

# المشورة

لملاحظتكم:

---

---

---

---

اقرب مركز مشورة لديكم:

الحمل

الأمور الجنسية الولادة

المساعدة المالية اختبارات

الأبوة والأمومة

العلاقات الولادة السرية

أجازة الوضع فحوص

وسائل منع الحمل

المساعدة في وقت مبكر

المسائل القانونية

حقوق الأمومة

مشاكل الحمل

ما قبل الولادة المساعدة الاجتماعية

الرغبة في الأطفال

إنهاء الحمل

ما قبل الولادة

الحمل غير المرغوب فيه



# هل لديكم أي أسئلة؟ نحن هنا من أجلكم!

مراكز المشورة للحمل والولادة وتنظيم الأسرة،  
والأمور الجنسية ووسائل منع الحمل

**familienplanung.de**  
UNABHÄNGIG UND  
WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

- ### المشورة الخاصة بالحمل ...
- متاحة للجميع - بغض النظر عن الجنس، أو العمر، أو الخلفية، أو المعتقدات، أو الإعاقة أو الهوية الجنسية
  - السرية، عدم نشر المعلومات - وأيضاً بدون الإفصاح عن الهوية إذا رغبتكم ذلك
  - الاحترام وعدم التحيز - إنه قراركم
  - مجاناً ومحلياً - 1600 مركز للمشورة متاحة لكم
  - كفاءة متخصصة - كل المستشارين خبراء مؤهلون ومتخصصون
  - شخصياً - إلى حد ما، تتوفر الخدمة أيضاً عن طريق الهاتف، أو عبر الإنترنت أو عن طريق البريد الإلكتروني



لديكم استحقاق قانوني في الحصول على المشورة، والاستفادة منها!

يمكنكم معرفة مراكز المشورة في منطقتكم على الموقع:

**Hilfetelefon**  
Schwangere in Not - anonym & sicher  
☎ 0800 40 40 020  
www.geburt-vertraulich.de

**familienplanung.de**  
UNABHÄNGIG UND  
WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

التفاصيل القانونية:  
النشر: المركز الاتحادي الألماني للتوعية الصحية (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA)  
الإدارة: دكتور طبيب هايدرون زايس Dr. med. Heidrun Thais  
www.bzga.de، كولون، Maarweg 149-161 Cologne, 50825  
المسؤولة عن المحتوى: كريستين كاومانز Kristin Caumanns  
الطباعة: باكس دراك المحدودة Düssel-Druck & Verlag GmbH لايفيلد، Düsseldorf، الطبعة: 1.5.11.16، رقم الطلب: 13825550  
يمكن طلب مجموعات بطاقات إضافية مجاناً من:  
فاكس: 49 0 221-8992257، بريد إلكتروني: order@bzga.de، بالبريد: BZgA, Cologne, 50819، كولون  
© BZgA, www.bzga.de، جميع الحقوق محفوظة.  
تُقام هذه النشرة مجاناً من BZgA غير مخصصة للبيع.

UNABHÄNGIG UND  
WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT  
**familienplanung.de**  
تقديم المشورة للحمل والولادة وتنظيم الأسرة، والأمور الجنسية ووسائل منع الحمل

# فحوص ما قبل الولادة - ما هي الأشياء المهمة بالنسبة لي؟



هل أنتِ حامل أو أنتِ على وشك أن تصبح أباً وتتساءل عما إذا كان طفلكم سيتمتع بالصحة؟

هل تفكروا فيما كنتم راغبين في عمل فحوص ما قبل الولادة. وإن كان الأمر كذلك، أي فحوص ترغبونها؟  
لستم متأكدين من مدلول النتائج وعواقبها وتبعاتها؟ هل أنتم متخوفين أن طفلكم ربما يكون مريضاً أو  
لديه إعاقة؟

في جلسة المشورة المختصة بالحمل، يمكنكم مناقشة أسئلتكم ومخاوفكم والأشياء التي تقلقكم  
في بيئة آمنة بدون أية ضغوط من ناحية الوقت - سواء بمفردك أو كزوجين.

# المشورة الخاصة بالحمل

## لإبلاغكم عن ...

- خيارات فحوص ما قبل الولادة وتبعاتها المحتملة
- حقكم في عدم المعرفة
- الحياة مع وجود طفل مريض أو مُعَوَّق

## نستطيع تقديم المشورة والمساندة ...

- قبل فحوص ما قبل الولادة وبعدها
- أثناء انتظاركم نتائج الاختبارات
- عند تصنيف وتقييم النتائج
- إذا تعذر عليك وعلى شريك حياتك الاتفاق على ما يتوجب فعله
- حتى في أصعب المواقف. على سبيل المثال في حالة فقدان طفل
- لدى البحث عن مشورة ومساعدة إضافية - على سبيل المثال مجموعات المساعدة الذاتية أو جمعيات المعنيين بذلك الأمر



# العلاقات، والأمور الجنسية، وتخطيط الإنجاب — تحدثوا عن هذه الموضوعات بصورة منفتحة!



هل يساوركم القلق بشأن ظروفكم المعيشية وعلاقتكم الزوجية؟

هل لديكم أسئلة فيما يتعلق بالنواحي الجنسية ومنع الحمل وما الذي يحدث داخل الجسم؟ هل ربما تفكروا في إنجاب طفل؟

في المشورة الخاصة بالحمل، سوف نقدم لكم معلومات شاملة وواقية. تستطيعون التحدث بمفردكم أو كزوجين عن أسئلتكم ورغباتكم ومتطلباتكم ومخاوفكم - في سرية تامة وفي أجواء آمنة.

# المشورة الخاصة بالحمل

## تجيب عن أسئلتكم المتعلقة بـ ...

- العلاقة الزوجية والأمور الجنسية في كافة مراحل الحياة
- الخصوبة والرغبة في إنجاب أطفال
- الجسم والأمور الجنسية ومنع الحمل
- الصحة الجنسية وحقوقكم فيما يتعلق بالأمور الجنسية وتخطيط الإنجاب

## بمقدورها مساندةكم وتقديم المساعدة لكم ...

- في التغلب على خلافات الزوجين وأزمات العلاقة الزوجية - قبل وأثناء وبعد الحمل
- في حالة الضغوط العاطفية، كتلك الناتجة عن رغبة لم يتم إشباعها لإنجاب الأطفال وأثناء العلاج في حالة العقم
- في حالة الأسئلة المتعلقة بالتنوع الجنسي والهوية الجنسية
- في الاتصال للحصول على للاطلاع على عروض المشورة والمساعدة الإضافية



حامل -

## وهناك مستجدات كثيرة؟!

هل أنتِ حامل أو هل أنتِ على وشك أن تصير أباً؟

هل تتساءلون ما الذي ينتظركم؟ هل تشعرون بالإثارة، بالقلق، ربما في بعض الأحيان عدم التيقن قليلاً؟ هل تبحثون عن معلومات ومشورات مفيدة عن الحمل والولادة؟ والفترة الأولى مع طفلكم؟

في المشورة الخاصة بالحمل، تؤخذ كافة الموضوعات التي تهتمكم بعين الاعتبار. حيث تحصلون فيها على المعلومات والمساندة والمشورة الوافية.



# المشورة الخاصة بالحمل

## تحيطكم علما بـ ...

- الحمل، والولادة والفترة الأولى لطفلكم
- فحوص ما قبل الولادة
- حقوق الأمومة وأجازة الوضع والدعم المالي الخاص بالطفل
- المساعدات المالية والاجتماعية والمساعدة المبكرة - للآب والأم، سواء كعائل وحيد أو كزوجين
- دورك الجديد كأب أو أم وعن دورك كولي أمر
- خدمات المساعدة للأفراد من ذوي الإعاقات وعائلاتهم

## بمقدورها مساندةكم ومرافقتكم ...

- في حالة إذا رغبتكم التقدم بطلب للحصول على خدمات مالية أو مساعدة اجتماعية
- في البحث عن قابلة ومساندة إضافية
- في الأمور المتعلقة بحقوقكم، على سبيل المثال في التعليم والعمل
- في حالة الحمل بدون تخطيط
- في حالة مواجهة أية مشاكل أو مخاوف أو ساورتكم أية شكوك
- عند التعامل مع الجهات والسلطات الإدارية
- في اتخاذ القرارات الصعبة





# الحمل بدون تخطيط ماذا الآن؟



هل صرت حاملاً بدون أن تخططي لذلك أو ترغبي فيه؟  
هل ستصير أبا بدون أن تخطط لذلك أو ترغب فيه؟

هل تتساءلون: طفل الآن؟ طفل آخر؟ هل هذا ما أريده؟  
هل أستطيع أن أفعل ذلك - حتى بمفردتي؟ أو ما الذي يعنيه ذلك بالنسبة لعلاقتي؟  
التعليم، الوظيفة والطفل - كيف ينسجموا معاً؟

في المشورة الخاصة بالحمل، يمكنكم مناقشة أسئلتكم، ومشاعركم، ومخاوفكم، وشكوككم بصورة  
منفتحة. ويلتزم المستشارون بالمحافظة على السرية وهم هنا لأجلكم.

# المشورة الخاصة بالحمل

## تحيطكم علما بـ ...

- المساعدة الاجتماعية والمالية - على سبيل المثال كل شيء تحتاجون إليه للاستعداد لاستقبال الطفل أو للعناية به
- الأساليب المختلفة والإجراءات الممكنة
- الاشتراطات العامة للإجهاض. على سبيل المثال استصدار شهادة بالمشورة
- تكاليف وأساليب الإجهاض
- مسار تسليم طفلكم لدور الرعاية أو للتبني
- خيار الولادة في سرية

## ترافقكم وتتيح لكم ...

- متنفس للمشاعر المتضاربة واتخاذ قرار
- تبحث معكم عن السبيل الملائم لكم
- احترام احتياجاتكم وظروفكم والظروف المحيطة بعلاقاتكم
- لا نتدخل - قراركم هو الأصل
- نوجهكم بشأن إرشادات المساعدة - على سبيل المثال عند البحث عن عناوين أو عن بيت أو في حياتكم المهنية أو التعامل مع الجهات الإدارية والاستشارات والطلبات



# أين أجد المساندة الملائمة لي ولطفلي المساعدة المبكرة – من أجل بداية طيبة في الحياة الأسرية!



هل أنت حامل أو سرعان ما تصير أباً أو هل لديكم طفل صغير بالفعل؟

هل يساوركم القلق بأن الأمور قد تصير شديدة الصعوبة. هل هناك شعور بالقلق وبالكاد تجدون راحة البال؟  
هل تواجهون ضغوط في الظروف المعيشية وتحتاجون إلى المساعدة والمساندة؟

سوف نرحب بكم في المشورة الخاصة بالحمل. ويمكنكم التحدث بصورة سرية ومنفتحة وبصراحة  
وتحصلوا على مساندة قوية لكم ولطفلكم.

# المشورة الخاصة بالحمل

## تحيطكم علما بـ ...

- عروض المساعدات المبكرة في أماكنكم - على سبيل المثال قابلات الأسرة أو رعاية الأسر
- المساعدة العملية للأسر ذات الأطفال الرضع أو الأطفال الصغار. على سبيل المثال دورات تدريبية في الرعاية كأولياء أمور ومراكز رعاية الأسرة ورعاية الطفل
- المساعدة الطبية والاجتماعية والنفسية - على سبيل المثال عيادات التغلب على صراخ الأطفال الدائم أو مراكز التدخل المبكر
- تقديم مساعدة في طب الأطفال ومرحلة المراهقة. على سبيل المثال المشورة التثقيفية

## هنا لأجلكم ...

- في حالة الضغوط المعنوية. أو المخاوف أو الشكوك - أثناء الحمل وحتى بعد الولادة
- في حالة أزمات العلاقة أو المشاكل العائلية
- إذا كنتم تعانيون أنتم أو طفلكم من إعاقة
- إذا كان لديكم مصاعب اجتماعية أو مالية
- إذا كانت لديكم أسئلة تتعلق بقانون الرعاية الاجتماعية وعند التعامل مع الهيئات والسلطات الإدارية

