



startklar!

معلومات عن الحمل، الولادة وبداية تكوين الأسرة



Mag. Sonja Wehsely
Stadträtin für Gesundheit,
Soziales und Generationen



Mag. Kristina Hametner
Leiterin des Büros für
Frauengesundheit und
Gesundheitsziele



Mag. Hilde Wolf, MBA
Leiterin des Frauengesund-
heitszentrums FEM Süd

القدمة

اعزائي (الحوامل) و الأهل

إنجاب طفل، وخاصة في السنوات القليلة الأولى هي لجميع الآباء والأمهات الحوامل خطوة كبيرة، يبدأ فصل في حياة جديدة يرتبط بتجارب وتحديات جديدة.

لذا فانه من المهم الاستعداد الجيد للمهام المستقبلية، فانتم ستتعاملون مع مواضيع جديدة، لم تكن معروفة لكم سابقا: أسئلة صحية عن الحمل، الاحكام والترتيبات القانونية لإجازة الأبوة و الأمومة، المسائل المالية، أو ايضاً اسئلة حول صحة الطفل

startklar,, كتيب

هو خارطة طريق مفيدة لمساعدتك، في الأستعداد لمواجهة هذه التحديات

نتمنى لك ولطفلك كل الخير وبداية رائعة معاً

startklar !

- دفتر الأم و الطفل ماذا يعني؟ ... 4
- فحوصات خاصة اثناء الحمل:
- ماذا يعني؟ die Pränatal-Diagnostik التشخيص قبل الولادة ... 8

- الامراض و العدوى اثناء فترة الحمل ... 12
- حياة صحية و سليمة اثناء فترة الحمل: ماذا يمكنني أن أفعل؟ ... 15

- الرعاية و المتابعة من قبل القابلة (الداية) ... 17

- الإعداد و التحضير الجيد للولادة: ماذا يمكنني أن أفعل؟ ... 20
- الولادة ... 22

- الرضاعة ... 25
- الصحة النفسية ... 26

- نمو و تطور الطفل ... 27
- الرعاية الصحية للأطفال ... 28

- الإجراءات المطلوبة (الإستمارات و تقديم الطلبات) بعد الولادة ... 31
- الدعم المالي ... 33

- فحص الحمل, إثبات الأبوة, العمل ... 37

- المرافق التعليمية ومؤسسات الرعاية لطفلك ... 41

- المرافق التعليمية ومؤسسات الرعاية لطفلك ... 44

دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل: ما هذا؟



أي امرأة حامل تعيش في النمسا، لديها الحق في الحصول على دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل. ولا يهم إذا ما كانت الأم مواطنة نمساوية أم لا.

ويشمل دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل كل الفحوصات الطبية للمرأة الحامل وطفلها حتى يبلغ من العمر الخامس.

حيث يساعد التقييم الدوري للأم والطفل على الاهتمام بنمو الطفل وصحة الأم. حتى يُمكن إتخاذ الإجراءات المناسبة إذا كانت هناك مشاكل.



أين يمكنني الحصول على دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل؟

يمكنك الحصول على دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل من طبيب أو طبيبة أمراض النساء.

عادة ما تحصل على دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل بدءاً من الأسبوع الثامن من الحمل وذلك في الفترة التي يتمكن المرء فيها من الإستماع لنبضات قلب طفلك أو رؤيتها في الموجات فوق الصوتية.

كم تكلف الفحوصات النصوص عليها في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل

الفحوصات الواجب القيام بها هي مجانية.

ولكن فقط إذا كان طبيبك أو طبيبتك متعاقدًا مع شركة التأمين الصحي.

على سبيل المثال مع التأمين الصحي العام أو أحد مؤسسات الضمان الاجتماعي.

حتى إذا لم يكن لديك أي تأمين صحي، يمكنك إجراء فحوصات دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل

بالمجان. للقيام بذلك عليك الإتصال بالتأمين الصحي العام بفيينا Wiener Gebietskrankenkasse.



فحوصات دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل أثناء الحمل

يجب خلال فترة الحمل إجراء ٥ فحوصات لدى طبيب أمراض النساء الخاص بك أو طبيبة أمراض النساء الخاصة بك.

- الفحص الأول يُجرى حتى نهاية الأسبوع الـ ١٦ من الحمل.
- الفحص الثاني بين الأسبوع الـ ١٧ إلى الأسبوع ٢٠ من الحمل.
- الفحص الثالث بين الأسبوع الـ ٢٥ إلى الأسبوع ٢٨ من الحمل.
- الفحص الرابع بين الأسبوع الـ ٣٠ إلى الأسبوع ٣٤ من الحمل.
- الفحص الخامس بين الأسبوع الـ ٣٥ والـ ٣٨ من الحمل.

ويشمل ذلك:

- اختباران للدم
- ٣ فحوصات للموجات فوق الصوتية و
- فحص عام

و سيتم هنا على سبيل المثال فحص الرئتين وقياس ضغط الدم.

يقوم طبيب أو طبيبة أمراض النساء بإجراء الفحوصات ويقوم بتسجيل نتائج الفحوصات في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل.



تحذير!

للحصول على بدل رعاية الطفل بالكامل يجب أن تثبتي أنك قمت بإجراء جميع الفحوصات العشرة:

- ٥ فحوصات تُجرى من قبل طبيبة أو طبيب النساء خلال فترة الحمل
- ٥ فحوصات للطفل منذ ولادته حتى نهاية الشهر الـ ١٤ من عمره

بعد الفحص الخامس لطفلك ستتلقين رسالة من شركة التأمين. الرسالة تذكرك بأنك عليك إثبات إجراء العشر فحوصات الواردة بدفتر الرعاية الصحية للأم والطفل إلى الشهر الـ ١٨ من عمر طفلك.

