

## باتوان عزیز باردار، والدین آینده،

در آلمان کمک های ماماها(قابله ها) می تواند توسط هر خانمی مورد استفاده و بهره برداری قرار گیرند.ایشان در دوران بارداری، زایمان و دردوره استراحت بعد از زایمان حضور داشته و شما را همراهی خواهند کرد. ماماها به طور معمول هزینه ها خود را به طور مستقیم از شرکت بیمه درمانی دریافت می کنند. شما برای این همراهی هیچ هزینه ای را شخصا پرداخت نخواهید کرد.

### ماماها(قابله ها) چه کاری انجام می دهند؟

• ماماها (قابله ها) با مسئولیت خود و یا با همکاری همکار پزشکی متخصص زنان خانم/آقا معاینات دوره بارداری را انجام میدهند. آنها به شما توصیه های لازم مربوط به دوران بارداری را کرده و سوالات شما در این زمینه را پاسخگو خواهند. همچنین به شما کمک های لازم در رابطه با شکایات دوران بارداری را مانند حالت تهوع، درد، تورم و جمع شدن آب در بدن وزایمان زودرس ارائه خواهند داد. شما همچنین می توانید دوره های آماده سازی زایمان را با قابله خود چه به عنوان یک زن باردار به تنهایی، و یا به عنوان یک زوج بگذرانید. (برای اطلاعات بیشتر از وب سایت در صفحه اصلی تحت عنوان کلاس بازدید نمایید.)  
ماما شما را وقتی که نوزاد در هنگام تولد بمیرد، همچنان همراهی خواهند کرد. به این ترتیب شما به عنوان مثال امکان این را دارید که حتی در طول سقط جنین از همراهی یک ماما در منزل خود برخوردار شوید. بنابراین شما وقت کافی برای خداحافظی داشته و در اغلب موارد، می توان حتی از کورتاژ اجتناب کرد.

• ماماها شما را در هنگام زایمان و تولد در بیمارستان ها همراهی میکنند. در یک بارداری طبیعی و سالم شما میتوانید فرزند خود را با همراهی یک ماماها در یک زایشگاه و یا در منزل به دنیا آورید.

• ماماها تا ۱۲ هفته پس از تولد - در صورت لزوم، طولانی تر- شما را در منزل همراهی خواهد کرد. آنها رشد نوزاد شما را تحت نظارت قرار داده، که احتمالا اگر به زردی نوزادی مبتلا شده است، همچنین نوشیدن و خوابیدن، قد و وزن نوزاد را زیر نظر گرفته و توصیه هایی در مورد مراقبت از ناخن و بند ناف نوزادان به شما خواهد کرد. آنها شما را در تغذیه با شیر مادر پشتیبانی کرده و به سوالات شما در مورد تغذیه پاسخ میدهند. همچنین، برگشت فیزیکی بدنتان و پیامدهای زایمان توسط ماما کنترل می شود.

### چگونه یک ماما را پیدا میکنید؟

• در ویسبادن به اندازه کافی ماما برای مراقبت از همه خانواده ها یافت نمیشود. این مشکل به طور عمده علل سیاسی و مالی دارد. در صورت امکان شما باید در اوایل دوران بارداری برای پیدا کردن یک ماما تلاش کنید. برای موفقیت در این امر، توصیه ماماها به شما این است که به دنبال مامایی در منطقه سکونت خود باشید. فهرستی از اسامی ممکن ماماها را می توانید در صفحه اصلی ما در بخش دانلود مشاهده کنید. شما همچنین میتوانید از تک تک زایشگاه ها به طور جداگانه پرس و جو کنید.

• اگر شما یک هنوز یک ماما برای همراهی خود در ویسبادن پیدا نکردید، ما سعی می کنیم ترتیب ملاقات یک ماما از شما در منزل در دو هفته اول پس از زایمان را بدهیم. توجه داشته باشید این بازدید ها فقط به طور جداگانه بوده و مراقبت پیوسته تخصصی توسط یک ماما پس از زایمان محسوب نشده و جایگزین آن نخواهد شد. بدون شک آنها می توانند در موارد حاد واضطراری کمک هایی را ارائه دهند. علاوه بر این، ما ساعتهای مشاوره با ماماها را در روزها و مکان های مختلف تنظیم کرده ایم. (این هم یک مرجع از ماما)

به محض اینکه فرزندتان را به دنیا آورده اید با ما تماس گرفته درخواست کمک و پشتیبانی کنید.

تلفن: ۳۶۰۸۲۶۰/۰۶۱۱ (سه شنبه + پنجشنبه از ساعت ۱۷/۰۰ تا ۱۹/۰۰)

[info@wiesbadenerhebammen.de](mailto:info@wiesbadenerhebammen.de)

لطفا همیشه اطلاعات زیر را به جا بگذارید:

نام، شماره تماس تلفنی، منطقه سکونت، تاریخ تولد فرزندتان.

در شرایطی که شما تسلط به زبان آلمانی ندارید، توصیه می شود یک مترجم خصوصی را برای پشتیبانی سازماندهی کنید.

توصیه های پزشکی از طریق تلفن امکان پذیر نیست.

در موارد اضطراری، لطفا با کلینیک زایمان خود، پزشک متخصص اطفال خود، پزشک متخصص زنان خود و یا مراقبت های پزشکی اورژانسی تماس بگیرید.

Übersetzt von Maryam Azadmard " IHK geprüfte Sprachmittlerin "-Integrationsassistentin

"ترجمه شده توسط مریم آزادمرد" زبان شناسان تست شده ای ح ک - استادیار یکپارچه سازی