



چه کسی از ما والدین

در رابطه با سؤالات و مشکلاتمان

حمایت می‌کند؟

اطلاعات، آدرس‌ها و لینک‌های مهم

## ما همواره برای مشاوره و حمایت از شما در خدمتیم.

پدر و مادر شده‌اید! چه عالی! تبریک می‌گوییم. خانواده شما از هم‌اکنون وارد مرحله جدیدی از زندگی می‌شود. به خصوص در روزهای نخست پس از تولد، لحظات شاد و رضایت‌بخش بسیاری وجود دارد، با این حال گهگاهی نیز موارد دشوار و غافلگیرکننده‌ای پیش می‌آیند.

بنابراین در مواردی که نمی‌دانید چکار کنید، نیاز به پشتیبانی دارید، مایلید با والدین دیگر یا متخصصان در تماس باشید و یا صرفاً سؤالاتی درباره تولد کودک برایتان مطرح است، این بروشور با ارائه توصیه‌ها، راهنمایی‌ها و معرفی کارشناسان مربوطه می‌تواند کمک‌حالتان باشد.

برای ما، به عنوان یک نهاد حمایت از کودک، بسیار مهم است که خانواده شما از همان ابتدای کار مسیر را به خوبی طی کند. قصد ما این است که شما را به ایجاد روابط اجتماعی پایدار و قابل اطمینان ترغیب و تشویق کنیم. معرفی مراکز مراجعه یا محل‌های دیدار و آشنایی والدین که می‌توان پرسش‌های مختلف را با آن‌ها در میان گذاشت نیز بخش دیگری از کار ماست.

هر مسیری با قدم اول آغاز می‌شود. با این بروشور به شما در جهت تقویت حس اعتماد به نفس خود کمک می‌کنیم. این هم برای شما مفید است و هم کودکان.

آرزو می‌کنیم فرزندان در کمال صحت و سلامت رشد کنند و بتوانید خیلی خوب با هم کنار بیایید.

انجمن حمایت از کودکان هامبورگ

Ralf Slüter

Ralf Slüter  
مدیر عامل



M. Schlotzhauer

Melanie Schlotzhauer

نماینده کار، سلامت،  
امور اجتماعی، خانواده و ادغام

مادران و پدران گرامی، خانواده‌های محترم ساکن هامبورگ با تولد یک کودک فصل تازه و هیجان‌انگیزی از زندگی آغاز می‌شود.

شعف فراوان، لحظات شاد و چالش‌هایی جدید در انتظار شماست!

اغلب والدین در این دوران مشاوره و پشتیبانی دریافت می‌کنند و یا تمایل دارند محل ملاقاتی وجود داشته باشد تا بتوانند با خانواده‌های دیگر گفتگو و تبادل نظر کنند.

هامبورگ امکانات مختلفی در اختیار خانواده‌های جوان می‌گذارد - که بسیاری از آن‌ها رایگان و قطعاً نزدیک به محل سکونت شما هستند.

قصد ما در این بروشور ارائه چشم‌اندازی جامع است: از کافه‌های والدین، مشاوره در خصوص مسائل و نگرانی‌های والدین گرفته، تا همراهی در امور روزمره و تسکین ناراحتی‌ها با ارائه توصیه‌ها و آدرس‌های مفید.

حتماً پیشنهاد مناسبی برای شما نیز وجود خواهد داشت.  
کافی است امتحان کنید!

# بروشور چندزبانه ویژه والدین

## مواد متعددة اللغات للأباء والأمهات

ضمن كُتيب „من يدعمني... عندما يكون لدي أسئلة وأشعر بالقلق كوني أحد الوالدين“ ستجد معلومات و روابط و اقتراحات مهمة تتعلق بالأبوة في سنة طفلك الأولى. يوفر الكُتيب أيضاً قائمة بالعناوين ذات الصلة في هامبورغ. سينقلك رمز الإستجابة السريعة (QR) إلى اللغة التي تريدها.



## Material multilingüe para los padres

Encontrará información importante, enlaces y sugerencias acerca de cómo ser padres durante el primer año de vida en el folleto „**Quién me acompaña... en las dudas y preocupaciones acerca de cómo ser padres**“ con las direcciones principales de Hamburgo. Accederá a su idioma deseado con el código QR.



## Wielojęzyczne materiały dla rodziców

Wbroszurze „**Kto będzie mnie wspierać... w przypadku pytań i trosk rodziców**“ można znaleźć ważne informacje, łączy i inspiracje związane z rodzicielstwem w pierwszym roku życia dziecka wraz z ważnymi adresami w Hamburgu. Za pomocą kodu QR można przejść do wybranego języka.



## Багатомовні матеріали для батьків

У брошурі "Хто супроводжуватиме мене... у разі питань чи хвилювань щодо батьківства" ви знайдете важливу інформацію, посилання та поради щодо батьківства в перший рік життя, а також важливі адреси в Гамбурзі. За допомогою QR-коду ви перейдете на потрібну мову.



## Multilingual material for parents

In the 'Who supports me... when I have questions and feel worried about being a parent?' brochure, you will find important information, links and suggestions relating to parenthood in the first year of your child's life. The brochure also provides a list of relevant addresses in Hamburg. The QR code will take you to your desired language.



## Ebeveynler için çok dilli materyal

"Ebeveyn olmakla ilgili sorular ve endişelerde bana kim eşlik edecek" broşüründe, Hamburg'daki önemli adresler ile yaşamın ilk yılında ebeveyn olmak hakkında önemli bilgiler, bağlantılar ve öneriler bulabilirsiniz. QR kodu ile istediğiniz dile ulaşabilirsiniz.



## Matériel multilingue pour les parents

Vous trouverez dans la brochure "Qui est à mes côtés... pour mes questions et mes soucis en tant que parent" d'importantes informations, liens et suggestions concernant la parentalité au cours de la première année de vie de votre enfant ainsi que les adresses importantes à Hambourg. Vous pouvez via le code QR accéder à la langue de votre choix.



## Многоязычный материал для родителей

В брошюре "Кто поможет... при возникновении вопросов или переживаний, связанных с родительством" вы найдете важную информацию, ссылки и предложения для родителей в первый год жизни ребенка с важными адресами в Гамбурге. Используйте Qr-код для перехода к нужному языку.



## مطالب چندزبانه برای والدین

"در بروشور "کی مرا همراهی می‌کند... پرسش‌ها و نگرانی‌های والدین" اطلاعات با اهمیت، لینک‌ها و پیشنهادات در مورد فرزندپروری از تولد تا یک سالگی را با آدرس‌های مهم در شهر هامبورگ به دست می‌آورید. با اسکن کردن کد کیو آر به زبان دلخواه تان وصل می‌شوید."



# همه داستان در یک نگاه:

## ما همواره برای مشاوره و حمایت از شما آماده‌ایم:

با ارائه بروشور "چه کسی از ما والدین..."، سعی ما بر نشان دادن راه به شما و پشتیبانی شماست. این بروشور حاوی اطلاعات، توصیه‌های عملی و معرفی پیشنهادات مفید برای دوره بارداری و نوزادی کودک شما است. برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه کد QR را اسکن کنید.

دفترچه آدرس‌ها که به پیوست ملاحظه می‌کنید، شامل فهرستی از مراکز مراجعه در هامبورگ است که بر حسب مناطق و نواحی شهری مرتب شده‌اند تا جستجوی سریع پیشنهادات موردنظر نزدیک به محل سکونت شما امکان‌پذیر گردد.

امیدواریم از خواندن آن لذت ببرید.



### ما پدر و مادر می‌شویم

کمک و مشاوره دوران بارداری ..... ۱۳-۱۰  
ایده‌ها، چکلیست‌ها و لینک‌های تکمیلی ..... ۱۵-۱۴

### پس از تولد نوزاد

نیازها، رشد و سلامت نوزاد شما ..... ۲۱-۱۸  
حمایت مالی ..... ۲۲  
فایده‌های چالش‌های عاطفی ..... ۲۵-۲۳  
ایده‌ها، چکلیست‌ها و لینک‌های تکمیلی ..... ۲۷-۲۶

### ما رشد می‌کنیم

اطلاعات تماس، آموزش و مراقبت ..... ۳۳-۳۰  
استراحت و تجدید قوا ..... ۳۶-۳۴  
ایده‌ها، چکلیست‌ها و لینک‌های تکمیلی ..... ۳۹-۳۷

### پدر و مادر بودن و چالش‌های آن

والدینی که با چالش‌های خاص مواجه‌اند ..... ۴۴-۴۲  
اختلافات، استرس و بیماری‌های روانی ..... ۴۵  
یافتن کمک ..... ۴۷-۴۶  
ایده‌ها، چکلیست‌ها و لینک‌های تکمیلی ..... ۴۹-۴۸

### دفترچه آدرس‌ها و تقدیر و تشکر



# ما پدر و مادر می‌شویم

کل ماجرا با این کلمات آغاز می‌شود: **"من باردار هستم"**. این کلمات برای هر یک از ما چیز متفاوتی را در ذهن تداعی می‌کند. و البته این امری کاملاً عادی است. مهم این است که به عنوان والدین آینده هرگز احساس تنهایی نکنید. فصل تازه‌ای از زندگی در انتظار شماست. کمی تأمل کنید و از خودتان بپرسید: وضعیت فعلی چیست؟ و در آینده چه تغییراتی خواهد کرد؟



## ما از افراد درست کمک می‌گیریم

افراد بسیاری هستند که به شما می‌گویند چه چیز در دوره بارداری مجاز است و چه چیز نیست. در این خصوص مهم آن است که بدانید به چه کسی اعتماد کنید و چه کسی واقعاً قادر به کمک به شماست. اولین محل مراجعه مطب پزشک متخصص زنان است. در مطب پزشک متخصص زنان نه تنها معاینات لازم انجام می‌شوند، بلکه توصیه‌های بسیاری درباره دوران بارداری و پس از زایمان نیز می‌توان دریافت کرد.

**توصیه:** برای کسب اطلاعات مربوط به تغذیه سالم و فعالیت‌های ورزشی در دوره بارداری به لینک زیر مراجعه کنید:

[www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft](http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft)



## ما به کارشناسان اعتماد داریم

کمک می‌کنند. این خدمات را می‌توانید در اکثر بیمارستان‌ها و زایشگاه‌های هامبورگ و نیز در برخی از مطب‌های پزشکان زنان، و مطب‌های پزشکان اطفال و نوجوانان ببینید.

در مناطق شهری هامبورگ ۲۶ تیم خانواده، وجود دارند که می‌توانند پاسخگوی سوالات شما در دوره بارداری در خصوص پدر و مادر شدن باشند و به شما در طول روند رشد کودک پشتیبانی تخصصی ارائه دهند.

علاوه بر پزشک متخصص زنان، ماماها نیز می‌توانند کمک‌های زیادی به شما ارائه دهند. ماما شما را در طول دوره بارداری و پس از زایمان همراهی می‌کند.

به علاوه خدمات ویژه‌ای مانند "راهنمایان نوزاد هامبورگ" (Babylotsen Hamburg)، نیز وجود دارند که از والدین آینده و تازه‌والدین حمایت می‌کنند. حامی-داوطلبان با مراکز مشاوره و پزشکی نزدیک به محل سکونت شما شما آشنایی دارند و به شما در پیدا کردن خدمات مورد نیازتان

## خوب است که بدانید: چطور می‌توانم یک ماما پیدا کنم؟

راه‌های مختلفی برای پیدا کردن ماما وجود دارد، ماما می‌تواند از شما قبل و بعد از زایمان در خانه مراقبت کند. می‌توانید در اینترنت آدرس و اطلاعات تماس ماماها را نزدیک به محل سکونت خود را جستجو کنید. جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص جستجوی ماما، می‌توانید به شرکت بیمه درمانی خود، مطب پزشک متخصص زنان، زایشگاه و یا انجمن ماماها هامبورگ مراجعه نمایید. با مراجعه به لینک زیر نیز می‌توانید برای یافتن ماما جستجو کنید:

[www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche](http://www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche)





## ما در جستجوی مشاوره خصوصی هستیم

در دوره بارداری می‌توان از راه‌های مختلفی مشاوره و کمک دریافت کرد - با تماس تلفنی یا مراجعه شخصی به محل، برای مثال با مراجعه به مراکز مشاوره بارداری. پیشنهادات مختلف موجود در خصوص کمک زودهنگام، راهنمایی و کمک بیشتری را در این زمینه ارائه می‌دهند.

دوستان و خانواده نیز می‌توانند حامی بسیار خوبی باشند. فقط اجازه دهید نظرات بسیار گوناگون موجود در اینترنت شما را گیج کنند. به کارشناسان اعتماد کنید.



## خوب است که بدانید: کمک‌های زودهنگام

کمک‌های زودهنگام شامل پیشنهادات متنوع برای زنان باردار و خانواده‌هایی است که کودکان زیر سه سال دارند. از طریق این کمک‌ها اطلاعات، مشاوره و پشتیبانی کاربردی ارائه می‌گردد.

- مشاوره مادران در دفاتر شهرداری‌های مناطق هامبورگ
- دریافت مشاوره در تمام زایشگاه‌ها و برخی از مطب‌های دارای مجوز، ارائه شده از طرف خدمات راهنما (به عنوان مثال راهنمایان نوزاد)
- تیم‌های خانواده (متشکل از کارشناسان سلامت مانند ماما‌های خانواده و پرستاران سلامت، خانواده و کودک، و نیز کارشناسان آموزش اجتماعی)
- امکانات دیدار والدین-کودکان در مناطق شهری (به عنوان مثال در مدارس والدین، مراکز والدین-کودک یا مراکز کودکان و خانواده)
- ارائه مشاوره آزاد با خصوصی به والدین در رابطه با موضوعاتی مانند گریه کردن، خوابیدن و غذا خوردن

تمام والدین می‌توانند پشتیبانی دریافت کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر به این لینک مراجعه کنید:

[www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen](http://www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen)



خط تلفن کمک به زنان باردار در شرایط اضطراری به شما مشاوره ارائه می‌دهد. از این طریق می‌توانید به صورت ناشناس از راه تماس تلفنی، چت یا ایمیل کمک دریافت کنید. اطلاعات و راه‌های تماس را می‌توانید در لینک زیر ببایید:

[www.hilfetelefon-schwangere.de](http://www.hilfetelefon-schwangere.de)



## خوب است که بدانید: احساسات سخت و غم‌انگیز

فشار روحی در طول دوره بارداری و نخستین روزهای پس از زایمان امری طبیعی است. اما اگر مسئله پدر و مادر شدن نگرانی و تردیدهای بسیاری برایتان به همراه آورده، به موقع استمداد کمک کنید. به این ترتیب می‌توانید اطمینان حاصل کنید که والدین بودن (دوباره) لذت بخش است و تحت‌الشعاع استرس بیش از حد قرار نمی‌گیرد.

کسب اطلاعات بیشتر: [www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt)



## پول اهمیتی ندارد

اگر باردار هستید و مستمری شهروندی دریافت می‌کنید می‌توانید علاوه بر آن برای دریافت کمک‌هزینه موسوم به "مزایای بارداری"، و برای دریافت یکبار کمک‌هزینه جانبی درخواست دهید. اطلاعات مربوطه را می‌توانید از مراکز مشاوره بارداری (به عنوان مثال دیاکونی و خدمات اجتماعی زنان کاتولیک) دریافت نمایید. همچنین در آنجا می‌توانید برای دریافت حمایت مالی از بنیاد فدرال مادر و کودک درخواست دهید.

