Informationen für schwangere Frauen während des Asylverfahrens in Düsseldorf

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 1 19.01.17 21:24

Inhaltsverzeichnis

1. Ich bin schwanger!? 4
2. Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen 5
3. Betreuung durch eine Hebamme 6
4. Anmeldung zur Geburt im Krankenhaus 6
5. Krankenhaustasche 7
6. Die Geburt im Krankenhaus 8
7. U1- Neugeborenen-Erstuntersuchung nach der Geburt 9
8. U2- Untersuchung 3. bis 10. Lebenstag 10
9. Geburtsanmeldung, Geburtsurkunde 10
10. Wochenbett 11
11. Vitamin D3 11
12. U3- Untersuchung 4. bis 5. Lebenswoche 11
13. Babyschlaf 12
14. Ernährung des Babys 12
15. Was braucht das Baby? 12
16. Verhütung nach der Geburt 14
17. Dolmetscherin 14
18. Sprachkurs Deutsch 14
19. Geschwisterkinder 14
20. Familienzimmer in der Unterkunft 15
21. Leistungsansprüche 15
22. Informationsangebote im Internet 16
23. Spezielle Angebote für Düsseldorf 18
24. Literaturangaben 19
25. Checkliste Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett 20

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 2 19.01.17 21:24

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 3 19.01.17 21:24

1. Ich bin schwanger!?

Sie haben das Recht - wie alle Frauen in Deutschland - sobald Sie denken schwanger zu sein, zu einer Frauenärztin oder –arzt zu gehen.

Bei der Erstuntersuchung wird die Schwangerschaft festgestellt. Sie erhalten einen Mutterpass. Dies ist ein wichtiges Dokument, tragen Sie es immer bei sich. Bringen Sie es zu Untersuchungen bei der Ärztin/Arzt und im Krankenhaus immer mit.

Mutterpass

- deutsch:

https://www.g-ba.de/downloads/83-691-325/2013-07-01_Mutterpass.pdf

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 4 19.01.17 21:24

2. Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen

Ihre Ärztin/Arzt wird Sie untersuchen, ob Sie und Ihr Kind gesund sind.

Hebammen und Ärzte haben eine Schweigepflicht. Sie können ihnen alle Sorgen und Ängste anvertrauen. Bringen Sie eine Person zum Übersetzen mit. Falls möglich, eine Person, der Sie vertrauen.

• Vorsorgeuntersuchungen alle 4 Wochen- bis zur 32. Woche der Schwangerschaft (SSW)

• Vorsorgeuntersuchung alle 2 Wochen- von der 32. Woche der Schwangerschaft bis zur Geburt

Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen in den regelmäßigen Abständen wahr, um sicherzustellen, dass Sie und Ihr Kind gesund sind.

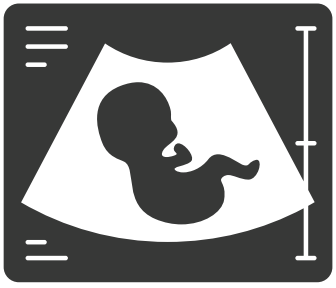
• Es wird vaginal untersucht, um zu überprüfen, dass die Geburt nicht frühzeitig beginnt oder Sie zu viel Stress in der Schwangerschaft haben,

• Abstriche werden aus der Scheide entnommen, um diese auf möglicherweise schädliche Keime für das Baby zu untersuchen,

• drei Ultraschalluntersuchungen sind in der Schwangerschaft vorgesehen,

• es wird Ihnen aus dem Arm Blut abgenommen und auf Krankheiten untersucht.

Es kann sein dass Ihre Frauenärztin / -arzt Sie nach einer Vorsorgeuntersuchung ins Krankenhaus überweist, entweder, weil die Untersuchung etwas Auffälliges gezeigt hat oder aber, weil vor der Geburt eine Geburtsplanung erfolgen soll. (1)



Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 5 19.01.17 21:24

3. Betreuung durch eine Hebamme

Hebammen betreuen Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt, und in der Zeit danach (Wochenbett). In Deutschland hat jede Frau, die ein Kind geboren hat, ein Anrecht auf eine Betreuung durch eine Hebamme. (2)

Wenn Sie eine Hebamme für das Wochenbett wünschen, kontaktieren Sie so früh wie möglich die Hebammenzentrale Düsseldorf: Telefon 0211 691 69111 oder über http://hebammenzentrale-duesseldorf.de.

