:: deutsch :: ቋንቋ ጀርመን

Checkliste für schwangere Migrantinnen

für die Zeit vor, während und nach der Geburt

:: ትግርኛ :: tigrinya

መቋጻጸሪ ቅጥዒ ንነፍሰ-ጾራት ስደተኛታት

ኣብ ግዜ ቅድሚ ሕርሲ፣ ኣብ ግዜ ሕርሲ፣ ከምኡውን ድሕሪ ሕርሲ

Checkliste für schwangere Migrantinnen

für die Zeit vor, während und nach der Geburt

መቋጻጸሪ ቅጥዒ ናይ ነፍሰ-ጾራት ስደተኛታት

ኣብ ቅድሚ ሕርሲ፣ ኣብ ግዜ ሕርሲ፣ ከምኡውን ድሕሪ ሕርሲ

Wir möchten, dass Sie und Ihr Baby einen guten Start haben. Das Gesundheitssystem in Deutschland funktioniert vermutlich nicht genau so, wie Sie es aus Ihrem Herkunftsland kennen. Die Checkliste soll Ihnen helfen, wichtige Fragen zur Schwangerschaftsvorsorge, zur Geburt und für die erste Zeit danach rechtzeitig zu klären. So können Sie sich in aller Ruhe vorbereiten und das Wichtigste für die Geburt Ihres Babys organisieren. Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, Ihre Ansprechpersonen in Ihrer Unterkunft oder bei Beratungsstellen zu fragen.

ንዓኽን ንውላድክን ጽቡቕ ምጅማር ክኾነልኩም ንደሊ። ምናልባት፣ ናይ ጀርመን ኣገባብ ክንክን ጥዕና ካብቲ ናይ መበቆል ሃገርኩም ኣገባብ ሕክምና ዝተፈልየ ኣሰራርሓ ይህልዎ ይኸውን።

እዚ መቋጻጸሪ ቅጥዒ እዚ፣ ኣብ ግዜ ጥንሲ፣ ኣብ ግዜ ሕርሲ፣ ከምኡውን ምስ ሓረስክን ንዝህልውኽን ሕቶታት ኣገደስቲ መልስታት ንምርካብ ዘኽእለክን እዩ። እዚ ድማ ኣብ ግዜ ሕርሲ ንእትወልድኦ ቆልዓ ብግቡእ ብኹሉ መንገዲ ብዝተወደበ መልክዕ ተዳሊኽን ንኽትጸንሓ ከኽእለክን እዩ። ዝኾነ ሓገዝ ምስ ዘድልየክን፣ ብኽብረትክን ኣብ ከባቢ መንበሪኽን ንዝርከብ ዝምልከቶ ኣካል ወይ ድማ ንናይ ምኽሪ ማእከል ንምውካስ ከይተሰከፍክን ሕተታ።

O1

Wie bekommen Sie medizinische Versorgung auch ohne Krankenversicherung?

Kosten für Arztbesuche und medizinische Versorgung übernimmt normalerweise Ihre Krankenversicherung.

Sie haben keine Krankenversicherung?
Wenn Sie keine Krankenversicherung haben, helfen Ihnen Organisationen wie MediNetz, ein Anonymer Krankenschein und andere. Fragen Sie Ihre Ansprechpersonen, welche Organisation Sie bei Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten kann.

Sie sind bereits krankenversichert?
Wenn Sie bereits krankenversichert sind, tragen Sie bitte hier den Namen Ihrer Krankenkasse ein.

Name der Krankenkasse

....

....

O1

ብዘይ ናይ ጥዕና መድሕን ከመይ ጌረ ሕክምናዊ ሓገዝ ክረክብ እኽእል?

እቶም ናብ ሓኪም ንምቕራብን ሕክምናዊ ክንክን ንምርካብን ዝኽፈሉ ወጻኢታት መብዛሕትኡ እዋን በቲ ናይ መድሕን ጥዕና ዝህብ ኣካል ዝሸፈኑ እዮም።

ናይ ጥዕና መድሕን የብልክንን እንድዩ?
ናይ ጥዕና መድሕን እንተድኣ ዘይብልክን፡ ከምበዓል MediNetz ወይ ድማ “Anonymer Krankenschein” ዝኣመሰሉ ውድባት ወይ ካልኦት
(ናይ ነጻ ሕክምና ወረቐት ብምሃብ ክሕግዙኽን ይኽእሉ። ብኽብረትክን ነቲ ናይ ቀረባ ወኪልክን ዝኾነ ሰብ ኣማኽራ እዚ ድማ ኣብ ግዜ ሕርስን ጥንስን ከምኡውን ኣብ ዝግበር ምድላዋት ንኽሕግዙኽን ተባሂሉ እዩ።

ናይ ጥዕና መድሕን ዘለክን ዲኽን?
ብኽብረትክን ኣብዚ ታሕቲ ተመልኪቱ ዘሎ ሳንዱቕ ስም ናይቲ ናይ ጥዕና መድሕን ዝህበክን ኣካል ሓብራ።

ስም ናይቲ ናይ ጥዕና መድሕን ዝህበክን ኣካል፦

....