کسب اطلاعات بیشتر: [www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen](http://www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen)



## محل درج ایده‌ها و افکار

گام‌های بعدی چیست؟

## چک‌لیست شخصی

پدر و مادر می‌شوید - نکاتی که دانستن آن‌ها قبل از تولد کودک مهم است:

- ☐ جستجوی مطب پزشک متخصص زنان
- ☐ جستجوی ماما
- ☐ جستجوی بیمارستان/زایشگاه و ثبت‌نام برای زایمان
- ☐ در صورت لزوم ثبت‌نام برای دوره آمادگی زایمان
- ☐ در صورت لزوم مطلع کردن کارفرما و ارائه درخواست مرخصی زایمان
- ☐ ارائه درخواست برای دریافت کمک‌های مالی
- ☐ در صورت لزوم هم اکنون مدارک مورد نیاز برای درخواست‌های پس از تولد را آماده کنید (به عنوان مثال شناسنامه، کمک هزینه کودک، کمک هزینه والدین) - اطلاعات بیشتر در این باره در فصل "پس از تولد نوزاد"
- ☐ جستجوی مطب پزشک متخصص کودکان
- ☐ برای زوج‌هایی که باهم ازدواج نکرده‌اند: دریافت گواهی پدری/حق حضانت از اداره جوانان/دفتر مددکاری
- ☐ تهیه وسایل لازم برای کودک
- ☐ در صورت داشتن سوال و مشکل: دریافت مشاوره و کمک، به عنوان مثال از طریق پیشنهادات کمک‌های زود هنگام یا مشاوره بارداری

کسب اطلاعات دقیق‌تر: [www.familienportal.de/checklisten](http://www.familienportal.de/checklisten)

## لینک‌های مهم

در اینجا همه لینک‌های مهم فصل را برایتان فهرست کرده‌ایم:

برنامه‌ریزی خانواده:



**familienplanung.de**  
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

لینک: [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

بنیاد فدرال مادر و کودک:



**BUNDESSTIFTUNG  
MUTTER und KIND**  
Schutz des ungeborenen Lebens

لینک: [www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de](http://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de)

کمک‌های زود هنگام در هامبورگ:



**FRÜHE  
HILFEN  
HAMBURG**

لینک: [www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder)

بیمارستان‌ها و زایشگاه‌ها:



**Hamburg**

لینک: [www.hamburg.de/krankenhausesverzeichnis/2832780/geburtskliniken](http://www.hamburg.de/krankenhausesverzeichnis/2832780/geburtskliniken)

پدر و مادر شدن:



**Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen**

لینک: [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)

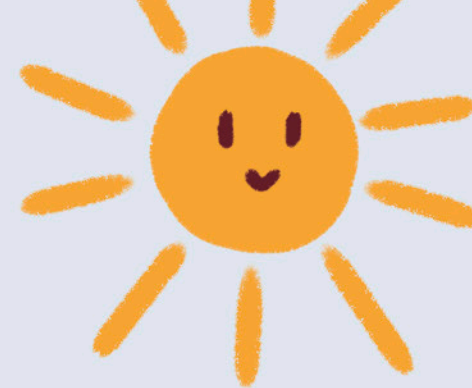
سلامت جنسی (به چند زبان):



**zanzu**  
Mein Körper  
in Wort  
und Bild

لینک: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

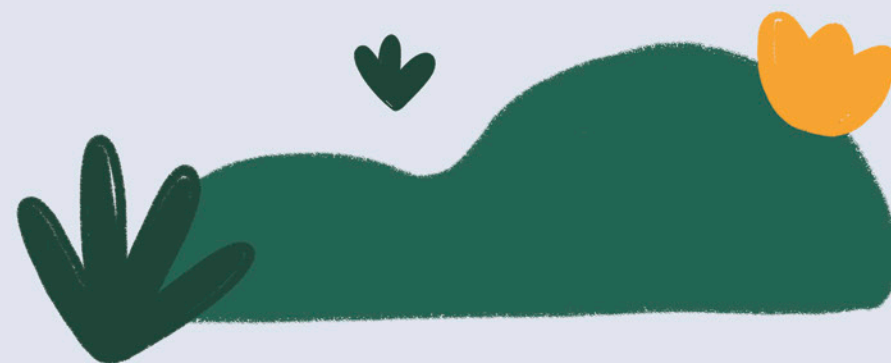




## به خانه برمی‌گردیم



فصل **جدیدی از زندگی** آغاز می‌شود و اکنون موجود کوچکی در کنار شماست که تمام وقت به توجه شما نیاز دارد. اما لازم است ابتدا به این تغییرات زیبا، و گاهی چالش‌برانگیز، عادت کنید. صبر و مرور زمان در این میان نقش مهمی ایفا می‌کنند.



## نیازهای نوزاد من چیست؟

چگونه نوزاد خود را تغذیه کرده و از او مراقبت کنم؟ چه کارهایی را می‌تواند خودش انجام دهد؟ و چه کارهایی را باید بتواند انجام دهد؟ او چگونه رشد می‌کند؟ در ابتدا پرسش‌های بسیاری برایتان مطرح می‌شوند. برخی از این پرسش‌های باعث ایجاد تردید می‌شوند. نگران نباشید، این مسئله برای همه تازه‌والدین پیش می‌آید. به آرامی پیش بروید و به خود فرصت دهید تا به شرایط جدید عادت کنید.

مرور کلی نقاط عطف رشد کودک را می‌توانید در زیر ملاحظه کنید

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate)



## خوب است که بدانید: "بهترین تغذیه برای نوزاد چیست؟"

شیر مادر مزایای بسیاری دارد و یک روش سالم برای تغذیه نوزاد است. اما ممکن است گاهی به دلایلی استفاده از شیر خشک و شیشه ارجحیت داشته باشد. این روش هم مشکلی ندارد.

در خصوص این موضوع با مامای خود صحبت کنید. اگر هنوز مامایی ندارید، می‌توانید هم‌اکنون از طریق پورتال آنلاین به صورت کوتاه مدت یک ماما بیابید و یا در مراکز مشاوره مادران در محله خود وقت ملاقات بگیرید. همچنین می‌توانید در جلسات مشاوره آزاد یک ماما، که او را از طریق اینترنت و یا تیم خانواده خود یافته‌اید، شرکت کنید.

شما می‌توانید تمام لینک‌های مربوطه را در صفحه ۲۷ بیابید.

همچنین جهت آشنایی اولیه می‌توانید ویدیویی از یک ماما مشاهده کنید: [www.elternsein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir)



## نوزادان خوابیدن را یاد می‌گیرند

ریتیم خواب ثابت ذاتی نیست. با انجام مراسم ثابتی به نوزاد خود کمک می‌کنید تا خواب منظم را فراگیرد: برای این منظور او را سر جای همیشگی‌اش و در صورت امکان در کیسه خوابش قرار دهید. اتاق را تاریک کنید. شما می‌توانید لالایی آشنا برای او پخش کنید یا خودتان بخوانید. نوزاد شما فرامی‌گیرد: **که اکنون وقت خواب است.**



شما می‌توانید اطلاعات بیشتر درباره خواب امن و راحت نوزاد را در این لینک بیابید:  
[www.hamburg.de/babyschlaf](http://www.hamburg.de/babyschlaf)

## خوب است که بدانید: "پیوند عاطفی"

پیوند عاطفی با والدین، باعث تقویت روحی کودک می‌شود. نوزاد هنگام گریه کردن نیاز به تماس فیزیکی قابل اعتماد و تسکین دارد. نوزاد فرامی‌گیرد که: "وقتی به کمک نیاز دارم، می‌توانم به والدینم تکیه کنم."

بسیاری از والدین می‌توانند خود را به سرعت با نیازهای نوزاد خود تطبیق دهند. ولی برای برخی از والدین، این امر چالش بزرگی محسوب می‌شود. وقتی نوزاد من گریه می‌کند، نمی‌خواهد بخوابد یا غذا بخورد، چه می‌خواهد به من بگوید؟ دریافت این پیام می‌تواند دشوار باشد. از کمک گرفتن در این خصوص ابایی نداشته باشید. پدر و مادر بودن هم یادگرفتنی است!

اطلاعات بیشتر در این باره را در زیر ملاحظه کنید:

**نامه‌های والدین** می‌توانند شما را در امور روزانه تربیتی یاری دهند. این نامه‌ها حاوی اطلاعاتی درباره روند متعارف رشد و رفتارهای کودک در این گروه سنی است. در برخی از دفاتر شهرداری مناطق می‌توانید نامه‌های والدین را به صورت رایگان از اداره جوانان یا اداره سلامت دریافت کرده و یا خود از طریق وبسایت [www.ane.de](http://www.ane.de) سفارش دهید. نامه‌های دوزبانه ترکی-آلمانی نیز در میان این نامه‌ها یافت می‌شوند.



## آیا کودکم رشد خوبی دارد؟

در تمام نواحی شهری، پایگاه‌های مشاوره مادران وجود دارد. به عنوان والدین نوزاد یا کودک خردسال می‌توانید در این پایگاه‌ها در رابطه با پرسش‌های مختلف در زمینه سلامت، تغذیه، مراقبت و رشد کودک خود مشاوره بگیرید. مراجعه به منزل شما نیز امکان‌پذیر است و بسیاری از پایگاه‌های مشاوره مادران بنا به درخواست خدماتی برای مراجعه به منزل و دیدن نوزاد ارائه می‌کنند.



برای کسب اطلاعات بیشتر به  
لینک زیر مراجعه کنید:  
[www.hamburg.de/  
kindergesundheit](http://www.hamburg.de/kindergesundheit)



## خوب است که بدانید: معاینات پیشگیرانه کودک و "دفترچه زرد"

معاینات پیشگیرانه کودک بسیار مهم هستند و هزینه آن توسط بیمه درمانی تقبل می‌شود. به هنگام مراجعه برای انجام معاینات U1 تا U9 و J1، "دفترچه زردی" را که هنگام مرخصی از بیمارستان گرفته‌اید به همراه داشته باشید. کلیه جزئیات مربوط به وضعیت رشد کودک در این دفترچه ثبت می‌شوند. به این طریق می‌توان تأخیر در رشد یا ناهنجاری‌های احتمالی را به موقع تشخیص داد و درمان نمود.

برخی از پزشکان متخصص اطفال و شرکت‌های بیمه درمانی، وقت معاینه پیشگیرانه بعدی کودک را به شما یادآوری می‌کنند. همچنین شهر هامبورگ نیز، به منظور ارتقاء سطح سلامت و محافظت از کودک، شما را به چندین معاینه دعوت می‌کند.

اطلاعات بیشتر در خصوص هر یک از این معاینات را در لینک زیر ملاحظه کنید:

[www.seelisch-gesund-aufwachsen.de](http://www.seelisch-gesund-aufwachsen.de)







## به عنوان یک خانواده در کنار هم رشد کنید

حالا پدر و مادر شده‌اید - چیزی که باعث شادی شما می‌شود، همزمان می‌تواند بیش از ظرفیت شما بوده و خسته‌کننده باشد: شاید شیردهی آن‌گونه که فکر می‌کردید نباشد، و نوزاد در وقت خواب خود نمی‌خوابد. نوزاد هنوز زبان نمی‌داند، پس گریه و فریاد می‌کند و این در حالی است که شما نگرانید که کاری اشتباهی انجام داده باشید.

وظیفه خطیر پدر و مادری را به عنوان یک تیم انجام دهید. با هم یاد بگیرید که چطور می‌توانید از هم حمایت کنید. خود را به عنوان پدر و مادر دیدن و خانواده شدن همیشه کار آسانی نیست و می‌تواند به اختلاف نظر و نزاع و حتی فکر

جدایی منجر شود. پایگاه‌های مشاوره می‌توانند در زمینه مسایل زناشویی و اختلافات تنش‌زا کمک کنند.

### خوب است که بدانید: مشاوره

اگر احساس تردید می‌کنید و سؤالاتی درباره رشد و مراقبت از کودک دارید، موسسات مختلف کمک‌های زودهنگام به عنوان مثال تیم خانواده (صفحه ۱۲ را مشاهده کنید) کمک تخصصی ارائه می‌دهند. همچنین در هر منطقه پایگاه‌های مشاوره تربیتی وجود دارند که در رابطه با همه پرسش‌های مربوط به تربیت کودک، اختلافات زناشویی و نیز جدایی و طلاق مشاوره ارائه می‌دهند. اطلاعات بیشتر را در این لینک [www.hamburg.de/erziehung](http://www.hamburg.de/erziehung) ملاحظه کنید:



### والدین رنگین‌کمانی

زندگی برای خانواده‌هایی که دست‌کم یک شریک زندگی زن همجنس‌گرا، مرد همجنس‌گرا، دوجنس‌گرا بیناجنسی یا ترانجسیتی است، به همان میزان رنگانگ و متنوع است که برای دیگر خانواده‌ها. با این حال این دسته از والدین ممکن است با چالش‌های خاصی مواجه باشند. از اینرو برای والدین رنگین‌کمانی خدمات مشاوره تخصصی وجود دارد. اطلاعات بیشتر را در لینک زیر ملاحظه کنید: [www.hamburg.de/familienwegweiser/10101702/regenbogenfamilien](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/10101702/regenbogenfamilien)



پس از تولد نوزاد

## کجا و به چه صورت می‌توان از حمایت مالی برخوردار شد؟

اگر تکسرپرست هستید، و در صورت عدم دریافت نفقه از شریک زندگی سابق یا عدم دریافت منظم آن، می‌توانید درخواست کمک‌هزینه معیشتی کنید. افراد تکسرپرست که کمک‌هزینه شهروندی دریافت می‌کنند، حق برخورداری از مزایای بیشتری دارند.

در بسیاری از نواحی شهری، پایگاه‌های مشاوره اجتماعی وجود دارد که حق استفاده شما از مزایا را بررسی کرده و برای دادن درخواست به شما کمک می‌کنند. از پایگاه‌های مشاوره بارداری نیز می‌توانید کسب اطلاع کنید.

اکثر والدین از حق دریافت کمک هزینه کودک، در صورتی که واجد شرایط باشند، برخوردارند. برای دریافت کمک هزینه کودک از صندوق خانواده، و دریافت کمک هزینه والدین به پایگاه کمک هزینه والدین در ناحیه شهری خود درخواست دهید. این خدمات به شما کمک می‌کنند هزینه‌های احتمالی را پوشش دهید.

برای والدین کم‌درآمد امکان دریافت کمک‌هزینه مسکن، کمک‌هزینه کودک و خدمات آموزش و مشارکت نیز وجود دارد. والدینی که کمک‌هزینه شهروندی دریافت می‌کنند باید کودک خود را در مرکز کارایی ثبت‌نام کنند تا کودک به عنوان عضوی از خانوار نیازمند کمک در نظر گرفته شود.

نگاه اجمالی به خدمات: [www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196](http://www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196)



### خوب است که بدانید: شناسنامه و کمک هزینه کودک

با استفاده از سرویس آنلاین "Kinderleicht zum Kindergeld" می‌توانید بدون نیاز به مراجعه به ادارات نام فرزند خود را تعیین کرده، شناسنامه سفارش داده و برای کمک هزینه کودک درخواست ارائه کنید. با تکمیل فرم ترکیبی سه‌صفحه‌ای می‌توان از این خدمات به صورت دیجیتالی یا آنالوگ استفاده کرد. **برای کسب اطلاعات بیشتر به لینک صفحه ۲۷ مراجعه کنید.**



## کمک در زندگی روزمره:

خسته شده‌اید؟ تحت فشار بیش از حد هستید؟ غالباً برای همه ما کمک طلبیدن و پذیرش کمک دشوار است. با این حال، افرادی که به شما اهمیت می‌دهند - مانند خانواده، دوستان و شاید حتی همسایگان - مایلند به شما کمک کنند.

از امکانات زیر نیز می‌توان بهره‌مند شد:

- کمک در کارهای خانه، که در صورت داشتن نیازهای خاص، هزینه آن توسط بیمه درمانی تقبل می‌شود
- والدین تعمیدی داوطلب از انجمن حمایت از کودکان هامبورگ
- از کسانی که در ازای مبلغ ناچیزی، در ماه‌های نخست پس از تولد کمک‌حالتان می‌شوند
- خدمات پشتیبانی مادبزرگ‌ها که از فشار زندگی روزمره می‌کاهد



## احساس می‌کنم همه چیز در حال از هم پاشیدن است

هر کار می‌کنید گریه نوزاد بند نمی‌آید؟ به خصوص چنانچه خودتان از کمبود خواب رنج می‌برید، این می‌تواند شما را به سمت ناامیدی سوق دهد. وضعیت‌های دشوار دیگری نیز می‌تواند وجود داشته باشد: خوابیدن یا چرت کوتاه دیگر ممکن نیست، کودک خردسال شما رفتار خیلی لجوجانه‌ای دارد و یا شرایط در کل رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آدرس‌های مربوطه را می‌توانید در صفحه ۲۷ ملاحظه کنید.

### خوب است که بدانید: نوزاد من خیلی گریه می‌کند

هر نوزادی منحصر بفرد است، به خصوص در مورد گریه کردن. بعضی نوزادان بیشتر، و بعضی دیگر کمتر گریه می‌کنند. اما قاعده کلی در مورد همه نوزادان یکسان است: آن‌ها قصد آزار شما را ندارند. گریه تنها وسیله‌ای است که برای رساندن منظور خود در اختیار دارند.

حس می‌کنید نوزاد شما بیش از سایر نوزادان گریه می‌کند؟ (دیگر) تحمل این حد سر و صدا را ندارید؟ بسیار مهم است که: هرگز نوزاد را با شدت تکان ندهید. این کار می‌تواند باعث آسیب شدید یا حتی مرگ کودک شود.

وقتی درمانده می‌شوید، راه‌های زیر را امتحان کنید:

۱. کودک را در جایی امن (مثل تخت نرده‌دار یا روی زمین) قرار دهید
۲. اتاق را ترک کنید
۳. نفس عمیقی بکشید
۴. هر چند دقیقه به کودک سری بزنید
۵. اگر لازم بود، از کسی کمک بگیرید.

در بیشتر موارد گریه‌های بیش از حد نوزاد در ماه سوم تولد کاهش می‌یابند.

در صورت لزوم، برای یافتن مشاوران گریه نوزاد به لینک زیر نگاه کنید:  
[www.schreibabyberatung-hamburg.de](http://www.schreibabyberatung-hamburg.de)



### خوب است که بدانید: تکسرپرست بودن

به عنوان تکسرپرست باید به تنهایی از پس کار، کار خانه و تربیت فرزند برآیید. این دستاورد بزرگی است اما فشار مداوم باعث افزایش میزان استرس می‌شود.

به خودتان هم توجه کنید و کمک بگیرید. به علاوه، از گفتگو با سایر خانواده‌های تکسرپرست نیز ممکن است ایده‌هایی تازه‌ای به ذهنتان برسد و از فشار وارده بکاهد.

کسب اطلاعات بیشتر:

[www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen)



## محل درج ایده‌ها و افکار

گام‌های بعدی چیست؟

## لینک‌های مهم

در اینجا همه لینک‌های مهم فصل را برایتان فهرست کرده‌ایم:

مشاوره مادران:

تیم خانواده در ناحیه شهری شما:



لینک: [www.hamburg.de/fruehe-hilfen/](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen/)  
13605996/familienteams



لینک: [www.hamburg.de/behoerdenfinder/](http://www.hamburg.de/behoerdenfinder/)  
suche/muetterberatung

رشد کودک:

پشتیبانی‌های زندگی روزمره، توصیه‌ها و حل اختلاف:



لینک: [www.stark-familie.info/de](http://www.stark-familie.info/de)



kindergesundheit-info.de

لینک: [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Kinderleicht zum Kindergeld (دریافت کمک هزینه کودک بدون دردرس):

خوش آمدید:



لینک: [www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld/](http://www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld/)



wellcome

لینک: <https://www.welcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt>

## چک‌لیست شخصی

حالا کودک به دنیا آمده - نکاتی که دانستن آن‌ها بعد از تولد مهم است:



درخواست شناسنامه  
درخواست کمک هزینه کودک  
درخواست کمک هزینه والدین  
ثبت‌نام کودک در شرکت بیمه درمانی  
در صورت لزوم ثبت نام کودک در مرکز کارایی  
در صورت لزوم درخواست برای دریافت کمک‌های مالی

اطلاعات بیشتر را در اینجا ملاحظه کنید [www.familienportal.de/checklisten](http://www.familienportal.de/checklisten)

# بهتر همدیگر را می‌شناسیم

حالا هفته‌های اول سپری شده‌اند. کمکم به هم عادت می‌کنید و نظم و روالی ایجاد می‌شود.



## اطلاعات تماس، دوره‌های آموزشی و مشاوره

- امکانات بسیاری برای کسب تجارب جدید به همراه کودک، آشنایی با والدین دیگر و گفتگو با آن‌ها وجود دارند. شما می‌توانید خودتان یک دوره آموزشی ثابت یا محل‌های ملاقات عمومی را انتخاب کنید.
- ماساژ کودک
- گروه‌های والدین-کودک
- دوره‌های آموزشی، همچنین دوره‌های ویژه برای پدران

یا شاید در رابطه با رشد و تربیت کودک، رابطه مشترک و یا سوال‌های مربوط به پدر و مادر بودن نیاز به کمک و همراهی دارید؟ برنامه‌های آموزشی ما در این زمینه هم به شما کمک می‌کنند.

## مدرسه والدین و مراکز آموزش خانواده

- در اینجا می‌توانید پیشنهادهای مانند مورد زیر را بیابید
- ملاقات نوزادان و کودکان خردسال

## دوره‌های آموزشی والدین

دوره‌های آموزشی والدین، مانند "والدین قوی-کودکان قوی"، می‌توانند اعتماد به نفس شما را به عنوان والدین ارتقاء داده و باعث لذت بیشتر و استرس کمتر در زندگی خانوادگی شوند.

## مراکز خانواده و کودک

علاوه بر این، مراکز خانواده در بسیاری از نواحی شهری وجود دارند. این مراکز برای خانواده‌های دارای کودک از گروه‌های سنی مختلف، امکانات متنوعی مانند دیدار

## خوب است که بدانید: چطور می‌توانم دوره‌های آموزشی و پیشنهادات را پیدا کنم؟

پورتال "Hamburg aktive" چشم‌انداز جامعی از همه امکانات آموزشی و تفریحی از جمله: آبنازی و ماساژ نوزادان، کمک‌های اولیه کودک و ورزش‌های پس از زایمان و یوگا در مناطق مختلف هامبورگ ارائه می‌کند.

لینک پورتال را در اینجا ملاحظه کنید: [www.hamburg-aktiv.info](http://www.hamburg-aktiv.info)



## مراکز والدین-کودک

آیا کودکان زیر سه سال است و هنوز مهدکودکی برای او پیدا نکرده‌اید؟ مراکز والدین-کودک مستقر در بسیاری از مهدهای کودک می‌توانند محل ملاقات مناسبی برای شما باشند. اینجا مکانی است که می‌توانید با والدین دیگر گفتگو کنید.

علاوه بر این، می‌توانید پیشنهادات مشاوره و اطلاع‌رسانی در خصوص زندگی با نوزاد و کودک خردسال را در آنجا کسب کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به لینک صفحه ۳۸ مراجعه کنید:

در صورت داشتن سوال و مشکلات مربوط به زندگی خانوادگی تلفن والدین و مشاوره آنلاین کمک‌های اولیه سریع ارائه می‌دهند.



## خوب است که بدانید: استفاده از رسانه‌ها

هر روز "زمانی را باکیفیت" با نوزاد خود سپری کنید طوری که این زمان فقط به شما و نوزاد شما اختصاص داشته باشد. موبایل را کنار بگذارید و فقط به نوزاد توجه کنید. نوزاد یاد می‌گیرد که: "من مهم هستم، من در کانون توجه قرار دارم." نوزاد برای رشدی مناسب به این تجربه نیاز دارد.



نوزاد را در کنار وسایل الکترونیک نشانید. این کار می‌تواند باعث تحریک بیش از حد مغز او گردد. برای کسب اطلاعات دقیق‌تر به این لینک مراجعه کنید

[www.bildschirmfrei-bis-3.de](http://www.bildschirmfrei-bis-3.de)





## آماده برای مهدکودک، حرکت!

می‌کنند. در هر صورت: زودتر به دنبال مهدکودک گشتن ارزش‌اش را دارد زیرا متقاضیان بسیاری دارد. جستجوگر مهدکودک (Kita-Finder) کار را آسان می‌کند.

آیا مهدکودکی برای فرزندتان پیدا کرده‌اید؟ برخی از والدین از همان دوران بارداری به جستجوی مهدکودک می‌پردازند و بعضی دیگر آن را به بعد از تولد موکول

## خوب است که بدانید: BEITRAGSFREIHEIT KITABETREUUNG

مراقبت از کودک تا پنج ساعت در روز، به انضمام صرف ناهار در مهدکودک رایگان است. در مورد مهدکودک خانگی - یعنی مراقبت از کودک توسط یک مربی خانگی زن یا مرد - نیز تا ۳۰ ساعت در هفته رایگان است.

روال کار به این صورت است: یک مهدکودک پیدا می‌کنید و با آن قرارداد مراقبت از کودک می‌بندید. در مرحله بعد از شهرداری منطقه خود درخواست حواله مهدکودک می‌کنید.

اطلاعات بیشتر را در این لینک مشاهده کنید: [www.hamburg.de/kitaplatz](http://www.hamburg.de/kitaplatz)

هنوز زمان زیادی نیست که در آلمان حضور دارید و در این خصوص نیاز کمک هستید؟ در برخی از دفاتر شهرداری، افرادی به عنوان حامی-داوطلب فرهنگی آماده کمک‌رسانی به شما هستند. کسب اطلاعات بیشتر:

[www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen](http://www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen)



## ایمن‌سازی آپارتمان برای کودک

آیا کودکان شروع به چهار دست و پا رفتن کرده؟ از وسایل منزل بالا می‌رود؟ پس مهم است که هم‌اکنون آپارتمان خود برای کودک ایمن کنید.

حتی اگر خیلی احتیاط کنید هم باز ممکن است اتفاقی بیفتد - از یک آسیب کوچک گرفته تا فوریت‌های جدی.



اطلاعات بیشتر درباره سلامت کودک - به زبان‌های مختلف - را در این لینک مشاهده کنید:  
[www.hamburg.de/kindergesundheit/1131402/fibel-kinderunfalle](http://www.hamburg.de/kindergesundheit/1131402/fibel-kinderunfalle)



در زیر مهم‌ترین مراکز مراجعه را ملاحظه می‌کنید:

### خدمات اورژانس پزشکی کودکان

در روزهای تعطیل و آخر هفته می‌توانید به خدمات اورژانس پزشکی کودکان وابسته به انجمن پزشکان بیمه درمانی هامبورگ مراجعه کنید. در موارد اورژانس می‌توانید کودک را به هر یک از کلینیک‌های کودکان ببرید.

### کلینیک‌های کودکان

مطب پزشک متخصص کودکان و یا همچنین خدمات اورژانس پزشکی، کودک شما را در صورت لزوم به کلینیک کودکان ارجاع می‌دهند. دلیل ارجاع برای مثال می‌تواند حادثه یا بیماری سخت باشد.

کودک در کلینیک به طور کامل تحت مراقبت قرار می‌گیرد. غالباً حضور شما به عنوان مادر یا پدر در کنار کودک، به تسریع روند بهبودی کمک می‌کند.

کلیه اطلاعات تماس را می‌توانید در لینک‌هایی که از صفحه ۳۸ آغاز می‌شوند مشاهده کنید.

## مراقبت از خود

زندگی روزانه در کنار نوزاد، تغییرات جدید در خانواده، و کمبود خواب می‌توانند بسیار تنش‌زا باشند. ممکن است خسته شده باشید یا حتی از نظر سلامت مشکلاتی داشته باشید.

بسیار مهم است که خودتان را در این کار شبانه‌روزی فراموش نکنید و باتری‌تان را شارژ کنید! کمی به خودتان استراحت دهید و به کاری که قبل از تولد نوزاد دوست داشتید و یا کاری که حس خوبی به شما می‌دهد بپردازید:

به طبیعت بروید یا ورزش کنید، موسیقی گوش دهید و با دوستان ملاقات کنید. زمان‌های استراحت ثابت و منظمی برای خود برنامه‌ریزی کنید تا در روزمرگی خانواده گم نشود. در صورت داشتن خستگی مفرط رفتن به یک دوره درمانی مادر/پدر و کودک (Mutter-/Vater-Kind-Kur) می‌تواند گزینه مناسبی باشد.

اطلاعات بیشتر را در این لینک مشاهده کنید:

[www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheits/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben](http://www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheits/mutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben)

خوب است که بدانید:  
تمدد اعصاب کنید

این قبیل فعالیت‌های کوچک و تمرینات تمرکزی کوتاه به رفع استرس و تمدد اعصاب کمک می‌کنند. یک فنجان چای که از آن آگاهانه لذت می‌برید، مرور لحظه‌ای زیبا از روز یا مکثی کوتاه و تنفسی آگاهانه راهکارهای کوچکی برای بازگشت حال خوب‌اند.

بغل کردن نوزاد، وضعیت خمیده بدن هنگام تعویض پوشک و بلند کردن او، و حالت آماده‌باش دایمی می‌تواند شما را دچار تنش کند. توجه کنید که هراز چندگاهی شانه‌هایتان را ریلکس، و قامتتان را راست کنید. زیرا حالت قرارگیری خوب بدن می‌تواند تأثیر مثبت بر خلق شما داشته باشد.

جهت مشاهده ایده‌هایی برای فعالیت و تمرینات

رفع استرس به این لینک مراجعه کنید: [www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause](http://www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause)

[www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause](http://www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause)





## ارتقای نقش پدر و مادری

ایفای نقش پدر و مادری نیاز به تمرین دارد تصور برخی بر این است که این مسئله خودبخود صورت می‌گیرد. گاهی اوقات همین‌طور هم هست، اما بیشتر اوقات برای جا افتادن والدین در نقش جدیدی خود به زمان نیاز است. به خودتان فرصت دهید. به ویژه، گاهی لازم می‌شود که برنامه‌ریزی‌های قبلی خود را رها کنید. زندگی با کودک خیلی طبق برنامه‌ریزی پیش نمی‌رود، که البته محاسن و

معایب خاص خودش را دارد. سعی کنید محاسن آن را ببینید. حتی برای شما به عنوان پدر و مادر نیز نشاطبخش است که چیز تازه‌ای را تجربه کنید و کارها را طور دیگری انجام دهید. این باعث رشد شما به عنوان پدر و مادر، و به ویژه کودک می‌شود. شما به عنوان یک خانواده (در کنار هم) رشد می‌کنید.



## محل درج ایده‌ها و افکار

گام‌های بعدی چیست؟

## چک‌لیست شخصی

سال‌های اول با کودک -مهمترین مطالب این فصل عبارتند از:

ایمن‌سازی آپارتمان برای کودک  
مراقبت از خود/برنامه‌ریزی وقت‌های کوتاه  
استراحت

رژرو دوره آموزشی در صورت لزوم  
پیدا کردن مهدکودک  
درخواست حواله مهدکودک

## لینک‌های مهم

همه لینک‌های مفید فصل را برایتان در اینجا فهرست کرده‌ایم:

مشاوره تلفنی و آنلاین:

رشد ایمن کودک - پیشگیری از حوادث:



NummergegenKummer

لینک: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



kindergesundheit-info.de

لینک: [www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen)

تماس با پزشک:

انجمن پزشکان بیمه درمانی:



لینک: [www.arztruf-hamburg.de](http://www.arztruf-hamburg.de)



لینک: [www.kvhh.net](http://www.kvhh.net)



لینک: [www.hamburg.de/elternbeitrag](http://www.hamburg.de/elternbeitrag)



لینک: [www.hamburg.de/familienwegweiser/118064/familienbildung](http://www.hamburg.de/familienwegweiser/118064/familienbildung)

اطلاعات مهدکودک:

جستجوگر مهدکودک:



لینک: [www.hamburg.de/kita](http://www.hamburg.de/kita)



لینک: [www.hamburg.de/kita-finden](http://www.hamburg.de/kita-finden)

کلینیک‌های کودکان:

مراکز والدین-کودک

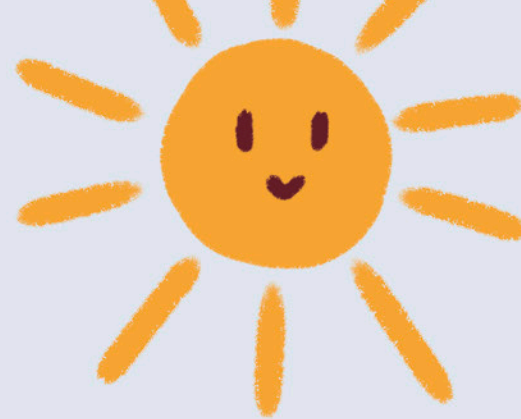


لینک: [www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2833184/kinder](http://www.hamburg.de/krankenhausverzeichnis/2833184/kinder)



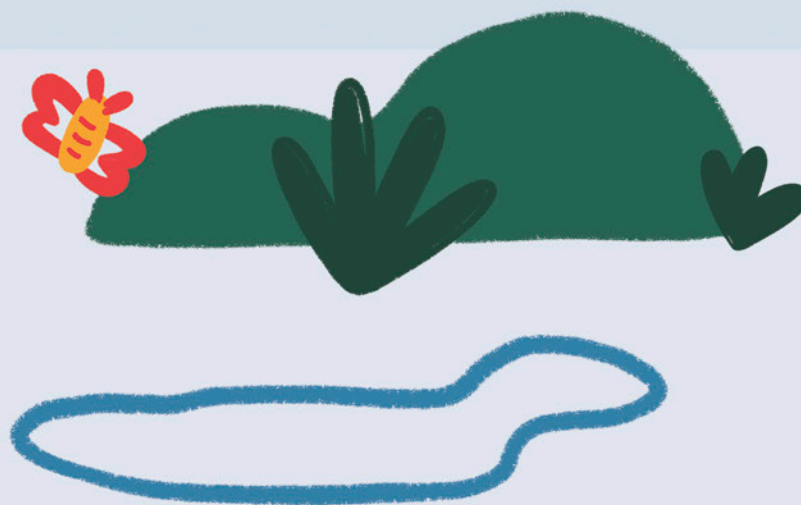
لینک: [www.hamburg.de/eltern-kind-zentren](http://www.hamburg.de/eltern-kind-zentren)





## کسب مهارت پدر و مادری

پدر و مادر شده‌اید و خود را به عنوان یک خانواده می‌بینید - این خیلی جالب است و حس شادی را برایتان به ارمغان می‌آورد. البته دشواری‌هایی نیز وجود دارند و بعضی از خانواده‌ها با چالش‌های خاصی روبرو می‌شوند.



## به پشتیبانی نیاز داریم

عوامل بسیاری سبب می‌شوند که پدر و مادر بودن چالش‌برانگیز شود:

- نوزاد زودتر از موعد به دنیا آمده، بیمار است و یا رشد او با مشکلاتی توأم است
- نوزاد آرام نمی‌گیرد، نمی‌خوابد و خوب غذا نمی‌خورد
- تکسرپرست هستید و از حمایتی برخوردار نیستید و یا حمایت کافی نمی‌شوید
- در خانواده جدایی، اختلاف یا خشونت رخ داده است

- توانتان به آخر رسیده، تحت فشار روانی بوده و یا بیمار هستید
- مهاجر یا پناهجو هستید و (هنوز) با این کشور آشنایی ندارید

**خبر خوب این که:** همیشه افرادی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند، مشاوره دهند و حمایت‌تان کنند.



## نوزادان نارس و نوزادانی که دچار مشکل جسمی هستند

مسئله نوزادانی که نارس یا با مشکلات جسمی به دنیا می‌آیند بسیار متفاوت است. این وضعیت ایهامات، نگرانی‌ها، امیدها و ترس‌هایی را در پی دارد. به تنهایی به جنگ این چالش‌ها نروید. به احتمال زیاد می‌توانید از مزایای استفاده از مراقبت‌های پزشکی در خانه برخوردار شوید.

از کلینیک در خصوص راه‌های ممکن سؤال کنید. پزشک کودک شما نیز آماده کمک‌رسانی به شماست و می‌تواند در صورت لزوم شما را جهت تشخیص و درمان مشکلات کودک برای مثال به یک مرکز پزشکی اجتماعی کودکان و یا مرکز پیشگیری زودهنگام ارجاع دهد.

گفتگو با والدینی که وضعیت مشابهی دارند می‌تواند به کاهش ترس‌ها و افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص والدینی که فرزندانی با نیازهای خاص دارند به این لینک مراجعه کنید:

[www.hamburg.de/kinder-familie](http://www.hamburg.de/kinder-familie)

## خوب است که بدانید: ایجاد امنیت و ارتباطات

شروع زندگی خانوادگی با یک نوزاد نارس یا مشکلات جسمی آسان نیست. ممکن است در روزهای اول مانند در کنار کودک ممکن نباشد، تحت مراقبت باشد و یا حتی از دستگاه‌های کمکی برای او استفاده شود.

به خودتان برای عادت کردن به وضع جدید، شناخت کودک خود و پذیرش او فرصت دهید. توجه محبت‌آمیز و تماس فیزیکی به برقراری این ارتباط کمک می‌کند. کودک با نوازش شما احساس امنیت کرده با شما ارتباط برقرار می‌کند. برای کسب اطلاعات بیشتر به این لینک مراجعه کنید: [www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung-fruehgeburt](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung-fruehgeburt)

[www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung-behinderung/behindertes-kind](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung-behinderung/behindertes-kind)

## استرس و بیماری‌های روانی

همچنین ممکن است اختلافات رایج زناشویی، جدایی، شرایط سخت زندگی یا چالش تکسرپرست بودن برایتان بسیار دشوار باشد. کمک بخواهید - به خاطر سلامت خودتان و کودکان. اطلاعات بیشتر درباره "والدین تکسرپرست" را در **صفحه ۲۴ ملاحظه کنید.**

گاهی خود را در موقعیت‌هایی می‌بینیم که فائق آمدن به آن‌ها (به تنهایی) خیلی دشوار جلوه می‌کند.

علائم افسردگی پس از زایمان احساس غم و خستگی است. نگران کودک خود هستید. و شاید آرزو می‌کنید که کاش به زندگی سابق خود باز می‌گشتید.

احساس ترس و نگرانی دائم و عدم نشاط می‌تواند نشانه ابتلا به افسردگی پس از زایمان باشد. در حدود ده درصد از زنان به افسردگی پس از زایمان مبتلا می‌شوند. به پزشک خانواده یا زنان، و یا یک کلینیک سرپایی تخصصی مراجعه نمایید.

فهرست این مراکز را در دفترچه آدرس ضمیمه ملاحظه کنید.

برای مشاهده راهکارهای ممکن به این لینک مراجعه کنید: [www.kindergesundheit.info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungsprobleme](http://www.kindergesundheit.info.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungsprobleme)



## خوب است که بدانید: اختلاف و خشونت در خانواده

همه افراد از این حق برخوردارند که در امنیت و بدون آسیب زندگی کنند. اگر اختلافات خانوادگی به برخورد فیزیکی منجر شده، اقدامات زیر را انجام دهید: محل را ترک کنید و خود و کودک را به جای امنی برسانید.

از مراکز زیر کمک بگیرید:

**“24/7” - Koordinatorin und Servicestelle der Hamburger Frauenhäuser - (خانه زنان هامبورگ - مرکز خدمات و هماهنگی شبانه‌روزی)**

تلفن: ۰۴۰ ۸۰۰۰۴۱۰۰۰

ایمیل: [schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de](mailto:schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de)

تلفن تماس خشونت علیه زنان  
تلفن: ۱۱۶۰۱۶

کمک و مشاوره برای مردان

[www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner](http://www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner)



## من تازه به آلمان آمده‌ام

اگر بدون اسناد و اجازه اقامت معتبر در آلمان اقامت دارید یا تحت پوشش بیمه درمانی نیستید، باز هم می‌توانید از حمایت برخوردار شوید. از این امکان، بسته به مورد، می‌توانید از طریق مشاوره اجتماعی، مشاوره حقوقی یا حمایت‌های پزشکی - برای خود و فرزندتان - بهره‌مند شوید.

شاید در آلمان تازه‌وارد باشید و هنوز خیلی چیزها برایتان تازه‌گی داشته باشند. در رابطه با موضوع کودکان، ممکن است در کشور زادگاهتان تفاوت‌هایی وجود داشته باشد، برخی موارد مشابه، یا عیناً همانند اینجا باشند. با وضعیت جدید تطبیق پیدا کردن، فکر همه چیز را کردن و راه درست را برای کودک خود یافتن همیشه ساده نیست.

در بسیاری از مناطق شهر حامی-داوطلبانی هستند که اغلب می‌توانند به زبان مادری‌تان به شما کمک کنند. علاوه بر این مراکز مشاوره‌ای نیز وجود دارند که حتی ممکن است به زبان مادری شما صحبت کنند.

لینک مربوط به حامی-داوطلبان را در اینجا ملاحظه کنید:

[www.hamburg.de/elternlotsen/11747052/standorte](http://www.hamburg.de/elternlotsen/11747052/standorte)







## از بچه‌های آرام تا بچه‌های ناآرام

دارند، ناآرام‌اند و به سختی به خواب می‌روند. این برای شما به عنوان والدین به معنی نیاز به صرف انرژی بیشتر است. در نهایت هرگاه احساس کردید در مانده‌اید یا تحت فشار بیش از حد قرار دارید مشاوره و کمک بگیرید.

کودکان از نظر مراحل رشد و رفتار با یکدیگر تفاوت دارند. حتی در سنینی که چهار دست و پا می‌روند، مراقبت از برخی کودکان آسان‌تر و از برخی دیگر دشوارتر است. برای مثال دسته دوم به ارتباط نزدیک‌تر و توجه بیشتری نیاز دارند. این گروه انرژی زیاد و نیاز فراوان به تحرک

## خوب است که بدانید: رویبرگرداندن

آیا گاهی کودک از شما رویبرمی‌گرداند؟ این کاملاً طبیعی است. نوزادان چهره‌ها و تماس فیزیکی را دوست دارند، اما بیش از حد در معرض چیزهای تازه بودن ذهن آن‌ها را خسته می‌کند. در این صورت نوزاد ممکن است ناآرامی و گریه کند. به کودک فرصت استراحت دهید تا دوباره تجدید قوا کند.

## کمک گرفتن در سال‌های نخست پس از تولد

پرورش کودک در مواقعی که تحت فشار زندگی روزمره هستید، یاری می‌کند.

برای شروع خوب یک زندگی خانوادگی جدید از امکانات متنوع محله خود یا شهر هامبورگ استفاده کنید. یک‌تکه سعی در پاسخ دادن به همه سوالات نکنید!

لینک حمایت از والدین در سال‌های نخست پس از تولد را در صفحه ۱۵ مشاهده کنید.

مرکز خدمات اجتماعی عمومی وابسته به اداره رفاه جوانان (ASD) نیز شما را در پاسخ به پرسش‌های مربوط به

کسب اطلاعات بیشتر:  
[www.hamburg.de/jugendamt](http://www.hamburg.de/jugendamt)



## خوب است که بدانید: سایت‌های اینترنتی مفید

اطلاعات متنوع‌تر و تکمیلی این بروشور را در زیر مشاهده می‌کنید:

- موضوعات از قبیل:
- آموزش و مشاوره خانواده
- خانواده و کار
- کمک‌های مالی برای خانواده‌ها
- مراقبت روزانه کودک (مهدکودک)
- حق حضانت

[www.hamburg.de/familienwegweiser](http://www.hamburg.de/familienwegweiser)

- وزارت فدرال خانواده در موارد زیر اطلاع‌رسانی می‌کند:
- کمک‌هزینه‌های مهم
- مقررات قانونی
- پیشنهادات مشاوره، حمایت از والدین
- میزان کمک هزینه والدین (حسابگر کمک هزینه والدین)

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie)

اطلاعات بیشتر درباره مشاوره و حمایت از خانواده در هامبورگ را می‌توانید در لینک زیر مشاهده کنید:

[www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig](http://www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig)





## محل درج ایده‌ها و افکار

گام‌های بعدی چیست؟

## چک‌لیست شخصی

چالش‌های والدین - مهمترین مطالب این فصل عبارتند از:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> مشاوره با کاشناسان نوزادان نارس یا دچار مشکلات جسمی | <input type="checkbox"/> در موارد اختلاف و خشونت خانگی کمک بخواهید             |
| <input type="checkbox"/> در صورت عدم تسلط به زبان، درخواست کمک کنید          | <input type="checkbox"/> یک اصل همواره صادق است: به موقع برای کمک درخواست دهید |

## لینک‌های مهم

در اینجا همه لینک‌ها و آدرس‌های مهم فصل را برایتان فهرست کرده‌ایم:

راهنمای پناهجویان و مهاجرین:

حمایت از کودکان معلول، به چندین زبان



لینک: [www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen](http://www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen)



لینک: [www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten](http://www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten)

ابتکار والدین برای نوزادان نارس و پرخطر:



لینک: [www.fruehstart-hamburg.de](http://www.fruehstart-hamburg.de)

## مراکز مراجعه در هامبورگ

دفترچه آدرس ضمیمه شامل فهرستی از تمام مراکز مراجعه هامبورگ است. این دفترچه با آدرس‌هایی عمومی آغاز شده که صرفنظر از محل سکونت خود می‌توانید به آن‌ها مراجعه کنید، علاوه بر این پیشنهادات خاص مربوط به هر منطقه شهری هامبورگ نیز به صورت موضوعی در آن گنجانده شده‌اند.

چه کسی از ما والدین  
در رابطه با سؤالات و مشکلاتمان  
حمایت می‌کند؟  
مشخصات تماس و مراکز مراجعه هامبورگ

به پشت بروشور نگاه  
کنید

## تقدیر و تشکر

از همه عزیزانی که ما را در تهیه این بروشور یاری کردند تشکر و قدردانی می‌کنیم. با سپاس ویژه از شرکت‌کنندگان متعهد، والدین و کارشناسان کارگاه آموزشی سپتامبر ۲۰۲۲. ایده‌های سازنده و پیشرویی که در این کارگاه ارائه شد چهره تازه‌ای به بروشور حاضر بخشید.

و تشکر و قدردانی از دست‌اندرکاران پروژه: Susanne Hüttenhain، هماهنگ‌کننده ایالتی کمک‌های زود هنگام در هامبورگ، اداره امور اجتماعی و همکاران Stephanie Ganske، Birgit Aßmann و Ralf Slüter از انجمن حمایت از کودکان هامبورگ.

### اطلاعات ناشر

اداره کار، سلامت، امور اجتماعی، خانواده  
و ادغام در جامعه (اداره امور اجتماعی)  
دفتر روابط عمومی

Hamburger Str. ۴۷, ۲۲۰۸۳ Hamburg

انجمن حمایت از کودکان، انجمن ایالتی هامبورگ (انجمن ثبت شده)  
Sievekingdamm ۳ - Platz der Kinderrechte  
۲۰۵۳۵ Hamburg

۰۴۰ ۴۳۲۹۲۷۰ ☎

info@kinderschutzbund-hamburg.de @

www.kinderschutzbund-hamburg.de 🏠

### طراحی

SAINT ELMO'S GmbH & Co. KG

### تصاویر

www.gettyimages.de

www.istockphoto.com

### دریافت بروشور

بروشور «چه کسی از ما والدین...؟» را می‌توان با ارسال ایمیل به آدرس [bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de](mailto:bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de) به طور رایگان دریافت کرد.

به علاوه بروشور با مراجعه به آدرس [www.hamburg.de/fruehe-hilfen](http://www.hamburg.de/fruehe-hilfen) نیز قابل دانلود است.

### تاریخ

فوریه ۲۰۲۴

## شماره تلفن‌های اضطراری

خدمات اورژانس و فوریت‌های پزشکی، تلفن: ۱۱۲  
آمیولانس ظرف چند دقیقه در محل حاضر می‌شود.

خدمات فوریت‌های پزشکی هامبورگ، تلفن: ۱۱۶۱۱۷  
تماس با این شماره در تمام اوقات شبانه‌روز جهت دریافت مشاوره پزشکی امکان‌پذیر است.

مرکز اورژانس مسمومیت، تلفن: ۰۵۵۱ ۱۹۲۴۰  
این مرکز متخصص شهرهای پریم، هامبورگ، نیدرزاکسن و شلسویگ-هولشتاین است.

حامیان:



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend