

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

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 weiter erzählen. Die Beratung kostet kein Geld. Vereinbaren Sie gleich einen **Termin**.



1

• **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 سرک والتحدث عنه. الاستشارة تُقدم مجانا، حددي **موعدا** الآن.

Schwanger? حامل؟

• 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 ممكنا. يجب عليك قبل ذلك الذهاب إلى مركز الاستشارة للحمل. حددي موعد حالا.

Gesundheit الصحة

• 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 بالآلام.

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.



• فر بما 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، إلباسه، تحميمه ونومه. فهي لديها نصائح بشأن الطفل الذي يبكي كثيرا أو لا يرضع بشكل جيد.

• كما تقوم القابلة **بفحص** الأم. هل التأمت 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