معلومات للنساء الحوامل أثناء إجراءات اللجوء بدوسلدورف

(ARABISCH)

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 1 19.01.17 21:25

فهرس

١. هل أنا حامل!؟ ٤
٢. الفحوصات الوقائية للحوامل ٥
٣. الرعاية عن طريق قابلة (داية) ٦
٤. التسجيل للولادة في المستشفى ٦
٥. حقيبة المستشفى ٧
٦. الولادة في المستشفى ٨
٧. U١-الفحص الأول للمولود بعد الولادة ٩
٨. U٢-الفحص باليوم الثالث إلى اليوم العاشر من العمر ١٠
٩. تسجيل المواليد وشهادة الميلاد ١٠
١٠. فترة النفاس ١١
١١. فيتامين د٣ ١١
١٢. U٣ الفحص بالأسبوع الرابع والأسبوع الخامس من عمر المولود ١١
١٣. نوم المولود ١٢
١٤. تغذية الطفل ١٢
١٥. ماذا يحتاج الطفل؟ ١٢
١٦. منع الحمل بعد الولادة ١٤
١٧. المترجمة ١٤
١٨. دورة تعلم اللغة الألمانية ١٤
١٩. الأطفال الأشقاء ١٤
٢٠. الحجرةالعائلية في محل إقامتك ١٥
٢١. المستحقات المالية ١٥
٢٢. عروض المعلومات على شبكة الإنترنت ١٦
٢٣. عروض خاصة لدوسلدورف، ١٨
٢٤. بيانات المراجع. ١٩
٢٥. قائمة المراجعة للحمل والولادة وفترة النفاس ٢٠

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 2 19.01.17 21:25

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 3 19.01.17 21:25

1. Ich bin schwanger!?

١. هل أنا حامل!؟

إنك مثل جميع النساء بألمانيا يمكنك في أقرب وقت أن تعتقدي أنك قد تكوني حامل ويكون لديك الحق للذهاب إلى طبيبةالأمراض النسائية أو طبيب الأمراض النسائية.

يتم في الفحص الأول الكشف عن الحمل. وسوف تحصلي على دفتر الأم الحامل (موترباص). وهو وثيقة هامة ويجب أن تأخذيه معك دائما. وخاصة عند الفحوص الطبية وعند طبيبة الأمراض النسائية أو طبيب الأمراض النسائية والمستشفى.
دفتر الأم الحامل (موترباص).

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 4 19.01.17 21:25

2. Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen

٢. الفحوصات الوقائية للحوامل

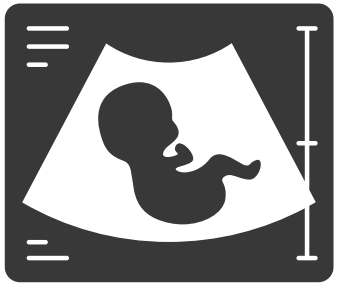
سوف تفحصك طبيبتك / يفحصك طبيبك للكشف عما إذا كنت أنت وجنينك بصحة جيدة.
يجب على القابلات (الدايات) والأطباء الكتمان. ويمكنك ان تمنحيهم ثقتك وتحكي لهم جميع همومك ومخاوفك. وبرجاء جلب شخص معك للترجمة. وإذا كان ذلك ممكن فيجب أن يحوز هذا الشخص على ثقتك.

- الفحوص الوقائية كل ٤ أسابيع حتى الأسبوع الـ٣٢ من الحمل
- الفحوص الوقائية كل أسبوعان من الأسبوع الـ٣٢ من الحمل وحتى الولادة

يجب الإستفادة من الفحوص الوقائية على فترات منتظمة للتأكد من أنك وجنينك بصحة جيدة.

