

ВІТАННЯ



Шановний читач,

і всі ті, для кого все раптово змінилося: Вагітність – довгоочікувана чи несподівана – змінює життя всіх майбутніх батьків. Будучи батьком трьох дітей, мені відомо це з особистого досвіду: Вагітність, пологи та перше знайомство з дитиною – це особливий етап у житті. Але також це є час, який часто приносить невизначеність та безліч питань: Як знайти акушерку? Що нам підходить – клініка, пологовий будинок чи домашні пологи? Яка фінансова допомога доступна, де можна отримати консультацію та що ще необхідно враховувати?

У районі Ганновера існує безліч служб підтримки для майбутніх матерів та батьків, а також молодих сімей. Новий посібник для вагітних поєднує в собі всі ці координаційні пункти та супроводжує вас від самого початку до кінця цього захоплюючого періоду – від календаря вагітності до інформації щодо захисту материнства та від відпустки по догляду за дитиною до огляду всіх консультаційних центрів та пропозицій медичних послуг. Посібник також показує, наскільки різноманітними та добре організованими є ранні профілактичні послуги у 21 місті та общині, що є частиною району, та які послуги доступні у безпосередній близькості від вас.

Бажаю вам здорової та безтурботної вагітності та всього найкращого у вашому новому майбутньому!

З повагою,

Штеффен Крах
Голова району

ВСТУП

Шановні (майбутні) батьки,

За допомогою цього посібника для вагітних ми хотіли б підтримати вас в особливий період вагітності та пологів та запропонувати вам огляд різноманітних послуг щодо підтримки та консультування у районі Ганновер.

Цей посібник має колірне кодування відповідно до теми. Дані два символи показують, чи є пропозиція важливою на час вагітності або після народження дитини.



Ви можете знайти спеціальні пропозиції у безпосередній близькості від вашого місця проживання на веб-сайті муніципалітету, на сторінках 74-76 нижче. На звороті обкладинки ви знайдете календар з оглядом найважливіших дат під час вагітності і в перші кілька тижнів після пологів, який ви можете легко від'єднати.



Онлайн-посібник доступний за адресою
www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

Цей посібник є продуктом програми «Профілактичні послуги». Профілактичні послуги доступні для майбутніх батьків та батьків з дітьми віком до шести років. Ми хочемо зробити так, щоб діти у районі Ганноверу могли зростати в атмосфері добробуту.

Координаційний центр з надання профілактичних послуг – можливість на ранніх етапах бажає вам усього найкращого у цей особливий період!



ЗМІСТ

ЗДОРОВ'Я 8

Гінекологічні кабінети.....	9
Материнський паспорт.....	10
Клініки.....	11
Допомога у домашньому господарстві.....	13
Огляди.....	14
Акушерські послуги.....	15
Підготовка до пологів.....	16
Пологові будинки.....	17
Домашні пологи.....	18
Післяпологовий догляд.....	19
Післяпологова гімнастика.....	20
Сімейні акушерки.....	21
Консультації з питань грудного вигодовування.....	23
Пренатальна діагностика.....	24

КОНСУЛЬТУВАННЯ 25

Консультації з питань вагітності та конфліктів, пов'язаних із вагітністю.....	26
Сімейне консультування та консультування щодо виховання дітей.....	27
Амбулаторне відділення для новонароджених, що кричать.....	28
Бюро з питань сім'ї.....	29
Самотні вагітні жінки та батьки-одиначки.....	30
Погіршення здоров'я дитини.....	31
Домашнє насильство.....	33
Консультації вагітних жінок з питань залежності.....	34

ФІНАНСОВА ПІДТРИМКА 35

Допомога у зв'язку з вагітністю та пологами.....	36
Грошова допомога на дитину.....	37
Надбавка на дитину.....	38
Допомога з догляду за дитиною/Розширена допомога з догляду за дитиною (Плюс).....	39
Допомога з безробіття II (Соціальна допомога IV).....	40
Соціальна допомога/базове забезпечення.....	41
Додаткова допомога та першочергове оснащення (Допомога з безробіття (ALG II) та соціальна допомога).....	42
Пакет соціальної допомоги для дітей та підлітків із малозабезпечених сімей на потреби освіти та соціальної адаптації (BuT).....	43
Соціальна допомога особам, які претендують на політичний притулок (AsylbLG) ...	44
Соціальна допомога особам, які претендують на політичний притулок –	
Додаткова допомога для майбутніх матерів.....	45
Аванс із виплати аліментів.....	46
Федеральний фонд «Мати та дитя».....	47
Фонд «Нужденні сім'ї».....	48
Житлова допомога.....	49
Допомога на дитину.....	49
Допомога з догляду.....	50

РОБОТА, ОСВІТА, НАВЧАННЯ 51

Відпустка по догляду за дитиною.....	52
Захист материнства.....	53

ЗМІСТ

ЗАКЛАДИ 54

Реєстрація в РАЦСі.....	55
Право на ім'я.....	56
Медичне страхування	56
Спільна опіка	57
Заява про опіку (для пар, які не одружені один з одним).....	58
Визнання батьківства (для пар, які не одружені один з одним).....	59
Опіка (для неповнолітніх матерів).....	60
Загальна соціальна служба/муніципальна соціальна служба	61

КРИЗИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПОЛОГАМИ 62

Післяпологові кризи настрою/післяпологова депресія	63
Конфіденційні пологи	64
Важкі пологи.....	65
Батьки-сироти.....	67

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ 68

Першочергове оснащення для дитини	69
Збір сумки у клініку – що потрібно взяти з собою?	70

ПРОСТА МОВА 71

ІНТЕРНЕТ-АДРЕСИ МУНІЦИПАЛІТЕТІВ 74

НОМЕРИ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ 78

ОСОБЛИВА ПОДЯКА 79

ШАНОВНІ МАЙБУТНІ БАТЬКИ..... 80

КАЛЕНДАР ВАГІТНОСТІ ОБКЛАДИНКА

ЗДОРОВ'Я

Для забезпечення жінці належного догляду під час вагітності існує значна підтримка з боку гінекологічних кабінетів та акушерок. Послуги медичного обслуговування оплачується із фондів медичного страхування. Сюди також входять профілактичні огляди та прийом ліків.

ГІНЕКОЛОГІЧНІ КАБІНЕТИ



Жінки можуть відвідувати гінекологічні кабінети для планування материнства. Там надають консультації щодо того, на що слід звернути увагу перед початком вагітності.

Як тільки ви дізналися, що вагітні, запишіться на перший гінекологічний огляд. Більшість жінок між 6-м та 8-м тижнями вагітності відвідують гінекологічний кабінет. Вас проконсультують з питань захисту материнства, загального способу життя та можливостей пренатальної діагностики.

Рекомендується від самого початку шукати клініку жіночого здоров'я, в якій ви почуватиметеся комфортно, оскільки її важко буде змінити. Тому рекомендується записатися на перший прийом до гінекологічного кабінету, якому ви довіряєте та у якому хочете залишитися.

Якщо ви не впевнені у збереженні вагітності, лікар-гінеколог проінформує вас щодо подальшої процедури та направить до консультаційного центру з питань вирішення конфліктів, пов'язаних із вагітністю (див. стор. 26).

ПЕРІОД ЧАСУ

Коли ви хочете завести дитину або вагітні

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

www.arztauskunft-niedersachsen.de
Пошуковий запит «Гінекологія»

ДОКУМЕНТИ

Електронна медична картка





МАТЕРИНСЬКИЙ ПАСПОРТ

Після встановлення вагітності гінекологічним кабінетом чи акушеркою видається материнський паспорт. Він містить розрахункову дату пологів, історію хвороби жінки, медичні висновки та дані щодо зростання дитини. Після пологів вносяться дані про пологи і перебіг післяпологового періоду. Материнський паспорт є медичним документом, інформація у ньому є конфіденційною. Вагітна жінка вирішує, хто матиме до нього доступ. Він не використовується в якості документа для пред'явлення роботодавцю або іншим органам влади. Вагітна жінка повинна завжди мати при собі материнський паспорт.

ПЕРІОД ЧАСУ

Після встановлення вагітності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Гінекологічний кабінет або акушерка (див. стор. 9)

ДОКУМЕНТИ

Електронна медична картка



КЛІНІКИ



Під час вагітності слід проконсультуватися з гінекологом про те, де ви хотіли б народжувати дитину. Більшість вагітних жінок народжують у лікарні. У Ганновері є сім клінік, що приймають пологи. У деяких клініках проводяться інформаційні заходи або екскурсії пологовим залом. Якщо пологи відбуваються до 36 тижня вагітності, вони повинні проходити тільки в університетській клініці (МНН), клініці Генрієттенштіфт або клініці Нойштадт, оскільки там постійно присутні педіатри (перинатальний центр). Інші місця народження (див. стор. 17–18).

