انا حامل!

Ich bin schwanger!

من باردار هستم!

Ben hamileyim!

Informationen für Neu-Leipzigerinnen in leichter deutscher Sprache. Mit übersetzten zentralen Begriffen ins Arabische, Türkische und Farsi

Dieses Heft wurde mir überreicht von

. . . . . .

Dieses Heft wurde aus Erfahrungen
eines Offenen Schwangeren Treffs für geflüchtete Frauen
entwickelt. Organisiert durch die Koordinierungsstelle
Unterwegs & angekommen des Mühlstraße 14 e.V.
Gefördert vom Land Sachsen.

Dankesworte

Diese Broschüre entstand im Anschluss an den Offenen Treff für Schwangere Neu-Leipzigerinnen.
Er konnte freundlicherweise zwischen März und Juli 2017 in einer Gemeinschaftsunterkunft des Pandechaion Herberge e.V. im Leipziger Osten stattfinden.
Durch sächsische Steuermittel aus der Richtlinien Integrative Maßnahmen wurden monatliche Treffen und Kreißsaalbesichtungen ermöglicht.
An dieser Stelle ist aber vor allem den durchführenden Frauen und den zusätzlichen vielen Helferinnen zu danken, welche sich weit über die vorab vereinbarten Zeiten für die schwangeren Frauen einsetzen und die Treffen liebevoll vor- und nachbereiteten.

Betti, Britta, Franzi, Katharina, Latifa, Majam und Malika:
Wir danken Euch sehr!
Und Danke an Sami und Halil für die Übersetzung!

Unterwegs & angekommen

Ich bin schwanger!

Du bist schwanger.
Du freust dich auf dein Kind.
Aber du hast vielleicht auch Angst.
Wie funktioniert das alles in Deutschland?
Vieles ist schwer zu verstehen.

Diese Broschüre soll Dir helfen.
Sie ist in leichter deutscher Sprache.
Wichtige Begriffe sind übersetzt.
Du erfährst viel über Schwanger-Sein in Deutschland.

Zum Beispiel:

- Welche Kurse für Schwangere und Mütter gibt es?
- Welche Krankenhäuser gibt es in Leipzig?
- Was macht eine Hebamme?

Wir wünschen dir in deiner Schwangerschaft und deinem Baby alles Gute!

انا حامل!

انتي حامل . انت مسرورة بأطفالك . ولكن لديكي بعض القلق حول كيف يكون هذا في المانيا ؟
هذا يحتاج الى توضيح.

هذا المنشور سوف يساعدك .الذي سوف يكون بلغة المانية مبسطة .والمصطلحات المهمة المترجمة . الكثير من الحقوق المحفوظة للمرئة الحامل في المانية
ما هي الدورات الموجودة للمرئة الحامل او الام
ما هي المشافي الموجدة في لايبزك
ماذا تفعل القابلة (المولدة)

نحن نتمنا لحملكي و لطفلكي كل الخير

Ben hamileyim!

Hamilesin Çocuğunuzu dört gözle bekliyorsunuz.
Fakat sen de korkmuş olabilirsin.
Her şey Almanya‘da nasıl işliyor?
Anlaşılması çok zor.

Bu broşür size yardımcı olmalıdır.
Kolay Almanca dilinde hazırlandı.
Önemli terimler tercüme edildi.
Almanya‘da hamilelik hakkında çok şey öğreneceksiniz.

Örneğin:

- Hamileler ve Anneler için hangi Kurslar var?
- Leipzig de hangi Hastahaneler var?
- Bir Ebe ne yapar?

Hamileliğiniz ve Bebeğiniz için en iyisini diliyoruz!

من باردار هستم!

شما باردار هستید، شما خوشحالید از اینکه باردارید، اما شاید شما نگرانی هم دارید.

چگونه خدماتی در المان برای زنان باردار انجام میشود ؟ خیلی دشوار است که درک شود.

این بروشور میتواند به شما کمک کند، به جملات اسان المانی میباشد و جملات مهم ان ترجمه شده است، شما در مورد بارداری در المان تجربه کسب خواهید کرد.

به طور مثال:

چه کلاس هایی برای زنان باردار موجود است ؟

چه بیمارستان هایی در شهر لایپزیک وجود دارند ؟

چه کارهایی انجام میدهد یک ماما ؟

.ما میخواهیم مراحل و مدت زمان بارداری شما به بهترین شکل طی شود

Frauen-Arzt / Frauen-Ärztin

In der Schwangerschaft geht die Frau oft zum Frauen-Arzt.
Oder zur Frauen-Ärztin.
Hier werden wichtige Untersuchungen für das Baby und die Mutter gemacht.
Und dort bekommt die Frau einen **Mutter-Pass**.
Hier stehen wichtige Informationen.

Zum Beispiel:

- Wann die Geburt ist und welche Blutgruppe die Mutter hat.
- Nimm den Mutter-Pass immer mit!
- Nach dem Frauen-Arzt sollte schnell eine Hebamme gefunden werden!

Hebamme

Eine Hebamme hilft der Frau in der Schwangerschaft.

Zum Beispiel:

• Sie untersucht, ob es der Frau in der Schwangerschaft gut geht.
Und ob es dem Baby gut geht.

• Sie macht einen **Kurs zur Geburts-Vorbereitung**.

• Sie hilft bei der Geburt.

Die Hebamme hilft der Frau auch nach der Geburt z.B. auch bei Fragen zum **Stillen**, der **Verhütung** oder seelischen Problemen. Sie kommt zu der Familie nach Hause.

Die Hebamme zeigt viele Sachen und weiß auf viele Fragen eine Antwort.

Zum Beispiel:

• Wie man das Baby stillen kann.

• Was man macht, wenn das Baby schreit.

Du kannst deine Hebamme alles fragen.
Vor und nach der Geburt!
Die Kranken-Kasse bezahlt die Hebamme.
Du musst selbst eine Hebamme finden!

Im Internet findest Du Telefonnummern von Hebammen.
Du kannst auch bei der
Familien- und Schwangeren-Beratung fragen.

Familien-Beratung und Schwangeren-Beratungen

Es gibt viele Formen der Beratung.
In einem direkten Gespräch oder am Telefon.
Speziell für Familien und / oder für Schwangere werden wichtige Fragen beantwortet.
Sie kennen viele Orte und Menschen.
Sie können Dich beraten, auch wenn Du z.B. wenig Geld hast.
Und sagen Dir wo es Orte für Familien und Schwangere gibt.

Zum Beispiel:

• Familieninfobüro Stadt Leipzig (im Stadthaus),

Burgplatz 1, 04109 Leipzig, Tel: 0341-123-2598

→ Sie machen auch einen „Infoabend“ im Rathaus (alle 3 Monate).

• Hier findest Du alle Schwangeren-Beratungen in Leipzig:

www.familie.sachsen.de/8253.html

• In vielen Sprachen und am Telefon wird auch beraten.

www.schwanger-und-viele-fragen.de

Du hast wenig Geld?
Beim Jobcenter / Sozialamt kannst Du Geld beantragen.
Zum Beispiel für Kinderwagen und Kleidung für das Baby (Kostenübernahme für Erstausstattung).
Auch für die Mutter in der Schwangerschaft (Mehrbedarf für Schwangere), zum Beispiel für Schwangeren-Kleidung.
Wichtig: Es muss so früh wie möglich beantragt werden.

Außerdem kann auf einem **Kinder-Flohmarkt** billig und gut eingekauft werden. Es gibt viele in Leipzig.
Zum Beispiel „Trödeln bei Lene“, der Kindersachen-Flohmarkt im Lene-Voigt-Park.

Kurs zur Geburtsvorbereitung

Die **Hebamme** leitet den Kurs.
Die Krankenkasse bezahlt den Kurs.
Der Kurs ist für schwangere Frauen.
Er findet meistens 10 Mal statt.
Du lernst andere Schwangere kennen.
Ihr habt sicherlich ähnliche Fragen.
Ihr findet gemeinsam mit der Hebamme Antworten.
Du kannst mit ihnen sprechen und Deutsch üben.
Vielleicht werdet ihr Freundinnen?

Du lernst im **Kurs zur Geburtsvorbereitung** viel über die **Geburt**.
Und du lernst Orte und Kurse für die Zeit nach der Geburt kennen.

Zum Beispiel:

- Was der Frau bei der Geburt hilft.
- Wie der Mann bei der Geburt helfen kann.
- Wie man sich entspannen kann.
- Was man für das Leben mit Baby braucht.

Die Kosten vom Kurs übernimmt die Krankenkasse!
Du musst Dich selbst um den Kurs zur Geburtsvorbereitung kümmern.
Dabei hilft Dir auch deine Hebamme!

Wo das Baby geboren wird – Der Geburtsort

Du kannst entscheiden, wo das Baby geboren wird:

• Zu Hause: Die **Hebamme** kommt und hilft.

• Im **Geburtshaus**: hier arbeiten nur Hebammen. Es gibt viele Zimmer für die Geburt.

• Im **Krankenhaus**: Hebammen und Ärzte arbeiten dort.

Du kannst mit der Hebamme und dem **Frauen-Arzt** über den Geburtsort sprechen.

Wichtig für die **Geburt** ist: Dass du dich an dem Ort gut fühlst.
Besuche dafür vor der Geburt mögliche Geburtsorte.

Oft findet die Geburt im Krankenhaus statt.
Dort gibt es viele Zimmer für die Geburt.
Diese Zimmer heißen „**Kreißsaal**“.
Du kannst dir die Krankenhäuser vor der Geburt anschauen.
Das nennt man **Kreißsaal-Besichtigung**.

Krankenhaus

In Leipzig gibt es drei Krankenhäuser für die Geburt.

Hier sind die Adressen und die Termine für die Besichtigungen:

• Uni-Klinikum, Liebigstraße 20
Kreißsaal-Besichtigung: Mittwoch, 17:30 Uhr

• St. Elisabeth, Biedermannstraße 84
Kreißsaal-Besichtigung: Mittwoch, 16/17/18 Uhr

• St. Georg, Delitzscher Straße 141
Kreißsaal-Besichtigung: Dienstag, 17:30 Uhr

Du entscheidest, wo Dein Baby auf die Welt kommt!

Intensiv-Schwangeren-Beratung

Du hast dir ein Krankenhaus ausgesucht.
Du kannst und solltest dort in die **Intensiv-Schwangeren-Beratung** kurz vor der **Entbindung / Geburt** gehen.
In der Beratung werden wichtige Papiere ausgefüllt.
Und man bespricht wichtige Dinge der Geburt (vorherige Geburten, Ängste und Wünsche).
Du kannst für die Intensiv-Schwangeren-Beratung einen Termin ausmachen.

Hier sind die Telefonnummern der

Intensiv-Schwangeren-Beratungen:

- Uni-Klinikum: 0341 97 23 49 4
- St. Elisabeth: 0341 39 59 60 98
- St. Georg: 0341 90 94 91 0

Nimm unbedingt eine*n Übersetzer*in mit, wenn Du Dir unsicher mit der deutschen Sprache bist.

Geburt / Entbindung

Die Geburt beginnt mit den **Wehen**.
Das sind Schmerzen im Bauch.
Und du fährst zu deinem **Geburtsort**.
Du kannst ein Taxi anrufen.
Nimm gerne deinen Mann zur Geburt mit.
Oder eine Freundin.
Sie dürfen bei der Geburt dabei sein.
Sie können dir Mut machen.

Nimm zum **Geburtsort** eine Tasche mit.

In die Tasche gehören zum Beispiel:

- **Mutterpass**
- Kranken-Versicherungs-Karte
- Kleidung für die Mutter
- Kleidung für das Baby
- Waschsachen

Das Baby ist da!

Herzlichen Glückwunsch!
Du bist glücklich, aber vieles ist neu.
Das Leben ist anders.
Manchmal hilft es, andere Mütter zu treffen.
Dies kannst Du beim **Rückbildungskurs** oder in **Offenen Treffs** für Familien.

Rückbildungskurs

Der Kurs ist für Frauen nach der **Geburt**.
Er beginnt 8 Wochen nach der Geburt.
Die **Hebamme** leitet den Kurs.
Über sie meldest Du Dich an.
Ihr macht gemeinsam Übungen für deinen Körper.
Das ist wichtig für deine Gesundheit.
Und du lernst andere Mütter kennen.
Du nimmst dein Baby mit dort hin.
Er ist meistens Vormittags.
Die Kranken-Kasse bezahlt den Kurs.

Offene Treffs für junge Mütter / Eltern

Du kannst in offene Treffs für junge Mütter / Eltern gehen.
Es gibt viele kostenfreie Angebote.
Hier könnt ihr reden und die Kinder spielen.
Hier teilt ihr die schönen Momente.
Aber auch Fragen und Probleme werden geteilt.
Du fühlst dich nicht allein.

Es gibt viele Orte.
Zum Beispiel in Soziokulturellen Zentren, Mütterzentren oder Kirchgemeinden.

Einen Überblick gibt es hier:
www.leipzig.de/freizeit-kultur-und-tourismus/kunst-und-kultur/stadtteil-und-soziokultur/soziokulturelle-zentren

Krabbel-Gruppen

Das sind Gruppen für Eltern und Babys.
Sie sind schön und wichtig für Mutter und Kind.
Sie treffen sich. Und reden. Und essen. Und spielen.

Bei der AOK (Krankenkasse) gibt es einen Gutschein. Damit sind die Krabbel-Gruppen bis zu 10 Mal kostenfrei.

• Offener Familien-Treff Mühlstrasse 14 e.V.
Viele Familien kommen Montags 16-18 Uhr

Probleme und Hilfe:
Vor und nach der Geburt

Manchmal gibt es in der Schwangerschaft Probleme.
Oder nach der Geburt.

Zum Beispiel:

- Du fühlst dich allein.
- Du hast Angst.
- Du erlebst Gewalt.
- Du hast Geld-Probleme.

Du kannst zur **Familien-Beratung** gehen oder beim
„**Hilfe-Telefon für Schwangere**“ anrufen.

Hier spricht man über deine Probleme.
Und sucht gemeinsam Lösungen.
Es gibt verschiedene Ort für Familien-Beratungen.

Zum Beispiel:

- Schwangerschafts- und Familienberatung der Stadt Leipzig,
Friedrich-Ebert-Straße 19a, 04109 Leipzig;
Tel.: 0341-1236812

- Evangelische Lebensberatung der Diakonie,
Ritterstraße 5, 04109 Leipzig;
Tel.: 0341-1406040

- Familien-Beratung des Mühlstraße 14 e.V.
Tel.: 0341-9903600 (Bitte vorher anrufen.)

Hilfe-Telefon für Schwangere

Die Menschen am Telefon wollen dir helfen.
Sie hören Dir zu.
Sie erzählen davon nichts weiter.
Sie sprechen viele Sprachen.

Zum Beispiel:

- Arabisch
- Persisch
- Kurdisch
- ...

Das „Hilfe-Telefon“ hat die Telefonnummer
0800-40 40 020

Informationen im Internet gibt es hier:
www.schwanger-und-viele-fragen.de

Ein Platz bei einer Tagesmutter oder im Kindergarten

Schon jetzt an später denken:
Ab dem Altern von 1-2 Jahren werden Kinder oft außerhalb der Familie betreut.
Dein Kind wird liebevoll betreut.
Und es lernt gemeinsam mit Kindern im gleichen Alter.
Du kannst in dieser Zeit lernen / arbeiten gehen.
Es gibt zwei Möglichkeiten.

Bei einer Tagesmutter.
Sie passt am Tag auf 5 Kinder auf.
Oft ist das bei der Person zuhause.
Alter des Kindes bis 3 Jahre.

Oder in einer Kinder-Tagesstätte (KiTa) / Kindergarten.

Die Plätze für die Kinder sind schwer zu bekommen.
Je eher Du Dich kümmerst, umso besser.
Dann bekommst Du schneller einen Platz für dein Kind.
Am besten noch in der Schwangerschaft beginnen!

Tipps:

- Tagesmütter im Park persönlich ansprechen.
- Mütter mit kleinen Kindern nach ihren Tageseltern fragen.
- In die KiTa persönlich gehen und direkt nachfragen.
- Auch in Offenen Familientreffs und Beratungsstellen gibt es viele Infos dazu.
- Mit anderen Eltern / Müttern reden ist oft das Beste.

Mein Körper in Wort und Bild!

Du bist Dir unsicher mit der deutschen Sprache?
Du hast Fragen bei dem Arzt oder der Hebamme?
Du findest nicht das richtige Wort?

Hier ist eine tolle Internetseite.
Der Körper in Wort, Bild und vielen Sprachen.
www.zanzu.de

Wörterverzeichnis

Frauen-Arzt / Frauen-Ärztin **Seite 7**

الاطباء - والطبيبات

Bayanlar-Erkek Doktor / Bayanlar -Bayan Doktor

دکتر زنان و زایمان

Mutter-Pass **Seite 7**

(Dokument mit wichtigen Infos über die Mutter und das Baby.)

جواز سفر الام
الوثائق والمعلومات المهمة حولك وحول طفلك

Anne-Kimlik
(Sen ve Bebeğin hakkında önemli Dokümanlar.)

مادر (مدارک مهم برای مادر و فرزند)

---

die Hebamme **Seite 8**

القابلة

Ebe

ماما

---

das Stillen **Seite 8**

الرضاعة

Emzirme

تغذیه شیر مادر

Die Verhütung **Seite 8**

منع الحمل (موانع الحمل او اساليب الوقاية)

Gebelik Önleme

پیشگیری

Familien-Beratung **Seite 9**

الاستشارات العائلية

Ailelerin-Danışmanlığı

مشاوره خانواده

Schwangeren-Beratung **Seite 9**

استشارات الحمل

Hamileler-Danışmanlığı

مشاوره بارداری

Kinder-Flohmarkt **Seite 9**

الاسواق الشعبية لمستلزمات الاطفال

Çocuklar-Bitpazarı

بازار مخصوص فروش اشیاء ارزان قیمت یا دست دوم کودکان

Geburtsort **Seite 11**

مكان الولادة

Doğum yeri

تاریخ تولد فرزند

Geburtshaus **Seite 11**

أماكن الولادة

Doğum evi

محل تولد فرزند

Krankenhaus **Seite 12**

المشافي

Hastahane

بيمارستان

Kreißsaal **Seite 11+ 12**

غرفة الولادة

Doğum odası

اتاق زايمان

Kreißsaal-Besichtigung **Seite 12**

زيارة او معاينة غرف الولادة

Doğum odası-İncelme

بازديد مامايى

Intensiv-Schwangeren-Beratung **Seite 13**

استشارت حالات الحمل المعقدة او الاستشارات المكثفة

Yoğun-Hamilelik-Danışmanlık

مشاوره بارداری

Entbindung / Geburt **Seite 14**

الولادة والمخاض

Doğurtma / Doğum

زایمان / تولد

Wehen **Seite 14**

مرحلة الطلق

Esmek

و به دنیا امدن

Das Baby ist da! **Seite 15**

الطفل هناك!

Ve Bebek burda!

بچه اینجا است!

Rückbildungskurs **Seite 16**
(Kurs nach der Geburt für die Rückbildung des Körpers der Mutter)

دورة لمعالجة حالات انزلاق الرحم

İyileştirme Kursu (Anne bedeninin
doğum sonrası iyileştirilmesi için doğum sonrası kursu)

نرخ رگرسیون
کورس و دوره پس از تولد برای رگرسیون بدن مادر.

Kurs zur Geburtsvorbereitung **Seite 10**

دورة التحضير للولادة

Doğuma Hazirlik Kursu

کلاس های زنان و زایمان

Offene Treffs für junge Mütter / Eltern **Seite 17**

دورة ما بعد الولادة من اجل معالجة انزلاق الرحم لجسد
Anneler ve Ebeveynler için açık toplantılar
ملاقات برای پدر و مادر بچه

Krabbel-Gruppen **Seite 18**
(Treffs von Müttern mit Kindern im Krabbel-Alter)

ملتقى مع مجموعة الامهات الذين لديهم اطفال في سن الحبي
لقاء الامهات مع الاطفال الذين في مرحلة الحبي او الاطفال الذين في مرحلة عمر
Sürünen yaştaki Gruplar
(Sürünen yaştaki çocukların annelerinin toplantıları.)
گروه اموزش خزیدن بچه
ملاقات مادر و فرزند برای دوره خزیدن بچه

Probleme und Hilfe: Vor und nach der Geburt **Seite 19**

المشاكل والمساعدة قبل وبعد الولادة
Sorunlar ve yardım: Doğum öncesi ve doğum sonrası
مشکل و کمک قبل و بعد از بارداری

Ein Platz bei einer Tagesmutter / im Kindergarten **Seite 21**

مكان لدى (الحاضنة المؤقتة او الام البديلة او جليسة الاطفال) او في الروضة
Çocuk bakıcısı veya Anaokulu bulunan bir yer
یک محل برای روز مادر در مهدکودک

Mein Körper in Wort und Bild! **Seite 22**

جسدي في الكلمات والصور
Kelimelerle ve Resimlerle bedenim!
بدن من در متن و تصویر!

Impressum / Herausgeber

Unterwegs & angekommen

Projekt- und Ehrenamtskoordination

Ansprechpartnerin:
Luise Schöpflin
Mühlstraße 14 e.V.
Mühlstr. 14
04317 Leipzig

Mail: integration@muehlstrasse.de
Tel.: 0176. 43 82 49 12

Ein Projekt des Vereins:

MÜHLSTRASSE 14

Das Angebot und die Broschüre
wurde vom Land Sachsen gefördert.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES UND VERBRAUCHERSCHUTZ | Freistaat SACHSEN

Die Staatsministerin für Gleichstellung und Integration