وهذا أمر مهم حتى يتسنى لك الحصول على بدل رعاية الطفل بالكامل. إقرئي المعلومات في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل.

تحذير!

انتباه: ينطبق على الواليد بدايةً من ٢٠١٧/١/١:

حتى لو كنت قد تقدمت بطلب للحصول على بدل رعاية الأطفال فيجب عليك أن تثبتي أنك قمت بإجراء الفحوصات التالية:

- الفحوصات الواردة في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل خلال فترة الحمل
- الفحص الأول لطفلك والمقرر بفحوصات دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل

عليك أن تثبتي إجراء الفحوصات بدايةً من الفحص الثاني حتى الفحص الخامس بحد أقصى حتى نهاية الشهر الـ ١٥ من حياة طفلك. يجب تقديم إفادة وتأكيد بالفحوصات إلى التأمين الصحي.

وهذا أمر مهم حتى يتسنى لك الحصول على بدل لرعاية الطفل بالكامل. إقرئي المعلومات في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل.

الفحوصات المقررة على طفلك في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل

في الأشهر الـ ١٤ الأولى من حياة طفلك لابد من إجراء ٥ فحوصات لطفلك:

- الفحص الأول لطفلك يكون في الاسبوع الاول بعد الولادة (و يتم إجراءه غالباً في المستشفى).

- الفحص الثاني لطفلك يتم إجراءه بين الاسبوع الـ ٤ والـ ٧.

- الفحص الثالث لطفلك يتم إجراءه بين الشهر الـ ٣ والـ ٥.

بالإضافة الى فحص للأنف و الأذن و الحنجرة

- الفحص الرابع لطفلك يتم إجراءه بين الشهر الـ ٧ والـ ٩.

- الفحص الخامس لطفلك يتم إجراءه بين الشهر الـ ١٠ والـ ١٤.

بالإضافة الى فحص العيون

بعد ذلك يتم إجراء ٤ فحوصات مقررة على طفلك في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل حتى الخامسة من عمره.

لابد من إجراء هذه الفحوصات، فهذا أمر مهم لطفلك!



أي الفحوصات تُجرى في تشخيص ما قبل الولادة؟

الفحوصات في الثلاث شهور الاولى للحمل

الفحوصات في الثلاث شهور الاولى للحمل يمكن القيام به بين الأسبوع الـ ١١ والـ ١٤ من بداية الحمل. ويتم هنا قياس الشفافية القفوية بالموجات فوق الصوتية وكذلك فحص الاوعية الدموية. من خلال هذا الفحص يمكن الحصول على مؤشرات تفيد بإصابة الجنين بتشوه جيني او عدم اصابته فكلما زادت كمية السائل الموجود في القسم الخلفي للرقبة كلما ارتفع الاحتمال بالإصابة بتشوه جيني



الفحوصات الخاصة خلال فترة الحمل:

ما هو تشخيص قبل الولادة / Diagnostik Pränatal ؟

قد تستطيعين بالفعل إجراء الفحوصات الخاصة أثناء الحمل للتأكد من نمو طفلك. ويسمى المرء هذه الفحوصات بتشخيص قبل الولادة تشخيص. Pränatal هي كلمة لاتينية تعني: قبل الولادة. Diagnostik هي كلمة يونانية تعني: التشخيص. في أثناء التشخيص قبل الولادة يفحص الطبيب أو الطبيبة تماما إذا كان هناك مشاكل في تطور طفلك. ويمكن إثبات الأمراض أو التشوهات من خلال ذلك. ولا يجب عليك إجراء هذه الفحوصات. فبإمكانك أن تقرري أي الفحوصات تريدين القيام بها. يجب عليك دفع تكلفة الفحوصات لتشخيص قبل الولادة بنفسك. سيقوم الطبيب أو الطبيبة بإعلامك بذلك.

إختبار Combined-Test وهو اختبار خاص للكروموزومات

يتم إختبار Combined-Test بين الأسبوع الـ ١١ و ١٤ من الحمل. بالإضافة إلى قياس الشفافية القفوي يتم هذا الاختبار عن طريق اخذ عينة دم منك. وهناك يتم تحديد هرمونين. وبهذا يتم الحصول على معلومات أكثر دقة حول التشوهات المحتملة للجنين. إذا كان أي من هذه الاختبارات إيجابيا فستجرى المزيد من الفحوصات الأخرى لتوضيح هذا. على سبيل المثال:

إختبار NIP-Test

إختبار ما قبل الولادة وهو إجراء غير جراحي: عن طريق فحص الدم. الإختبار يمكن القيام به بدءاً من الأسبوع العاشر للحمل، وهو فحص دقيق جدا يختص بالكروموزومات الخاصة بمتلازمة داون. سيتم أخذ عينة دم منك وسيتم تحليلها. وتستغرق عملية تحليل الدم حوالي أسبوعين. بعد ذلك يتم قياس الشفافية القفوي بالموجات فوق الصوتية. وسيقوم طبيبك أو طبيبتك بمناقشة النتائج معك في الأسبوع الـ ١٢ أو الـ ١٣ من الحمل.

تصوير الأعضاء والأجهزة

يمكن القيام بتصوير الأعضاء والأجهزة بين الأسبوع الـ ٢٠-٢٢ من الحمل. وهنا يتم بدقة عالية فحص أجهزة طفلك وأعضائه بالموجات فوق الصوتية فيما يتعلق بإمكانية الإصابة بالتشوهات أو العيوب الخلقية. وهذا يشمل الأعضاء الداخلية،

مثل:

● الدماغ

● القلب

● الكلى

والأجهزة الخارجية،

مثل:

● الذراعان

● الساقان و

● شكل جسم طفلك.



