

Phòng hỗ trợ về Y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên quận Lichtenberg
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Lichtenberg

Thông tin cho Phụ huynh

Informationen für Eltern
Vietnamesisch



Nguồn hình ảnh:

- Trang 10: Tập thể Hội đồng Liên bang – Gemeinsamer Bundesausschuss
- Trang 14: Hội đồng quản lý hành chính về chăm sóc sức khỏe và bình đẳng tại Berlin
Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, Berlin
- Trang 17: Trung tâm giáo dục sức khỏe liên bang; Tổ chức cộng đồng liên bang „Hiệp hội an toàn hơn nữa cho trẻ em“
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e.V.“
- Trang 23: Hiệp hội BIG – „Nhóm hành động chống bạo hành phụ nữ tại Berlin“
BIG e.V. – „Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen“

Mục lục – *Inhaltsverzeichnis*

	Seite
Giới thiệu về phòng hỗ trợ về y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên	4
Lịch trình liên quan đến việc thai sản/ các cơ quan và nơi tư vấn	5
Trước khi sinh:	
Việc thừa nhận quan hệ cha con/ việc nuôi nấng của cha mẹ (quyền nuôi con)	5
Sau khi sinh	
Trích lục khai sinh/Giấy khai sinh/Phòng hộ tịch	5
Bảo hiểm y tế	
Tài chính và Đơn từ	6
Các khoản ưu đãi cho gia đình	7
Các điểm tư vấn đặc biệt	
Hướng dẫn hội nhập	7
Tư vấn cho người di cư và người có gốc nhập cư	8
Trên mạng Internet	8
Giáo dục trẻ em	9
Sức khỏe bà mẹ và trẻ em	
Khám kiểm tra nhận biết sớm	10
Khám dự phòng cho trẻ em không có bảo hiểm y tế	10
Bác sĩ nhi khoa	11
Hộ sinh và Bác sĩ sản phụ khoa	12
Tư vấn về thai kỳ và kế hoạch hóa gia đình	12
Cắt bỏ âm vật ở nữ giới	13
Nuôi con bằng sữa mẹ và dinh dưỡng	13
Sức khỏe răng miệng	14
Vitamin D và K	14
Giấc ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh	14
Cơn đau bụng 3 tháng (Khóc dạ đề)	15
Phải làm gì, khi con tôi quấy khóc?	15
Phòng tránh tai nạn, Can trọng với chất độc, Sơ cấp cứu	16
Phiếu nhà trẻ, Sự trông nom ban ngày/Nhà trẻ và Người trông trẻ	18
Danh sách các nhà trẻ ở quận Lichtenberg	18-22
Bệnh viện nhi và nơi hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp	23

Phòng hỗ trợ về y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst (KJGD)

Phòng hỗ trợ về y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên (viết tắt là KJGD) trực thuộc sở y tế. Việc thăm khám sau sinh của chúng tôi là tự nguyện.

Chúng tôi là một nhóm chuyên gia trong nhiều lĩnh vực bao gồm những nhà công tác xã hội, các bác sĩ, trợ lý bác sĩ, các nhà trị liệu, hộ sinh và đội ngũ quản lý hành chính. Chúng tôi hoạt động liên ngành với nhiều các sở, ban, ngành cũng như các tổ chức tự do khác.

Chúng tôi tiến hành:

- Thăm khám tại nhà:
 - Sau khi trẻ ra đời
 - Nhằm chăm sóc và hỗ trợ trong những giai đoạn khó khăn về sức khỏe
- Tiêm phòng miễn phí theo khuyến cáo cho trẻ em không có bảo hiểm y tế, tư vấn về tiêm phòng
- Khám bệnh (Kiểm tra nhận biết sớm) cho trẻ em không có bảo hiểm y tế
- Chuẩn đoán và điều trị vật lý trị liệu
- Kiểm tra, khám bệnh trước khi đi nhà trẻ (cho các gia đình có thu nhập thấp và không có bảo hiểm y tế)
- Kiểm tra, khám bệnh tại các nhà trẻ
- Kiểm tra, khám bệnh trước khi đi học
- Kiểm tra, khám bệnh cho học sinh đã tốt nghiệp và học sinh học nghề theo bộ luật bảo vệ lao động thanh thiếu niên.

Chúng tôi cung cấp thông tin và tư vấn về:

- Các câu hỏi liên quan đến việc hỗ trợ về gia đình và kinh tế
- Việc chăm sóc, dinh dưỡng/nuôi con bằng sữa mẹ và sự phát triển của trẻ
- Các câu hỏi liên quan đến vấn đề hòa nhập tại nhà trẻ
- Các biện pháp trị liệu đi kèm và các công cụ hỗ trợ
- Các nhóm hoạt động dành cho phụ huynh và con trẻ cũng như là các hoạt động vui chơi, thể dục thể thao
- Việc tạo điều kiện để nhận được sự giúp đỡ trong những hoàn cảnh gia đình khó khăn, những mâu thuẫn trong cuộc sống lứa đôi và những câu hỏi về cách giáo dục con cái
- Những phụ huynh mà đã không đưa con đi khám bệnh theo lịch kiểm tra nhận biết sớm sẽ được nhắc nhở bằng văn bản (thông qua trụ sở trung tâm ở Charité) hoặc là trong một cuộc thăm khám tại nhà thông qua KJGD.

Thông tin chi tiết: www.kindergesundheit-info.de

www.kinderschutznetzwerk-berlin.de

Các trụ sở và thời gian làm việc

Tại Lichtenberg:

Alfred-Kowalke-Str.24

10315 Berlin

Thứ năm: 14:00 – 18:00 h

Điện thoại: 030 90296-4911

E-Mail: linda.leepin@lichtenberg.berlin.de

Tại Hohenschönhausen

Oberseestr.98

13053 Berlin

Thứ ba/Thứ năm: 14:00 – 18:00 h

Điện thoại: 030 90296-4921

E-Mail: constanze.schiewer@lichtenberg.berlin.de

Lịch trình liên quan đến việc thai sản/Các cơ quan và nơi tư vấn *Fahrplan rund um die Geburt/Ämter und Beratungsstellen*

Trước khi sinh – Vor der Geburt

Việc thừa nhận quan hệ cha con/ việc nuôi nấng của cha mẹ (quyền nuôi con)

Nếu các bạn đã kết hôn theo pháp luật Đức tại thời điểm đứa trẻ được sinh ra, thì chồng của mẹ đứa trẻ đương nhiên sẽ là cha của đứa trẻ. Các bạn có quyền nuôi con cùng nhau. Nếu các bạn không kết hôn theo pháp luật Đức, thì người cha cần phải thừa nhận mối quan hệ cha con. Qua đó có thể xác định được việc đứa trẻ sẽ mang họ của cha hay mẹ. Bạn có thể tiến hành việc này miễn phí tại sở thanh thiếu niên hoặc là có kèm lệ phí tại phòng hộ tịch hay phòng công chứng. Tại sở thanh thiếu niên người cha có thể nhận được quyền nuôi con với sự đồng thuận của người mẹ. Quyền nuôi con bao gồm những lĩnh vực sau: quyền chăm sóc con người, quyền chăm nom tài sản và quyền được thay mặt cho đứa trẻ.