ПЕРІОД ЧАСУ

Реєстрація на пологи має бути здійснена приблизно на 30-му тижні вагітності у клініці.

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Діаковере Генрієттенштіфт
Перинатальний центр у Ганновері
Швеманштр. 17
30559 Ганновер
Тел.: 0511 289 0
www.pnz-hannover.de

Діаковере Фрідерікенштіфт
Гумбольдштр. 5
30169 Ганновер
Тел.: 0511 129 0
www.geburtshilfe-friederikenstift.de

Лікарня Вінсента
Ланге-Фельд-Штр. 31
30559 Ганновер
Тел.: 0511 950 2301
www.vinzenzkrankenhaus.de

Клініка КРХ у Гросбурґведелі
Фурбергер Штр. 8
30938 Ганновер
Тел.: 05139 801 4434
www.krh.de



КЛІНІКИ

Клініка KPX Роберт-Кох у Гердені
Фон-Реден-Штр. 1
30989 Герден
Тел.: 05108 69 2501
www.krh.de

Клініка KPX у Нойштадт-ам-Рюбенберге
Лінденштр. 75
31535 Нойштадт-ам-Рюбенберге
Тел.: 05032 88 2200
www.krh.de

Ганноверська медична школа
Клініка гінекології та акушерства
Карл-Нойберг-Штр. 1
30625 Ганновер
Тел.: 0511 532 6056
www.mhh.de

ДОКУМЕНТИ

Електронна медична картка, материнський паспорт,
направлення з гінекологічного кабінету

ДОПОМОГА У ДОМАШНЬОМУ ГОСПОДАРСТВІ



Допомога у домашньому господарстві надається вам, якщо, наприклад, ви змушені залишатися в ліжку і ніхто у вашій сім'ї не може подбати про домашнє господарство чи інших дітей. Заява на отримання допомоги подається до вашого фонду медичного страхування. Для подання заяви вам потрібна довідка від вашого лікаря або акушерки. Допомога надається лише в екстрених випадках.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Гінекологічний кабінет (див. стор. 9)

ДОКУМЕНТИ

Електронна медична картка





ОГЛЯДИ

Відразу після народження дитину ретельно обстежують (U1). Результати вносяться до жовтої картки попередніх висновків. Ви отримаєте дану картку попередніх висновків та карту щеплень вашої дитини після її народження. Картка містить точний графік подальших профілактичних оглядів та щеплень для вашої дитини (U2-U9). Профілактичні огляди призначені для виявлення можливих захворювань чи відхилень у розвитку вашої дитини на ранній стадії. Результати обстежень педіатр заносить до картки. Картка попередніх висновків дуже важлива і повинна зберігатися дбайливо. Ви повинні брати з собою картку та карту щеплень дитини на кожен прийом у педіатричному кабінеті.

ПЕРІОД ЧАСУ

Вам слід почати пошуки педіатричного кабінету під час вагітності.

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Перелік педіатричних кабінетів можна знайти у розділі www.arztauskunft-niedersachsen.de
Пошуковий запит «Педіатрія та підліткова медицина»

ДОКУМЕНТИ

жовта картка, карта щеплень,
електронна медична картка дитини

U1
**Neugeborenen-
Erstuntersuchung**

АКУШЕРСЬКІ ПОСЛУГИ



Акушерки – це фахівці з вагітності, пологів та післяпологового періоду. Вони також можуть встановлювати факт вагітності та проводити профілактичні огляди під час вагітності. Усі жінки мають право на послуги акушерки під час вагітності, пологів, післяпологового періоду та грудного вигодовування. Ці послуги покриваються із фондів медичного страхування. Нестача акушерок може ускладнити пошук акушерки. Тому важливо подбати про це заздалегідь.

ПЕРІОД ЧАСУ

Під час вагітності, пологів,
післяпологового періоду та грудного вигодовування.

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Фахівці Центру акушерства району Ганновер
можуть допомогти вам підшукати акушерку
Тел.: 0511 616 10101

Електронна пошта:
hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

Електронна медична картка, материнський паспорт





ПІДГОТОВКА ДО ПОЛОГІВ

Курси підготовки до пологів підготують вас до пологів та життя з вашою дитиною. Вони проводяться акушеркою. Курси підготовки до пологів доступні у різних формах. Вагітні жінки можуть проходити курси самостійно або разом із іншою людиною. Курси можуть проводитись протягом декількох тижнів або у вихідні дні. Курси тривалістю кілька тижнів слід починати між 28-м та 30-м тижнями вагітності. Курси вихідного дня слід відвідувати у період з 34-го по 37-й тиждень вагітності. Витрати на курси підготовки до пологів покриваються із фондів медичного страхування.

ПЕРІОД ЧАСУ

Слід зареєструватися на курси якомога раніше під час вагітності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Акушерський кабінет поряд з вами або пошук курсів через Центр акушерства району Ганновер
Тел.: 0511 616 10101

Електронна пошта:
hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

Електронна медична картка, вільний одяг

ПОЛОГОВІ БУДИНКИ



Ви також можете народжувати дитину у пологовому будинку. Пологи у пологовому будинку приймають лише акушерки. Акушерка супроводжує вас під час вагітності. Коли наближається термін пологів, ви можете зв'язатися з акушеркою (за викликом). Ви зустрічаєтеся у пологовому будинку, коли дитина буде готова до появи на світ. Пологи у пологовому будинку оплачуються із фондів медичного страхування. Єдина ставка на виклик покривається не всіма страховими компаніями, і жінкам часто доводиться сплачувати частину цієї суми самостійно.

ПЕРІОД ЧАСУ

Слід зареєструватися у пологовому будинку якомога раніше під час вагітності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Пологовий будинок Айленріде
Гехегештрассе 20а
30655 Ганновер
Тел.: 0511 713701

Електронна пошта:
info@geburtshaus-eilenriede.de
www.geburtshaus-eilenriede.de

Пологовий будинок та акушерське відділення Херренхаузен
Нінбургер Штрассе 6
30167 Ганновер
Тел.: 0511 64 69 37 33

Електронна пошта:
geburtshaus.herrenhausen@posteo.de
www.geburtshaus-herrenhausen.de

ДОКУМЕНТИ

Материнський паспорт, електронна медична картка





ДОМАШНІ ПОЛОГИ

Ви також можете народжувати дитину вдома. Акушерка приїждить до вас додому, коли починаються пологи і залишається кілька годин після пологів. Фонди медичного страхування оплачують акушерці її роботу. Акушерка завжди доступна для вагітної жінки до пологів. За це акушерка отримує так звану фіксовану плату за послуги виклику. Єдина ставка на виклик покривається не всіма страховими компаніями, і жінкам доводиться сплачувати частину цієї суми самостійно.

ПЕРІОД ЧАСУ

Слід розпочати пошук акушерки для домашніх пологів якомога раніше під час вагітності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

У пошуку відповідної акушерки для домашніх пологів допомагає Центр акушерства району Ганновер
Тел.: 0511 616 10101

Електронна пошта:
hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

Материнський паспорт, електронна медична картка



ПІСЛЯПОЛОГОВИЙ ДОГЛЯД

Післяпологовий період – це період часу після пологів. Потім акушерка відвідає вас та вашу дитину вдома. Вона огляне вас і вашу дитину і допоможе вам, якщо що-небудь виявиться не так. Акушерка також підтримає вас, якщо у вас виникнуть будь-які питання та занепокоєння. Вона покаже вам, як доглядати немовля, і розповість, коли потрібно буде прийти з дитиною до лікаря. Вона надає підтримку матері під час грудного вигодовування та розповідає їй все найважливіше про годування дитини. Акушерка може відвідувати матір та її дитину вдома протягом дванадцяти тижнів після пологів. Витрати покриваються із фондів медичного страхування.

ПЕРІОД ЧАСУ

Після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

У пошуку відповідної акушерки для післяпологового догляду допомагає Центр акушерства району Ганновер
Тел.: 0511 616 10101

Електронна пошта:
hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

Материнський паспорт, електронна медична картка





ПІСЛЯПОЛОГОВА ГІМНАСТИКА

Післяпологова гімнастика – це вправи, призначені для зміцнення організму після вагітності та пологів, а також для зменшення фізичних змін. Курси зазвичай проводяться у групах з акушеркою. У виняткових випадках, наприклад, у разі масивних порушень тазового дна внаслідок пологів, гінеколог може призначити жінці післяпологову гімнастику. Загальне право на надання цієї послуги відсутнє. Витрати на курс сплачуються безпосередньо із фондів медичного страхування через страховий поліс. Щоб витрати були покріті, курс має бути завершений до дев'ятого місяця після пологів.