هناك فحصان آخران يمكنك القيام بهما. هذه الفحوصات هي أيضا دقيقة جدا وتعطي مؤشرات عن التغيرات لدى طفلك. ولكن هناك أيضا خطر عند القيام بهذه الفحوصات وهو خطر الإجهاض

لأنه في هذه الفحوصات يتم تدخل غير جراحي صغير (بواسطة ادخال إبرة لسحب ماء من المشيمة)

فحص Chorionzotten-Biopsie

هو سحب عيّنة من المشيمة للكشف عن أي عيب جيني في الجنين سحب عيّنة من المشيمة يمكن القيام بها بين الأسبوع ١٠ والـ ١٣ من الحمل.

إختبار السائل الأميوني المحيط بالجنين Fruchtwasser-Punktion

الكلمة الأجنبية لذلك هي Amniozentese.

يمكن القيام به بين الأسبوع ١٦ والـ ٢٠ من الحمل.

سيقوم الطبيب أو الطبيبة بإعلامك عن هذا الاختبار.

ما هي الفحوصات التي يتم إجراءها ؟

وهي:

- الفحوصات في الثلاث شهور الاولى للحمل، في كثير من الأحيان جنبا إلى جنب مع فحص الدم الخاص بفحص الكروموزومات Combined-Test
- تصوير الأعضاء والأجهز الداخلية للجنين.



الأمراض والعدوى خلال الحمل



الأم المرضية الطفيفة خلال فترة الحمل أمر طبيعي. وهناك أيضا أمراض يمكن أن تحدث أثناء فترة الحمل. على سبيل المثال:

السكري الحمل

وسكري الحمل هو شكل من أشكال مرض السكري الذي يحدث فقط أثناء الحمل. حيث ترتفع نسبة السكر في الدم بشكل كبير. هذا يمكن أن يسبب مشاكل في الحمل والولادة ويشكل ويسبب ضرراً على الطفل. لذلك فإنه يجب في الفحوصات المقررة في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل إجراء اختبار السكري الحمل بين الأسبوع الـ ٢٤ والـ ٢٨ من الحمل. هكذا يمكن معرفة إصابتك بالسكري الحمل في الوقت المناسب. اذا كان شخص ما في العائلة مصاب بمرض السكري فيتم الإختبار بالفعل في الأسبوع الـ ٢٠ من الحمل. بالنسبة لمعظم النساء يمكن خفض ارتفاع نسبة السكر في الدم عن طريق تغيير النظام الغذائي. أحيانا لا بد من علاج ارتفاع نسبة السكر في الدم بالأنسولين. سيقوم الطبيب أو الطبيبة بنصحك وإرشادك. بعد فترة الحمل تنتهي في الغالب مشكلة ارتفاع نسبة السكر في الدم. يجب أن تستمري في مراعاة النظام الغذائي الخاص بك وممارسة ما يكفي من الرياضة. ويجب أن تستمري في القيام بالفحوصات العادية.

التهاب المسالك البولية أو عدوى في منطقة المهبل

إذا كنت حاملا فستكونين أكثر عرضة لعدوى المسالك البولية أو للتهابات في منطقة المهبل. اتصلي على الفور بطبيبك أو بطبيبتك إذا كان لديك ألم حارق عند التبول. عندك تغير بلون البول. لديك حمى. لديك إفرازات مهبلية وحكة. لديك احمرار وحرق في الغشاء المخاطي.

الحصبة الألمانية

الحصبة الألمانية مرض طفولي غير مؤذي. ولكن إذا كنت مريضة بالحصبة الألمانية خلال فترة حملك بصورة خاصة في فترة الثلاث شهور الأولى من الحمل يمكن أن يكون هذا الأمر خطيراً ويمكن أن يؤدي إلى الإجهاض أو أن طفلك قد يُولد معاقاً. على سبيل المثال قد يصير أصماً أو أعمى. أو أن يكون لديه صعوبات في التعلم. إذا كنت حاملا يجب ألا تلتقي مع أناس يعانون من الإصابة بالحصبة الألمانية. وينبغي تطعيم الفتيات من سن الـ ١٠ إلى ١٢ ضد الحصبة الألمانية. حتى النساء اللاتي لم يصبن بالحصبة الألمانية في مرحلة الطفولة يجب تطعيمهن قبل الحمل أو بعده



التهاب الكبد الوبائي

التهاب الكبد الوبائي هو التهاب الكبد. خلال فترة الحمل يجب أن يُؤخذ التهاب الكبد على محمل الجد. مرض التهاب الكبد قد يؤدي إلى الإجهاض. غالبا ما ينتقل المرض من الأم إلى الطفل عندما تكون الأم على وشك الولادة أو في أثناء الولادة

وهناك عدة أنواع من مرض التهاب الكبد:

التهاب الكبد أ و ب.

فمن الأسلم أن يتم تطعيمك ضد التهاب الكبد في الوقت المناسب.

ومن المهم أيضا الاهتمام بالنظافة.

على سبيل المثال يجب أن تغسلي يديك بانتظام.

ويجب الانتباه إلى النظافة في المطبخ.

وأيضا عند السفر يجب الإلتباه إلى النظافة.

وتجنبي ملامسة الدم.

ويعد هذا حماية جيدة ضد مرض التهاب الكبد.

داء المقوسات

داء المقوسات هو مرض يسببه طفيلي. وعادة ما يكون غير مؤذي ولا يسبب أي شكاوى.

ولكن خلال فترة الحمل فتشكل عدوى داء المقوسات خطورة على حياة طفلك.

لذلك يجب أن لا تأكلي اللحوم النيئة ولا الأسماك الخام.

يجب الانتباه إلى النظافة في المطبخ وتجنب براز القطط.

حياة صحية في فترة الحمل: ماذا يمكنني أن أفعل؟



هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للعيش بشكل صحي في فترة الحمل.

على سبيل المثال:

تناول الطعام الصحي.

اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على:

● الكثير من الفواكه الطازجة

● الكثير من الخضروات الطازجة

● منتجات الحليب واللبن

● الأسماك

يجب أن ينضج السمك. لا تأكلي السمك النيء.

تجنبي تناول الأطعمة النيئة.

الأطعمة النيئة هي على سبيل المثال:

● الحليب والجبن الخام

● البيض النيئ

● الأسماك النيئة على سبيل المثال سوشي

● اللحوم النيئة بما في ذلك السجق

الأطعمة النيئة يمكن أن تسبب مرض داء المقوسات

أو تؤدي إلى مرض السالمونيلا.



الرعاية من قبل القابلة أو الداية أو المولدة

القابلة أو الداية أو المولدة هي قابلة أو داية أو مولدة مدربة ومتعلمة. القابلات أو الدايات أو المولدات لا يدعمن ويساعدن فقط أثناء الولادة. ولكن يساعدن على المشورة أثناء الحمل وبعد الولادة. ويمكن لجميع النساء الاستفادة من مساعدة القابلة أو الداية أو المولدة من قبل. ولكن هذه المساعدة ليست دائما مجانية.

ماذا تكلف الرعاية التي تقدمها القابلات أو الدايات أو المولدات؟

هناك قابلات أو دايات أو مولدات يقمن بالحصول على أجورهن مباشرة من التأمين الصحي. يجب أن تدفعي لباقي القابلات أو الدايات أو المولدات أجورهن بنفسك. يمكنك أن تستردي من شركة التأمين جزء من التكلفة إذا كانت لديك فاتورة.

ماذا علي أن أفعل إذا أردت رعاية قابلة أو داية أو مولدة؟

إذا كنت ترغبين في الحصول على الرعاية من القابلة أو الداية أو المولدة فعليك الاتصال خلال فترة الحمل بالقابلة أو الداية أو المولدة.

تجدين قائمة لكل القابلات و الدايات و المولدات على : www.hebammen.at

وهناك أيضا القابلة العائلية أو الداية العائلية أو المولدة العائلية بفيينا.

هن يهتمن بالنساء قبل وبعد الولادة ويقدمن لهن خدمات كثيرة.

هناك دعم من قبل القابلة أو الداية أو المولدة في مجموعات نسائية أو دعم فردي.

ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات في نهاية هذا الكتيب.

التخلي عن اتباع الحمية الغذائية (الدايت) والصوم.

حتى لو كنت متدينة يجب عليك أثناء الحمل التخلي عن اتباع الحمية الغذائية (الدايت) والصوم

لا ينصح بالحمية الغذائية (الدايت) والصوم بالنسبة للنساء الحوامل.

شرب الكثير من الماء

يجب أن تشربي من ٢.٥ إلى ٣ لتر يوميا خلال فترة الحمل.

اشربي الماء في أغلب الأحيان.

تجنبي الكافيين.

لا تشربي ما يزيد عن ٢-٣ أكواب من القهوة أو الشاي الأخضر / الأسود يوميا.

ممارسة الرياضة بانتظام.

الحركة لها تأثير إيجابي بشكل خاص على صحة كلا من الأم والطفل.

يمكن أن ينصحك الطبيب أو الطبيبة بشأن هذا.

لا تتناولي الكحول ولا السجائر.

المشروبات الكحولية والسجائر تشكل خطرا على صحة طفلك.

إذا كنت تجدين صعوبة في الامتناع عن الكحول أو السجائر فعليك

الاتصال بمركز المشورة.

عناوين مراكز المشورة يمكن العثور عليها في نهاية هذا الكتيب.

لا تتعاطي المخدرات.

الأدوية والمخدرات في فترة الحمل تعتبر خطيرة جدا على طفلك.

إذا كان لديك مشكلة الإدمان فتحدثي مع طبيبك أو طبيبتك.

أو اتصالي بمركز المشورة.

عناوين مراكز المشورة يمكن العثور عليها في نهاية هذا الكتيب.

النيكوتين والكحول والمخدرات هي أشياء خطيرة جدا في فترة الحمل.

أيضا تعتبر بعض العقاقير خطيرة أثناء فترة الحمل.

حتى إذا كنتي تأخذين هذه المواد بشكل نادر فيمكنك إيذاء طفلك جدا باستخدامها!

رعاية القابلة أو الداية أو المولدة بعد الولادة

في الرعاية المنزلية بعد الولادة تأتي القابلة أو الداية أو المولدة في الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة إلى منزل.

يجب أن تنسقي بنفسك مع القابلة أو الداية أو المولدة كم مرة تأتي إليك القابلة أو الداية أو المولدة في هذا الوقت؟ هذا يعتمد على حالة طفلك.

بشكل عام، فإن تكلفة ٥ زيارات منزلية يمكن استعادتها من قبل التأمين الصحي.

تحذير!

٠١/٠١/٢٠١٧

لا يهم في أي يوم مغادرة المستشفى

لا يوجد خروج او مغادرة مبكرة من المستشفى"

لديك حق في ان تزورك القابلة في المنزل خلال ال ٥ ايام الاولى بعد الولادة

المشورة القابلة أو الداية أو المولدة مجاناً خلال فترة الحمل

بين الأسبوع ال ١٨ والأسبوع ال ٢٢ يمكنك أن تطالبي برعاية من قبل القابلة أو الداية أو المولدة من خلال دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل.

تستغرق مشورة القابلة أو الداية أو المولدة ساعة واحدة وتكون مجانية.

في أثناء مشورة القابلة أو الداية أو المولدة يمكنك الحصول على معلومات حول

● سريان فترة الحمل

● الولادة

● فترة ما بعد الولادة. هذه هي الفترة من ٦ إلى ٨ أسابيع بعد الولادة.

● الرضاعة الطبيعية

● السلوكيات المعززة للصحة أثناء الحمل وبعد الولادة

● خيارات الدعم الأخرى

الاستفادة من عرض استشارات المجانية للقبالات في دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل.



يجب توفر اسباب طبية عند الحاجة لمزيد من الزيارات المنزلية من قبل القابلة اعتماداً على الحالة الطبية يمكن ان تحضر القابلة في المنزل لمدة ١٢ مرة في خلال ال ٨ اسابيع الاولى بعد الولادة إذا كنت،

- قد غادرت المستشفى في نفس يوم الولادة تأتي القابلة إليك في المنزل ١٢ مرة.
- قد غادرت المستشفى بعد يوم من الولادة تأتي القابلة إليك في المنزل ١١ مرة
- قد غادرت المستشفى بعد يومين من الولادة تأتي القابلة إليك في المنزل ١٠ مرات.
- قد غادرت المستشفى بعد ٣ أيام تأتي القابلة إليك في المنزل ٩ مرات .
- قد غادرت المستشفى بعد ٤ أيام من الولادة فلا يحق لك أن تزورك القابلة في المنزل بالمجان.

في العملية القيصرية أو الولادة المبكرة -

وهي الولادة قبل نهاية الأسبوع ال ٣٧ من الحمل

فتزيد عدد الزيارات المنزلية بقدر يومين على عدد المرات المذكورة سابقاً

أيضاً إذا عند ولادة أكثر من طفل

فتزيد عدد الزيارات المنزلية بقدر يومين على عدد المرات المذكورة سابقاً.

عليك أن تستعدي جيداً للمستشفى

يسمح لشخص واحد فقط أن يأتي معك إلى غرفة الولادة ويكون حاضرا عند ولادة. يمكن ان يكون هذا على سبيل المثال، شريك حياتك أو والدتك أو أختك أو صديقة. عليك حزم حقيبة للمستشفى. في معظم المستشفيات تحصلين على قائمة بكل الأشياء التي تحتاجين إليها عند بقاءك في المستشفى.

عليك الإستفسار عن ذلك في المستشفى.

لا تنسي أيضا إحضار ملابس للطفل يرتديها عند الذهاب للمنزل.

عليك بإحضار كرسي (مهد) للطفل يوضع فيه في أثناء قيادة السيارة.

يمكنك استعارة كرسي (مهد) الطفل أيضا من أحد نوادي السائقين.

على سبيل المثال، ك ARBÖ أو ÖAMTC.

قد تستغرق الولادة عدة ساعات.

وبالتالي فعلى الشخص المرافق أن يأخذ معه الطعام والشراب ليتناوله.

في المستشفى يتم توفير الأكل والشرب والرعاية فقط للأم وللطفل.

في العديد من المستشفيات توجد غرف للعائلات.

هنا يمكن ان يبقى ويبقى معك شريك حياتك.

يمكنكما إطعام الطفل معا.

يجب أن يحصل شريك حياتك على إجازة ويجب أن يكون معك في المستشفى.

إذا كنت تريدين أن يكون لك غرفة عائلية فلا بد ان تعلمي المستشفى بذلك بشكل مسبق.

الرجاء الأستفسار عن اسعار الغرف العائلية.

معلومة:

تحصلين من مدينة فيينا على كيس لفائف يحتوي على معلومات مفيدة.

يمكنك جلبه بالفعل في أثناء الحمل من أحد المراكز التسعة للوالدين وللطفل بمدينة فيينا.

وسوف تحتاج إلى دفتر الرعاية الصحية للأم والطفل.

عناوين مراكز الوالدين والطفل تجدينها في نهاية هذا الكتيب.



الإعداد الجيد للولادة: ماذا يمكنني أن أفعل؟

هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام به لتستعدي بقدر الإمكان بشكل جيد للولادة.

اهتمي بتسجيل موعد الولادة المحتمل في إحدى المستشفيات

عليك ان تسجلي نفسك بين الأسبوع ال ٦ إلى ١٢ من الحمل

في المستشفى والتي تريدين ان تضعي فيها طفلك.

تقدم كل مستشفى تقريبا جولات تعريفية بغرفة الولادة.

غرفة الولادة هي غرفة الوضع.

استخبري عن العروض والتجهيزات والمعدات في قسم الولادة.

يمكنك ان ترى العديد من مؤسسات الولادة وأن تقارني بين عروضها.

استركي في الدورة الإعدادية للولادة

من المستحسن أن تقومي بالتسجيل في دورة الإعداد للولادة.

ويجب عليك فعل هذا بين الأسبوع ال ١٧ وال ٢٠ من الحمل.

تحتوي هذه الدورة على معلومات هامة عن طرق الولادة والرضاعة.

سوف تتعلمين بها تقنيات التنفس وغيرها من الأمور.

معظم الدورات غير مجانية.

ولكن هناك أيضا جلسات مجانية للحصول عن معلومات عن الولادة.

عليك السؤال عنها في المستشفى.

تقدم القابة العائلية أو الداية العائلية أو المولدة العائلية بفيينا جلسات مجانية للإعداد

للولادة في مجموعات نسائية. وكذلك تقدم اغلب المستشفيات معلومات مجانية عن

الرضاعة

يمكن العثور على عناوين الاتصال والمعلومات حول العروض الأخرى في نهاية هذا الكتيب.



