

Spodziewam się dziecka

Informacje o ciąży i porodzie



OD OSOBY DO OSOBY.



Jesteś w ciąży i potrzebujesz pomocy?

Jeśli przyszłe matki i ojcowie potrzebują rady i wsparcia, mogą zwrócić się w Niemczech do jednej z poradni ciążyowych. Można tu uzyskać bezpłatne, anonimowe porady we wszystkich kwestiach związanych z ciążą, antykoncepcją czy planowaniem rodziny.

Poradnie udzielają też informacji na temat świadczeń społecznych lub pomocy finansowej, o jakie można się ubiegać, a także gdzie szukać dalszego wsparcia. Z pomocy poradni można korzystać samodzielnie, z partnerem lub partnerką albo w towarzystwie innej zaufanej osoby. Istnieje możliwość wezwania tłumacza.





Czy mam urodzić dziecko?

W Niemczech można przerwać ciążę do 12 tygodnia od zapłodnienia. Jeśli nie jesteś pewna, czy chcesz mieć dziecko, skontaktuj się z poradnią ciążową. Tam otrzymasz wszystkie niezbędne informacje co do dalszych kroków.

Jeśli chcesz przerwać ciążę, musisz posiadać zaświadczenie o odbytej konsultacji terapeutycznej. Zaświadczenie to jest warunkiem koniecznym przerwania ciąży. Dopiero po tej konsultacji można się udać do lekarki czy lekarza lub do szpitala. Aborcja może nastąpić dopiero trzy dni po konsultacji.

Istnieją różne metody aborcji. Można ubiegać się o pokrycie kosztów. Wszystkie informacje otrzymasz podczas konsultacji.



Chcesz donosić ciążę, ale nie wyobrażasz sobie życia z dzieckiem?

Jeśli nie widzisz przyszłości dla wspólnego życia z dzieckiem, odpowiednią drogą może być adopcja. Placówka adopcyjna doradzi i udzieli informacji na temat istniejących możliwości i pomocy dla Ciebie i dziecka z uwzględnieniem Twojej sytuacji osobistej.



Musisz utrzymywać swoją ciążę w tajemnicy?

Jeśli znajdujesz się w trudnej sytuacji i nikt nie może wiedzieć, że jesteś w ciąży, istnieje możliwość poufnego porodu.

W przypadku porodu poufnego wystarczy podać swoje prawdziwe imię i nazwisko w poradni ciążyowej, a następnie ustalić swój pseudonim. Poradnia zaoferuje pomoc w urodzeniu dziecka pod pseudonimem pod opieką lekarską w szpitalu. Po porodzie możesz zdecydować, czy chcesz zatrzymać dziecko.



Gdzie znajdę poradnie ciążyowe?

W Twojej okolicy znajdują się poradnie ciążyowe prowadzone przez różne organizacje opieki społecznej lub przez instytucje zdrowotne. Tutaj znajdziesz ich przegląd. Prosimy o umówienie się na spotkanie i przybycie o ustalonej godzinie. Osoby pracujące w poradni poświęcą Ci tyle czasu, ile potrzebujesz.



Doradztwo ciążyowe – Rodziny w Saksonii

www.familie.sachsen.de/schwangerenberatung.html





Co muszę ze sobą przynieść?

Prosimy o przyniesienie wszystkich posiadanych dokumentów i decyzji. Należą do nich książeczka ciążowa, decyzje o świadczeniach uzyskiwanych na podstawie ustawy o świadczeniach dla osób ubiegających się o azyl (AsylbLG) lub o zasiłku obywatelskim, decyzja w sprawie pierwszego wyposażenia dziecka, zezwolenie na pobyt / pobyt tolerowany, ewentualnie umowa najmu.



Co robić, żeby dziecko urodziło się zdrowe?

Po stwierdzeniu ciąży przez lekarzkę czy lekarza otrzymasz książeczkę ciążową. Będzie potrzebna do dalszych wizyt lekarskich, do porodu i w nagłych wypadkach.

Kobiety w ciąży mogą w Niemczech korzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych aż do porodu. W ramach tych badań regularnie sprawdzany jest etap rozwoju nienarodzonego dziecka oraz stan zdrowia matki.

Koszty opieki prenatalnej pokrywają kasy chorych lub Urząd Pomocy Społecznej. Kobiety w ciąży mają również prawo do świadczeń lekarskich i pielęgnacyjnych w czasie porodu oraz do pomocy położnej.

Już w czasie ciąży możesz wspierać zdrowy rozwój swojego dziecka. Stosuj zbilansowaną i zróżnicowaną dietę, bądź aktywna fizycznie.

Alkohol, papierosy i narkotyki szkodzą Twojemu dziecku!


**Wydawca i zespół redakcyjny:**

Ministerstwo Spraw Społecznych, Zdrowia i Spójności Społecznej

Albertstraße 10 | 01097 Drezno


E-mail: redaktion@sms.sachsen.de

www.sms.sachsen.de

 facebook.com/SozialministeriumSachsen

 x.com/sms_sachsen

 instagram.com/sms_sachsen

 youtube.com/sms_sachsen

Redaktor:

Dział Rodzinny

Projekt i skład:

Die Sportwerk GmbH

Termin redakcyjny:

Listopad 2024

Zamów usługę:

www.publikationen.sachsen.de

Uwaga:

Publikacja wydawana jest bezpłatnie przez Ministerstwo Spraw Społecznych, Zdrowia i Spójności Społecznej w ramach działań public relations. Nie jest przeznaczona do sprzedaży i nie może być wykorzystywana do reklam wyborczych przez partie lub grupy polityczne.

Sprache: Polnisch