

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing 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.

KÜNYE

Yayımlayan

Region Hannover
Koordinierungszentrum Frühe Hilfen – Frühe Chancen (koordinasyon merkezi)
Hildesheimer Straße 20 | 30169 Hannover

Redaksiyon

Region Hannover, Koordinierungszentrum Frühe Hilfen – Frühe Chancen (koordinasyon merkezi)

Fotoğraflar

Başlık, s.9: LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com, S. 1: Claus Kirsch, S. 8: NDAB-CREATIVITY – stock.adobe.com, S. 10: Klaus Eppele – stock.adobe.com, S. 12: kieferpix – stock.adobe.com, S. 14: bluedesign – stock.adobe.com, S. 14: Kzenon – stock.adobe.com, S. 16: pressmaster – stock.adobe.com, S. 19, S. 42: Monkey Business – stock.adobe.com, S. 20 – etemwanich – stock.adobe.com, S. 25: Prostock-studio – stock.adobe.com, S. 28: Photographee.eu – stock.adobe.com, S. 32, S. 80: natalialeb – stock.adobe.com, S. 35: Aldeca Productions – stock.adobe.com, S. 36: Syda Productions – stock.adobe.com, S. 38: candy1812 – stock.adobe.com, S. 39: FM2 – stock.adobe.com, S. 40: zaschnaus – stock.adobe.com, S. 47: Gina Sanders – stock.adobe.com, S. 51: Alena Ozerova – stock.adobe.com, S. 53: stanislav_uvarov – stock.adobe.com, S. 54: PheelingsMedia – stock.adobe.com, S. 58: luckybusiness – stock.adobe.com, S. 62: karimpard – stock.adobe.com, S. 68: thingamajiggs – stock.adobe.com, S. 70: New Africa – stock.adobe.com, S. 79: Tomsickova – stock.adobe.com

Tasarım

Region Hannover, Team Medienservice

Baskı

Umweltdruckhaus Hannover GmbH • Klusriede 23 • 30851 Langenhagen



ÖNSÖZ



Sevgili okuyucular,

Ve aniden her şey değişir: İster uzun zamandır planlı isterse sürpriz olsun: Hamilelik tüm anne baba adaylarının hayatını değiştirir. Üç çocuk babası olarak kişisel tecrübelerimden yola çıkarak söyleyebilirim ki hamilelik, doğum ve bebeğinizle ilk zamanlar hayatın çok özel dönemleridir. Ancak bu dönemler aynı zamanda belirsizlikleri ve bazı soruları da beraberinde getirir: Nasıl bir ebe bulabiliriz? Bizim için hangisi doğru? Doğum kliniği mi, doğumhane mi yoksa evde doğum mu? Hangi maddi destekler mevcut, nereden danışmanlık alabiliriz ve dikkat edilmesi gereken diğer unsurlar nelerdir?

Hannover bölgesi, müstakbel anne ve babalar ile genç aileler için birçok destek olanağı sunmaktadır. Yeni hamilelik kılavuzu tüm bu ilk başvuru yerlerini kapsamakta olup hamilelik planlamasından anneliğin korunması hakkındaki bilgilere ve doğum iznine, tüm danışmanlık merkezlerine ve sağlık hizmetlerine kadar bu heyecanlı zamanlarda size eşlik edecektir. Kılavuz ayrıca, Frühe Hilfen kurumunun 21 şehir ve bölgede verilen çok yönlü ve geniş çevreli hizmetleri ve yakınınızda bulunan olanakları göstermektedir.

Sağlıklı ve mümkün olduğunca sorunsuz bir hamilelik dönemi geçirmenizi temenni ediyorum ve sizi tebrik ediyorum!

Saygılarımla,

Steffen Krach,
Bölge Başkanı

GİRİŞ

Sevgili ebeveynler (ebeveyn adayları),

Bu hamilelik kılavuzu ile sizleri bu özel hamilelik ve doğum dönemlerinde desteklemek istiyor, Hannover bölgesinde sunulan çok yönlü destek ve danışmanlık hizmeti hakkında bilgi vermek istiyoruz.

İlgili kılavuz konularına göre renklere ayrılmıştır. Yandaki iki sembol size, ilgili hizmetin hamilelik döneminde mi yoksa doğumdan sonra mı önemli olduğunu gösterir.



Yaşadığınız yerin yakınındaki özel hizmetleri belediyelerin internet sitelerinde, aşağıda sayfa 74-76 itibarıyla bulabilirsiniz. Hamilelik döneminde ve doğumdan sonraki ilk haftalardaki en önemli tarihler hakkında genel bir özet bölümünün olduğu bir planlamayı, en arkadaki kapak sayfasında bulabilirsiniz.



Online kılavuz şu adreste mevcuttur:
www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

İlgili broşür, Frühe Hilfen kurumunun bir ürünüdür. Frühe Hilfen, anne-baba adaylarına ve altı yaşın altında çocukları olan ailelere yönelik hizmetlerdir. Çalışmalarımız ile Hannover bölgesindeki çocukların iyi bir şekilde büyümelerine olanak tanımak istiyoruz.

Koordinierungszentrum Frühe Hilfen – Frühe Chancen
(koordinasyon merkezi)

Bu özel zamanlarda sizlere mutluluklar diler!



İÇİNDEKİLER

SAĞLIK 8

Jinekoloji muayeneleri.....	9
Anne cüzdanı.....	10
Doğum klinikleri.....	11
Evde yardım.....	13
U-muayeneler.....	14
Ebeler.....	15
Doğum hazırlığı.....	16
Doğumhaneler.....	17
Evde doğum.....	18
Lohusalık bakımı.....	19
İyileşme egzersizleri.....	20
Aile ebeleri.....	21
Emzirme danışmanlığı.....	23
Prenatal tanı.....	24

DANIŞMANLIK 25

Hamilelik ve hamilelik çatışması danışma merkezleri.....	26
Aile ve yetiştirme danışma merkezleri.....	27
Ağlama acil servisleri.....	28
Aile hizmet bürosu.....	29
Yalnız başına hamilelik ve ebeveynlik.....	30
Çocuklarda engellilik.....	31
Aile içi şiddet.....	33
Hamileler için bağımlılık danışmanlık merkezi.....	34

MADDİ DESTEK 35

Annelik parası.....	36
Çocuk parası.....	37
Çocuk ek ödemesi.....	38
Ebeveyn parası/Ebeveyn parası Plus.....	39
İşsizlik parası II (Hartz IV).....	40
Sosyal yardım alma/temel güvence.....	41
Ek gereksinimler ve ilk donanım (ALG II ve sosyal yardımda).....	42
Eğitim ve katılım paketi (BuT).....	43
Mülteci yardımı alma (AsylbLG).....	44
Mülteci yardımı alma - anne adayları için ek gereksinimler.....	45
Nafaka yardımı.....	46
Federal vakıf "Anne ve Çocuk".....	47
"Zor durumdaki aileler" derneği.....	48
Kira yardımı.....	49
Çocuk için yardım.....	49
Bakım parası.....	50

ÇALIŞMA, MESLEK EĞİTİMİ, YÜKSEK ÖĞRENİM 51

Ebeveyn izni.....	52
Annelik koruması.....	53

İÇİNDEKİLER

KURUMLAR 54

Nüfus müdürlüğüne kayıt	55
İsim hakkı	56
Hastalık sigortası	56
Danışma merkezleri	57
Velayet açıklaması (evli olmayan çiftler için)	58
Babalığın tanınması (evli olmayan çiftler için)	59
Vasilik (reşit olmayan anneler için)	60
Genel Sosyal Hizmetler/Yerel Sosyal Hizmetler	61

DOĞUMA İLİŞKİN KRİZLER 62

Loğusalık depresyonu/doğum sonrası depresyon	63
Gizli doğum	64
Zor doğum	65
Çocuğunu kaybeden ebeveynler	67

BİLİNMESİ GEREKENLER 68

İlk bebek eşyaları	69
Hastane çantası hazırlama - yanınızda bulunması gerekenler	70

BASİT DİL 71

BELEDİYELERİN İNTERNET SİTELERİ 74

ACİL DURUM NUMARALARI 78

ÖZEL TEŞEKKÜR 79

SEVGİLİ EBEVEYN ADAYLARI 80

HAMİLELİK PLANLAMASIKAPAK



JİNEKOLOJİ MUAYENELERİ

Kadınlar, bebek planlaması için bir jinekoloji kliniği arayabilmektedir. Bu muayenelerde, hamilelik başlamadan önce dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgi verilecektir.

Hamile olduğunuzu öğrendikten sonra ilk jinekolojik muayene için randevu oluşturun. Birçok kadın hamileliğinin 6-8. haftalarında jinekoloji kliniğine gitmektedir. Annelik koruması, genel yaşam şekli ve doğum öncesi tanı olanakları hakkında bilgilendirileceksiniz.

Sonradan değiştirmesi zor olacağından dolayı, baştan itibaren kendinizi iyi hissedeceğiniz bir kadın doktoru bulmanız önerilmektedir. Bu nedenle ilk randevunuza güvendiğiniz ve birlikte devam etmek istediğiniz bir kliniğe gitmeniz önemlidir.

Hamileliğe devam etmek istediğinizden emin değilseniz kadın doktoru kliniğinizden diğer işlemler hakkında bilgi alın ve bir hamilelik çatışması danışmanlık merkezine ulaşın (bkz. sayfa 26).

ZAMAN

Çocuk istediğinizde veya hamile kaldığınızda

ADRESLER/ LİNKLER

www.arztauskunft-niedersachsen.de
"Jinekoloji" arama sözcüğü

DOKÜMANLAR

Elektronik sağlık kartı

SAĞLIK

Kadınların hamilelik dönemini iyi geçirebilmeleri için jinekolojik muayeneler ve ebeler sayesinde birçok destek verilmektedir. Sağlık hizmetleri, sağlık sigortası kurumu tarafından ödenmektedir. Bunun içerisinde tedbir muayeneleri ve ilaçlar dahildir.



ANNE CÜZDANI

Hamilelik kesinleştikten sonra jinekoloji kliniği veya ebe tarafından bir anne cüzdanı düzenlenir. Bu cüzdanda hesaplanan doğum tarihi, annenin hastalık geçmişi, tıbbi bulgular ve çocuğun gelişimi gibi bilgiler bulunur. Doğumdan sonra doğum tarihleri ve loğusalık süreci girilir. Anne cüzdanı tıbbi bir doküman olup gizlilik yükümlülüğüne tabiidir. Bu dokümana kimin bakacağına hamileler karar verir. İş yerine veya diğer resmi kurumlara ibrazı uygun bir doküman değildir. Hamileler, anne cüzdanını daima yanlarında bulundurmalıdır.

NE ZAMAN?

Hamilelik kesinleştiğinde

ADRESLER/ LİNKLER

Jinekoloji kliniği veya ebe (bkz. sayfa 9)

DOKÜMANLAR

Elektronik sağlık kartı



DOĞUM KLİNİKLERİ



Hamilelik döneminde, jinekoloji kliniğiyle görüşerek çocuğunuzun doğumunu nerede yapmak istediğinizi düşünmelisiniz. Birçok hamile hastanede doğum yapmaktadır. Hannover bölgesinde yedi adet doğum kliniği bulunmaktadır. Bazı klinikler, doğumhaneler hakkında bilgilendirme toplantıları veya turları düzenlemektedir. Doğum, hamileliğin 36. haftasından önce gerçekleşirse operasyonlar, birçok çocuk doktorunun bulunduğu (perinatal merkez) MHH, Henriettenstift veya Klinikum Neustadt'ta yapılmalıdır. Diğer doğum merkezleri (bkz. sayfa 17-18).

NE ZAMAN?

Doğum kaydı hamileliğin 30. haftasında klinikte yapılmalıdır.

ADRESLER/ LİNKLER

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

Diakovere Friederikenstift
Humboldtstr. 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



DOĞUM KLİNİKLERİ

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 Hannover
Tel.: 0511 532 6056
www.mhh.de

DOKÜMANLAR

Elektronik sağlık kartı, anne cüzdanı,
jinekoloji kliniği sevk kağıdı

EVDE YARDIM



Evde yardım, örneğin istirahat etmeniz gerekiyorsa ve ailenizde ev işlerine yardım edebilecek veya diğer çocukların bakımını yapabilecek kimse yoksa size destek vermektedir. Yardım için sağlık sigortası kurumuna başvurulur. Başvurmak için doktorunuzun veya ebenizin onayı gereklidir. Yardım yalnızca acil durumlar içindir.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde

ADRESLER/ LİNKLER

Jinekoloji kliniği (bkz. sayfa 9)

DOKÜMANLAR

Elektronik sağlık kartı





U-MUAYENELER

Hemen doğumdan sonra bebek tamamen muayene edilir (U1). Sonuçlar sarı bir muayene defterine girilir. Bu muayene defteri ve çocuğunuzun aşı kartı doğumdan sonra size verilir. Defter, çocuğunuzun diğer erken tanı muayenelerinin ve aşılarının ne zaman yapılacağına (U2-U9) ilişkin bir zaman tablosudur. Erken tanı muayeneleriyle, çocuğunuzun gelişimi boyunca olası hastalıklar veya anomaliler erkenden tespit edilebilir. Muayenelerin sonuçları, çocuk doktoru tarafından deftere girilmektedir. Muayene defteri çok önemli olduğundan dolayı dikkatlice saklanmalıdır. Çocuğunuzun U defterini ve aşı pasaportunu çocuk doktoru muayenehanesindeki randevulara getirmelisiniz.

NE ZAMAN?

Pedagoji kliniği hamilelik döneminde bulunmalıdır.

ADRESLER/ LİNKLER

Çocuk doktoru muayenehanelerini şu adreslerde bulabilirsiniz
www.arztauskunft-niedersachsen.de
"Çocuk ve Gençlik Hekimliği" arama sözcüğü

DOKÜMANLAR

Sarı U-defteri, aşı kartı,
çocuğun elektronik sağlık kartı

EBELER



Ebeler hamilelik, doğum ve lohusalık konusundaki uzman personellerdir. Ayrıca hamileliği tespit edebilir, hamilelik sırasında tedbir muayeneleri de yapabilirler. Kadınların tamamı, hamilelik döneminde, doğum esnasında, lohusalık ve emzirme dönemlerinde ebe hakkına sahiptir. Bu hizmetler sağlık sigortası kurumu tarafından karşılanmaktadır. Ebe eksikliğinden dolayı bir ebe bulmak zor olabilir. Bu nedenle erken davranmanız önemlidir.

NE ZAMAN?

Hamilelik döneminde, doğum esnasında,
lohusalık ve emzirme döneminde

ADRESLER/ LİNKLER

Ebe aramanıza Hannover bölgesinin ebe merkezi yardımcı olur

Tel.: 0511 616 10101

E-posta: hebammenzentrale@region-hannover.de

www.hebammenzentrale-hannover.de

DOKÜMANLAR

Elektronik sağlık kartı, anne cüzdanı

U1
**Neugeborenen-
Erstuntersuchung**



DOĞUM HAZIRLIĞI

Doğum hazırlığı kursu, sizi doğuma ve bebeğinizle yaşama hazırlar. Bu kurs bir ebe tarafından verilir. Doğum hazırlığı kursları farklı şekillerde sunulmaktadır. Hamileler bu kurslara tek başlarına veya başka bir kişiyle birlikte katılabilmektedir. Kurslar, birkaç hafta boyunca veya hafta sonları yapılabilmektedir. Birkaç hafta süren kurslar, hamileliğin 28-30. haftasında başlamalıdır. Hafta sonu kursları, hamileliğin 34-37. haftasında gerçekleştirilebilmektedir. Doğuma hazırlık kursu masrafları sağlık sigortası kurumu tarafından karşılanmaktadır.

NE ZAMAN?

Kurs kayıtları mümkünse hamileliğin ilk dönemlerinde yapılmalıdır

ADRESLER/ LİNKLER

Yakınızdaki ebe kliniği ve kursları hakkında Hannover bölgesinin ebe merkezinden bilgi alabilirsiniz
Tel.: 0511 616 10101
E-posta: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

DOKÜMANLAR

Elektronik sağlık kartı, rahat giysiler

DOĞUMHANELER



Bebeğinizi doğumhanede de kucağınıza alabilirsiniz. Doğumhanede doğum sadece ebeler tarafından yapılmaktadır. Ebeler hamileliğiniz boyunca size eşlik eder. Doğum tarihi yaklaştığında ebelerle daima ulaşabilirsiniz (nöbetçi görevli). Çocuk doğacağı zaman doğumhanede bir araya gelirsiniz. Doğumhanede yapılan doğum, sağlık sigortası kurumu tarafından karşılanır. Nöbetçi görev gideri sağlık sigortası kurumu tarafından karşılanmamakta olup kadınların bunu kendisi ödemesi gerekir.

NE ZAMAN?

Doğumhane kayıtları mümkünse hamileliğin ilk dönemlerinde yapılmalıdır

ADRESLER/ LİNKLER

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

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

DOKÜMANLAR

Anne cüzdanı, elektronik sağlık kartı





EVDE DOĞUM

Bebeğinizi evde de kucağınıza alabilirsiniz. Ebeler, doğum başladığında evinize gelip doğumdan sonra birkaç saat boyunca yanınızda kalır. Ebelerin çalışma ücretleri sağlık sigortası kurumu tarafından ödenir. Hamileler, ebelere doğuma kadar istedikleri zaman ulaşabilir. Bunun için ebelerin nöbetçi görevli diye adlandırılan bir hizmeti vardır. Nöbetçi görevli giderleri tamamen sağlık sigortası fonuyla ödenmez, kadınların kendileri ödemesi gerekir.

NE ZAMAN?

Evde doğum için mümkünse hamileliğin ilk dönemlerinde ebe aranmalıdır

ADRESLER/ LİNKLER

Evde doğum için uygun bir ebe aramanıza Hannover bölgesi ebe merkezi yardımcı olmaktadır.
Tel.: 0511 616 10101

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

DOKÜMANLAR

Anne cüzdanı, elektronik sağlık kartı

LOHUSALIK BAKIMI



Lohusalık dönemi, doğumdan sonraki zaman dilimidir. Ebe, sizi ve bebeğinizi evinizde ziyaret eder. Hem sizi hem de bebeğinizi muayene edip uygun olmayan durumlar varsa size yardımcı olur. Sorularınız ve endişeleriniz olması durumunda ebeler size destek vermektedir. Bebeğin bakımı hakkında size bilgiler verir, bebeğinizi ne zaman doktora götürmeniz gerektiğini bildirirler. Emzirme döneminde anneleri destekleyip bebek bakımı ile ilgili önemli bilgileri aktarırlar. Ebeler, anne ve bebeği doğumdan sonra 12 haftaya kadar evlerinde ziyaret edebilmektedir. Ücretleri sağlık sigortası kurumu tarafından karşılanır.

NE ZAMAN?

Doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Lohusalık dönemi için ebe aramanız konusunda Hannover bölgesi ebe merkezi size yardımcı olmaktadır.
Tel.: 0511 616 10101

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

DOKÜMANLAR

Anne cüzdanı, elektronik sağlık kartı





İYİLEŞME EGZERSİZLERİ

İyileşme egzersizinde, hamilelikten sonra vücudu ve doğumu güçlendiren ve vücuttaki değişiklikleri azaltabilen alıştırma söz konusudur. Kurslar uygulamalı olarak gruplar halinde bir ebe tarafından yaptırılır. Doğum nedeniyle örneğin leğen kemiğindeki ağır rahatsızlıkların söz konusu olduğu istisna durumlarda jinekoloji kliniği ilgili kişi için iyileşme egzersizleri talimatı verebilir. Bununla ilgili genel bir düzenleme söz konusu değildir. Kurs ücretleri, doğrudan sigorta kartı yoluyla sağlık sigortası kurumu tarafından hesaplanır. Kapsam içerisindeki ücretler için kurs, doğumdan sonra dokuz aya kadar tamamlanmalıdır.

NE ZAMAN?

Genellikle doğumdan 8 ila 10 hafta sonra doğrudan ebeyle görüşülerek yapılır

ADRESLER/ LİNKLER

Ebe kliniği veya kurs bulma hakkında Hannover bölgesinin ebe merkezinden bilgi alabilirsiniz
Tel.: 0511 616 10101

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

DOKÜMANLAR

Elektronik sağlık kartı

AİLE EBESİ VE AİLE SAĞLIĞI, ÇOCUK BAKIM HEMŞİRESİ



Aile ebesi veya aile sağlığı, çocuk bakım hemşireleri (FamKi), hamileyseniz veya bir yaştan altında bir çocuğunuz varsa, ve:

- Tecrübesiz veya çok çaba sarfettiğinizi hissediyorsanız
- Bu aşamalarda yalnız başınızaysanız
- Şehirde veya ülkede yeniyseniz
- Fiziksel olarak yorgun hissediyorsanız
- Aile içi şiddetten etkilendiyseniz veya tehdit altındaysanız
- Çocuk gelişimi hakkında sorularınız ve endişeleriniz varsa
- Erken doğan veya sağlıklı şekilde doğmayan bir çocuk sahibiyorsanız
- Hamileliğe veya ebeveynliğe hazır hissetmiyorsanız size bu konularda eşlik etmektedir

Aile ebeleri ve FamKis evinize gelip ebeveynlik hakkındaki sorularınızı yanıtlamaktadır. Çocuğunuzun bakımı konusunda size güven vermekte ve eğer gerekiyorsa yetkili makamlarla veya doktora giderken size eşlik etmektedir. Bu hizmet ücretsizdir.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde hamileliğin başlangıcından çocuk 1 yaşını doldurana kadar

ADRESLER/ LİNKLER

Hannover şehri için:
Familienhebammenzentrum Hannover (FHZ)
Tel.: 0511 123148-10/11
E-posta: info@fhz-hannover.de
www.fhz-hannover.de



AİLE EBESİ VE AİLE SAĞLIĞI, ÇOCUK BAKIM HEMŞİRESİ

Burgdorf için koordinasyon:
Familienservicebüro Burgdorf
Tel.: 05136 898 301
E-posta: familienservicebuero@burgdorf.de

Laatzen koordinatörü:
Maria Jakob
Tel.: 0511 8205 5408
E-posta: maria.jakob@laatzen.de

Langenhagen koordinatörü:
Kerstin Mesch
Tel.: 0511 7307 9863
E-posta: kerstin.mesch@langenhagen.de

Lehrte koordinatörü:
Silvia Müller
Tel.: 05132 505 3245
E-posta: silvia.mueller@lehrte.de

Hannover bölgesindeki diğer tüm belediyeler için:
Hannover bölgesi aile ebesi koordinasyonu
Tel.: 0511 616 227 65
E-posta: koordination-familienhebammen@region-hannover.de

Yoktur

DOKÜMAN

EMZİRME DANIŞMANLIĞI



Emzirmek, bir bebeği beslemenin doğal ve sağlıklı yoludur. Ancak emzirmek bazen zor olabilir ve sorunlar meydana gelebilir. Bu durumlarda ebe veya emzirme danışmanı size yardımcı olabilmektedir. Anne ve çocuğu evlerinde ziyaret edip sorunlara birlikte çözüm bulabilmektedir. Tüm emzirme dönemi boyunca anneler, uzunluğundan bağımsız olarak bir ebeden yardım alabilmektedir. Bu dönemde, sekiz randevuya kadar ebe ziyaretini veya telefon görüşmesi sağlık sigortası kapsamına girmektedir. Büyük problemler varsa jinekoloji veya pedagoji kliniği başka randevular düzenleyebilmektedir.

Emzirme danışmanları özel durumlarda da yardımcı olabilmektedir. Bu danışmanlar, emzirme alanında uzman, özel eğitim almış kişilerdir. Destek masrafları, sağlık sigortası kurumu tarafından karşılanmaz. Ayrıca gönüllü olarak verilen emzirme danışmanlıkları da bulunmaktadır.

Emzirme gruplarını ziyaret etmek de anneler açısından faydalı olabilir. Bu gruplarda genellikle emziren anneler bir araya gelip bilgi alışverişi yaparlar.

NE ZAMAN?

ADRESLER/ LİNKLER

DOKÜMANLAR

Emzirme döneminde

Emzirme danışmanlığı için uygun bir ebe aramanıza "Hannover bölgesi ebe merkezi" yardımcı olmaktadır.
Tel.: 0511 616 10101

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

Emzirme gruplarını şu adreslerde bulabilirsiniz:
www.bdl-stillen.de

Gönüllü emzirme danışmanlıklarını aşağıdaki adreste bulabilirsiniz **www.afs-stillen.de**

Anne cüzdanı, elektronik sağlık kartı



PRENATAL TANI

Prenatal tanı (PND) kavramı, doğmamış bebeğin anne karnındayken muayene edilebilmesini sağlayan çeşitli yöntemleri kapsar. Muayeneler, jinekoloji kliniklerinde veya bunun için özel yetkili kliniklerde yapılmaktadır. PND örnekleri, ultrason, hassas ultrason, nukal kord taraması, kan testi veya amniyosentezdir. Bu noktada çocuktaki olası anomaliler ve hastalıklar incelenebilir.

PND, hamilelik ve çocuğun doğumundan hemen sonra hedefe odaklı ve hazır bir işleme olarak tanır. Anomaliler görülmesi durumunda genellikle başka muayeneler yapılır. PND sonuçları, sizi hamileliği sonlandırma veya hamileliğe devam etme gibi zorlu sorularla başa bırakabilir.

Her hamile veya her çift, doğmamış çocuklarına PND muayenesi yapıp yapılmayacağına karar vermektedir. Muayenelerden bazıları kişi tarafından ödenmelidir. Danışmanlık merkezleri, doğmamış çocukta bir anomali olması veya doğum öncesi hangi muayenelerin istendiğine dair sorular konusunda size eşlik etmektedir.

NE ZAMAN?

Hamilelik döneminde

ADRESLER/ LİNKLER

Hamilelik ve hamile çatışması danışmanlık merkezleri:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

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

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

DOKÜMAN

Yoktur



DANIŞMANLIK

Hamilelik döneminde ve doğumdan sonraki ilk zamanlarda bazı sorular oluşabilir. Bazı durumlarda, problemle yalnız başına uğraşmamak için danışmanlık almak faydalı olabilir. Danışmanlık merkezlerindeki profesyoneller, tüm endişelerinizde size yardımcı ve destek olabilmektedir.



HAMİLELİK VE HAMİLELİK ÇATIŞMA DANIŞMA MERKEZLERİ

Anne-baba adayları, hamilelik danışmanlık merkezinde, çocuğun doğumundan önce, sırasında ve sonrasında hamilelik ve doğum hakkındaki tüm sorulara ilişkin danışmanlık alabilmektedir. Olası konular şu şekildedir:

- Maddi yardımlar, özellikle dernek yardımları (bkz. sayfa 47-48)
- Hamilelikte ve doğumdan sonra fiziksel problemler
- Prenatal tanısal muayeneler ve bulgular
- Gizli/anonim doğuma ilişkin sorular
- Partner ve aile çatışmaları
- Anne/baba/ebeveyn olarak yeni dönem
- Doğum kontrolü
- Düşük veya bebek ölümü sonrasında yas
- Çocuk isteği

Hamileliği sonlandırma konusunda emin değilseniz ve bunu düşünmek istiyorsanız da danışmanlık alabilirsiniz. Danışmanlık hizmeti anonim olarak da yapılabilmektedir.

NE ZAMAN?

Hamilelikten önce, hamilelik esnasında ve sonrasında

ADRESLER/ LİNKLER

Hamilelik ve hamile çatışması danışmanlık merkezleri:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

DOKÜMAN

Yoktur

AİLE VE ÇOCUK YETİŞTİRME DANIŞMANLIĞI



Bir çocuk hayatı değiştirir. Ebeveyn olarak çocuğunuzla birçok harika an yaşarsınız. Ancak günlük hayatta emin olmadığınız ve birçok sorunun olduğu zorlu durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu tamamen normaldir. Bu nedenle danışmanlık merkezlerindeki çalışanlar, zorlu zamanlarda çocuğunuzla şefkatli bir yol bulma konusunda size destek olmak istemektedir. Çocuğunuz ve ihtiyaçlarını nasıl anlayabileceğiniz hakkında size fikir vermektedir. Olası soru örnekleri:

- Çocuğum bana ne söylemek istiyor?
- Çocuğum ağladığında onu nasıl sakinleştirebilirim?
- Anne veya baba olarak çocuğumla günlük hayatı nasıl idare edebilirim?
- Uyurken çocuğumu nasıl destekleyebilirim?
- Doğumdan beri üzgün olmam normal mi?

NE ZAMAN?

Hamilelikten önce, hamilelik esnasında ve doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Aile ve çocuk yetiştirme danışmanlığı merkezleri:
www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

DOKÜMAN

Yoktur



AĞLAMA AMBULANSI

Tüm bebekler aynı değildir. Bazı bebekler sessizken bazıları sebepsizce ve çok fazla ağlarlar. Bazen bebekleri sakinleştirmek zor olabilir, hafif bir uyku uyuyabilirler ve yalnızca sizin kollarınızda olmak isterler. Beslemede veya emzirmede sorunlar yaşanabilmektedir. Ebeveynler genellikle çaresiz ve daima hiçbir şeyin işe yaramadığı hissine kapılırlar. Başlangıçta birçok ebeveyn güvensiz hisseder. Çok çabalamış gibi hissediyorsanız danışmanlık merkezlerindeki profesyoneller size yardımcı olabilir. Danışmanlık ücretsiz olup anonim olarak verilebilir. Almanca bilgisinin yetersiz olduğunu hisseden ebeveynler için ücretsiz bir tercüman sağlama olanağı bulunmaktadır.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde

ADRESLER/ LİNKLER

Yakınızdaki ağlama ambulanslarını şu adresten bulabilirsiniz:
www.elternein.info/suche-schreiambulanz

DOKÜMAN

Yoktur



AİLE HİZMET BÜROSU



Aile hizmet bürosu, aile hakkındaki tüm sorular için ilk başvuru yeridir. Burada verilen tavsiyelerin çoğu, kreşlerde, çocuk bakım merkezlerinde veya okul sonrası bakım merkezlerinde, günlük bakım sağlayıcıları tarafından verilen çocuk bakımıyla ilgilidir. Ayrıca aile hizmet bürosundan, belediyelerinizdeki boş zaman fırsatları hakkında bilgi alabilirsiniz. Maddi yardım hakkında sorularınız varsa çalışanlar size başvuru konusunda destek vermekte veya yetkili makamlara veya danışmanlık merkezlerine yönlendirmektedir.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde

ADRESLER/ LİNKLER

İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMAN

Yoktur



YALNIZ BAŞINA HAMİLELİK VE EBEVEYNLİK

Yalnız başına ebeveynlik normal bir durum olmasına rağmen ister iş ve aile dengesini yakalamak isterse maddi geçim sigortası gibi özel zorlu durumlara başa çıkmayı gerektiren bir durumdur.

Hannover bölgesinde bu aileler yalnız değildir. Yalnız başına ebeveynliğe yönelik birçok yardım fırsatı sunulmaktadır. Danışmanlık merkezlerinde yalnız başına ebeveynlikle ilgili tüm sorular hakkında danışmanlık alabilirsiniz.

NE ZAMAN?

Doğumdan önce ve sonra

ADRESLER/ LİNKLER

VAMV Verband Alleinerziehender Mütter und Väter
(Çocuğunu Yalnız Büyüten Anne ve Babalar Birliği)
Ortsverband Hannover e.V.
Philipsbornstr. 28
30165 Hannover
Tel.: 0511 39 11 29
E-posta: vamv@vamv-hannover.de

Sozialdienst katholischer Frauen
(Katolik Kadınlar sosyal hizmeti) e.V.
Minister-Stüve-Str. 18
30449 Hannover
Tel.: 0511 700 235 20
E-posta: info@skf-hannover.de

DOKÜMAN

Yoktur

ÇOCUKLARDA ENGELLİLİK



Hamilelik sırasında doktorunuz bebeğinizde bazı durumların iyi olmadığını tespit ederse hiçbir şey eskisi gibi olmayacaktır. Bu haber karşısında şaşırabilir veya şok olabilirsiniz ve şimdi nasıl ilerleyeceğinizden emin olmayabilirsiniz. Birçok soru oluşacaktır. Bunlar, çocuğunuzun tanı veya tedavisiyle ilgili tıbbi sorular olabilir. Engelli bir çocukla yaşamın nasıl olacağı hakkında düşüncelere kapılabilirsiniz.

Ya da hamileliği sonlandırmak veya devam etmek isteyip istemediğinize ilişkin sorularda danışmanlığa mı ihtiyacınız var?

Tüm bu sorular hakkında profesyoneller size destek olabilmektedir. Endişelerinizi dinleyip sizinle birlikte bunlara çözüm bulmaya çalışırlar.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde

ADRESLER/ LİNKLER

Hamilelik esnasında çocuklarda olası engelliliğe ilişkin danışmanlık ve doğumdan sonra üç yaşına kadar güvenilir refakat:

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

Hamilelik ve hamilelik çatışması
danışmanlık merkezleri:
**[www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen](http://www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen)**



ÇOCUKLARDA ENGELLİLİK

Engelli bir çocuğun doğumundan sonra danışmanlık:
Mittendrin Hannover e.V.-Verein für Inklusion derneği
Herrenstraße 8a
30159 Hannover
Tel.: 0511 590 9460
E-posta: info@mittendrin-hannover.de

Kendi kendine yardım gruplarına katılım:
Kibis
Gartenstraße 18
30161 Hannover
Tel.: 0511 666 567
www.kibis-hannover.de

DOKÜMAN

Yoktur

AİLE İÇİ ŞİDDET



Aile içi şiddetin, bedensel veya cinsel harici çeşitleri de bulunmaktadır. Partneriniz, eşiniz veya eski partneriniz sizi aşağılıyor, sizi veya çocuğunuzu tehdit ediyor, evden çıkmanızı engelliyor veya ayrıldıktan sonra dahi sizi rahatsız ediyorsa bu aile içi şiddete girer. Aile içi şiddete maruz kaldıysanız danışmanlık merkezinden yardım alabilirsiniz. Güvende hissetmiyorsanız bir kadın sığınma evine başvurabilirsiniz. Orada siz (ve çocuklarınız) güvenli şekilde kalabilir ve yardım alabilirsiniz.

NE ZAMAN?

ADRESLER/ LİNKLER

Birlikteliğinizde veya çevrenizde şiddet gördüğünüzde

Aile içi şiddet durumunda danışmanlık merkezleri:
www.hannover.de/rh202009091

Kadın sığınma evleri:

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

E-posta: frauenhaus@awo-hannover.de

Hannover kadın sığınma evi (Frauen helfen Frauen e.V.)
Tel.: 051166 44 77

E-posta: info@frauenhaus-hannover.org

Kadın ve çocuk koruma evi
Tel.: 0511 698646

E-posta: info@frauenschutzhaus-hannover.de

Frauenhaus24 - Şiddete maruz kalan kadınlar ve çocuklar için
acil giriş

Tel.: 0511 26 004 608

E-posta: info@frauenhaus24hannover.de

DOKÜMAN

Yoktur





HAMİLELER İÇİN BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI

Alkol, nikotin, kokain, crack, ekstazi, speed, kristal, eroin veya ilaçlar gibi birçok bağımlılık yapıcı madde anne karnındaki bebeğe zarar verebilir. Doğal olarak bebek için en iyisi hamilelik döneminde uyuşturucu madde kullanmamak olacaktır. Ancak bir gecede bunları bırakmak kolay olmayacaktır ve bazı maddeleri aniden bırakmak hem anne hem de çocuk için hayatı tehdit edici bile olabilir. Hamilelik döneminde ikame maddeler veya ilaçlar da verilebilir. Madde bağımlılığı, hamileliği sonlandırma gereksesi olmamalıdır. Lütfen bir madde bağımlılığı danışmanlık merkezinden yardım alın! Birçok madde bağımlılığı danışmanlık merkezi, kadınlar için özel bir bağımlılık danışmanlığı hizmeti sunmakta ve hamilelik döneminde ve sonrasında destek vermektedir. Genellikle diğer sosyal hizmetlerle iş birliği yapıp sosyal/tıbbi kurumları ve bağımlılık uzmanlarına yönlendirmekte ve size eşlik etmektedir.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde hamilelik süresince
ve doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

[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)

DOKÜMAN

Yoktur



MADDİ DESTEK

Hamileler ve ebeveynler için çok sayıda maddi destek bulunmaktadır. Aşağıdaki bölümlerde, herkesin başvurabileceği yardımlar ve acil durumda olan kişilerin faydalanabileceği yardımların genel bir özeti sunulmaktadır. Hamile danışmanlık merkezleri sorularınıza ilişkin destek vermektedir. Bazı yardımlara ilişkin diğer bilgileri ve maddi yardımları www.familienportal.de internet sitesinde bulabilirsiniz.



ANNELİK PARASI

Çalışan kadınların tüm doğum sürecinde özel bir korumaya ihtiyaçları vardır. Annelik parası, hamilelik döneminde veya çocuğun doğumundan sonra çalışamayacak durumda olduklarında gelirlerini güvence altına almaktadır. Örneğin bu, doğumdan önce altı hafta ila doğumdan sonra sekiz haftaya kadar bir süreyi kapsayan doğum izni döneminde geçerlidir.

Ayrıca çalışmayan kadınlar da annelik parasına başvurabilirler.

NE ZAMAN?

ADRESLER/ LİNKLER

DOKÜMANLAR

Hesaplanan doğum tarihinden en geç 7 hafta önce

Sağlık sigortası kurumunuz

www.familienportal.de
"Annelik parası"

Sağlık sigortası kurumu formu, hesaplanan doğum tarihi hakkında doktordan alınmış yazı

ÇOCUK PARASI



Tüm ebeveynler çocukları en az 18 yaşına gelene kadar çocuk parası almaktadır. Çocuk parasının miktarı çocuk sayısına göre belirlenir.

NE ZAMAN?

ADRESLER/ LİNKLER

DOKÜMANLAR

Doğumdan sonra ilk 6 ay içerisinde

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
Tel.: 0800 4 5555 30

E-posta: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen
@arbeitsagentur.de

Çocuk parası başvurusu
(bkz. **www.familienkasse.de**)





ÇOCUK EK ÖDEMESİ

Düşük gelirli aileler, çocuk parasına ek olarak çocuk ek ödemesi almaktadır.

NE ZAMAN?

Doğuma yakın zamanda

ADRESLER/ LİNKLER

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
Tel.: 0800 4 5555 30

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

DOKÜMANLAR

Çocuk ek ödemesi başvurusu
(bkz. www.familienkasse.de)

EBEVEYN PARASI/EBEVEYN PARASI PLUS



Bebeklik döneminde çocuklarına kendileri bakan tüm ebeveynler ebeveyn parası almaktadır. Ebeveyn parasının miktarı, ebeveynlerin gelirlerine bağlıdır. Ayrıca ebeveynler çalışmıyorsa da ebeveyn parası alabilir. Partneriniz de ebeveyn parasına başvurabilir. Hangi tür ebeveyn parasından faydalandığınıza bağlı olarak 24 aya kadar ebeveyn parası alabilirsiniz.

NE ZAMAN?

Doğumdan sonra ilk üç ay içerisinde

ADRESLER/ LİNKLER

Ebeveyn parası merkezleri belediyeye göre değişir.
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz

**www.familienportal.de
"Ebeveyn parası" arama sözcüğü**

DOKÜMANLAR

Başvuru formu, doğum belgesi,
gelir belgesi ve annelik parası onayı





İŞSİZLİK PARASI II (HARTZ IV)

Çalışmıyorsanız işsizlik parası II'ye başvurabilirsiniz.

Çalışıyorsanız ve buna rağmen bu para geçinmeye yetmiyorsa da işsizlik parası II'ye başvurabilirsiniz.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde

ADRESLER/ LİNKLER

Jobcenter'ın Hannover bölgesinde 19 lokasyonu bulunur.

Tüm lokasyonları aşağıdaki linkten görebilirsiniz:

www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

DOKÜMANLAR

Geçerli kimlik belgesi. Diğer detaylar Jobcenter'daki ilk görüşmede ele alınacaktır.



SOSYAL YARDIM ALMA/ TEMEL GÜVENCE

Sosyal yardım alma/temel güvence alıyorsanız sosyal yardım kurumu, tıbbi işlem ve hemşire masraflarını ve diğer gerekli harcamaları karşılamaktadır. Doğum, sosyal yardım kuruluşuna bildirilmelidir. Akabinde çocuğunuzun hakları incelenebilir.

NE ZAMAN?

Hamilelik döneminde ve doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri sayfa 75-76'da bulabilirsiniz

DOKÜMANLAR

Çocuğun doğum belgesi





EK GEREKSİNİMLER VE İLK DONANIM (ALG II VE SOSYAL YARDIM İÇİN)

İşsizlik parası II veya sosyal yardım alıyorsanız sosyal sigortanızın %17'si miktarında aylık ek gereksinime başvurabilirsiniz. Örneğin hamile giysileri, bebek eşyaları, bebek arabası veya mobilyası gibi tek seferlik yardımlara da başvurabilirsiniz.

NE ZAMAN?

13. hamilelik haftası itibarıyla

ADRESLER/ LİNKLER

İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri sayfa 75–76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

Jinekoloji kliniği onayı, anne kartı

EĞİTİM VE KATILIM PAKETİ (BUT)



Tüm çocuklar, sağlıklı bir yetişkin olmak için eşit şanslara sahiptir. Dolayısıyla düşük gelirlili ebeveynler, örneğin PEKiP kursu, bebek masajı veya bebek yüzme kursu gibi kurslar için maddi yardıma başvurabilir.

Aynı zamanda aileler işsizlik parası II, kira yardımı ve çocuk ek ödemesi, sosyal yardım veya mülteci yardımı alma hakkına sahiptir.

Bu yardımları almayan kişiler, eğitim ve katılım yardımlarını kontrol ettirebilirler. Yardım hakları, çocuklar ve 25 yaşını doldurmuş kişiler için geçerlidir.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde

ADRESLER/ LİNKLER

Jobcenter'ın Hannover bölgesinde 19 lokasyonu bulunur.

Tüm lokasyonları aşağıdaki linkten görebilirsiniz:

www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

www.hannover.de/but

DOKÜMANLAR

Formsuz veya başvuru formuyla birlikte
(**www.hannover.de/but**)





MÜLTECİ YARDIMI ALMA (ASYLBLG)

Mülteci yardımı alma kanununa göre yardım alıyorsanız çocuğunuz da doğumdan sonra yardım alabilir. Bunun için ilgili sosyal yardım kurumuna başvurun!

NE ZAMAN?

Doğuma yakın zamanda

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili sosyal yardım kurumu belediyeye göre değişir
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

Başvuru formu, doğum belgesi

MÜLTECİ YARDIMI ALMA – ANNE ADAYLARI İÇİN EK GEREKSİNİM



Mülteci yardımı alma yasasına göre yardım alıyorsanız hamilelik döneminde de ek gereksinim yardımına başvurabilirsiniz. Çocuğun doğumuna kadar daha fazla para alabilirsiniz. Hamilelik döneminde ve doğumdan sonra tıbbi muayeneler ve ebe yardımları karşılanmaktadır.

NE ZAMAN?

13. hamilelik haftası itibarıyla

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili sosyal yardım kurumu belediyeye göre değişir
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

Anne kartı



NAFAKA YARDIMI

Diğer ebeveynden yardım almayan veya düzenli aralıklarla yardım almayan, çocuğunu yalnız başına yetiştiren ebeveynler, ilgili gençlik kurumuna nafaka yardımına başvurabilmektedir.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili gençlik kurumu belediyeye göre değişir
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

www.familienportal.de
"Nafaka yardımı" arama sözcüğü

DOKÜMANLAR

Broşürlü başvuru ve aşağıdaki dokümanlar:
Çocuğun doğum belgesi, kimlik (veya pasaport/oturma izni),
ikamet belgesi, gerektiğinde boşanma kararı, ayrı
yaşandığına dair avukattan alınacak yazılı onay, gerektiğinde
babalığın tanınma belgesi veya babalık tespiti kararı,
gerektiğinde bakma görevi seviyesine dair resmi belirleme
(bakım kararı), gelir kanıtı, örneğin çocuk parası,
yarı öksüz maaşı, nafaka ödemeleri

FEDERAL VAKIF "ANNE VE ÇOCUK"



Maddi anlamda acil durumdaki hamileler, "Anne ve Çocuk" federal vakfından bir kereliğine mahsus, maddi destek alabilmektedir. Başvuru yalnızca hamile danışmanlık merkezinden yapılabilmektedir.

NE ZAMAN?

Başvuru, hamileliğin 16. haftası itibarıyla yapılabilir ve
doğuma kadar vakfa bildirilmelidir.

ADRESLER/ LİNKLER

Hamile danışmanlık merkezleri:
**www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen**

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

DOKÜMANLAR

Kimlik, anne kartı, gelir belgesi (diğer bir deyişle kira yardımı,
sosyal yardım, ...) ve varlık göstergesi, örneğin kira sözleşmesi





"ZOR DURUMDAKİ AİLELER" DERNEĞİ

Zor durumdaki aileler veya felaket olarak tamlanacak durumlar yaşamış aileler dernekten maddi yardım almaktadır. Başvuru yalnızca hamile danışmanlık merkezinden yapılabilir. Danışmanlık merkezinin yardımı, zorlu yaşam koşullarının üstesinden gelmenize yardımcı olabilmektedir.

NE ZAMAN?

Kişisel zor durumda veya felaket yaşandığında

ADRESLER/ LİNKLER

Hamile danışmanlık merkezi
[www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen](http://www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen)

DOKÜMANLAR

Son 3 aylık gelir belgesi, sizi acil duruma düşüren felaket olayların göstergesi (bunun için doküman mevcutsa)



KİRA YARDIMI

Kira yardımı alıyorsanız bebeğiniz de hesaplama dahil edilir. Kira yardımı talep etmediyseniz çocuğunuzdan dolayı hak talebinde bulunabilirsiniz.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili kira yardımı kurumu belediyeye göre değişir
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

Kira parası kurumuna başvuru, gelir belgesi,
kira veya borç kanıtı

ÇOCUK İÇİN VERGİ İNDİRİMİ



Almanya'daki ebeveynlerin, çocuğu olmayan çiftlerden daha az vergi vermeleri gerekir. Çocuk için vergi indirimi, her bir ebeveyn için gelir vergisinin yarısında dikkate alınır. Yalnızca bunu değiştirmek için başvuru gerekir.

NE ZAMAN?

Doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili vergi dairesi

DOKÜMANLAR

Çocuk için vergi indirimi aktarımı onayını aşağıdaki linkte
bulabilirsiniz:
www.lstn.niedersachsen.de



BAKIM PARASI

Bebekte bir engellilik veya hastalık tespit edilirse belirli durumlarda bakım parasına başvurulabilmektedir. Ayrıca ebeveynler için çocuğun bakımının, en az altı ay boyunca yüklerini arttıracığı öngörülüyorsa başvuru yapılabilmektedir. Bunlar örneğin çok sayıda doktor randevusu ve tedaviler olabilir veya beslemenin zor olduğu durumlar olabilir.

Bazı çocukların tıbbi destek ve evde bakım ihtiyacı çok fazladır. Aynı zamanda evde bakım/ayakta tedavi masrafları da bakım parasından karşılanabilir. Bakım parası için genellikle bakım sigortası fonuna başvurulur. Genellikle daha önceden bakım sigortası fonundan danışmanlık alınması uygun olacaktır. Başvuru için destek verilmektedir.

NE ZAMAN?

ADRESLER/ LİNKLER

DOKÜMAN

Çocuklarda engellilik durumunda

Hastalık veya bakım sigortası fonlarının bakım danışmanlıkları

Beratungsstelle Menschenskind
Diakovere Annastift Leben und Lernen gGmbH
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
Tel.: 0511 8603 413
Mobil: 0152 58800529
E-posta: menschenskind@diakovere.de
www.menschenskind-onlineberatung.de

Yoktur



ÇALIŞMA, MESLEK EĞİTİMİ, YÜKSEK ÖĞRENİM

Hamileliğin ve doğumun çalışmanız, meslek eğitiminiz veya yüksek öğreniminiz üzerinde etkileri bulunmaktadır. Kadınlar için hamilelik döneminde ve doğumdan sonra özel bir koruma geçerlidir. Çocuk dünyaya geldiğinde hem anne hem de baba iş yerinden izin alabilir ve yeni keyifli zamanlarının tadını çıkarabilir.



EBEVEYN İZNI

Ebeveyn izni, çocuğuyla kendi ilgilenen ve kendisi bakan ebeveynler için iş yaşamına ücretsiz olarak ara vermektir. Çalışan olarak işvereninizden ebeveyn izni talep edebilirsiniz. Ebeveyn izninde işvereniniz, her çocuk için üç yıla kadar size izin vermelidir. Bu zaman zarfında çalışamazsınız ve maaş alamazsınız. Dengelemek içinse örneğin ebeveyn parasına başvurabilirsiniz. İş durumunuz aynı kalacaktır.

NE ZAMAN?

Planlanan ebeveyn izninden en geç 7 hafta önce

ADRESLER/ LİNKLER

İşveren

www.familienportal.de
"Ebeveyn izni" arama sözcüğü

DOKÜMANLAR

Ebeveyn izni başvurusu, herhangi bir form olmadan işverene yapılır. Bu öngörülen doğum tarihini, çocuğun ismini ve istenilen ebeveyn izni zaman aralığını içermelidir. Doğum belgesi doğumdan sonra ibraz edilmelidir.

ANNELİK KORUMASI



Hamileliği mümkün olduğunca erkenden işvereninize bildirmelisiniz. Bu sayede anneliğin korunması için tüm kurallara uyulabilir. Çünkü anneliğin korunması hamile ve emziren kadının ve bebeğinin sağlığına yönelik işlevi vardır. Doğumdan önce altı hafta ve doğumdan sonra sekiz hafta boyunca çalışamazsınız. Ancak bu dönemlerde maaş almaya devam edersiniz.

Anneliğin korunması yönetmelikleri, eğitim ve öğrenim gören öğrenciler için de geçerlidir. Öğrenciler için doğumdan önce ve sonra daha uzun koruma dönemi geçerli olabilir.

NE ZAMAN?

Hamilelik öğrenildikten sonraki en yakın zamanda

ADRESLER/ LİNKLER

İşveren (yüksek okul veya okul)

www.familienportal.de
"Anneliğin korunması kanunu" arama sözcüğü

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

DOKÜMANLAR

Hesaplanan doğum tarihine ilişkin jinekoloji kliniği veya ebe onayı





NÜFUS MÜDÜRLÜĞÜNE KAYIT

Çocuğun doğumu nüfus müdürlüğüne bildirilmeli ve bir isim beyanı yapılmalıdır. Genellikle doğum klinikleri, nüfus müdürlüğü kayıtları otomatik olarak yapmaktadır. Güvenlik açısından bunu bir kez daha kontrol edin. Daha sonra onaylı doğum belgelerini nüfus müdürlüğünden teslim alabilirsiniz.

NE ZAMAN?

Doğumdan sonra bir hafta içerisinde

ADRESLER/ LİNKLER

1. ikamet yerinizdeki nüfus müdürlüğü
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfada bulabilirsiniz

DOKÜMANLAR

Doğum kuruluşundan yazılı doğum belgesi
ve isim beyanı, doğum/evlilik belgesi
ve ebeveynlerin kimlikleri

Evli değilseniz: Babalık tanıma belgesi
ve gerektiğinde velayet belgesi

Çocuğun annesi boşanmışsa: Evlilik belgesi
ve boşanma belgesi

Yurtdışı temsilciliklerinde:
Oturma durumu belgesi

URUMLAR

Yeni bir hayata başlamak için bazı formaliteler yerine getirilmelidir. Bu isim kaydıyla başlayıp hastalık sigortası kurumuna başvuruyla devam eder. Babalığa veya velayet kararına ilişkin doğrulamaların yapılması gerekebilir. Bu konular genellikle doğumdan önce ele alınabilir.



İSİM HAKKI

Çocuğun soyadını ebeveynleri belirler. Ebeveynler aynı soyadına sahipse çocuk doğrudan aile soyadını alır. Ebeveynler farklı soyadına sahipse ancak aynı anne-baba sorumluluğuna sahipse çocuğun soyadını birlikte belirlerler. Diğer sorular için doğumdan önce nüfus müdürlüğüne müracaat edin.

NE ZAMAN?

Doğumdan birkaç gün sonra

ADRESLER/ LİNKLER

1. ikamet yerinizdeki nüfus müdürlüğü
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

İsim beyanı

DANIŞMA MERKEZLERİ



Her ebeveyn, çocuğun bakımından sorumludur. Danışma merkezi, çocuğun bakımının üstlenilmesinde veya babalık durumunun belirlenmesinde çocuğuna yalnız başına bakan kişilere destek vermektedir.

NE ZAMAN?

Doğumdan önce veya sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Belediyelere göre yetkili gençlik kurumu
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

Gençlik kurumuna yazılı başvuru



SAĞLIK SİGORTASI

Doğumdan sonra, çocuğunuzun sigorta kapsamına alınması için sağlık sigortası kurumunuza bu durumu bildirin. Daha sonra, genellikle iki hafta sonra, elektronik sağlık kartı alırsınız. İlk iki U-muayeneleri, sizin sağlık kartınız üzerinden yapılabilir. Lütfen sağlık sigortası kurumunuzu bilgilendirin.

NE ZAMAN?

Doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Sağlık sigortası kurumunuz

DOKÜMANLAR

Sağlık sigortası kurumu formu, çocuğun doğum belgesi



VELAYET BİLDİRİMİ (EVLİ OLMAYAN ÇİFTLER İÇİN)

Ebeveynler çocuğun doğumu sırasında evliyse veya velayet bildirimini imzaladıysa sorumluluk bu kişilere aittir. Velayet bildirimi çocuğun doğumundan önce de yapılabilir.

Velayet bildirimi söz konusu değilse anne, yalnız başına çocuğun bakımından sorumludur.

NE ZAMAN?

Doğumdan önce (önerilen)
veya doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili gençlik kurumu belediyeye göre değişir
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

Çocuğun doğum belgesi,
ebeveynlerin kimliği

BABALIĞIN TANINMASI (EVLİ OLMAYAN ÇİFTLER İÇİN)



Çocuklar için babalarının kim olduğunu bilmek önemlidir. Babalığın tanınması işlemi resmi olarak belgelenmelidir. Bu işlem, doğumdan önce de yapılabilmektedir. Anne, babalığın tanınması işlemini onaylamalıdır.

NE ZAMAN?

Doğumdan önce veya sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili gençlik kurumu belediyeye göre değişir
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

Kimlik veya pasaport

Doğum belgesi veya aile kütüğü
örneği bazı durumlarda faydalı olabilir.





VASILIK (REŞİT OLMAYAN ANNELER İÇİN)

Reşit olmayan annelerin çocuklarına yasal olarak bir vasi atanmaktadır. Vasilik, uygun bir kişiye de aktarılabilir (örneğin aileden bir kişiye). Vasi, çocuğun yasal temsilcisi konumundadır. Ancak çocuğa ilişkin alınan kararlara anne de dahil edilmelidir. Eğer aileden biri vasi olarak düşünüüyorsa doğumdan önce yetkili gençlik kurumuna veya yerel mahkemeye iletişime geçilmesi önerilmektedir.

NE ZAMAN?

Doğumdan önce (önerilen)
veya doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili gençlik kurumu belediyeye göre değişir
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMANLAR

Anne kartı (doğumdan önce)
Doğum belgesi (doğumdan sonra)

GENEL SOSYAL HİZMETLER/YEREL SOSYAL HİZMETLER



Genel Sosyal Hizmetler (ASD) veya Yerel Sosyal Hizmetler (KSD), çocukların, gençlerin ve ailelerin yaşadığı problemlerde ve olaylarda yardım sağlamaktadır. Zorlu durumlarda (aile içi şiddet, sosyal anksiyete vb.), olayları çözüme kavuşturmanıza yardımcı olacak bir profesyonelden danışmanlık alabilirsiniz. Ayrıca eğitim desteği başvuruları veya anne-çocuk kurumuna kayıt yaptırılabilir.

NE ZAMAN?

Gerektiğinde doğumdan önce veya sonra istenildiği zaman

ADRESLER/ LİNKLER

Yetkili gençlik kurumu belediyeye göre değişir
İlk başvuru merkezlerine ilişkin bilgileri
sayfa 75-76'da bulabilirsiniz.

DOKÜMAN

Yoktur



LOĞUSALIK DEPRESYONU/ DOĞUM SONRASI DEPRESYON

Çoğu kadın, doğumdan sonra birkaç gün boyunca "baby blues" denilen bir doğum sonrası depresyon yaşamaktadır. Hızlı duygu geçişleri yaşanır, tükenmişlik hissedilir, enerji düşüklüğü söz konusu olur ve bazen ağlanır. Doğumdan sonra vücuttaki hormonal değişiklikler nedeniyle bu oldukça normal bir durumdur. Bu durum genellikle birkaç gün içerisinde ortadan kaybolur. Bu durumları daha uzun süre yaşarsanız doğrudan hemşirenizle veya jinekoloji kliniğinizle irtibata geçin. Babalar için de bu durum söz konusu olabilir.

NE ZAMAN?

Sürekli depresyon modundaysanız

ADRESLER/ LİNKLER

Ebeler veya jinekoloji kliniği

Hamilelik ve hamilelik çatışması
danışmanlık merkezleri:

**[www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen](http://www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen)**

Aile ve çocuk yetiştirme danışmanlığı merkezleri:

www.hannover.de/feb

DOKÜMAN

Yoktur

DOĞUMA İLİŞKİN KRİZLER

Hamilelik esnasında ve doğumdan sonra sorunlar meydana gelebilmektedir. Bazı durumlarda doğum öngörüldüğü gibi gitmeyebilir, doğumdan sonra kendinizi umduğunuz gibi mutlu hissetmeyebilirsiniz ya da vefat eden çocuğunuzun yasını tutabilirsiniz. Bu ve buna benzer tüm zorlu durumlarda alabileceğiniz destekler vardır.



GİZLİ DOĞUM

Özel bir acil durumdaysanız ve çocuğunuzun doğumunu kimsenin bilmesini istemiyorsanız gizli doğum yapabilirsiniz. Gizli doğum, tıbbi gözetim altında, ancak gerçek adınız verilmeksizin doğumun yapılmasına olanak tanır. Adınızı yalnızca hamile danışmanlık merkezindeki danışana söylersiniz, bu kişinin gizliliği koruma yükümlülüğü vardır. Çocuğunuz 16 yaşına girdikten sonra adınızı ve adresinizi öğrenebilir. Doğumdan önce ve sonra danışmanlık alabilirsiniz.

NE ZAMAN?

Bebeğin anonim olarak doğması istendiğinde

ADRESLER/ LİNKLER

Hamilelik ve hamile çatışması danışmanlık merkezleri:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

DOKÜMAN

Yoktur

ZOR DOĞUM



10 kadından yaklaşık 3 ila 5'i doğum tecrübesini stresli, zor veya travmatik olarak tanımlıyor. Buna rağmen "zor doğum" konusu toplumda bir tabu. Bazı çevrelerde, kadınlar bu konu hakkında konuşmak istediklerinde tepkiyle karşılaşıyorlar.

Kadınlar doğum destekliğinin eksikliğini hissediyor, kalabalık hastane odalarından yakınıyor, güçsüzlük hissi yaşıyor ve doğum sürecine müdahalelerde stresli zamanlar geçiriyor. Anneler ayrıca transfer veya narkoz ve kendi travmaları nedeniyle çocuklarından ayrılmayı korkutucu olarak tanımlıyor. Bu deneyimlerin sonucunda stres, emzirme problemleri, çocukla temas kurma güçlüğü, kendinden şüphelenme, utanç ve doğum sonrası depresyon durumlarıyla karşılaşabiliyorlar.

Bu durumlardan birini yaşıyorsanız yardım ve destek alın.

NE ZAMAN?

Zorluk yaşanan doğumdan sonra

ADRESLER/ LİNKLER

Ebe merkezindeki sorun giderimine yardımcı ebeler veya jinekoloji klinikleri (kontrol muayenesi)

Sezaryenden ve travmatik doğumdan önce veya sonra danışmanlık:

Kaiserschnittstelle e.V.

Schwarzer Bär 2

30449 Hannover

E-posta: mail@kaiserschnittstelle.de

www.kaiserschnittstelle.de

Netzwerk Krisen rund um die Geburt Hannover

E-posta: krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com

www.krise-geburt.de



ZOR DOĞUM

ADRESLER/ LİNKLER

Tüm hamilelik ve hamile çatışması danışmanlık merkezleri:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Zor doğum yardım hattı
Tel.: 0228 9295 9970

DOKÜMAN

Yoktur



ÇOCUĞUNU KAYBEDEN EBEVEYNLER

Bir bebeğin anne karnında veya doğumdan hemen sonra vefat etmesi hem kadınlar hem de çiftler için çok zor bir durumdur.

Bu zorlu dönemlerde ebeveynler yalnız olmamalıdır. Aynı tecrübeleri yaşamış insanların olduğu kendi kendine yardım gruplarına veya demeklere katılabilirsiniz.

Çocuğunu kaybeden anneler, ebeden de destek alabilmektedir.

NE ZAMAN?

Bebeğin kaybedilmesi durumunda

ADRESLER/ LİNKLER

Özel yas desteği sunan hemşireler,
Hannover bölgesindeki
ebe merkezleri:

E-posta: hebammenzentrale@region-hannover.de

www.hebammenzentrale-hannover.de

Tel.: 0511 616 10101

Leere Wiege Hannover

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

DOKÜMAN

Yoktur



İLK BEBEK EŞYALARI

Erst ausstattung

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

BİLİNMESİ GEREKENLER

GIYSİLER

- ☐ 50-62 bedeninde 6-10 adet zıbın (doğum dönemine göre uzun veya kısa kollu)
- ☐ 5-10 adet pantolon veya tulum
- ☐ 6-10 adet kısa ve uzun kollu üst
- ☐ 5-10 adet külotlu çorap
- ☐ 2-4 çift bebek çorabı
- ☐ 2 adet mont, kalın ve ince
- ☐ 1-2 adet şapka
- ☐ 1 adet kar giysisi (döneme göre)
- ☐ 1-2 adet uyku tulumu
- ☐ Gerektiğinde 1 adet bebek kundağı
- ☐ 1 adet bebek battaniyesi

BEBEK BAKIM ÜRÜNLERİ VE MOBİLYALARI

- ☐ 5-10 adet mendil
- ☐ 2-10 adet yıkama bezi
- ☐ 1 adet kapaklı çocuk bezi kovası
- ☐ 1 adet bebek küveti
- ☐ 1 adet banyo termometresi
- ☐ 1 adet bebek tırnak makası
- ☐ 1 adet ateş ölçer

- ☐ 2-3 paket bebek bezi ("yeni doğan" bedeni)
- ☐ 1 adet bez değiştirme altlığı
- ☐ Bebek yağı veya kremi
- ☐ Islak mendil/yağlı mendil
- ☐ Pamuk
- ☐ Bebek yatağı
- ☐ Bebek telsizi

EMZİRİYORSANIZ

- ☐ 4 adet emzirme sutyeni
- ☐ Göğüs pedleri

EMZİRMİYORSANIZ

- ☐ 4 adet 1 boyutu emzik
- ☐ 1 adet sterilizatör

SEYAHATLER İÇİN

- ☐ Bebek çantası
- ☐ Bebek arabası
- ☐ Gerekliyse arabalar için bebek koltuğu



HASTANE ÇANTASI HAZIRLIĞI - YANIMA NE ALMALIYIM?

ÖNEMLİ DOKÜMANLAR

- ☐ Elektronik sağlık kartı
- ☐ Kimlik
- ☐ Anne cüzdanı
- ☐ Çocuğun nüfusa kaydedilmesi için aile kütüğü

ANNE İÇİN GİYSİLER

- ☐ Birkaç rahat tişört ve pantolon
- ☐ Emzirmek için açılabilen rahat gecelikler
- ☐ Bornoz
- ☐ Sıcak tutucu çoraplar
- ☐ Ev ayakkabısı
- ☐ Emzirme sutyeni ve göğüs pedleri

DİĞER

- ☐ Tuvalet ürünleri
- ☐ Gerekirse baba için değiştirme giysileri
- ☐ Ebeveynler için yemek paketleri/ atıştırma pakları
- ☐ Akıllı telefon ve şarj kablosu

BEBEK İÇİN ÖNEMLİ MALZEMELER

- ☐ Bebek bezi
- ☐ 1-2 zıbın
- ☐ Pantolon veya tulum
- ☐ Mont
- ☐ Çorap ve şapka
- ☐ Mendil
- ☐ Çanta ve örtü/araba koltuğu

BASİT DİL



Sevgili ebeveynler, ebeveyn adayları,

Bebek doğduğunda birçok durum değişir. Birçok sorunuz olabilir. Birçok şeyi düşünmeniz gerekir. Birçok durumla başa çıkmanız gerekir.

Bu kılavuz, sorularınıza yanıt bulmak üzere hazırlandı. Burada farklı konulara ilişkin bilgi ve yardımları bulabilirsiniz. Örneğin:

Konu: Sağlık

Benim ve bebeğimin sağlığı için önemli noktalar nelerdir?
Hamilelik döneminde? Doğumda?
Bebeğimle eve geldiğimde neler olacak?

Konu: Danışmanlık

Sorunlarım olduğunda nereden danışmanlık alabilirim?
Örneğin hamilelikle ilgili sorunlarım varsa.
Partnerimle sorun yaşıyorsam. Ya da bebeğimle yalnız başıma ilgilenmem gerekiyorsa.



Konu: Para

Annelik parasını, çocuk parasını, ebeveyn parasını nereden alabilirim? Çok param yoksa hangi yardımları alabilirim? Para konusunda nereden danışmanlık alabilirim?

Konu: Çalışma ve meslek eğitimi

Ebeveyn izni ve anneliğin korunması hakkında nereden bilgi alabilirim?

Konu: Yetkili kurumlar

Nüfus müdürlüğüne kayıt hakkında bilmem gerekenler nelerdir? Hangi kurum hangi konulardan sorumludur? Örneğin evli değilsem. Çocuğumu ne zaman sağlık sigortası kurumuna kaydettirmeliyim?

Konu: Doğuma ilişkin zorluklar

Doğum zor geçtiyse ya da bebeğim vefat ettiyse kimden yardım alabilirim?



Konu: Bilmem gereken konular nelerdir?

Hastane çantası: Neleri yanıma almalıyım?

İlk bebek eşyaları: Bebeğim için nelere ihtiyacım var?

Bilmeniz gereken tüm bilgileri kılavuzdan edinebilirsiniz.

Adresler, telefon numaraları ve e-posta adresleri bulunmaktadır.

Keyifli vakitler geçirmenizi temenni ederiz.

BELEDİYELERİN İNTERNET SİTELERİ

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



HANNOVER

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

BELEDİYELERİN İNTERNET SİTELERİ

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

BELEDİYELERİN İNTERNET SİTELERİ

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/>



BELEDİYELERİN İNTERNET SİTELERİ

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

ACİL DURUM NUMARALARI



Hamileler için acil durum yardım hattı

Ebeveyn hattı

Zor doğum yardım hattı

Mirjam acil durum hattı

Kadınlara yönelik şiddet yardım hattı

ÖZEL TEŞEKKÜR

Bu broşürün hazırlanmasına katkı sağlayan herkese teşekkür ederiz. Özellikle bilgi ve çabalarıyla içeriklere katkı sağlayan, teşekkür etmek istediğimiz kişiler:

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



SEVGİLİ EBEVEYN ADAYLARI,

Çocuk sahibi olmak, genellikle kadınlar ve çiftler için harika bir duygudur. Hamilelik ve doğum, sizi bekleyen keyifli ve çok özel zamanlardır.

Doğası gereği hamile kadınların vücudu, doğmamış bir çocuk için gerekli tüm donanımlara sahip olarak bu döneme hazırlıklıdır. Dolayısıyla vücudunuza ve kendi gücünüze güvenin ve bu zamanlarda sizi yönlendirmesine izin verin. Her şey mükemmel olmalı ve her şey yolunda gitmeli düşüncesi gerçeği yansıtmaz. Sessizlik, sakinlik ve zaman, hayatınızın bu özel dönemleri için en önemli "anahtar kelimelerdir".

Eğer bazı durumlar yolunda gitmezse size destek olabilecek ve yardım alabileceğiniz profesyoneller vardır.



HAMİLELİK YOL HARİTASI NEYİ NE ZAMAN YAPMALIYIM?

HAMİLELİĞİ ÖĞRENME

- Hamile danışmanlık merkezlerine başvurulabilir (S.26)

- Hamilelik tespiti itibarıyla jinekoloji muayenehanesi veya ebe ziyareti (S.9/15)
- Ebe arama (S.15)
- Doğum yeri hakkında bilgi (S.11/17/18)

- ALG II'de ek gereksinim, sosyal yardım veya AsyILbLG başvurusu (S.42/45)

HAMİLELİĞİN HAFTALARI

13

14

16

26

28

35

37

1

2

4

8

10

- Hamileliğin mümkün olduğunca erkenden işverene bildirilmesi (S.53)

- "Anne ve Çocuk" federal vakfına maddi yardım başvurusu (S.47)

- Doğum hazırlığı kursuna kayıt (S.16)

- Bir doğum hazırlık kursuna katılım (S.16)

- Doğum izni sürecinin başlangıcı (Doğumdan 6 hafta önce ila doğumdan 8 hafta sonraya kadar) (S.53)

Tüm hamilelik dönemi boyunca

- Doğum kliniği arama, gerektiğinde hamileliğinin 30. haftasında kliniğe kayıt (S.11-12)

- Hastane çantası hazırlığı (S.70)

DOĞUM

- Çocuğun nüfus müdürlüğüne kaydı (S.55)
- Çocuğun sağlık sigortası kurumuna kaydı (S.56)

- U1 (S.14)
- İyileşme kursuna kayıt (S.20)
- Pedagoji kliniği arama (S.14)

- En geç 7 hafta öncesinde ebeveyn izni için işverene başvuru (S.52)
- İşverene doğumu bildirme (S.52)

- U2 (S.14)

- U3 (S.14)

BEBEĞİN YAŞI (HAFTA)

- Jinekoloji kliniğinde son muayene (S.9)
- Gerektiğinde doğum kontrolü hakkında bilgi (S.9)

- İyileşme sürecine başlama (S.20)

- Danışmanlık
- Maddi destek
- Çalışma, eğitim, öğrenim
- Sağlık
- Bilinmesi gerekenler
- Kurumlar