

# بارداری و تولد نوزاد

اطلاعات و راهنمایی برای برلین - شیپانداو



فارسى-داری / Farsi-Dari

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



والدین گرامی،

از صمیم قلب از ناحیه شیپانداو در برلین به شما درود میفرستیم.

ما - یعنی شهر برلین، ناحیه شیپانداو و بیمارستان

**Evangelische Waldkrankenhaus Spandau**

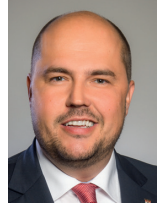
- می خواهیم به شما و کودک شما کمک کنیم تا زندگی خوب و سالمی داشته باشید.



Dilek Kalayci

اگر شما مخصوصاً باردار هستید و دارید بچه دار میشوید،  
خیلی سوالها پیش شما مطرح میشوند، مانند: آیا واقعاً من باردار هستم؟  
کجا بچه ام میتواند به دنیا بیاید؟ کجا میتوانم کمک و پشتیبانی دریافت کنم؟

در این کتابچه می خواهیم به شما توضیح دهیم که در دوران بارداری و تولد نوزاد و بعد از آن  
سیستم بهداشتی درمانی چه حمایتی از شما خواهد کرد.



Frank Bewig

در این زمینه آزمایش و مراقبت های بهداشتی در دوران بارداری، همچنین ثبت نام به موقع برای  
تولد نوزاد در بیمارستان بسیار حائز اهمیت هستند، تا از مشکلات مرتبط با بارداری پیشگیری  
شود و بتوان به موقع آن را شناسایی و مورد معالجه قرار داد. در دوران بارداری از پزشکان،  
مددکاران اجتماعی، ماما / دایه و تیم پزشکی در بیمارستانها کمک و یاری بگیرید، تا بتوانیم به  
بهترین نحو در جهت سلامتی شما و نوزادتان حمایت و پشتیبانی ارائه دهیم.

در صورت داشتن هر سوالی یا مشکلی، تیم بهداشتی و سلامتی در منطقه شیپانداو در این زمینه  
به شما کمک خواهد کرد (آدرس و شماره های تماس در پشت این کتابچه).



PD Dr. med. Frank Jochum

## **Dilek Kalayci**

Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

عضو مجلس سنا در امور بهداشتی، رفاه و برابری

## **Frank Bewig**

Bezirksstadtrat Spandau für Bauen, Planen und Gesundheit

عضو شورای شهر در ناحیه شیپانداو برای ساخت و ساز، برنامه ریزی و سلامتی

## **PD Dr. med. habil. Frank Jochum**

Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

پزشک ارشد کلینیک کودکان و نوجوانان بیمارستان

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

## فهرست

۳	۱ شما باردار هستید
۴	۲ معاینه توسط پزشک زنان
۵	۳ کمک و حمایت‌های مالی و مشاوره در دوران بارداری
۶	۴ ثبت نام برای تولد نوزاد در بیمارستان
۸	۵ برنامه ریزی و تدارک
۸	۶ ماما / دایه
۹	۷ تولد نوزاد در بیمارستان
۹	۸ بازگشت به اقامتگاه یا منزل
۱۰	۹ ثبت نام کودک و صدور شناسنامه
۱۲	۱۰ مدارک مورد نیاز



## ۱ | شما باردار هستید

اگر احساس بارداری میکنید، تست بارداری انجام دهید. شما می‌توانید تست بارداری را از داروخانه‌ها، اقامتگاه پناهندگان (برای مثال از مددکار اجتماعی) و یا از برخی سوپر مارکت‌ها تهیه کنید.

اگر شما در اقامتگاه پناهندگان زندگی می‌کنید، و باردار هستید، لطفاً بلافاصله به کارکنان اجتماعی یا فرد مسئول اطلاع دهید. در آنجا کمک‌های لازم مثل گرفتن نوبت پزشک زنان دریافت خواهید کرد. دکترها در دوران بارداری از شما مراقبت می‌نمایند.