Sở thanh thiếu niên – Jugendamt

Phòng tư vấn về luật nuôi con và thay mặt cho đứa trẻ
Kindschaftsrechtliche Beratung und Vertretung
Große-Leege-Str. 103
13055 Berlin
Điện thoại: 030 90296-4028

Giờ làm việc:

Thứ ba: 09:00 – 12:00 h

Thứ năm: 15:00 – 18:00 h

Thứ sáu: 09:00 – 12:00 h

(Tại đây bạn cũng có thể nhận được giấy chứng nhận âm tính để dành quyền nuôi con một mình.)

Sau khi sinh – Nach der Geburt

Trích lục khai sinh/Giấy khai sinh/Phòng hộ tịch

Mỗi đứa trẻ đều cần phải có giấy khai sinh trong thời gian sớm nhất. Giấy này phải đăng ký ở quận mà đứa trẻ được sinh ra. Bạn được nhận 3 bản miễn phí tại phòng hộ tịch. Nếu bạn còn thiếu giấy tờ quan trọng, bạn có thể hỏi xin „Trích lục khai sinh“. Bạn hãy nộp nốt những giấy tờ còn thiếu. Ngôn ngữ hành chính là tiếng Đức. Nếu cần, bạn hãy đi cùng phiên dịch viên. Người này không được phép có quan hệ họ hàng với bạn.

Standesamt Lichtenberg - Phòng hộ tịch quận Lichtenberg

Egon-Erwin-Kisch-Str. 106, 13059 Berlin

Điện thoại: 030 90296-3555

Cần đặt lịch hẹn trước!

Bạn hãy xem trên mạng Internet hoặc là gọi số 030 115

Bạn có thể tìm thấy các phòng hộ tịch khác trên mạng Internet theo địa chỉ www.berlin.de

Bảo hiểm y tế

Tất cả trẻ em đều cần phải có bảo hiểm y tế. Bạn hãy làm đơn mua bảo hiểm ở hãng bảo hiểm tùy chọn.

Nếu bạn nhận được trợ cấp theo luật trợ cấp cho người xin tị nạn, thì đơn mua bảo hiểm sẽ được làm cho bạn. Bạn hãy mang theo sổ khám bệnh màu vàng đến cơ quan tiểu bang phụ trách về các vấn đề tị nạn.

Nếu bạn nhận được trợ cấp của trung tâm giới thiệu việc làm, bạn hãy thông báo cho họ về sự ra đời của con mình và làm đơn mua bảo hiểm ở hãng bảo hiểm tùy chọn.

Trong các trường hợp khác, bạn hãy liên hệ với hãng bảo hiểm.

Tài chính và Đơn từ – *Finanzielles und Anträge*

Việc đảm bảo chi phí sống/LAF/Trung tâm giới thiệu việc làm

Nếu bạn nhận được trợ cấp theo luật trợ cấp cho người xin tị nạn, thì cơ quan tiểu bang phụ trách về các vấn đề tị nạn là cơ quan có thẩm quyền.

Về trợ cấp của trung tâm giới thiệu việc làm hoặc là sở xã hội thì chính những cơ quan này sẽ phụ trách những vấn đề đó.

Bạn hãy tìm hiểu thêm về những loại trợ cấp khác:

- Trợ cấp nhu cầu gia tăng cho thai phụ kể từ tuần thai thứ 13
- Trợ cấp quần áo cho thai phụ/đồ dùng thiết yếu cho trẻ sơ sinh

Việc bạn được hưởng những trợ cấp nào phụ thuộc vào tình trạng cư trú của bạn.

Bạn hãy liên hệ với phòng xã hội tại nơi cư trú hoặc ở những điểm tư vấn về xã hội khác.

Tiền trợ cấp của các quỹ quyên góp

Nếu bạn nhận được trợ cấp của cơ quan tiểu bang phụ trách các vấn đề về tị nạn, trung tâm giới thiệu việc làm hoặc là sở xã hội trong thời gian thai sản, bạn có thể làm đơn xin thêm tiền trợ cấp từ quỹ quyên góp “Hỗ trợ gia đình“. Đơn này phải được làm tại các cơ quan phụ trách về vấn đề trợ cấp hoặc là tại một điểm tư vấn về thai sản (*xem trang 12/13 Trung tâm kế hoạch hóa gia đình*)

Thông tin chi tiết: www.stiftunghilfe.de

Tiền trợ cấp nuôi con

Quyền được hưởng tiền trợ cấp nuôi con phụ thuộc vào nơi ở, quốc tịch cũng như tình trạng cư trú.

Bạn có thể tìm hiểu thông tin về quyền được hưởng tiền trợ cấp nuôi con tại

Familienkasse – Quỹ dành cho gia đình (Địa chỉ dành cho khách)

Charlottenstr.90

10969 Berlin

Internet: www.familienkasse.de

Điện thoại: 0800 4555530

Tiền trợ cấp nuôi con nhỏ cho cha mẹ

Bạn có thể tìm hiểu thông tin về quyền được hưởng tiền trợ cấp nuôi con nhỏ cho cha mẹ tại Điểm phụ trách về tiền trợ cấp nuôi con nhỏ cho cha mẹ:

Große-Leege-Str. 103, 13055 Berlin

Điện thoại: 030 90296-5386

Giờ làm việc: Thứ ba 09:00 – 12:00 h, Thứ năm 15:00 – 19:00

Internet: www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/finanzielle-leistungen/elterngeld-und-elternzeit/

Văn phòng gia đình Lichtenberg – Familienbüro Lichtenberg

Große-Leege-Str.103, 13055 Berlin

Điện thoại: 030 90296-7080

Internet: www.familienbuero-lichtenberg.de

WhatsApp: 015253909503

Giờ làm việc: Thứ hai, ba, tư, sáu 09:00 – 12:00 h, Thứ năm 15:00 – 19:00 h

Tại đây bạn sẽ nhận được thông tin, sự tư vấn miễn phí về nhiều vấn đề khác cũng như là sự giúp đỡ trong việc điền mẫu đơn xin tiền trợ cấp nuôi con nhỏ cho cha mẹ và phiếu nhà trẻ.

