

الحمل والولادة

معلومات لبرلين - شبانداو



العربية / Arabisch

Senatsverwaltung
für Arbeit, Integration
und Frauen

berlin Berlin

 Evangelisches
Waldkrankenhaus Spandau
Johannesstift Diakonie



BEZIRKSAMT
SPANDAU
VON BERLIN

Abt. Bauen, Planen und Gesundheit
OE Qualitätsentwicklung, Planung
und Koordination
Gesundheitsamt

أعزائنا الآباء،

نحن نرحب بكم في برلين شبانداو
نحن - وهذا يعني مدينة برلين، ومنطقة شبانداو ومستشفى
Evangelische Waldkrankenhaus Spandau
- نريد أن نساعدك على البدء بالعيش مع طفلك بشكل جيد وصحي.



Dilek Kalayci

خاصة عندما تكونين حاملاً وابتظار ولادة مولودك الجديد،
سوف تنشأ لديك العديد من الأسئلة، مثلاً: هل أنا حقاً حامل؟
أين ينبغي أن يولد طفلي؟ أين يمكنني الحصول على المساعدة والدعم اللازم؟

في هذا الكتيب نود أن نوضح، ماهو الدعم المقدم لك من قبل النظام الصحي خلال الحمل، عند
الولادة و ما بعد ذلك.



Frank Bewig

هنا فأن للفحوصات الوقائية المصاحبة لفترة الحمل، وكذلك التسجيل المبكر للولادة في المستشفى
لهم أهمية خاصة، وذلك من أجل منع أو الكشف المبكر عن الحالات التي تهدد صحتك و التمكن من
معالجتها. دعي الأطباء / الطبيبات، الأخصائيين الإجتماعيين / الأخصائيات الإجتماعيات، القابلات
/ الدايات والفرق التي في المستشفى تساعدك خلال فترة حملك حيث يمكن تعزيز و دعم صحتك و
صحة طفلك على أفضل وجه بدعمنا.

إذا كان لديك أي أسئلة أو مشاكل، رجاءاً لا تتردد في الاتصال بالفريق الصحي المتنقل في منطقة
شبانداو (للأصل راجعي الجزء الخلفي من هذا الكتيب).



PD Dr. med. Frank Jochum

Dilek Kalayci

Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

عضو مجلس الشيوخ لشؤون الصحة والرعاية والمساواة

Frank Bewig

Bezirksstadtrat Spandau für Bauen, Planen und Gesundheit

عضو مجلس مقاطعة شبانداو لشؤون البناء والتخطيط والصحة

PD Dr. med. habil. Frank Jochum

Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

كبير أطباء قسم طب الأطفال

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

فهرس المحتويات

٣	١ أنت حامل
٤	٢ الفحص الطبي النسائي
٥	الدعم المالي والمشورة ٤ خلال فترة الحمل
٦	٣ التسجيل للولادة المرتقبة في المستشفى
٨	٤ التنظيمات والتجهيزات
٨	القابلة / الداية
٩	٥ الولادة في المستشفى
٩	٦ العودة الى السكن أو الشقة
١٠	تسجيل الطفل و شهادة الميلاد
١٢	قائمة المتطلبات / التحقق



١ | أنتِ حامل

إذا شعرت بأنك حامل، عليك القيام رجاءاً بإجراء فحص الحمل. يمكنك الحصول على جهاز فحص الحمل من محلات المستحضرات الطبية، الصيدليات، سكن / مركز إيواء اللاجئين (على سبيل المثال من الأخصائيين الإجتماعيين / الأخصائيات الإجتماعيات) أو من بعض محلات السوبر ماركت.

إذا كنتِ تعيشين في سكن / مركز إيواء اللاجئين، يرجى إبلاغ الأخصائيين الإجتماعيين / الأخصائيات الإجتماعيات، أو الشخص المسؤول عن سكنك / مركز إيواء اللاجئين على الفور بأنك حامل. هناك، يمكنك الحصول على المساعدة على سبيل المثال في التسجيل عند الطبيب / الطبيبة النسائية. يقوم أطباء / طبيبات النسائية بالإهتمام بك خلال فترة حملك.

يرجى مراعاة القواعد التالية، للحفاظ على صحة طفلك:

عدم التدخين



عدم شرب الكحول



تناول الكثير من الفواكه والخضراوات



شرب كمية كافية من الماء والشاي الغير محلى





٢ | الفحص الطبي النسائي

خلال فترة الحمل يجب أن يتم فحصك بانتظام من قبل الطبيب / الطبيبة النسائية. ان هذه الفحوصات الوقائية مهمة جداً. حيث يمكن من خلالها تجنب المضاعفات في فترة الحمل وأثناء الولادة. هناك سوف تحصلين أيضاً على ما يسمى ببطاقة صحة الأم والطفل (Mutterpass). ان جميع نتائج الفحوصات الهامة - مثل فصيلة دمك وتطور جنينك في الرحم - يتم تسجيلها فيه. فالرجاء الحفاظ على (Mutterpass) دوماً معك.

يمكنك العثور على المساعدة في البحث عن الطبيب / الطبيبة النسائية من خلال شبكة الإنترنت ضمن موقع **Kassenärztliche Vereinigung (KV)**
www.kvberlin.de > Arztsuche > Erweiterte Suche > Frauenheilkunde und Geburtshilfe
حيث توجد قائمة بأسماء الأطباء و الطبيبات.

ومع البحث المتقدم "Erweiterten Suche" يمكنك أيضاً البحث عن المعرفة / القدرة اللغوية للطبيب أو الطبيبة.

الذهاب مباشرة الى طبيبك / طبيبتك، إذا ظهرت عليك إحدى هذه الأعراض التالية:
* ألم شديد
* نزيف من المهبل
* إفراز سائل من المهبل
(أكثر من الإفرازات المهبليّة العادية)

--< عند عدم وجود الطبيب / الطبيبة، يجب الإتصال بالطوارئ: ١١٢ أو الذهاب إلى مستشفى الولادة.

إتصلي بطبيبك / بطبيبتك، عندما يكون لديك إحدى هذه الأعراض التالية!
* ألم أثناء التبول
* حكة في المهبل
* إفرازات مهبليّة ذو رائحة كريهة
* حرارة / سخونة فوق ٣٨ درجة مئوية
* أكثر من ١٠ مرات في اليوم الواحد تصلب / تشنج البطن



الدعم المالي والمشورة خلال فترة الحمل

عندما تكوني من اللواتي يحصلن على إعانة البطالة رقم ٢ (Alg II) يمكنك التقديم للحصول على مساعدة لمرة واحدة من مكتب العمل (Jobcenter) أثناء فترة الحمل. وتسمى هذه „فوائد لمرة واحدة لمزيد من الإحتياجات للنساء الحوامل / ملابس الحمل / الإعانة أو المساعدة في طلب التجهيزات الأولية أو الأساسية“
„einmalige Leistungen für Mehrbedarf für Schwangere / Schwangerschaftsbekleidung / Erstausstattungsbeihilfe“

يمكنك أيضاً تقديم طلب للحصول على مساعدات مالية للمستلزمات الأولية / الأساسية من مؤسسة „مساعدة للأسرة - امرأة حامل بحاجة لمعونة“ - „Hilfe für die Familie - Schwangere in Not“ وعند تقديم طلبك فإن المراكز الإستشارية سوف تقوم بمساعدتك في الحصول على مشورة الحمل في المنطقة التي تسكنين فيها.

للمزيد من المعلومات: www.stiftungshilfe.de

المراكز الإستشارية

إستشارات الحمل والمساعدة في تقديم الطلبات "مساعدة للأسرة / العائلة" / „Hilfe für die Familie“

Immanuel Beratung Spandau
Schwangeren- und Schwangerschafts-
konfliktberatung

Zentrum für sexuelle Gesundheit und
Familienplanung

مركز الصحة الجنسية وتنظيم الأسرة

مشورات فيما يتعلق بالحمل و توعية الحامل
Burbacher Weg 4, 13583 Berlin
للمعلومات والتسجيل:

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf
Hohenzollerndamm 174-177, الطابق الثالث,
10713 Berlin

رقم الهاتف: ٠٣٠٣٣١٣٠٢١ أو ٠٣٠٣٣٢٩٠٦٧٧

للمعلومات والتسجيل:

مشورات الحمل

رقم الهاتف: ٠٣٠٩٠٢٩١٦٨٨٠

الخميس ٩:٠٠ صباحاً - ١١:٠٠ صباحاً

ساعات العمل:

مشورات مشاكل الحمل والتوعية بعد إجراء الموعد

الأثنين، الثلاثاء، الجمعة ٩:٠٠ صباحاً - ١٢:٣٠ ظهراً،

الخميس ٣:٠٠ ظهراً - ٦:٣٠ عصرراً



٣ | التسجيل للولادة المرتقبة في المستشفى

في برلين-شبانداو يوجد مستشفيتان للولادة، حيث فيها يمكنك أن تلدي طفلك:

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe و Evangelische Waldkrankenhaus Spandau.

H Havelhöhe
Klinik für Anthroposophische Medizin

التسجيل بين الأسبوع الـ ١٦ والأسبوع الـ ٢٠ من الحمل

(Schwangerschaftswoche - SSW)

<http://bit.ly/GebHavelhoehe>



التسجيل تلفونياً: من الأثنين الى الجمعة، ١٠:٠٠ صباحاً - ١٢:٠٠ ظهراً،

رقم الهاتف: ٠٣٠٣٦٥٠١٦٥٢

للمزيد من المعلومات راجع الصفحة الرئيسية:

<https://www.havelhoehe.de/geburtshilfe.html>

Babylotsinnen - مرافقة مجانية ونصائح حول الولادة

معلومات حول العروض المقدمة للنساء الحوامل والعائلات الشابة في المنطقة.

رقم الهاتف ٠٣٠٣٦٥٠١١٤٢٨

babylotse@havelhoehe.de



التسجيل بين الأسبوع الـ ١٦ والأسبوع الـ ٢٠ من الحمل

(Schwangerschaftswoche - SSW)

<http://bit.ly/GebSpandau>

الجزء ٢ | التسجيل الشخصي من الأسبوع الـ
٣٠ إلى الأسبوع الـ ٣٤ من الحمل

عليك ان تأتي مع رقم التسجيل الشخصي
الخاص بك والذي حصلت عليه من رسالة التأكيد
عبر البريد الإلكتروني إلى مقر القابلة / الداية
(البناية ١٣)

Hebammenhaus (Haus 13)

في مستشفى

(Evangelische Waldkrankenhaus
Spandau)

ستتحدثين هناك مع القابلة / الداية، ويمكنك
أيضا طرح أسئلتك عليها. بعد ذلك، سيتم إعطائك
إرشادات / نصائح مهمة من قبل ما يسمى بـ
(Babylotsin)

الجزء ١ | التسجيل عبر الإنترنت من الأسبوع
الـ ١٦ إلى الأسبوع الـ ٢٠ من الحمل

إدخال معلومات الإتصال الخاصة بك وكذلك
معلومات عن الولادة (على سبيل المثال تاريخ
الولادة المتوقعة) عن طريق ملئ نموذج خاص
عبر الإنترنت. سوف تتلقين بعد ذلك تأكيداً
عن طريق البريد الإلكتروني مع رقم التسجيل
الشخصي الخاص بك بالإضافة إلى معلومات
أخرى. هنا يمكنك إختيار تاريخ التسجيل الخاص
بك.

إذا كانت لديك مشاكل في التسجيل، فالرجاء
القيام بطلب الحصول على المساعدة من قبل
الشخص المسؤول / الأشخاص المسؤولين
في السكن (على سبيل المثال، الأخصائين
الإجتماعيين، الداية/القابلة، أو أحد موظفي الـ
(Immanuel Beratung).

Babylotsinnen - مرافقة مجانية ونصائح حول الولادة

معلومات حول العروض المقدمة للنساء الحوامل والعائلات الشابة في المنطقة.

رقم الهاتف ٠٣٠٣٧٠٢٢٢٠٩

babylotse.waldkrankenhaus@jsd.de



٤ | التنظيمات و التجهيزات

يجب عليك القيام بهذه الأمور حتى يحين موعد الولادة:

- أثناء فترة الحمل قومي بتنظيم / تحضير جميع الوثائق الضرورية، التي يمكنك من خلالها تسجيل طفلك في مكتب الأحوال الشخصية / المدنية / Standesamt (راجعى صفحة المتطلبات صفحة ١٢).
- إبحثي عن قابلة / داية للفترة ما بعد الولادة (انظري المعلومات أدناه).
- سجلي طفلك عند طبيب / طبيبة الأطفال قبل الولادة.
- قومي بتحضير حقبتك للمستشفى.
- هل لديك أطفال اخرين؟ توضيح، من سوف يهتم بهم، عندما تبدأ عندك آلام الولادة وخلال تواجدك في المستشفى.

القابلة / الداية / Hebamme

تقوم القابات / الدايات برعاية النساء أثناء فترة الحمل والفترة ما بعد الولادة.

الرعاية ما بعد الولادة (Nachsorge) مهمة جداً بالنسبة لك ولطفلك. في الأيام العشرة الأولى من الحياة يجب أن تقوم القابلة / الداية بزيارتك في المنزل أو في مكان إقامتك / سكنك. عليك الإتصال ب القابلة / الداية بأسرع وقت ممكن أثناء فترة الحمل، وذلك بسبب قلة في عدد القابات / الدايات في برلين.

يمكنك البحث عن القابلة / الداية من خلال صفحة الإنترنت:

(www.berliner-hebammenliste.de/suche)

هل تحتاجين إلى المساعدة في العثور على القابلة / الداية؟ إتصلي بالفريق الصحي المتنقل (Mobiles Lotsenteam)



٥ | الولادة في المستشفى

إذا أنتك أيام الولادة ولم تكن هناك أي مضاعفات أثناء فترة حملك، دعي أحد من معارفك يقوم بتوصيلك أو يمكنك أن تأخذي سيارة أجرة / تاكسي إلى المستشفى. إذا حدثت لك مضاعفات في موعد الولادة، إتصلي بسيارة الإسعاف، حيث يمكنها أن تأخذك بسرعة إلى أقرب مستشفى ولادة: رقم الهاتف ١١٢. بعد الولادة يمكنك أن تبقى في المستشفى لمدة ٣ إلى ٤ أيام. حيث يتم إجراء جميع الفحوصات اللازمة للمولود الجديد.

وهذا يتضمن:

■ الفحوصات الوقائية للطفل (U1) وكذلك معظم فحوصات (U2)

■ إختبار / فحص السمع

■ إختبار / فحص الدم لإستبعاد الأمراض الأيضية الخلقية / الأستقلابية الولادية

سوف تقوم ممرضات الأطفال والقابلات / الدايات في المستشفى بمساعدتك بالرضاعة الطبيعية ورعاية الطفل. قبل عودتك إلى مسكنك، يتم إجراء فحص نهائي لك ولطفلك (U2) في المستشفى.

٦ | العودة الى السكن أو الشقة

الرجاء تنظيم عودتك الى مسكنك / سكنك. يمكنك طلب المساعدة من الكوادر العاملة في المستشفى.



تسجيل الطفل و شهادة الميلاد



التكاليف: ثلاث شهادات ميلاد و التي تقديمها للحصول على الإعانة المالية للوالدين / Elterngeld، بدل الطفل / Kindergeld و إستحقاقات التأمين الصحي / Leistungen der Krankenkasse تكون مجانية؛ تكاليف الوثائق الأخرى تكون بين ٦ و ١٢ يورو.

Standesamt Spandau im Rathaus: Carl-Schurz-Straße 2-6 (المدخل الجانبي)،
13578 Berlin | standesamt@ba-spandau.berlin.de

رقم الهاتف ٠٣٠٩٠٢٧٩٢٥٠٨ / ٠٣٠٩٠٢٧٩٢٥١٨ / ٠٣٠٩٠٢٧٩٢٥٥٢ / ٠٣٠٩٠٢٧٩٣٦١٩ / أوقات المكالمات الإستشارية: الأربعاء ٩:٠٠ صباحاً - ١١:٠٠ صباحاً

* للطلب: الأثنين ٩:٠٠ صباحاً - ١:٠٠ ظهراً، الثلاثاء ٩:٠٠ صباحاً - ١٢:٠٠ ظهراً، الخميس ٢:٠٠ ظهراً - ٤:٠٠ عصرًا (فقط بعد تحديد موعد).

** الإستلام: الثلاثاء ١٢:٠٠ ظهراً - ١٢:٤٥ ظهراً، الخميس ٤:٠٠ عصرًا - ٥:٤٥ عصرًا (بدون موعد).

حول التسجيل الرسمي لطفلك:

لتسجيل مولودك حديث الولادة

في ألمانيا يجب إدخال كل طفل في سجل التسجيل بعد ولادته مباشرة، لكي يتم على سبيل المثال إجراء الفحوصات الوقائية اللازمة. يحتاج طفلكم إلى شهادة ميلاد أو مستخرج رسمي من سجل الولادة، حتى يمكن التحقق لاحقاً من البيانات الحكومية وتقديم طلب للحصول على كافة الإستحقاقات.

كيف يمكن لطفلك الحصول على شهادة الميلاد وما الذي يمكن عمله، لو لم تكن لديك الوثائق

/ المستمسكات؟

تقوم مستشفى الولادة بتسجيل ولادة طفلكم في مكتب الأحوال الشخصية / المدنية / Standesamt المناسبة. في الأسابيع الـ ٤ الأولى بعد ولادة طفلكم يجب عليكم الذهاب إلى مكتب الأحوال الشخصية / المدنية / (Standesamt-Spandau) في شبانداو، في حالة ولادة طفلكم في مستشفى

(Klinik Havelhöhe) أو (Evangelische Waldkrankenhaus Spandau).

يرجى أن تصطحبوا معكم مترجم، إذا كنتم لا تتكلمون أو لا تفهمون اللغة الألمانية بشكل جيد. إذا قدمتم بالفعل بجلب جميع الوثائق اللازمة معكم أثناء الولادة إلى المستشفى (انظروا قائمة المتطلبات في الجزء الخلفي من الصفحة)، يمكنكم التقدم بطلب للحصول على شهادة الميلاد من الأرشيف في (Evangelische Waldkrankenhaus Spandau)

(انظروا المخطط على اليمين). إذا كانت وثائق طلب الحصول على شهادة الميلاد مفقودة، يمكن لطفلكم الحصول على وثيقة رسمية أخرى. هذه تسمى بـ „كشف من سجل المولودين“

„Auszug aus dem Geburtenregister“

أو بـ „شهادة على إعلان القضية الشخصية“

„Bescheinigung über die Anzeige eines Personenfalls“

هذا لكي تتمكنوا أيضاً من طلب الحصول على المساعدات من مكتب الولاية لشؤون اللاجئين

(Landesamt für Flüchtlinge - LAF) او من مكتب العمل (Jobcenter).

اسم العائلة للطفل

إذا لم يكن لديكم الوثائق الخاصة بكم، سوف يتم إعطاء الطفل اسم عائلة الأم. يمكن تغيير الاسم،

بعد توفر جميع الوثائق الضرورية. إذا قدمتم بعمل إقرار الأبوة - „Vaterschaftsanerkennung“،

وإعلان الحضانة المشتركة قبل الولادة - „gemeinsame Sorgerechtsklärung“،

في مكتب رعاية الشباب - „Jugendamt“، يمكن للطفل أحياناً الحصول على اسم عائلة الأب

حتى لو كانت الوثائق مفقودة.



قائمة المتطلبات / التحقق

المستمسكات، التي تحتاجينها للتقديم لطلب الحصول على شهادة الميلاد. يجب عليك تحضير هذه الوثائق قبل الولادة

عقد الزواج	شهادة الميلاد الخاصة
<input type="checkbox"/> الأصلية +	<input type="checkbox"/> الأصلية +
<input type="checkbox"/> ترجمة معتمدة إلى اللغة الألمانية +	<input type="checkbox"/> ترجمة معتمدة إلى اللغة الألمانية +
<input type="checkbox"/> تصديق نهائي للوثائق العامة الألمانية لغرض	<input type="checkbox"/> تصديق نهائي للوثائق العامة الألمانية لغرض
إضفاء الشرعية عليها / مختومة Apostille	إضفاء الشرعية عليها / مختومة Apostille

وثيقة الهوية	إذا لم تكوني متزوجة:
<input type="checkbox"/> جواز سفر ساري المفعول +	<input type="checkbox"/> الاعتراف بالأبوة مع بيان إقرار بحق الحضانة
<input type="checkbox"/> وثيقة قبول الإقامة المؤقتة (Duldung) /	<input type="checkbox"/> المشتركة بالإضافة إلى شهادة ميلاد الطرفين /
رخصة تسجيل صادرة عن إدارة شؤون الأجانب	والدي الطفل +
	<input type="checkbox"/> إقرار بخصوص منح الأسم من كلا الوالدين

إذا كنت متزوجة:

شهادة الزواج
<input type="checkbox"/> الأصلية +
<input type="checkbox"/> ترجمة معتمدة باللغة الألمانية +
<input type="checkbox"/> تصديق نهائي للوثائق العامة الألمانية لغرض
إضفاء الشرعية عليها / مختومة Apostille +
<input type="checkbox"/> إقرار بخصوص منح الأسم من كلا الوالدين

يرجى إحضار جميع الأوراق / المستمسكات إلى المستشفى عند الولادة.

مكتب خدمة صحة الأطفال والشباب

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst - KJGD

بعد ولادة طفلك، سوف تتلقى بطاقة تهنئة و ترحيب من قبل مكتب خدمة صحة الأطفال والشباب (KJGD)، حيث سوف يقومون بزيارتك للمنزل لغرض إبداء المساعدة والحصول على المشورة بشأن أسئلتك حول طفلك. بالإضافة إلى ذلك، فإن المركز (KJGD) يقدم خدمات طبية مجانية حول حالة صحة طفلك وتطوره. للاتصال: رقم الهاتف ٠٣٠٩٠٢٧٩٢٦٥٨



الطبع

النشر

Bezirksamt Spandau von Berlin | Johannesstift Diakonie gAG, Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau, Klinik für Kinder- und Jugendmedizin | Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen, Berlin

المحرر

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau, Johannesstift Diakonie gAG
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Mobiles Lotsenteam
Stadtrandstraße 555, 13589 Berlin
Telefon 030 37022174
lotsenteam.waldkrankenhaus@jsd.de
www.jsd.de/mobiles-lotsenteam-ewk

بالتعاون مع مكتب مقاطعة - بلدية شبانداو

إدارة مشروع الفريق الصحي المتنقل

PD Dr. med. habil. Frank Jochum (Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Evangelischen Waldkrankenhauses Spandau)
Dr. med. Karin Barnard (Projektförderung – Johannesstift Diakonie)

المؤلفون

Antje Rakow
Marion Potzies (Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin – Projektmitarbeiterin)
Dr. rer. nat. Suha Al-Ani (Projektkoordinatorin)
Dr. med. Karin Barnard (Projektleiterin)

النسخة الثالثة (العربية) تشرين الثاني-نوفمبر ٢٠١٩

3. Auflage (Arabisch) November 2019
© Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Mobiles Lotsenteam

للإتصال

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Mobiles Lotsenteam – Flüchtlingshilfe

Stadtrandstraße 555 | 13589 Berlin

(الألمانية، الأنكليزية، العربية، الفارسية/الدارية)

أو ٠٣٠٣٧٠٢٢٩٠٧١

٠٣٠٣٧٠٢٢١٧٤

رقم الهاتف

lotsenteam.waldkrankenhaus@jsd.de

www.jsd.de/mobiles-lotsenteam-ewk

البريد الإلكتروني

الموقع الإلكتروني

إذا كان لديك أسئلة أو مشاكل تتعلق بالحمل، طلب الحصول على المساعدات أو البحث عن القابلة / الداية، طبيب / طبيبة نسائية أو طبيب / طبيبة أطفال نحن على إستعداد لتقديم المساعدة اللازمة وبكل سرور!