الولادة



يمكن أن تبدأ الولادة بطريقتين مختلفتين:

من الممكن ان تأتيك آلام الولادة/ المخاض.

آلام الولادة هي آلام،

● تستمر لفترة طويلة من ساعة إلى ساعتين

● تأتي على فترات منتظمة من ٥ إلى ١٠ دقائق

● وتستغرق مدة الألم حوالي الدقيقة.

من الممكن ان **ينفجر الكيس الذي يحيط بالجنين.**

يسمى أيضا بتمزق الكيس والأغشية.

وإذا حدث ذلك فعليك الإتصال بخدمات نقل المرضى

ويجب أن يتم إحضارك نائمة على الظهر.

معظم النساء يلدن أطفالهن في غرفة الولادة في الوضع الذي تفضله المرأة.

غالبًا ما يكون هناك أيضا كرسي الولادة وحبل الولادة كوسائل مساعدة إضافية.

في بعض المستشفيات يمكن الولادة في المياه.

ليس بالضرورة أن تذهبي إلى المستشفى للولادة.

فهناك أيضا إمكانية الولادة في المنزل.

وسوف تحتاج إلى رعاية القابلات أو الديات أو المولادات وإلى جميع الفحوصات الموجودة

بدفتر الرعاية الصحية للأم والطفل

عليك أن تدفعي تكلفة الولادة في المنزل بنفسك.

ومن الممكن ان يمكن تدفع لك شركة التأمين جزء من التكلفة.

استعلمي بنفسك عن ذلك لدى القابلة او الداية أو المولدة.

ماذا يمكنني أن أفعل لتخفيف الآلام؟

كل ولادة يصاحبها ألم.

إذا كنت لا تستطيع تحمل الألم فهناك طرق لتخفيف الألم.

عادة ما يتم إجراء حقنة تخدير موضعي.

هذا يعني أنك تحصلين على مخدر.

التخدير هنا يسمى بالتخدير النصفي.

يتم حقن التخدير بين فقرات العمود الفقري

وتخدر جزء واحد فقط من الجسم.

حيث تكونين في وعيك الكامل عند الولادة.

في بعض الأحيان ولأسباب طبية يكون من الضروري إجراء عملية قيصرية.

هنا يولد الطفل في غرفة العمليات عن طريق فتح البطن.

أيضا في هذه الحالة عادة ما يتم التخدير الموضعي.

ما هي الولادة في العيادات الخارجية؟

إذا تركت المستشفى في غضون ٢٤ ساعة بعد الولادة فهذا يعني الولادة في العيادات

الخارجية.

ما هي الغادرة المبكرة للمستشفى؟

إذا كنت مغادرة المستشفى في غضون ٣ أيام بعد الولادة الطبيعية فهي مغادرة مبكرة.

في العملية القيصرية أو الولادة المبكرة أو عند ولادة أكثر من طفل فإن المغادرة المبكرة

للمستشفى

تكون عند ترك المستشفى في الأيام ال ٥ الأولى.

ولا يتم حساب يوم الولادة كيوم من الأيام الثلاثة او الخمسة. فيوم الولادة هو صفر.



الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي التغذية المثالية لطفلك.

حليب الأم:

- حليب الأم متوفر طوال اليوم
- مجاني وفي درجة الحرارة المثالية
- يقوي جهاز المناعة ويحميك و طفلك من الأمراض
- ومن الحساسية في وقت لاحق
- الرضاعة الطبيعية تعطي الدفاء والأمان

ضعي طفلك بعد ولادته فوراً على صدرك.

ويأتي الحليب عادة بعد يومين أو ٣ أيام بعد الولادة.

قبل ذلك هناك ما قبل الحليب. ويسمى أيضاً: باللبأ.

وهو سميك وأصفر ويحمي طفلك من المرض.

بعد حوالي أسبوعين يكون اللبن الناضج قد تشكل.

وهذا يكفي لأول ٦ أشهر ولا تحتاجين إلى مكملات.

تحذير!

الرضاعة الطبيعية لا تحمي من حدوث حمل جديد.

عليك الإستهلام عن خيارات وسائل منع الحمل لدى طبيبك أو طبيبتك.

بعض النساء لا يستطيعن أو لا يردن الرضاعة الطبيعية.

في هذه الحالة لا يوجد لديك ما يدعو للقلق.

فمنتجات الحليب الصناعي يتم تصنيعها بشكل جيد لتلائم احتياجات طفلك.

اهتمي بنظافة المطبخ.

استخدام فقط الماء المغلي لتجهيز الطعام لطفلك.

إذا كان لديك أسئلة يمكنك الحصول على دعم من قبل:

● القابلة

● مستشاري الرضاعة و

● ممرضات الأطفال في المستشفى

تحذير!

انتباه: من ٢٠١٧/٠١/٠١ لا يوجد الخروج او المغادرة المبكرة".
للمتابعة من قبل القابلة في فترة النفاس لا يتم دفع قيمة يوم الخروج او مغادرة المستشفى
من قبل التأمين الصحي

انظر الرعاية من قبل القابلة بعد الولادة"

أي الأشياء يجب علي أن تتذكرها؟

عليك العناية في الوقت المناسب برعاية القابلة او الداية في المنزل.

ويمكن الاطلاع على المعلومات عن هذا الأمر في هذه الوثيقة تحت عنوان:

«الرعاية من خلال القابلة أو الداية».

عليك العناية وإيجاد طبيب الأطفال أو طبيبة أطفال في الوقت المناسب

لإجراء الفحوصات اللازمة كما هو منصوص عليه في كتيب الأم والطفل.