....

02

Warum sollten Sie sich medizinisch von einer Frauenärzt*in oder einer Hebamme untersuchen lassen?

Sie vermuten, dass Sie schwanger sind? Oder Sie wissen bereits, dass Sie schwanger sind? Dann sollten Sie eine Frauenärzt*in oder eine Hebamme aufsuchen. Diese können feststellen, wie lange Sie schon schwanger sind. Das ist wichtig für die Vorsorgeuntersuchungen. Die Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie ebenfalls von einer Frauenärzt*in oder einer Hebamme.

Zu Beginn der Schwangerschaft bekommen Sie von der Frauenärzt*in oder der Hebamme einen Mutterpass. Diese tragen alle wichtigen Informationen aus den Untersuchungen und den errechneten Entbindungstermin in den Mutterpass ein. **Darum sollten Sie den Mutterpass immer bei sich haben.**

☐ Ich habe einen Termin für die Vorsorgeuntersuchung bei einer Frauenärzt*in oder einer Hebamme am:

....

Name / Adresse / Telefonnummer der Frauenärzt*in / der Hebamme

....

....

....

....

☐ Ich habe den Mutterpass bekommen.

02

ስለምንታይ ናብ ሓኪም ማህጸን ከምእትኸዳ ወይ ናብ መሕረሲት ናብ ሕክምናዊ መርመራ እትኸዳ?

ነብሰጾር እየ ኢልኪዶ ትሓስቢ? ወይ ነብሰጾር ምዃንኪ ትፈልጢ ዲኺ? ሕጂ እምበኣር ናብ ሓኪም ማህጸን ክትቀርቢ ኣለኪ ወይ ናብ መሕረሲት። ካብ ትጠንሲ ክንደይ ከምዝገበርኪ ክፈልጡ ይኽእሉ፥ እዚ ድማ ነቲ ቅድመ ወሊድ ናይ ዘሎ ናይ ምክትታል ግዜ ኣገዳሲ እዩ። እዞም ናይ ሕክምናዊ ምክትታላት እዚኦም ብሓኪም ማህጸን ወይ ድማ ብመሕረሲት ዝካየዱ እዮም።

ኣብቲ ናይ መጀመርያ ግዜ ጥንሲ፥ በቲ ሓኪም ማህጸን ወይ ብመሕረሲት “Mutterpass” — (ናይ ኣደ መሕለፊ ፍቓድ) ክወሃበኪ እዩ። እዚ ናይ ምሕላፍ ፍቓድ እዚ ኩሎም ንሕርሲ ዝምልከቱ ኣገደስቲ ሓበሬታታት ከም በዓል ውጽኢታት ናይ ኩሎም መርመራታት፥ ከምኡውን ኣብ ግዜ ጥንሲ ናይ ዝተገብሩ መርመራታት ከምኡውን ናይቲ እትጽበይዮ ዕለተ ሕርሲ **ከይተረፈ ሓበሬታ ዝህብ እዩ። እዚ ድማ ኣብ ግዜ ጥንሲ ኩሉ ግዜ ኣብ ኢድኪ ክህሉ ዘለዎ ሰነድ እዩ።**

☐ ኣነ ብዛዕባ ቅድመ ወሊድ ናይ ዘሎ ክንክን ጥዕና ቆጸራ ሒዘ ኣለኹ እዚ ድማ ምስ ናይ ማህጸን ሓኪም ወይ ምስ መሕረሲት ኮይኑ፦

....

ስም / ኣድራሻ / ቁጽሪ ተሌፎን ናይ ሓኪም ማህጸን / መሕረሲት፦

....

....

....

....

☐ ኣነ እቲ ናይ ‘ኣደ መሕለፊ ፍቓድ’ ረኺበ ኣለኹ።

03

Welche weiteren Unterstützungsmöglichkeiten bietet Ihre Hebamme?

Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen.

Die Hebamme ist eine Fachfrau für alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Kinderpflege. Sie begleitet, berät und unterstützt Sie – vor, während und nach der Geburt.

Vor der Geburt:
Eine Hebamme können Sie ansprechen, wenn Sie Fragen zu Ihrer Schwangerschaft haben. Die Hebamme führt Vorsorgeuntersuchungen durch, bereitet Sie im Geburtsvorbereitungskurs auf die Geburt nach deutschen Gebräuchen vor und hilft Ihnen dabei, den richtigen Ort für die Geburt zu wählen.

Während der Geburt:
Hebammen sind während der Geburt bei Ihnen. Nach der Geburt können Sie einige Zeit im Krankenhaus bleiben. Hier helfen Ihnen Hebammen beim Stillen, bei der Säuglingspflege und weiteren Fragen.

