale părinților



RECUNOAȘTEREA PATERNITĂȚII (PENTRU CUPLURILE CARE NU SUNT CĂSĂTORITE)

Este important pentru copii să știe cine este tatăl lor. Recunoașterea paternității trebuie să fie certificată public. Acest lucru se poate face înainte de naștere. Mama trebuie să fie de acord cu recunoașterea paternității.

MOMENTUL

Înainte sau după naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul de asistență socială pentru tineri competent,
în funcție de municipalitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local
la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Carte de identitate sau pașaport

În cazuri individuale, poate fi utilă prezentarea unui
certificat de naștere sau a unui extras din registrul de familie.





CURATELĂ (ÎN CAZUL MAMELOR MINORE)

Copiilor mamelor minore li se atribuie în mod legal un tutore oficial. Curatela poate fi, de asemenea, transferată unui tutore individual adecvat (de exemplu, din familie). Tutorele exercită reprezentarea juridică a copilului. Cu toate acestea, mama trebuie să fie implicată în deciziile pentru copilul său. Este recomandabil să contactați biroul competent de asistență socială pentru tineret sau instanța locală înainte de naștere dacă se ia în considerare un tutore din familie.

MOMENTUL

Înainte de naștere (recomandat)
sau după naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul competent de asistență socială pentru tineri,
în funcție de municipalitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local
la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Pașaportul de maternitate (înainte de naștere)
certificatul de naștere (după naștere)



SERVICII SOCIALE GENERALE/ SERVICII SOCIALE MUNICIPALE

Serviciul social general (Allgemeine Soziale Dienst – ASD) sau Serviciul social municipal (Kommunale Sozialdienst – KSD) ajută la rezolvarea problemelor și conflictelor care afectează copiii, tinerii și familiile. În situații de criză (violență domestică, anxietate socială etc.), veți fi sfătuit/ă de către personalul care va încerca să rezolve conflictul împreună cu dumneavoastră. De asemenea, pot fi depuse cereri de asistență educațională sau de admitere într-o instituție pentru mame și copii.

MOMENTUL

La nevoie, în orice moment înainte sau după naștere

ADRESE/LINKURI

Biroul competent de asistență socială pentru tineri,
în funcție de municipalitate
Puteți găsi informații despre punctul de contact local
la paginile 75-76.

DOCUMENTE

Nu există



SITUAȚII DE CRIZĂ ÎN JURUL NAȘTERII

Problemele pot apărea în timpul sarcinii și după naștere. Este posibil ca nașterea să nu decurgă așa cum v-ați așteptat; după naștere, este posibil să nu vă simțiți atât de fericită pe cât ați sperat sau să fiți îndurerată de moartea copilului dumneavoastră. Pentru toate aceste situații și pentru alte situații dificile este disponibil sprijin.

DEPRESIA POSTPARTUM



Majoritatea femeilor se confruntă cu așa-numitul „baby blues” la câteva zile după naștere. Acestea au apoi schimbări rapide de dispoziție, suferă de epuizare, lipsă de energie și uneori plâng. Acest lucru este normal, deoarece organismul trece printr-o schimbare hormonală după naștere. Această stare dispare de obicei după câteva zile. Dacă vă confrunțați cu aceste sentimente pentru o perioadă mai lungă de timp, trebuie neapărat să vă adresați moașei sau cabinetului ginecologic. Și tații pot fi afectați.

MOMENTUL

Dacă starea de depresie persistă

ADRESE/LINKURI

Moașă sau cabinet ginecologic

Centre de consiliere pentru femeile însărcinate și conflicte de sarcină:

www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Centre de consiliere familială și educațională:

www.hannover.de/feb

DOCUMENTE

Nu există



NAȘTERE CONFIDENȚIALĂ

Dacă vă aflați într-o situație specială de urgență și doriți ca nimeni să nu știe despre nașterea copilului dumneavoastră, puteți să vă nașteți copilul cu o naștere confidențială. Acest lucru vă permite să nașteți sub supraveghere medicală fără a vă divulga numele real. Veți divulga numele dvs. doar consilierului de la centrul de consiliere pentru femei însărcinate, care are obligația de a păstra confidențialitatea. După împlinirea vârstei de 16 ani, copilul vă poate cunoaște numele și adresa. Aveți dreptul la consiliere înainte și după naștere.

MOMENTUL

În cazul în care doriți să vă nașteți copilul în mod anonim

ADRESE/LINKURI

Centre de consiliere pentru femeile însărcinate și conflicte de sarcină:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

DOCUMENTE

Nu există



NAȘTERE DIFICILĂ

Aproximativ trei până la cinci din zece femei descriu experiența nașterii ca fiind stresantă, dificilă sau chiar traumatizantă. Cu toate acestea, subiectul „nașterii dificile” este un tabu social. În mediul lor, mamele reacționează adesea cu neînțelegere atunci când vor să vorbească despre acest subiect.

De exemplu, femeile resimt ca fiind stresante lipsa sprijinului la naștere, sălile de naștere supraaglomerate, pierderea autodeterminării și sentimentul de neputință, precum și intervențiile în procesul de naștere. De asemenea, mamele descriu ca fiind înfricoșătoare separarea de copil din cauza transferului sau a anesteziei, precum și propriile lor traume mai vechi. Ca urmare a acestor experiențe, pot apărea stresul, probleme de alăptare, o legătură dificilă cu copilul, îndoială de sine, rușine și, de asemenea, depresie postpartum.

Dacă oricare dintre aceste probleme vă deranjează, căutați ajutor și sprijin.

MOMENTUL

După o naștere dificilă

ADRESE/LINKURI

Moașa de monitorizare în asistența postpartum sau în cabinetul ginecologic (examinare de monitorizare)

Consiliere înainte sau după o operație cezariană și o naștere traumatică:

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

Netzwerk Krisen rund um die Geburt Hannover (Rețeaua din Hanovra pentru situațiile de criză din jurul nașterii)
E-mail: krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com
www.krise-geburt.de



NAȘTERE DIFICILĂ

ADRESE/LINKURI

Centre de consiliere pentru femeile însărcinate și conflicte de sarcină:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Linia de asistență telefonică pentru nașteri dificile
Tel.: 0228 9295 9970

DOCUMENTE

Nu există



PĂRINȚI CĂRORA LE-A MURIT COPILUL

Moartea unui copil nenăscut sau a unui nou-născut este foarte stresantă pentru femei și cupluri.

În această perioadă dificilă, părinții nu trebuie să fie singuri. Aceștia pot face schimb de informații în cadrul unor grupuri de auto-ajutorare sau asociații cu persoane care au avut experiențe similare.

Mamele cărora le-a murit copilul au dreptul de a fi însoțite de o moașă.

MOMENTUL

În cazul decesului copilului

ADRESE/LINKURI

Moașele care oferă consiliere specială pentru doliu pot fi recomandate de către Centrul de moașe din regiunea Hanovra:

E-mail: hebammenzentrale@region-hannover.de

www.hebammenzentrale-hannover.de

Tel.: 0511 616 10101

Leere Wiege Hannover

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

DOCUMENTE

Nu există



DOTĂRI ÎNȚIALE PENTRU COPII

LUCRURI DE ȘTIUT

Erst ausstattung

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

ÎMBRĂCĂMINTE

- ☐ 6-10 body-uri de înfășat pe mărimea 50-62 (cu mâneci lungi sau scurte, în funcție de anotimp)
- ☐ 5-10 pantaloni sau salopete
- ☐ 6-10 bluze cu mâneci scurte și lungi
- ☐ 5-10 perechi de colanți
- ☐ 2-4 perechi de șosete pentru copii
- ☐ 2 jachete, una groasă și una subțire
- ☐ 1-2 șepci
- ☐ 1 costum de zăpadă (în funcție de anotimp)
- ☐ 1-2 saci de dormit,
- ☐ eventual 1 rucsac
- ☐ 1 pătură pentru copii

ÎNGRIJIRE ȘI MOBILIER PENTRU COPII

- ☐ 5-10 bavețele
- ☐ 2-10 prosoape de toaletă
- ☐ 1 găleată pentru scutece cu capac
- ☐ 1 cadă pentru copii
- ☐ 1 termometru de baie
- ☐ 1 foarfecă de unghii pentru copii
- ☐ 1 termometru medicinal

- ☐ 2-3 pachete de scutece (mărimea pentru nou-născuți)
- ☐ 1 cuvertură de schimb
- ☐ Ulei sau creme pentru copii
- ☐ Șervețele umede/șervețele cu ulei
- ☐ Tampoane de bumbac
- ☐ Pătuț pentru copii
- ☐ Monitor pentru copii

DACĂ ALĂPTAȚI

- ☐ 4 sutiene de alăptare
- ☐ Tampoane de alăptare

DACĂ NU ALĂPTAȚI

- ☐ 4 biberoane mărimea 1
- ☐ 1 sterilizator

PENTRU DRUM

- ☐ Geantă de scutece
- ☐ Cărucior
- ☐ sau scaun pentru copii pentru mașină



ÎMPACHETAREA UNEI GENȚI DE SPI- TAL – CE AR TREBUI SĂ IAU CU MINE?

DOCUMENTE IMPORTANTE

- ☐ Cardul electronic de sănătate
- ☐ Carte de identitate
- ☐ Pașaport de maternitate
- ☐ Livret de familie/documente pentru înregistrarea copilului la oficiul de stare civilă

ÎMBRĂCĂMINTE PENTRU MAMĂ

- ☐ mai multe tricouri și pantaloni largi
- ☐ cămăși de noapte largi care pot fi deschise pentru alăptare
- ☐ Halat de baie
- ☐ Șosete călduroase
- ☐ Papuci de casă
- ☐ Suten de alăptare și tampoane de alăptare

ALTE ARTICOLE

- ☐ Articole de toaletă,
- ☐ dacă este necesar, un schimb de haine pentru tată
- ☐ Prânzul la pachet/gustări pentru viitorii părinți
- ☐ Smartphone și cablu de încărcare

ARTICOLE IMPORTANTE PENTRU COPIL

- ☐ Scutece
- ☐ 1-2 body-uri
- ☐ Pantaloni sau combinezon
- ☐ Jachetă
- ☐ Șosete și șapcă
- ☐ Bavețele
- ☐ Pătuț și pătură/scaun pentru mașină



LIMBAJ UȘOR DE ÎNȚELES



Dragi viitori părinți, dragi părinți,

Când vine un copil, multe lucruri se schimbă. Aveți multe întrebări. Trebuie să vă gândiți la multe lucruri. Și trebuie să vă ocupați de multe lucruri.

Această broșură vă oferă răspunsuri la multe întrebări. Aici veți găsi informații și ajutor pe multe subiecte diferite. De exemplu:

Subiect: Sănătate

Ce este important pentru sănătatea mea?
Și pentru sănătatea copilului meu.
În timpul sarcinii. În timpul nașterii.
Și când sunt acasă cu copilul.

Subiect: Consiliere

Unde pot obține consiliere atunci când am probleme?
Cu privire la sarcină, de exemplu.
În cadrul parteneriatului. Sau când trebuie să am grijă singură de copilul meu.



LIMBAJ UȘOR DE ÎNȚELES

Subiect: Bani

De unde pot obține indemnizația de maternitate, alocația pentru copii, indemnizația parentală? Ce ajutor pot primi dacă nu am prea mulți bani? Unde pot obține sfaturi despre bani?

Subiect: Muncă și formare profesională

De unde pot obține informații despre concediul de creștere a copilului și protecția maternității?

Subiect: Birouri și autorități

Ce trebuie să știu despre înregistrarea la oficiul de stare civilă? Ce autoritate este responsabilă pentru ce? De exemplu, dacă nu sunt căsătorită. Când trebuie să-mi înregistrez copilul la casa de asigurări de sănătate?

Subiect: Dificultăți în jurul nașterii

Cine mă va ajuta dacă nașterea a fost dificilă? Sau dacă mi-ar muri copilul.

LIMBAJ UȘOR DE ÎNȚELES



Subiect: Ce mai trebuie să știu

Geantă de spital: Ce trebuie să iau cu mine?
Dotări inițiale pentru copii: De ce am nevoie pentru copilul meu?

În această broșură veți găsi tot ceea ce trebuie să știți.
Cu adrese, numere de telefon și
adrese de e-mail.

Vă dorim o perioadă minunată.

ADRESELE DE INTERNET ALE MUNICIPALITĂȚILOR

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



HANOVRA

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

ADRESELE DE INTERNET ALE MUNICIPALITĂȚILOR

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

ADRESELE DE INTERNET ALE MUNICIPALITĂȚILOR

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/familien-service>



SEHNDE

www.sehnde.de/schwangerschaftswegweiser

SPRINGE

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



ADRESELE DE INTERNET ALE MUNICIPALITĂȚILOR

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

NUMERE DE URGENȚĂ



0800 - 60 500 40



Linie de asistență telefonică pentru femeile însărcinate aflate în dificultate

Linia de asistență telefonică pentru părinți

Linia de asistență telefonică pentru nașteri dificile

Linia de urgență Mirjam

Linia de asistență telefonică privind violența împotriva femeilor

MULȚUMIRI SPECIALE

Dorim să le mulțumim tuturor celor care au contribuit la realizarea acestei broșuri. În special, dorim să le mulțumim celor care au contribuit la completarea conținutului prin cunoștințele și angajamentul lor:

Christina Aust

Gabriele Bartoszak

Kathrin Beil

Dagmar Bendig

Stefanie Berndt

Anje Gerlach

Karin Helke-Krüger

Katarina Herz

Julia Meese

Silvia Müller

Franziska Piepenbrock

Katrin Sommerfeld

Esther Quindt

Deborah Frischemeier



DRAGI VIITORI PĂRINȚI,

A avea un copil este ceva minunat pentru majoritatea femeilor și cuplurilor. Sarcina și nașterea sunt o perioadă interesantă și foarte specială care vă așteaptă acum.

De regulă, corpul femeilor însărcinate este echipat în mod natural pentru această fază a vieții cu tot ceea ce este necesar pentru copilul nenăscut. Prin urmare, vă încurajăm să aveți încredere în corpul și în forțele dumneavoastră și să le lăsați să vă ghideze în această perioadă. Nu totul trebuie să fie sau să meargă perfect – de multe ori viața nu este așa. Seninătatea, calmul și timpul sunt cele mai importante „ingrediente” pentru această perioadă unică din viața dumneavoastră.

Iar dacă ceva nu merge chiar atât de bine, există experți care vă pot sprijini și la al căror ajutor puteți apela.



GHIDUL SARCINII CE TREBUIE SĂ FAC ȘI CÂND?

DETERMINAREA SARCINII

NAȘTEREA

