

Der Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales;
Zuwanderangelegenheiten 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

Ju e keni të drejtën për kontrollin e fëmijës Tuaj të vogël

Me që ka rëndësi të veçantë dhe vendimtare për zhvillimin e fëmijës Tuaj, viti i parë i jetës, janë të parapara për këtë vit të parë gjashtë kontrolla (U 1-U 6). Pas kësaj janë të planifikuara katër kontrolla të tjera. U 7 përafërsisht në moshën dyvjeçare, U 8 përafërsisht në moshën katërvjeçare, U 9 përafërsisht në moshën pesëvjeçare si dhe J 1 në moshën 13-vjeçare. Rezultatet e këtyre kontrollave, mjeku pediatër i shënon në **librezën e verdhë të kontrollave**, librezë kjo, e cila ju është dorëzuar që në ditën e lindjes së fëmijës Tuaj. **Luteni, që ta sillni me vete librezën e kontrollave çdo herë, si në të gjitha bisedat konsultuese, ashtu edhe në kontrollat e fëmijës Tuaj.** Mjeket / mjekët pediatër të pavarur, ndër të tjerash i zbatojnë edhe vaksinimet e nevojshme kundër një varg sëmundjesh.

Sa i përket pyetje Tuaja në lidhje me shëndetin e fëmijës Tuaj, mund të drejtoheni në entin shëndetësor, nëpërmjet shërbimit për shëndetin e fëmijëve dhe të rinjve.

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst im Gesundheitsamt

Bremen ☎ (0421) 361-15 115
Bremerhaven ☎ (0471) 521 31

Geburtskliniken in Bremen Klinika të lindjes në Bremen

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 Klinika të lindjes në Bremerhaven

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

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

Ratgeber Udhëzues

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!
Të gjithë udhëzuesit mund ti merrni pa pagesë !**

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

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

Rreth e rrotull lindjes Këshilla për gra shtatzënë dhe nëna të reja në Bremen dhe Bremerhaven

Albanisch



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

Shprehjet e zakonshme

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.

Ju e keni të drejtën për parakujdesje shëndetësore gjatë shtatzanisë

Nëse e prisni lindjen e një fëmije, rekomandojmë që ti ndiqni në mënyrë të **rregullt kontrollat preventive** tek mamia ose tek gjinekologja / gjinekologu. Kontrollat zbatohen nën distancën kohore prej katër javësh. Në dy muajt e fundit të shtatzanisë, kontrollat bëhen ndërkaq për çdo dy javë.

Gjatë shtatzanisë, zakonisht bëhen **tri** kontrola me **ultratingull**. Nga kjo gjinekologja / gjinekologu mund ta përcjellë zhvillimin e shtatzanisë si dhe mund ta vërej gjatësinë dhe pozicionin e fëmijës. Eventualisht mund të iu ofrohen edhe kontrola të tjera plotësuese, për të përjashtuar gjymtime të caktuara të fëmijës. Para se ti lejoni këto kontrola të tjera, do të duhej të konsultoheni paraprakisht me mjekun Tuaj, me maminë Tuaj ose me një këshilltore, rreth mundësive si dhe rreth rreziqeve të mundshme.

Për realizimin e të drejtës Tuaj për ndihmën e mamive dhe mjekut / mjekes, drejtohuni tek enti për shërbime sociale ose tek arka e sigurimit shëndetësor.

Çdo grua shtatzënë e gëzon të drejtën për konsultim rreth temës së shtatzanisë dhe të lindjes, pa pagesë. Madje e gëzon të drejtën edhe në kohën e parë pas shtatzanisë, që të jetë e përkujdesur nga ana e një mamie.

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

Ju e keni të drejtën për konsultim dhe ndihmë rreth të gjitha pyetjeve përkitazi me lindjen

Tek mamia ose tek gjinekologja / gjinekologu ua dorëzojnë një **librezë shtatzanije**. **Këtë librezë shtatzanije do të duhej ta mbani gjithnjë me vete.** Klinikat e lindjes si dhe ordinancat e mamive ofrojnë kurse mësimore rreth lindjes dhe rreth përkujdesjes ndaj foshnjës. Pyetni lidhur me këtë, maminë Tuaj.

Mamia është prezente në çdo lindje. Ajo i merr përsipër lindjet normale dhe ato kalojnë nën përgjegjësinë e saj të plotë. Ndihma nga ana e mamisë mund të jetë e zbatueshme deri në kohëzgjatjen prej 8 javësh. **Mamitë e familjeve të entit shëndetësor** ju vihen në dispozicion, në qoftë se problemet e mundshme shëndetësore ose rrethanat e vështira të jetës që mund ti keni, nuk ua mundësojnë përgatitjen Tuaj në shkallë të mjaftueshme, për lindjen e fëmijës Suaj. Në të gjitha lagjet e Bremen-it dhe Bremerhaven-it mamitë e familjeve organizojnë vizita nëpër shtëpia dhe bisedojnë së bashku me Ju rreth pyetjeve, që kanë të bejnë me shtatzaninë, me lindjen si dhe me zhvillimin e fëmijës. Mamitë e familjeve ju udhëzojnë përkitazi me të drejtat Tuaja të mbrojtura ligjërisht, me ndihmat financiare dhe të tjera, si dhe mund, po qe se keni nevojë, të ua ndërmjetësojnë ndihmën nga ana e shërbimeve sociale. Ato ju këshillojnë dhe ju mbështesin në kujdesin dhe përkujdesjën e foshnjës Tuaj.

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

Mamitë private dhe **ordinancat e mamive** në lagjën Tuaj të banimit, mund ti gjeni në listën e mamive për Bremen-in dhe Bremerhaven-in.
☎ (0421) 361-152 45 ose
www.hebammenliste-bremen.de

Beratungsstellen in Bremen Këshilltore në Bremen

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 Këshilltore në Bremerhaven

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