ПЕРІОД ЧАСУ

Зазвичай через 8-10 тижнів після пологів, існує можливість індивідуальної консультації з акушеркою

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

У пошуку акушерського кабінету або курсів допомагає
Центр акушерства району Ганновер
Тел.: 0511 616 10101
Електронна пошта:
hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

Електронна медична картка



СІМЕЙНІ АКУШЕРКИ ТА СІМЕЙНІ МЕДСЕСТРИ З ПЕДІАТРИЧНОГО ДОГЛЯДУ

Ви можете спостерігатися у сімейної акушерки або сімейної медсестри з педіатричного догляду (FamKi), якщо ви вагітні або у вас є дитина віком до одного року, і ви:

- відчуваєте себе недосвідченим чи пригніченим
- батьки-одинаки
- новачок у місті чи країні
- відчуваєте розумовий чи фізичний стрес
- зазнаєте впливу або існує загроза домашнього насильства
- у вас виникає багато питань та невпевненості щодо розвитку вашої дитини
- є батьками дитини, яка народилася недоношеною чи нездоровою
- маєте відчуття нездатності впоратися з вагітністю чи батьківством

Сімейні акушерки та FamKis приходять до вас додому та відповідають на питання про те, як бути батьками. Вони надають вам впевненості у спілкуванні з дитиною і, за необхідності, супроводжують вас на прийоми до закладів органів влади або медичних закладів. Дана послуга надається безкоштовно.

ПЕРІОД ЧАСУ

У разі необхідності, з початку вагітності та до кінця першого року життя дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

У місті Ганновер:
Центр сімейного акушерства міста Ганновер (FHZ)
Тел.: 0511 123148-10/11
Електронна пошта: info@fhz-hannover.de
www.fhz-hannover.de

Координати у місті Бургдорф:



СІМЕЙНІ АКУШЕРКИ ТА СІМЕЙНІ МЕДСЕСТРИ З ПЕДІАТРИЧНОГО ДОГЛЯДУ

Бюро з питань сім'ї міста Бургдорф

Тел.: 05136 898 301

Електронна пошта: familienervicebuero@burgdorf.de

Координати у місті Лаатцен:

Марія Джейкоб

Тел.: 0511 8205 5408

Електронна пошта: maria.jakob@laatzen.de

Координати у місті Лангенхаген:

Керстін Меш

Тел.: 0511 7307 9863

Електронна пошта: kerstin.mesch@langenhagen.de

Координати у місті Лерте:

Сильвія Мюллер

Тел.: 05132 505 3245

Електронна пошта: silvia.mueller@lehrte.de

Для решти муніципалітетів району Ганновер:

Координати сімейних акушерок у районі Ганновер

Тел.: 0511 616 227 65

Електронна пошта:

[koordination-familienhebammen@
region-hannover.de](mailto:koordination-familienhebammen@region-hannover.de)

Відсутні

ДОКУМЕНТИ



КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПИТАНЬ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Грудне вигодовування – це природний та здоровий спосіб годування немовляти. Але іноді грудне вигодовування ускладнене, і виникають проблеми. Тоді вам може допомогти акушерка або консультант з питань грудного вигодовування. Вона може відвідати матір та її дитину вдома та разом з нею знайти вирішення проблеми. Протягом усього періоду грудного вигодовування матері мають право на допомогу акушерки – незалежно від того, як довго він триватиме. Протягом цього часу фонди медичного страхування оплачують до восьми призначених візитів або телефонних розмов з акушеркою. Якщо існують серйозні проблеми, то гінеколог або педіатр може призначити додаткові візити.

Консультанти з питань грудного вигодовування також допомагають в особливих ситуаціях. Це спеціально навчені жінки, які дуже добре розуміються на питаннях грудного вигодовування. Фонди медичного страхування не покривають витрати на їх послуги. Консультації щодо грудного вигодовування проводяться також волонтерами.

Відвідування групи з грудного вигодовування також може бути корисним для матері. Годуючі матері регулярно зустрічаються там і обмінюються ідеями.

ПЕРІОД ЧАСУ

Грудне вигодовування

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

У пошуку відповідної акушерки для консультацій з питань грудного вигодовування допомагає «Центр акушерства району Ганновер»:

Тел.: 0511 616 10101

Електронна пошта:

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

Ви можете знайти групи з грудного вигодовування на сайті **www.bdl-stillen.de**

Ви можете знайти консультації волонтерів щодо грудного вигодовування, наприклад, на сайті www.afs-stillen.de

Материнський паспорт, електронна медична картка

ДОКУМЕНТИ



ПРЕНАТАЛЬНА ДІАГНОСТИКА

Термін пренатальна діагностика (ПНД) охоплює різні методи, за допомогою яких можна обстежити ще ненароджену дитину в утробі вагітної жінки. Обстеження проводяться у гінекологічному або у спеціально обладнаному для цих цілей кабінеті. Приклади ПНД включають ультразвукове дослідження, точкове ультразвукове дослідження, вимірювання потиличної складки, аналізи крові або амніотичної рідини. Це передбачає цілеспрямований пошук можливих вад розвитку та захворювань дитини.

ПНД дозволяє проводити цілеспрямоване та підготовлене лікування під час вагітності та безпосередньо після народження дитини. У разі виявлення відхилень від норми, зазвичай проводяться додаткові обстеження. Результати ПНД можуть поставити вас перед складним вибором щодо продовження або переривання вагітності.

Кожна вагітна жінка та кожна пара вирішує для себе, чи хочуть вони проводити обстеження своєї майбутньої дитини у рамках ПНД. Деякі обстеження доведеться оплачувати самостійно. Консультаційні центри забезпечують підтримку та супровід у разі виявлення відхилень у майбутньої дитини або стосовно питання про те, які пренатальні обстеження вам бажано пройти.

ПЕРІОД ЧАСУ

Під час вагітності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Консультаційні центри з питань вагітності та конфліктів, пов'язаних із вагітністю:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Дьяковере Аннаштіфт
Консультаційний центр Меншенскінд
Ан дер Вайденкірхе 10
30539 Ганновер
Тел.: 0511 8603 413
www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/elternberatung

ДОКУМЕНТИ

Відсутні



КОНСУЛЬТУВАННЯ?

Під час вагітності та в перший період після пологів виникає безліч питань. Іноді корисно звернутися за порадою, щоб не залишатися наодинці з проблемою. Фахівці у консультаційних центрах можуть допомогти та підтримати вас у вирішенні всіх ваших проблем.



КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПИТАНЬ ВАГІТНОСТІ ТА КОНФЛІКТІВ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ВАГІТНІСТЮ

Майбутні батьки можуть отримати безкоштовну консультацію в консультаційному центрі з питань вагітності та пологів до, під час та після народження дитини з усіх питань, що стосуються вагітності та пологів. Доступні теми:

- Фінансова підтримка, особливо з боку фондів (див. стор. 47-48)
- Психологічні проблеми під час вагітності, а також після народження дитини
- Пренатальні діагностичні обстеження та результати
- Питання про конфіденційні/анонімні пологи
- Партнерські та сімейні конфлікти
- Новий етап життя у ролі матері/батька/батьків
- Контрацепція
- Горе після викидня або смерті дитини
- Бажання мати дитину

Навіть якщо ви не впевнені у собі та думаєте про переривання вагітності, консультанти можуть вам допомогти. Консультації можуть проводитися анонімно.

ПЕРІОД ЧАСУ

До вагітності, у будь-який час
під час вагітності та після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Консультаційні центри з питань вагітності
та конфліктів, пов'язаних із вагітністю:
**[www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen](http://www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen)**

ДОКУМЕНТИ

Відсутні



СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА КОНСУЛЬТУВАННЯ ЩОДО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Дитина змінює ваше життя. Будучи батьками, ви переживаєте багато чудових моментів разом зі своєю дитиною. Але, можливо, у повсякденному житті інколи мають місце складні ситуації, коли ви не впевнені у собі та виникає багато запитань. Це абсолютно нормально. Тому співробітники консультаційних центрів хотіли б підтримати вас у пошуку шляху любові до своєї дитини навіть у важкі моменти. Вони обговорять з вами ідеї про те, як зрозуміти вашу дитину та її потреби. Питання можуть бути, наприклад, такими:

- Що моя дитина хоче мені сказати?
- Як я можу заспокоїти свою дитину, коли вона плаче?
- Як мені, будучи матір'ю чи батьком, добре впоратися з дитиною у повсякденному житті?
- Як допомогти дитині заснути?
- Чи є нормальним те, що я така сумна після пологів?