لطفاً برای حفظ سلامتی نوزادتان نکات زیر را رعایت نمایید:

سیگار نکشید



مشروبات الکلی مصرف نکنید



میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید



به مقدار کافی آب و چای شیرین نشده بنوشید





## ۲ | معاینه توسط پزشک زنان

در دوران بارداری بایستی مرتب از طرف پزشک زنان (زن یا مرد) معاینه شوید. این آزمایشها و مراقبت های بهداشتی مهم هستند. از این طریق میتوان از مشکلات و دشواری های دوران بارداری و زایمان جلوگیری کرد. در آنجا شما دفترچه مادری (Mutterpass) را دریافت خواهید کرد. نتایج مهم آزمایش ها، مثل گروه خونی شما و رشد جنین در شکم مادر روی دفترچه مادری ثبت خواهند شد. لطفا همیشه دفترچه مادری (Mutterpass) را همراه خود داشته باشید.

برای یافتن پزشکان به سایت اینترنتی (KV) Kassenerärztliche Vereinigung مراجعه کنید، در آدرس زیر لیست پزشک زنان را مشاهده میکنید:

[www.kvberlin.de](http://www.kvberlin.de) > [Arztuche](#) > [Erweiterte Suche](#) > [Frauenheilkunde und Geburtshilfe](#)

در بخش جستجوی پیشرفته "Erweiterten Suche" میتوانید زبان صحبت کردن دکترها را هم جستجو نمایید.

در سریعترین زمان ممکن به دکتر زنان مراجعه نمایید  
اگر حالتها و مشکلات زیر داشتید:

- \* درد شدید
- \* خارج شدن خون از واژن / مهبل
- \* ترشح مایعات از واژن / مهبل  
(بیشتر از حالت های عادی)

--> اگر دکتر در دسترس نبود، درخواست اورژانس:

۱۱۲ کنید یا به بیمارستان بخش زایمان مراجعه  
نمایید.

اگر حداقل یکی از مشکلات و دردهای زیر را داشتید،  
با دکتر زنان تماس بگیرید!

- \* درد در هنگام ادرار
- \* خارش در واژن / مهبل
- \* ترشحات مهبل / واژنی بدبو
- \* تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد
- \* سفت و سخت شدن شکم بیشتر از ۱۰ بار در روز



## کمک و حمایت‌های مالی و مشاوره در دوران بارداری

اگر شما مزایای بیکاری ۲ (Alg II) دریافت میکنید، میتوانید در دوران بارداری یکبار خدمات و کمک مالی از اداره کار (Jobcenter) درخواست دهید. این کمک که به نام «فقط یکبار برای تهیه لوازم اولیه / لباس های بارداری / وسایل مورد نیاز در دوران بارداری» لباس های بارداری „einmalige Leistungen für Mehrbedarf für Schwangere / Schwangerschaftsbekleidung / Erstausstattungsbeihilfe“

به شما تعلق میگیرد.

شما میتوانید از بنیاد «کمک به خانواده - زنان باردار نیازمند» -

„Hilfe für die Familie - Schwangere in Not“ هم برای تهیه وسایل اولیه درخواست حمایت مادی دهید. برای پرکردن فرم درخواست، مراکز مشاوره بارداری در ناحیه شما، شما را در این امر یاری می رسانند.

اطلاعات بیشتر در سایت: [www.stiftungshilfe.de](http://www.stiftungshilfe.de)

### مراکز مشاوره

مشاوره بارداری و کمک برای دادن درخواست «کمک به خانواده» / „Hilfe für die Familie“

**Immanuel Beratung Spandau**

**Schwangeren- und**

**Schwangerschaftskonfliktberatung**

مرکز مشاوره بارداری و مشکلات بارداری (ایمانونل)

Burbacher Weg 4, 13585 Berlin

اطلاعات و ثبت نام:

شماره تماس: ۰۳۰۳۳۱۳۰۲۱ یا ۰۳۰۳۳۲۹۰۶۷۷

مشاوره حاملگی

پنجشنبه ها ۹ تا ۱۱ صبح

مشاوره در مورد حاملگی و مشکلات مرتبط با آن با

نوبت قبلی

**Zentrum für sexuelle Gesundheit und**

**Familienplanung**

مرکز بهداشت جنسی و تنظیم خانواده

**Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf**

طبقه سوم، Hohenzollerndamm 174-177

10713 Berlin

اطلاعات و ثبت نام:

شماره تماس: ۰۳۰۹۰۲۹۱۶۸۸۰

ساعت مشاوره:

دو شنبه ها، سه شنبه ها، جمعه ها از ساعت ۹ صبح تا ۱۲:۳۰

بعد از ظهر

پنجشنبه ها از ساعت ۳ تا ۶:۳۰ بعد از ظهر



## ۳ | ثبت نام برای تولد نوزاد در بیمارستان

در برلین-شپانداو دو زایشگاه / بیمارستان وجود دارد که شما میتوانید در آنجا نوزاد خود را به دنیا بیاورید:  
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe یا Evangelische Waldkrankenhaus Spandau.

**H Havelhöhe**  
Klinik für Anthroposophische Medizin

ثبت نام در هفته ۱۶ تا ۲۰ بارداری

(Schwangerschaftswoche – SSW)

<http://bit.ly/GebHavelhoehe>



به صورت تلفنی: از دوشنبه تا جمعه ساعت ۱۰ تا ۱۲،

شماره تماس: ۰۳۰۳۶۵۰۱۶۵۲

اطلاعات بیشتر در سایت:

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

**Babylotsinnen** - همراهی رایگان و مشاوره در زمینه زایمان و بعد از آن

دادن اطلاعات در این زمینه به مادران باردار و خانواده های جوان.

شماره تماس ۰۳۰۳۶۵۰۱۱۴۲۸

[babylotse@havelhoehe.de](mailto:babylotse@havelhoehe.de)





ثبت نام در هفته ۱۶ تا ۲۰ بارداری

(Schwangerschaftswoche – SSW)

<http://bit.ly/GebSpandau>

بخش ۲ | ثبت نام حضوری در هفته ۳۰ تا ۳۴  
بارداری

با شماره شخصی مربوط به ثبت نام آنلاین و همچنین نوبت بیمارستان که از طریق ایمیل در ارتباط با هفته ۳۰ تا ۳۴ بارداری دریافت و انتخاب کردید، به کلینیک ما در بخش ماما / دایه (ساختمان ۱۳) ساختمان کناری بیمارستان Hebammenhaus (Haus 13) (Evangelische Waldkrankenhaus Spandau)

مراجعه نمایید شما اینجا با یک ماما صحبت میکنید و میتوانید سوالات خود را مطرح کنید. بعد از آن یک کارشناس بهداشتی نوزادان (Babylotsin) به شما مشاوره میدهد

بخش ۱ | ثبت نام آنلاین در هفته ۱۶ تا ۲۰  
بارداری

اطلاعات و مشخصات خود و همچنین تاریخ احتمالی زایمان را از طریق فرم آنلاین وارد نمایید. سپس شما از طریق ایمیل تاییدیه ای همراه با شماره ثبت نام و اطلاعات بیشتر دریافت خواهید کرد. در اینجا میتوانید تاریخ ثبت نام خود در بیمارستان را انتخاب کنید.

اگر شما در ورود به سیستم مشکل دارید، لطفاً از کارکنان و مسئولین خود (مانند مددکاران اجتماعی، ماما/ دایه اقامتگاه و همچنین کارمندان ایمانوندل) کمک بگیرید.

---

**Babylotsinnen** - همراهی رایگان و مشاوره در زمینه زایمان و بعد از آن

دادن اطلاعات در این زمینه به مادران باردار و خانواده های جوان.

شماره تماس ۰۳۰۳۷۰۲۲۲۰۹

[babylotse.waldkrankenhaus@jds.de](mailto:babylotse.waldkrankenhaus@jds.de)



## ۴ | برنامه ریزی و تدارک

تا روز تولد نوزاد موارد زیر باید انجام داد:

- در همان دوران بارداری تمام مدارک و اسناد برای صدور شناسنامه کودک در اداره ثبت احوال / Standesamt (به لیست صفحه ۱۲ نگاه کنید) تهیه نمایید.
- ماما / دایه برای زمان بعد از تولد نوزاد پیدا کنید (به اطلاعات پایین این صفحه نگاه کنید).
- گرفتن نوبت پزشک کودکان قبل از تولد نوزاد.
- وسایل مورد نیاز را برای بیمارستان تهیه و آماده نمایید.
- اگر شما در حال حاضر کودک دارید؟ کسی پیدا کنید تا زمانی که شما در بیمارستان هستید، از کودکان مراقبت کند.

### ماما / دایه / Hebamme

ماما / دایه از بانوان در زمان بارداری و بعد از تولد نوزاد مراقبت می کند.

مراقبت های بعد از تولد نوزاد (Nachsorge) برای شما و کودکان بسیار مهم است. در ده روز اول زندگی نوزادتان، بایستی او به منزل یا اقامتگاه شما سر بزنند. به دلیل کمبود ماما / دایه در برلین لطفا در دوران بارداری در اسرع وقت با یک ماما تماس بگیرید.

شما میتوانید در این سایت اینترنتی هم ماما جستجو کنید:

([www.berliner-hebammenliste.de/suche](http://www.berliner-hebammenliste.de/suche))

برای جستجو و پیدا کردن یک ماما به کمک نیاز دارید؟ با مشاورین و همکاران در بخش تیم بهداشتی و سلامتی (Mobiles Lotsenteam) تماس بگیرید.



## ۵ | تولد نوزاد در بیمارستان

اگر شما درد زایمان داشتید و در دوران بارداری هیچ دشواری و مشکلی نداشته اید، میتوانید با تاکسی یا توسط آشنایان به بیمارستان بخش زایمان مراجعه نمایید. اگر قبل از نوبت احتمالی زایمان با مشکلاتی مواجه شدید، به اورژانس زنگ بزنید تا هرچه سریعتر شما را به نزدیکترین بیمارستان انتقال دهند: تلفن ۱۱۲.

بعد از تولد نوزاد شما میتوانید ۳ تا ۴ روز با نوزادتان در بیمارستان بمانید. تمام آزمایش و معاینه لازم برای نوزادتون همان جا انجام خواهد شد.

### که شامل:

- آزمایش و مراقبت های بهداشتی نوزاد (U1) و بیشتر آزمایش های مربوط به (U2)
- آزمایش شنوایی
- آزمایش خون در رابطه با عدم بیماریهای متابولیزم (سوخت و ساز بدن)

پرستاران و ماماها در بیمارستان در مراقبت و شیردهی از نوزادتان به شما کمک خواهند کرد. قبل از اینکه بیمارستان را به مقصد منزل و یا اقامتگاهتان ترک کنید، یک آزمایش و معاینه نهایی در بیمارستان از شما و نوزادتان (U2) انجام خواهد شد.

## ۶ | بازگشت به اقامتگاه یا منزل

لطفاً برای برگشتن به خانه یا اقامتگاه برنامه ریزی کنید. در صورت نیاز از کارکنان بیمارستان کمک بگیرید.



## ثبت نام کودک و صدور شناسنامه



**هزینه صدور:** سه شناسنامه کودک برای متقاضیانی که کمک هزینه والدین / Eltern geld، کمک هزینه کودک / Kindergeld و مزایای بیمه / Leistungen der Krankenkasse دریافت میکنند، رایگان است. بیشتر از این هزینه صدور شناسنامه بین ۶ تا ۱۲ یورو می باشد.

**Standesamt Spandau im Rathaus: Carl-Schurz-Straße 2-6** (در ورودی جانبی)

13578 Berlin | standesamt@ba-spandau.berlin.de

شماره تماس ۰۳۰۹۰۲۷۹۲۵۰۸ / ۰۳۰۹۰۲۷۹۲۵۱۸ / ۰۳۰۹۰۲۷۹۲۵۵۲ / ۰۳۰۹۰۲۷۹۳۶۱۹

ساعاتی تماس تلفنی: چهارشنبه ۹ تا ۱۱ صبح

\* درخواست صدور شناسنامه: دوشنبه ۹ صبح تا ۱ بعد از ظهر، سه شنبه ۹ صبح تا ۱۲ ظهر

پنج شنبه ۲ تا ۴ بعد از ظهر (فقط با تعیین وقت قبلی).

\*\* دریافت شناسنامه: سه شنبه ۱۲ تا ۱۲:۴۵، پنج شنبه ۴ تا ۵:۴۵ بعد از ظهر (بدون وقت قبلی).

## صدور شناسنامه رسمی برای نوزاد:

به این طریق میتوان نوزاد تازه متولد شده خود را ثبت کرد در آلمان هر نوزاد بعد از تولد باید بلافاصله در فهرست تازه متولدها ثبت شود، تا به عنوان مثال آزمایش و معاینه های سلامتی نوزاد را انجام داد. نوزاد شما به یک شناسنامه کودک یا گواهی ثبت در فهرست تازه متولدها نیاز دارد، تا بعداً بتوان از اداره های دولتی مشخصات فردی بررسی شوند و تقاضای خدمات و مزایا کرد.

**نوزاد شما چگونه شناسنامه دریافت خواهد کرد و چه باید کرد اگر شما مدارک لازم را ندارید؟**

بیمارستان تولد نوزاد شما را به اداره ثبت احوال / Standesamt منطقه مربوطه اطلاع میدهد. شما باید در ۴ هفته اول بعد از تولد نوزاد به اداره ثبت احوال ناحیه شپانداو (Standesamt-Spandau) مراجعه نمایید، اگر نوزاد شما در بیمارستان (Evangelische Waldkrankenhaus Spandau) و یا (Klinik Havelhöhe) متولد شده است. و هنوز خوب به زبان آلمانی مسلط نیستید، لطفاً یک مترجم را همراه خود ببرید.

اگر شما برای تولد نوزاد در بیمارستان تمام مدارک لازم را همراه خود داشته باشید (به صفحه بعدی مراجعه شود)، میتوان از آرشیو / بایگانی بیمارستان (Evangelischen Waldkrankenhaus Spandau) درخواست شناسنامه کودک داد. (به گرافیک صفحه قبلی مراجعه شود). اگر بعضی از مدارک لازم برای درخواست شناسنامه کم دارید، باز هم نوزاد شما میتواند یک مدرک رسمی دریافت کند که „گواهی ثبت نام در فهرست تازه متولدها“

„Auszug aus dem Geburtenregister“

و یا „گواهی تولد“

„Bescheinigung über die Anzeige eines Personenfalls“

نام دارد. با این مدرک میتوان خدمات و مزایای اجتماعی از اداره امور پناهندگان (Landesamt für Flüchtlinge - LAF) یا اداره کار (Jobcenter) درخواست داد.

### نام خانوادگی کودک

اگر شما مدارک شناسایی رسمی به زبان آلمانی ندارید، کودک شما نخست نام خانوادگی مادر را دریافت میکند، بعداً میتوان نام خانوادگی را تغییر داد، اگر تمام مدارک لازم را تحویل دهید. در برخی از موارد با وجود ناقص بودن مدارک، کودک شما می تواند نام خانوادگی پدر را دریافت کند، به شرطی که قبل از تولد „گواهی به رسمیت شناختن پدری“

„Vaterschaftsanerkennung“ -

و „اظهارنامه مراقبت و نگهداری از کودک به طور مشترک“

„Bescheinigung über die Anzeige eines Personenfalls“

تحویل اداره جوانان - „Jugendamt“ مربوط به ناحیه خود داده باشید.

## مدارک مورد نیاز

مدارکی که شما برای تقاضای شناسنامه کودک احتیاج دارید. شما باید مدارک را قبل از تولد نوزاد آماده کنید

### عقد ازدواج / نکاح

- اصل آن +
- ترجمه رسمی به زبان آلمانی +
- تصدیق نهایی اسناد عمومی آلمان به منظور قانونی کردن آنها / مهر و موم

شده Apostille

### شناسنامه خود

- اصل آن +
- ترجمه رسمی به زبان آلمانی +
- تصدیق نهایی اسناد عمومی آلمان به منظور قانونی کردن آنها / مهر و موم

شده Apostille

### اگر هنوز به صورت رسمی ازدواج نکرده اید:

- گواهی به رسمیت شناختن پدری و اظهارنامه داشتن حق حضانت طرفین و همچنین شناسنامه هر دو طرف (پدر و مادر کودک) +
- اظهارنامه طرفین (والدین) برای نامگذاری کودک

### مدارک دال بر هویت

- گذرنامه معتبر +
- اقامت موقت (Duldung) / ثبت نام در اداره اتباع خارجی

### اگر متاهل هستید:

- سند ازدواج / نکاح
- اصل آن +
- ترجمه رسمی به زبان آلمانی +
- تصدیق نهایی اسناد عمومی آلمان به منظور قانونی کردن آنها / مهر و موم
- شده Apostille +
- اظهارنامه طرفین (والدین) برای نامگذاری کودک کودک

لطفاً تمام مدارک لازم را برای تولد نوزاد در بیمارستان همراه خود بیاورید.

## مرکز خدمات بهداشتی درمانی کودکان و نوجوانان

### Kinder- und Jugendgesundheitsdienst - KJGD

پس از تولد فرزندان یک پیام تبریک و خوش آمد گویی از خدمات بهداشتی درمانی کودکان و نوجوانان (KJGD) دریافت خواهید کرد که به شما بازدید از منزل به هدف مشاوره در مورد سوالات مربوط به کودک شما ارائه می شود. علاوه بر آن، در این مرکز (KJGD) پزشکان به صورت رایگان در مورد وضعیت سلامتی و رشد کودکان خدمات مشاوره به شما ارائه می دهند.

شماره تماس: ۰۳۰۹۰۲۷۹۲۶۵۸



## چاپ

### نشر

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

### ویرایشگر

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

با همکاری اداره دولتی منطقه شپانداو

### مدیریت پروژه تیم بهداشتی و سلامتی

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

### نویسندگان

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

نسخه سوم (فارسی/دری) نوامبر ۲۰۱۹

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

## تماس بگیریڊ

**Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau**

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Mobiles Lotsenteam – Flüchtlingshilfe

Stadtrandstraße 555 | 13589 Berlin

---

(آلمانی، انگلیسی، عربی، فارسی/دری)

یا ۰۳۰۳۷۰۲۲۹۰۷۱

۰۳۰۳۷۰۲۲۱۷۴

تماس تلفنی

پوست الکترونی

[lotsenteam.waldkrankenhaus@jsd.de](mailto:lotsenteam.waldkrankenhaus@jsd.de)

[www.jsd.de/mobiles-lotsenteam-ewk](http://www.jsd.de/mobiles-lotsenteam-ewk)

ویب الکترونی

---

در صورت داشتن هر سوالی یا مشکلی در رابطه با بارداری، مشاوره و دریافت خدمات و یا موضوعاتی همچون جستجوی ماما / دایه و دکتر زنان و یا کودکان، با کمال میل ما به شما کمک میکنیم!