

Der Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales;
Zuwandererangelegenheiten und Integrationspolitik;
Migrations- und Integrationsbeauftragter
Bahnhofsplatz 29, 28195 Bremen
Telefon: (0421) 361-68 42 / Fax: (0421) 361-25 92
e-mail: eva.pajenkamp@soziales.bremen.de
www.soziales.bremen.de

Gesundheitsamt Bremen
Horner Straße 60/70, 28203 Bremen
Telefon: (0421) 361-159 28/ Fax: (0421) 361-1 55 54
e-mail: migration@gesundheitsamt.bremen.de
www.gesundheitsamt-bremen.de

Dieses Faltblatt wurde mit Unterstützung von
Dr. Margrit Kaufmann erstellt.

Sie haben ein Recht auf Untersuchung Ihres Kleinkindes

Da das erste Lebensjahr für die Entwicklung Ihres Kindes von entscheidender Bedeutung ist, sind für dieses erste Jahr sechs Untersuchungen (U 1-U 6) vorgesehen. Danach sind weitere vier Untersuchungen geplant. Die U 7 im Alter von ca. zwei Jahren, die U 8 im Alter von ca. 4 Jahren, die U 9 im Alter von ca. 5 Jahren und die J 1 im Alter von 13 Jahren. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen trägt Ihr Kinderarzt/Ihre Kinderärztin in das **gelbe Untersuchungsheft** ein, das Ihnen bereits bei der Geburt Ihres Kindes ausgehändigt worden ist. **Bitte bringen Sie dieses Untersuchungsheft zu allen Beratungsgesprächen und Untersuchungen Ihres Kindes mit.** Die niedergelassenen Kinderärzte/Kinderärztinnen führen zudem die notwendigen Impfungen gegen eine Reihe von Krankheiten durch.

Bei Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes können Sie sich auch an den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst im Gesundheitsamt wenden.

**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
im Gesundheitsamt**
Bremen ☎ (0421) 361-15 115
Bremerhaven ☎ (0471) 521 31

Küçük çocuğunuzu muayene ettirme hakkına sahipsiniz

Hayatının ilk yılı, çocuğunuzun gelişimi açısından belirleyici bir önem taşır. Bu nedenle ilk yılda altı adet muayene yapılıyor (U 1-U 6). Ardından 4 adet muayene daha yapılıyor. U 7 yaklaşık iki yaşındayken, U 8 yaklaşık 4 yaşındayken, U 9 yaklaşık 5 yaşındayken ve J1 13 yaşında yapılıyor. Bu muayenelerin sonuçları, çocuk doktorunuz tarafından, çocuğunuz doğduğunda size teslim edilmiş olan **sarı muayene defterine** kaydedilir. **Lütfen bu muayene defterini, çocuğunuzun tüm muayenelerine ve tüm danışma görüşmelerine beraberinizde götürünüz.** Ayrıca yerleşik çocuk hekimleri, bir dizi hastalığa yönelik gerekli aşılımları da yapıyorlar.

Çocuğunuzun sağlığına ilişkin sorularınız varsa, sağlık müdürlüğündeki çocuk ve gençlik sağlık hizmetlerine de başvurabilirsiniz.

**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
im Gesundheitsamt**
Bremen ☎ (0421) 361-15 115
Bremerhaven ☎ (0471) 521 31

Geburtskliniken in Bremen Bremen'deki Doğum Hastaneleri

Ev. Diakonie-Krankenhaus (DIAKO)
Gröpelinger Heerstraße 406-408, 28239 Bremen
☎ (0421) 61 02-0

Klinikum Bremen-Mitte
St.-Jürgenstraße, 28205 Bremen
☎ (0421) 497-0

Krankenhaus St. Joseph Stift
Schwachhauser Heerstr. 54, 28209 Bremen
☎ (0421) 347-0

Klinikum Bremen-Nord
Hammersbecker Straße 228, 28755 Bremen
☎ (0421) 66 06-0

Klinikum Links der Weser
Senator-Weßling-Straße 1, 28277 Bremen
☎ (0421) 879-0

Geburtskliniken in Bremerhaven Bremerhaven'deki Doğum Hastaneleri

St. Joseph-Hospital
Wienerstr. 1, 27568 Bremerhaven
☎ (0471) 480 50

ZKH Reinkenheide
Postbrookstr. 103, 27574 Bremerhaven
☎ (0471) 29 90

Ratgeber Rehber

Gesundheitswegweiser für Migrantinnen und Migranten in Bremen und Bremerhaven (Übersicht über die Fremdsprachenkenntnisse von Ärzten); Bremer Gesundheitsamt; Bremen 2003
☎ (0421) 361-15 928; Fax: (0421) 361-155 54
www.gesundheitsamt-bremen.de

Schwanger in Bremen und Bremerhaven
Bremischen Zentralstelle für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau; Bremen 2001
☎ (0421) 361-31 33; Fax: (0421) 361-32 28
http://www.zgf.bremen.de

Schwanger?! Was soll ich tun? Informationen für Migrantinnen in Deutschland zu Beratung und Hilfen bei Schwangerschaft; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1999
Fax: (0221) 89 92-257; e-mail: order@bzga.de
Sprachversionen: Arabisch, Bosnisch, Englisch, Französisch, Türkisch

Beim Frauenarzt. Ratgeber für ausländische Frauen und Mädchen
Die Ausländerbeauftragte des Landes Bremen, Bremen 2003
☎ (0421) 361-68 42, Fax: (0421) 361 25 92;
http://www.bremen.de/info/auslaender-beauftragte/index.html

Sprachversionen: Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Persisch, Spanisch und Türkisch

**Alle Ratgeber erhalten Sie kostenlos!
Tüm rehberleri ücretsiz alabilirsiniz!**

Der Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales Zuwandererangelegenheiten und Integrationspolitik

Rund um die Geburt Tipps für Schwangere und junge Mütter in Bremen und Bremerhaven

Doğum hakkında her şey Bremen ve Bremerhaven'deki gebelere ve genç annelere yönelik öneriler

Türkisch



Dieses Faltblatt gibt es in den Sprachen Albanisch, Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch, Serbokroatisch und Türkisch, jeweils mit deutscher Übersetzung

Gelecekteki yaşamınız için

Sie haben ein Recht auf Gesundheitsvorsorge in der Schwangerschaft

Wenn Sie ein Kind erwarten, empfehlen wir Ihnen die **regelmäßigen Vorsorge-Untersuchungen** bei einer Hebamme oder einer Frauenärztin/einem Frauenarzt. Die Untersuchungen werden im Abstand von vier Wochen durchgeführt. In den letzten beiden Schwangerschaftsmonaten finden die Untersuchungen alle zwei Wochen statt.

Während der Schwangerschaft werden in der Regel drei Ultraschalluntersuchungen gemacht.

Dabei kann die Frauenärztin/der Frauenarzt die Entwicklung der Schwangerschaft und die Größe und Lage des Kindes erkennen. Eventuell werden Ihnen weitere Untersuchungen angeboten, um bestimmte Behinderungen des Kindes auszuschließen. Bevor Sie diese Untersuchungen durchführen lassen, sollten Sie sich zu deren Möglichkeiten und Risiken ärztlich, von Ihrer Hebamme oder in einer Beratungsstelle beraten lassen. Für die Inanspruchnahme der Hebammen und Ärzte/Ärztinnen wenden Sie sich an das Amt für Soziale Dienste oder an Ihre Krankenkasse.

Jede Schwangere hat das Recht auf kostenlose Beratung rund um die Schwangerschaft und Geburt. Sie hat auch das Recht, in der ersten Zeit danach von einer Hebamme betreut zu werden.

Gebelikte sağlık önlemleri alma hakkınız var

Bir çocuk beklediğinizde, **düzenli muayeneleri** bir ebeye ya da kadın hastalıkları hekimine yaptırmanızı öneririz. Muayeneler dört haftalık aralarla yapılır. Gebeliğin son iki ayında ise, muayeneler iki haftada bir yapılır.

Gebelik sırasında kural olarak **üç ultrason** muayenesi yapılır. Bu bağlamda kadın hastalıkları kimi gebeliğin gelişimini ve çocuğun durumuyla büyüklüğünü tespit edilecektir. Böylece çocuğun belirli özüllükleri taşıyıp taşımadığı anlaşılacaktır. Bu muayeneleri yaptırmadan önce ebenize veya bir danışma bürosuna başvurun ve muayenelerin olanaklarını ve risklerini öğrenin.

Ebe ve hekimlere gidebilmek için, sosyal hizmetler dairesine veya sağlık sigortanıza başvurun.

Her gebe kadın, gebelik ve doğumla ilgili ücretsiz bilgi alma hakkına sahiptir. Doğum sonrasında bir ebe tarafından bakılma hakkına da sahiptir.

Sie haben ein Recht auf Beratung und Hilfe rund um die Geburt

Bei der Hebamme oder der Frauenärztin/dem Frauenarzt erhalten Sie einen **Mutterpass. Diesen Pass sollten Sie immer bei sich tragen.** In den Geburtskliniken und Hebammenpraxen werden Kurse für die Geburt und Säuglingspflege angeboten. Fragen Sie Ihre Hebamme danach.

Bei jeder Geburt ist eine Hebamme dabei. Normale Geburten werden von ihr in eigener Verantwortung übernommen. Die Hebammenhilfe kann bis zu 8 Wochen in Anspruch genommen werden.

Die **Familienhebammen des Gesundheitsamtes** sind für Sie da, wenn gesundheitliche Probleme oder schwierige Lebensumstände es Ihnen nicht ermöglichen, sich ausreichend auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten. In allen Stadtteilen Bremens und Bremerhavens führen die Familienhebammen Hausbesuche durch und besprechen mit Ihnen Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und zur Entwicklung des Kindes. Die Familienhebammen weisen Sie auf gesetzliche Ansprüche, auf finanzielle und sonstige Hilfen hin und vermitteln Ihnen bei Bedarf die Hilfe sozialer Dienste. Sie beraten und unterstützen Sie auch in der Pflege und Versorgung Ihres Säuglings.

Familienhebammen (Gesundheitsamt)
Horner Str. 60/70, 28203 Bremen
☎ (0421) 361-152 45; mo-fr 10-12
Rickmersstr. 87, 27568 Bremerhaven
☎ (0471) 521 33; di-fr 9-11
Voßstr. 41, 27570 Bremerhaven
☎ (0471) 386 33; di+ do 9-11

Private Hebammen und Hebammenpraxen in Ihrem Wohngebiet finden Sie in der Hebammenliste für Bremen und Bremerhaven.
☎ (0421) 361-152 45 oder
www.hebammenliste-bremen.de

Doğumla ilgili danışmanlık ve yardım alma hakkına sahipsiniz

Ebe veya kadın hastalıkları hekiminden bir **annelik kimliği** alacaksınız. **Bu kimliği daima yanınızda bulundurunuz.**

Doğum hastanelerinde ve ebe muayenehanelerinde doğum ve bebek bakımına ilişkin kurslar veriliyor. Ebenize bu ko-nuda soru sorun.

Her doğumda bir ebe hazır bulunur. Normal doğumlar ebe tarafından ve kendi sorumluluğu altında yapılır. Ebelik yardımı en çok 8 hafta kadar talep edilebilir.

Sağlık Müdürlüğünün aile ebeleri, sağlık sorunları veya zor hayat şartları nedeniyle çocuğunuzun doğumuna yeterli düzeyde hazırlanmadığınız takdirde, size destek olacaklardır. Bremen ve Bremerhaven’in tüm semtlerinde, aile ebeleri evlere ziyaretlerde bulunurlar ve gebelik, doğum ve çocuk gelişimi konusundaki sorularınızı yanıtlarlar. Aile ebeleri size yasal haklarınızı, maddi ve sair yardımları anlatırlar ve gerektiğinde sosyal yardım kurumlarının hizmetlerini almanızı sağlarlar. Bebeğinizin bakımı ve beslenmesi bağlamında da size danışmanlık yapar ve sizi desteklerler.

Familienhebammen (Gesundheitsamt)

Familienhebammen (Gesundheitsamt)
Horner Str. 60/70, 28203 Bremen
☎ (0421) 361-152 45; mo-fr 10-12
Rickmersstr. 87, 27568 Bremerhaven
☎ (0471) 521 33; di-fr 9-11
Voßstr. 41, 27570 Bremerhaven
☎ (0471) 386 33; di+ do 9-11

Oturduunuz semtte bulunan **özel ebeleri ve ebelik muayenehanelerini**, Bremen ve Bremerhaven ebelik listesinden bulabilirsiniz.
☎ (0421) 361-152 45 veya
www.hebammenliste-bremen.de

Beratungsstellen in Bremen Bremen’deki Danışmanlık Ofisleri

AWO Bremen. Beratungszentrum für Migranten

Am Wall 13, 28195 Bremen
☎ (0421) 33 77 187/-188
mo 10-12, di 13-17, do 9-12 und 14-17
Sprachen: Englisch, Kroatisch, Kurdisch, Serbisch, Türkisch

Bremische evangelische Kirche. Familien-und Lebensberatung, Schwangerschaftskonflikt-beratung und Schwangerenberatung

Domsheide 2, 28195 Bremen
☎ (0421) 33 356
mo, mi, do, fr 9-11, di 10-12

Cara e.V. Beratungsstelle zu Schwangerschaft und vorgeburtlicher Diagnostik

Große Johannisstr. 110, 28199 Bremen
☎ (0421) 59 11 54
mo, di, do 10-12

Caritasverband für das Dekanat Bremen-Nord e. V. Beratungsstelle für Schwangere und Familien

Weserstr. 80, 28757 Bremen
☎ (0421) 66 07 70
mo bis do 9.30-12.30 tel. Terminvereinbarung

DEVA. Institut für Psychosoziale Arbeit und Prävention e.V.

Eduard-Grunow-Str. 24, 28203 Bremen
☎ (0421) 772 12; Fax: (0421)701 369
mo 10-12, di 10-15, fr 12-14
Sprachen: Arabisch, Türkisch

Diakonisches Werk Bremen e. V. Schwangerenberatung, Nachbetreuung, Familienhilfe

Blumenthalstr. 10, 28209 Bremen
☎ (0421) 34 96 7, -11, -18
tägliche Anmeldung von 8.30-9.30

Medinetz Bremen. Medizinische Vermittlungs- und Beratungsstelle für Flüchtlinge, MigrantInnen und Papierlose c/o Flüchtlingsinitiative

Friesenstr. 21, 28203 Bremen,
☎ (0421) 790 19 59
di 15-17
Sprachen: Englisch, Französisch, Spanisch

Pro Familia e.V. Bremen. Beratungszentrum und Institut für Familienplanung

Hollerallee 24, 28209 Bremen
☎ (0421) 340 60 30
mo bis fr 9-12, mo bis do 14-17

Pro Familia e. V. Bremen-Nord
Weserstr. 35, 28757 Bremen
☎ (0421) 65 43 33
mo, mi, fr 9-13, di und do 16-19

Beratungsstellen in Bremerhaven Bremerhaven’deki Danışmanlık Ofisleri

Pro Familia e. V. Bremerhaven
Berliner Platz 1a, 27570 Bremerhaven
☎ (0471) 287 22
di, mi, fr 9-13; mo und do 15-19
Sprachen: Türkisch

Caritasverband Bremerhaven
Beratung für Schwangere und Familien
Frenssenstr. 61, 27576 Bremerhaven
☎ (0471) 550 25, mo-do 9-12, di 14-17
tel.Terminvereinbarung