4. Anmeldung zur Geburt im Krankenhaus

Die meisten Geburten in Deutschland erfolgen in einem Krankenhaus. Erkundigen Sie sich, welches Krankenhaus in Ihrer Nähe Geburtshilfe leistet. Oft werden feste Termine zur Anmeldung der Geburt gegeben.

Die Anmeldung ist besonders für Frauen, die kein Deutsch sprechen, notwendig und sollte um die 30.-33. Schwangerschaftswoche erfolgen. Wichtig ist, dass Sie eine Dolmetscherin zu diesem Termin mitbringen, damit wichtige Informationen für die Geburt erfragt werden können oder Sie eine Aufklärung zu schmerzstillenden Verfahren erhalten.
Überlegen Sie, wie Sie zur Geburt ins Krankenhaus kommen, und wer Sie nach der Geburt mit Ihrem Baby abholen kann (mit Auto: Babysitz). Können Sie nicht mehr ins Krankenhaus mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder zu Fuß gehen und haben Sie niemanden der Sie bringen kann, können Sie für solche Notfälle einen Rettungswagen rufen.

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 6 19.01.17 21:24

5. Krankenhaustasche

Für die Geburt im Krankenhaus sollten Sie folgende Dinge packen (wenn vorhanden):

- Mutterpass
- NRW-Gesundheitskarte für Flüchtlinge / Behandlungsschein vom Sozialamt
- Personalausweis / Identifikationsnachweis
- Stammbuch bei Ehepaaren bzw. Geburtsurkunde bei ledigen Frauen
- bei Bedarf die Einweisung des Arztes z. B. bei Sectio / Kaiserschnitt

- Bademantel, Nachthemd, bequeme Hauskleidung oder Trainingsanzug
- T-Shirts, Unterwäsche, warme Socken
- Still-BH und Still-Einlagen (Apotheke / Drogerie)
- eventuell Hausschuhe, Kleidung für die Entlassung

- zwei Handtücher, Waschlappen
- Persönliche Hygieneartikel

- Snacks (Müsliriegel, kalte herzhafte Speise, Schokoriegel)

- 2-3 Neugeborenbekleidung (siehe Wochenbett)

Bitte zu Hause lassen: wertvolle Gegenstände, wie z. B. Schmuck.

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 7 19.01.17 21:24

6. Die Geburt im Krankenhaus

Gehen Sie bei regelmäßige Wehen (ca. alle 5-7 Minuten für mindestens eine Stunde) oder bei Blasensprung ins Krankenhaus.
Die Geburt wird von einer Hebamme geleitet. Sie hilft Ihnen, richtig zu atmen und zeigt Ihnen Haltungen und Übungen, die die Geburt erleichtern. Sie beobachtet und dokumentiert den Geburtsverlauf.
Sie werden von einer Hebamme betreut, die sie vermutlich nicht kennen und die möglicherweise mehrere Geburten gleichzeitig betreuen muss. Die Hebammen und Ärzte arbeiten im Schichtdienst, so dass diese auch während der Geburt wechseln können. Zur eigentlichen Geburt oder bei auftretenden Problemen, zieht die Hebamme eine Ärztin oder Arzt hinzu. Im Krankenhaus stehen mehrere Schmerzmittel zur Verfügung. Wichtig ist, dass Sie eine Dolmetscherin zur Geburt mitbringen: ohne Einwilligung dürfen Ihnen z. B. keine Schmerzmittel gegeben werden.
Im Anschluss an die Geburt können Sie die ersten Tage mit Ihrem Kind im Krankenhaus bleiben. Ihre Familie kann Sie natürlich besuchen kommen. (2, 3)

► Informationen zur Entbindung und Hebammenhilfe finden Sie hier in neun Sprachen: http://www.berliner-hebammenverband.de/de/eltern/hebammenhilfe.html

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 8 19.01.17 21:24

7. U1- Neugeborenen-Erstuntersuchung nach der Geburt

Nach der Geburt wird noch im Kreißsaal durch die Ärztin/Arzt oder die Hebamme die Erstuntersuchung durchgeführt. Hierbei wird der Fokus vor allem auf die Überprüfung von lebenswichtigen Funktionen beim Neugeborenen gelegt. (4)

► Kindervorsorgeuntersuchungen in sieben Sprachen:

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

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 9 19.01.17 21:24

8. U2- Untersuchung 3. bis 10. Lebenstag

Die erste Kinderärztliche Grunduntersuchung. Eine genaue körperliche Untersuchung des Babys mit Blutuntersuchungen auf Stoffwechselstörungen oder Mukoviszidose sowie Neugeborenen-Höruntersuchung. Sie erfolgt normalerweise im Krankenhaus. Sind Sie mit Ihrem Baby bereits wieder zu Hause, müssen Sie einen Termin beim Kinderarzt vereinbaren. (3)

9. Geburtsanmeldung, Geburtsurkunde

Die Geburt eines Kindes muss beim Standesamt innerhalb einer Woche angezeigt werden. Viele Krankenhäuser führen die Geburtsregistrierung beim Standesamt für Sie durch.

Unterlagen (falls vorhanden):

- Personalausweis / Identifikationsnachweis der Eltern

- Verheiratete Eltern: Geburtsurkunden und die Eheurkunde oder ein beglaubigter Ausdruck aus dem Eheregister

- Unverheiratete Eltern: Geburtsurkunde der Mutter, Geburtsurkunde des Vaters, Vaterschaftsanerkennung und die Sorgeerklärung (Jugendamt).

► Hier finden Sie Informationen, wie Sie Ihr Kind registrieren können, wenn Sie nicht alle nötigen Papiere haben:

http://www.berliner-hebammenverband.de/de/hebammen/downloadbereich.html

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 10 19.01.17 21:24

10. Wochenbett

Im Wochenbett kommt die Hebamme in regelmäßigen Abständen zu Mutter und Kind nach Hause (8-12 Wochen). Die Hebamme ist Ansprechpartnerin für alle Fragen und Probleme die im ersten Lebensjahr des Kindes auftreten können.

Was genau macht die Hebamme bei einem Hausbesuch?

Sie achtet u. a. auf folgende Dinge bei Mutter und Kind:

- Befinden der Mutter (körperlich und seelisch)
- Stillsituation (Schmerzen/Probleme)
- Rückbildung der Gebärmutter
- Pflege des Babys (z. B. Baden, Nabelpflege)
- Gewichtsentwicklung des Babys

11. Vitamin D3

Ab dem 6.-10. Lebenstag erhält das Baby einmal am Tag bis zum Ende des ersten Lebensjahres Vitamin D3 zur Prophylaxe von Rachitis. Normalerweise gibt es Tabletten für einige Tage im Krankenhaus. Die Tabletten oder Tropfen sind in der Apotheke erhältlich (Rezept Kinderarzt). (5)

12. U3- Untersuchung 4. bis 5. Lebenswoche

Früherkennungsuntersuchung des Babys durch Kinderärztin / -arzt. Hierfür sollte bald nach der Geburt ein Termin bei einem niedergelassenen Kinderarzt gemacht werden. (U4: 3.-4. Lebensmonat)

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 11 19.01.17 21:24

13. Babyschlaf

Die Schlafumgebung des Babys sollte möglichst ruhig sein. Die Raumtemperatur sollte 18 °C nicht überschreiten. Um das Risiko des plötzlichen Kindstods (sudden infant death syndrome) zu vermeiden, sollte das Kind in einem Schlafsack schlafen und keine Decke und Kissen im Bett haben.

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

14. Ernährung des Babys

Muttermilch ist das Beste für Sie und ihr Baby! Muttermilch ist jederzeit verfügbar und muss nicht unter hygienischen Bedingungen angerührt werden wie Ersatznahrung. Deswegen sollten gerade Mütter in Flüchtlingsunterkünften zum Stillen ermutigt werden.

► http://www.stillen.de/fragen-und-antworten-2/

15. Was braucht das Baby?

Halten Sie früh Ausschau nach Sachspenden oder Termine für Kinderflohmärkte, damit Sie folgende Dinge preiswert besorgen können:

- Wickelauflage
- Handtücher
- mehrere weiche Waschlappen oder weiche Einmaltücher
- kleine Schüssel für warmes Wasser zum Reinigen
- Babybadewanne (z. B. kleine Wäschewanne)
- Fieberthermometer (kein Ohrthermometer)
- Babybett oder Beistellbett mit entsprechender Matratze
- Kleidung (3-5 Lang- und Kurzarmbodys, 3-5 Strampler bzw. Kombination aus Hose und Pullover, einige Paar Socken, 2-3 Mützen, 2 Jacken - je nach Jahreszeit, evtl. Babyoverall für den Winter, alles in Größe 50/56)
- Baby-Schlafsack für Sommer/Winter
- Windeln Größe 1 (möglichst 2-3 Packungen)

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 12 19.01.17 21:24

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 13 19.01.17 21:24

16. Verhütung nach der Geburt

Denken Sie daran, dass Sie nach der Geburt wieder schwanger werden können. Die Frauenärztin / -arzt kann sie über die Pille, Kondome und andere Verhütungsmittel beraten.
Zanzu- Mein Körper in Wort und Bild

Informationen über Sexualität und Fortpflanzung
www.zanzu.de (13 Sprachen, leichte Sprache, Gebärdensprache, Vorlesetext, Bilder)

17. Dolmetscherin

Ideal ist eine ausgebildete Frau als Übersetzerin, damit Ihre Gespräche vollständig und korrekt übersetzt werden können.

Bei Übersetzungen durch Familienangehörige, Männern und Zufallsdolmetschern sollten Sie bedenken, dass durch unterschiedliche kulturelle oder religiöse Schamgefühle und Pflichten nicht alle Inhalte thematisiert werden (6, 7). Lassen Sie sich beraten, wie sie eine Dolmetscherin bekommen.

18. Sprachkurs Deutsch

Versuchen Sie auch in der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihren Sprachkurs weiter zu besuchen oder sich anzumelden. Fragen Sie, ob Sie ihr Baby mitbringen dürfen. Vielleicht können Sie sich mit anderen Eltern in der Babybetreuung abwechseln.

19. Geschwisterkinder

Wohnen kleine Kinder bei Ihnen und Sie sind allein, versuchen Sie vor der Geburt eine Betreuung für Ihre Kinder für die Zeit der Geburt und den Krankenhausaufenthalt zu organisieren. Lassen Sie sich von den Mitarbeitern Ihrer Unterkunft beraten.

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 14 19.01.17 21:24

20. Familienzimmer in der Unterkunft

Als Familie mit Neugeborenen brauchen Sie einen geschützten Raum in einem eigenem Zimmer. Für die Hygiene im Wochenbett sollte eine Dusche und Toilette in Einzelkabinen in der Nähe und nicht in einem andern Gebäude zur Verfügung stehen.
Die Pflege des Babys kann in Ihrem Zimmer mit einer tragbaren Wickelunterlage erfolgen.

21. Leistungsansprüche

Die Gesundheitsleistungen für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett werden von der Krankenkasse bezahlt (in Düsseldorf: AOK Rheinland/Hamburg). Die Abrechnung erfolgt direkt über die NRW-Gesundheitskarte für Flüchtlinge oder den Behandlungsschein / Meldeliste des Sozialamtes

- Schwangerschaftsmehrbedarf (EU-Antrag): über das Sozialamt / Schwangerenberatung
- Baby-Erstausstattung: über das Sozialamt / Schwangerenberatung

Sie haben einen Anspruch auf Kindergeld ab dem Zeitpunkt der Asylberechtigung oder der Anerkennung als Flüchtling. Beantragung: Familienkasse Düsseldorf, Telefon: 0800 4 5555 30 (Kindergeld und Kinderzuschlag)

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 15 19.01.17 21:24

22. Informationsangebote im Internet

Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
http://www.berliner-hebammenverband.de/de/eltern/hebammenhilfe.html (in 8 Sprachen)

WDR for you- Informationen für Geflüchtet (auch zu Geburt, Schwangerschaft)
http://www1.wdr.de/nachrichten/wdrforyou/index.html (deutsch, englisch, arabisch, farsi)

Asyl in Deutschland
http://www.asylindeutschland.de/de/film-2/ (in 14 Sprachen)

App »RefuShe« (kostenfrei Android)
Informiert Frauen in NRW über Lebensweise und Gesellschaft in Deutschland sowie über Hilfsmöglichkeiten in einem Notfall (in Deutsch, Englisch, Arabisch, Kurdisch und Paschtu)

Hilfetelefon bei Gewalt
Beratung und Hilfe für Frauen (anonym und kostenfrei)
https://www.hilfetelefon.de/ oder Telefon: 08000 116016 (in 15 Sprachen, leichte Sprache, Gebärdensprache, online Beratung, Sofort-Chat)

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 16 19.01.17 21:24

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 17 19.01.17 21:24

23. Spezielle Angebote für Düsseldorf

Flüchtlinge Willkommen in Düsseldorf

https://fluechtlinge-willkommen-in-duesseldorf.de/ (in 6 Sprachen)

AOK Rheinland/Hamburg, Standort Düsseldorf

Telefon: 0211 8225 391

► https://rh.aok.de/ (in 18 Sprachen)

Verzeichnis Düsseldorfer Gesundheitseinrichtungen mit Fremdsprachenkenntnissen (arabisch, persisch, japanisch, türkisch, russisch, japanisch)

Broschüre „Beim Arzt in Deutschland“ (arabisch, persisch)

► https://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/hilfen-und-beratung/gesundheitswegweiser.html

Infocafé für schwangere Flüchtlingsfrauen der Diakonie Düsseldorf

Integrationsagentur, Sonnenstraße 14, 40227 Düsseldorf, Tel. 0211 601 26 88

Flüchtlingsberatung, Platz der Diakonie 2 a, 40233 Düsseldorf, Tel. 0211 9 13 18 801

► http://www.diakonie-duesseldorf.de/arbeit-soziales/migranten-fluechtlinge/fluechtlingsberatung/

Diakonie Düsseldorf, Schwangerenberatung

Berger Str. 18a 40213 Düsseldorf Tel.: 0211 866042627

https://www.diakonie-duesseldorf.de/index.php?id=37&type=98

esperanza- Schwangerschaftsberatungsstelle

Metzer Str. 18/20, 40476 Düsseldorf, Tel. 0211 4696 226

► www.skfm-duesseldorf.de/de/esperanza-schwangerschaftsberatung/

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 18 19.01.17 21:24

24. Literaturangaben

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 21:24

25. Checkliste Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

○ Schwangerschaftsfeststellung bis zur 32. Woche der Schwangerschaft	Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen alle 4 Wochen
○ frühestmöglich	Suche nach einer Hebamme für das Wochenbett
○ frühestmöglich	Informationen zu Sachspenden oder Suche nach preiswerter Baby-Erstausstattung einholen
○ ca. 30.-33. Woche der Schwangerschaft	Krankenhausanmeldung
○ 32. Woche der Schwangerschaft bis zur	Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen alle 2 Wochen
○ Geburt ab der 37. Schwangerschaftswoche	Kliniktasche packen
○ unregelmäßige Wehen	Betreuung der Geschwisterkinder klären
○ regelmäßige Wehen	ins Krankenhaus gehen/fahren
○ direkt nach der Geburt	U1 Neugeborenen-Erstuntersuchung
○ während des Krankenhaus-Aufenthaltes	Information der Hebamme zur Geburt, Terminabklärung für den ersten Besuch
○ 3. bis 10. Lebenstag	U2 Neugeborenen-Untersuchung
○ 1. Lebenswoche	Geburtsanmeldung beim Standesamt
○ Nach der Krankenhaus-Entlassung	Termin beim Kinderarzt vereinbaren Termin beim Frauenarzt vereinbaren
○ 4.-5. Lebenswoche	U3 – Untersuchung 4.-5.Lebenswoche beim Kinderarzt
○ 4.-6. Wochen nach der Entbindung	1. Untersuchung nach der Geburt bei der Frauenärztin/-arzt

Infobroschuere-Refugees-Pregnant-Lay2.indd 20 19.01.17 21:24