ПЕРІОД ЧАСУ

До вагітності, у будь-який час
під час вагітності та після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Консультаційні центри з питань сім'ї та виховання дітей
www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung

ДОКУМЕНТИ

Відсутні



АМБУЛАТОРНЕ ВІДДІЛЕННЯ ДЛЯ НОВОНАРОДЖЕНИХ, ЩО КРИЧАТЬ

Не всі немовлята однакові. Деякі з них спокійні, інші виглядають слабкими та багато плачуть. Іноді їх важко заспокоїти, вони погано засинають і хочуть бути лише у ваших обіймах. Можуть виникнути проблеми з годуванням або грудним вигодовуванням. Часто батьки перебувають у розгубленості і постійно мають відчуття: «Нічого не допомагає!». Багато батьків спочатку не впевнені у собі. Якщо ви почуваетесь пригніченими, фахівці у консультаційних центрах можуть допомогти. Консультації надаються безкоштовно та можуть бути анонімними. Батьки, які не дуже впевнено володіють німецькою мовою, можуть безкоштовно звернутися до перекладача.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Ви можете знайти найближче до вас амбулаторне відділення для новонароджених, що кричать, на сайті:
www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen

ДОКУМЕНТИ

Відсутні

БЮРО З ПИТАНЬ СІМ'Ї



Бюро з питань сім'ї є контактним центром з усіх сімейних питань. В основному надаються консультації щодо догляду за дітьми в яслах, центрах денного догляду або позашкільних закладах, а також щодо надання послуг денного догляду. У бюро з питань сім'ї також можна отримати інформацію про заходи з організації дозвілля у вашому муніципалітеті. Якщо у вас є питання щодо фінансової допомоги, співробітники допоможуть вам подати заяву на її отримання або спрямують вас до органів влади або консультаційних центрів.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Відсутні





САМОТНІ ВАГІТНІ ЖІНКИ ТА БАТЬКИ-ОДИНАКИ

Хоча у даний час неповні сім'ї стали нормою, багатьом з них доводиться стикатися з особливими труднощами – чи то баланс між сім'єю та кар'єрою, чи пов'язане з цим забезпечення засобів існування.

У районі Ганновер ці сім'ї не є самотніми. Багато служб підтримки орієнтовані саме на батьків-одинаків. У консультаційних центрах ви можете отримати консультацію з усіх питань, які хвилюють вас як батьків-одинаків.

ПЕРІОД ЧАСУ

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

До та після народження дитини

Асоціація одиноких матерів та батьків (VAMV)
Місцева асоціація міста Ганновер (Ortsverband Hannover e.V.)
Філіпсборнштр. 28
30165 Ганновер
Тел.: 0511 39 11 29
Електронна пошта: vamv@vamv-hannover.de

Соціальна служба католицьких жінок
(Sozialdienst katholischer Frauen e.V.)
Міністер-Штюве-Штр. 18
30449 Ганновер
Тел.: 0511 700 235 20
Електронна пошта: info@skf-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

Відсутні

ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ



Якщо під час вагітності лікар встановив, що з вашою дитиною щось не так, то все стає вже не таким як раніше. Ви здивовані чи шоковані новиною та не впевнені у тому, що робити далі. Виникає багато питань. Це можуть бути медичні питання щодо діагнозу або лікування вашої дитини. Можливо, ви думаєте, яким буде життя з дитиною з обмеженими можливостями. Або вам потрібна консультація щодо того, чи слід перервати чи зберегти вагітність?

Професіонали можуть надати вам підтримку у вирішенні всіх цих питань. Вони вислухають ваші побоювання і намагатимуться разом з вами знайти рішення.

ПЕРІОД ЧАСУ

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

За необхідності

Консультування з питань можливого погіршення здоров'я дитини під час вагітності та надійна підтримка після народження дитини до досягнення нею 3-х років:

Дьяковере Аннаштіфт
Консультаційний центр Меншенскінд
Ан дер Вайденкірхе 10
30539 Ганновер
Тел.: 0511 8603 413
www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/elternberatung

Консультаційні центри з питань вагітності та конфліктів, пов'язаних із вагітністю:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen



ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

ДОКУМЕНТИ

Консультування після народження дитини з обмеженими можливостями:
Асоціація щодо залучення - Mittendrin Hannover e.V.
Херренштрассе 8а
30159 Ганновер
Тел.: 0511 590 9460
Електронна пошта: info@mittendrin-hannover.de

Направлення до груп самодопомоги:
Кібіс (Kibis)
Гартенштрассе 18
30161 Ганновер
Тел.: 0511 666 567
www.kibis-hannover.de

Відсутні



ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО



Домашнє насильство може приймати різні форми – йдеться не лише про фізичне чи сексуальне насильство. Наприклад, якщо ваш партнер, чоловік або колишній партнер ображає вас, погрожує вам або вашим дітям, забороняє вам виходити з дому або продовжує переслідувати вас після розлучення, це також є домашнім насильством. Якщо ви зіштовхнулися з насильством вдома, ви можете звернутися за допомогою до консультаційного центру. Якщо ви більше не відчуваєте себе в безпеці, ви можете звернутися до жіночого притулку. Там ви (і ваші діти) зможете жити у безпеці та отримувати допомогу.

ПЕРІОД ЧАСУ

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

У разі насильства зі сторони партнера чи оточення

Консультаційні центри з питань домашнього насильства:
www.hannover.de/rh202009091

Жіночі притулки:

Жіночий притулок AWO Region Hannover e.V.
Тел.: 0511 2211 02

Електронна пошта: frauenhaus@awo-hannover.de

Жіночий притулок у місті Ганновер (Допомога жінкам з боку жінок (Frauen helfen Frauen e.V.))

Тел.: 051166 44 77

Електронна пошта: info@frauenhaus-hannover.org

Притулок для жінок та дітей

Тел.: 0511 698646

Електронна пошта: info@frauenschutzhaus-hannover.de

Цілодобовий жіночий притулок (Frauenhaus24) – Негайний прийом жінок, які постраждали від насильства, та їхніх дітей
Тел.: 0511 26 004 608

Електронна пошта: info@frauenhaus24hannover.de

Відсутні

ДОКУМЕНТИ



КОНСУЛЬТУВАННЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК З ПИТАНЬ ЗАЛЕЖНОСТІ

Більшість речовин, що викликають залежність – алкоголь, нікотин, кокаїн, крэк, екстазі, спіди, кристали, героїн або ліки, – можуть завдати шкоди ненародженій дитині. Звичайно, для дитини буде краще, якщо під час вагітності не приймати жодних ліків. Однак, маючи залежність, кинути курити відразу не так просто, а при вживанні деяких речовин негайна їх відміна може навіть становити небезпеку для життя матері та дитини. Існує можливість призначення замінників або ліків під час вагітності. Наркотична залежність не обов'язково має бути причиною переривання вагітності. Будь ласка, зверніться за допомогою до консультаційного центру для наркозалежних! Деякі консультаційні центри для наркозалежних пропонують спеціальні консультації з питань залежності для жінок та підтримку під час та після вагітності. Як правило, вони співпрацюють з іншими соціальними службами, направляють і супроводжують вас до соціальних/медичних установ та до лікарів-наркологів.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності під час вагітності
та після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

[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)

ДОКУМЕНТИ

Відсутні



ФІНАНСОВА ПІДТРИМКА

Існує велика кількість видів фінансової допомоги для вагітних жінок і батьків. У наступному розділі наведено огляд пільг, на які може претендувати кожен, а також пільг, доступних людям, що опинилися у надзвичайній ситуації. Додаткову інформацію та інструкції щодо розрахунку деяких видів допомоги можна знайти на сайті www.familienportal.de.



ДОПОМОГА У ЗВ'ЯЗКУ З ВАГІТНІСТЮ ТА ПОЛОГАМИ

Якщо жінки працюють за наймом, вони потребують особливого захисту під час пологів. Допомога у зв'язку з вагітністю та пологами гарантує вам дохід, якщо ви не можете працювати під час вагітності або після народження дитини. Це стосується, наприклад, періоду декретної відпустки та відпустки по догляду за дитиною за шість тижнів до пологів і до восьми тижнів після пологів.

Непрацюючі жінки також можуть мати право на допомогу у зв'язку з вагітністю та пологами.

ПЕРІОД ЧАСУ

Не пізніше ніж за 7 тижнів до розрахункової дати пологів

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Ваш фонд медичного страхування

www.familienportal.de
Пошуковий запит «Допомога у зв'язку з вагітністю та пологами»

ДОКУМЕНТИ

Бланк медичного страхування, медична довідка про розрахунковий термін пологів



ГРОШОВА ДОПОМОГА НА ДИТИНУ

Всі батьки отримують допомогу на дитину, принаймні доти, доки їхній дитині не виповниться 18 років. Розмір допомоги на дитину залежить від кількості дітей.

ПЕРІОД ЧАСУ

Протягом перших 6 місяців після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Сімейна каса у Нижній Саксонії-Бремен
Фаренвальдер Штрассе 269 a-d
30179 Ганновер
Тел.: 0800 4 5555 30

Електронна пошта: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen@arbeitsagentur.de

ДОКУМЕНТИ

Заява на отримання допомоги на дитину
(див. **www.familienkasse.de**)





НАДБАВКА НА ДИТИНУ

Надбавка на дитину виплачується сім'ям з низькими доходами у якості доповнення до допомоги на дитину.

ПЕРІОД ЧАСУ

Одразу після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Сімейна каса у Нижній Саксонії-Бремен
Фаренвальдер Штрассе 269 a-d
30179 Ганновер
Тел.: 0800 4 5555 30

**Електронна пошта: Familienkasse-
Niedersachsen-Bremen@arbeitsagentur.de**

ДОКУМЕНТИ

Заява на отримання надбавки на дитину
(див. www.familienkasse.de)

ДОПОМОГА З ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ/ РОЗШИРЕНА ДОПОМОГА З ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ (ПЛЮС)



Допомога з догляду за дитиною виплачується всім батькам, які самі доглядають свою дитину в період дитинства. Розмір допомоги з догляду за дитиною залежить від вашого доходу. Ви також отримуєте допомогу з догляду за дитиною, якщо ви не працювали. Ваш партнер також може претендувати на допомогу з догляду за дитиною. Залежно від виду допомоги з догляду за дитиною, який вам призначено, ви можете отримувати допомогу з догляду за дитиною до 24 місяців.

ПЕРІОД ЧАСУ

Протягом перших трьох місяців після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Заклади, що здійснюють виплату допомоги з догляду за дитиною в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру див.
на стор. 75–76.

www.familienportal.de
**Пошуковий запит
«Допомога з догляду за дитиною»**

ДОКУМЕНТИ

Заява, свідоцтво про народження дитини, підтвердження доходів та довідки щодо допомоги у зв'язку з вагітністю та пологами





ДОПОМОГА З БЕЗРОБІТТЯ II (СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА IV)

Якщо у вас немає роботи, ви можете подати заяву на отримання допомоги з безробіття II.

Якщо ви працюєте, але грошей все одно недостатньо для покриття витрат на проживання, ви також можете звернутися за додатковою допомогою з безробіття II.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Центр зайнятості має 19 відділень у районі Ганновер
Перелік відділень можна знайти за адресою:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

ДОКУМЕНТИ

Дійсний документ, що засвідчує особу. Докладніша інформація обговорюватиметься під час першої співбесіди у Центрі зайнятості.



СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА/ БАЗОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Якщо ви отримуєте соціальну допомогу/базове забезпечення, управління соціального забезпечення покриє витрати на лікування, акушерок та інші необхідні витрати. Про народження дитини необхідно повідомити відділ соціального забезпечення. Після цього можна буде розглянути заяви щодо вашої дитини.

ПЕРІОД ЧАСУ

Під час вагітності та після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Інформацію щодо місцевого контактного центру
див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Свідоцтво про народження дитини





ДОДАТКОВА ДОПОМОГА ТА ПЕРШОЧЕРГОВЕ ОСНАЩЕННЯ (ДОПОМОГА З БЕЗРОБІТТЯ (ALG II) ТА СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА)

Якщо ви отримуєте допомогу з безробіття II або соціальну допомогу, ви можете подати заяву на отримання щомісячної допомоги на додаткові потреби у розмірі 17 відсотків від стандартної допомоги. Ви також можете подати заяву на отримання одноразової допомоги у вигляді одягу для вагітних, дитячого оснащення, коляски або меблів.

ПЕРІОД ЧАСУ

13 тиждень вагітності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Довідка з гінекологічного кабінету, материнський паспорт

ПАКЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ІЗ МАЛОЗАБЕЗПЕЧЕНИХ СІМЕЙ НА ПОТРЕБИ ОСВІТИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ (BUT)



Усі діти повинні мати рівні можливості зростати здоровими. Тому батьки з низькими доходами можуть подати заяви на отримання допомоги на курси для дітей, такі як курси за програмою «Батьки і діти» (PEKiP), дитячий масаж або дитяче плавання.

Право на отримання допомоги мають сім'ї, які отримують допомогу з безробіття II, житлову допомогу та доплату на дитину, соціальну допомогу або допомогу особам, які претендують на притулок.

Ті, хто не отримує жодної з цих допомог, можуть перевірити своє право на отримання допомоги на потреби освіти та адаптації. Право на отримання допомоги мають діти та молоді люди віком до 25 років.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Центр зайнятості має 19 відділень у районі Ганновер
Перелік відділень можна знайти за адресою:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

www.hannover.de/but

ДОКУМЕНТИ

За допомогою форми заяви або без неї
(www.hannover.de/but)





СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ ПРЕТЕНДУЮТЬ НА ПОЛІТИЧНИЙ ПРИТУЛОК (ASYLBLG)

Якщо ви отримуєте допомогу відповідно до Закону про допомогу особам, які претендують на політичний притулок, ваша дитина також може отримувати допомогу після народження. Будь ласка, зверніться до відповідного управління соціального забезпечення!

ПЕРІОД ЧАСУ

Одразу після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ соціального забезпечення в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Заява, свідоцтво про народження дитини



СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ОСОБАМ, ЯКІ ПРЕТЕНДУЮТЬ НА ПОЛІТИЧНИЙ ПРИТУЛОК – ДОДАТКОВА ДОПОМОГА ДЛЯ МАЙБУТНІХ МАТЕРІВ

Якщо ви отримуєте допомогу відповідно до Закону про допомогу особам, які претендують на політичний притулок, ви можете подати заяву на отримання додаткової допомоги під час вагітності. Після цього ви отримуватимете більше грошей до народження дитини. Медичні огляди та акушерські послуги покриваються під час вагітності та після пологів.

ПЕРІОД ЧАСУ

13 тиждів вагітності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ соціального забезпечення залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Материнський паспорт



АВАНС ІЗ ВИПЛАТИ АЛІМЕНТІВ

Батьки-одиначки, які не отримують аліменти від іншого з батьків або отримують їх не-регулярно, можуть подати заяву на аванс із виплати аліментів у відповідальний відділ управління у справах молоді.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ управління у справах молоді в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор. 75–76.

www.familienportal.de

Пошуковий запит «Аванс із виплати аліментів»

ДОКУМЕНТИ

Заява з пам'яткою, а також наступні документи:
Свідоцтво про народження дитини, посвідчення особи (або паспорт/посвідка на постійне проживання), свідоцтво про реєстрацію, свідоцтво про розлучення, якщо застосовно, письмове підтвердження роздільного проживання адвокатом, свідоцтво про визнання батьківства, якщо застосовно, або рішення про встановлення батьківства, офіційне визначення розміру аліментів (постанова про аліменти), якщо застосовно, підтвердження доходу, наприклад, допомога на дитину, пенсія напівсироти, виплати аліментів.

ФЕДЕРАЛЬНИЙ ФОНД «МАТИ ТА ДИТЯ»



Вагітні жінки, які опинилися у скрутному фінансовому становищі, можуть отримати одноразову фінансову допомогу через фонд «Мати та дитя». Заяву можна подати лише у консультаційному центрі з питань вагітності.

ПЕРІОД ЧАСУ

Заява може бути подана з 16-го тижня вагітності та має бути подана до фонду до моменту народження дитини.

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Консультаційні центри з питань вагітності:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

ДОКУМЕНТИ

Посвідчення особи, материнський паспорт, довідка про доходи (включаючи житлову допомогу, соціальну допомогу, ...) та підтвердження наявності майна, можливо, договір оренди житла





ФОНД «НУЖДЕННІ СІМ'Ї»

Фінансову допомогу від фонду одержують нужденні сім'ї, або сім'ї, вибиті з колії ударом долі. Заяву можна подати лише у консультаційному центрі з питань вагітності. Підтримка, що надається у консультаційному центрі, покликана допомогти вам подолати складні життєві ситуації.

ПЕРІОД ЧАСУ

Особисті труднощі чи удар долі

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Консультаційні центри з питань вагітності
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

ДОКУМЕНТИ

Підтвердження доходу за останні 3 місяці, доказ серйозної події, що призвела до тяжких обставин (за наявності документів).