- يتم فحص المهبل للتحقق من أن الولادة لن تبدأ في وقت مبكر قبل ميعادها أو أنك معرضة لإجهادات أثناء الحمل.
- يتم أخذ مسحة من المهبل لدراسة عما إذا كان المهبل قد يحتوي على جراثيم ضارة للجنين
- تم عقد العزم على إجراء ٣ فحصوص فوق صوتية أثناء فترة الحمل
- يتم أخذ عينة دم من ذراعك وفحصها للكشف عن أمراضك

ومن المحتمل أن تقوم طبيبة الأمراض النسائية الخاصة بك أو أن يقوم طبيب الأمراض النسائية الخاص بك بعد الفحص الوقائي تحويلك للمستشفى إما لأن ذلك الفحص قد أظهر شيئا ملفتاً للنظر أو يجب قبل الولادة إجراء تخطيط للولادة .(١)



Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 5 19.01.17 21:25

3. Betreuung durch eine Hebamme

٣. الرعاية عن طريق قابلة (داية)

ترعى القابلات (الدايات) النساء أثناء فترة الحمل والولادة وفي فترة ما بعد بعد الولادة (النفاس).وفي ألمانيا يحق لكل امرأة قدأنجبت طفلاً في الرعاية عن طريق قابلة (داية).(٢)
وإذا رغبت قابلة (داية) لفترة النفاس فبرجاءالاتصال في أقرب وقت ممكن بمركز القابلات (الدايات) بدوسلدورف: هاتف ٠٢١١ ٦٩١ ٦٩١١١

4. Anmeldung zur Geburt im Krankenhaus

٤. التسجيل للولادة في المستشفى

يتم التوليد في ألمانيا بالمستشفى. إستفسري عن أقرب مستشفى لك للتوليد. يتم في كثير الأحيان إعطاء تواريخ محددة للتسجيل للولادة.
والتسجيل للولادة خاص بالنسبة للنساء الذين لا يتكلمون الألمانية وهو شيء مهم ويجب أن يتم في الأسبوع الـ ٣٠-٣٣ من الحمل. ومن المهم أن تحضري معك مترجمة في ميعاد تسجيل الولادة حتى يمكن الإستعلام عن أي معلومات مهمة عن الولادة أو الحصول على توضيح لطرق تسكين الآلام.
فكري في كيفيةالوصول إلى المستشفى للولادة. ومن هو الشخص الذي يمكن أن ينقلك بعد الولادة مع رضيعك (بسيارة مدعمة بمقعد للرضيع). لا يمكنك أن تذهبي إلى المستشفى بواسطة وسائل النقل العام أو سيرا على الأقدام وإذا لم يكن لديك شخص يمكن أن ينقلك للمستشفى فيجب في هذه الحالة الطارئة استدعاء سيارة إسعاف.

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 6 19.01.17 21:25

5. Krankenhaustasche
٥. حقيبة المستشفى

للولادة في المستشفى يجب عليك وضع الأشياء التالية في الحقيبة التي ستأخذيها معك للمستشفى (لو كانت موجودة):

- دفتر الأم الحامل (موترباص).
- بطاقة اللاجئين الصحية الخاصة بمنطقة NRW / بطاقة العلاج من مكتب الشؤون الإجتماعية
- الهوية الشخصية / إثبات الهوية
- دفتر العائلة للمتزوجين وشهادة الميلاد للسيدات العازبات
- عند الحاجة الحصول على حوالة من الطبيب مثلا للعملية/القيصرية
- ثوب للحمام، ثوب للنوم، ملابس مريحة للمنزل أو بدلة التمارين الرياضية
- قميص، ملابس داخلية وجوارب دافئة
- حمالة صدر ووسادات للرضاعة (بالصيدلية/محل المستحضرات الكيماوية)
- حذاء منزلي وملابس للخروج من المستشفى
- عدد ٢ مناشف وقطع قماش للتنظيف أو للغسل
- مواد للنظافة الشخصية
- وجبات خفيفة باردة
- من ٢-٣ ملابس للمولود (أنظري النفاس)

يرجى ترك الأشياء الثمينة مثل المجوهرات في المنزل.

