Grossesse, accouchement et santé

SI VOUS ATTENDEZ UN ENFANT
EN ALLEMAGNE

Pregnancy, birth and health

WHEN EXPECTING
A CHILD IN GERMANY

DE | **EN** | **FR** | AR

Assistance Grossesse Pregnancy Counselling Service

• **Bienvenue** à l'Assistance Grossesse. Nous aidons les femmes enceintes en Allemagne. Quels que soient leur origine, leur mode de vie ou leurs rêves.

• Nous avons des **informations** et vous aidons en cas de soucis, de problèmes, de démarches. Nous connaissons des médecins et des sages-femmes. Et nous conseillons sur la contraception et le planning familial.

• Vous pouvez nous faire **confiance** car nos entretiens sont confidentiels. Les conseils sont gratuits. Prenez **rendez-vous** maintenant.

• **Welcome** to the Pregnancy Counselling Service. We help pregnant women in Germany. No matter where they come from, how they live or what dreams they have.

• We have **information.** We help with worries, problems and applications. We know doctors and midwives. We also provide advice on contraception and family planning.

• You can **trust** us. We are not permitted to tell anyone what you tell us. Our advice is free. Make an **appointment** now.

1

Enceinte ? Pregnant?

• Vous pouvez acheter un **test de grossesse** *(Schwangerschaftstest)* en pharmacie ou parapharmacie. Le/la gynécologue confirmera la grossesse.

• Un enfant – **c'est impossible !?** Vous avez besoin d'aide, d'argent ou vous avez peur ? À l'Assistance Grossesse, nous vous expliquons quelles formes d'aide existent.

• Une **interruption volontaire de grossesse** est possible dans les douze premières semaines de la grossesse. Avant, vous devez passer une consultation. Prenez rendez-vous dès maintenant.

• You can buy a **pregnancy test** *(Schwangerschaftstest)* at the chemist or drugstore. Your gynaecologist will confirm your pregnancy.

• A child – **impossible!?** Do you need help or money or are you scared? In the Pregnancy Counselling Service, we explain what help is available.

• **Pregnancy termination** is possible in the first twelve weeks of pregnancy. You must come for pregnancy counselling beforehand. Make an appointment now.

2

Santé Health

• C'est **mauvais pour le bébé :** cigarettes, médicaments, drogues, alcool, stress, violence.

• Les **examens préventifs** *(Vorsorgeuntersuchungen)* sont gratuits. Pour cela, les femmes enceintes vont régulièrement chez le médecin ou la sage-femme.

• Le **carnet de maternité** *(Mutterpass)* est important. Vous en avez besoin pour les visites chez le médecin, l'accouchement et les urgences.

• **Consultez tout de suite le médecin** si vous tombez sur le ventre, perdez du liquide/du sang par le vagin ou avez de la fièvre/des douleurs.

• These are **harmful for your baby:** cigarettes, medications, drugs, alcohol, stress, violence.

• **Medical check-ups** *(Vorsorgeuntersuchungen)* are free. Pregnant women regularly go to the doctor or a midwife for these.

• Your **maternity record** *(Mutterpass)* is important. You will need this for doctor's visits, the birth and emergencies.

• **Contact your doctor immediately** if you fall on your belly, notice fluid or bleeding from the vagina, have a fever or feel any pain.

3

Temps difficiles Tough times

• Vous êtes **toute seule ?** Il y a des disputes avec votre partenaire ou de la violence dans la famille ? Vous êtes toujours triste ? Tout vous est égal ? Vous souffrez d'angoisses, de troubles du sommeil, de dépressions ?

• **L'Assistance Grossesse** est là pour vous aider.

• Parfois, un **bébé est malade.** Ou il est né trop tôt. Parfois, il arrive quelque chose pendant l'accouchement. C'est un choc pour la famille. Parlez-en à votre sage-femme, au médecin ou à l'Assistance Grossesse.

• Maybe you are **all alone?** There is conflict with your partner or domestic violence? Do you generally feel sad? Not care about anything? Are you worried or having difficulty sleeping? Do you feel depressed?

• You can get help at the **Pregnancy Counselling Service.**

• Sometimes a **baby is sick** or comes too early. Things can happen during the birth. This is a shock for the family. Speak with your midwife, doctor or the Pregnancy Counselling Service about this.

Accouchement Birth

• Beaucoup de femmes accouchent à **l'hôpital.** Il faut vous y inscrire à l'avance. Des hommes et des femmes travaillent à la maternité.

• Parlez de l'accouchement quand vous vous **inscrivez :** préférez-vous être examinée par une femme ? Avez-vous des souhaits ou des peurs ?

• C'est **important** pour le médecin et la sage-femme : est-ce votre premier accouchement ? Si non, y a-t-il eu des complications ? Avez-vous des cicatrices au ventre ou au vagin, par exemple suite à une césarienne, une opération, une excision ?

• Many women give birth in **hospital.** You need to register there in advance. Men and women work on maternity wards.

• When you **register,** talk about the birth: would you prefer to be examined by a woman? Do you have any requests or concerns?

• This is **important** for the doctor and midwife to know: have you previously given birth? Were there any complications? Do you have any scars on your belly or vagina from a caesarian section, operation, circumcision, etc.?

Après l'accouchement After the birth

• La **sage-femme** vous conseille sur l'allaitement, l'alimentation, les couches, les bains et le sommeil. Elle donne des conseils si le bébé pleure beaucoup ou ne se nourrit pas bien.

• La sage-femme **examine** aussi la mère. Les blessures de l'accouchement sont-elles bien guéries ? Un **examen postnatal** *(Nachsorgeuntersuchung)* a lieu chez le/la gynécologue six semaines après l'accouchement.

• Vous êtes **triste,** en colère ou troublée ? Les émotions fortes sont normales en ce moment. Demandez conseil à votre sage-femme ou à l'Assistance Grossesse.

• The **midwife** will advise you on (breast)feeding, diaper changing, bathing and sleeping. She will also give you advice if your baby cries a lot or is not drinking well.

• The midwife also **examines** the mother. Have childbirth injuries healed well? After six weeks, you will have an **aftercare check-up** *(Nachsorgeuntersuchung)* with the gynaecologist.

• Are you **sad,** angry or confused? It is normal to have strong feelings at this time. Get advice from your midwife or the Pregnancy Counselling Service.

Contact

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Freien
Wohlfahrtspflege

Avec le soutien de
Supported by

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Konzept & Gestaltung www.bildargumente.de | Text www.freizeile.de | Illustration www.ka-schmitz.de

Administrations, papiers et argent

SI VOUS ATTENDEZ
UN ENFANT EN ALLEMAGNE

Agencies, papers and money

WHEN EXPECTING
A CHILD IN GERMANY

DE | **EN** | **FR** | AR

Assistance Grossesse Pregnancy Counselling Service

• **Bienvenue** à l'Assistance Grossesse. Nous aidons les femmes enceintes en Allemagne. Quels que soient leur origine, leur mode de vie ou leurs rêves.

• Nous avons des **informations** et vous aidons en cas de soucis, de problèmes, de démarches. Nous connaissons des médecins et des sages-femmes. Et nous conseillons sur la contraception et le planning familial.

• Vous pouvez nous faire **confiance** car nos entretiens sont confidentiels. Les conseils sont gratuits. Prenez **rendez-vous** maintenant.

• **Welcome** to the Pregnancy Counselling Service. We help pregnant women in Germany. No matter where they come from, how they live or what dreams they have.

• We have **information.** We help with worries, problems and applications. We know doctors and midwives. We also provide advice on contraception and family planning.

• You can **trust** us. We are not permitted to tell anyone what you tell us. Our advice is free. Make an **appointment** now.

Planifier tôt Plan early

• Les **sages-femmes** accompagnent la mère et l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement et les semaines qui suivent. Contactez une sage-femme dès que vous savez que vous êtes enceinte.

• Prenez tout de suite **rendez-vous** à l'Assistance Grossesse et chez le/la gynécologue. Pour accoucher à l'hôpital, il faut vous y inscrire à l'avance.

• **Insistez.** Il est parfois difficile d'avoir une place. Mais vous avez droit à un bon suivi pendant la grossesse.

• **Midwives** assist mothers and babies during pregnancy and birth and in the weeks thereafter. Look for a midwife as soon as you know you are pregnant.

• Arrange **appointments** straight away with the Pregnancy Counselling Service and a gynaecologist. You need to register with a hospital if you wish to give birth there.

• **Stay focused.** It may take some time and patience before you get to see someone. But you are entitled to receive good pregnancy care.

Suivi médical Medical care

• Vous bénéficiez d'un **bon suivi médical** pendant votre grossesse. Les demandeuses d'asile ont ici les mêmes droits que les Allemandes.

• Il vous faut une **feuille de soins** *(Behandlungsschein)* ou une carte d'assurance-maladie de votre bureau d'aide sociale. Les visites chez le médecin et les services de la sage-femme sont alors gratuits.

• Vous n'avez **pas de papiers** ou pas d'assurance ? Demandez à l'Assistance Grossesse où obtenir des soins gratuits. En cas d'urgence, on vous aidera à l'hôpital.

• You will receive **good medical care** during your pregnancy. Asylum seekers have the same rights as German women in this regard.

• You will need a **treatment certificate** *(Behandlungsschein)* or health card from your social welfare office. You then do not have to pay anything for doctor's visits or the midwife.

• **No papers** or insurance? Ask the Pregnancy Counselling Service where you can be treated for free. In an emergency, you will get help in the hospital.

Documents

• Votre bébé recevra un **acte de naissance** *(Geburtsurkunde)* ou un extrait du registre des naissances. Pour cela, il vous faut vos propres documents. Pensez à les faire traduire et certifier à temps.

• Votre **séjour est incertain ?** Vous ne serez pas expulsée dans les six semaines avant la naissance ni les huit semaines après.

• Pour les couples : la **reconnaissance de paternité** *(Vaterschaftsanerkennung)* est importante si les parents ne sont pas mariés. Ou si leur mariage n'est pas reconnu en Allemagne. Sinon, l'enfant n'a officiellement pas de père.

• Your child will receive a **birth certificate** *(Geburtsurkunde)* or an extract from the birth register. You will need your own documents for this. Arrange for any translations and certifications early on.

• Is your **stay uncertain?** You will not be deported in the six weeks before or eight weeks after the birth.

• For couples: **acknowledgement of paternity** *(Vaterschaftsanerkennung)* is important if the parents are not married. Or if the marriage is not recognised in Germany. Otherwise, the child does not officially have a father.

Argent Money

• Venez à l'Assistance Grossesse **avant d'accoucher.** Vous pourrez y demander de l'argent pour des articles de bébé. L'argent vient de la « Fondation fédérale Mère et enfant » *(Bundesstiftung Mutter und Kind).*

• **Après la naissance,** vous toucherez des allocations familiales ou d'autres prestations de l'État. L'Assistance Grossesse vous aidera à faire les **demandes.**

• **Beaucoup de familles** ont peu d'argent. Discutez avec d'autres parents : où trouver des articles de bébé gratuits ou pas chers ?

• Come to the Pregnancy Counselling Service **before you give birth.** You can apply here for money for baby items. The money is provided by the «Federal Foundation Mother and Child» *(Bundesstiftung Mutter und Kind).*

• **After the birth,** you will receive child benefit or other state payments. The Pregnancy Counselling Service will help you submit the necessary **applications.**

• **Many families** have little money. Swap ideas with other parents: where can children's items be obtained for free or bought cheaply?

Le bébé est là Your baby is here

• La mère a besoin de **calme et de repos.** Dans beaucoup d'endroits, des bénévoles aident les parents dans les premiers temps après la naissance.

• Allez régulièrement chez le/la **pédiatre.** Votre enfant y sera examiné et vacciné. Ces examens préventifs sont gratuits.

• C'est amusant de **jouer ensemble** et les enfants apprennent beaucoup les uns des autres. Chaque enfant a droit à une place en garderie. Inscrivez-vous tôt, il faut souvent attendre plusieurs mois.

• Mothers now need to **rest and recuperate.** There are volunteers in many areas who help parents with their baby in the early days.

• Make regular visits to your **child specialist.** Your child will be examined there and receive their vaccinations. These check-ups are free.

• **Playing together** is fun and children learn lots from each other. Every child is entitled to a nursery place. Register early as there is often a wait of several months.

Kontakt الاتصال

Bundesarbeitsgemeinschaft
der Freien
Wohlfahrtspflege

Gefördert von
بدعم من

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Konzept & Gestaltung www.bildargumente.de | Text www.freizeile.de | Illustration www.ka-schmitz.de