

Schwangerschaft, Geburt und Gesundheit

WENN SIE IN DEUTSCHLAND
EIN KIND ERWARTEN



الحمل، الولادة والصحة

إذا كنت تنتظرين ولادة
طفلا في ألمانيا

DE | EN | FR | AR

استشارة للحمل Schwangerschaftsberatung

- **Willkommen** bei der Schwangerschaftsberatung. Wir unterstützen schwangere Frauen in Deutschland. Egal wo sie herkommen, wie sie leben oder welche Träume sie haben.

- Hier gibt es **Informationen**. Wir helfen bei Sorgen, bei Problemen und Anträgen. Wir kennen Ärzte, Ärztinnen und Hebammen. Wir beraten auch zu Verhütung und Familienplanung.

- Sie können uns **vertrauen**. Denn wir dürfen nichts weitererzählen. Die Beratung kostet kein Geld. Vereinbaren Sie gleich einen **Termin**.



1

- **مرحباً بك** في مركز الاستشارة للحمل. نحن ندعم النساء الحوامل في ألمانيا. بغض النظر عن أصلهن أو طبيعة حياتهن أو أحلامهن.

- هنا تجد **معلومات**. نحن نساعد في حل المشاكل والهموم وتقديم الطلبات. نحن نعرف أطباء، طبيبات وقابلات/دايات. نقدم استشارات خاصة بمنع الحمل وتنظيم الأسرة أيضاً.

- يمكنك **الوثوق** بنا. لأنه لا يجوز لنا إفشاء سرّك والتحدث عنه. الاستشارة تُقدم مجاناً، حدد **موعداً** الآن.

حامل؟ Schwanger?

- Einen **Schwangerschaftstest** bekommen Sie in der Apotheke oder in einem Drogeriemarkt. Der Frauenarzt oder die Frauenärztin bestätigt die Schwangerschaft.

- Ein Kind – **das geht nicht!?** Brauchen Sie Hilfe, Geld oder haben Sie Angst? In der Schwangerschaftsberatung erklären wir, welche Hilfen es gibt.

- Ein **Schwangerschaftsabbruch** ist in den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft möglich. Vorher müssen Sie zur Schwangerschaftsberatung kommen. Machen Sie gleich einen Termin.



2

- يمكنك الحصول على جهاز **اختبار الحمل** من الصيدلية أو محلات مستحضرات التجميل أو التنظيف. يؤكد الطبيب النسائي أو الطبيبة النسائية وجود الحمل.

- طفل – **حمل غير مرغوب فيه!؟** هل تحتاجين إلى مساعدة، مال أو هل لديك خوف؟ نحن في مركز الاستشارة للحمل نوضح لك ما هي المساعدات التي يمكنك الحصول عليها.

- **الإجهاض** في الأسابيع الإثني عشر الأولى من الحمل يكون ممكناً. يجب عليك قبل ذلك الذهاب إلى مركز الاستشارة للحمل. حدد **موعداً** حالاً.

الصحة Gesundheit

- Das **schadet dem Baby**: Zigaretten, Medikamente, Drogen, Alkohol, Stress, Gewalt.

- **Vorsorgeuntersuchungen** kosten kein Geld. Schwangere Frauen gehen dafür regelmäßig zur Ärztin, zum Arzt oder zu einer Hebamme.

- Der **Mutterpass** ist wichtig. Sie brauchen ihn für Arztbesuche, zur Geburt und für Notfälle.

- **Sofort zur Ärztin/zum Arzt**: Wenn Sie auf den Bauch fallen, wenn Flüssigkeit oder Blut aus der Scheide fließt, wenn Sie Fieber oder Schmerzen haben.



- هذا **يضر الطفل**: السجائر، الأدوية، المخدرات، الكحول، الإرهاق، العنف.

- لا **تكلف الفحوصات الطبية الوقائية** أي أعباء مالية. لذلك تذهب النساء الحوامل إلى الطبيبة، الطبيب أو القابلة بشكل منتظم.

- **دفتر الأمومة** مهم. تحتاجين إليه في كل زيارة للطبيب، وعند الولادة وفي الحالات الطارئة.

- **عليك الذهاب فوراً إلى الطبيبة/الطبيب**: إذا وقعت على بطنك، عند خروج دم أو سائل من المهبل وعند ارتفاع حرارتك أو إحساسك بالألام.