Các khoản ưu đãi cho gia đình – *Vergünstigung für die Familien*

Hộ chiếu Berlin – berlinpass

Những người thiếu thốn ở Berlin (trong đó bao gồm những người sống nhờ vào trợ cấp theo luật trợ cấp cho người xin tị nạn, trợ cấp thất nghiệp 2) sẽ nhận được „hộ chiếu berlin“ sau khi trình đủ giấy tờ chứng minh. Thông qua tấm hộ chiếu đó sẽ có nhiều khoản ưu đãi, VD: cho việc sử dụng phương tiện giao thông công cộng, tham gia thể thao, văn hóa và các hoạt động vui chơi giải trí khác

Internet: www.berlin.de/sen/soziales/sicherung/berlinpass/

Gói giáo dục và hỗ trợ chia sẻ (viết tắt là BuT)

Trẻ em xuất thân từ những gia đình có thu nhập thấp nhận được thêm nhiều ưu đãi nữa thông qua gói giáo dục và hỗ trợ chia sẻ. VD: Bữa ăn trưa ở nhà trẻ.

Internet: www.berlin.de/sen/bjw/bildungspaket

Phiếu tặng hàng hóa/dịch vụ cho gia đình có trẻ em đến đến 3 tuổi

Phòng hỗ trợ về y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên (KJGD) tư vấn cho bạn khi con bạn ra đời và bởi vì bạn đã chuyển nơi ở đến quận Lichtenberg. Trong những trường hợp đặc biệt bạn sẽ nhận được một phiếu tặng hàng hóa/dịch vụ nhằm hỗ trợ cho các gia đình.

Các điểm tư vấn đặc biệt – *Besondere Beratungsstellen*

Hướng dẫn hội nhập – Intergrationslotsen

Tư vấn miễn phí và hỗ trợ cho người di cư và tị nạn tất cả các quốc gia và tín ngưỡng, VD: thông qua giờ mở cửa tự do hoặc là việc theo sát hỗ trợ những người cần giúp đỡ.

Hiệp hội công dân hành động vì những công dân nước ngoài (Hohenschönhausen)

Bürgerinitiative Ausländische MitbürgerInnen e.V. (Hohenschönhausen)

Neustrelitzer Str. 63

13055 Berlin

Điện thoại: 030 9814546

E-Mail: info@bi-berlin.org

Internet: www.bi.berlin.org

Các thứ tiếng: Đức, Albania, Ả rập, Pashtun, Ba Tư, Nga, Sebia, Việt

Hiệp hội mạng lưới Kiez FAS (Lichtenberg) – Kiezspinne FAS e.V (Lichtenberg)

Schulze-Boysen-Str. 38

10365 Berlin

Điện thoại: 030 55489635

E-Mail: integrationslotsen@kiezspinne.de

Internet: www.kiezspinne.de

Các thứ tiếng: Đức, Ả rập, Ba Tư, Kurd, Nga, Việt, Pashtun, Ba Lan

Tư vấn cho người di cư và người có gốc nhập cư

Beratung für Zugezogene und Menschen mit Migrationshintergrund

Trung tâm tiếp đón tại Berlin

Điểm đến tập trung, phổ biến thông tin cho người di cư từ tất cả các quốc gia về các đề tài làm quen, gia đình, chỗ ở, công việc/học tập, thường ngày

Postdamer Str.65

10785 Berlin

Điện thoại: 030 90172326

E-Mail: wilkommenszentrum@intmig.berlin.de

Internet: www.berlin.de/wilkommenszentrum

Tư vấn bằng tiếng Anh, Pháp, Ý, Croatia, Ba Lan, Nga, Thổ Nhĩ Kỳ, Việt. Các thứ tiếng khác được chuyển tải thông qua phiên dịch viên: Ả rập, Ba Tư, Pashtu, Urdu, Punjab, Hindi, Amhara, Tigrinya.

Trung tâm tư vấn Caritas tại Fennpfuhl – Caritas Beratungszentrum am Fennpfuhl

Tư vấn về xã hội và hỗ trợ về các vấn đề với các cơ quan chính quyền, các câu hỏi về pháp luật xã hội và những hoàn cảnh khó khăn về kinh tế

Anton-Saefkow-Platz 3-4

10369 Berlin

Điện thoại: 030 666340500

E-Mail: Migration-fennpfuhl@caritas-berlin.de

Internet: www.caritas-berlin.de

Trên mạng Internet:

Chào mừng tại Lichtenberg

Tập thông tin với những địa điểm giao dịch quan trọng trong quận

(Tiếng Đức, Ả Rập, Ba Tư, Anh, Nga, Serbia, Thổ Nhĩ Kỳ, Việt)

<https://www.berlin.de/ba-lichtenberg/politik-und-verwaltung/beauftragte/integration/artikel.708494.php>

Gói thông tin cho người tị nạn

Thông tin về quá trình xin tị nạn, các khóa học tiếng, việc chăm sóc sức khỏe, trợ cấp xã hội, nhà trẻ, trường học

(Tiếng Đức, Ả Rập, Anh, Ba Tư, Pháp, Nga, Serbia, Thổ Nhĩ Kỳ)

Internet: www.berlin.de/lb/intmig/veroeffentlichungen/gefluechtete/

Sức khỏe cho mọi người

Chỉ dẫn về hệ thống y tế ở Đức

(Tiếng Đức, Ả Rập, Anh, Ba Tư, Pháp, Ý, Kurd, Pashtu, Ba Lan, Rumani, Nga, Serbia/Croatia, Bosnia, Tây Ban Nha, Thổ Nhĩ Kỳ)

Internet: www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de

Giáo dục trẻ em – Erziehung von Kindern

Trẻ em có quyền được hưởng một nền giáo dục không bạo lực. Ở Đức những hình phạt trên thân thể, gây tổn thương đến tâm hồn và mọi hình thức lăng mạ, hạ thấp nhân phẩm trẻ em đều bị nghiêm cấm và trừng phạt (xem điều 1631 Bộ luật dân sự).

Tư vấn về giáo dục và gia đình

Tại phòng tư vấn về giáo dục và gia đình có đội ngũ các bác sĩ tâm lý, nhà xã hội học và trị liệu viên về gia đình cùng làm việc với nhau. Việc tư vấn là miễn phí và được giữ kín, tùy theo yêu cầu có thể tư vấn giấu tên. Nếu cần thiết có thể mời phiên dịch viên cùng tham gia.

Bạn nhận được sự tư vấn về các đề tài sau:

- Giáo dục trẻ em
- Những dấu hiệu bất thường trong quá trình phát triển của trẻ (VD: các vấn đề trong giao tiếp, bồn chồn không yên, dễ bị kích động dẫn đến gây gỗ; đái dầm)
- Những nỗi lo lắng về trẻ ở tuổi dậy thì và tuổi vị thành niên
- Mâu thuẫn trong cuộc sống hôn nhân/lừa dối (tư vấn/trị liệu hôn nhân/lừa dối)
- Các vấn đề trong gia đình
- Ly thân và ly hôn
- Mâu thuẫn giữa cha mẹ và những cãi vã về việc/quyền chăm sóc và nuôi dạy con cái.