Nach der Geburt:
Hebammen kommen nach der Geburt zu Ihnen nach Hause und beantworten Fragen zur Säuglingspflege, zum Stillen und zur Ernährung des Kindes. Einige Hebammen bieten Rückbildungskurse für Mütter an.

→

03

መሕረሲትኪ እንታይ ተወሳኺ ሓገዝ ክትገብረልኪ ትኽእል?

ኩላተን ኣንስቲ ካብ መሕረስቲ ደገፍ ክረኽባ ይኽእላ እየን።

መሕረሲት ማለት ድማ ኣብ ኩሉ ዓውድታት ጥንሲ፣ ሕርሲ ከምኡውን ክንክን ቆልዓ እትዋሳእ ክኢላ ማለት እዩ። ንሳ ቅድሚ ሕርሲ፣ ኣብ ግዜ ሕርሲ ከምኡውን ድሕሪ ሕርሲ ምኽርን ማዕዳን ብምሃብ ትሕግዘኪ።

ቅድሚ ሕርሲ:
መሕረሲትኪ ኣብ ጥንሲ ንዝለውኺ ሕቶታት ብምምላስ ትሕግዘኪ። እታ መሕረሲት ናይ ጥዕናኺ ምክትታል ከተካይድ ትኽእል፣ ናይ ቅድመ ሕርሲ ዝወሃቡ ኣስተምህሮታት ብምሃብ ከምቲ ልሙድ ኣብ ጀርመን ቆልዓ ንምውላድ ተዳልወኪ፣ ከምኡውን ክትሓርሲ እትደልይሉ ቦታ ክትመርጺ ትሕግዘኪ።

ኣብ ግዜ ሕርሲ:
ኣብ ግዚ መስርሕ ሕርሲ መሕረስቲ ምሳኺ ክህልዋ እየን። ምስ ሓረስኪ ድማ፣ ንገለ ግዜ ኣብ ሆስፒታል ክትጸንሒ ትኽእሊ ኢኺ። መሕረስቲ ኣብ ምጅማር ምጥባው ቆልዓ፣ ክንክን ቆልዓ ከምኡውን ኣብ ካልኦት ጉዳያት ክሕግዛኺ እየን።

ድሕሪ ሕርሲ:
ድሕሪ ሕርሲ፣ መሕረሲት ኣብ ገዛኺ ብምምጻእ ከምኡውን ቆልዓኺ ከመይ ጌርኪ ከምእትከናኸንኒ ንዘለውኺ ሕቶታት ምኽሪ ትህበኪ፣ ብሓፈሽኡ ድማ ከመይ ጌርኪ ቆልዓኺ ከም እተጥብዊ ወይ እትምግቢ ምኽሪ ትህበኪ። ገለ መሕረስቲ ድማ ኣብ ድሕሪ ሕርሲ ብዛዕባ ዝግበር ምንቅስቓሳት ኣስተምህሮ ይህባ እየን።

→

→

Die meisten Leistungen von Hebammen werden durch die Krankenkassen bezahlt. Ihre Krankenkasse kann Ihnen sagen, welche Kosten sie bezahlt und welche nicht.

Die Schwangerschaftsberatungsstellen unterstützen Sie dabei, eine Hebamme zu finden.
Oder Sie informieren sich selbst im Internet unter:
→ www.hebammenverband.de

☐ Ich habe einen Termin mit einer Hebamme am

....

Name / Telefonnummer meiner Hebamme

....

....

....

....

....

→

ዝበዝሕ እተን መሕረስቲ ንዝገብርኦ ስረሓት ዝኽፈል ወጻኢታት በቲ ናይ ጥዕና መድሕን ወሃብ ኣካል ዝሸፈን እዩ። ናትኪ ናይ ጥዕና መድሕን ወሃብ ኣካል ነየኖት ኣገልግሎታት ከምዝኽፍለልክን ነየኖት ኣገልግሎታት ከምዘይከፍለልክን ክነግረኪ ይኽእል እዩ።

ናይ ጥንሲ ኣገልግሎት ምኽሪ መሕረሲት ንኽትረኽቢ ክሕግዘኪ ይኽእል እዩ።
ከምኡውን በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ብመስመር ኢንተርነት ክትደልይ ትኽእሊ ኢኺ:
→ www.hebammenverband.de

☐ ኣነ ምስ መሕረሲት ቆጸራ ሒዘ ኣለኹ

....

ስም/ቁጽሪ ተሌፎን ናይ መሕረሲተይ

....

....

....

....

....

04

Was erfahren Sie bei einer Schwangerschaftsberatung?

Eine Schwangerschaftsberater*in gibt Ihnen Informationen zur Schwangerschaft, zu finanziellen Unterstützungen und zu medizinischen Dingen, zum Beispiel:

:: Informationen über Gelder, die Sie aufgrund der Schwangerschaft beantragen können (z. B. Sozialamt, Jobcenter, Bundesstiftung Mutter und Kind)

:: Hebammensuche

:: Suche nach einer Frauenärzt*in

:: Klärung von Fragen zu Ihrer Schwangerschaft

Vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen Termin für die Beratung. Bitte sagen Sie bei der Terminvergabe Bescheid, wenn Sie eine Dolmetscher*in benötigen.

Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie unter:
→ www.familienplanung.de/beratung/

☐ Ich habe einen Termin bei der Schwangerschaftsberatung am

....

Name / Adresse / Telefonnummer der Schwangerschaftsberatung

....

....

....

....

....

04

ንዓኺ ናይ ጥንሲ ምኽሪ እንታይ ይሕግዘኪ?

ናይ ጥንሲ ኣማኻሪ ንኣብነት ኣብ ግዜ ጥንሲ ዝወሃቡ ሓበሬታታት፥ ገንዘባዊ ደገፍ ከምኡውን ሕክምናዊ ሕቶታት ንምምላስ፥ ይሕግዘኪ:

:: ሓበሬታታት ብዛዕባ ክወሃበኪ ዝግብኦ ረብሓታት ብመኽንያት ጥንሲኺ (ንኣብነት ማሕበራዊ ኣገልግሎታት፥ ማእከል ክፍሊ ዕዮ፥ ፈደራላዊ ማዕከን ኣደን ሕጻንን)

:: መሕረሲት ንምርካብ ምድላይ

:: ሓኪም ማህጸን ንምርካብ ምድላይ

:: ብዛዕባ ጥንስኺ ንዝቐርቡ ሕቶታት መልሲ ምርካብ

ብዝቐልጠፈ ግዜ ምኽሪ ንምርካብ ቆጸራ ንምሓዝ ምቅልጣፍ ከምኡውን ብኽብረትኪ ነቲ ወሃብ ኣገልግሎት ኣፍልጢ ቆጸራ ምስ ገበርኪ ኣስተርጓሚ/ት ምስ ዘድልየኪ ክትረኽቢ ፈትኒ።

ኣብዚ ቀረባኺ ናይ ጥንሲ ኣገልግሎት ምኽሪ ንኽትረኽቢ በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ እተዊ:
→ www.familienplanung.de/beratung/

☐ ኣነ ምስ ናይ ጥንሲ ኣገልግሎት ምኽሪ ቆጸራ ሒዘ ኣለኹ

....

ስም/ ኣድራሻ/ ቁጽሪ ተሌፎን ናይ ጥንሲ ኣገልግሎት ምኽሪ

....

....

....

....

05

Wer kann Ihre älteren Kinder betreuen?

Im Laufe Ihrer Schwangerschaft kann es vorkommen, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig und ungeplant auch für längere Zeit ins Krankenhaus müssen. Darum ist es wichtig, dass Sie die Betreuung Ihrer älteren Kinder absichern. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Andere Personen (z.B. Familienmitglieder oder Bekannte) passen an Ihrem Wohnort auf Ihre Kinder auf. Oder Ihre Kinder wohnen für die Zeit Ihres Krankenhausaufenthaltes in Einrichtungen der Jugendhilfe und ziehen wieder zu Ihnen, wenn Sie aus dem Krankenhaus zurück-kommen.

☐ Ich habe eine Person, die auf meine älteren Kinder aufpasst, wenn ich im Krankenhaus bin.

Name / Telefonnummer

....

....

☐ Mein/e Kind/er gehen für eine kurze Zeit in eine Einrichtung der Jugendhilfe. Das Jugendamt informiert Sie, welche Möglichkeiten es in Ihrer Stadt dafür gibt.

Name / Adresse / Telefonnummer der Einrichtung

....

....

....

....

05

ናይቶም ዓበይቲ ደቅኺ መን እዩ ናይ ምእላይ ሓላፍነት ዝወስድ?

ኣብ ግዜ ጥንሲ ናብ ሆስፒታል ብመኽንያት ኩነታት ጥዕና ናብ ሆስፒታል ክትከዲ ትኽእሊ ኢኺ። እዚ ምጽናሕ እዚ ንሓጺር ግዜ፣ ብዘይተጸበኽዮን ከምኡውን ንነዊሕ ግዜ ዝጸንሕን ክኸውን ይኽእል። በዚ መኽንያት እዚ ድማ ነቶም ዓበይቲ ደቅኺ ዝኣልየልኪ ከምዘለኪ ከተረጋግጺ ኣገዳሲ እዩ። ብዙሓት ኣማራጺታት ኣለዉኺ፣ ካልኦት ሰባት (ንኣብነት ኣባላት ስድራቤት ወይ መሓዙት) ኣብቲ እትነብርሉ ቦታ ደቅኺ ክሕዛልኪ ይኽእላ።
ወይ ንስኺ ኣብ ሆስፒታል ኣብ እትጸንሕሉ ግዜ ደቅኺ ናብቲ ናይ መንእሰያት መጽንሒ ይኸዱ፣ ምስ ወጻኺ ድማ ናብ ገዝኦም ይምለሱ።

☐ ኣነ ኣብ ሆስፒታል ኣብ ዝጸንሓሉ ግዜ ንዓበይቲ ደቀይ ዝሕዘለይ ሰብ ኣለኒ።

ስም/ቁጽሪ ተሌፎን

....

....

☐ ቆልዓይ/ደቀይ ንሓጺር ግዜ ኣብቲ መጽንሒ ቆልዑ ክኸዱ እዮም። እቲ ኣገልግሎት መጽንሒ ቆልዑ ኣብ ከተማኺ ዝርከብ ኣመራጺታት ክህበኪ እዩ።

ስም/ኣድራሻ/ቁጽሪ ተሌፎን ናይ‘ቲ መጽንሒ

....

....

....

....

06

Wo werden Sie Ihr Kind bekommen?

Es ist wichtig, dass Sie sich rechtzeitig in einem Krankenhaus für die Geburt anmelden. Dort können Sie Ihr Kind bekommen. Hebammen sowie die zuständigen Ärzt*innen stehen Ihnen bei und können Sie und Ihr Baby bei Schwierigkeiten während der Geburt medizinisch unterstützen.

☐ Ich habe mich bei einem Krankenhaus für die Geburt angemeldet.

Name / Adresse / Telefonnummer des Krankenhauses

....

....

....

....

....

06

እትሓርስሉ ቦታ ኣበይ እዩ?

ቅድሚ ግዜ ሕርስኺ ምእካሉ ኣብቲ ሆስፒታል ምምዝጋብ ኣገዳሲ እዩ። ቆልዓኺ ኣብኡ ክትጋላገሊ ትኽእሊ። ኣብ ግዜ ሕርሲ ገለ ጸገም ምስ ዘጋጥመኪ እተን ምሕረስቲ ከምኡውን እቲ ተረኛ ሓኪም ብዘለዎም ክእለት ክሕግዝኹን ክድግፉኽን እዮም።

☐ ኣነ ኣብ ሆስፒታል ኣቐዲመ ንሕርሲ ተመዝጊበ ኣለኹ።

ስም/ኣድራሻ/ቁጽሪ ተሌፎን ናይቲ ሆስፒታል

....

....

....

....

....

07

Was brauchen Sie im Krankenhaus?

Kleidung

- ☐ bequeme, längere T-Shirts (zum Wechseln während der Wehen)
- ☐ Bademantel bzw. Strick- oder Sweatshirtjacke
- ☐ warme Socken
- ☐ Hausschuhe

Hygieneartikel

- ☐ Stilleinlagen
- ☐ Unterwäsche aus Baumwolle
- ☐ besonders saugfähige Binden (keine Tampons!)
- ☐ Handtücher, Waschlappen
- ☐ Haargummis oder Haarband
- ☐ Körperpflege / Kosmetik (z.B. Zahnbürste, Shampoo etc.)

Sonstiges

- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....

→

07

ናብቲ ሆስፒታል እንታይ ሒዝኪ ኢኺ እትኣትዊ?

ክዳውንቲ

- ☐ ምቹኡነት ዘለዎም፣ ነዊሕ ሓጺር እጅግኡ ከም ቻ፣ (ኣብ ግዜ ምጽዓር ወይ ሓደ ወይ ክልተ ቀያራት ምሓዝ)
- ☐ ጋውን፣ ጉልፎ ወይ ጃኬት
- ☐ ምቖት ዝህብ ካልሲ
- ☐ ሸበጥ

ናውቲ ንጽህና

- ☐ ናይ ሕክምና ወረቐት
- ☐ ብጡጥ ዝተሰርሐ ናይ ውሽጢ ክዳን
- ☐ ብፍላይ ክመጡ ዝኽእሉ ናይ ንጽህና ወረቓቕቲ (ኣብ ግዜ ጽግያት ደቀንስትዮ ዘይጥቀማሉ!)
- ☐ ሽጎማኖ፣ ሕጹብ ክዳውንቲ
- ☐ እስካፍ ወይ መትሓዚ ጸጉሪ
- ☐ ናይ ሸንቲቤት ንብረት/መጸባበቒ (ንኣብነት ናይ ስኒ መጽረዪ ብራሽ፣ ሻምፖ፣ ወዘተ።)

ካልእ

- ☐ ....
- ☐ ....
- ☐ ....

→

Für das Baby
In den meisten Krankenhäusern sind Kleidung und Windeln für das Baby vorhanden. Neue Babykleidung sollten Sie am besten vorher waschen.

Für Ihr Baby brauchen Sie Folgendes:
- ☐ Bodys (Gr. 56 bis 62)
- ☐ Windeln
- ☐ Strampler
- ☐ Jacke, Mütze
- ☐ Babydecke
- ☐ für den Weg mit dem Auto: Autobabyschale mit Ausstattung für Neugeborene
- ☐ für den Weg zu Fuß: Kinderwagen oder Tragetuch

Sonstiges

- ☐ ....
- ☐ ....

Wichtige Dokumente
- ☐ Ihren Ausweis / Pass / Ausweisersatzpapiere
- ☐ Ihren Mutterpass
- ☐ Ihre Heiratsurkunde oder Geburtsurkunde, wenn Sie ledig sind
- ☐ wenn vorhanden: Ihre Krankenkassenkarte
- ☐ wenn vorhanden: Vaterschaftsanerkennungs-urkunde
- ☐ wenn vorhanden: Sorgerechtserklärung

Sonstiges

- ☐ ....
- ☐ ....

ነቲ ሕጻን ዘድሊ
ዝበዝሓ ሆስፒታላት ንሕጻውንቲ ዝኸውን ክዳውንትን መወልወልን ይህባ እየን። ንፈለማዮም ዝተወልዱ ቆልዑ ዝለብስዎ ክዳውንቲ ሓጺብካ ምኽዳኖም የድሊ።

እዞም ዝስዕቡ ንውላድኪ ከድልዩኺ እዮም:
- ☐ መጠቕለሊ ክዳን (ዓቐኑ ካብ 56 ክሳብ 62)
- ☐ መዋላወሊ
- ☐ ቱታ ናይ ሕጻን
- ☐ ጃኬት፣ ቆቢዕ
- ☐ ኮቦርቲኖ ሕጻን
- ☐ ብመኪና እንተድኣ ኬንኪ ትጉዓዚ፣ እቲ ሰዲለ ናይ መኪና ንፈለማ ዝተወልደ ቆልዓ ዝምችእ ኽኸውን ይግባእ።
- ☐ ብእግርኺ ትጉዓዚ እንተድኣኬንኪ፣ ቆልዓ ዝድቅሰሉ ምቹእ መቐመጢ ወይ መንጠልጠሊ

ኻልእ

- ☐ ....
- ☐ ....

ኣገደስቲ ሰነዳት
- ☐ ናይ መንነት ወረቐት/ፓስፖርት/መተካእታ ናይ መንነት ወረቓቕቲ
- ☐ ናይ ኣደ ‘መሕለፊ ፍቓድኪ’
- ☐ ናይ መርዓ ምስክር ወረቐትኪ ወይ ዘይተመርዓኪ ምስ እትኾኒ ናይ ልደት ምስክር ወረቐት
- ☐ እንተድኣልዩኪ: ናይ ጥዕና መድሕን ካርድ
- ☐ እንተድኣልዩኪ: ናይ ተፈላጥነት ምስክር ወረቐት ናይ ኣቦነት
- ☐ እንተድኣልዩኪ: ናይ ኣላይነት መሰል

ካልእ

- ☐ ....
- ☐ ....

08

Was brauchen Sie zu Hause / in der Gemeinschaftsunterkunft?

☐ Babybett
☐ Wickelauflage
☐ Babybadewanne
☐ Kinderwagen
☐ Fläschchen, wenn Stillen nicht möglich ist
☐ Wasserkocher

Sonstiges

☐ ....

☐ ....

☐ ....

08

ኣብቲ ናይ ሓባር መንበሪ ማእከል ኣብ ገዛኺ / እንታይ የድልየኪ?

☐ ዓራት ቆልዓ
☐ መቀያየሪ ክዳን ቆልዓ (ንኣብነት ከም ፓምፐር ዘገልግል)
☐ ሸሓኒ መሕጸብ ቆልዓ
☐ መቐመጥ ሕጻን
☐ መጥበዊ ጠራሙዝ፣ ጡብ ምጥባው ዘይከኣል ምስ ዝኾውን
☐ መውዓይ ማይ

ካልእ

☐ ....

☐ ....

☐ ....

09

Wen informieren Sie, wenn die Geburt beginnt?

Wenn die Geburt beginnt (z.B. wenn Ihre Wehen einsetzen oder Ihre Fruchtblase springt), ist es zu empfehlen, dass Sie mit jemandem darüber sprechen. Diese Person kann Ihnen dann helfen, zum Beispiel die Fahrt ins Krankenhaus zu organisieren oder die Betreuung Ihrer älteren Kinder in die Wege zu leiten.

☐ Ich habe eine Ansprechperson.

Name / Telefonnummer

....

....

Im Notfall wählen Sie die Notrufnummer für einen Krankenwagen

Notruf: 112

Was sollten Sie bei einem Notruf mitteilen?
Damit Sie bei einem Notruf gut versorgt werden können, benötigen die Mitarbeitenden der Notrufzentrale einige Informationen von Ihnen.

:: Mein Name ist

....

:: Ich befinde mich gerade in

....

(Ort eintragen)

:: Ich bin schwanger. Ich habe Wehen.
Ich muss zur Geburt ins Krankenhaus.

:: Ich brauche einen Krankenwagen.

:: Ich bin angemeldet in

....

(Name des Krankenhauses eintragen)

09

ቅልውላው ሕርሲ ክጅምረኪ ከሎ ንመን ከም እትሕብሪ?

ኣብ መጅማር ቅልውላው ሕርሲ (ወይ ማንታ ርእሲ ምስ ፈሰሰኪ) ንገለ ሰባት ከተዛራርቢ ንዓኺ ሓጋዚ እዩ። እዚ ሰብ እዚ ናብ ሆስፒታል ንምውሳድ ከዳልወሊኪ ወይ ድማ ነቲ ተኻናኻኒ ናይ ዓበይቲ ደቅኺ ክጽወዓልኪ ይኽእል፡ ንኣብነት።

☐ ኣነ ዘዛራርቦ ሰብ ኣለኒ።

ስም / ቁጽሪ ተሌፎን

....

....

ኣብ ህጹጽ እዋን፡ ናብ ቁጽሪ ህጹጽ ረዲኤት ደውሊ ኣምቡላንስ ንምርካብ

ናይ ህጹጽ ረድኤት ቁጽሪ ተሌፎን: 112

ነቲ ናይ ህጹጽ ረዲኤት ኣገልግሎት እንታይ ዓይነት ሓበሬታ የድልዮ መታን እቲ ዘድልየኪ ኣገልግሎት ክህበኪ?
ምእንቲ እቲ ዘድልየኪ ኣገልግሎት ክህበኪ፡ እቲ ናይ ህጹጽ ረድኤት መጸዋዕታ ማእከል ካባኺ ገለ ሓበሬታ ይደሊ፡

:: ስመይ

....

:: ኣነ ኣብዚ እዋን እዚ ኣብ

....

(ኣብዚ እዋን እዚ ዘለኽሉ ቦታ ሓብሪ)

:: ኣነ ነብሰጾር እየ። ኣነ ኣብ ናይ ሕርሲ ጻዕሪ እርከብ።
ኣነ ንኽሓርስ ናብ ሆስፒታል ክኸይድ የድልየኒ።

:: ኣነ ኣምቡላንስ ተድልየኒ ኣላ።

:: ኣነ ኣቀዲመ ተመዝጊበ ኣብ

....

(ስም ናይቲ ሆስፒታል ግለጺ)

10

Welche Informationen brauchen die Mitarbeitenden im Entbindungs-Krankenhaus?

Damit Sie im Krankenhaus gut versorgt werden können, brauchen die Mitarbeiter*innen im Krankenhaus einige Informationen von Ihnen. So wissen dann auch die Ärzt*innen und Hebammen dort, worauf sie bei der Begleitung der Geburt Ihres Babys achten müssen.

Ich spreche folgende Sprachen:

....

....

☐ Dolmetscher*in für Aufnahme, Aufenthalt und Entlassungsgespräch

Name/Telefonnummer

....

....

10

እቶም ሰራሕተኛታት ናይቲ ሆስፒታል እንታይ ዓይነት ሓበሬታ የድልዮም?

መታን ኣብቲ ሆስፒታል ጽቡቕ ምክንኻን ክትረኽቢ፣ እቶም ሰራሕተኛታት ሆስፒታል ካባኺ ገለ ሓበሬታ ክረኽቡ የድልዮም። እዚ ድማ እቶም ሓካይምን መሕረስትን ከሕርሱኺ ከለዉ እንታይ ክዝክሩ ከምዘለዎም ክፈልጡ ይሕግዞም።

ኣነ እዞም ዝስዕቡ ቋንቋታት እዛረብ:

....

....

☐ ኣብ ግዜ ሆስፒታል ምእታው፣ ኣብ ሆስፒታል ምጽናሕ ከምኡውን ካብ ሆስፒታል ኣብ እትወጽሉ ግዜ ኣስተርጓሚ የድሊ።

ስም፣ ቁጽሪ ተሌፎን፥

....

....

→

Ich nehme folgende Medikamente:

....

....

Ich habe folgende Vorerkrankungen / Allergien:

....

....

Meine Adresse
Name/Adresse/Telefonnummer (Ansprechperson)

....

....

....

....

Wie komme ich nach der Entlassung wieder zurück in die Gemeinschaftsunterkunft?

- ☐ Ich werde abgeholt
- ☐ Ich gehe allein
- ☐ mit dem Auto
- ☐ mit einem Krankentransport

Sonstiges

☐ ....

→

ኣነ ነዞም ዝስዕቡ መድሃኒታት እወስድ እየ:

....

....

እዞም ዝስዕቡ ናይ ቅድሚ ሕጂ ሕማማት/ ቁጥዐ ኣካልት ኣለዉኒ:

....

....

ኣድራሻይ
ስም፣ ኣድራሻ፣ ቁጽሪ ተሌፎን፣ (ናይ ቀረባ ተወካሊ ሰብ):

....

....

....

....

ካብ ሆስፒታል ምስ ወጻኹ ከመይ ጌረ ናብ ቦታይ እምለስ?

- ☐ ክውሰድ እየ
- ☐ በይነይ ክኸይድ እየ
- ☐ ብመኪና
- ☐ ብኣገልግሎት ኣምቡላንስ

ካልእ

☐ ....

11

Was müssen Sie nach der Geburt erledigen?

Nach der Geburt gibt es einiges mit deutschen Behörden zu klären, damit Sie und Ihr Kind gut in das gemeinsame Leben in Deutschland starten können. Die Schwangerschaftsberatung berät Sie dazu, was Sie erledigen müssen, und hilft Ihnen dabei.

:: Standesamt
(z. B. Beantragung Geburtsurkunde)

:: Ausländerbehörde, Migrationsamt
(z. B. Klärung des Aufenthalts des Babys)

:: Sozialamt, Jobcenter
(z. B. Beantragung Gelder für das Baby)

:: Jugendamt
(z. B. Beantragung Vaterschaftsanerkennung)

:: Familienkasse
(z. B. Beantragung Kindergeld)

:: Elterngeldstelle
(z. B. Beantragung Elterngeld)

:: Krankenkasse
(z. B. Beantragung Versicherung des Babys)

:: Gesundheitsamt, Kinderarzt
(z. B. Gesundheitsuntersuchung des Babys)

Sonstiges

☐ ....

11

ድሕሪ ሕርሲ እንታይ ምግባር የድሊ

ድሕሪ ቆልዓ ምውላድ በቶም ሰብ መዚ ጀርመን ክውሰዱ ዝግብኦም ገለ ጥንቃቐታት ኣለው እዚ ድማ ንስኽን ውላድክን ኣብ ጀርመን ጽቡቕ ምንባር ክትጅምሩ መታን ዝግበር ነገር እዩ። እቲ ናይ ጥንሲ ኣገልግሎት ምኽሪ እንታይ ክትገብሪ ከምዘለክን መን ሓገዝ ከምዝገብረልክን ከማኽረኪ እዩ።

:: ቤት መዝገብ
(ንኣብነት ናይ ልደት ምስክር ወረቐት ንምርካብ)

:: ወጻእተኛታት ናይ ምምዝጋብ ቤት ጽሕፈት፣ ቤት ጽሕፈት ስደተኛታት፣
(ንኣብነት ናይቲ ሕጻን ናይ መንበሪ ቦታ ኩነታት ንምጽራይ)

:: ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ኣገልግሎት፣ ማእከል ክፍሊ ዕዮ
(ንኣብነት ንናይ ቆልዓ ደገፍ ሕቶ ምቕራብ)

:: ናይ መንእሰያት መእለዪ ኣገልግሎት
(ንኣብነት ናይ ኣቦነት መሰል ናይ ምፍላጥ ሕቶ ምቕራብ)

:: ቤት ጽሕፈት ሓገዝ ስድራቤት
(ንኣብነት ሕቶ ደገፍ ቆልዓ ምቕራብ)

:: ቤት ጽሕፈት “Elterngeld” — ደገፍ ወለዲ
(ንኣብነት ሕቶ ደገፍ ወለዲ ምቕራብ)

:: ናይ ጥዕና መድሕን ምቕራብ
(ንኣብነት ንናይ ሕጻን መድሕን ሕቶ ምቕራብ)

:: ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና፣ ሓኪም ሕጻናት
(ንኣብነት መርመራ ጥዕና ናይ ቆልዓ)

ካልእ

☐ ....

Eigene Notizen

ናይ ውልቀይ መሐበሪታት

Eigene Notizen

ናይ ውልቀይ መሐበሪታት

Fachdialognetz
für schwangere, geflüchtete Frauen

Die Checkliste ist im Rahmen der Arbeit des Modellprojekts „Fachdialognetz für schwangere, geflüchtete Frauen“ entwickelt worden. Sie dient schwangeren Frauen zur Orientierung für die Zeit vor, während und nach der Geburt. Sie dient auch Fachkräften und Ehrenamtlichen, die schwangere Migrantinnen und ihre Familien betreuen, indem die Kommunikation erleichtert wird.

Das Fachdialognetz für schwangere, geflüchtete Frauen ist ein Modellprojekt des pro familia Bundesverbandes. Es dient der professionellen Vernetzung, dem Austausch und der gegenseitigen Unterstützung von multidisziplinären Fachkräften, ehrenamtlichen Initiativen und Migrantenorganisationen – zum Beispiel aus dem Gesundheitswesen, der Geburtshilfe, der psychosozialen Beratung sowie aus Migrationsdiensten oder der Jugendhilfe. Ziel ist es, Fachkompetenz zur Wahrung und Wahrnehmung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte im Dialog weiterzuentwickeln.

www.fachdialognetz.de

Impressum

Herausgeber:
pro familia Bundesverband
Mainzer Landstraße 250–254
60326 Frankfurt am Main

fachdialognetz@profamilia.de
www.profamilia.de

Kommunikation und Gestaltung:
MedienMélange: Kommunikation!

Stand: Jan. 2019

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend