



اطلاعات برای زنان باردار پناهنده ساکن در کمپهای
پناهندگی دوسلدورف

(FARSI)

۴	۱. آیا من باردار هستم؟
۵	۲. معاینات و چکاپ های دوران بارداری
۶	۳. مراقبت مامایی
۶	۴. ثبت نام برای زایمان در بیمارستان
۷	۵. ساک بیمارستان
۸	۶. زایمان و تولد نوزاد در بیمارستان
۹	۷. U1 معاینات نوزاد تازه متولد شده
۱۰	۸. U2 چکاپ بین روز سوم تا دهم نوزاد
۱۰	۹. ثبت تولد ، گواهی تولد نوزاد
۱۱	۱۰. دوران بعد زایمان
۱۱	۱۱. ویتامین دی
۱۱	۱۲. U3 چکاپ هفته ۴-۵ بعد از تولد
۱۲	۱۳. خواب نوزادان
۱۲	۱۴. تغذیه نوزاد
۱۲	۱۵. لوازم اولیه مورد نیاز نوزاد
۱۴	۱۶. پیشگیری از بارداری بعد از زایمان و تولد نوزاد
۱۴	۱۷. مترجم/ترجمان زن
۱۴	۱۸. کلاس زبان آلمانی/ دویچ کورس
۱۴	۱۹. خواهر یا برادر نوزاد
۱۵	۲۰. اتاق خانوادگی در کمپ
۱۵	۲۱. حقوق و هزینه ها
۱۶	۲۲. اطلاعات مفید دیگر در اینترنت
۱۸	۲۳. اطلاعات و انگبوت های مخصوص شهر دوسلدورف
۱۹	۲۴. منابع و مآخذ
۲۰	۲۵. چک لیست بارداری، زایمان و بعد از تولد نوزاد



1. Ich bin schwanger! ۱. آیا من باردار هستم؟

در صورت بارداری و یا تصمیم و اقدام به حاملگی، شما از این حق برخوردار هستید که مثل دیگر زنان در آلمان، به دکتر زنان* یا ماما یا قابله مراجعه کنید.

*در آلمان، پزشک زنان ممکن است خانم یا اقا باشد در صورتی که برایتان مهم است پزشکتان خانم باشد، باید قبل تر اطلاعات بگیرید که کدام یک از دکتر زنان، در نزدیکی شما خانم هستند.

در اولین مراجعه، بعد از تست بارداری و اثبات آن، به شما یک دفترچه بنام موتر پاس (Mutterpass) برای چکاپ و معاینات دوره بارداری داده میشود. این دفترچه یک سند پزشکی مهم می باشد که شما باید در مراجعات بعدی به دکتر زنان، ماما یا بیمارستان همیشه همراه داشته باشید.



یک لینک اطلاعاتی به زبان فارسی در مورد موتر پاس

<https://www.youtube.com/watch?v=vM0h1r69T2k>

2. Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen

۲. معاینات و چکاپ های دوران بارداری

- دکتر زنان شما به شما مشورت و راهنمایی داده و معاینات لازم را برای اطمینان از سلامت شما و جنین انجام میدهد.
- ماماها و پزشکان قانونا رازدار بوده و شما میتوانید به انها اعتماد کرده و همه نگرانیها و ترسهایتان را مطرح کنید. برای ترجمانی یک فرد مورد اعتماد را همراه بیاورید.
- معاینات هر چهار هفته یکبار تا هفته ۳۲ بارداری انجام میشود.
 - بعد از هفته ۳۲ بارداری هر دو هفته یکبار تا زمان زایمان و تولد بچه انجام میشود.
- معاینات و چکاپهای بارداری را بایستی بصورت منظم و دقیق انجام دهید تا از سلامت خودتان و بچه اطمینان حاصل شود.
- معاینات بصورت واژینال یا مهبلی ممکن است انجام شود، برای کنترل اینکه زایمان زودتر از وقت انجام نشود و یا شما در دوران بارداری استرس زیادی نداشته باشید .
 - نمونه یا اسمیر، از واژن و دهانه رحم گرفته خواهد شد بمنظور تشخیص میکروبهای احتمالی صدمه زننده به جنین
 - سه نوبت سونوگرافی در دوره بارداری انجام خواهد شد.
 - برای تشخیص بعضی بیماریها از بازوی شما نمونه خون گرفته خواهد شد.
- ممکن است دکتر زنان شما را برای معاینات تشخیصی دقیق تر در صورت ازوم به بیمارستان بفرستد، به دو علت، یک، اینکه در سونوگرافی موردی یا مشکلی مشاهده کرده یا، دلیل دوم اینکه، قبل از تولد یک برنامه ریزی زایمان در انجا انجام شود.



