SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND DIE ERSTE ZEIT DANACH

für arabische Familien in der Stadt Flensburg

الحمل, الولادة و الفترة الأولى بعد ذلك

للعائلات العربية في مدينة فلنسبورغ

Impressum

Stadt Flensburg
Gesundheitsdienste
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Familienhebamme Sandra Daliapo

FLENSBURG
Gesundheitshaus

Inhaltsverzeichnis

1. Schwangerenvorsorge 3

2. Finanzielle Hilfen in der Schwangerschaft 14

3. Anmeldung im Kreißsaal 16

4. Kliniktasche 18

5. Geburt 18

6. Klinikaufenthalt 21

7. Wochenbett 22

8. Kinderarzt 28

9. Integrationshelfer 35

10. Treffpunkte für junge Familien in Flensburg 36

الفهرس:

مراقبة الحمل

المساعدات المادية أثناء الحمل

التسجيل في مشفى التوليد

حقيبة المشفى

الولادة

الإقامة في مشفى التوليد

فترة النفاس

طبيب الأطفال

مساعد / مساعدة اللاجئين

مكان التقاء الأسر الشابة في فلنسبورغ

Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft!

Es liegen aufregende Wochen voller Freude und Veränderungen vor Ihnen! Da sich die Abläufe und Möglichkeiten der Hilfsangebote in Deutschland von denen in Ihrem Heimatland unterscheiden, möchten wir Sie mit dieser Broschüre über die Art der Betreuung und Hilfsmöglichkeiten, die in der Stadt Flensburg in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der ersten gemeinsamen Zeit mit ihrem Kind angeboten werden, informieren. Die Stadt Flensburg wünscht Ihnen und ihrer Familie alles erdenklich Gute für die kommende besondere Zeit!

أطيب التمنيات القلبية للحمل ! بانتظاركم أسابيع مثيرة مليئة بالبهجة والتغيرات ! باعتبار أن الإجراءات و المساعدات المقدمة في ألمانيا تختلف عن تلك الموجودة في بلدكم، نود إعلامكم عبر هذا الكتيب عن أنواع و فرص تقديم المساعدة والدعم عبر إدارة مدينة فلنسبورغ خلال فترة الحمل, أثناء الولادة, فترة ما بعد الولادة وفي الفترة الأولى مع الوليد الجديد. إدارة مدينة فلنسبورغ تتمنى لكم و لأفراد عائلتكم كل الخير لهذا الحدث المميز القادم.

1. Die Schwangerenvorsorge

In Deutschland wird die Schwangerenvorsorge von den niedergelassenen Gynäkologen in der Arztpraxis und/oder von einer Hebamme durchgeführt.
Der Arzt und die Hebamme richten sich dabei nach den gesetzlich vorgeschriebenen Mutterschaftsrichtlinien. Diese haben zum Ziel, Ihre Gesundheit und die Entwicklung des ungeborenen Kindes zu überprüfen.

ACHTUNG: Falls Sie weder Deutsch noch Englisch sprechen, kommen sie bitte auf alle Fälle beim ersten Termin mit einem **Dolmetscher**! Für das betreuende Personal ist es so gut wie unmöglich, Sie bei fehlender Verständigung über wichtige Begebenheiten zu informieren und die Erstanamnese durchzuführen, bei der Sie über vorherige Schwangerschaften und Geburten, Allergien, Risikofaktoren, Operationen, Krankheiten etc. befragt werden. **Optimal wäre es, wenn bei jeder Vorsorgeuntersuchung ein Dolmetscher zugegen sein könnte**.

Bitte denken Sie bei Ihrem ersten Besuch beim Arzt/der Hebamme an – falls vorhanden – ihren **Impfpass** und die **Versichertenkarte/den gültigen Krankenschein**. Ohne Vor-

lage der Versichertenkarte/des gültigen Krankenscheines ist eine Behandlung bzw. Untersuchung nicht möglich. Die Karte muss außerdem zu Anfang eines Quartals (d.h. Anfang Januar, Anfang April, Anfang Juli und Anfang Oktober) vorgelegt werden.

Nach Feststellen der Schwangerschaft erfolgt das Anlegen eines „**Mutterpasses**“, in dem u.a. alle wichtigen Blutuntersuchungen (z.B. Blutgruppe, Rhesusfaktor), Ihre Krankengeschichte, der errechnete Geburtstermin, die Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen und die Ultraschalluntersuchungen eingetragen werden. **Es ist das wichtigste Dokument der Schwangerschaft!**

Sie sollten den Mutterpass nach Möglichkeit immer bei sich tragen, damit – besonders im Falle von Komplikationen – die betreuenden Ärzte, Hebammen oder Rettungssanitäter über alle wichtigen Untersuchungsergebnisse in Ihrer Schwangerschaft informiert sind.

Wichtige Parameter bei den **Vorsorgeuntersuchungen** sind z.B. der Höhenstand der Gebärmutter und damit verbunden das Wachstum des Kindes, die Kindslage, die Herztöne, Ihr Blutdruck, Ihr Gewicht, der Urinbefund und Ihr Eisenwert im Blut. Der Frauenarzt führt in jedem Drittel der Schwangerschaft eine Ultraschalluntersuchung durch, um unter anderem nach der Größe, den Hertztönen und den Organen des Kindes und nach dem Sitz des Mutterkuchens zu schauen.

Bis zur 30. SSW findet die Vorsorgeuntersuchung alle vier Wochen statt, danach bis zum errechnetem Termin alle zwei Wochen. Ab der ca. 30. SSW wird zusätzlich auch ein sogenanntes **CTG (Cardiotokogramm)** geschrieben. Das dauert ungefähr 20 - 30 Minuten und zeichnet die kindlichen Herzaktionen synchron zur Gebärmutteraktivität auf.

Zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche wird bei Ihnen ein **Blutzuckerbelastungstest** zum Ausschluss eines Schwangerschaftsdiabetes durchgeführt. Dies erfolgt durch das Trinken einer zuckerhaltigen Flüssigkeit und zeitlich versetzt der Kontrolle des Blutzuckers. Hier gibt es zwei verschiedene Durchführungsarten. Genauere Informationen erhalten Sie in Ihrer Frauenarztpraxis.

Falls sich Ihr Baby Zeit lässt, wird am errechneten Geburtstermin ein CTG geschrieben, danach jeden zweiten Tag oder nach Bedarf. Eine Einweisung in die Entbindungsklinik erfolgt meist bei einer Terminüberschreitung von sieben Tagen, evtl. auch früher.

Die Kosten für die Schwangerenvorsorge werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Folgende Frauenärzte gibt es in Flensburg (Stand April 2016):

Name	Anschrift	Telefon
abts und Partner*	Westerallee 8 24937 Flensburg	0461/50 50 60
Drs. med. Callsen*	Bismarckstr. 70 24943 Flensburg	0461/22 3 70
Frauenärzte am Pferdewasser*	Am Pferdewasser 12 24937 Flensburg	0461/50 08 99 50
Dr. Keren Först-Hädicke und Verena Reichmann*	Holm 45 24937 Flensburg	0461/2 29 26
Rainer Messerschmidt	Süderhofenden 12/Holm 17 24943 Flensburg	0461/2 46 46
Frauenärztinnen Rote Strasse*	Friesische Strasse 3 24937 Flensburg	0461/2 39 59
Frauenärzte im Citti-Park* Dr. Arne Raetz, Silke Rodewald Dr. Jenny Oates	Langberger Weg 4 24941 Flensburg	0461/900 1 99 84
Dr. Christian Christiansen	Marienhölzungsweg 39 24939 Flensburg	0461/5 41 27
Dr. Jan Pawlowski	Zur Höhe 10 24955 Harrislee	0461/7 43 30
Privatärztliche Gemeinschaft Gynaecologicum im Citti-Park* (in dieser Praxis werden die Leistungen nicht von der Krankenkasse übernommen, sondern selbst gezahlt)	Langberger Weg 4 24941 Flensburg	0461/90 41 54 44
Dr. Ralph Puhlmann und Dr. Stefanie Heinzius*	Mürwikerstr. 89 24943 Flensburg	0461/3 30 61 oder 0461/3 05 05
Sünje Woelcke* Praxisgemeinschaft Nerongsallee 11	Nerongsallee 11 24939 Flensburg	0461/9 78 78 82
Dr. Wolfgang Barchasch Praxisgemeinschaft Nerongsallee 11	Nerongsallee 11 24939 Flensburg	0461/2 77 00

In fast allen Praxen arbeiten Hebammen mit!
In den mit * gekennzeichneten Praxen arbeiten Frauenärztinnen.

1 مراقبة الحمل:

تتم مراقبة الحمل في ألمانيا من قبل الأطباء الأخصائيين بأمراض النساء و التوليد في عياداتهم الطبية بالإضافة إل ى / أو من قبل القابلة. تتم هذه الإجراءات عبر الطبيب أو القابلة وفق القوانين و الأسس المحددة لذلك بهدف العناية بصحة الأم و تطور الجنين داخل الرحم.

ملاحظة: في حال كنتم لا تتكلمون الألمانية أو الإنجليزية يرجى احضار مترجم عند زيارتكم الأولى للطبيب لاستحالة أخذ القصة و السوابق المرضية من قبل طاقم العيادة (على سبيل المثال الحمل و الولادات السابقة, الحساسية، عوامل مرضية خطرة مميزة, العمليات الجراحية و الأمراض السابقة وما إلى ذلك). من الأفضل احضار المترجم عند كل زيارة للطبيب.

يرجى اصطحاب جدول التطعيم (تقويم اللقاحات) إذا توفر و بطاقة تأمين صحي صالحة أو وثيقة مرضية (من دائرة الأجانب) عند الزيارة الأولى للطبيب أو للقابلة. دون تقديم هذه المستندات سيكون الفحص أو العلاج غير ممكن. كما يجب إظهار بطاقة التأمين الصحي في بداية كل ثلاثة أشهر أي في بداية شهر كانون الثاني, نيسان, تموز و في بداية شهر تشرين الأول.

بعد الكشف عن الحمل يتم وضع دفتر الأمومة (Mutterpass) من قبل الطبيب, فيه تدون جميع اختبارات الدم الهامة (على سبيل المثال، فصيلة الدم و عامل الريسوسي), السوابق المرضية, تحديد موعد الولادة بالإضافة إلى نتيجة الفحوصات الطبية السريرية و الفحوصات بالموجات فوق الصوتية. دفتر الأمومة يعتبر أهم وثيقة خلال الحمل لذلك يجب عليكم اصطحاب دفتر الأمومة دائما حتى يتاح للأطباء, القابلات أو المسعفين الاطلاع على نتائج الفحوصات المهمة لاسيما في حالة الاختلاطات الممكن حدوثها خلال الحمل.

توجد مقاييس هامة للفحص السريري أثناء مراقبة الحمل على سبيل المثال: ارتفاع قعر الرحم وبالتالي نمو الجنين, وضع الجنين, دقات قلب الجنين, ضغط دم الحامل, وزن الحامل, نتائج فحص البول و قيمة الحديد في الدم. يجري الطبيب النسائي فحصا" بالموجات فوق الصوتية كل ثلاثة أشهر من الحمل لتحديد

وزن الجنين, التحقق من دقات قلب الجنين, الكشف عن التشوهات الولادية و تحديد ارتكاز المشيمة.

تتم فحوصات مراقبة الحمل كل أربعة أسابيع حتى الأسبوع 30 من الحمل، بعد ذلك كل أسبوعين حتى موعد الولادة المحدد. علاوة على ذلك يتم كتابة مخطط لدقات قلب الجنين (CTG) بعد الأسبوع 30. هذا يستغرق حوالي 20-30 دقيقة ويتم تدوين ضربات قلب الجنين بالتزامن مع التقلصات الرحمية.

بين الأسبوع 24-28 الحملي سوف يتم إجراء اختبار تحمل السكر لاستبعاد مرض السكري الحملي. يتم ذلك عن طريق شرب سائل يحتوي على السكر ثم تقاس قيم السكر في الدم. هنا توجد طريقتان لهذا الاختبار, تحصلون على المزيد من التفاصيل في عيادة الطبيب النسائي الخاص بكم.

في حال تجاوز الحمل لموعد الولادة سوف يتم كتابة مخطط لدقات قلب الجنين في هذا اليوم ثم كل يومين أو حسب الحاجة. غالبا ما تتم الإحالة لمشفى التوليد بعد أسبوع من تجاوز الحمل لموعد الولادة وفي بعض الأحيان قبل ذلك.

تتم تغطية تكاليف مراقبة الحمل عن طريق التأمين الصحي العام.

هذه لائحة بأسماء أطباء النسائية و التوليد في فلنسبورغ (نيسان 2016):

abts und Partner* Westerallee 8 24937 Flensburg 0461/505060	*عيادة أبتس و الشركاء شارع وسترأليه, رقم 8 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-505060
Drs. med. Callsen* Bismarckstr.70 24943 Flensburg 0461/22370	*الدكتور تيم كالسن شارع بسمارك شتراسه, رقم 70 24943 فلنسبورغ هاتف 0461-22370
Frauenärzte am Pferdewasser* Am Pferdewasser 12 24937 Flensburg 0461/50089950	*عيادة أطباء النسائية في فيرده فسر شارع فيرده فسر, رقم 12 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-50089950
Dr. Keren Först-Hädicke und Verena Reichmann* Holm 45 24937 Flensburg 0461/22926	*ألدكتورة كيرين فورست هيدكه و الدكتورة فيرينا رايشمان شارع هولم, رقم 45 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-22926
Rainer Messerschmidt Süderhofenden 12/Holm 17 24943 Flensburg 0461/24646	الدكتور راينه مسرشمدت شارع سودرهوفندن, رقم 12 أو هولم, رقم 17 24943 فلنسبورغ هاتف 0461-24646
Frauenärztinnen Rote Strasse* Friesische Strasse 3 24937 Flensburg 0461/23959	*عيادة طبيبات النسائية في روته شتراسه شارع فريزشه شتراسه, رقم 3 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-23959
Frauenärzte im Citti-Park* Dr. Arne Raetz Silke Rodewald Dr. Jenny Oates Langberger Weg 4 24941 Flensburg 0461/90019984	*عيادة أطباء النسائية في ستي بارك الدكتور أرنه ريتز و الدكتورة سيلكه روته فالد و الدكتورة جيني أوتس شارع لانغبرغرفيغ, رقم 4 24941 فلنسبورغ هاتف 0461-90019984

Dr. Christian Christiansen Marienhölzungsweg 39 24939 Flensburg 0461/54127	الدكتور كريستيان كريستيانسن شارع مارينهولتسونغ فيغ, رقم 39 24939 فلنسبورغ هاتف 0461-54127
Dr. Jan Pawlowski Zur Höhe 10 24955 Harrislee 0461/74330	الدكتور يان بافلوفسكي شارع تسور هوهه, رقم 10 24955 هاريسليه هاتف 0461-74330
Privatärztliche Gemeinschaft Gynaecologicum im Citti-Park* (in dieser Praxis werden die Leistungen nicht von der Krankenkasse übernommen, sondern selbst gezahlt) Langberger Weg 4 24941 Flensburg 0461/90415444	*العيادة الخاصة لأطباء النسائية في ستي بارك شارع لانغبرغرفيغ, رقم 4 24941 فلنسبورغ هاتف 0461-90415444 (الأتعاب في هذه العيادة لا يغطيها التأمين الصحي بل تدفع مباشرة من قبل المريضة)
Dr. Ralph Puhlmann und Dr. Stefanie Heinzius* Mürwikerstr. 89 24943 Flensburg 0461/33061 oder 0461/30505	*الدكتور رالف بولمان و الدكتورة شتفاني هانسيوس شارع مورفيكر شتراسه, رقم 89 24943 فلنسبورغ هاتف 0461-33061 أو 30505
Sünje Woelcke* Praxisgemeinschaft Nerongsallee 11 Nerongsallee 11 24939 Flensburg 0461/9787882	*الدكتورة زنيه فولكه شارع نيرون أليه, رقم 11 24939 فلنسبورغ هاتف 0461-9787882
Dr. Wolfgang Barchasch Praxisgemeinschaft Nerongsallee 11 Nerongsallee 11 24939 Flensburg 0461/27700	الدكتور فولفغانغ بارشاش شارع نيرون أليه, رقم 11 24939 فلنسبورغ هاتف 0461-27700

تتواجد قابلات في أغلب هذه العيادات. العيادات التي توجد فيها طبيبات نسائية موسومة بنجمة (*).

In Deutschland ist es außerdem möglich und üblich, sich von **Hebammen/Familienhebammen** von Beginn der Schwangerschaft bis zwölf Wochen nach der Geburt bzw. bei der Betreuung durch eine Familienhebamme bis zu einem Jahr nach der Geburt betreuen zu lassen.

Die Hebamme ist eine **ausgebildete Fachfrau**. Sie unterstützt, berät und betreut Familien während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett. Sie führt eigenverantwortlich Beratungen und Schwangerenvorsorgen durch, gibt Geburtsvorbereitungskurse und – je nach Qualifikation – Rückbildungskurse, Babymassagekurse etc., hilft bei Schwangerschaftsbeschweden und Vorwehen, leitet selbständig Geburten, versorgt das Neugeborene und die Frau und begleitet die Familie mit Rat und Tat im Wochenbett und danach.

Die Arbeit der Hebamme umfasst außerdem die Förderung der normalen Geburt, das Erkennen von Komplikationen bei Mutter und Kind, die Gewährleistung notwendiger medizinischer Behandlungen sowie die Durchführung von Notfallmassnahmen. (Quelle: www.Hebammenverband.de/Hebammenhilfe)

Die Kosten für die Hebammenbetreuung zahlt die Krankenkasse. Eine aktuelle Hebammenliste erhalten Sie bei Ihrem Frauenarzt/Hebamme, in Ihrer Entbindungsklinik oder im Internet unter www.hebammen-sh.de (Rubrik „ Für Familien“ – „Hebammenliste“ – “Flensburg“).
Informationen über die Versorgung durch eine Familienhebamme der Stadt Flensburg erhalten Sie unter 0461/85 45 45 oder 0461/85 40 38. Wir freuen uns über Ihren Anruf!

Falls Sie schon deutsch sprechen, ist die Teilnahme an einem **Geburtsvorbereitungskurs** zu empfehlen. In den Kursen werden Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit gegeben und Atem- und Entspannungstechniken erlernt. Da sich die Kurse über einen Zeitraum von 7 - 14 Wochen erstrecken, sollten Sie sich rechtzeitig anmelden.

In Flensburg bieten unter anderem folgende Institutionen/Hebammen Geburtsvorbereitungskurse an (Stand April 2016):

Name	Anschrift	Telefon
Andrea Schöttner Diako Flensburg Mittwoch 18 - 20 Uhr	Westerallee 8 24937 Flensburg	04608/97 18 70
Birthe Eilers Hebammenpraxis Mütterglück	Bismarckstr. 70 24943 Flensburg	04631/40 67 67
Birgit Barth Donnerstag 18 -19.30 Uhr	Fördeklinik Flensburg	0461/3 31 41
Astrid Weinzierl Dienstag 19 - 21 Uhr	Fördeklinik Flensburg	0461/5 50 56
Geburtshaus Flensburg	Friesische Strasse 150 24937 Flensburg	0461/1 50 80 50
Haus der Familie	Wrangelstr. 18 24937 Flensburg	0461/50 32 60

من الممكن والشائع أن تقوم القابلات / قابلات الأسرة في ألمانيا برعاية الحوامل منذ بداية الحمل حتى 12 أسبوعا بعد الولادة و تمتد فترة الرعاية لتصل عام واحد بعد الولادة من قبل قابلات الأسرة .
القابلة هي امرأة مختصة تقوم بنصح, مساندة و مساعدة العائلات أثناء الحمل و الولادة وفترة ما بعد الولادة. كما تجري مراقبة الحمل بشكل مستقل عن الطبيب المختص و تقدم الاستشارات و دورات التحضير للولادة, دورات تدليك المولود و دورات إعادة تأهيل عضلات حوض الأم بعد الولادة من خلال تمارين خاصة. القابلة ترافق الحامل خلال الولادة, تعتني بالمولود الجديد و الأم بعد الولادة و تشرف على العائلة بتقديم المساعدة والمشورة في فترة ما بعد الولادة. يتضمن عمل القابلة أيضا التدابير الوقائية خلال الحمل, التشجيع على الولادة الطبيعية، الكشف عن المضاعفات عند الأم والطفل, تقديم العلاج الطبي الضروري وتنفيذ التدابير اللازمة في حالة الطوارئ. شركة التأمين الصحي هي التي تدفع تكاليف رعاية القابلة.