<p>Tư vấn về giáo dục và gia đình tại Lichtenberg EFB Standort Lichtenberg Erieseering 4 10319 Berlin Điện thoại: 030 5589-264 030 5106-8370 E-Mail: efb-lichtenberg.libg@it.verwalt-berlin.de</p> <p>www.berlin.de/ba-lichtenberg</p>	<p>Tư vấn về giáo dục và gia đình tại Hohenschönhausen EFB Standort Hohenschönhausen Zum Hechtgraben 1 13051 Berlin</p> <p><i>Đã đóng cửa! Bạn hãy xem thông tin chi tiết trên mạng Internet!</i></p> <p>www.berlin.de/ba-lichtenberg/</p>
<p>„Gia đình là trung tâm“ „Familie im Zentrum“ Rudolf-Seiffert-Str. 50a 10369 Berlin Điện thoại: 030 97870010 E-Mail: familieimzentrum-r@ejf.de</p> <p>www.familieimzentrum.de</p>	<p>„Trung tâm bảo vệ trẻ em Berlin“ „Kinderschutzzentrum Berlin“ Freienwalder Str. 20 13055 Berlin Điện thoại: 030 9711717 E-Mail: beratung@kszb.de</p> <p>www.kinderschutz-zentrum-berlin.de</p>


Sức khỏe bà mẹ và trẻ em – *Gesundheit Mutter und Kind*

Khám kiểm tra nhận biết sớm U1 – U9 (Khám bệnh dự phòng) tại bác sĩ nhi khoa

Tại Đức, trẻ em từ lúc sinh ra cho đến tuổi đi học được khám kiểm tra nhận biết sớm mười lần. Ở mỗi lần khám này, con bạn sẽ được kiểm tra xem có phát triển đúng với độ tuổi hay không. Khoảng thời gian thực hiện khám được ghi ở trang đầu sổ khám bệnh dự phòng cho trẻ em màu vàng. Cùng với việc được khám kiểm tra trẻ em cũng sẽ được tiêm phòng ở mỗi lần khám.

Bạn hãy xin lịch khám đúng thời gian quy định tại bác sĩ nhi khoa. Nếu bạn quên, bạn sẽ được nhắc nhở bởi trụ sở trung tâm ở Charité và phòng hỗ trợ về y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên. Nếu bạn không báo lại, bạn sẽ được đề nghị để bác sĩ đến thăm khám tại nhà.

Ngoài ra theo khuyến cáo, tất cả trẻ em nên được đi khám kiểm tra tại bác sĩ nha khoa hai lần mỗi năm.

U1	Sau khi sinh	
U2	3 đến 10 ngày tuổi	
U3	4 đến 5 tuần tuổi	
U4	3 đến 4 tháng tuổi	
U5	6 đến 7 tháng tuổi	
U6	10 đến 12 tháng tuổi	
U7	21 đến 24 tháng tuổi	
U7a	34 đến 36 tháng tuổi	
U8	46 đến 48 tháng tuổi	
U9	69 đến 64 tháng tuổi	

Khám bệnh dự phòng cho trẻ em không có bảo hiểm y tế

Y tế cho người nhập cư Malteser ở Berlin – Malteser Migraten Medizin Berlin

Aachener Str.12

10713 Berlin-Wilmersdorf

Điện thoại: 030 82722600

E-Mail: MMedizin@malteser-berlin.de

Internet: <https://www.malteser-berlin.de/migration-auslandsdienst/malteser-medizin-fuer-menschen-ohne-krankenversicherung.html>

Y tế mở – open.med

Y tế dự phòng và tư vấn (không tiết lộ danh tính và miễn phí)

Teltower Damm 8a

14169 Berlin

Điện thoại: 0176 63152094

E-Mail: open.med@medizin-hilft.org

Internet: www.medizin-hilft.org

Phòng hỗ trợ y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Tại đây cũng có thể tiến hành khám dự phòng và tiêm phòng theo yêu cầu cho trẻ em không có bảo hiểm y tế.

Lichtenberg

Wendler, Ines, Dipl.-Med. Rummelsburger Str. 13, 10315 Berlin Tel. 51535160

Schuppe, Dagmar, Dr. med. Ehrenfelsstr. 47, 10318 Berlin Tel. 5099963

Planke, Christiane, Dr. med./Schnieders, Griet Treskowallee 110, 10318 Berlin
Tel. 5139766

Thomas, Deborah Balatonstr.20, 10319 Berlin Tel. 51482349

Dr. med. Hunscha, Malte/Dr. med. Armin Heinlein Frankfurter Allee 231 A, 10365 Berlin
Tel. 55184040

**Heiden, Agnes, Dipl.-Med./Schimann, Katharina, Dr. med./
Jubt, Dagmar, Dr. med.** Ruschestr. 103, 10365 Berlin Tel. 5593417

Paskaleva-Hedel, Violeta, Dr. med. Franz-Jacob-Str. 10, 10369 Berlin, Tel. 8620468 1140

Phòng khám gia đình:

Krüger, Silvia, Dr. med. Treskowallee 108, 10318 Berlin Tel. 5087827

Familienpraxis Karlshorst Ehrlichstr. 26, 10318 Berlin Tel. 5098433

Hohenschönhausen

Lüder, Steffen, Dr. med. Prerower Platz 4, 13051 Berlin Tel. 9298032

Wauer, Juliane Dr. med. Gehrenseestr. 100, 13053 Berlin Tel. 9865135

Molzahn, Iris Dipl.-Med. Werneuchener Str. 4, 13055 Berlin Tel. 98312717

Plünsch, Renate, Dipl.-Med. Hauptstr. 9 D, 13055 Berlin Tel. 9865241

Roth, Annett, Dr. med./Walther, Uta, Dipl.-Med. Reichenberger Str. 3, 13055 Berlin
Tel. 9714735

Phòng khám gia đình:

Singer, Ilona, Dipl.-Med. Schalkauer Str. 33, 13055 Berlin, Điện thoại: 98695397

Luzius, Beatrix, Dr. med. Konrad- Wolf- Str. 114, 13055 Berlin, Điện thoại: 9864728

Bạn hãy xem cả các phòng khám khác ở Berlin tại trang web **www.kvberlin.de** hoặc là hỏi
hãng bảo hiểm của bạn!

Hộ sinh và Bác sĩ sản phụ khoa – Hebamme und Gynäkolog*in

Ở Đức mỗi sản phụ có bảo hiểm y tế có quyền được hưởng sự chăm sóc/trông nom của một hộ sinh. → Chi phí được trả bởi hãng bảo hiểm

Bạn hãy tìm cho mình từ thời gian đầu thai kỳ một hộ sinh.

Tìm hộ sinh như thế nào?

→ Bạn hãy hỏi bác sĩ sản phụ khoa của mình.

→ Bạn hãy tìm hiểu thông tin về giờ làm việc của hộ sinh tại nơi cư trú của mình.

→ Tìm hiểu thông tin trên mạng internet: www.kidsgo.de và www.berliner-hebammeliste.de.

Bên cạnh bác sĩ sản phụ khoa hộ sinh sẽ đảm nhận các biện pháp phòng ngừa trước khi sinh và sự chăm sóc cho bà mẹ và trẻ em sau khi sinh.

Họ sẽ đưa ra những lời khuyên và lưu ý về các đề tài nuôi con bằng sữa mẹ, dinh dưỡng và chăm sóc cũng như trông nom và sự tăng cân của trẻ.

Bạn hãy hẹn lịch khám sau sinh tại bác sĩ sản phụ khoa của mình khoảng 6 tuần sau khi sinh. Chúng tôi có lời khuyên rằng khoảng 6-12 tuần sau khi sinh bạn nên tham gia một khóa thể dục sau sinh nhằm tăng cường sự sẵn chắc của cơ sàn chậu. Chi phí cho khóa học sẽ được hãng bảo hiểm trả.

Tư vấn về Thai kỳ và kế hoạch hóa gia đình tại

„Trung tâm tư vấn về sức khỏe tình dục và kế hoạch hóa gia đình“ –

„Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familien“

- Tư vấn trong thời gian mang thai (VD: đơn xin quỹ hỗ trợ) và về các vấn đề trong cuộc sống lứa đôi/hôn nhân.
- Tư vấn về kế hoạch hóa gia đình – **Với người có thu nhập thấp, chi phí cho việc tránh thai được hỗ trợ** (xin hãy hỏi trước qua điện thoại về những giấy tờ cần thiết)
- Tư vấn về mâu thuẫn trong thai kỳ theo điều 219 Bộ Luật hình sự (Phiếu tư vấn).
- Bác sĩ tư vấn và khám bệnh cho **sản phụ không có bảo hiểm y tế**.

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin-Hellersdorf

Giờ làm việc: Thứ hai và thứ năm 9:00 – 12:00 h, Thứ ba 14:00 – 18:00 h

Điện thoại: 030 90293-3655, 030-90293 3681 (tiếng Việt), E-Mail: zsg@ba-mh.berlin.de

Internet: <https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/aemter/gesundheitsamt/sexualitaet-und-familienplanung/>

Bạn cũng có thể đến các trung tâm ở các quận khác của Berlin

Các điểm tư vấn khác xung quanh chủ đề thai kì:

Điểm tư vấn thai kì Albatros – Công ty TNHH phi lợi nhuận „Mạng lưới cuộc sống

Schwangerenberatungsstelle Albatros – Lebensnetz gGmbH

(bao gồm việc đệ đơn xin hỗ trợ tại quỹ „Sự trợ giúp các gia đình“)

Gehrenseestr. 100
13053 Berlin

Telefon: 030 98696208

E-Mail: skb@albatros-lebensnetz.de

Internet: www.schwangerenberatung-berlin.de

Sức khỏe răng miệng – Zahngesundheit

Lời khuyên cho răng sữa khỏe mạnh

- Ngay từ chiếc răng sữa đầu tiên nên đánh răng 1 lần mỗi ngày vào buổi tối
- Từ 2 tuổi trở đi nên đánh răng 2 lần mỗi ngày, buổi sáng và buổi tối
- Từ 6 tháng tuổi trở đi nên đi kiểm tra tại phòng khám nha khoa 2 lần mỗi năm
- Nên ăn nhiều hoa quả và rau tươi
- Nên ăn ít những thực phẩm có đường
- Nên uống chủ yếu là nước và trà không thêm ngọt
- Nên uống bằng cốc hoặc là bằng tách

Phòng hỗ trợ về nha khoa Lichtenberg

Thông tin về các bác sĩ nha khoa cho trẻ em bạn có thể nhận được khi liên hệ số máy 030 902967614.

Vitamin D và Vitamin K

Bệnh còi xương là một căn bệnh mà nguyên nhân gây ra là do thiếu **Vitamin D**. Phần cốt lõi của xương trở nên mềm đi khiến xương biến dạng. Trẻ sơ sinh chưa có khả năng tự sản sinh ra Vitamin D. Bắt đầu từ tuần tuổi thứ 2 trẻ sơ sinh được bổ sung 400-500IU Vitamin D/ngày, thường kết hợp cùng với Florua. Việc phòng tránh này là một chương trình cố định trong vòng 12 tháng đầu đời. Ngoài ra, trẻ sơ sinh còn thường **thiếu Vitamin K**. Điều đó có thể dẫn đến hậu quả như là chảy máu nghiêm trọng hay là nguy cơ bị xuất huyết não. Để phòng tránh trẻ sơ sinh thường được bổ sung Vitamin K dưới dạng lỏng ở 3 lần khám kiểm tra nhận biết sớm đầu tiên.

Giấc ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh – Sicherer Babyschlaf

Bạn phải nhất thiết chú ý điều gì?



Không thú ôm.
Là nguy cơ dẫn đến khó thở trong khi ngủ cho trẻ sơ sinh. Trẻ sơ sinh chỉ thở bằng mũi!

Không chặn, không gối, không lông thú.
Là nguy cơ dẫn đến tình trạng chặn bị đắp lên mặt trẻ hoặc là làm trẻ quá nóng



Không hút thuốc!
Hút thuốc gây hại cho con bạn. Hãy từ bỏ thói quen đó!

Con bạn sẽ ngủ ngon nhất như thế này



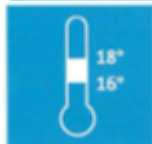
Trong túi ngủ ở tư thế nằm ngửa



Trên một cái đệm cứng



Trong giường ngủ riêng tại phòng ngủ của cha mẹ



Với nhiệt độ phòng vào khoảng giữa 16 và 18 °C

Con đau bụng 3 tháng (Khóc dạ đề ở trẻ sơ sinh) – Dreimonatskoliken

Những ông bố bà mẹ trẻ có lẽ ai cũng từng phải đối mặt với những cơn đau bụng của trẻ sơ sinh. Tình trạng được gọi là con đau bụng 3 tháng (khóc dạ đề ở trẻ sơ sinh) thường xảy ra có lẽ bởi hệ tiêu hóa của trẻ sơ sinh còn chưa phát triển hoàn thiện. Giai đoạn trẻ quấy khóc và không yên thường là không nguy hiểm và chỉ kéo dài đến 3 hoặc 6 tháng tuổi. Tuy vậy điều đó cũng có thể gây nên những lo lắng, áp lực lớn. Bạn hãy thử áp dụng những lời khuyên để dỗ dành trẻ và bản thân bạn cũng hãy cố gắng giữ bình tĩnh nhất có thể. Nếu bạn cảm thấy lo lắng và muốn loại trừ những khả năng xấu có thể xảy ra, hãy gặp và nói chuyện với bác sĩ nhi khoa. Bạn nhất thiết phải tìm sự trợ giúp và giải tỏa áp lực khi mà bạn thấy không thể chịu nổi tiếng quấy khóc nữa.

Cần làm gì?

- ➔ Đu đưa con bạn một cách nhẹ nhàng, bật nhạc nhẹ hoặc là hát cho con nghe.
- ➔ Mát-xa phần bụng của bé một cách nhẹ nhàng, xung quanh rốn và theo chiều kim đồng hồ.
- ➔ Đặt bé nằm sấp lên phần dưới cánh tay bạn, tay còn lại cố định tư thế đó (tư thế bay).
- ➔ Chườm ấm có thể giúp giảm đau: bạn hãy đặt một túi chườm ấm làm từ hạt anh đào lên bụng bé.
- ➔ Gập hoặc kéo một cách nhẹ nhàng, cẩn thận chân bé có thể giảm nhẹ cơn đau và tháo bím ra.

Phải làm gì, khi con tôi quấy khóc? Xin đừng rung lắc!

Con bạn quấy và gào khóc. Bạn đã cố gắng để dỗ dành bé. Bạn chỉ muốn rung lắc bé một lần để có thể được yên một chút.

Đừng bao giờ làm như vậy, bởi việc rung lắc sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng của con bạn! Hãy tìm sự hỗ trợ, nếu mà bạn không biết làm gì hơn nữa!

Trạm điều trị trẻ sơ sinh quấy khóc lưu động Lichtenberg „blu:boks“ SchreiBabyAmbulanz Lichtenberg „blu:boks“

Hỗ trợ khủng hoảng trong thai kỳ, thời gian nuôi trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Paul-Zobel-Str. 9, 10367 Berlin

Điện thoại: 030 2509676560

Di động: 015788266657

Internet: www.bluboks-berlin.de/FAMILIE

Phòng hỗ trợ trẻ em trong trường hợp khẩn cấp: 030 610061

Phòng hỗ trợ khủng hoảng tại sở thanh thiếu niên 030 90296-5555



Baby-Berlin. Ứng dụng thông minh cho thai kỳ và thời gian sau sinh

Phòng tránh tai nạn – Unfallverhütung

- Lắp đặt thiết bị an toàn cho các ổ cắm điện hở!
- Xin đừng bao giờ để con bạn nằm một mình trên bàn thay bím, ghế salon hay trên giường mà không có người để ý!
- Chú ý đến những góc và cạnh sắc, nhọn!
- Hãy cẩn trọng đối với các vật nhỏ: đinh/kim, bi, lạc, que diêm, v.v...!
- Cuộn lại và cố định các loại dây điện và các loại dây nhỏ còn nằm ngổn ngang quanh nhà!
- Không đeo vòng/dây quanh cổ trẻ!
- Cẩn trọng với túi nylon = nguy cơ ngạt thở!
- Không sử dụng dụng cụ hỗ trợ tập đi cho trẻ!
- Cẩn trọng với bậc thang = nguy cơ té ngã!
- Lắp đặt thiết bị bảo vệ cửa sổ!
- Đóng kín tủ lạnh và tủ đông lạnh!
- Giữ an toàn những chất tẩy rửa, hóa chất và các loại thuốc men!
- Cẩn trọng đối với bếp nấu ăn = nguy cơ gây bỏng!
- Cẩn trọng với những nơi chứa nước, VD: bể bơi cho trẻ em, ao, v.v...= nguy cơ chết đuối!
- Kiểm tra nhiệt độ nước tắm trước mỗi lần tắm cho con! Đừng bao giờ để con bạn một mình, không có người trông coi trong bồn tắm!
- Đảm bảo an toàn với những vật dụng như giá sách, tivi màn hình phẳng, kệ, tránh bị đổ, rơi xuống!

„Cẩn trọng với chất độc“

„Vorsicht giftig!“

Trẻ em thường đưa tất cả mọi thứ lên miệng! Những thứ đặc biệt tiềm ẩn nguy cơ gây ngộ độc đó là rượu, thuốc lá và cây độc. Chỉ cần con bạn ăn một điều thuốc lá là đã có thể dẫn đến tử vong.

Trong một năm đầu đời bạn không nên cho con bạn ăn mật ong hoặc siro lá phong. Mật ong có thể gây nên ngộ độc thực phẩm ở con bạn. Ngộ độc thực phẩm có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng, trong đó có việc gây ra ngưng thở dẫn đến tử vong.

Đường dây nóng trong trường hợp ngộ độc: 030 19240 (24h mỗi ngày)



www.bfr.bund.de









Sơ cấp cứu/Tai nạn ở trẻ nhỏ – Erste Hilfe/Kinderunfälle

- Nguyên tắc cơ bản quan trọng nhất: Trong tất cả các tai nạn hãy giữ bình tĩnh!
Nguyên tắc cơ bản thứ 2: Luôn có hộp cứu thương trong nhà!
Nguyên tắc cơ bản thứ 3: Xử lý cuộc gọi khẩn cấp một cách đúng đắn!

Số khẩn cấp: 112 (số chung cho toàn liên bang)

Sự việc xảy ra ở đâu? Việc gì đã xảy ra? Có bao nhiêu người bị thương? Có những chấn thương gì? Giữ điện thoại và chờ trả lời câu hỏi nếu có!

Chú ý! – Achtung!

www.bzga.de
www.kindersicherheit.de

Phiếu nhà trẻ, Sự trông nom ban ngày/Nhà trẻ và Người trông trẻ *Kitagutschein, Tagesbetreuung/Kindergarten und Tagesmütter*

Ở nhà trẻ, trẻ em được tạo điều kiện để phát triển tốt. Tại đây trẻ sẽ được học tiếng Đức và rèn luyện các kỹ năng xã hội. Trẻ cũng sẽ được chuẩn bị cho việc đến trường. Bắt đầu từ 1 năm tuổi mỗi trẻ em đều có quyền nhận được một chỗ ở nhà trẻ.

Trước khi ký hợp đồng với nhà trẻ bạn phải xuất trình phiếu nhà trẻ. Đơn xin phiếu nhà trẻ bạn có thể tìm trên trang web www.berlin.de hoặc bạn có thể đến văn phòng tiếp dân nơi mình ở để xin mẫu đơn. Đơn sau khi khai xong phải được gửi lại văn phòng tiếp dân. Bạn có thể đệ đơn sớm nhất là 9 tháng và muộn nhất là 2 tháng trước khi cho bé đi nhà trẻ. Bạn cũng có thể nhận được mẫu đơn và sự giúp đỡ trong việc khai đơn tại văn phòng gia đình (xem trang 6).

Việc nhận cho con mình một chỗ ở nhà trẻ là rất quan trọng và cần được giải quyết một cách sớm nhất có thể. Lời khuyên của chúng tôi đó là bạn hãy đăng ký chỗ tại nhiều nhà trẻ.

Thông tin về việc trông trẻ ban ngày ở các nhà trẻ thuộc quận Lichtenberg: 030 90296-5317
(Phòng văn thư)

Thông tin về việc chăm sóc ban ngày thông qua người trông trẻ: 030 90296-5046

Cầu nối cho danh sách những người muốn đăng ký tại sở thanh thiếu niên: 030 90269-7080
(Văn phòng gia đình)

Danh sách nhà trẻ mới nhất trên mạng Internet:

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/kitas/verzeichnis/

Tạo điều kiện phát triển về ngôn ngữ trước khi đến trường **(20 tháng trước khi bắt đầu đi học):**

Nếu con bạn chỉ nói rất ít hoặc không hề nói tiếng Đức, bé sẽ nhận được phiếu khích lệ ngôn ngữ. Bằng phiếu đó con bạn sẽ được quyền tham gia vào các chương trình tạo điều kiện phát triển về ngôn ngữ.

Các nhà trẻ ở quận Lichtenberg *Kindertagesstätten in Lichtenberg*

Kita Rosenfelder Ring 35/35A/Kigä NordOst	Rosenfelder Ring 35	10315	5251214
Kita Märcheninsel	Charlottenstr. 3a/b	10315	51009508
Kita Purzelbaum	Massower Str. 23	10315	5253546
Kita Lichtenzwerge	Ribbecker Str. 22	10315	51657262
Kita Sonnenhof	Archenholdstr. 72	10315	297734932
Kita Erlenhof	Kraetkestr. 18	10315	297734932
Kita- und Familienzentrum Gensinger Str.	Gensinger Str. 58	10315	51009548
Kita Schlaue Füchse	Gensinger Str. 60	10315	688166450
Kita Marie-Curie-Allee	Marie-Curie-Allee 4	10315	1489010
Kita DETI	Alfred-Kowalke-Str. 40A	10315	76233844/45
Kita Archenholdstraße	Archenholdstr. 29	10315	50368180
Kita Tierparkzwerge	Gensinger Str. 83	10315	01736179609

Kita Kleine Wichtel	Marksburgstr. 38-40	10318	50154030
ABC Kindergarten	Liepnitzstr. 49	10318	50154228
Kita Kesse Früchtchen	Wandlitzstr. 6	10318	53143740
Kita Quatschköpfe	Ehrlichstr. 21	10318	50014589
EKT Luna Sternenstaub	Liepnitzstr. 42	10318	7616677
Kita Glücksallee	Üderseestr. 13	10318	40741019
BIP Kreativitätskita Treskow-Höfe	Treskowallee 22- 24	10318	23926130
Kita Papagei	Treskowallee 124	10318	0176 84400190
Kita Pepe Rakete	Ehrenfelsstr. 9/10	10318	89751850
Kita Baikalstr. 2	Baikalstr. 2	10319	5123080
"Erlebniswelt"	Sewanstr. 197-199	10319	5123176
EKT Eene meene mopel	Sewanstr. 120	10319	5251710
Kita Krokofant	Mellenseestr. 65	10319	5126659
Kita Bärenkinder	Erieseering 33	10319	5122195
Kita Balatonknirpse	Balatonstr. 9	10319	5125080
Kinder- und Familienzentrum KIKIFLO	Volkradstr. 4	10319	52678749
Kita Wolkenschaf	Sewanstr. 43	10319	96086010
Kita Harnackstr. 7/9	Harnackstr. 7	10365	5598287
Kita der Ev. Kirchengemeinde Alt-Lichtenberg	Schottstr. 6	10365	55487932
Kita der Kath. Kirchengemeinde St. Mauritius	Schulze-Boysen-Str. 26	10365	55152047
Kita Ev. Diakoniewerk Königin Elisabeth	Herzbergstr. 79	10365	54725051
Kita Abenteuer Welt	Schulze-Boysen-Str. 22	10365	55489315
Kita Kiezspatzen	Hubertusstr. 5	10365	5592213
Kita Singermäuse	Gotlindestr. 36/37	10365	5779885-0
Kreativitätskindertagesstätte Eigensinn	Rüdigerstr. 76	10365	30606344
Kita Farbklecks	John-Sieg-Str. 1- 3	10365	57797260
EKT Herzberger Wurzelzwerge	Hagenstr. 49	10365	67943647
Kita Zauberinsel	Bürgerheimstr. 25	10365	0176 56815406
Kita Bürgerheimstraße	Bürgerheimstr. 23	10365	71556945
Kindertagesstätte Villa Milla	Gotlindestr. 54	10365	521373100
Kita Bunte Plonzstifte	Plonzstr. 22	10365	5592163
"Sonnengarten"	Rudolf-Reusch-Str. 57	10367	5593141
Zwergenparadies	Bernhard-Bästlein- Str. 44	10367	97603447
Kita Paule Platsch	Bernhard-Bästlein- Str. 52/54	10367	9729005
Kita Landsberger Allee	Landsberger Allee 228	10367	1548922
Kita Rübchen	Paul-Zobel-Str. 8G	10367	67961194
Kita Zaubertal	Scheffelstr. 10	10367	
Kita Wunderkinder	Paul-Zobel-Str. 9	10367	2509676550

"Spatzennest"	Paul-Junius-Str. 32	10369	9724008
Kita Entdeckerland	Otto-Marquardt-Str. 2-4	10369	9751008
Kita Paule am Park	Paul-Junius-Str. 67	10369	98317560
Kita Kinderträume	Karl-Vesper-Str. 11	10369	9716632
Kita Phantasialand	Paul-Junius-Str. 52	10369	9725064
Kita Märchenland	Paul-Junius-Str. 64A	10369	98601999-21
Kita Sonnenschein	Rudolf-Seiffert-Str. 26/28	10369	9720560
Kita Storkower Zauberwäldchen	Franz-Jacob-Str. 4	10369	34627656
Kita an der alten Kastanie	Franz-Jacob-Str. 16-18	10369	97606526
Private Europa-Kita	Judith-Auer-Str. 6	10369	36332332
Christliche Kita Fischlein	Rudolf-Seiffert-Str. 53	10369	0176 23114017
Kindergarten Rappelkiste	Herbert-Tschäpe-Str. 2	10369	97995284
Kita Dorfstr. 37 (Malchow)/Kigä NordOst	Dorfstr. 37	13051	9250219
Kita Reriker Str. 20/Kigä NordOst	Reriker Str. 20	13051	9294167
Kita Leuchtturm	Am Berl 8/10	13051	96248570
Kita Sonnenschein	Wustrower Str. 39	13051	9296074
Kita Fiorella	Wiecker Str. 1-3	13051	9294079
Kita Wolkenreise	Ahrenshooper Str. 3	13051	9295078
KINDERHAUS Berlin - Mark Brandenburg	Dierhagener Str. 1/3	13051	9293122
Kita Ahrenshooper Spatzen	Ahrenshooper Str. 5	13051	92047609
Kita Schneckenhausen	Am Berl 13	13051	92045275
Dracos Drachen Kids	Nienhagener Str. 21	13051	54595180
Kita Malchower Weg 46/Kigä NordOst	Malchower Weg 46	13053	9864830
Kita Matenzeile 2/4/Kigä NordOst	Matenzeile 24	13053	9290206
Kita Abenteuerland	Anna-Ebermann-Str. 25	13053	9818390
Kita Eichhörnchen	Roedernstr. 14	13053	9864154
Kitaverbund Regenbogen	Waldowstr. 40/ Manetstr. 23	13053	9864709
Kita Hafenstadt	Matenzeile 26	13053	208988940
Evangelische Kita Arche Noah	Malchower Weg 44	13053	9290286
Kita Spatzenhaus	Hedwigstr. 9	13053	9815480
das Bildungshaus	Marzahner Str. 14	13053	0176 84151952
Kita Zwergtaucher	Gehrenseestr. 99	13053	34629502
EKT Oberseeräuber	Oberseestr. 77	13053	12064082
Kita Schalkauer Str. 25C/Kigä NordOst	Schalkauer Str. 25A	13055	98639687
Kita Heckelberger Ring 1/3/Kigä NordOst	Heckelberger Ring 1	13055	9818608

Kita Neustrelitzer Str. 32-34/Kigä NordOst	Neustrelitzer Str. 32/34	13055	9713443
Kita Weiße Taube 1	Schleizer Str. 62	13055	98196590
Kita Kinder in Bewegung (KiB)	Berkenbrücker Steig 9/10	13055	9711728
Kita Tausendfüßler	Goeckestr. 25/26	13055	9711415
Kindertagesstätte Strausberger Straße	Strausberger Str. 5	13055	97997790
Kita Matt Lamb	Konrad-Wolf-Str. 45	13055	97895988
Kita Kleene Dickköpfe und Große Ulknudeln	Landsberger Allee 217F	13055	80321768
Kita Mitra Rechter Gebäudeteil	Heckelberger Ring 3	13055	97000784
Kita Dorfstr. 5 (Falkenberg)/Kigä NordOst	Dorfstr. 5	13057	9324146
Kita Randowstr. 41/43/Kigä NordOst	Randowstr. 41	13057	9283018
St. Konrad	Ahrensfelder Chaussee 79- 81	13057	93498149
Kita Warnitzer Str. 9	Warnitzer Str. 9/11	13057	9290274
Klax Krippe Grashüpfer und Klax Kindergarten Glühwürmchen	Biesenbrower Str. 61	13057	92092537
Kita Kinder in Bewegung (KiB)	Falkenberger Chaussee 120	13057	9205011
Kita Wiesenhüpfer	Wartiner Str. 77	13057	99271361
Kita Dorfstr. 4A (Wartenberg)/ Kigä NordOst	Dorfstr. 4A	13059	9293185
Kita Kinderparadies Wirbelwind	Warnemünder Str. 22	13059	9283121
Kita Kreativhaus Sonnenblume	Crivitzer Str. 16	13059	9205029
Kita Nido Piccolo	Neubrandenburger Str. 51/53	13059	92373750
Ev. Kita Wartenberg	Birkholzer Weg 76	13059	9293154
Kunst-Kita	Demminer Str. 4	13059	96067216

Bệnh viện nhi –

Kinderkliniken

**Bệnh viện nhi tại Sana
Bệnh viện đa khoa
Lichtenberg
Kinderklinik im Sana
Klinikum Lichtenberg**
Fanningerstraße 32
10365 Berlin
Điện thoại: 030 5518-0

**Bệnh viện nhi tại Vivantes
Bệnh viện đa khoa tại
Friedrichshain
Kinderklinik im Vivantes
Klinikum im Friedrichshain**
Landsberger Allee 49
10249 Berlin
Điện thoại: 030 13023-0

**Bệnh viện đa khoa
HELIOS
Berlin-Buch
HELIOS Klinikum
Berlin-Buch**
Schwanebecker Ch. 50
13125 Berlin
Điện thoại: 030 9401-
54500

Điểm cứu hộ
Điện thoại: 030 5518-5104

Điểm cứu hộ
Điện thoại: 030 13023-1710

Điểm cứu hộ
Điện thoại: 030 9401-
53333

Tại đây bạn sẽ nhận được sự trợ giúp cho trẻ em, phụ huynh và những người đang lo lắng:

Đường dây nóng bảo vệ trẻ em của sở thanh thiếu niên Lichtenberg
HỖ TRỢ KHỦNG HOẢNG

Chống lại nạn bỏ bê và bạo hành trẻ em:
Thứ 2 đến Thứ 6 từ 8:00 đến 18:00 h
030 90296-5555

Hỗ trợ trẻ em trong trường hợp khẩn cấp 030 610061
(luôn sẵn sàng và có thể ẩn danh)

Tư vấn bằng cả:

Tiếng Ả Rập: Thứ hai: 8:00 – 20:00 h
Tiếng Thổ Nhĩ Kỳ: Thứ tư: 8:00 – 20:00 h
Tiếng Nga: Thứ sáu: 8:00 – 20:00 h



Bei häuslicher Gewalt · Hilfe für Frauen und ihre Kinder

Bạo hành trong gia đình – Hỗ trợ cho phụ nữ và con cái của họ

Hàng ngày từ 08:00 đến 23:00 h

Nhà xuất bản:

Văn phòng quận Lichtenberg, Berlin

Sở Y tế

Phòng hỗ trợ về y tế cho trẻ em và thanh thiếu niên

Alfred-Kowalke-Str.24, 10315 Berlin

Điện thoại: 030 90296 – 4941

Ngày phát hành: 06. 12. 2019

Stand: 6.12.2019



Familiengerechter Bezirk
Lichtenberg von Berlin



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung