

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.

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

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

You are entitled to have your baby examined

Since the first year in a baby's life is essential concerning his or her development, six checkups are intended during this period (U 1-U 6). Afterwards, four further checkups are planned. U 7 takes place at the age of two, U 8 at the age of four, U 9 at the age of five and J [for *youth*; note by the translator] 1 at the age of 13. The results of these examinations are charted into the **yellow examination record** which is given to you after your child's birth by your paediatrist. **Please take this examination record to all counselling interviews and examinations of your child with you.** The paediatrists also carry out all necessary immunisations against certain diseases.

In case you would like to ask something about your child's health, you can approach the children's and youngsters' health care of the public health department.

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst im Gesundheitsamt

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

Geburtskliniken in Bremen Maternity clinics in 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 Maternity clinics in Bremerhaven

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

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

Ratgeber Guidebooks

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!
All guidebooks are available for free!**

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

Around birth Tips for women with child and young mothers in Bremen and Bremerhaven

Englisch



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.

You are entitled to receive health care during your pregnancy

If you are expecting a baby we recommend you to attend to the **regular preventive medical checkups** offered by midwives or gynaecologists. The checkups are carried out in four-week periods. In the last two months of your pregnancy, there are checkups every two weeks.

Three ultrasonic testings with which the gynaecologist is able to identify the child's size and position as well as how the pregnancy is developing are usually executed during pregnancy. You may be offered further checkups in order to exclude certain disabilities the child might suffer from. Before having these checkups carried out, you should gather information about their opportunities and risks at your doctor's, your midwife's or at an information centre. For claiming midwives and doctors, please approach the social services department or your health insurance fund.

Each woman with child is entitled to free consulting service around pregnancy and birth. She is furthermore entitled to a midwife's care shortly after giving birth to her child.

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

You are entitled to receive care and support around birth

The midwife or gynaecologist will deliver a **pregnancy record** to you. **You should always take this document with you.**

Maternity clinics and midwives' clinical practices offer courses around birth and baby care. Ask your midwife about that.

A midwife attends to each birth. She assumes responsibility for normal births. A midwife's care can be claimed during up to eight weeks.

Family midwives from the public health department can help you in case you are not able to thoroughly prepare to the child's birth because of hygienic difficulties or difficult living conditions. The family midwives carry out home visits in all districts of Bremen and Bremerhaven and talk with you about any question around pregnancy, birth and the child's development. The family midwives inform you about legal claims, financial and additional care and convey the care of social services to you if needed. They also advise and support you as far as caring for and looking after your baby are concerned.

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 midwives and midwives' clinical practices in your residential estate are listed in the midwives' register for Bremen and Bremerhaven.
☎ (0421) 361-152 45 or
www.hebammenliste-bremen.de

Beratungsstellen in Bremen Information centres in 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, Schwangerschaftskonfliktberatung 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 Information centres in 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