

# من در انتظار بچه دار شدن هستم

معلومات در باره بارداری و زایمان



از فردی به فرد دیگر



## من در انتظار بچه دار شدن هستم - معلومات در باره بارداری و زایمان

مادران و پدران باردار در صورت نیاز به مشاوره و حمایت می توانند با یک مرکز مشاوره بارداری در جرمنی تماس بگیرند.

در اینجا می توانید در باره تمام مسائل مربوط به بارداری، جلوگیری از بارداری یا تنظیم خانواده، مشاوره رایگان و ناشناس دریافت کنید. همچنین معلوماتی دریافت خواهید کرد در باره اینکه کدام کمک های اجتماعی یا کمک های مالی را می توانید درخواست کنید و از کجا می توانید کمک های بیشتر دریافت کنید. شما می توانید به تنهایی، با شریک زندگی خود یا همراه با یک فرد مورد اعتماد دیگر از مشاوره استفاده کنید. مراکز مشاوره می توانند مترجم شفاهی ارائه کنند.





## آیا باید بچه دار شوم؟

در جرمی، تا 12 هفته پس از تشکیل نطفه، می توان به بارداری خاتمه داد. اگر مطمئن نیستید که می خواهید بچه دار شوید یا خیر، لطفاً با یک مرکز مشاوره بارداری تماس بگیرید. در آنجا تمام معلومات لازم برای مراحل بعدی را دریافت خواهید کرد.

اگر می خواهید به بارداری خود خاتمه دهید، باید گواهی مشاوره داشته باشید. گواهی مشاوره پیش نیاز پایان دادن به بارداری است. فقط در این صورت است که به داکتر یا شفاخانه مراجعه می کنید. سقط جنین، در زودترین حالت فقط سه روز پس از مشاوره می تواند انجام شود. روش های مختلف برای سقط جنین وجود دارد. می توانید برای پوشش هزینه ها درخواست کنید.

تمام معلومات را در طول مشاوره دریافت خواهید کرد.



## شما می خواهید بارداری را تا پایان ادامه دهید، اما نمی توانید زندگی با آن کودک را تصور کنید؟

اگر آینده ای برای زندگی مشترک با کودک نمی بینید، پذیرش به فرزند می تواند راه حل مناسب باشد.

با در نظر گرفتن وضعیت شخصی شما، در یک سازمان پذیرش به فرزند مشاوره آزاد و معلومات در باره گزینه های موجود و کمک های موجود برای شما و فرزندان را دریافت خواهید کرد.



## آیا باید بارداری خود را پنهان نگه دارید؟

اگر در شرایط اضطراری هستید و هیچکس نباید بداند که شما باردار هستید، امکان زایمان محرمانه وجود دارد.

در صورت زایمان محرمانه، شما فقط نام واقعی خود را به مشاور مرکز مشاوره بارداری می گوئید و سپس یک نام مستعار انتخاب می کنید. مشاور به شما کمک می کند تا بتوانید کودک را با نظارت داکتری در شفاخانه با نام مستعار به دنیا بیاورید.

پس از زایمان می توانید تصمیم بگیرید که آیا می خواهید کودک را نگه دارید یا خیر.



## از کجا می توانم مراکز مشاوره بارداری را پیدا کنم؟

در منطقه شما مراکز مشاوره بارداری وجود دارد که توسط سازمان های رفاهی مختلف یا توسط سازمان های صحتی اداره می شوند. در اینجا خلاصه ای از آنها را پیدا می کنید.

لطفا وقت بگیرید و در زمان توافق شده مراجعه کنید. مشاوران برای شما وقت اختصاص می دهند.



مشاوره بارداری - خانواده ها در زاکسن -  
[sachsen.de](http://sachsen.de)

[www.familie.sachsen.de/schwangerenberatung.html](http://www.familie.sachsen.de/schwangerenberatung.html)





## چه چیزهایی باید با خود ببرم؟

لطفاً تمام اسناد و گواهی های موجود را با خود ببرید.

این موارد شامل کارت زایمان، گواهی های مزایای تحت قانون مزایای پناهجویان (AsylbLG) یا کمک هزینه شهروندی، گواهی وسایل اولیه نوزاد، اجازه اقامت موقت/حکم تحمل (Duldung)، و در صورت امکان قرارداد اجاره است.



## چگونه می توانم فرزندم را سالم به دنیا بیاورم؟

پس از اینکه بارداری توسط یک داکتر مشخص شد، یک کارت زایمان دریافت خواهید کرد. برای مراجعه های بعدی به داکتر، برای زایمان و موارد اضطراری، به آن نیاز دارید.

زنان باردار در جرمنی می توانند از معاینات پیشگیرانه رایگان تا زمان زایمان استفاده کنند. در این معاینات، وضعیت رشد کودک متولد نشده و صحت مادر به طور منظم بررسی می شود.

هزینه های مراقبت های دوران بارداری توسط شرکت های بیمه درمانی یا اداره امور اجتماعی پرداخت می شود. شما همچنین حق دارید از خدمات طبی و پرستاری در هنگام زایمان و کمک قابل استفاده کنید. حتی در دوران بارداری می توانید رشد سالم فرزندتان را تقویت کنید.

یک رژیم غذایی متعادل و متنوع داشته باشید و نیز از نظر بدنی فعال بمانید.

الکل، سیگار و مواد مخدر به کودک شما آسیب می رسانند!



ناشر و تیم تحریریه:


وزارت امور اجتماعی، بهداشت و انسجام اجتماعی


Albertstraße 10 | 01097 Dresden


ایمیل: [redaktion@sms.sachsen.de](mailto:redaktion@sms.sachsen.de)

[www.sms.sachsen.de](http://www.sms.sachsen.de)

[facebook.com/SozialministeriumSachsen](https://facebook.com/SozialministeriumSachsen) 

[x.com/sms\\_sachsen](https://x.com/sms_sachsen) 

[instagram.com/sms\\_sachsen](https://instagram.com/sms_sachsen) 

[youtube.com/sms\\_sachsen](https://youtube.com/sms_sachsen) 

ویرایشگر:

اداره خانواده

طراحی و حرفچینی:

Die Sportwerk GmbH

مهلت تحریریه:

نوامبر 2024

سفارش خدمات:

[www.publikationen.sachsen.de](http://www.publikationen.sachsen.de)

یک اطلاعیه:

این نشریه به صورت رایگان توسط وزارت امور اجتماعی، بهداشت و انسجام اجتماعی به عنوان بخشی از کار روابط عمومی منتشر می شود. این برای فروش در نظر گرفته نشده است و نباید برای مبارزات انتخاباتی توسط احزاب یا گروه های سیاسی استفاده شود.

Sprache: Dari-Persisch