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 7 19.01.17 21:25

6. Die Geburt im Krankenhaus

٦. الولادة في المستشفى

إذهبي إلى المستشفى عند الشعور باللآم المنتظمة للولادة (تقريبا كل ٥-٧ دقائق لمدة ساعة على الأقل) أو عند تمزق غشاء مبطن المشيمة (ماء الرأس).
تقوم القابلة (الداية) بتولي عملية الولادة وهي تساعدك على التنفس بشكل صحيح وعرض المواقف والتدريبات التي تسهل الولادة. وهي تلاحظ وتسجل مجرى عملية الولادة.
تقوم إحدى القابلات (الدايات) برعايتك والتي ربما لاتعرفك وربما يجب عليها رعاية عدة ولادات في وقت واحد. إن القابلات والأطباء يعملون في نوبات، بحيث يمكن أيضا تغيرهم أثناء الولادة. عند الولادة الفعلية أو لو طرأت أي مشاكل فستقوم القابلة بإستشارة طبيبة أو طبيب وتوجد بالمستشفى تحت تصرفك عدة مسكنات ضد الآلم والشيء المهم هو ان تحضري معك مترجمة لعملية الولادة.
وممنوع مثلا أخذ مسكنات ضد الآلم دون تصريح.
ويمكنك بعد الولادة بالأيام القليلة الأولى البقاء مع طفلك في المستشفى ويمكن بالطبع لعائلتك الحضور للزيارة. (٢، ٣)

- الأفلام باللغة العربية للآباء:الميلاد

https://www.youtube.com/watch?v=sT-ttDLExvk&index=2&list=PL0pxbkHiaLCNd-ULP7Vzrgi15mlJRl5_1

- يمكن الاطلاع على معلومات عن الولادة ومساعدة القابلات هنا في تسع لغات

http://www.berliner-hebammenverband.de/de/eltern/hebammenhilfe.html

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 8 19.01.17 21:25

7. U1 – Neugeborenen-Erstuntersuchung nach der Geburt

٧. U١-الفحص الأول للمولود بعد الولادة

يتم الفحص الأول بعد الولادة في غرفة الولادة من قبل طبيبة/ طبيب أو قابلة. ويتم التركيز هنا في المقام الأول على التحقق من الوظائف الحيوية الهامة للطفل حديث الولادة (٤).

• الفحوص الوقائية للطفل حديث الولادة في سبع لغات

BCren%https://soziales.hessen.de/gesundheit/kinder-und-jugendgesundheit/kindervorsorgeuntersuchungen/brosch%C3

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 9 19.01.17 21:25

8. U2 – Untersuchung 3. bis 10. Lebenstag

٨. U٢-الفحص باليوم الثالث إلى اليوم العاشر من العمر

إنه أول فحص طبي أساسي لحديثي الولادة والذي يشمل فحص بدني دقيق للطفل مع فحوص للدم لكشف إضطرابات الأيض أو تليف البنكرياس الكيسي وفحص القدرة على السمع لحديثي الولادة. وعادة يتم ذلك في المستشفى. عند عودتك مع طفلك إلى المنزل فيجب عليك تحديد موعد عند طبيب الأطفال (٣).

9. Geburtsanmeldung, Geburtsurkunde

٩. تسجيل المواليد وشهادة الميلاد

يجب تسجيل ميلاد الطفل في مكتب الأحوال الشخصية في بحر أسبوع حيث تقوم الكثير من المستشفيات بإجراء تسجيل المواليد لكم لدى مكتب الأحوال الشخصية.

الوثائق (إن وجدت):

- الهوية الشخصية / إثبات الهوية للوالدين
- للآباء المتزوجون: شهادات الميلاد وعقد الزواج أو صورة مصدقة من سجل الزواج
- للآباء الغير متزوجون: شهادة ميلاد الوالدة وشهادة ميلاد الوالد وشهادة الإعتراف بأبوية الطفل وبيان حضانة الطفل أو الوصاية عليه
(مركز رعاية الأطفال والشباب).
- تجدي هنا معلومات عن كيفية تسجيل طفلك ان لم يكن لديك كافة الأوراق اللازمة لذلك:
(نسخة منها باللغة الألمانية والإنجليزية والعربية والإيرانية)
http://www.berliner-hebammenverband.de/de/hebammen/downloadbereich.html

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 10 19.01.17 21:25

10. Wochenbett

١٠. فترة النفاس

تأتي القابلة في مواعيد منتظمة إلى منزل الوالدة والطفل حديث الولادة (٨-١٢ أسبوع). والقابلة هي المسؤولة عن الإجابة على جميع الأسئلة والمشاكل التي قد تطرأ في السنة الأولى من عمر الطفل.
ماذا تفعل بالضبط القابلة عند الزيارة بالمنزل؟
أنها ترعى الأمور التالية للوالدة والمولود:

- الحالة الصحية للوالدة (جسديا وعقليا)
- ظروف الرضاعة (آلام/صعوبات)
- إرتداد الرحم
- رعاية المولود (على سبيل المثال الإستحمام والعناية بالسرة)
- تطور وزن المولود

11. Vitamin D3

١١. فيتامين د٣

يحصل المولود إعتبارا من اليوم الـ ٦ إلى اليوم الـ ١٠ من عمره مرة واحدة في اليوم وحتى نهاية السنة الأولى من عمره على فيتامين د٣ للوقاية من الكساح.وعادة توجد أقراص منه لبضعة أيام في المستشفى. ويمكن الحصول على تلك الأقراص أو القطرات من الصيدلية (وصفة طبية "روشتة" من طبيب الأطفال (٥).

12. U3 – Untersuchung 4. Bis 5. Lebenswoche

١٢. U٣ الفحص بالأسبوع الرابع والأسبوع الخامس من عمر المولود

تقوم طبيبة الأطفال / يقوم طبيب الأطفال بإجراء الفحص المبكر للمولود ولهذا الغرض ينبغي أخذ موعد مع طبيب الأطفال بعد وقت قصير من الولادة.(U٤: بالشهر ٣-٤ من عمر المولود).

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 11 19.01.17 21:25

13. Babyschlaf

١٣. نوم المولود

يجب أن تكون بيئة نوم المولود هادئة بقدر الإمكان. ويجب ألا تتجاوز درجة حرارة الغرفة ١٨° م ولتجنب خطر الموت الفجائي للمولود يجب أن ينام في كيس للنوم بدون بطانية وبدون وسادة في السرير.

https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/ploetzlicher-kindstod-sids/vorbeugung-kindstod

وذلك متوفر بعدة لغات وخلاف ذلك فلا فائدة منه؟

14. Ernährung des Babys

١٤. تغذية الطفل

إن حليب الأم هو الأفضل بالنسبة للأم والمولود! فحليب الثدي متاح في أي وقت ولا ينبغي لمسه في أي ظروف صحية مثل المواد الغذائية البديلة. ولذلك ينبغي تشجيع الأمهات المرضعات في مراكز اللاجئين على رضاعة المواليد.

وذلك متوفر بعدة لغات وخلاف ذلك فلا فائدة منه؟

15. Was braucht das Baby?

١٥. ماذا يحتاج الطفل؟

ترقبي في وقت مبكر أي تبرعات أو مواعيد لأسواق الأشياء المستعملة للأطفال حتى تتمكني من الحصول على الأغراض التالية بأسعار بسيطة:

- وسادة
- مناشف
- عدة قطع قماش لينة للتنظيف أو للإستحمام أو مناديل لينة تستعمل مرة واحدة
- وعاء صغير لماء التنظيف الدافيء
- حوض صغير لإستحمام المولود (على سبيل المثال حوض غسيل صغير)
- مقياس الحرارة (ليس ترمومتر الأذن)
- سرير لطفل رضيع أو سرير إضافي مع مرتبة(فرشة) مناسبة
- ملابس (٣-٥ بلوفرات بكُم طويل أو قصير، ٣-٥ بنطلونات أومجموعة بنطلونات تتناسب مع مجموعة البلوفرات، عدة جوارب، ٢-٣ قبعات، عدد ٢ جاكيت حسب فصول السنة وربما سترات للشتاء وجميعهم مقاس ٥٠/٥٦).
- كيس ينام فيه الطفل للصيف/للشتاء
- الحفاظات مقاس ١ (بقدر الإمكان عدد ٢-٣ علبة)

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 12 19.01.17 21:25

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 13 19.01.17 21:25

16. Verhütung nach der Geburt

١٦. منع الحمل بعد الولادة

تذكري أنه يمكنك أن تصبحي حامل مرة أخرى بعد الولادة. وتستطيع طبيبة النساء أو يستطيع طبيب النساء تقديم المشورة حول حبوب منع الحمل او الواقي الذكري ووسائل أخرى لمنع الحمل.
معلومات عن جسدي في كلمات وصور
معلومات عن الجنس والإنجاب
www.zanzu.de
(١٣ لغة سهلة، لغة الإشارة، قراءة النص والصور)

17. Dolmetscherin

١٧. المترجمة

من الأفضل والأمثل أن يكون المترجم إمرأة متعلمة مهنة الترجمة بحيث أن المحادثات الخاصة بك يمكنها ترجمتها بالكامل وبشكل صحيح.
تذكري أن الترجمة عن طريق أفراد الأسرة والرجال والمترجمين الفوريين العشوائيين لن يكون مضمونها كامل نظرا لمشاعر الخجل والإلتزامات بسبب إختلاف الثقافة أو الدين (٧، ٦). إطلبي المشورة لمعرفة كيفية الحصول على مترجمة.

18. Sprachkurs Deutsch

١٨. دورة تعلم اللغة الألمانية

ينبغي عليك محاولة مواصلة تعلم اللغة الألمانية خلال فترة الحمل وبعد الولادة أو التسجيل لبدأ دورة تعلم اللغة. وإستفسري عما إذا كان في إمكانك أخذ طفلك معك. ربما يمكن تناوب رعاية الأطفال مع الآباء الآخرين.

19. Geschwisterkinder

١٩. الأطفال الأشقاء

إذا كنت تعيش لوحدك مع أطفالك الصغار فحاولي قبل الولادة تنظيم رعاية لهم وقت الولادة وأثناء الإقامة بالمستشفى وطلب المشورة من الموظفين المشرفين على دار مسكنك.

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 14 19.01.17 21:25

20. Familienzimmer in der Unterkunft

٢٠. الحجرةالعائلية في محل إقامتك

كأسرة واحدة مع طفل حديث الولادة تحتاج الأسرة لمساحة محمية في غرفة خاصة. وينبغي في فترة النفاس وجود دُش ودورة مياه بكابينة واحدة بالقرب منك للنظافة وليس بمبنى آخر.
ويتم رعاية المولود في الغرفة الخاصة بك مع فرش يمكن تغييره.

21. Leistungsansprüche

٢١. المستحقات المالية

يغطي التأمين الصحي مصاريف الشؤون الصحية للحمل والولادة وأثناء فترة النفاس (في دوسلدورف AOK راينلاند / هامبورج. حيث يتم الحساب مباشرة عن طريق البطاقة الصحية للاجئين NRW- أو بطاقة العلاج / قائمة المسجلين للرعاية الصحية بمكتب الشؤون الاجتماعية.

- الاحتياجات الإضافية بسبب الحمل (طلب للإتحاد الأوروبي): عن طريق مكتب الشؤون الاجتماعية / المشورة للنساء الحوامل
- الملابس الأولى للمولود: عن طريق مكتب الشؤون الاجتماعية / المشورة للنساء الحوامل.

لديك الحق في الحصول على مبلغ علاوة أولاد إعتبارا من تاريخ الحصول على مشروعية اللجوء/ الإعتراف بك كلاجئة. ويتم تقديم الطلب لدى صندوق شؤون الأسرة بدوسلدورف، الهاتف: ٠٨٠٠٤ ٥٥٥٥ ٣٠(إعانة الطفل وبدل الطفل).

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 15 19.01.17 21:25

22. Informationsangebote im Internet
٢٢. عروض المعلومات على شبكة الإنترنت

http://www.berliner-hebammenverband.de/de/eltern/hebammenhilfe.html (٨ لغات)
راديو غرب ألمانيا WDR لكم - للحصول على معلومات للاجئين (وأيضا للولادة والحمل)
http://www1.wdr.de/nachrichten/wdrforyou/index.html
(بالألمانية والإنجليزية والعربية والإيرانية).
اللجوء في ألمانيا

(١٤ لغة)
http://www.asylindeutschland.de/de/film-2

التطبيق »RefuShe" (الروبوت مجاني)
يفيد النساء في NRW بمعلومات عن الحياة والمجتمع في ألمانيا وكذلك إمكانيات المساعدة في حالات الطوارئ (باللغة الألمانية، الإنجليزية، العربية، الكردية والباشتو).

مساعدة الهاتف في العنف
تقديم المشورة والدعم للنساء (دون ذكر إسمك أي تظلي مجهولة ومجانا)
https://www.hilfetelefon.de
أو الهاتف: ٠٨٠٠٠١١٦٠١٦ (١٥ لغة، لغة سهلة، لغة الإشارة، والاستشارات على الانترنت، المحادثة الفورية)

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 16 19.01.17 21:25

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 17 19.01.17 21:25

23. Spezielle Angebote für Düsseldorf

٢٣. عروض خاصة لدوسلدورف،

مرحبا باللاجئين بدوسلدورف
https://fluechtlinge-willkommen-in-duesseldorf.de
(٦ لغات)
مؤسسة التأمين الصحي AOK راينلاند/هامبورج، ومقره دوسلدورف
هاتفك ٠٢١١ ٨٢٢٥ ٣٩١
https://rh.aok.de
(١٨ لغة)
قائمة المؤسسات الصحية بدوسلدورف التي تتحدث اللغات الأجنبية
(العربية والإيرانية واليابانية والتركية والروسية)
كُتيب "عند الطبيب بألمانيا" (بالعربية والإيرانية)
https://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/hilfen-und-beratung/gesundheitswegweiser.html
مقهى الإستعلامات للسيدات اللاجئات الحوامل بمؤسسة دوسلدورف الخيرية
وكالة الإندماج، ١٤ شارع زونن في ٤٠٢٢٧ دوسلدورف، هاتف ٨٨ ٢٦ ٦٠١ ٠٢١١
إستشارة اللاجئين، ٢أ ميدان الدياكوني في ٤٠٢٣٣ دوسلدورف، هاتف ٨٠١ ١٨ ١٣ ٩ ٠٢١١
http://www.diakonie-duesseldorf.de/arbeit-soziales/migranten-fluechtlinge/fluechtlingsberatung
مؤسسة دوسلدورف الخيرية، إستشارة للحوامل
١٨أ شارع برج في ٤٠٢١٣ دوسلدورف، هاتف ٨٦٦٠٤٢٦٢٧ ٠٢١١
https://www.diakonie-duesseldorf.de/index.php?id=37&type=98
اسبرانسا esperanza مكتب إستشارة للحوامل
٢٠/١٨ شارع ميتزر في ٤٠٤٧٦ دوسلدورف، هاتف ٢٢٦ ٤٦٩٦ ٠٢١١
www.skfm-duesseldorf.de/de/esperanza-schwangerschaftsberatung/

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 18 19.01.17 21:25

24. Literaturangaben

٢٤. بيانات المراجع.

1. Gemeinsamer Bundesausschuss. Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses über die ärztliche Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung („Mutterschafts-Richtlinien“) Berlin2015 [Available from: https://www.g-ba.de/downloads/62-492-1223/Mu-RL_2016-04-21_2016-07-20.pdf.
2. Deutscher Hebammenverband e. V. Guter Start ins Leben. (deutsch, in neun Sprachen). Wie Hebammen helfen 2016 [updated 1. Juli. 1. Auflage:[Available from: https://www.hebammenverband.de/beruf-hebamme/guter-start-ins-leben/?no_cache=1&sword_list%5B%5D=leben.
3. Berliner Hebammenverband e.V. Hebammenhilfe. Elternseite. Geburt. 2016 [Available from: http://www.berliner-hebammenverband.de/de/eltern/hebammenhilfe/geburt.html.
4. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. kindergesundheit-info 2016 [Available from: https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/u1-untersuchung/.
5. aid infodienst Ernährung L, Verbraucherschutz e. V. Geschäftsstelle: Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,. Warum brauchen Säuglinge zusätzlich Vitamin D? 2016 [Available from: http://www.gesund-ins-leben.de/ueber-uns/meldungen-aus-dem-netzwerk/detailansicht-news/aktuell/nachgefragt-im-juli-warum-brauchen-saeuglinge-zusaetzlich-vitamin-d/.
6. Deutscher Hebammenverband e. V. Betreuung von Frauen, die als Flüchtlinge nach Deutschland kommen. Karlsruhe2015 [updated 1. Juli. 1. Auflage:[Available from: http://www.bhlv.de/medien/hebammenverband-flyer-fluechtlinge-12-seiten-rz-web.pdf.
7. Deutscher Ethikrat. Patientenwohl als ethischer Maßstab für das Krankenhaus. Stellungnahme. 5. April 2016 ed. Berlin: Autor; 2016.

Stand 22.12.2016

Die Informationen sind ohne Verbindlichkeit und Gewährleistung der Richtigkeit; sie beruhen auf einer Bedarfsanalyse im Rahmen des Masterstudiengangs Evidence-based Health Care, Hochschule für Gesundheit, Bochum, und des beruflichen Hintergrundes der Autorinnen.

© Ommolbanin Mirzaie, BSc. Nursing und MSc. Public Health (Iran), Katrin Eicker, Hebamme, BSc., Kristina Luksch, Hebamme, BSc., Sibylle Reick, Diplom-Pflegewirtin (FH) Pflege- und Gesundheitswissenschaften, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin; Korrespondenzadresse: sreick@hs-gesundheit.de

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 19 19.01.17 21:25

25. Checkliste Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

٢٥. قائمة المراجعة للحمل والولادة وفترة النفاس

○	الكشف على الحمل حتى الأسبوع الـ ٣٢ من الحمل	الفحوص الوقائية كل ٤ أسابيع
○	في وقت مبكر بقدر الإمكان	البحث عن قابلة لفترة النفاس
○	في وقت مبكر بقدر الإمكان	البحث عن معلومات عن أي تبرعات أو أشياء مستعملة للأطفال حتى تتمكني من الحصول على الملابس الأولى للمولود بأسعار بسيطة.
○	تقريبا بالأسبوع الـ ٣٠-٣٣ من الحمل	التسجيل للولادة بالمستشفى
○	بالأسبوع الـ ٣٢ من الحمل وحتى الولادة	الفحوص الوقائية كل أسبوعان
○	إعتبارا من الأسبوع الـ ٣٧ من الحمل	تجهيز حقيبة المستشفى
○	آلام الوضع الغير منتظمة	تنظيم رعاية الأطفال الأشقاء
○	آلام الوضع المنتظمة	الذهاب للمستشفى بسيارة
○	بعد الولادة مباشرة	U١ الفحص الأول للمولود بعد الولادة
○	أثناء الإقامة بالمستشفى	معلومات من القابلة عن الولادة والإتفاق معها على ميعاد لأول زيارة لكم بالمنزل
○	الفحص باليوم الثالث إلى اليوم العاشر من عمر المولود	U٢ فحص المولود
○	بالأسبوع الأول من عمر المولود	تسجيل ميلاد الطفل في مكتب الأحوال الشخصية
○	بعد الخروج من المستشفى	الإتفاق على ميعاد عند طبيب الأطفال
		الإتفاق على ميعاد عند طبيب الأمراض النسائية
○	بالأسبوع الرابع والأسبوع الخامس من عمر المولود	U٣ فحص المولود عند طبيب الأطفال بالأسبوع الرابع والأسبوع الخامس
○	بالأسبوع الـرابع إلى الأسبوع السادس بعد الولادة	أول فحص للوالدة بعد الولادة عند طبيبة/طبيب الأمراض النسائية

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 20 19.01.17 21:25