ЖИТЛОВА ДОПОМОГА



Якщо ви отримуєте житлову допомогу, ваша дитина також буде включена до розрахунку. Якщо раніше ви не мали права на житлову допомогу, ви можете отримати право на житлову допомогу у зв'язку з появою дитини.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ житлової допомоги в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Заява з бюро житлової допомоги, довідка про доходи, доказ орендної плати або складної життєвої ситуації

ДОПОМОГА НА ДИТИНУ



Батьки у Німеччині мають сплачувати менше податків, ніж пари без дітей. Допомога на дитину враховується у податку на прибуток для обох батьків, по половині для кожного. Заява необхідна лише у випадку, коли ви хочете змінити це.

ПЕРІОД ЧАСУ

Після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Компетентна податкова служба

ДОКУМЕНТИ

Форму заяви про переведення допомоги на дитину можна знайти за адресою
www.lstn.niedersachsen.de



ДОПОМОГА З ДОГЛЯДУ

Якщо у дитини діагностовано порушення чи захворювання, за певних обставин можна оформити допомогу з догляду. Це можливо, якщо можна передбачити, що догляд за дитиною передбачатиме підвищені зусилля батьків протягом як мінімум шести місяців. Це можуть бути, наприклад, часті візити до лікаря та терапія чи труднощі з годуванням.

Деякі діти потребують значної медичної підтримки та догляду вдома. Догляд на дому/ амбулаторний догляд також може бути оплачений з допомоги з догляду. Допомога з догляду зазвичай запитується з фонду довгострокового догляду. Часто є сенс попередньо отримати консультацію у фонді довгострокового догляду у разі наявності потреби у догляді. Допомога надається у разі подання заяви.

ПЕРІОД ЧАСУ

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

ДОКУМЕНТИ

У разі погіршення здоров'я дитини

Консультації щодо догляду з боку фондів страхування здоров'я або довгострокового догляду

Консультаційний центр Меншенскінд
Дьяковере Аннаштіфт Leben und Lernen gGmbH
Ан дер Вайденкірхе 10
30539 Ганновер
Тел.: 0511 8603 413
Моб.: 0152 58800529

Електронна адреса:
menschenskind@diakovere.de
www.menschenskind-onlineberatung.de

Відсутні



РОБОТА, ОСВІТА, НАВЧАННЯ

Вагітність та пологи впливають на вашу роботу, освіту чи навчання. Особливий захист поширюється на жінок під час вагітності та після пологів. Після появи дитини і мати, і батько можуть взяти відпустку на роботі та насолодитися новим захоплюючим періодом.



ВІДПУСТКА ПО ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ

Відпустка по догляду за дитиною – це неоплачувана перерва у трудовій діяльності для батьків, які самі доглядають та виховують свою дитину. Як працівник, ви можете запросити відпустку по догляду за дитиною у свого роботодавця. Під час відпустки по догляду за дитиною роботодавець зобов'язаний звільнити вас від роботи на строк до трьох років за кожну дитину. Протягом цього часу ви не повинні працювати та не будете отримувати заробітну плату. Щоб компенсувати це, ви можете, наприклад, подати заяву на отримання допомоги по догляду за дитиною. Ваші трудові відносини залишаються чинними.

ПЕРІОД ЧАСУ

Не пізніше, ніж за 7 тижнів до початку запланованої відпустки по догляду за дитиною

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Роботодавець

www.familienportal.de
Пошуковий запит «Відпустка по догляду за дитиною»

ДОКУМЕНТИ

Заява на відпустку по догляду за дитиною подається роботодавцю у довільній формі. У ній повинні бути зазначені розрахункова дата народження дитини, ім'я дитини при народженні та бажаний період відпустки по догляду за дитиною. Свідцтво про народження має бути додане після народження дитини.

ЗАХИСТ МАТЕРИНСТВА



Ви повинні якомога раніше повідомити свого роботодавця про свою вагітність. Таким чином, можуть бути дотримані всі правила захисту материнства. Це пов'язано з тим, що захист материнства спрямований на охорону здоров'я вагітної та годуючої жінки та її дитини. Вам не дозволяється працювати протягом шести тижнів до та восьми тижнів після пологів. Протягом цього часу ви, як і раніше, отримуватимете дохід.

Положення про захист материнства також поширюються на школярку та на час навчання та здобуття освіти. До школярку можуть застосовуватися більш тривалі періоди надання захисту до і після пологів.

ПЕРІОД ЧАСУ

Якнайшвидше після визначення вагітності

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Роботодавець (університет чи школа)

www.familienportal.de
Пошуковий запит
«Закон про захист материнства»

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

ДОКУМЕНТИ

Довідка з гінекологічного кабінету або від акушерки про розрахункову дату пологів





РЕЄСТРАЦІЯ В РАЦСІ

Ви повинні зареєструвати народження дитини у РАЦСі та подати заяву про присвоєння імені. Зазвичай клініки автоматично беруть на себе зобов'язання щодо реєстрації в РАЦСі. Щоб переконатися у цьому, запитайте про це ще раз. Потім ви зможете забрати у РАЦСі кілька копій свідоцтв про народження.

ПЕРІОД ЧАСУ

Протягом одного тижня після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

РАЦС за місцем проживання
Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор.

ДОКУМЕНТИ

Письмове повідомлення про народження з пологового будинку (установи) та заява про присвоєння імені, свідоцтво про народження/шлюб та посвідчення особи батьків

Для не одружених: Визнання батьківства та заява про опіку, якщо застосовно.

Для розлучених: Свідоцтво про шлюб та свідоцтво про розлучення

Для іноземних громадян:
Підтвердження статусу проживання

ЗАКЛАДИ

На початку нового життя необхідно дотриматися безліч формальностей. Це починається з присвоєння імені дитині та продовжується реєстрацією у фонді медичного страхування. Також може виникнути потреба у роз'ясненнях щодо батьківства чи опіки. Часто ці питання можна вирішити до пологів.



ПРАВО НА ІМ'Я

Ім'я дитини визначається батьками. Якщо батьки носять однакове прізвище, дитина автоматично отримує це прізвище. Якщо батьки мають різні прізвища, але спільно турбуються про дитину, батьки спільно визначають прізвище дитини. Якщо у вас виникнуть додаткові питання, перед пологами ви можете отримати консультацію у РАЦСі.

ПЕРІОД ЧАСУ

Через кілька днів після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

РАЦС за місцем проживання
Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Заява про присвоєння імені



МЕДИЧНЕ СТРАХУВАННЯ

Після пологів ви маєте повідомити свій фонд медичного страхування, щоб застрахувати дитину. Зазвичай ви отримуєте свою електронну медичну картку протягом двох тижнів. Ви, як і раніше, можете використовувати свою медичну картку для проходження перших двох оглядів. За додатковою інформацією звертайтеся до свого фонду медичного страхування.

ПЕРІОД ЧАСУ

Після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Ваш фонд медичного страхування

ДОКУМЕНТИ

Бланк медичного страхування, свідоцтво про народження дитини

СПІЛЬНА ОПІКА



У кожного з батьків є зобов'язання щодо утримання власної дитини. Спільна опіка допомагає батькам-одиначкам домогтися виплати аліментів на дитину або вирішувати питання щодо встановлення батьківства.

ПЕРІОД ЧАСУ

До або після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ управління у справах молоді в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Письмова заява до управління у справах молоді



ЗАЯВА ПРО ОПІКУ (ДЛЯ ПАР, ЯКІ НЕ ОДРУЖЕНІ ОДИН З ОДНИМ)

Якщо батьки перебувають у шлюбі на час народження дитини або підписали заяву про опіку, вони мають спільну опіку. Заява про опіку також може бути подана до народження дитини.

Якщо заяву про опіку не подано, мати має одноосібну опіку.

ПЕРІОД ЧАСУ

До народження (рекомендується)
або після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ управління у справах молоді
в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру
див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Свідоцтво про народження дитини,
посвідчення особи батьків



ВИЗНАННЯ БАТЬКІВСТВА (ДЛЯ ПАР, ЯКІ НЕ ОДРУЖЕНІ ОДИН З ОДНИМ)

Дітям важливо знати, хто їхній батько. Визнання батьківства має бути публічно завіреним. Це можна зробити ще до пологів. Мати має дати згоду на визнання батьківства.

ПЕРІОД ЧАСУ

До або після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ управління у справах молоді
в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру
див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Посвідчення особи або паспорт

В окремих випадках слід пред'явити свідоцтво про
народження дитини або витяг з сімейного реєстру.





ОПІКА (ДЛЯ НЕПОВНОЛІТНІХ МАТЕРІВ)

Дітям неповнолітніх матерів згідно із законом призначається офіційний опікун. Опіка також може бути передана відповідному індивідуальному опікуну (наприклад, з членів сім'ї). Опікун є законним представником дитини. Проте мати повинна брати участь у прийнятті рішень щодо її дитини. Рекомендується до народження дитини звернутися до компетентного управління у справах молоді або до місцевого суду, якщо йдеться про призначення опікуна з членів сім'ї.