3. Betreuung durch eine Hebamme

۳. مراقبت مامایی

در آلمان هر خانم بارداری حق دارد که در طی بارداری، زایمان و بعد زایمان از مراقبت، راهنمایی و مشورت توسط ماما برخوردار شود. اگر شما میخواهید که از مراقبتهای مامایی برخوردار شوید در اولین فرصت با مرکز مامایی دوسلدورف با شماره تلفن و ادرس اینترنتی زیر در تماس شوید.

Telefon 0211/ 691 69111

oder über <http://hebammenzentrale-duesseldorf.de>.

4. Anmeldung zur Geburt im Krankenhaus

۴. ثبت نام برای زایمان در بیمارستان

معمولا در آلمان تولد نوزادان در بیمارستان انجام میشود. و قبل از آن برای انجام زایمان باید در بیمارستان مورد نظر ثبت نام کنید. پیشاپیش در نزدیکی خود، بیمارستان مورد نظرتان را انتخاب کرده و اطلاع حاصل کنید که آیا در آنجا زایمان انجام میشود. معمولا یک ترمین/وقت قبلی برای ثبت نام زایمان در آنجا باید گرفته شود. ثبت نام برای زایمان خصوصا برای خانمهایی که آلمانی صحبت نمیتوانند، ضروری است و بایستی بین هفته ۳۰ تا ۳۳ بارداری انجام شود. همراه داشتن یک ترجمان برای این ترمین بسیار مهم می باشد زیرا که اطلاعات مهمی برای زایمان و تولد نوزاد پرسیده میشود و همچنین یک سری توضیحات در مورد روشهای ضد درد را دریافت میکنید. از قبل برنامه ریزی کنید که موقع زایمان در بیمارستان چه کسی شما را همراهی خواهد کرد و بعد تولد به خانه خواهد آورد. (در صورت انتقال با اتومبیل، داشتن صندلی مخصوص نوزاد ضروری است). در صورتی که شما با وسایل حمل و نقل عمومی یا پیاده نمیتوانید به بیمارستان بروید و کسی را هم ندارید که با اتومبیل شما را برساند، در چنین موارد اورژانسی باید به آمبولانس زنگ بزنید.

5. Krankenhaustasche

۵. ساک بیمارستان

برای زایمان در بیمارستان بایستی مواد و لوازم زیر را تهیه و در ساک بیمارستان تان بسته بندی کرده و قرار دهید:

- موترپاس/دفترچه چکاپ مخصوص دوران بارداری مادر
- کارت بیمه در صورت داشتن یا برگه شاین پزشکی ازاداره سوسیال
- کارت شناسایی / آوس وایس
- سند ازدواج و برای مادران تنها ، برگه تولد خود مادر
- تاییدیه از پزشک زنان در صورت نیاز و ضرورت به سزارین
- حوله بدن، لباس راحتی خانگی و لباس گرم
- تی شرت، لباس زیر و جوراب گرم
- سینه بندشیردهی، و شیردوش که میتوان از داروخانه یا فروشگاه دی ام و.. تهیه کرد.
- لباس برای زمان مرخص شدن از بیمارستان
- حوله دست ، لیف
- لوازم بهداشتی شخصی
- خوراکی و میان وعده مثل بیسکویت، موسلی و..
- لباس نوزاد ۲ تا ۳ دست

لطفا اشیای گران قیمت مثل جواهرات و طلا را در خانه بگذارید و بیمارستان نیاورید.

۶. زایمان و تولد نوزاد در بیمارستان

وقتی دردهای زایمانی بصورت منظم شروع شد (هر ۵ تا ۷ دقیقه برای حداقل یک ساعت)، یا در صورت پاره شدن کیسه آب به بیمارستان مراجعه کنید.

هنگام زایمان یک ماما شما را همراهی و مراقبت میکند. او شما را کمک میکند بصورت صحیح و درست نفس بکشید و بشما حالتها و تمرینهای را نشان میدهد که راحت تر زایمان کنید. او شما را کنترل و مشاهده کرده و اطلاعات مربوط به پیشرفت و روند زایمان را در پرونده پزشکی شما ثبت میکند. شما توسط مامایی مراقبت خواهید شد که احتمالا نمی شناسید و او زایمانهای همزمان دیگری را هم باید کنترل کند. با توجه به شیفتهای کاری پزشکان و ماماها در مدت زایمان (در صورت طول کشیدن آن) شیفت آنها تغییر خواهد کرد. در صورت تولد نوزاد یا بروز مشکلات، ماما پزشک را خبر میکند. در بیمارستان داروهای ضد درد مختلفی وجود دارد که در صورت رضایت شما داده خواهد شد. بنابراین همراه داشتن یک ترجمان بسیار مهم است چون اگر شما متوجه نشوید و رضایت ندهید برایتان ضد درد تجویز نخواهد شد.

بعد از اتمام زایمان و تولد نوزاد شما یک روز را در بیمارستان خواهید ماند و خانواده شما میتوانند به ملاقات شما بیایند.

• اطلاعات در مورد زایمان و کمکهای مامایی را میتوانید به زبانهای مختلف از این سایت پیدا کنید.
(۹ زبان)

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

7. U1 – Neugeborenen-Erstuntersuchung nach der Geburt

۷. U1 معاینات نوزاد تازه متولد شده

بعد از تولد نوزاد، در اتاق زایمان توسط پزشک یا ماما اولین معاینه انجام خواهد شد. که در آن تمرکز بر سلامت و عملکرد صحیح ارگانهای حیاتی نوزاد می باشد.

- معاینات و چکاپهای کودکان به هفت زبان

- Kindervorsorgeuntersuchungen in sieben Sprachen

<https://soziales.hessen.de/gesundheits/kinder-und-jugendgesundheits/kinder-vorsorgeuntersuchungen/broschuere/C3%BCren>



8. U2 – Untersuchung 3. bis 10. Lebenstag

۸. U۲ چکاپ بین روز سوم تا دهم نوزاد

اولین چکاپ پایه و اساسی پزشکی نوزاد می باشد. یک معاینه دقیق بدنی از نوزاد همراه با آزمایش خون بمنظور تشخیص اختلالات متابولیک و یا فیبروز کیستیک می باشد. این معاینات معمولاً در بیمارستان انجام میشود، در صورتیکه شما زودتر مرخص شده اید باید یک ترمین /وقت برای آن با دکتر کودکان هماهنگ کنید.

9. Geburtsanmeldung, Geburtsurkunde

۹. ثبت تولد ، گواهی تولد نوزاد

تولد یک نوزاد بایستی در اداره ثبت احوال در عرض یک هفته ثبت گردد. بسیاری از بیمارستانها روند ثبت تولد ، در اداره ثبت احوال /اשתاندس امت را خودشان انجام میدهند. اسناد و مدارک لازم: (درصورت دارا بودن)

Erforderlichen Unterlagen:

- کارت شناسایی والدین / اوس وایس والدین
- برای والدین ازدواج کرده، سند ازدواج و گواهی تولد والدین یا کپی برابر با اصل برگه ثبت ازدواج
- برای والدین ازدواج نکرده، گواهی تولد مادر و درصورت معلوم بودن نسبت پدری، گواهی تولد پدر
- در سایت زیر میتوانید معلوماتی در مورد چگونگی ثبت تولد نوزاد و مدارک لازم پیدا کنید. (به آلمانی، انگلیسی، عربی و فارسی)

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

۱۰. دوران بعد زایمان

در صورتی که ماما درخواست داده باشید، در دوره بعد زایمان ماما در فاصله های زمانی منظم برای کنترل مادر و نوزاد به خانه میاید (تا هفته ۸ تا ۱۲ بعد تولد نوزاد). شما میتوانید تمام سوالات و مشکلات خود و کودک را تا اولین سال تولدش با ماما در میان بگذارید.

Was genau macht die Hebamme bei einem Hausbesuch?

چه کارهایی دقیقاً ماما در کنترلهای خانگی انجام میدهد؟

او به موارد ذیل برای مادر و کودک توجه کرده و آنها را انجام میدهد:

- شرایط روحی و جسمی مادر
- وضعیت شیردهی (درد، ناراحتی و مشکلات ناشی از آن)
- بازسازی و برگشت رحم
- مراقبت از نوزاد (برای مثال نحوه حمام کردن، مراقبت از ناف)
- وزن گیری و رشد نوزاد

11. Vitamin D3

۱۱. ویتامین دی

بعد از ۶-۱۰ روزگی نوزاد روزانه باید یک بار قرص ویتامین دی را جهت پیشگیری از نرمی استخوان/ راشی تیسسم دریافت کند. بطور معمول برای چند روز اول قرص ویتامین دی در بیمارستان وجود دارد. بعلاوه این قرصها/ که در صورت درخواست بشکل قطره هم موجود است، را با نسخه دکتر کودکان از داروخانه میتوان تهیه کرد.

12. U3 – Untersuchung 4. Bis 5. Lebenswoche

۱۲. U۳ چکاپ هفته ۴-۵ بعد از تولد

این معاینه منظور تشخیص زودهنگام بیماریهای نوزادان توسط دکتر کودکان، انجام میشود و بایستی هرچه زودتر بعد از تولد یک ترمین با دکتر کودکان برای این چکاپ هماهنگ شود. (U۴) چکاپ ۳-۴ ماهگی

13. Babyschlaf

۱۳. خواب نوزادان

فضای خواب نوزادان حتی الامکان بایستی آرام باشد. درجه حرارت اتاق نباید بیش از ۱۸ درجه سانتیگراد باشد. منظور جلوگیری از سندرم مرگ ناگهانی نوزادان، (خفگی نوزاد در خواب) بایستی نوزاد در یک کیسه خواب بخوابد و پتو یا بالش نباید در تختش باشد.

14. Ernährung des Babys

۱۴. تغذیه نوزاد

شیرمادر بهترین است هم برای نوزاد و هم برای مادر، هر زمانی در دسترس است و نیاز به شرایط بهداشتی خاص جهت آماده کردن ندارد. بهمین خاطر بایستی مادران در کمپهای پناهندگی برای شیردهی تشویق شده و شرایط برایشان تسهیل شود.

15. Was braucht das Baby?

۱۵. لوازم اولیه مورد نیاز نوزاد

- برای تهیه وسایل مورد نیاز نوزاد در اولین فرصت اقدام کنید. که میتوانید از لوازم اهدا شده به کمپ، و یا از فلومارکت های مخصوص بچه ها با قیمت مناسب تر لوازم زیر را تهیه کنید:
- تشک یا زیر انداز مخصوص تعویض پوشک نوزاد
 - حوله های دست
 - لیف های نرم یا دستمالهای نرم یکبار مصرف
 - کاسه های کوچک برای اب گرم و تمیز کردن
 - وان حمام نوزاد برای استحمام
 - تب سنج (البته تب سنج از نوع گوشی نباشد)
 - تخت نوزاد با تشک مناسب آن
 - لباس (۳-۵ عدد استین بلند و کوتاه، ۳-۵ شلوار، پولیور، جوراب، کلاه، لباس سرتاسری، ژاکت با توجه به فصل سال. که سایز همه آنها باید ۵۶/۵۰ باشد).
 - کیسه خواب نوزاد مناسب فصل / زمستان یا تابستان
 - پوشک سایز ۱، ۲-۳ بسته



۱۶. پیشگیری از بارداری بعد از زایمان و تولد نوزاد

به این نکته توجه داشته باشید که شما بعد از زایمان میتوانید دوباره باردار شوید. بنابراین با مشورت دکتر زنان، شما میتوانید قرصهای ضد بارداری مخصوص دوران شیردهی، کاندوم، یا دیگر روشهای جلوگیری از حاملگی را استفاده کنید.

پروژه Zanzu، اطلاعات در مورد سلامت جنسی و تولید مثل همراه با تصاویر و توضیحات
www.zanzu.de

۱۷. مترجم/ترجمان زن

ایده ال اینست که ترجمان حرفه ای و خانم باشد برای اینکه مصاحبه شما کامل و صحیح ترجمه شود. با ترجمانی از طریق عضو خانواده، مردان و مترجم فوری بایستی شما به احساس شرم ناشی از تفاوت‌های فرهنگی یا مذهبی فکر کنید که باعث میشود که همه موارد و موضوعات لازم بیان نشود. بهتر است در مورد اینکه چگونه میشود یک ترجمان حرفه ای خانم پیدا کرد، مشورت و راهنمایی بگیرید.

۱۸. کلاس زبان آلمانی / دویچ کورس

در مدت بارداری و بعد از زایمان تلاش کنید که دویچ کورس تان را ادامه دهید و یا اگر نمی روید خود را برای کلاس زبان آلمانی/دویچ کورس ثبت نام کنید. بپرسید که آیا میتوانید نوزاد را همراه ببرید و یا اینکه با والدین دیگر در مورد نگهداری از نوزاد توافق کنید که نوبتی انرا بعهده بگیرید.

۱۹. خواهر یا برادر نوزاد

اگر شما در آلمان یک والد تنها هستید و فرزند کوچک دیگری هم دارید، سعی کنید قبل از وقت زایمان، برای نگهداری از فرزندان در مدت زایمان و اقامت در بیمارستان هماهنگی کنید. با مسئولان کمپ در این باره مشورت کنید.

۲۰. اتاق خانوادگی در کمپ

بعنوان یک خانواده با یک نوزاد تازه متولد شده شما نیاز به یک فضای آرام در اتاق شخصی دارید. برای بعد از زایمان و تولد نوزاد بایستی یک حمام و توالت شخصی در نزدیکی شما وجود داشته باشد و نه در ساختمانهای دیگر. مراقبت از نوزاد تازه متولد شده میتواند در اتاق شخصی شما با یک تخته تعویض پوشک سیار و قابل شستشو انجام شود.

۲۱. حقوق و هزینه ها

هزینه مراقبتهای بارداری، تولد، و بعد از آن توسط بیمه پرداخت میشود. صورت حساب ها مستقیماً توسط بیمارستان، دکتر زنان و یا ماما به بیمه فرستاده میشود.

• هزینه های سلامتی، با برگه درمانی و از طریق سوسیال امت یا کارت سلامتی NRW برای پناهندگان

• نیازهای بارداری، از طریق سوسیال امت / مشاوره بارداری

• نیازهای نوزاد، از طریق سوسیال امت / مشاوره بارداری

کیندرگلد (Kindergeld) // حقوق کودک به شما تا زمانی که بعنوان پناهنده قبول نشده اید، تعلق نمی گیرد. بعد از پذیرش و قبولی پناهندگی، درخواست برای کیندرگلد از طریق فامیلین کاسه دوسلدورف انجام میشود.

شماره تلفن فامیلین کاسه دوسلدورف

0800/4555530



۲۲. اطلاعات مفید دیگر در اینترنت

اطلاعات برای بارداری، زایمان و بعد از تولد نوزاد ، به هشت زبان

Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

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

پناهندگی در آلمان/ به ۱۴ زبان

Asyl in Deutschland

<http://www.asylindeutschland.de/fa/م-لیف/2->

WDR for you اطلاعات در مورد پناهندگان (همچنین تولد نوزاد و بارداری)

به فارسی،عربی،انگلیسی و آلمانی

WDR for you- Informationen für Geflüchtet (auch zu Geburt, Schwangerschaft)

<http://www1.wdr.de/nachrichten/wdrforyou/index.html>

App »RefuShe« (kostenfrei Android)

اپ ”رفوشی“، که یک اپ رایگان برای موبایل‌های اندرویدی می باشد

اطلاعاتی برای زنان در ایالت نوردراین وست فالن در مورد زندگی و جامعه آلمانی ارائه میکند

همچنین امکانات کمکی در مواقع اورژانسی برای زنان را هم معرفی میکند و به زبانهای

آلمانی،انگلیسی، عربی، کردی و پشتو می باشد.

کمک از طریق تلفن در هنگامی که مورد خشونت قرار گرفته اید

مشاوره و کمک برای خانمها بصورت گمنام و رایگان انجام میشود. به ۱۵ زبان، به زبان ساده ، به

زبان اشاره، مشاوره اینترنتی وامکان صحبت سریع با مشاور

تلفن ۰۸۰۰۱۱۶۰۱۶

لینک وب سایت

<https://www.hilfetelefon.de>



23. Spezielle Angebote für Düsseldorf

۲۳. اطلاعات و انگبوتهای مخصوص شهر دوسلدورف

Flüchtlinge Willkommen in Düsseldorf

- <https://fluechtlinge-willkommen-in-duesseldorf.de/de/hilfreiche-übersetzungen#Farsi-Persisch->

AOK Rheinland/Hamburg, Standort Düsseldorf – Telefon: 0211 8225 391

- [https://rh.aok.de/\(in 18 Sprachen\)](https://rh.aok.de/(in 18 Sprachen))

لیست موسسات بهداشتی و سلامتی دوسلدورف به زبانهای مختلف

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

بروشور / نزد پزشک در المان (عربی و فارسی)

- Broschüre „Beim Arzt in Deutschland“

<https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt53/gesundheitsamt/hilfen-beratung/gesundheitswegweiser/info-persisch.pdf>

اینفوکافه/ برای خانهای باردار پناهنده در دیاکونی دوسلدورف

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/>

دیاکونی دوسلدورف، مشاوره بارداری

Diakonie Düsseldorf, Schwangerenberatung

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

مرکز مشاوره بارداری esperanza

esperanza- Schwangerschaftsberatungsstelle

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

24. Literaturangaben

٢٤. منابع و مأخذ

1. Gemeinsamer Bundesausschuss. Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses über die ärztliche Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung („Mutterschafts-Richtlinien“) Berlin 2015 [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. Karlsruhe 2015 [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

١٩

25. Checkliste Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

۲۵. چک لیست بارداری، زایمان و بعد از تولد نوزاد

- | | |
|---|--|
| ○ بعد از اثبات بارداری تا هفته ۳۲ حاملگی | ○ معاینات و چکاپهای بارداری هر ۴ هفته یکبار |
| ○ تا حد امکان زودتر | ○ جستجوی برای ماما و هماهنگی با او برای بعد از زایمان و تولد نوزاد |
| ○ تا حد امکان زودتر | ○ اطلاعات برای لوازم اهدایی یا جستجو برای تهیه لوازم نوزاد با قیمت مناسب |
| ○ بین هفته ۳۰-۳۳ بارداری | ○ ثبت نام در بیمارستان برای زایمان |
| ○ هفته ۳۲ بارداری تا تولد نوزاد | ○ کنترل و معاینات بارداری هر ۲ هفته یکبار |
| ○ بعد از هفته ۳۷ بارداری | ○ تهیه و بسته بندی ساک بیمارستان |
| ○ دردها و انقباضات نامنظم رحمی | ○ برنامه ریزی و هماهنگی برای مراقبت از فرزند/ان بزرگتر |
| ○ دردهای منظم رحمی | ○ رفتن به بیمارستان |
| ○ بلافاصله بعد از زایمان و تولد نوزاد | ○ U1 اولین چکاپ و معاینه نوزاد تازه متولد شده |
| ○ در مدت اقامت در بیمارستان | ○ اطلاع دادن زایمان به مامایی که با او هماهنگی کرده اید و توافق برای اولین دیدار با وی |
| ○ روز سوم تا دهم بعد از تولد نوزاد (۳-۱۰ روزتولد) | ○ U2 چکاپ و معاینه دوم نوزاد |
| ○ اولین هفته بعد از تولد | ○ ثبت تولد در اشتاندس امت |
| ○ بعد از ترخیص از بیمارستان | ○ هماهنگ کردن و گرفتن ترمین ازدکتر کودکان و دکتر زنان برای معاینه و چکاپ های لازم |
| ○ هفته چهارم تا پنجم بعد از تولد نوزاد (۲-۴ هفته تولد) | ○ U3 چکاپ سوم نوزاد توسط دکتر کودکان |
| ○ هفته چهارم تا ششم بعد از زایمان (۴-۶ هفته بعد زایمان) | ○ اولین کنترل و چکاپ بعد از زایمان با دکتر زنان |