3

أوقات صعبة Schwierige Zeiten

• Vielleicht sind Sie **ganz allein**? Es gibt Streit mit dem Partner oder Gewalt in der Familie? Sind Sie immerzu traurig? Ist Ihnen alles egal? Haben Sie Ängste, Schlafstörungen, Depressionen?

• Bei der **Schwangerschaftsberatung** bekommen Sie Hilfe.

• Manchmal ist ein **Baby krank**. Oder es wurde zu früh geboren. Manchmal passiert etwas bei der Geburt. Für die Familie ist das ein Schock. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme darüber, mit der Ärztin, dem Arzt oder in der Schwangerschaftsberatung.



• فربما أنت **بمفردك وحيدة**? هل لديك صراع مع شريك حياتك أو تعانين من عنف أسري؟ هل أنت حزينة دائما؟ هل أنت غير مكترثة بأي شيء؟ هل لديك مخاوف، اضطرابات بالنوم أو إكتئاب؟

• ستحصلين على المساعدة من **مركز الاستشارة للحمل**.

• أحيانا قد يكون **الطفل مريضا**. أو تمت ولادته في وقت مبكر جدا. وأحيانا تحدث أشياء غير متوقعة أثناء الولادة. مما يسبب صدمة للعائلة. تحدثي بهذا الشأن مع القابلة، مع الطبيبة، الطبيب أو مع مركز الاستشارة للحمل.

4

الولادة Geburt

• Viele Frauen gehen zur Geburt ins **Krankenhaus**. Dort müssen Sie sich vorher anmelden. Auf der Geburtsstation arbeiten Männer und Frauen.

• Bei der **Anmeldung** sprechen Sie über die Geburt: Möchten Sie lieber von einer Frau untersucht werden? Haben Sie Wünsche oder Ängste?

• Das ist **wichtig** für Arzt/Ärztin und Hebamme: Haben Sie schon Kinder geboren? Gab es Komplikationen? Haben Sie Narben an Bauch oder Vagina, zum Beispiel durch einen Kaiserschnitt, eine Operation, eine Beschneidung?



• يذهب الكثير من النساء إلى **المستشفى** للولادة. يجب عليك التسجيل هناك بشكل مسبق. العاملون في قسم الولادة فريق من الرجال والنساء.

• عند **التسجيل** تحدثي عن عملية الولادة: هل تفضلين أن يتم فحصك من قبل امرأة؟ هل لديك أي رغبات أو مخاوف؟

• هذا **أمر مهم** بالنسبة للطبيب/الطبيبة والقابلة: هل أنجبت سابقا أطفالا؟ هل كان لديك تعقيدات/مضاعفات؟ هل لديك ندبات في البطن أو المهبل، بسبب عملية قيصرية أو جراحية أو ختان على سبيل المثال؟

5

بعد الولادة Nach der Geburt

• Die **Hebamme** berät Sie zum Stillen, Füttern, Wickeln, Baden und Schlafen. Sie hat Tipps, wenn das Baby viel schreit. Oder wenn es nicht gut trinkt.

• Die Hebamme **untersucht** auch die Mutter. Sind Verletzungen von der Geburt gut verheilt? Nach sechs Wochen gibt es eine **Nachsorgeuntersuchung** bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt.

• Sind Sie **traurig**, wütend oder verwirrt? Starke Gefühle sind jetzt normal. Holen Sie sich Rat bei Ihrer Hebamme oder in der Schwangerschaftsberatung.



• تقدم لك **القابلة** استشارات خاصة بالرضاعة، التغذية، بتحفيظ الطفل، إلياسه، تحميمه ونومه. فهي لديها نصائح بشأن الطفل الذي يبكي كثيرا أو لا يرضع بشكل جيد.

• كما تقوم القابلة **بفحص** الأم. هل إلتأمت جروح الولادة جيدا؟ بعد ستة أسابيع ينبغي زيارة الطبيبة النسائية أو الطبيب النسائي لمتابعة **الفحص الوقائي اللاحق**.

• هل أنت **حزينة**، غاضبة أو مشتتة؟ تُعد المشاعر القوية الآن طبيعية. احصلي على المشورة من قابلتك أو من مركز الاستشارة للحمل.

6

Contact

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Freien
Wohlfahrtspflege



Avec le soutien de
Supported by



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Ämter, Papiere und Geld

WENN SIE IN DEUTSCHLAND
EIN KIND ERWARTEN



المكاتب، الأوراق والمال

إذا كنت تنتظرين ولادة
طفلا في ألمانيا

DE | EN | FR | AR

Schwangerschaftsberatung استشارة للحمل

• **Willkommen** bei der Schwangerschaftsberatung. Wir unterstützen schwangere Frauen in Deutschland. Egal wo sie herkommen, wie sie leben oder welche Träume sie haben.

• Hier gibt es **Informationen**. Wir helfen bei Sorgen, bei Problemen und Anträgen. Wir kennen Ärzte, Ärztinnen und Hebammen. Wir beraten auch zu Verhütung und Familienplanung.

• Sie können uns **vertrauen**. Denn wir dürfen nichts weitererzählen. Die Beratung kostet kein Geld. Vereinbaren Sie gleich einen **Termin**.



• **مرحبا بك** في مركز الاستشارة للحمل. نحن ندعم النساء الحوامل في ألمانيا. بغض النظر عن أصلهن أو طبيعة حياتهن أو أحلامهن.

• هنا تجد **معلومات**. نحن نساعد في حل المشاكل والهموم وتقديم الطلبات. نحن نعرف أطباء، طبيبات وقابلات/دايات. نقدم استشارات خاصة بمنع الحمل وتنظيم الأسرة أيضا.

• يمكنك **الوثوق** بنا. لأنه لا يجوز لنا إفشاء سرنا والتحدث عنه. الاستشارة تقدم مجانا، حدد موعدا الآن.

7

Frühzeitig planen التخطيط المبكر

• **Hebammen** begleiten Mutter und Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den Wochen danach. Suchen Sie eine Hebamme, sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind.

• Vereinbaren Sie gleich **Termine** bei der Schwangerschaftsberatung und bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt. Im Krankenhaus müssen Sie sich für die Geburt anmelden.

• **Bleiben Sie dran**. Es ist manchmal schwer, an die Reihe zu kommen. Aber Sie haben das Recht auf eine gute Versorgung in der Schwangerschaft.



• ترافق **القابلات** الأم والطفل أثناء الحمل والولادة وخلال الأسابيع التالية للولادة. ابحثي عن قابلة بمجرد أن تعرفي أنك حامل.

• حدد موعدا **مواعيد** عند مركز الاستشارة للحمل، عند الطبيبة النسائية أو الطبيب النسائي. كما يجب عليك تسجيل موعد ولادتك في المستشفى أيضا.

• **تابعي الأمر**. أحيانا من الصعب الحصول على موعد بسهولة. ولكن لديك الحق في الحصول على رعاية جيدة أثناء فترة الحمل.

8

Medizinische Versorgung الرعاية الطبية

• Sie bekommen eine **gute medizinische Versorgung**, wenn es um Ihre Schwangerschaft geht. Asylbewerberinnen haben dabei die gleichen Rechte wie deutsche Frauen.

• Sie brauchen einen **Behandlungsschein** oder eine Gesundheitskarte von Ihrem Sozialamt. Für Arztbesuche und Hebamme müssen Sie dann nichts bezahlen.

• Sie haben **keine Papiere** oder keine Versicherung? Fragen Sie bei der Schwangerschaftsberatung, wo Sie umsonst behandelt werden. In Notfällen bekommen Sie Hilfe im Krankenhaus.



• ستحصلين على **رعاية طبية جيدة**، إذا كان الأمر يتعلق بحملك. يحق لطالبات اللجوء الحصول على نفس الحقوق التي تحصل عليها الألمانيات.

• تحتاجين إلى **ورقة الطبابة** أو بطاقة صحية من مكتب الرعاية الاجتماعية الخاص بك. كي لا يتعين عليك دفع تكاليف زيارة الطبيب أو القابلة.

• عندما لا تملكين **أي أوراق** أو تأمين؟ أسألي مركز الاستشارة للحمل، أين يمكنك الحصول على العلاج مجانا. في الحالات الطارئة يمكنك الحصول على المساعدة في المستشفى.

9

Dokumente الوثائق

- Ihr Kind bekommt eine **Geburtsurkunde** oder einen Auszug aus dem Geburtenregister. Dafür brauchen Sie Ihre eigenen Dokumente. Kümmern Sie sich frühzeitig um Übersetzung und Beglaubigung.
- Ist Ihr **Aufenthalt unsicher?** In den sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt erfolgt keine Abschiebung.
- Für Paare: Die **Vaterschafts-anerkennung** ist wichtig, wenn die Eltern nicht verheiratet sind. Oder wenn die Heirat in Deutschland nicht anerkannt wird. Das Kind hat sonst offiziell keinen Vater.



• سوف يحصل طفلك على **وثيقة ولادة** أو على نسخة من سجل المواليد. لهذا تحتاجين إلى وثائق خاصة بك. عليك ترجمة وتصديق أوراقك في وقت مبكر.

• هل **إقامتك غير مضمونة؟** لا يتم إي تسفير/ترحيل في الأسابيع الستة قبل الولادة ولا في الأسابيع الثمانية بعد الولادة.

• للأزواج: **الاعتراف بالأبوة** **Vaterschaftsanerkennung** هو أمر مهم في حال لم يكن الوالدان متزوجان، أو أن الزواج غير معترف به في ألمانيا. وإلا سيسجل الطفل رسمياً بدون اسم الأب.

10

Geld المال

- Kommen Sie **vor der Geburt** zur Schwangerschaftsberatung. Hier können Sie Geld für Babysachen beantragen. Das Geld kommt von der »Bundesstiftung Mutter und Kind«.
- **Nach der Geburt** bekommen Sie Kindergeld oder andere staatliche Leistungen. Die Schwangerschaftsberatung hilft Ihnen dabei, die nötigen **Anträge** zu stellen.
- **Viele Familien** haben wenig Geld. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus: Wo werden Kindersachen verschenkt oder für wenig Geld verkauft?



• اذهبي **قبل الولادة** إلى مركز الاستشارة للحمل. هنا يمكنك تقديم طلبات للحصول على مال لشراء حاجيات الطفل. فمصدر المال هو من «مؤسسة الأم والطفل الاتحادية» »Bundesstiftung Mutter und Kind«.

• ستلقين **بعد الولادة** إعانة للطفل أو مساعدات حكومية أخرى. سيساعدك مركز الاستشارة للحمل على تقديم **الطلبات** الضرورية لذلك.

• **الكثير من العائلات** لا تملك إلا القليل من المال. تبادلوا الأفكار مع الأهالي الآخرين: من أين يتم الحصول على احتياجات الأطفال مجاناً أو شراؤها بثمان رخيص؟

11

Das Baby ist da وُلد الطفل

- Die Mutter braucht jetzt **Ruhe und Erholung**. In vielen Orten gibt es Ehrenamtliche, die Eltern in der ersten Zeit mit dem Baby unterstützen.
- Gehen Sie regelmäßig zur **Kinder-ärztin** oder zum Kinderarzt. Dort wird Ihr Kind untersucht und geimpft. Diese Vorsorgeuntersuchungen sind kostenlos.
- **Gemeinsam spielen** macht Spaß und die Kinder lernen viel voneinander. Jedes Kind hat das Recht auf einen Platz im Kindergarten. Melden Sie sich frühzeitig an, oft muss man mehrere Monate warten.



• تحتاج الأم الآن إلى **الهدوء والراحة**. يوجد العديد من الأشخاص المتطوعين في المناطق الذين يدعمون الوالدان في الفترة الأولى بخصوص الطفل.

• اذهبي بانتظام إلى **طبيب أو طبيبة الأطفال**. وسيتم هناك فحص طفلك وكذلك تلقيحه. هذه الفحوصات مجانية.

• **اللعاب معاً** شيء ممتع، فالأطفال يتعلمون من بعضهم الكثير. لكل طفل حق الحصول على مكان في الحضانة. لذلك سارعي في تسجيل طفلك في وقت مبكر، وإلا ستضطرين للانتظار عدة أشهر للحصول على مكان في الحضانة.

12

Kontakt الاتصال



Bundesarbeitsgemeinschaft

der Freien
Wohlfahrtspflege

Gefördert von
بدعم من



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung