



QUI EST À MES CÔTÉS...

EN CAS DE QUESTIONS ET DE SOUCIS

EN TANT QUE PARENT

**L'essentiel des informations,
adresses et liens**



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Hamburg


Hamburg



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Hamburg

Nous vous attendons en vous soutenant et en vous guidant.

Vous êtes devenus parents ! Formidable ! Félicitations.
Votre famille va entamer une nouvelle étape de sa vie. Surtout dans la période qui suit la naissance, vous allez vivre de nombreux moments de joie et de satisfaction, mais de temps en temps aussi des surprises et des difficultés.

Alors si vous ne savez plus comment faire, avez besoin d'aide, souhaitez entrer en contact avec d'autres parents ou des professionnels, ou si vous avez simplement des questions sur la naissance, cette brochure peut vous aider avec des conseils, des suggestions ou des interlocuteurs.

Il est très important pour nous en tant que Kinderschutzbund que vous puissiez dès le début vous épanouir en tant que famille. Nous souhaiterions vous encourager à construire un cercle social stable, sur lequel vous pouvez vous reposer. Connaître les interlocuteurs ou les points de rencontre pour parents en fait également partie. Vous pourrez les contacter pour toutes vos interrogations.

Tout chemin commence par un premier pas. Avec cette brochure, nous vous donnons des moyens afin que vous soyez rassurés. C'est une bonne chose pour vous et votre bébé.



Nous vous souhaitons que votre bébé se développe magnifiquement et que vous et votre bébé vous entendiez bien.

Votre Kinderschutzbund de Hamburg

Ralf Slüter
Directeur général



Chères mamans, chers papas, chères familles de Hamburg,

la naissance d'un enfant est le commencement d'une nouvelle étape exaltante de votre vie.

Une joie immense, des moments heureux et de nouveaux défis vous attendent !

Pendant cette période, la plupart des parents se font conseiller et aider ou veulent simplement avoir un lieu où ils peuvent rencontrer d'autres familles et échanger.

Hamburg met à la disposition des nouveaux parents une multitude d'offres, dont nombre d'entre elles sont gratuites et certainement près de chez vous.

Avec la présente brochure, nous souhaitons vous donner une vue d'ensemble adaptée. Vous y trouverez de nombreux conseils et adresses utiles : des cafés des parents en passant par des conseils sur toutes les questions et les soucis liés à la parentalité jusqu'à l'accompagnement et le soulagement au quotidien.

Il y aura certainement une offre qui vous conviendra aussi. Essayez !



Melanie Schlotzhauer

Sénatrice en charge du travail, de la santé,
des affaires sociales, de la famille et de l'intégration

SUPPORT MULTILINGUE POUR LES PARENTS



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.»



مواد متعددة اللغات للآباء والأمهات

ضمن كُتيب „من يدعمني... عندما يكون لدي أسئلة وأشعر بالقلق كوني أحد الوالدين“ ستجد معلومات وروابط واقتراحات 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

W broszurze „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.



VOTRE AVENTURE COMPLÈTE D'UN SEUL COUP D'ŒIL :

Nous devenons parents

Aide et conseils pendant la grossesse	10-13
Réflexions, liste de contrôle et liens complémentaires	14-15

Le bébé est arrivé

Besoins, développement et santé de votre bébé	18-21
Aides financières	22
Gérer les difficultés émotionnelles	23-25
Réflexions, liste de contrôle et liens complémentaires	26-27

Nous grandissons

Contacts, formation et accompagnement	30-33
Temps pour soi et repos	34-36
Réflexions, liste de contrôle et liens complémentaires	37-39

Parentalité dans des situations difficiles

Parents vivant des situations difficiles	42-44
Conflits, stress et troubles mentaux	45
Trouver de l'aide	46-47
Réflexions, liste de contrôle et liens complémentaires	48-49

Carnet d'adresses et remerciements

NOUS VOUS ATTENDONS EN VOUS SOUTENANT ET EN VOUS GUIDANT :

Avec la brochure « Qui est à mes côtés... », nous souhaitons vous guider et vous soutenir. Vous trouverez ici des informations, des conseils pratiques et des offres utiles pendant la grossesse et la petite enfance de votre bébé. Tous ceux qui souhaitent en savoir davantage trouveront des informations supplémentaires en scannant les codes QR.

Dans le carnet d'adresses joint en annexe, vous trouverez une vue d'ensemble des interlocuteurs présents à Hambourg, au niveau global et classés par arrondissement, pour que vous puissiez trouver rapidement les offres adaptées près de chez vous.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.



Nous devenons parents

NOUS DEVENONS PARENTS

Tout commence avec les mots « **Je suis enceinte** ». Dans chacun et chacune d'entre nous, ces mots déclenchent une émotion différente. Et c'est tout à fait normal. L'important est que vous n'ayez jamais le sentiment d'être seuls en tant que futurs parents. Une nouvelle vie s'annonce. Commencez par vous recentrer : Quelle est ma situation, que se passe-t-il ensuite ?



NOUS NOUS EN REMETTONS AUX BONNES PERSONNES

Nombreux sont ceux qui vous disent tout ce que vous devez faire et ne pas faire pendant la grossesse. L'important ici est de savoir à qui vous pouvez faire confiance et qui est réellement en mesure de vous aider. Le premier interlocuteur est toujours un cabinet de gynécologie. Vous y recevrez non seulement les examens dont vous avez besoin, mais également de nombreux conseils pour la grossesse et la période avec le bébé.

CONSEIL : vous trouverez des infos sur une alimentation saine et les activités sportives pendant la grossesse à l'adresse :

www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft



NOUS FAISONS CONFIANCE AUX PROFESSIONNELS

Outre les gynécologues, les sages-femmes sont également une aide précieuse. Elles vous accompagnent pendant la grossesse et après la naissance de votre bébé.

vous pouvez trouver ces services dans la plupart des maternités et maisons de naissance à Hambourg ainsi que dans certains cabinets de gynécologie et de pédiatrie.

De plus, il existe des offres spéciales, comme les programmes « Babylotsen Hamburg » qui servent d'interlocuteurs pour les futurs et nouveaux parents. Les **services de personnes référentes** (Lotsendienste) connaissent les centres de conseils et les offres concernant la santé dans votre quartier et vous aident à trouver l'offre qui correspond à votre préoccupation. Vous

Dans les arrondissements de Hambourg, il existe **26 équipes dédiées à la famille (Familienteams)** que vous pouvez contacter dès la grossesse si vous avez des questions sur la parentalité et qui vous offrent un soutien professionnel pendant la croissance de votre bébé.

BON À SAVOIR : OÙ TROUVER UNE SAGE-FEMME ?

Il existe différentes possibilités pour trouver une sage-femme qui peut vous accompagner à la maison avant et après la naissance. Sur Internet, vous pouvez rechercher des adresses et des contacts de sages-femmes près de chez vous. Pour obtenir de plus amples informations sur la recherche de sages-femmes, vous pouvez vous adresser à votre caisse d'assurance-maladie, votre gynécologue, votre maternité ou l'ordre des sages-femmes de Hambourg. Vous pouvez également trouver une sage-femme à l'adresse :

www.hebammenverband-hamburg.de/familien/hebammensuche



NOUS RECHERCHONS DES CONSEILS PERSONNALISÉS

Pendant la grossesse, il existe de nombreux moyens pour obtenir des conseils et se faire aider : par téléphone ou sur place, par exemple dans des centres de conseils périnataux (Schwangerschaftsberatungsstelle). Les différentes offres des aides précoces (Frühe Hilfen) proposent d'autres informations et de l'aide.

Les amis et la famille peuvent être d'un grand soutien. Surtout, ne vous mettez pas la pression avec les trop nombreux avis que vous trouverez sur Internet. Faites confiance aux professionnels.



BON À SAVOIR : FRÜHE HILFEN

Les Frühe Hilfen sont des offres variées à destination des femmes enceintes et des familles avec enfants jusqu'à trois ans. Elles proposent des informations, des conseils et une aide pratique.

- Centre de conseils aux mères (Mütterberatung) des mairies d'arrondissement de Hambourg
- Conseils dans toutes les maternités et certains cabinets par le biais des Lotsendienstes (p. ex. Babylotsen)
- Familienteams (composées de professionnels de santé comme des sages-femmes, du personnel soignant pour la famille-santé et pour les enfants ainsi que des professionnels socio-éducatifs)
- Rencontres parents-enfant [Eltern-Kind-Treffs] dans votre quartier (p. ex. écoles des parents [Elternschulen], centres parents-enfant [Eltern-Kind-Zentren] ou centres pour enfants et familles [Kinder- und Familienzentren])
- Conseils aux parents en consultation libre ou conseils individuels sur des thèmes comme les pleurs, le sommeil, les repas

Tous les parents ont la possibilité de se faire aider. Vous trouverez de plus amples informations à l'adresse :

www.elternsein.info/fruehe-hilfen/was-sind-fruehe-hilfen



La **ligne d'assistance téléphonique SOS femmes enceintes** vous donne des conseils. Vous serez conseillée et aidée par téléphone, chat ou mail en restant anonyme. Infos et options de contact à l'adresse : www.hilfetelefon-schwangere.de



0800 4040020

BON À SAVOIR : DES SENTIMENTS NÉGATIFS, TRISTES

Il est normal de ressentir des difficultés émotionnelles pendant la grossesse et dans les premiers temps avec le bébé. Si les inquiétudes et les doutes sur la maternité et la paternité prennent cependant trop de place, faites-vous aider rapidement. Ainsi, la parentalité sera (à nouveau) synonyme de bonheur et ne sera pas assombrie par un stress trop important.

Autres informations à l'adresse : www.elternsein.info/alltag-mit-kind/schwangerschaft-und-geburt/schwere-gefuehle-in-der-schwangerschaft-und-nach-der-geburt



L'ARGENT JOUE UN RÔLE

Si vous êtes enceinte et percevez une allocation citoyenne, vous pouvez en plus prétendre à une allocation pour « besoins supplémentaires liés à la grossesse » ainsi que des aides uniques. Vous obtiendrez des informations à ce sujet auprès des Schwangerschaftsberatungsstelle (p. ex. auprès de la diaconie et du Sozialdienst katholischer Frauen e.V.). Vous pourrez également y

demander des aides financières octroyées par la fondation fédérale mère et enfant (Bundesstiftung Mutter und Kind).

De plus amples informations à l'adresse :

www.familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/staatliche-leistungen



ESPACE POUR NOTER VOS RÉFLEXIONS

Quelles sont les prochaines étapes ?

LISTE DE CONTRÔLE PERSONNELLE

Vous devenez parents : voici les points importants avant la naissance de votre enfant :

- ☐ chercher un(e) gynécologue
- ☐ chercher une sage-femme
- ☐ chercher une maternité/maison de naissance et s'inscrire pour l'accouchement
- ☐ s'inscrire éventuellement à un cours de préparation à l'accouchement
- ☐ informer éventuellement le lieu de travail, demander un congé parental
- ☐ demander des prestations financières
- ☐ le cas échéant, préparer déjà les documents nécessaires aux demandes après la naissance (p. ex. pour le certificat de naissance, l'allocation familiale, l'allocation parentale). Pour plus de détails, voir le chapitre « Le bébé est arrivé »
- ☐ recherche d'un(e) pédiatre
- ☐ pour les couples non mariés : récupérer la reconnaissance de paternité/ déclaration de droit de garde auprès du Jugendamt/de la curatelle
- ☐ rassembler l'équipement pour bébé
- ☐ en cas de questions et de soucis : obtenir des conseils et un soutien, p. ex. par le biais des offres des Frühe Hilfen ou des consultations pour femmes enceintes



Informations détaillées à l'adresse : www.familienportal.de/checklisten

LES LIENS ESSENTIELS

Ici, nous avons regroupé tous les liens importants cités dans ce chapitre :

Planning familial :

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT



Lien : www.familienplanung.de

Bundesstiftung Mutter und Kind :

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



Lien : www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Frühe Hilfen à Hambourg :

**FRÜHE
HILFEN
HAMBURG**



Lien : www.hamburg.de/fruehe-hilfen/4267370/guter-start-fuer-hamburgs-kinder

Hôpitaux et maternités :

Hamburg



Lien : www.hamburg.de/krankenhaus-verzeichnis/2832780/geburtskliniken

Parentalité :

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**



Lien : www.elternsein.info

Santé sexuelle (multilingue) :

zanzu Mein Körper
in Wort
und Bild



Lien : www.zanzu.de

Le bébé est arrivé



NOUS REN- TRONS À LA MAISON



La **nouvelle phase de votre vie** commence et il y a maintenant un petit être qui requiert votre attention jour et nuit. Vous allez devoir tout d'abord vous habituer à ce changement magnifique mais également difficile. La patience et le temps sont dans cette situation de précieux compagnons.



DE QUOI MON BÉBÉ A-T-IL BESOIN ?

Comment bien nourrir et prendre soin du petit ? Qu'est-il capable de faire déjà ? Que devrait-il déjà savoir faire ? Comment se développe-t-il ? Au début, vous allez vous poser de nombreuses questions. Certaines d'entre elles peuvent vous inquiéter. Pas de panique, tous les nouveaux parents vivent la même chose. Abordez tout cela lentement.

Vous trouverez une brève vue d'ensemble des étapes du développement du bébé à l'adresse www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/0-12-monate



BON À SAVOIR : « QUELLE EST LA MEILLEURE ALIMENTATION POUR MON BÉBÉ ? »

L'allaitement présente de nombreux avantages et c'est une forme d'alimentation saine pour les bébés. Mais, parfois pour différentes raisons, vous préférez opter pour une alimentation au biberon. Et ce n'est pas un problème.

Abordez ce sujet avec votre sage-femme. Si vous n'avez pas encore de sage-femme, vous pouvez essayer d'en trouver une rapidement par le biais de portails en ligne ou prenez rendez-vous avec le Mütterberatung près de chez vous. Vous pouvez également vous rendre aux heures de consultation libre de sages-femmes, que vous trouverez en ligne ou vous renseigner auprès de votre Familienteam.

Tous les liens à ce sujet sont disponibles à la page 27.

Pour une première orientation, vous pouvez également regarder la vidéo d'une sage-femme : www.elternsein.info/alltag-mit-kind/stillen/stillen-passt-das-zu-mir



LES BÉBÉS APPRENNENT À DORMIR

Un rythme de sommeil régulier n'est pas inné. Grâce à des rituels à heure fixe, vous aidez votre bébé à apprendre un cycle de sommeil régulier : pour cela, placez-le là où il dort habituellement, si possible dans une gigoteuse. Placez la pièce dans l'obscurité. Jouez ou chantez peut-être une berceuse que vous connaissez. Votre bébé comprend : **il est temps de dormir.**

De plus amples informations sur le **sommeil de bébé en toute sécurité** à l'adresse : www.hamburg.de/babyschlaf



BON À SAVOIR : LE « LIEN ÉMOTIONNEL »

Le lien émotionnel avec les parents renforce le psychisme de l'enfant. Pour cela, les bébés ont besoin de beaucoup de contact corporel rassurant et également d'être consolés lorsqu'ils pleurent. Ainsi, ils apprennent : « Je peux compter sur mes parents lorsque je suis en détresse. »

De nombreux parents réussissent rapidement à s'adapter aux besoins de leur bébé. Pour d'autres, la parentalité les repousse dans leurs limites. Qu'est-ce que mon bébé veut me dire lorsqu'il pleure, ne veut pas dormir ou manger ? Cela peut parfois être difficile à comprendre. N'ayez pas honte de demander de l'aide. La parentalité peut s'apprendre !

En savoir plus ici :

Des **lettres aux parents (Elternbriefe)** vous aident dans votre éducation au quotidien. Elles vous fournissent des informations sur des développements et comportements types d'enfants de cette tranche d'âge. Dans certains arrondissements, vous pouvez obtenir gratuitement les Elternbriefe auprès du Jugendamt ou du Gesundheitsamt ou les commander vous-même sur www.ane.de. Il existe également des Elternbriefe bilingues, en turc et allemand.



MON ENFANT SE DÉVELOPPE-T-IL BIEN ?

Dans chaque arrondissement, vous trouverez des Mütterberatungsstellen. En tant que parents de nourrissons et de jeunes enfants, vous pourrez y recevoir des conseils sur différentes questions en rapport avec la santé, l'alimentation, les soins et le développement de votre enfant. Des visites à domicile sont également possibles et de nombreux Mütterberatungsstellen proposent sur demande des visites d'accueil du bébé.

D'autres informations à l'adresse :
www.hamburg.de/kindergesundheit



BON À SAVOIR : LES VISITES MÉDICALES POUR LES ENFANTS ET LE « CAHIER JAUNE »

Les visites médicales pour les enfants sont très importantes et prises en charge par la caisse d'assurance-maladie. Pour les rendez-vous de consultation U1 à U9 et J1, amenez avec vous le « cahier jaune » que vous avez reçu en quittant la clinique. Chaque détail du développement de votre enfant y sera consigné. Ainsi, d'éventuels retards ou anomalies peuvent être détectés et traités à temps.

Certain(e)s pédiatres ainsi que les caisses d'assurance-maladie envoient des rappels peu de temps avant la prochaine visite médicale pour les enfants. La ville de Hambourg envoie également des invitations à plusieurs des examens dans le but d'améliorer la santé et la protection des enfants.

Vous en saurez plus sur les différentes visites médicales pour les enfants ici :

www.seelisch-gesund-aufwachsen.de



Le bébé est arrivé



OÙ ET COMMENT TROUVER DES AIDES FINANCIÈRES ?

La plupart des parents ont droit à l'allocation familiale et à l'allocation parentale, pour autant que certaines conditions soient remplies.

Vous déposez votre demande d'allocation familiale auprès de la Caisse d'allocations familiales (Familienkasse), et pour l'allocation parentale auprès du centre des allocations parentales (Elterngeldstelle) de votre arrondissement. Les deux prestations vous aident à couvrir les dépenses engagées.

Les parents percevant de faibles revenus peuvent éventuellement obtenir une allocation logement, un supplément pour enfants et des prestations pour l'éducation et la participation. Les parents recevant l'allocation citoyenne, doivent enregistrer leur bébé

auprès du Jobcenter afin qu'il soit intégré dans la communauté de besoins.

Vous pouvez demander une avance sur pension alimentaire, si vous êtes un parent isolé et ne recevez aucune pension ou de manière irrégulière de la part de l'autre parent. Les parents isolés qui reçoivent l'allocation citoyenne ont droit à l'allocation pour besoins supplémentaires.

Dans de nombreux arrondissements, on trouve des services sociaux qui vérifient vos besoins et vous aident à déposer les demandes. Vous pouvez également vous renseigner auprès des Schwangerenberatungsstellen.

Une vue d'ensemble de toutes les prestations est disponible ici : www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/staatliche-leistungen-fuer-familien-138196



BON À SAVOIR : CERTIFICAT DE NAISSANCE ET ALLOCATION FAMILIALE

Avec le service en ligne « Kinderleicht zum Kindergeld » (allocations familiales : un jeu d'enfant), vous pouvez sans formalités administratives définir le nom de votre enfant, demander des certificats de naissance et l'allocation familiale. Il est possible d'utiliser ce service de manière numérique ou analogique avec un formulaire combiné de trois pages. **De plus amples informations à ce sujet sous le lien à la page 27.**

GRANDIR ENSEMBLE EN TANT QUE FAMILLE

Vous êtes désormais parents. Cela vous remplit de joie, mais cela peut en même temps faire beaucoup et être difficile : l'allaitement ne se passe peut-être pas comme vous l'imaginiez, et votre bébé parfois ne veut pas dormir alors qu'il le devrait. Il ne peut pas encore s'exprimer et pleure, tandis que vous avez peur de faire des erreurs.

En tant que parents, faites équipe face à cette importante mission. Apprenez ensemble comment vous pouvez vous soutenir. Se trouver en tant que parents et grandir ensemble en tant que famille n'est pas toujours chose facile et peut également



s'accompagner de différends et de disputes, parfois jusqu'à des envies de séparation. Les centres de conseils peuvent aider sur les sujets du couple et en cas de conflits éprouvants.

BON À SAVOIR : CONSEILS

Les différents organismes des Frühe Hilfen, p. ex. les Familienteams (cf. p. 12) proposent une aide professionnelle lorsque vous avez des doutes et des questions sur la croissance et les besoins de votre bébé. Dans chaque arrondissement, on trouve également des centres de conseils éducatifs (Erziehungsberatungsstellen) qui proposent des consultations sur toutes les questions autour de l'éducation, des conflits dans le couple ainsi qu'en cas de séparations et de divorces. Plus d'informations ici : www.hamburg.de/erziehung



PARENTS LGBT

Pour les familles dont au moins l'un des membres du couple est lesbien, gay, bisexuel, intersexuel ou transsexuel, la vie est tout aussi colorée et variée que pour les autres familles. Cependant, elles peuvent faire face à des difficultés particulières. C'est pourquoi les parents LGBT trouvent des offres de conseils spécialisés. Plus d'informations ici : www.hamburg.de/familienwegweiser/10101702/regenbogenfamilien



DE L'AIDE DANS LE QUOTIDIEN

Vous êtes éreintés ? Surchargés ? Il est souvent difficile de demander de l'aide ou de l'accepter. Et pourtant des personnes pour qui vous êtes importants, par exemple la famille, des ami(e)s, peut-être des voisin(e)s, voudraient bien vous aider.

Vous pouvez également faire appel aux options suivantes :

- aides-ménagères, en cas de besoins spécifiques financées par la caisse d'assurance-maladie
- marraines et parrains de famille bénévoles de l'association Kinderschutzbund de Hambourg
- wellcome, qui vous épaulent dans les premiers mois qui suivent la naissance en échange d'une petite participation financière
- des grand-mères du service d'aide Oma-Hilfsdienst, qui proposent de vous soulager dans le quotidien



BON À SAVOIR : ÊTRE PARENT ISOLÉ

Les parents isolés gèrent seuls la vie professionnelle, la maison et l'éducation des enfants. C'est une véritable prouesse, mais la charge supplémentaire constante augmente aussi le niveau de stress.

Prenez soin de vous et demandez de l'aide. L'échange avec d'autres familles monoparentales peut également apporter des idées nouvelles et vous soulager.

De plus amples informations à l'adresse :

www.hamburg.de/familienwegweiser/116594/alleinerziehen



J'AI L'IMPRESSION QUE TOUT MENACE DE S'ÉCROULER AUTOUR DE MOI

Peu importe ce que vous essayez, votre bébé n'arrête pas de pleurer ? Justement lorsque vous-même êtes en manque de sommeil, cela peut vous démoraliser. Et ce genre de mises à l'épreuve sont nombreuses : l'endormissement ou une nuit complète est tout simplement impossible, votre enfant est particulièrement têtue ou la

situation globale pèse de plus en plus sur votre relation.

Pour faire face à telles difficultés, il existe aussi les interlocuteurs qu'il vous faut.

Vous trouvez les adresses à la page 27.

BON À SAVOIR : MON BÉBÉ PLEURE TELLEMENT

Chaque bébé est différent, encore plus en ce qui concerne les pleurs. Certains pleurent beaucoup, d'autres moins. Mais, ils ont tous un point en commun : ils ne cherchent pas à vous énerver. C'est leur façon de s'exprimer.

Avez-vous l'impression que votre bébé pleure plus que les autres ? Vous ne supportez pas (plus) le niveau sonore ? Une chose est essentielle : ne secouez jamais votre bébé.

Vous pourriez le blesser gravement, voire le tuer.

Si vous êtes désespéré(e), essayez l'une des options suivantes :

1. placez votre bébé dans un lieu sûr (p. ex. dans son lit à barreaux ou sur le sol),
2. quittez la pièce,
3. respirez profondément,
4. allez voir votre enfant à des intervalles de quelques minutes,
5. faites-vous aider, si besoin.

Le plus souvent, les pleurs excessifs des bébés cessent au bout du troisième mois.

Le cas échéant, contactez également le centre de conseils pour les pleurs (Schreibbabyberatung) à l'adresse :

www.schreibbabyberatung-hamburg.de



ESPACE POUR NOTER VOS RÉFLEXIONS

Quelles sont les prochaines étapes ?

LISTE DE CONTRÔLE PERSONNELLE

Votre bébé est arrivé au monde : voici les points importants après la naissance de votre enfant :

- ☐ demander le certificat de naissance
- ☐ demander l'allocation familiale
- ☐ demander l'allocation parentale
- ☐ enregistrer le bébé auprès de la caisse d'assurance-maladie
- ☐ enregistrer le cas échéant le bébé auprès du Jobcenter
- ☐ éventuellement, demander d'autres prestations financières

Plus de détails à l'adresse :

www.familienportal.de/checklisten



LES LIENS ESSENTIELS

Ici, nous avons regroupé tous les liens importants cités dans ce chapitre :

Mütterberatung :



Lien : www.hamburg.de/behoerdenfinder/suche/muetterberatung

Familienteam dans votre arrondissement :



Lien : www.hamburg.de/fruehe-hilfen/13605996/familienteams

Développement du bébé :

kindergesundheit-info.de



Lien : www.kindergesundheit-info.de

Aide au quotidien, conseils et résolution de conflits :



Lien : www.stark-familie.info/de

wellcome :

wellcome



Lien : <https://www.wellcome-online.de/hilfe-nach-der-geburt>

Kinderleicht zum Kindergeld :



Lien : www.hamburg.de/kinderleicht-zum-kindergeld

Nous grandissons

NOUS APPRE- NONS À MIEUX NOUS CONNAÎTRE

Les premières semaines sont passées. Vous vous habituez les uns aux autres et les routines s'installent.



CONTACTS, COURS ET CONSEILS

Les possibilités sont nombreuses pour vivre de nouvelles expériences avec bébé, faire connaissance avec d'autres parents et échanger. Faites votre choix parmi des cours à heures fixes et des points de rencontre libres.

Elternschulen et centres de formation familiale (Familienbildungsstätten)

Vous trouverez ici des offres appréciées telles que

- rencontres avec bébé et cercles d'éveil
- massage pour bébé
- groupes parents-enfant
- cours, spécifiques aussi pour les papas

Où vous aimeriez être accompagnés dans le développement et l'éducation de votre enfant, dans les sujets concernant le couple ou des questions sur la parentalité ? Vous trouverez aussi votre bonheur dans les programmes de cours.

COURS POUR LES PARENTS

Les cours pour les parents comme « Starke Eltern – Starke Kinder® » peuvent renforcer votre confiance en vous en tant que parents, apporter plus de joie et réduire le stress dans la vie de famille.

Vous en saurez plus sur le cours « Starke Eltern – Starke Kinder® » à l'adresse :

www.kinderschutz-bund-hamburg.de/projects-archive/starke-eltern-starke-kinder



CENTRES FAMILLES-ENFANTS (KINDER- UND FAMILIENZENTREN)

Dans de nombreux quartiers de la ville, il existe par ailleurs des centres familiaux. Ils proposent des offres variées pour les familles avec des enfants de tout âge, comme

des rencontres et des groupes, un accompagnement au quotidien, des conseils en matière sociale, etc.

BON À SAVOIR : COMMENT TROUVER DES COURS ET DES OFFRES ?

Le portail « Hamburg aktiv » propose une vue d'ensemble complète de toutes les possibilités de formation et de loisirs dans les arrondissements de Hambourg : depuis les bébés nageurs et les massages pour bébé en passant par les premiers secours sur un enfant jusqu'à la gymnastique postnatale et le yoga.

Par ici vers le portail : www.hamburg-aktiv.info



CENTRES PARENTS-ENFANT (ELTERN-KIND-ZENTREN)

Votre enfant a moins de trois ans et n'a pas encore de place en crèche ? Les centres parents-enfant sont affiliés à de nombreuses crèches. Ils peuvent être un point de rencontre idéal pour vous. Vous y rencontrerez d'autres parents et pourrez échanger.

De plus, vous y trouverez des informations et des offres de conseils concernant la vie avec bébé et la petite enfance.

De plus amples informations à ce sujet sont disponibles via le lien à la page 38.

Pour les questions et les inquiétudes concernant la vie de famille, les **numéros d'appel pour les parents (Elterntelefon)** et les **consultations en ligne** proposent une première aide rapide en restant à la maison.



BON À SAVOIR : UTILISATION DES MÉDIAS

Offrez quotidiennement à votre bébé des instants de qualité, au cours desquels il n'y a de la place que pour vous et votre bébé. Oubliez votre portable et dédiez uniquement votre attention à votre bébé.

Il apprend : « Je suis important, on s'occupe de moi. » Il a besoin de vivre cette expérience pour pouvoir bien se développer.

Ne mettez pas votre bébé devant des appareils numériques. Cela provoque une surstimulation du cerveau en devenir. Des informations plus précises sont disponibles à l'adresse www.bildschirmfrei-bis-3.de





PLACES EN CRÈCHE, PRÊT, PARTEZ !

Avez-vous déjà trouvé une place en crèche ? Certains parents commencent la recherche pendant la grossesse, d'autres attendent de le faire après la naissance. De

toute façon : s'y atteler le plus tôt possible est judicieux, car les places en crèche sont très prisées. Le moteur de recherche de crèches vous facilite la recherche.

BON À SAVOIR : GRATUITÉ ACCUEIL EN CRÈCHE

L'accueil en crèche avec repas du midi est gratuit pendant cinq heures par jour. Il en va de même pour l'accueil de jour des enfants, à savoir un accueil par un(e) assistant(e) maternel(le), pendant au maximum 30 heures par semaine.

Et voilà comment cela fonctionne : trouvez une crèche et concluez un contrat pour une place d'accueil. Ensuite, demandez un « Kita-gutschein » auprès de la mairie d'arrondissement. De plus amples informations à l'adresse : www.hamburg.de/kitaplatz



Vous êtes arrivé(e) depuis peu de temps en Allemagne et vous avez besoin de soutien ? Dans certains arrondissements, on peut trouver des personnes référentes en matière de culture (Kulturlotsen) qui vous aideront volontiers. De plus amples informations à l'adresse : www.kita-einstieg-hamburg.de/kitakulturlotsinnen



UN LOGEMENT SÛR POUR LES ENFANTS

Votre enfant est déjà capable dans une certaine mesure de marcher à quatre pattes ? Il se relève déjà en s'accrochant aux meubles ? Il est maintenant temps de sécuriser votre logement.

Mais malgré toutes les précautions qu'on peut prendre, on n'est pas à l'abri d'un accident, avec des blessures légères voire des cas d'urgence graves.

Vous trouverez de plus amples informations sur le thème de la santé de l'enfant, également en version multilingue, à l'adresse : www.hamburg.de/kindergesundheit/1131402/fibel-kinderunfaelle



Voici vos principaux interlocuteurs :

Service d'urgences pédiatriques

Pendant les week-ends et les jours fériés, vous pouvez vous adresser au service d'urgences pédiatriques de la Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg. En cas d'urgence, vous pouvez également amener votre bébé dans n'importe quel hôpital pour enfants.

Hôpitaux pour enfants

Le cabinet pédiatrique ou le service des urgences fera transférer votre enfant dans un hôpital pour enfants si cela est nécessaire. Les motifs peuvent être par exemple un accident ou une maladie grave.

À l'hôpital, votre enfant recevra tous les soins nécessaires. Il est souvent possible d'accélérer le processus de guérison si vous, en tant que mère ou père, passez la nuit auprès de votre enfant.

Vous trouverez toutes les coordonnées via les liens à partir de la page 38.

PRENDRE SOIN DE SOI

Le quotidien avec le bébé, la nouvelle orientation en tant que famille et le manque de sommeil peuvent être particulièrement stressants. Vous êtes peut-être éreinté(e) ou souffrez même de problèmes de santé.

Il est important de ne pas vous oublier dans votre job de 24 heures et de recharger vos batteries ! Octroyez-vous de petites pauses et faites ce que vous aimiez faire avant la naissance et ce qui vous fait du bien :

Promenez-vous dans la nature ou faites du sport, écoutez de la musique, rencontrez vos ami(e)s. Planifiez vos petites pauses de manière fixe et régulière, afin de ne pas sombrer dans le quotidien familial. En cas d'épuisement, une cure mère/père-enfant peut également être une bonne solution pour vous.

De plus amples infos à l'adresse :
www.elternsein.info/alltag-mit-kind/gesundheitsmutter-kind-kur-oder-vater-kind-kur-damit-sie-gesund-bleiben



BON À SAVOIR : SAVOIR SE DÉTENDRE

Des activités de courte durée et de brefs exercices de pleine conscience aident déjà à réduire le stress et à se détendre. Savourer pleinement une tasse de thé, se remémorer le soir un joli moment de la journée ou méditer brièvement et pratiquer la respiration de pleine conscience sont de petites stratégies pour améliorer son bien-être.

Porter votre bébé, se baisser pour changer ses couches et le prendre dans vos bras, être disponible en permanence peut favoriser les tensions musculaires. Pensez de temps à autre à relâcher vos épaules et à adopter une position droite. En effet, une posture correcte peut également impacter positivement votre humeur.

Des idées d'activités de courte durée et des exercices pour réduire le stress sont disponibles à l'adresse :

www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause



ÉVOLUER DANS LE RÔLE DE PARENT

La parentalité demande de la pratique. Certains pensent que cela va se faire tout seul. C'est parfois le cas, mais il faut souvent du temps pour gagner de l'assurance dans ce nouveau rôle de parent. Laissez-vous du temps. Notamment, il faut souvent oublier les projets planifiés. Avec des enfants, la vie est beaucoup plus spontanée, ce qui présente des avantages et des inconvénients. Essayez

de vous concentrer sur les avantages. Pour vous aussi en tant que parent, vivre de nouvelles expériences, aborder les choses autrement peut être synonyme de bonheur. Cela vous fait grandir en tant que parents et notamment pour votre enfant. Vous grandissez en tant que famille (ensemble).



ESPACE POUR NOTER VOS RÉFLEXIONS

Quelles sont les prochaines étapes ?

LISTE DE CONTRÔLE PERSONNELLE

Les premières années avec votre enfant : voici les points essentiels de ce chapitre :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> éventuellement, réserver des cours | <input type="checkbox"/> sécuriser le logement |
| <input type="checkbox"/> trouver une crèche | <input type="checkbox"/> prévoir du temps pour soi/de petites pauses |
| <input type="checkbox"/> faire la demande d'un « Kita-gutschein » | |

LES LIENS ESSENTIELS

Ici, nous avons regroupé tous les liens utiles cités dans ce chapitre :

Guide pour les parents :



Lien : www.hamburg.de/familienwe-gweiser/118064/familienbildung

Crèches - Infos sur les coûts et les droits :



Lien : www.hamburg.de/elternbeitrag

Grandir sans risques - Prévention des accidents :

kindergesundheit-info.de



Lien : www.kindergesundheit-info.de/themen/sicher-aufwachsen

Conseils par téléphone et en ligne :

NummergegenKummer



Lien : www.nummergegenkummer.de

Moteur de recherche de crèches (Kita-Finder) :



Lien : www.hamburg.de/kita-finden

Informations sur les crèches :



Lien : www.hamburg.de/kita

Kassenärztliche Vereinigung :



Lien : www.kvhh.net

Arztruf :



Lien : www.arztruf-hamburg.de

Eltern-Kind-Zentren :

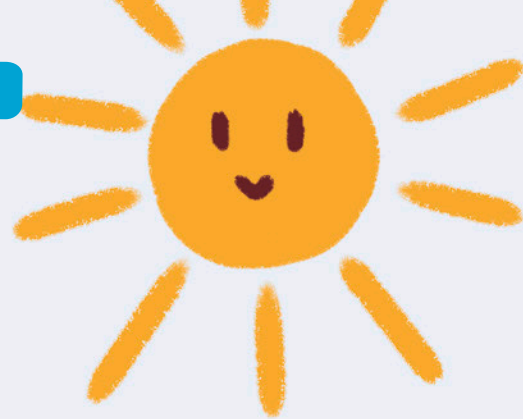


Lien : www.hamburg.de/eltern-kind-zentren

Hôpitaux pour enfants :

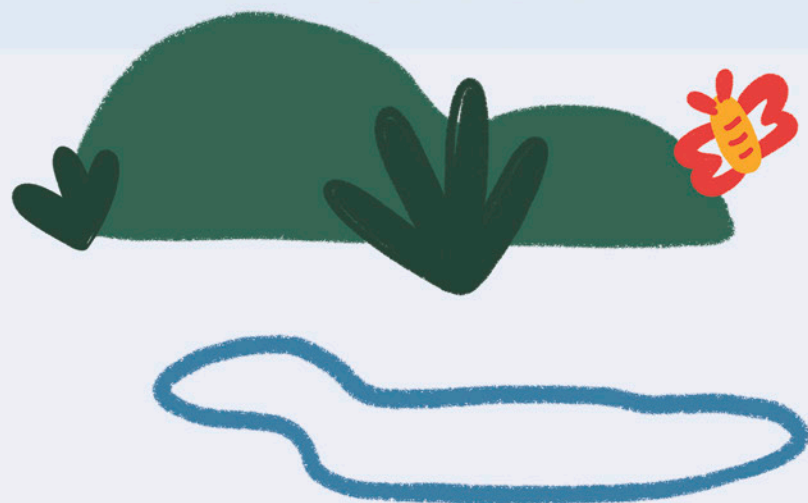


Lien : www.hamburg.de/krankenhaus-verzeichnis/2833184/kinder



RÉUSSIR LA PARENTALITÉ

Vous êtes devenus parents et vous prenez une nouvelle voie en tant que famille. C'est merveilleux et cela vous remplit de bonheur. Mais, il y a aussi des obstacles et certaines **familles font face à des situations particulièrement difficiles.**



NOUS AVONS BESOIN DE SOUTIEN

Nombreux sont les facteurs qui rendent la parentalité particulièrement difficile :

- Votre bébé est prématuré, malade ou présente des problèmes de développement
- Il est difficile de calmer votre bébé, il dort ou mange mal
- Vous êtes parent isolé et vous pouvez peu ou pas vous faire aider
- Il y a un divorce, des conflits ou de la violence dans la famille

- Vous avez atteint les limites de vos forces, vous souffrez de problèmes psychiques ou d'une maladie
- Vous avez immigré ou fui, et vous n'avez pas (encore) pris vos repères ici

Voici une bonne nouvelle : des gens sont là qui vous aident dans votre situation de vie, vous conseillent et vous soutiennent.



PRÉMATURÉS ET BÉBÉS PRÉSENTANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ

Si votre bébé est né prématuré ou présente des problèmes de santé, beaucoup de choses sont différentes. L'incertitude, les soucis, l'espoir et l'inquiétude règnent. Ne restez pas seul(e) face à la difficulté. Un suivi médico-social peut éventuellement vous aider à la maison.

Renseignez-vous à la clinique pour connaître les moyens qui existent. Votre cabinet de pédiatrie est également là pour vous et peut vous recommander auprès d'un centre sociopédiatrique dédié à la détection et au traitement ou auprès d'un centre de soutien précoce (Frühförderstelle).



L'échange avec d'autres parents dans des situations similaires peut aider à réduire les craintes et à donner confiance.

Vous trouverez des informations sur les offres de conseils pour les parents d'enfants présentant des problèmes à l'adresse :
www.hamburg.de/kinder-familie



BON À SAVOIR : DONNER UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ ET DE LIEN

Le départ dans la vie de famille avec un bébé prématuré ou qui présente des troubles de santé n'est pas facile. Dans les premiers jours, vous ne pouvez éventuellement pas être avec votre bébé, il fait l'objet d'un traitement, voire d'une assistance par des appareils.

Prenez le temps de vous habituer à la situation, de faire connaissance avec votre bébé et de l'accepter. De l'attention remplie d'amour et beaucoup de contacts corporels aident à construire une relation. Grâce au contact intense peau à peau, votre enfant ressent un sentiment de sécurité et un lien avec vous. D'autres informations à l'adresse :

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/fruehgeburt

www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/behinderung/behindertes-kind





JE VIENS D'ARRIVER EN ALLEMAGNE

Vous venez peut-être d'arriver en Allemagne et beaucoup de choses sont encore nouvelles pour vous. Sur le thème des bébés, il peut exister des différences avec votre pays d'origine, et des choses sont similaires ou exactement pareilles qu'ici. Ce n'est pas toujours facile de s'orienter, de penser à tout et de trouver le bon chemin pour vous et votre bébé.

Dans de nombreux quartiers, il existe des personnes référentes pour les parents (Elternlotsen) qui peuvent la plupart du temps vous aider dans votre langue maternelle. Il existe également des centres de conseils dans lesquels on parle même votre langue maternelle.

Vous trouverez les Elternlotsen ici :
www.hamburg.de/elternlotsen/11747052/standorte



STRESS ET TROUBLES MENTAUX

Parfois, on se retrouve dans des situations qui semblent impossibles à surmonter (seule).

Si vous souffrez de baby blues, vous vous sentez déprimée et éreintée. Des angoisses concernant votre bébé vous accablent. Vous voudriez éventuellement retrouver votre vie d'avant.

Vous vous sentez en permanence angoissée et triste : cela peut être le signe d'une dépression post-partum. Elle touche environ dix pour cent des femmes après la naissance. Demandez conseil à un médecin généraliste ou à un(e) gynécologue ou à un service ambulatoire spécialisé.

Vous trouverez des interlocuteurs dans le carnet d'adresses ci-joint.

Des conflits fréquents dans le couple, un divorce, des situations de vie difficiles ou la difficulté d'être parent isolé peuvent également être très stressants. Faites-vous aider, pour votre santé et celle de votre bébé. Pour en savoir plus sur le thème « Parent isolé », consultez la **page 24**.

Un guide sur les aides possibles est disponible à l'adresse : www.kindergesundheitsinfo.de/themen/entwicklung/psychische-gesundheit/wegweiser-entwicklungsprobleme



BON À SAVOIR : CONFLITS ET VIOLENCE DANS LA FAMILLE

Toute personne a le droit d'être en sécurité et de ne pas être blessée. Si des conflits familiaux dégénèrent en altercations physiques, agissez : quittez le lieu de l'agression et mettez-vous et votre bébé en sécurité.

Vous trouverez de l'aide ici :

Foyers pour femmes battues de Hambourg – Centre de coordination et de services « 24/7 »

Téléphone : 040 800041000

Email : schutz@24-7-frauenhaeuser-hh.de

Ligne d'assistance téléphonique « Violence envers les femmes »

Téléphone : 116016

Aide et conseils pour les hommes

www.hamburg.de/hilfen-fuer-opfer/7421580/maenner





D'ENFANT FACILE À PLEIN DE TEMPÉRAMENT

Les bébés diffèrent dans leurs phases de développement et leurs comportements. Même lorsqu'ils sont encore en âge de marcher à quatre pattes, on constate que certains ont un caractère facile et d'autres plutôt difficile. Ces derniers ont par exemple besoin de beaucoup de proximité et d'attention. Ils regorgent d'énergie, ont besoin de

bouger, sont dissipés et s'endorment difficilement. Ce comportement peut impliquer d'autant plus d'efforts à fournir pour vous en tant que parents. Au plus tard lorsque vous constatez chez vous un sentiment de surmenage ou d'impuissance, vous devriez chercher des conseils et de l'aide.

BON À SAVOIR : DÉTOURNEMENT DU REGARD



Votre bébé s'éloigne de vous de temps en temps ? Cela est tout à fait normal. Les bébés aiment les visages et le contact, mais toutes ces nouvelles sensations peuvent surstimuler le cerveau en devenir. Il est possible que votre bébé soit alors agité ou qu'il pleure. Accordez des pauses à votre bébé pour qu'il puisse se reposer.

SE FAIRE AIDER SUFFISAMMENT TÔT

Pour bien démarrer dans la vie en tant que famille, utilisez les offres variées qui existent dans votre environnement et à Hambourg.

Ne restez pas seul(e) face à vos questions !

Vous trouvez le lien concernant les Frühe Hilfen à la page 15.

L'Allgemeine Soziale Dienst (ASD - service social général) du Jugendamt vous aide en

ce qui concerne les questions sur l'éducation, lorsque le quotidien avec votre enfant est compliqué.

De plus amples informations à l'adresse :
www.hamburg.de/jugendamt



BON À SAVOIR : SITES INTERNET UTILES

Vous trouverez ici de nombreuses informations complémentaires concernant cette brochure :

Des sujets comme

- formation et conseils aux familles
- famille et vie professionnelle
- aides financières pour les familles
- accueil de jour pour les enfants
- autorité parentale

www.hamburg.de/familienwegweiser

Le ministère fédéral à la famille vous informe sur

- les principales prestations
- les règles juridiques
- des offres de conseils pour aider les parents
- le montant de l'allocation parentale (calculateur d'allocation parentale)

www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie

D'autres informations sur les conseils et les aides aux familles à Hambourg sont disponibles ici :

www.hamburg.de/familie/veroeffentlichungen/3055104/familienberatung-mehrsprachig



ESPACE POUR NOTER VOS RÉFLEXIONS

Quelles sont les prochaines étapes ?

LISTE DE CONTRÔLE PERSONNELLE

Parentalité dans des situations difficiles : voici les points essentiels de ce chapitre :

- ☐ faire appel à des professionnels si le bébé est prématuré ou souffre de problèmes de santé
- ☐ obtenir de l'aide en cas de conflits et de violence dans l'environnement familial
- ☐ se faire aider en cas de barrières linguistiques
- ☐ règle générale : se faire aider suffisamment tôt

LES LIENS ESSENTIELS

Ici, nous avons regroupé l'ensemble des liens et adresses importants cités dans ce chapitre :

Guide pour les réfugié(e)s et les migrant(e)s :



Lien : www.hamburgasyl.de/praktische-hilfen/adresslisten

Aides pour les enfants avec handicap, multilingue



Lien : www.bvkm.de/ratgeber/mein-kind-ist-behindert-diese-hilfen-gibt-es-in-mehreren-sprachen

Initiative de parents pour les prématurés et nouveau-nés à risques :



Lien : www.fruehstart-hamburg.de

VOS INTERLOCUTEURS À HAMBOURG

Le carnet d'adresses contient tous les interlocuteurs importants. Il commence par des adresses à caractère général que vous pouvez consulter indépendamment de votre lieu de résidence. Vous y trouverez également l'offre spéciale de votre arrondissement à Hambourg, classée par thèmes.



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants qui ont contribué à l'élaboration de la brochure. Nous adressons un remerciement tout particulier aux participants, parents et professionnels engagés qui ont pris part aux ateliers participatifs en septembre 2022. Des idées constructives et novatrices ont émergé qui donnent son nouveau visage à la brochure.

Un grand merci au groupe de projets : Susanne Hüttenhain, coordinatrice de Frühe Hilfen Hambourg, les services sociaux et les collègues Birgit Aßmann, Stephanie Ganske et Ralf Slüter du Kinderschutzbund de Hambourg.



Mentions légales

Autorité en charge du travail, de la santé, des affaires sociales, de la famille et de l'intégration (services sociaux)
Unité chargée des relations publiques
Hamburger Str. 47, 22083 Hambourg

Der Kinderschutzbund Landesverband Hamburg e.V.
Sievekingdamm 3 - Platz der Kinderrechte
20535 Hambourg

☎ 040 4329270
@ info@kinderschutzbund-hamburg.de
🏠 www.kinderschutzbund-hamburg.de

Conception

SAINT ELMO'S GmbH & Co. KG

Crédit photo

www.gettyimages.de
www.istockphoto.com

Référence

La brochure « Qui est à mes côtés... » peut être obtenue gratuitement par mail à l'adresse bestellungen@kinderschutzbund-hamburg.de.

La brochure est également disponible en téléchargement à l'adresse www.hamburg.de/fruehe-hilfen.

Version

Février 2024

NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE

Numéro des services de secours, téléphone : 112

Les ambulances et le SAMU sont là en quelques minutes.

Service d'urgences médicales Hambourg, téléphone : 116117

La ligne est active 24/7 et conseille sur des problèmes médicaux.

Centre antipoison, téléphone : 0551 19240

Celui-ci est compétent pour Brême, Hambourg, la Basse-Saxe et le Schleswig-Holstein.

Financé par :

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