ПЕРІОД ЧАСУ

До народження (рекомендується)
або після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ управління у справах молоді
в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру
див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Материнський паспорт (до народження дитини)
свідоцтво про народження (після народження дитини)



ЗАГАЛЬНА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА/МУ- НІЦИПАЛЬНА СОЦІАЛЬНА СЛУЖБА

Загальна соціальна служба (ASD) або муніципальна соціальна служба (KSD) допомагає вирішувати проблеми та конфлікти, які є тягарем для дітей, молодих людей та сімей. У кризових ситуаціях (домашнє насильство, соціальне занепокоєння тощо) вас проконсультує персонал, який намагатиметься вирішити конфлікт разом із вами. Також можна подати заяву на отримання допомоги у здобутті освіти або щодо прийому до закладу матері та дитини.

ПЕРІОД ЧАСУ

За необхідності у будь-який час до або після народження дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Відповідальний відділ управління у справах молоді
в залежності від муніципалітету
Інформацію щодо місцевого контактного центру
див. на стор. 75–76.

ДОКУМЕНТИ

Відсутні



ПІСЛЯПОЛОГОВІ КРИЗИ НАСТРОЮ/ ПІСЛЯПОЛОГОВА ДЕПРЕСІЯ

Більшість жінок через кілька днів після пологів відчувають так звану «післяпологову депресію». Потім можуть виникати різкі перепади настрою, вони страждають від виснаження, нестачі енергії та іноді плачуть. Це цілком нормально, бо після пологів в організмі відбуваються гормональні зміни. Цей настрій зазвичай зникає за кілька днів. Якщо подібні відчуття зберігаються протягом тривалого часу, обов'язково зверніться до акушерки або гінекологічного кабінету. Батьки також можуть піддаватися цьому впливу.

ПЕРІОД ЧАСУ

У разі стійкого депресивного настрою

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Акушерка або гінекологічний кабінет

Консультаційні центри з питань вагітності та конфліктів,
пов'язаних із вагітністю:
**[www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen](http://www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen)**

Консультаційні центри з питань сім'ї та виховання дітей:
www.hannover.de/feb

ДОКУМЕНТИ

Відсутні

КРИЗИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПОЛОГАМИ

Під час вагітності та після пологів можуть виникнути проблеми. Пологи можуть пройти не так, як ви очікували; після пологів ви можете почуватися не такими щасливими, як сподівалися, або можете сумувати за померлою дитиною. У всіх цих та інших складних ситуаціях можна отримати підтримку.



КОНФІДЕНЦІЙНІ ПОЛОГИ

Якщо ви знаходитесь у надзвичайно складній ситуації і не хочете, щоб хтось знав про народження вашої дитини, ви можете народити дитину, скориставшись послугою конфіденційних пологів. Це дозволяє вам народжувати під наглядом лікаря, не називаючи свого справжнього імені. Ви називаєте своє ім'я лише консультанту у консультативному центрі з питань вагітності, який зобов'язаний дотримуватися конфіденційності. Після досягнення 16-річчя дитина може дізнатися ваше ім'я та адресу. Ви маєте право на отримання консультацій до та після пологів.

ПЕРІОД ЧАСУ

Якщо ви хочете народити дитину анонімно

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Консультаційні центри з питань вагітності та конфліктів, пов'язаних із вагітністю:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

ДОКУМЕНТИ

Відсутні



ВАЖКІ ПОЛОГИ

Приблизно три-п'ять із десяти жінок описують пологи як стресовий, важкий чи навіть травматичний досвід. Тим не менш, тема «важких пологів» є соціальним табу. Люди у власному оточенні матерів часто реагують нерозумінням, коли останні хочуть поговорити про це.

Наприклад, жінки вважають стресом відсутність підтримки під час пологів, переповнені пологові зали, втрату самовизначення та почуття безсилля, а також втручання у процес пологів. Матері також описують розлуку з дитиною у зв'язку з переміщенням або анестезією, а також власні старі травми як лякаючі фактори. В результаті цих переживань можуть виникнути стрес, проблеми з грудним вигодовуванням, погіршення зв'язку з дитиною, невпевненість у собі, сором, а також післяпологова депресія.

Якщо вас турбує будь-яка з цих проблем, зверніться за допомогою та підтримкою.

ПЕРІОД ЧАСУ

Після важких пологів

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Подальші послуги акушерки у рамках післяпологового догляду або гінекологічний кабінет (повторний огляд)

Консультування до або після кесаревого розтину та травматичних пологів:

Kaiserschnittstelle e.V.

Шварцер Бер 2

30449 Ганновер

**Електронна пошта: mail@kaiserschnittstelle.de
www.kaiserschnittstelle.de**

Мережеві заклади, що спеціалізуються на кризах, пов'язаних з пологами району Ганновер

**Електронна пошта:
krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com
www.krise-geburt.de**



ВАЖКІ ПОЛОГИ

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Консультаційні центри з питань вагітності та конфліктів,
пов'язаних із вагітністю:
**[www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen](http://www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen)**

Лінія допомоги у разі важких пологів
Тел.: 0228 9295 9970

ДОКУМЕНТИ

Відсутні



БАТЬКИ-СИРОТИ

Коли вмирає ненароджена чи новонароджена дитина, це дуже сильний стрес для жінок та сімейних пар.

У цей скрутний час батьки не повинні бути самотніми. Вони можуть обмінюватися інформацією у групах самопомогі чи асоціаціях із людьми, які мають аналогічний досвід.

Матері-сироти мають право на супровід акушерки.

ПЕРІОД ЧАСУ

У разі втрати дитини

АДРЕСИ/ ПОСИЛАННЯ

Акушерки, що пропонують спеціальні консультації,
пов'язані з тяжкою втратою, центр акушерства
району Ганновер:

Електронна пошта:
hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de
Тел.: 0511 616 10101

Пуста колиска Ганновер (Leere Wiege Hannover)

Електронна пошта:
kontakt@leere-wiege-hannover.de

ДОКУМЕНТИ

Відсутні



ПЕРШОЧЕРГОВЕ ОСНАЩЕННЯ ДЛЯ ДИТИНИ

КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ

Erstausstattung

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

ОДЯГ

- ☐ 6-10 комбінезонів-боді у розмірі 50-62 (Довгі або короткі рукава в залежності від сезону)
- ☐ 5-10 пар штанів або повзунків
- ☐ 6-10 футболок з короткими та довгими рукавами
- ☐ 5-10 пар колготок
- ☐ 2-4 пар дитячих шкарпеток
- ☐ 2 куртки, одна товста та одна тонка
- ☐ 1-2 шапки
- ☐ 1 зимовий комбінезон (в залежності від сезону)
- ☐ 1-2 спальні мішки
- ☐ 1 сумка за необхідності
- ☐ 1 дитяча ковдра

ЗАСОБИ З ДОГЛЯДУ ЗА ДИТИНОЮ ТА ДИТЯЧІ МЕБЛІ

- ☐ 5-10 серветок для зригування
- ☐ 2-10 пелюшок
- ☐ 1 відро для підгузків із кришкою
- ☐ 1 дитяча ванночка
- ☐ 1 термометр для ванни
- ☐ 1 дитячі манікюрні ножиці
- ☐ 1 медичний термометр

- ☐ 2-3 пакки підгузків (розмір «Для новонароджених»)
- ☐ 1 пеленальний килимок
- ☐ Дитяча олія або креми
- ☐ Вологі серветки/масляні серветки
- ☐ Хлопкові спонжі
- ☐ Дитяче ліжечко
- ☐ Радіоняня

ЯКЩО ВИ ГОДУЄТЕ ДИТИНУ ГРУДЬМИ

- ☐ 4 бюстгальтера для годуючих
- ☐ Лактаційні прокладки

ЯКЩО ВИ НЕ ГОДУЄТЕ ДИТИНУ ГРУДЬМИ

- ☐ 4 соски 1 розміру
- ☐ 1 стерилізатор

ДЛЯ ПОДОРОЖЕЙ

- ☐ Сумка для підгузків
- ☐ Дитяча коляска
- ☐ Дитяче автомобільне крісло за необхідності



ЗБІР СУМКИ У КЛІНІКУ – ЩО ПОТРІБНО ВЗЯТИ З СОБОЮ?

ВАЖЛИВІ ДОКУМЕНТИ

- ☐ Електронна медична картка
- ☐ Посвідчення особи
- ☐ Материнський паспорт
- ☐ Сімейна книга/документи для реєстрації дитини в РАЦСі

ОДЯГ ДЛЯ МАТЕРІ

- ☐ Кілька вільних футболки та штанів
- ☐ вільні нічні сорочки, які можна розтібнути для годування груддю
- ☐ Банний халат
- ☐ Теплі шкарпетки
- ☐ Капці
- ☐ Бюстгальтер для годуючих та лактаційні прокладки

ДОДАТКОВО

- ☐ Туалетне приладдя
- ☐ За необхідності змінний одяг для батька
- ☐ Сухий пайок/закуси для майбутніх батьків
- ☐ Смартфон та кабель для заряджання

ВАЖЛИВІ РЕЧІ ДЛЯ ДИТИНИ

- ☐ Підгузки
- ☐ 1–2 боді
- ☐ Штани або комбінезон
- ☐ Куртка
- ☐ Шкарпетки та шапка
- ☐ Серветки для зригування
- ☐ Люлька та ковдра/Автокрісло



ПРОСТА МОВА



Шановні майбутні батьки, шановні батьки,

Коли народжується дитина, багато що змінюється. У вас є багато питань. Ви повинні думати про безліч речей. І ви повинні подбати про безліч речей.

У цьому посібнику ви знайдете відповіді на багато питань. Тут ви знайдете інформацію та допомогу з багатьох різних тем. Наприклад:

Тема: Здоров'я

Що є важливим для мого здоров'я?

І для здоров'я моєї дитини.

Під час вагітності. Під час пологів.

І коли я вдома з дитиною.

Тема: Консультування

Де я можу отримати консультацію, якщо у мене виникли проблеми? Наприклад, під час вагітності.

У партнерських стосунках. Або коли мені доводиться однією доглядати дитину.



ПРОСТА МОВА

Тема: Гроші

Де я можу отримати допомогу у зв'язку з вагітністю та пологами, дитячі гроші? Яку допомогу я можу отримати, якщо у мене мало грошей? Де я можу отримати консультацію з приводу грошей?

Тема: Робота та професійне навчання

Де я можу отримати інформацію щодо відпустки з догляду за дитиною та захисту материнства?

Тема: Відомства та заклади органів влади

Що мені потрібно знати про реєстрацію у РАЦСі?
Який орган влади за що відповідає?
Наприклад, якщо я не одружена.
Коли я маю зареєструвати свою дитину у фонді медичного страхування?

Тема: Труднощі, пов'язані з пологами

Хто допоможе мені, якщо пологи були важкими?
Або якщо моя дитина помре.

ПРОСТА МОВА



Тема: Що ще мені потрібно знати

Сумка у лікарню: Що мені потрібно зібрати?
Першочергове оснащення для дитини: Що мені потрібно для моєї дитини?

У посібнику ви знайдете все, що потрібно знати.
Із зазначенням адрес, номерів телефонів та адрес електронної пошти.

Бажаємо вам чудово провести час.

ІНТЕРНЕТ-АДРЕСИ МУНІЦИПАЛІТЕТІВ

БАРЗІНГГАУЗЕН

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



БУРГДОРФ

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

БУРГВЕДЕЛЬ

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



ГАРБСЕН

www.garbsen.de/schwangerschaftswegweiser

ГЕРДЕН

www.gehrden.de/schwangerschaftswegweiser



ГАННОВЕР

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

ІНТЕРНЕТ-АДРЕСИ МУНІЦИПАЛІТЕТІВ

ГЕММІНГЕН

www.stadthemmingen.de/schwangerschaftswegweiser



ІЗЕРНГАГЕН

www.isernhagen.de/schwangerschaftswegweiser

ЛААТЦЕН

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



ЛАНГЕНХАГЕН

www.langenhagen.de/schwangerschaftsfahrplan

ЛЕРТЕ

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



НОЙШТАДТ-АМ-РЮБЕНБЕРГЕ

www.neustadt-a-rbge.de/fruehehilfen

ІНТЕРНЕТ-АДРЕСИ МУНІЦИПАЛІТЕТІВ

ПАТТЕНЗЕН

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



ЗЕЛЬЦЕ

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



ШПРИНГЕ

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



РОННЕНБЕРГ

www.ronnenberg.de/schwangerschaftswegweiser

ЗЕНДЕ

www.sehnde.de/schwangerschaftswegweiser

ІНТЕРНЕТ-АДРЕСИ МУНІЦИПАЛІТЕТІВ

ЮТЦЕ

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



ВЕДЕМАРК

www.wedemark.de/schwangerschaft

ВЕННИГЗЕН

www.wennigsen.de/fruehe-hilfen



ВУНСТОРФ

www.wunstorf.de/schwangerschaftskalender

НОМЕРИ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ

Hilfetelefon*
Schwangere in Not – anonym & sicher
0800 40 40 020
schwanger-und-viele-fragen.de
*kostenlos und mehrsprachig



HILFE TELEFON
SCHWIERIGE GEBURT
0228 9295 9970



Телефон довіри для вагітних жінок, які потрапили у біду

Гаряча лінія для батьків

Лінія допомоги у разі важких пологів

Виклик екстрених служб
Мір'єм (Notruf Mirjam)

Гаряча лінія допомоги з питань насильства щодо жінок

ОСОБЛИВА ПОДЯКА

Ми хотіли б подякувати всім, хто зробив свій внесок у створення цього посібника. Зокрема, ми хотіли б подякувати тим, хто зробив свій внесок у завершення роботи над змістом завдяки своїм знанням та відданості справі:

Крістіна Ауст

Габрієле Бартошак

Катрін Бейл

Дагмар Бендіг

Стефані Берндт

Ант'є Герлах

Карін Хельке-Крюгер

Катаріна Герц

Джулія Міз

Сильвія Мюллер

Франциска Піпенброк

Кетрін Зоммерфельд

Естер Куїндт

Дебора Фрішемайер



ШАНОВНІ МАЙБУТНІ БАТЬКИ,

Народження дитини – це дещо неймовірне для переважної більшості жінок та подружніх пар. Вагітність і пологи – це хвилюючий і особливий час, який чекає на вас попереду.

Організм вагітної жінки зазвичай природно оснащений усім необхідним для майбутньої дитини на цьому етапі життя. Тому вірте у своє тіло і у свої сили, і дозвольте їм вести вас протягом цього часу. Ніщо не має бути ідеальним і все має йти добре – життя часто не відповідає нашим сподіванням. Безтурботність, спокій та час – ось найважливіші «інгредієнти» для цього унікального етапу вашого життя.

А якщо щось піде не зовсім гладко, є експерти, які можуть підтримати вас, і до чистішої допомоги ви можете звернутися.



КАЛЕНДАР ВАГІТНОСТІ ЩО РОБИТИ, КОЛИ?

ВИЗНАЧЕННЯ ВАГІТНОСТІ

- Можна скористатися послугами консультантського центру для вагітних (стор.26)

- Після встановлення вагітності зверніться до гінекологічного кабінету або до акушерки (стор.9/15)
- Пошук акушерки (стор.15)
- Дізнатися про місця народження (стор.11/17/18)

- Подання заяви на отримання додаткової допомоги до ALG II, соціальної допомоги або AsylbLG (стор.42/45)

ТИЖДЕНЬ ВАГІТНОСТІ



- Повідомлення роботодавця про вагітність якомога раніше (стор.53)

- Подання заяви на отримання фінансової допомоги через Федеральний фонд «Мати та дитя» (стор.47)

- Запис на курси підготовки до пологів (стор.16)

- Відвідання курсів підготовки до пологів (стор.16)

- Початок захисту материнства (за 6 тижнів до та до 8 тижнів після народження дитини) (стор.53)

28 - 37 тижні вагітності

- Подання заяви на отримання допомоги на дитину (і, можливо, доплати на дитину) (стор.37/38)
- Подання заяви на отримання допомоги з догляду за дитиною (стор.39)

- Збір сумки у клініку (стор.70)

- Вибір клініки, за необхідності постановка на облік до клініки на 30-му тижні вагітності (стор.11-12)

НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ

- Реєстрація дитини у РАЦі (стор.55)
- Реєстрація дитини у фондї медичного страхування (стор.56)

- U1 (стор.14)
- Реєстрація на заняття у післяпологовий період (стор.20)
- Пошук педіатричного кабінету (стор.14)

- Подання заяви роботодавцю про надання відпустки по догляду за дитиною не пізніше ніж за 7 тижнів до її початку (стор.52)
- Повідомлення роботодавця про пологи (стор.52)

- U2 (стор.14)

- U3 (стор.14)

ТИЖДЕНЬ ЖИТТЯ

- Заключний огляд у гінекологічному кабінеті (стор.9)
- За необхідності інформування щодо контрацепції (стор.9)

6 - 8 тижнів життя

- Початок відновлення (стор.20)

- Консультування
- Фінансова підтримка
- Робота, освіта, навчання
- Здоров'я
- Корисна інформація
- Заклади