توجد قائمة حديثة بأسماء القابلات في عيادات أطباء النسائية, عند القابلات, في مشافي التوليد أو عند زيارة الموقع الالكتروني التالي -www.hebammen sh.de ثم اختيار "للعائلات" (Für Familien) بعد ذلك "قائمة القابلات" (Hebammenliste) و أخيرا اختيار "فلنسبورغ" (Flensburg).
للمزيد من المعلومات حول العناية من قبل قابلة الأسرة في مدينة فلنسبورغ الرجاء الاتصال بأحد الأرقام التالية: 0461-854545 أو 0461-854038. نحن نتطلع بشوق إلى مكالمتكم.
ننصحكم بالانتساب لإحدى دورات التحضير للولادة إذا كنتم تتحدثون الألمانية. خلال هذه الدورات يتم تلقي معلومات شاملة عن الحمل, الولادة, مرحلة النفاس و الرضاعة كما يتم تعلم تقنيات التنفس و الاسترخاء أثناء الولادة. هذه الدورات تمتد على فترة من 7-14 أسابيع لذلك يجب عليكم التسجيل في الوقت المناسب.
دورات التحضير للولادة تقدم في فلنسبورغ عبر القابلات أو المؤسسات التالية (نيسان 2016):

Andrea Schöttner Diako Flensburg Westerallee 8 24937 Flensburg 04608/971870 Mittwoch 18 - 20 Uhr	القابلة أندريا شوتنر دياكو, فلنسبورغ يوم الأربعاء من الساعة 18-20 مساء هاتف 04608-971870
Birthe Eilers Hebammenpraxis Mütterglück Bismarckstr. 70 24943 Flensburg 04631/406767	القابلة بيرته ايلرس عيادة موترغلوك هاتف 04631-406767
Birgit Barth Fördeklinik Flensburg 0461/33141 Donnerstag 18 -19.30 Uhr	القابلة بيرغيت بارت فوردة كلينيك, فلنسبورغ يوم الخميس من الساعة 18-19:30 مساء هاتف 0461-33141
Astrid Weinzierl Fördeklinik Flensburg 0461/55056 Dienstag 19 - 21 Uhr	القابلة أستريد فاينسيرل فوردة كلينيك, فلنسبورغ يوم الثلاثاء من الساعة 19-21 مساء هاتف 0461-55056
Geburtshaus Flensburg Friesische Strasse 150 24937 Flensburg 0461/1508050	غبورت هاوس فلنسبورغ شارع فريزشه شتراسه, رقم 150 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-1508050
Haus der Familie Wrangelstr. 18 24937 Flensburg 0461/503260	هاوس در فاميليه شِارع فرانغل شتراسه, رقم 18 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-503260

2. Finanzielle Hilfen in der Schwangerschaft

• Jobcenter/Ausländeramt

In der Schwangerschaft gewährt das Amt Ihnen einen Mehrbedarf. Des Weiteren wird für Schwangerschaftsbekleidung eine Pauschale ab der 16. Schwangerschaftswoche gezahlt. Für die Erstausstattung, das Kinderbett mit Lattenrost und den Kinderwagen gibt das Ausländeramt zur Zeit Gutscheine aus. Als Nachweis der Schwangerschaft dient der Mutterpass oder eine Bescheinigung des Arztes. Sprechen Sie mit dem zuständigen Mitarbeiter.

2 المساعدات المادية أثناء الحمل:

ـ مركز العمل / دائرة الأجانب (Jobcenter/ Ausländeramt)

في الحمل تمنح مساعدات مادية إضافية. ابتداء" من الأسبوع السادس عشر يدفع مبلغ مقطوع لملابس الحامل. توجد حاليا في دائرة الهجرة قسائم لشراء عربة و سرير مع مرتبة للطفل لتجهيز المنزل تمنح لمرة واحدة فقط. يعتبر دفتر الأمومة أو وثيقة إثبات الحمل من قبل الطبيب دليلا" على الحمل. الرجاء إبراز هذه الوثائق عند الشخص المسؤول في هذه المراكز.

• Bundesstiftung Mutter und Kind

Die Bundesstiftung unterstützt schwangere Frauen in finanziellen Notlagen. Diese finanzielle Unterstützung sollte möglichst früh in der Schwangerschaft beantragt werden.

In Flensburg ist sie zu beziehen über:

• Donum vitae, Norderstr. 31, 24939 Flensburg, Tel.: 0461/21944

• Gesundheitshaus Flensburg, Norderstr. 58-60, Tel.:0461/852648

• Sozialdienst katholischer Frauen, Dr. Todsen-Str. 4, 24937 Flensburg, Tel.: 0461/24824

• Diakonisches Werk, Johanniskirchhof 19a, 24937 Flensburg, Tel.: 0461/4 80 83 17

Bitte als Nachweis den Mutterpass mitbringen.

ـ رابطة الأم والطفل (Bundesstiftung Mutter und Kind):

تدعم هذه المؤسسة في ألمانيا النساء الحوامل ذوات الاحتياجات المالية الطارئة و ينبغي التماس هذا الدعم في أقرب وقت ممكن في فترة الحمل. توجد في فلنسبورغ الفروع التالية:

دونم فيتا
شارع نوردر شتراسه, رقم 31
24939 فلنسبورغ
هاتف 0461-21944

در سوسيالدينست كاتوليشر فراون
(مقر المرأة الكاثوليكية الاجتماعي)
شارع دكتور توتسن شتراسه, رقم 4
24937 فلنسبورغ
هاتف 0461-24824

دس غسوندهايتسهاوس فلنسبورغ
(مديرية الصحة)
شارع نوردر شتراسه, رقم 58-60
24939 فلنسبورغ
هاتف 0461-852648

دس دياكونيشه فيرك
شارع يوهانسكيرشهوف, رقم 19a
24937 فلنسبورغ
هاتف 0461-4808317

• Kleiderkammern

In den Kleiderkammern kann man umsonst bzw. sehr günstig gut erhaltene Kleidung für Kinder und Erwachsene beziehen.

يرجى إحضار دفتر الأمومة كدليل للحمل.

ـ حجرة الثياب Kleiderkammern:

Kleiderkammern gibt es in Flensburg unter anderem bei:

في هذه الأماكن يمكنكم الحصول مجانا أو بسعر منخفض جدا على ملابس بحالة جيدة للأطفال و الكبار. عناوين حجرات الثياب المتوفرة في فلنسبورغ:

Haus Leuchtfeuer Diblerstr. 2 24941 Flensburg 0461/57491229	هاوس لويشتفوير شارع ديبلر شتراسه, رقم 2 24941 فلنسبورغ هاتف 0461-57491229
Sozialdienst katholischer Frauen - Wichtelnest (Kinderkleidung 0 - 3 Jahre) Dr. Todsen-Str. 4 24937 Flensburg 0461/24824 Donnerstag 10 bis 11.30 Uhr bei der Pfarrkirche St. Marien Nordergraben 36 (Hinterhof, neben der Josefskapelle) 24937 Flensburg	فيشتلنست (ملابس للأطفال بين 0-3 سنوات) در سوسيالدينست كاتوليشر فراون (فرع من مقر المرأة الكاثوليكية الاجتماعي) هاتف 0461-24824 توزيع الملابس في كنيسة سانت مارين يوم الخميس من الساعة 10:00 وحتى الساعة 11:30 صباحا شارع نوردرغرابن, رقم 36 (في الفناء الخلفي، بجانب كنيسة القديس يوسف الصغيرة) 24937 فلنسبورغ
Schutzengel Neustadt Lerchenstr.4 - 6 24939 Flensburg 0461/9402850 Freitag 10 - 12 Uhr	شوتس انغل نويشتات شارع لرشن شتراسه, رقم 4-6 24939 فلنسبورغ هاتف 0461-9402850 الجمعة من الساعة 10-12 صباحا
Caritas Hafendamm 31a 24937 Flensburg 0461/23174 Dienstag 15 - 17 Uhr und Mittwoch 9 - 12 Uhr	كاريتاس شارع هافندام, رقم 31a 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-23174 الثلاثاء من الساعة 15:00 حتى الساعة 17:00 الأربعاء من الساعة 9:00 حتى الساعة 12:00
Kirchengemeinden: Fragen Sie bei den Kirchengemeinden vor Ort nach!	الطوائف الكنسية الرجاء الاستفسار لدى طوائف الكنائس المحلية

3. Anmeldung im Kreißsaal

Zwischen der 28. und 32. Woche ist es Zeit, sich in der Geburtsklinik anzumelden. In Flensburg ist dies das **Diakonissenkrankenhaus „DIAKO“ im Marienhölzungsweg 2, 24939 Flensburg**.

Die Hebammen der Frauenklinik bieten jeden Montag, Dienstag und Mittwoch jeweils von 9 bis 12 Uhr in der Hebammenpraxis der Diako in der Wrangelstr. 6 (rosa Villa) eine **Hebammensprechstunde** an. In dieser Zeit werden Papiere angelegt, Fragen geklärt und bei Besonderheiten ein Arztgespräch organisiert.
Die Anmeldung erfolgt nach **telefonischer Terminvereinbarung unter 0461/8 12 45 30**. Bitte bringen Sie den Mutterpass, falls vorhanden wichtige Vorbefunde und bei Medikamenteneinnahme die Namen der Medikamente mit. Die Begleitung durch einen Dolmetscher ist wünschenswert.

Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat findet um 19 Uhr ein Informationsabend im Kreißsaal statt. Treffpunkt ist das Haus Pniel, Duburgerstr.81, 24939 Flensburg.
Ein Arzt und eine Hebamme beantworten Ihre Fragen rund um die Geburt und den Klinikaufenthalt.
Ausserdem können – je nach Kreißsaalsituation – die Entbindungsstation und die Wochenstation angeschaut werden. Auch hierfür ist eine **telefonische Anmeldung unter 0461-812 45 40** erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

3 التسجيل في مشفى التوليد:

يتم تسجيل بيانات الحامل في مشفى التوليد بين الأسبوع الثامن و العشرين و الثاني و الثلاثين من الحمل. يوجد في فلنسبورغ مشفى توليد وحيد. العنوان هو التالي:
مشفى دياكو
شارع مارينهولتسونغ فيغ, رقم 2
24939 فلنسبورغ

تخصص قابلات مشفى التوليد أيام الاثنين, الثلاثاء و الأربعاء من الساعة التاسعة حتى الساعة الثانية عشر وقتا لإملاء الإضبارة المرضية, للإجابة عن الأسئلة و في بعض الحالات الخاصة مشورة من قبل الطبيب و ذلك في عيادة القبالة.
عنوان عيادة القبالة:
شارع فرانغل, رقم 6 (فيلا وردية)
تستطيعون الحصول على موعد للتسجيل هاتفيا عبر الرقم: 0461-8124530.
يرجى إحضار دفتر الأمومة, تقارير مرضية مهمة في حال وجودها و أسماء الأدوية عند تعاطيها. من المستحسن اصطحاب مترجم.
تعقد أمسية للمعلومات كل خميس الأول و الثالث من الشهر في مشفى التوليد عند الساعة السابعة مساء حيث تتم الإجابة على أسئلتكم حول الولادة و فترة الإقامة في المشفى من قبل طبيب و قابلة. كما يمكنكم زيارة غرف و قسم الولادة تبعا للحالة الآنية هناك. عنوان مكان الالتقاء:

هاوز بنيل
شارع دوبورغر, رقم 81
24939 فلنسبورغ
يرجى الحجز المسبق لأن عدد المشاركين محدود و ذلك عبر الرقم: 0461-821 45 40

4. Kliniktasche

Rechtzeitig vor dem errechneten Termin sollte die Kliniktasche gepackt werden, damit alles für den Fall der beginnenden Geburt bereit ist. Der Mutterpass, die Klinikeinweisung des Frauenarztes und die Krankenkassenkarte bzw der gültige Krankenschein müssen mitgebracht werden. Für den Aufenthalt im Kreißsaal und auf der Entbindungsstation empfehlen wir: bequeme T-Shirts/Oberteile für die Geburt, eine bequeme Hose, evtl. einen Bademantel, bei langen Haaren ein Haargummi, warme Socken, Hausschuhe, evtl. ein Lippenpflegestift, Kamera/Handy, evtl. Traubenzucker und Bonbons, Müsliriegel, Nachthemden/Schlafanzüge, Dusch- und Kosmetikutensilien, Still-BHs/Unterwäsche, evtl.Geld.
Für das Baby brauchen Sie für den Weg nach Hause einen Body, Strampler, Jacke und Mütze, evtl.eine Decke und eine Babyschale (Autositz), falls Sie mit dem Auto fahren.

4 حقيبة المشفى:

مع اقتراب موعد الولادة ينبغي أن تجهزوا حقيبة المشفى حتى تكونوا مستعدين في الحالات الطارئة. تشمل حقيبة المشفى دفتر الأمومة, الإحالة من الطبيب للمشفى, بطاقة التأمين الصحي أو وثيقة مرضية سارية المفعول, ملابس مريحة للولادة, بامكانكم احضار روب حمام (برنص), ربطة شعر لذوات الشعر الطويل, جوارب دافئة, صندل منزلي, بلسم للشفاه, آلة تصوير (كاميرا), بامكانكم احضار مضغوطات سكر العنب أو بعض الحلوى, قميص النوم أو بيجاما, لوازم الحمام و أدوات التجميل, حمالات الصدر الخاصة بالرضاعة, ملابس داخلية و أخيرا بعض المال. تحتاجون ملابس للطفل المولود فقط عند التخريج و العودة للمنزل مع سترة و قلنسوة بالإضافة لبطانية و مقعد السيارة إذا كنتم تودون الذهاب بالسيارة.

5. Geburt

Beim ersten Kind empfiehlt es sich, sich auf den Weg in die Klinik zu machen, wenn die Wehen in regelmäßigen Abständen von fünf Minuten kommen.Hierbei dauert eine Wehe ungefähr eine Minute. Wenn Sie schon ein oder mehrere Kinder auf normalem Weg geboren haben, wird die Geburt vermutlich schneller laufen. Deshalb können Sie in diesem Fall schon bei regelmäßiger Wehentätigkeit alle 5 - 10 Minuten das Krankenhaus aufsuchen. Wenn Sie unsicher sind und das Gefühl haben, es sollte nachgeschaut werden, können Sie natürlich unabhängig vom Wehenabstand in die Klinik fahren.
Bei regelmäßiger Wehentätigkeit vor der 37+0 Schwangerschaftswoche oder/und Abgang von Fruchtwasser oder vaginaler Blutung sollte die Geburtsklinik umgehend aufgesucht werden. Falls Sie keine Möglichkeit haben, mit einem privaten PKW ins Krankenhaus zu fahren, wird das **Rufen eines Taxis bzw eines Krankenwagens (Tel.: 112)** angeraten.

Zur Geburt können Sie in den Kreißsaal bis zu zwei Personen mitnehmen, die Sie während der Geburt unterstützen. Kinder dürfen nicht mit in den Kreißsaal! Denken Sie deshalb unbedingt schon vorher bei Geschwisterkindern über eine Betreuungsmöglichkeit für Ihre Kinder nach!

Rund um die Uhr sind die Hebammen, Ärzte und Kinderärzte der Diako für Sie und Ihr Kind da. Die Hebamme betreut Sie während der Entbindung und überwacht den Geburtsverlauf, zur Geburt kommt ein Arzt hinzu. Falls Komplikationen auftreten, ist umgehend ein Arzt zur Stelle. Die Hebammen bieten neben den schulmedizinischen Hilfen auch alternative Methoden zur Schmerzbekämpfung an.

Wenn Sie eine Periduralanästhesie zur Schmerzbekämpfung wünschen, ist ein Narkosearzt mit seinem Team jederzeit erreichbar. Das Gleiche gilt, falls ein Kaiserschnitt durchgeführt werden muss. Bitte denken Sie an eine Übersetzerin/ einen Übersetzer, die/der Sie zur Geburt begleitet, falls Sie kein Deutsch sprechen.

Nach der Geburt bleibt ausreichend Zeit, mit Ihrem Partner zusammen Ihr Kind zu begrüßen und kennenzulernen. Selbstverständlich kümmert sich die Hebamme weiter um Sie und um Ihr Kind und hilft beim ersten Anlegen an die Brust.

Unsere Klinikärzte sind überwiegend weiblich. Es kommt aber auch vor, dass an manchen Tagen nur männliche Ärzte anwesend sind. In diesem Fall bitten wir Sie, dies zu akzeptieren. Es ist nicht möglich, eine zusätzliche weibliche Kraft zu ordern.

Die Ärztinnen haben die gleiche umfangreiche Ausbildung genossen wie die männlichen Kollegen und besitzen eine sehr hohe Qualifikation auf dem Gebiet der Gynäkologie und Geburtshilfe. Ihren Anweisungen ist genauso Folge zu leisten wie denen der männlichen Ärzte!

5 الولادة:

من المستحسن عند الولادة الأولى أن تهموا بالذهاب إلى المشفى عندما تكون التقلصات الرحمية على فترات منتظمة كل خمس دقائق و تستمر كل تقلصة حوالي دقيقة واحدة. على الأرجح سيكون سير الولادة بشكل أسرع في حال وجود ولادات طبيعية سابقة لذلك يمكنكم الـ ذهاب إلى المشفى في هذه الحالة مع تقلصات منتظمة كل 5-10 دقائق. كما تستطيعون الـ ذهاب إلـ ى المشفى في حال عدم التأكد و الشعور بأن شيئا ما ليس على ما يرام لتحري سلامة الحمل بغض النظر عن حدوث التقلصات الرحمية.

ينبغي عليكم الذهاب مباشرة" لمشفى التوليد عندما تأتي تقلصات رحمية منتظمة قبل الأسبوع الحملي 0 + 37 أو عند سيلان السائل الأمنيوسي (السائل الذي يحيط بالجنين) أو عند حصول نزيف مهبلي. إذا لم يكن بالمستطاع الذهاب للمشفى بسيارة خاصة فننصحكم بأخذ سيارة أجرة أو استدعاء سيارة الإسعاف بالاتصال بالرقم 112.

أثناء المخاض يسمح لشخصين فقط مرافقة الحامل في غرفة الولادة. لا يسمح للأطفال بدخول غرف الولادة لذلك يجب عليكم تدبير رعاية الأطفال في حال وجودهم.

في مشفى التوليد يوجد على مدار الساعة طاقم من القابلات, أطباء التوليد و أطباء الأطفال للعناية بالأم و المولود الجديد. تقوم القابلة بالرعاية أثناء المخاض ثم يأتي طبيب التوليد عند الولادة. كما يأتي طبيب التوليد فورا عند حدوث مضاعفات أثناء المخاض. تقدم القابلات خلال المخاض بالإضافة للمسكنات التقليدية علاجات بديلة بالأعشاب الطبية أو الوخز بالإبر الصينية لتخفيف الألم. إذا كان التخدير القطني لتخفيف آلام المخاض محبذا فسيتم إخبار طبيب التخدير المتواجد دائما مع فريقه. ينطبق الشيء نفسه عندما يجب إجراء عملية قيصرية. إذا كنتم لا تتكلمون الألمانية فيرجى إيجاد حل لمشكلة الترجمة (على سبيل المثال: الترجمة عن طريق الجوال) أو اصطحاب مترجم أثناء المخاض و الولادة.

الفحص الأول للمولود (U1) يتم من قبل الطبيب المناوب مباشرة بعد الولادة. هناك الوقت الكافي للعائلة بعد الولادة للترحيب و التعرف على المولود الجديد. بطبيعة الحال تتابع القابلة الاهتمام بالأم و المولود و تساعد بوضع المولود قرب الثدي للبدء بالرضاعة الأولى.

أغلب أطباء التوليد المناوبون في المشفى في فلنسبورغ هم من الإناث و في بعض الحالات من الذكور, هنا نرجوا منكم تفهم الوضع لأنه من غير الممكن إجاد طبيبة بديلة في هذه الحالة.

6. Klinikaufenthalt

Je nachdem, ob Sie Ihr Kind normal oder per Kaiserschnitt bekommen haben, bleiben Sie zwei bzw. drei bis vier Tage in der Klinik. Auf der Wochenstation der Diako wird das sogenannte „rooming-in“ praktiziert, was bedeutet, dass Sie Ihr Kind rund um die Uhr bei sich haben können, was unerlässlich ist für den Aufbau und die Stärkung der Mutter-Kind-Bindung. Versorgt werden Sie und Ihr Kind von den Kranken- und Kinderkrankenschwestern der Wochenstation und einer Hebamme, die sich um das Stillen kümmert. Wir bitten Sie um Rücksichtnahme bei der Anzahl Ihrer Besucher, da sowohl Ihre Bettnachbarin als auch Sie und die Säuglinge Ruhe brauchen.Halten Sie sich bitte an die Besuchszeiten. Es ist nicht möglich, als Begleitperson bei Mutter und Kind oder auf dem Klinikflur zu nächtigen.

Versorgt wird die Wöchnerin mit drei Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten wie z.B. Obst oder Gebäck. Die Hauptmahlzeiten wählen Sie selbst aus. Selbstverständlich gibt es bei der Mittagsmahlzeit immer ein fleischloses Gericht bzw Gerichte ohne Schweinefleisch, beim Frühstück und beim Abendessen können Sie selbst Käse, Wurst, Marmelade etc. auswählen. Auch für Getränke ist gesorgt.

Nach Durchführung der Vorsorgeuntersuchung U2 beim Baby und der Abschlußuntersuchung bei Ihnen erfolgt die Entlassung. Denken Sie an die Babyschale, falls Sie mit dem Auto nach Hause fahren.

Die Krankenkasse kommt für alle entstandenen Kosten auf.

6 الإقامة في مشفى التوليد:

اعتمادا على ما إذا كانت الولادة طبيعية أو قيصرية تبقى الأم في جناح الأمومة في المشفى بين اثنين أو ثلاثة و حتى أربعة أيام. في مشفى الدياكو يبقى المولود على مدار الساعة مع الأم و هو أمر ضروري لإنشاء و تعزيز الرابطة بين الأم والطفل و يدعى هذا الشيء بالروميغ ان (rooming-in).

تتم العناية بالأم و الطفل من قبل ممرضات القسم و ممرضات الأطفال بالإضافة لقابلة تهتم بأمور الرضاعة. يرجى الأخذ بعين الاعتبار التخفيف من عدد الزوار في حال زيادة عدد الأشخاص في الغرفة لأن الأم و المولود الجديد يحتاجون للراحة و لعدم إزعاج الأم الأخرى في السرير المجاور. كما يرجى التقيد بأوقات الزيارة المخصصة. من غير الممكن مبيت الأقرباء في المشفى. توجد ثلاث وجبات أساسية و وجبتان إضافيتان (فاكهة و كعك) يوميا. الوجبات الأساسية هي اختيارية. من البديهي أن تختار الأم وجبة الغذاء دون لحم أو طبعا دون لحم الخنزير. كما توجد مشروبات متنوعة.

يتم التخريج من المشفى بعد فحص الأم و الفحص الثاني للمولود (U2) من قبل طبيب الأطفال. الرجاء عدم نسيان مقعد الطفل في حال الذهاب للمنزل بالسيارة.

تدفع شركة التأمين الصحي كافة تكاليف الإقامة في المشفى.

7. Wochenbett

Als Wochenbett wird die Zeitspanne von der Geburt des Mutterkuchens bis sechs bis acht Wochen danach bezeichnet. In dieser Zeit erholt sich der Körper der Mutter von Schwangerschaft und Geburt und stellt sich hormonell um. Die Gebärmutter bildet sich zurück und die Wunde an der Haftstelle des Mutterkuchens heilt, was die einzelnen Stadien des Wochenflusses mit dem letztendlichen Versiegen anzeigt. Die Milchproduktion kommt bei stillenden Frauen in Gang und wird aufrecht erhalten. Die Bindung zwischen Mutter und Kind baut sich auf und festigt sich. Die kleine Familie lernt sich kennen und wächst zusammen.

In dieser besonders sensiblen Phase braucht die Wöchnerin viel Ruhe, Entlastung, Verständnis und Unterstützung. Während dieser Zeit ist der **regelmäßige Besuch der Familienhebamme/Hebamme** eine große Hilfe. Sie unterstützt die Familie, beantwortet Ihre Fragen, gibt nützliche Tipps und Hilfestellungen, zeigt den Umgang mit dem Neugeborenen, kontrolliert seinen Gewichtsverlauf und beobachtet die Rückbildungsvorgänge der Frau. Außerdem ist sie Fachfrau beim Thema Stillen. Die ersten Tage nach der Geburt kann sie bei Bedarf täglich zu Ihnen kommen, später verlängern sich dann die Abstände. Jede Frau in Deutschland hat einen Anspruch auf Hebammenhilfe, **die Kosten für die Betreuung trägt die Krankenkasse**.

Es empfiehlt sich, sich schon in der Schwangerschaft rechtzeitig um eine Wochenbetthebamme zu kümmern. Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation und betreuen Familien, die eine verstärkte Hilfestellung im Umgang mit ihrem Kind brauchen. Dieses Angebot richtet sich auch an geflüchtete Familie und Familien mit Migrationshintergrund. **Die Familienhebammen der Stadt Flensburg sind unter 0461/85 45 45 oder 0461/85 40 38 zu erreichen.**

In Deutschland ist es nicht üblich, nach der Geburt vierzig Tage das Haus nicht zu verlassen. Soweit gesundheitlich nichts dagegen spricht, sind gemeinsame Spaziergänge an der frischen Luft sehr zu empfehlen.

• Standesamt

Binnen einer Woche nach der Geburt muss das Kind beim **Standesamt Flensburg, Friesische Str.25, 24937 Flensburg** angemeldet werden. Da bei geflüchteten Familien und Familien mit Migrationshintergrund oft die erforderlichen Papiere zur Anmeldung nicht vorhanden oder nicht vollständig sind, wird gebeten, sich schon vor der Geburt beim Standesamt unter 0461/85 24 08 zu melden.

Zur Anmeldung des Kindes benötigen Sie folgende Unterlagen:

- Geburtsurkunde beider Eltern (übersetzt und beglaubigt)
- Eheurkunde oder beglaubigter Ausdruck aus dem Eheregister (übersetzt und beglaubigt)
- Personalausweis,Reisepass oder Passersatzpapier
- bei nicht verheirateten Paaren wird – falls die Vaterschaft schon anerkannt wurde – die Sorgerechtserklärung vom Jugendamt

Öffnungszeiten des Standesamtes Flensburg:

Montag	08.30 bis 12.00 Uhr
Dienstag	geschlossen
Mittwoch	08.30 bis 12.00 Uhr
Donnerstag	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr
Freitag	nur Eheschließungen

Sie erhalten neben der Originalgeburtsurkunde, die sorgfältig aufbewahrt werden muss, mehrere Urkunden für verschiedene Zwecke (eine für die Krankenkasse, eine für religiöse Zwecke, eine für den Kindergeldantrag und eine für den Elterngeldantrag).

• Kindergeld

In Deutschland erhalten Asylberechtigte und anerkannte Flüchtlinge für ihre Kinder Kindergeld. Asylbewerber/innen haben während eines laufenden Asylverfahrens keinen Anspruch auf Kindergeld.

Den Kindergeldantrag bekommen Sie bei der **Kindergeldkasse, Eckernförder Landstr. 65, (altes Telekomgebäude), 24941 Flensburg, Tel.:0461/4 55 55 30**.

Zur Beantragung von Kindergeld benötigen Sie folgende Unterlagen:

• vollständig ausgefüllter und unterschriebener Antrag auf Kindergeld
• Geburtsurkunde Kind
• Aufenthaltstitel/Anerkennung als Asylberechtigter
• Nachweis über den Tag der Einreise
• „Anlage Kind“ (Formular)

Höhe des Kindergeldes (Stand April 2016):

1. und 2. Kind: 190 Euro monatlich
3. Kind: 196 Euro monatlich
ab dem 4. Kind: 221 Euro monatlich

(weitere Informationen unter www.arbeitsagentur.de, Flyer für Asylberechtigte (arabisch))

• Krankenkassenkarte für das Kind

Für Ihr Neugeborenes müssen Sie nach der Geburt eine eigene Krankenkassenkarte bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Das Kind ist ab Geburt bei Ihnen familienversichert. Bitte wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse.

• Frauenarzttermin

Ca. sechs bis acht Wochen nach der Geburt steht die Abschlußuntersuchung beim Frauenarzt an. Unter anderem wird der Blutdruck, der Urin, der Eisenwert und die Wundheilung vorhandener Geburtsverletzungen kontrolliert und – falls gewünscht – über zukünftige Verhütungsmöglichkeiten (Antibabypille, Spirale etc.) gesprochen.
Bei ärztlich verordeten Verhütungsmitteln ist evtl. eine Kostenübernahme durch Pro Familia, Marienstr. 29 - 31, 24937 Flensburg, Tel.: 0461/9092640, möglich. Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Hebamme!

7 فترة النفاس:

فترة النفاس هي الفترة التي تمتد من ولادة المشيمة حتى ستة إلى ثمانية أسابيع بعد ذلك. في هذه الفترة يتعافى جسم الأم من الحمل و الولادة و تعود المفرزات الهرمونية عندها للوضع ما قبل الحمل. يتراجع حجم الرحم أيضا إلى ما كان عليه قبل الحمل و يلتئم مكان ارتكاز المشيمة, مما يظهر المراحل المختلفة من نزول دم النفاس حتى انقطاعه في نهاية المطاف. يبدأ إفراز الحليب لدى الأمهات المرضعات و يستمر طوال فترة الرضاعة, حيث يتم بناء و تعزيز الرابطة بين الأم و المولود و التعارف بين أفراد العائلة الجديدة. في هذه الفترة المميزة و الحساسة تحتاج الأم للكثير من الهدوء, التفهم, الدعم و توفير الراحة. و في هذا الوقت بالتحديد تكون الزيارات المنزلية المنتظمة من قبل القابلة أو قابلة الأسرة دعما كبيرا. بالإضافة إلى دعم الأسرة تجيب القابلة على شتى الأسئلة, تقدم

النصائح و المساعدة, تظهر كيفية التعامل مع المولود الجديد, تتابع تطور وزن المولود كما تراقب عملية تراجع حجم الرحم عند الأم. علاوة على ذلك فهي الأخصائية فيما يتعلق بالرضاعة. تأتي القابلة إلى المنزل بشكل يومي في الأيام الأولى بعد الولادة و عند الحاجة في الأوقات اللاحقة. يحق لكل امرأة في ألمانيا طلب المساعدة من قبل القابلة و تتحمل شركة التامين الصحي تكلفة هذه الرعاية.
من المستحسن البحث عن قابلة للرعاية بعد الولادة في وقت مبكر في فترة الحمل. قابلات الأسرة هن قابلات مع مؤهلات إضافية ترعى الأسر التي تحتاج إلى مساعدة أكبر و أكثر نوعية فـ ي التعامل مع حديثي الولادة. هذا العرض متاح أيضا للأسر القادمة من المهجر. يمكنكم الاتصال مع قابلات الأسرة في مدينة فلنسبورغ عبر الأرقام التالية: 0461-854545 أو0461-854038 .
ليس من المعتاد في ألمانيا عدم مغادرة المنزل لأربعين يوما بعد الولادة و يوصى بشدة التنزه العائلي في الهواء الطلق إذا كانت الحالة الصحية تسمح بذلك.

التسجيل عند دائرة النفوس:

يجب أن يتم تسجيل المولود الجديد عند دائرة النفوس في مدينة فلنسبورغ في غضون أسبوع واحد بعد الولادة. العنوان:
شارع فريزشه شتراسه, رقم 25
24937 فلنسبورغ
لأن الأوراق اللازمة للتسجيل عند النفوس في كثير من الأحيان غير متوفرة أو مكتملة لدى أسر اللاجئين و العائلات من أصول أجنبية فيرجى الاتصال قبل الولادة مع دائرة النفوس عبر الرقم التالي: 0461-852408

لتسجيل المولود الجديد تحتاجون إلى الوثائق التالية:

- شهادة ميلاد لكلا الوالدين (مترجمة و مصدقة)
- وثيقة الزواج أو صورة من دفتر العائلة / سجل عائلي (مترجمة)
- الهوية الشخصية, جواز سفر أو ما يقوم مقامه
- وثيقة إعلان حق رعاية الطفل لغير المتزوجين في حال تم التصريح بالأبوة

مواعيد العمل في دائرة النفوس في مدينة فلنسبورغ:

الاثنين: من الساعة 8:30 و حتى الساعة 12:00
الثلاثاء: مغلق
الأربعاء: من الساعة 8:30 و حتى الساعة 12:00
الخميس: من الساعة 10:00 و حتى الساعة 12:00 ثم من الساعة 14:00 و حتى الساعة 17:30

الجمعة: فقط للزواج
سوف تتلقون بالإضافة إلى شهادة ميلاد الطفل الأصلية (التي يجب الحفاظ عليها بعناية) عدة صور عن شهادة الميلاد لأغراض مختلفة: واحدة لشركة التأمين الصحي, واحدة لأغراض دينية, واحدة لإرفاقها بطلب الدعم المادي للطفل (كيندر غلد) و واحدة لإرفاقها بطلب الدعم المادي للوالدين (الترن غلد).

الدعم المادي للطفل (كيندر غلد):
يحق لأطفال اللاجئين المعترف بهم في ألمانيا و لأطفال اللاجئين السياسيين الحصول على الدعم المادي و لا يحق لهم الحصول على هذا الدعم قبل الاعتراف باللجوء أي إذا كانت إجراءات اللجوء غير منتهية. تحصلون على طلب الدعم المادي للطفل من صندوق إعانة الطفل. العنوان:
شارع اكرنفوردر لندشتراسه, رقم 65
(بناء تليكوم القديم)
24941 فلنسبورغ
هاتف: 0461- 4555530

لتقديم طلب الدعم المادي للطفل تحتاجون إلى الوثائق التالية:
- استمارة طلب الدعم المادي للطفل معبئة بشكل كامل و موقعة
- شهادة ميلاد الطفل
- تصريح الإقامة / إثبات حالة اللجوء
- دليل خطي ليوم دخول ألمانيا
- استمارة الطفل الملحقة (انلاغه كيند)

مقدار مبلغ الدعم المادي للطفل:
يحصل كل من الطفل الأول و الثاني على مبلغ و قدره 190 يورو شهريا
يحصل الطفل الثالث على مبلغ و قدره 196 يورو شهريا
اعتبارا من الطفل الرابع و ما بعد يحصل كل طفل على مبلغ و قدره 221 يورو شهريا
للمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الالكتروني التالي:
www.arbeitsagentur.de من ثم معلومات للحاصلين على اللجوء بالعربية
(Flyer für Asylberechtigte)

بطاقة التأمين الصحي للمولود:

يجب التسجيل على بطاقة تأمين صحي خاصة بالمولود الجديد عند شركة التأمين الصحي المنتسب إليها الأب و / أو الأم. قبل ذلك يكون المولود الجديد مؤمنا صحيا عبر الوالدين. الرجاء الاتصال مع شركة التأمين الصحي الخاصة بكم.

إجراء الفحص النهائي عند الطبيب النسائي:
تقريبا بعد ستة أسابيع من الولادة ينصح بزيارة الطبيب النسائي لإجراء الفحص النهائي. حيث يتم فحص ضغط الدم, فحص البول ومعرفة قيمة الحديد في الدم. كما يتم التحري عن شفاء جروح الولادة حال وجدت و الحديث عن الخيارات المستقبلية للوقاية من الحمل اذا كان مرغوبا, على سبيل المثال: حبوب منع الحمل, اللولب وما إلى ذلك. عندما تكون وسائل منع الحمل مستطبة من قبل الطبيب النسائي فمن الممكن أن تدفع مؤسسة برو فاميليا النفقات. العنوان:
برو فاميليا
شارع مارين شتراسه, رقم 29-31
24937 فلنسبورغ
هاتف: 0461-9092640
يمكنكم التحدث في هذا الخصوص مع الطبيب النسائي أو القابلة.

8. Kinderarzt

In der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt sollten Sie sich um einen Kinderarzt für Ihr Baby kümmern.

In Flensburg stehen folgende Ärzte zur Auswahl (Stand April 2016):

Name	Anschrift	Telefon
Dr. Bettina Altmann und Olga Utecht	Süderhofenden 12 24937 Flensburg	0461/1 74 03
Dr. Rainer Haase	Angelburgerstr. 8 24943 Flensburg	04631/1 76 62
Dr. Sven Outzen und Dr. Christiane Hansen	Bismarckstr. 72 24943 Flensburg	0461/1 20 47
Dr. Geert Morf und Georg Schenkluhn Ärztehaus Nord	Apenraderstr. 4 24939 Flensburg	0461/4 20 11
Dr. Kersten Rosemann	Marrensdamm 5 24944 Flensburg	0461/3 30 81
Eva-Maria Schafmeister und Dr. Malte Harjes	Mürwikerstr. 162 24944 Flensburg	0461/3 05 88
Dr. Hans-Jörg Tirpitz	Zur Höhe 10 24955 Harrislee	0461/7 22 88

Nach vier bis fünf Wochen ist es Zeit für die nächste **Vorsorgeuntersuchung U3 beim Kinderarzt**. Denken Sie an eine rechtzeitige Terminvereinbarung. Auch bei diesem Termin sollte Sie bei fehlenden Sprachkenntnissen ein Dolmetscher begleiten.

Bei den Vorsorgeuntersuchungen können Entwicklungsschritte beurteilt und Auffälligkeiten oder Erkrankungen erkannt werden. Zeiträume für die Untersuchungen sind:

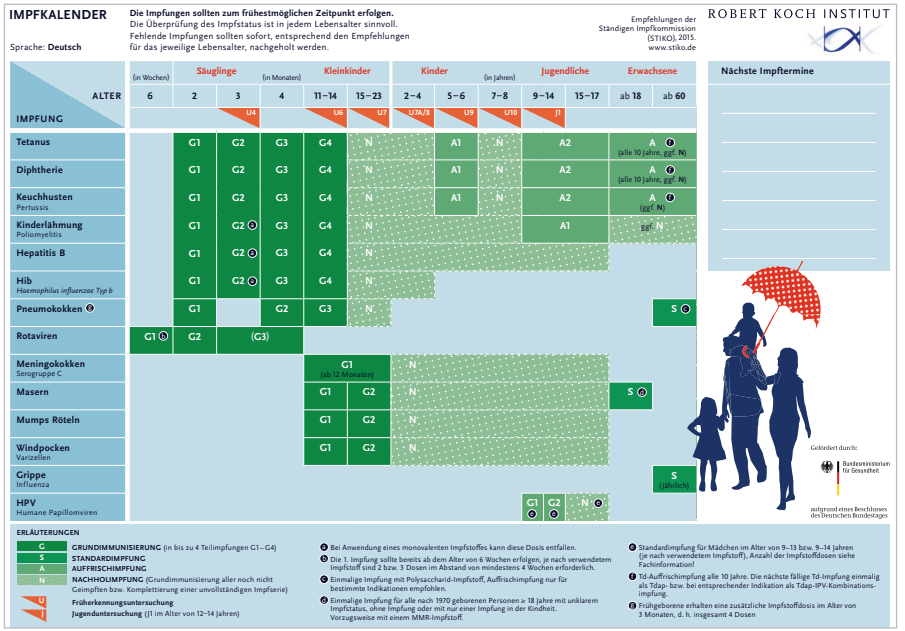
U1 nach der Geburt
U2 3. - 10. Lebenstag (wird meist im Krankenhaus durchgeführt)
U3 4. - 5. Lebenswoche
U4 3. - 4. Lebensmonat
U5 6. - 7. Lebensmonat

U6 10. - 12. Lebensmonat
U7 21. - 24. Lebensmonat
U7a 34. - 36. Lebensmonat
U8 46. - 48. Lebensmonat
U9 60. - 64. Lebensmonat

Die Untersuchungsergebnisse werden in das **gelbe Untersuchungsheft** eingetragen, das Sie bei Entlassung aus dem Krankenhaus nach der Geburt erhalten. Dieses ist ein wichtiges Dokument. Es sollte gut aufgehoben und zu allen Vorsorgeuntersuchungen mitgebracht werden.

Ab der U4 erhalten Sie per Post eine Einladung vom Landesfamilienbüro, die anstehende U-Untersuchung durchführen zu lassen. Diese Einladung samt Nachweiskarte bringen Sie bitte unbedingt zur Untersuchung mit. Der Arzt bestätigt, dass die Vorsorgeuntersuchung durchgeführt wurde und schickt die Nachweiskarte zum Landesfamilienbüro zurück.

Der Termin zur U4 ist meist auch gleichzeitig der erste **Schutzimpfungstermin**.
Die folgende Tabelle informiert Sie über das Impfalter des Kindes und die jeweiligen Impfungen. **Sowohl die Kosten für die Schutzimpfungen als auch die Kosten für die Vorsorgeuntersuchungen trägt die Krankenkasse**.



Quelle: rki.de/Impfkalender/deutsch/arabisch

Des Weiteren sollte Ihr Kind ab der zweiten Lebenswoche bis mindestens zum ersten Lebensjahr **Vitamin D zur Vorbeugung von Rachitis** (Knochenerweichung) bekommen. Da in Deutschland gerade in den Wintermonaten eine unzureichende Lichteinstrahlung herrscht und die Muttermilch selbst wenig Vitamin D enthält, wird die Gabe von einer Tablette täglich empfohlen. Die erste Packung (meist in Verbindung mit Fluor, das in Bezug auf die Vorbeugung von Karies eine große Rolle spielt) erhalten Sie in Ihrer Geburtsklinik bei der Entlassung, danach bekommen Sie vom Kinderarzt ein Rezept, mit dem Sie die Tabletten in einer Apotheke kostenlos erhalten.

Wenn ihr Kind krank ist und Sie mit ihm zum Kinderarzt gehen möchten, so rufen Sie bitte vorher an und vereinbaren einen Termin. Denken Sie hierbei auch an die Krankenkassenkarte Ihres Kindes, die zu jedem Quartal erneut vorgelegt werden muss.

Am Wochenende oder an Feiertagen können Sie Ihr Kind, wenn es akut krank ist, in der **kinderärztlichen Notdienstpraxis** (Eingang Marienhölzungsweg 4, 24939 Flensburg, gleich nach dem Haupteingang links) untersuchen und bei Bedarf Medikamente verschreiben lassen. Bringen Sie bitte die Versichertenkarte Ihres Kindes mit.
Die Notdienstpraxis ist jeden Freitag von 17 - 19 Uhr und am Samstag, Sonntag und an Feiertagen von 10 - 13 Uhr und von 17 - 19 Uhr geöffnet.

Außerhalb der Öffnungszeiten Ihres Kinderarztes und der kinderärztlichen Notdienstpraxis wenden Sie sich bitte in dringenden Fällen an die Zentrale Notaufnahme (ZNA) der DIAKO Flensburg, Knuthstr.1, 24939 Flensburg, Tel.: 0461/8120. Nach der Anmeldung erfolgt die Weiterleitung zur Kinderklinik, dort wird das Kind dann von einem Kinderarzt untersucht und versorgt.

8 طبيب الأطفال:

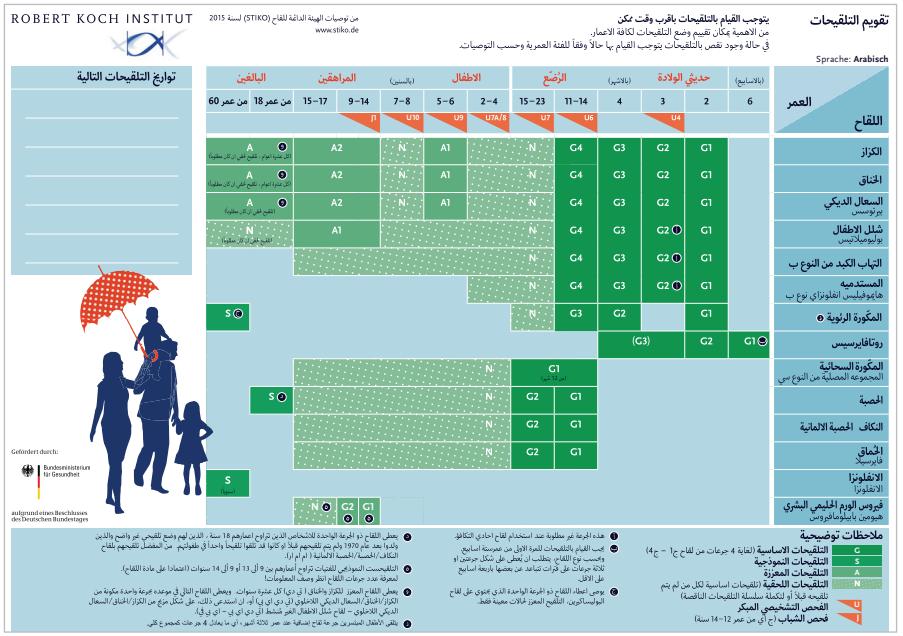
يجب أن تبحثوا على طبيب أطفال للعناية بالمولود الجديد خلال فترة الحمل أو بعد الولادة بفترة وجيزة.
هذه لائحة بأسماء أطباء الأطفال في فلنسبورغ (نيسان 2016):

Dr. Bettina Altmann und Olga Utecht Süderhofenden 12 24937 Flensburg 0461/17403	الدكتورة بتينا ألتمان و الدكتورة أولغا اوتشت شارع سودرهافندن, رقم 12 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-17403
Dr. Rainer Haase Angelburgerstr. 8 24943 Flensburg 04631/17662	الدكتور راينه هازه شارع أنغلبورغر شتراسه, رقم 8 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-17662
Dr. Sven Outzen und Dr. Christiane Hansen Bismarckstr. 72 24943 Flensburg 0461/12047	الدكتور سفين اوتسن و الدكتورة كريستيانه هانسن شارع بسمارك شتراسه, رقم 72 24943 فلنسبورغ هاتف 0461-12047
Dr. Geert Morf und Georg Schenkluhn Ärztehaus Nord Apenraderstr. 4 24939 Flensburg 0461/42011	الدكتور غيرت مورف و الدكتور غيورغ شنكلون شارع أبنرادر شتراسه, رقم 4 24939 فلنسبورغ هاتف 0461-42011
Dr. Kersten Rosemann Marrensdamm 5 24944 Flensburg 0461/33081	الدكتورة كرستن روزهمان شارع مارنزدام, رقم 5 24944 فلنسبورغ هاتف 0461-33081
Eva-Maria Schafmeister und Dr. Malte Harjes Mürwikerstr. 162 24944 Flensburg 0461/30588	الدكتورة إيفا-ماريا شافمايستر و الدكتور مالته هاريس شارع مورفيكر شتراسه, رقم 162 24944 فلنسبورغ هاتف 0461-30588
Dr. Hans-Jörg Tirpitz Zur Höhe 10 24955 Harrislee 0461/72288	الدكتور هانز-يورغ تيبتز شارع تسور هوهه, رقم 10 24955 هاريسليه هاتف 0461-72288

يحين وقت الفحص الثالث للطفل (U3) عند طبيب الأطفال من عمر 4-5 أسابيع. من المفضل أخذ الموعد عند الطبيب في الوقت المناسب. من المستحسن هنا أيضا اصطحاب مترجم في غياب المهارات اللغوية.
خلال هذه الفحوصات الدورية يمكن تقييم مراحل التعلم لدى الطفل و الكشف عن التطور غير الطبيعي أو الأمراض. تجرى هذه الفحوصات في الفترات التالية:

U1 مباشرة بعد الولادة
U2 من عمر 3-10 أيام, عادة ما يتم في المستشفى
U3 من عمر 4-5 أسابيع
U4 من عمر 3-4 أشهر
U5 من عمر6-7 أشهر
U6 من عمر 10-12 أشهر
U7 من عمر 21-24 شهرا
U7a من عمر 34-36 شهرا
U8 من عمر 46-48 شهرا
U9 من عمر60-64 شهرا

تدون نتائج هذه الفحوصات في دفتر فحوصات الطفل الأصفر الذي تحصلون عليه عند التخرج من المشفى بعد الولادة. هذا الدفتر هو وثيقة هامة و يجب الحفاظ عليه و إظهاره عند الفحوصات الدورية. ابتداء من الفحص الرابع (U4) ستتلقون دعوة عن طريق البريد من مكتب العائلة في المقاطعة للتذكير بزيارة الطبيب لفحص الطفل الدوري. يرجى إحضار هذه الدعوة مع بطاقة إثبات الفحص المرفقة للطبيب, بعد إجراء الفحص يوقع الطبيب على بطاقة إثبات الفحص ثم يرسلها إلى مكتب العائلة في المقاطعة.
عادة ما يكون في نفس الموعد للفحص الدوري الرابع (U4) الموعد الأول للتطعيم. جدول التطعيم التالي يظهر عمر الطفل و نوع اللقاح المقدم. تتحمل شركة التأمين الصحي كلا من تكلفة اللقاحات و تكلفة الفحوصات الدورية.



Quelle: rki.de/Impfkalender/deutsch/arabisch

ينبغي على الطفل الحصول على فيتامين د (D) اعتبارا من الأسبوع الثاني من العمر حتى السنة الأولى على الأقل لمنع حدوث مرض الكساح (تليين العظام). من المستحسن إعطاء الطفل حبة فيتامين د يوميا" (تحتوي على 500 وحدة دولية) بسبب عدم كفاية التعرض للضوء (كما هو الحال في ألمانيا و خاصة في أشهر الشتاء) كما أن حليب الأم يحتوي على القليل من فيتامين د. تحصلون على الجرعات الأولى من المشفى عند التخرج (غالبا ما تحتوي الحبوب على الفلور ايضا و هذا يلعب دورا كبيرا في ما يتعلق بالوقاية من تسوس الاسنان) بعد ذلك يقوم طبيب الأطفال بكتابة الوصفة اللازمة.
إذا مرض الطفل وكنتم تودون الذهاب معه إلى طبيب الأطفال فيرجى الاتصال مسبقا مع العيادة لتحديد الموعد مع التذكير بضرورة إظهار بطاقة التأمين

الصحي لطفلكم في العيادة كل ثلاثة أشهر.
عند مرض الطفل خلال عطلة نهاية الأسبوع أو خلال العطل الرسمية يمكنكم أخذه إلى عيادة الطوارئ للأطفال في مشفى دياكو (مدخل شارع ماريه نهول ت سوذ غ ف يغ, رقم 4, 24939 فلنسبورغ, بعد المدخل الرئيسي مباشرة إلى اليسار) للفحص و تلقي الدواء اللازم إذا اقتضى الأمر. يرجى إحضار بطاقة التأمين الصحي للطفل. عيادة الطوارئ للأطفال مفتوحة كل يوم جمعة من الساعة 17-19 و في يومي السبت و الأحد و كذلك في أيام العطل الرسمية من الساعة 10-13 ثم من الساعة 17-19.
خارج أوقات الدوام في عيادة طبيب الأطفال الخاص بطفلكم و خارج أوقات الدوام في عيادة الطوارئ للأطفال يمكنكم الذهاب في الحالات الإسعافية إلى مركز قبول المرضى في مشفى دياكو (ZNA). العنوان:
مشفى دياكو
شارع كنوت شتراسه, رقم 1
24939 فلنسبورغ
هاتف 0461-8120
بعد إعطاء المعلومات اللازمة في مركز قبول المرضى تتم الإحالة لقسم الأطفال, هناك يقوم طبيب الأطفال بفحص الطفل و إجراء اللازم.

9. Integrationshelfer

Falls Sie Beratung oder Unterstützung, z.B. beim Ausfüllen von Anträgen brauchen oder einen Dolmetscher oder Integrationslotsen benötigen, wenden Sie sich an:

9 مساعد / مساعدة اللاجئين:

عندما تحتاجون إلى نصائح أو عون على سبيل المثال عند إملاء الاستمارات المختلفة, عند الحاجة لمترجم أو الحاجة لشخص يريكم كيفية سير شتى المعاملات في ألمانيا فيرجى الاتصال ب:

Diakonisches Werk Migrationsfachdienst Johanniskirchhof 19/19a 24937 Flensburg 0461/4 80 83 17	دس دياكونيشه فيرك القسم المتخصص بأمور الهجرة شارع يوهانسكيرشهوف, رقم 19a 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-4808317
Stadt Flensburg Koordinierungsstelle für Integration Herr Peter Rohrhuber Rathaus, Zimmer 1207 24937 Flensburg 0461/85 11 88 oder 0163/8 55 67 32	إدارة مدينة فلنسبورغ مركز تنسيق مساعدة اللاجئين السيد بيتر رورهوبر رات هاوس (البلدية) غرفة رقم 1207 24937 فلنسبورغ هاتف 0461-851188 أو 0163-8556732
AWO - Integrationscenter Flensburg Schloßstr.4 24939 Flensburg 0461/2 47 43 Sprechstunden: Dienstag 9 - 12 Uhr und Donnerstag 14 - 16 Uhr und nach Vereinbarung	افو مركز مساعدة اللاجئين فلنسبورغ شارع شلوس شتراسه, رقم 4 24939 فلنسبورغ هاتف 0461-24743 ساعات العمل: الثلاثاء من الساعة 9-12 الخميس من الساعة 14-16 أو حسب الاتفاق المسبق

10. Treffpunkte für junge Familien in Flensburg

Wenn Sie mit anderen Müttern mit Babys in Kontakt treten möchten, können wir Ihnen die **Müttercafés und Elterntreffs** ans Herz legen. Dort sind Frauen bzw. Familien mit Kindern aller Nationen und Religionen herzlich willkommen. Die Angebote sind kostenlos.

- **Gesundheitshaus Flensburg**, Norderstr. 58 - 60, 24939 Flensburg
  3.Stock, jeden Mittwoch von 10 bis 12 Uhr mit Frühstück
  Es sind jeweils eine Familienhebamme und eine Familienkinderkrankenschwester anwesend, die Ihnen bei Fragen zur Verfügung stehen. Es besteht die Möglichkeit, das Kind zu messen und zu wiegen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!
  Weitere Informationen bekommen Sie unter 0461/85 45 45 oder 0461/85 40 38.

- **Haus Leuchtfeuer**, Diblerstr.2, 24941 Flensburg
  Informationen unter 0461/57 49 12 29 und unter www.leuchtfeuer-flensburg.de

- **Schutzengel GmbH Flensburg** hat drei Elterntreffpunkte:
  - Neustadt, Lerchenstr. 4 - 6, 24939 Flensburg
    Tel.: 0461/9 40 28 50
    Hebammenfrühstück ist jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr
    Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
  - Fruerlund, Schleibogen 6, 24943 Flensburg
    Tel.: 0461/1 60 61 50
    Hebammenfrühstück ist jeden Montag von 10 bis 12 Uhr
    Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
  - Weiche, Nikolaus-Matthiesenstr.11, 24941 Flensburg
    Tel.: 0461/3 13 36 33
    Hebammenfrühstück ist jeden Donnerstag von 10 bis 12 Uhr
    Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

  Schutzengel bietet ein großes Programm für junge Familien an. Das vollständige Angebot finden Sie unter www.schutzengel-flensburg.de, Menü: Elterntreffpunkte

- **Deutscher Kinderschutzbund e.V.**, Familienzentrum, Marientreppe 10, 24939 Flensburg
  Tel.: 0461/3 13 29 78 (telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr) Angeboten werden u.a. ein Hebammenfrühstück, Elternkurs, Krabbelgruppe und ein kostenloser Deutschkurs.

- **Stillcafé der Diako**, Hebammenpraxis der Diako in der Wrangelstr. 6, 24937 Flensburg
  jeden Donnerstag von 10 bis 12 Uhr - Bei Fragen rund um Stillen, Ernährung und Entwicklung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

10 مكان التقاء الأسر الشابة في فلنسبورغ:

إذا كنتم ترغبون في التواصل مع الأسر ذوات الأطفال الرضع فيمكنكم الذهاب إلى مقهى الأمهات أو مكان التقاء الأسر. هنا يكون الترحيب بالكل حيث تجتمع الأمهات أو الأسر مع أطفالهم من جميع البلدان, الجنسيات و الأديان. هذه الفعاليات هي مجانية.

- دس غسوندهايتسهاوس فلنسبورغ (مديرية الصحة), شارع نوردر شتراسه, رقم 58-60, 24939 فلنسبورغ:
مقهى الأمهات في كل يوم أربعاء بين الساعة 10-12. تحضر الأمهات (دون الآباء) مع أطفالهن إلى الطابق الثالث لفطور جماعي حيث تتواجد قابلة الأسرة و ممرضة أطفال الأسرة للإجابة على الأسئلة المطروحة. كما يمكن وزن الطفل و قياس طوله. لا يشترط الحجز المسبق. للمزيد من المعلومات فيرجى الاتصال عبر الأرقام التالية: 0461-854545 أو 0461-854038.

- هاوس لويشتفوير, شارع ديبلر شتراسه, رقم 2, 24941 فلنسبورغ:
للحصول على المزيد من المعلومات يرجى الاتصال عبر الرقم التالي:
0461-57491229 أو زيارة الموقع الالكتروني التالي:
www.leuchtfeuer-flensburg.de

- جمعية شوتس انغل (الملاك الحارس) فلنسبورغ و لديها ثلاثة أمكنة لالتقاء الأسر:

- نويشتات, شارع لرشن شتراسه, رقم 4-6, 24939 فلنسبورغ, هاتف 0461-9402850. الالتقاء مع القابلات على الفطور في كل يوم ثلاثاء بين الساعة 10-12. لا يشترط الحجز المسبق.

- فرورلوند, شارع شلايبوغن, رقم 6, 24943 فلنسبورغ, هاتف -0461 1606150. الالتقاء مع القابلات على الفطور في كل يوم اثنين بين الساعة 10-12. لا يشترط الحجز المسبق.
- فايشه, شارع نيكولاوس-ماتيسن شتراسه, رقم 11, 24941 فلنسبورغ, هاتف 0461-3133633. الالتقاء مع القابلات على الفطور في كل يوم خميس بين الساعة 10-12. لا يشترط الحجز المسبق.

لدى جمعية شوتس انغل العديد من الفعاليات للأسر الشابة. تجدون تفاصيل هذه الفعاليات عند زيارة الموقع الالكتروني التالي:
www.schutzengel-flensburg.de ثم القائمة (Menü) و أخيرا (Elterntreffpunkte).

- رابطة حماية الطفل, مركز الأسرة, شارع مارينتريبه, رقم 10, 24939 فلنسبورغ, هاتف 0461-3132978 (يمكنكم الاتصال من يوم الاثنين و حتى يوم الجمعة بين الساعة 8:30-12:30). من بين الفعاليات: الالتقاء مع القابلات على الفطور, تثقيف الوالدين, دور الحضانة و دورات مجانية لتعليم اللغة الألمانية.

- مقهى الأمهات في عيادة القبالة التابعة لمشفى دياكو, شارع فانغل, رقم 6 (فيلا وردية). في كل يوم خميس بين الساعة 10-12 للإجابة عن شتى الأسئلة حول الرضاعة, التغذية و تطور المولود. لا يشترط الحجز المسبق.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen behilflich sein und wünschen Ihnen und Ihrer Familie für Ihre Zukunft alles Gute und Gesundheit!

Sandra Daliapo
Familienhebamme

نأمل بأن نكون قد تمكنا من مساعدكم و نتمنى لكم و لعائلتكم الصحة و المستقبل المشرق.

القابلة ساندرا دليابو

Diese Broschüre hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

المعلومات في هذا الكتيب قد لا تكون كاملة