نمو وتطور الطفل:

هل ينمو طفلي ويتطور بصورة جيدة؟

في السنوات الأولى من الحياة تحدث كثير من الأمور فيما يختص بنمو الطفل وتطوره. يبدأ الأطفال في إصدار الأصوات ثم نطق أول كلمة، كما يمكنه الجلوس قريباً، ثم الحبو حتى مرحلة الوقوف والمشي.

هذه الخطوات تعتبر مهمة جداً لحياة الطفل باكملها. الأطفال مختلفون جداً، البعض يستطيع الوقوف على قدميه في وقت مبكر جداً، بينما البعض الآخر بالكاد يستطيع الكلام.

إذا كنت غير متأكد ما إذا كان طفلك ينمو ويتطور بصورة صحيحة وجيدة، في هذه الحالة يمكن لمنظمات مختلفة مساعدتك

ساعدوني - لا أستطيع تهدئة طفلي

كثيراً ما يعاني بعض الأطفال بعد الولادة من الانتفاخ هناك أيضاً بعض الأطفال ذوي الطبع الحساس الذين لا يمكن تهدئتهم

احصلي على المساعدة.

توجد هيئات ومنظمات تقدم خدمات إستشارية يمكنها مساعدتك في هذه الحالة مساعدة في الأسئلة المتعلقة بالتربية المساعدة عندما يكبر الطفل ويبدأ في الحركة تأتي مسألة مهمة جداً وهي التربية في هذه الهيئات والمنظمات الخاصة بالخدمات الإستشارية يمكنك طرح كل الأسئلة المتعلقة بتربية الأطفال

يمكنك العثور على المعلومات المتعلقة بالاتصال في نهاية هذا الكتيب



الصحة النفسية

الحمل والولادة يغيران حياتك. إذا كنت بعد الولادة حزينة أو متقلبة المزاج أو إذا كان لديك شعور بانك غارقة من خلال كل الأشياء الجديدة فهذا أمر طبيعي تماماً. إذا استمرت هذه مشاعر لفترة طويلة فمن الممكن أن يكون لديك اكتئاب ما بعد الولادة. والمُسمى أيضاً: بالاكتئاب بعد الولادة. قد يستمر من شهرين إلى ٦ أشهر بعد الولادة.

كيف تعرفين أنك مصابة بالاكتئاب؟

- هل لديك شعور بالحزن طوال الوقت؟
 - ألا تشعرين بالفرح بانك صرت أما؟
 - هل أنت سريعة الانفعال والقلق؟
 - لا تستطيعين النوم؟
 - ألا تستطعين التركيز بشكل جيد؟
- إذا كان الجواب على هذه الأسئلة بـ "نعم" يجب عليك على كل حال من الأحوال البحث عن مساعدة نفسية. تحدثي مع الطبيب النسائي أو الطبيبة النسائية أو مع قابلتك. أو مع طبيب الأطفال أو طبيبة الأطفال.

انت لست وحدك وبمفردك!

هناك أيضاً الهيئات الاستشارية التي يمكن أن تساعدك. تجدين عناوين الهيئات الاستشارية في نهاية هذا الكتيب.





التطعيمات - اللقاحات للأطفال

التطعيمات تحمي طفلك من الأمراض السارية (المعدية) المتكررة. تعتبر التطعيمات أفضل إجراءات ضد الأمراض السارية الأمراض السارية هي الأمراض المعدية التي تنتج من الإصابة بعدوى بعوامل مسببه مختلفه. مسببات الأمراض هي البكتيريا أو الفيروسات. التطعيمات تعزز جهاز المناعة ضد هذه الأمراض. تجدين أهم المعلومات عن التطعيمات للأطفال، في كتيب التطعيم الصادر من وزارة الصحة والمرأة.

تجرى أو تعطى التطعيمات وفق جدول زمني معين غالباً يجب اكمال التطعيمات في أقرب وقت ممكن يمكنك اخذ قرار متى (حسب الجدول الزمني للتطعيمات) و ضد اي من الأمراض يجب ان يجرى تطعيم طفلك الرجاء طلب النصح والإرشاد بهذا الخصوص من طبيب الاطفال

كثير من التطعيمات يحصل عليها الأطفال مجاناً هناك بعض التطعيمات الموصى بها وهذه يجب ان تدفعي ثمنها بنفسك

ماهي تطعيمات الأطفال المجانية؟

هذه التطعيمات للأطفال حتى عمر السادسة الموصى بها حسب توصيات البرنامج الوطني لتطعيم الاطفال وهي:

● لقاح فيروس الروتا (الإسهال والقيء): لقاح شلل الأطفال عن طريق الفم

- الخناق - السعال الديكي (السعال الديكي) - الكزاز - الإنفلونزا ب - شلل الأطفال - التهاب الكبد B
- الإلتهاب الرئوي
- الحصبة - النكاف - الحصبة الألمانية



الرعاية الصحية للأطفال



قومي بأجراء كل الفحوصات المقررة في كتيب الأم و الطفل و بهذا يصبح من الممكن التعرف على اي مشكلة صحية محتملة عند طفلك في الوقت الصحيح و كما يمكن ومعالجتها في الوقت المناسب.

على سبيل المثال تشمل الفحوصات:

- وزن وقياس الطفل
- مناقشة و الحديث عن التغذية، الفيتامينات واللقاحات
- الفحص الطبي للطفل وتقييم نموه و تطوره، السمع و الكلام و الحركة.
- الاستماع الى تقارير الآباء والأمهات حول نمو الطفل والأمراض التي تعرض لها الطفل
- فحص العين من قبل اختصاصي أو طبيب متخصص في طب العيون والبصريات في عمر السنين
- التوصية بمزيد من الفحوصات

التطعيمات الموصى بها والتي يجب ان تدفعي ثمنها بنفسك؟

- نوع السحائية B ونوع C
- FSME (وهو التهاب الدماغ الذي تسببه بكتيريا تنتقل عن طريق القراد)
- Feuchtblattern جدري الماء
- التهاب الكبد A
- Grippe انفلونزا

أين يمكن الحصول على التطعيمات للأطفال؟

- التطعيمات للأطفال، ويمكنك الحصول عليها في هذه الأماكن:
- عند الأطباء الذين يقدمون خدمة تطعيم الأطفال.
- مكاتب الصحة العامة بمدينة فيينا Bezirksgesundheitsämtern و في MA ١٥ المكاتب الاستشارية المختصة بالتطعيمات و السفر فيينا هنا يمكن الحصول على التطعيمات غير المجانية بأسعار أرخص.
- في مكاتب MA ١١
- في عيادة الأطفال في المركز الصحي. Gebietskrankenkasse.
- يمكنك الحصول على عناوين هذه المراكز نهاية هذا الكتيب.



الذهاب للمصالح والهيئات الحكومية بعد الولادة

يجب عليك تسجيل طفلك في مكتب التسجيل المسؤول عن ولادة طفلك وذلك في غضون ثلاث أسابيع من الولادة.

هناك يمكنك الحصول على أهم الوثائق لطفلك.

وهذه هي:

- شهادة الميلاد
- تأكيد التسجيل (الإقامة والولادة في فيينا)
- شهادة المواطنة
- شهادة الميلاد
- إذا كنت غير متزوجة بوالد الطفل فهناك وثيقة أخرى والتي يعترف من خلالها الأب بالأبوة.
- في غضون عامين من الميلاد يمكنك استصدار الوثائق التالية لطفلك مجاناً:
- شهادة الميلاد
- شهادة المواطنة
- جواز السفر
- تحديد شخصية

يجب عليك أيضاً إعلان وتسجيل المكان الذي يعيش به طفلك ب. Bezirksamt. ويسمى هذا الأمر: بتسجيل الإقامة.

هذا التسجيل يمكنك القيام به أيضاً بمكتب التسجيل عند الإبلاغ عن ولادة طفلك. هناك مستشفيات والتي تستطيعين بها جلب أهم الوثائق لطفلك. ومن ثم فلا يجب عليك الذهاب إلى مكتب التسجيل. يطلق عليه: نقطة الرضع "Baby-Point".

في فيينا يوجد : نقطة الرضع " Baby-Point على سبيل المثال في:

- المستشفى العام واختصاره AKH
- مستشفى الدانوب واختصاره SMZ Ost

كما يوجد في المستشفى الأخصائيين الاجتماعيين والأخصائيات الاجتماعيات. يمكنهم أيضا مساعدتك إذا كان لديك أسئلة. على سبيل المثال فيما يتعلق بـ:

- المساعدات للعائلات (مراكز الوالدين والطفل)
 - المشورة المالية
 - الرعاية
 - العجز
- إسألني عن ذلك!



الدعم المالي



إذا كان لديك طفل فيوجد في النمسا أشكال مختلفة من الدعم المالي. على سبيل المثال:

مساعدة الأسرة

يمكنك الحصول على مساعدة مالية لأسرة عن كل طفل. ولا يهم ما إذا كنت تعملين أو لا وكذلك لا يهم مقدار ما تكسبينه. للحصول على المساعدات المالية للأسرة يجب أن يسكن أحد الأباء مع الطفل. ويجب ان يعيشون معظم الوقت في النمسا. ويسمى هذا: بمركز الحياة. يجب أن يكون مركز الحياة في النمسا. ويتعلق مقدار المساعدات المالية للأسرة بعمر طفلك وبعده الأطفال. يتم دفع المساعدات المالية للأسرة شهرياً. في الغالب تحصل الأم على المساعدات المالية للأسرة. لا يجب تقديم طلب للحصول على المساعدات المالية للأسرة. هذا يحدث تلقائياً إذا كنت قد قمت بتسجيل ولادة طفلك. سوف تتلقى بعد ذلك رسالة من سلطات إدارة الأموال. تفيد الرسالة بأنه يحق لك الحصول على مساعدة مالية للأسرة. وإذا كان مكتب الضرائب Finanzamt لا يزال في حاجة إلى معلومات منك فسيذكرون ذلك في هذه الرسالة. عليك الإجابة على الأسئلة المطلوب الإجابة عليها وإدخال وكتابة البيانات الناقصة.

بدل/إعانة رعاية الأطفال

وهناك أيضا بدل لرعاية الأطفال. للحصول عليها يجب تقديم طلب. يمكنك أن تفعلي ذلك من يوم الولادة. للقيام بذلك فلا بد من الذهاب إلى التأمين الصحي الخاص بك. يتم دفع بدل رعاية الأطفال بعد بدل الأمومة. هناك أشكال مختلفة للحصول على بدل رعاية الأطفال:

- هناك بدل رعاية الطفل في شكل مبلغ شامل. حاليا يوجد ٤ طرق مختلفة.
- أو ان يتم دفع بدل رعاية الأطفال وفقاً للدخل.

بدل رعاية الطفل في شكل مبلغ شامل يمكن ان يدفع أيضا للناس الذين لم يعملوا أو لم يكن مؤمن عليهم.

بدل رعاية الأطفال وفقا لذلك تحصلين عليه إذا كنت قد عملت بشكل مستمر في ٦ أشهر الأخيرة قبل الولادة أو قبل فترة الحماية.

تحذير!

معلومات هامة:

اعتبارا من عام ٢٠١٧ فهناك بعض التغييرات التي ستطرء على بدل رعاية الطفل في شكل مبلغ شامل. إذا ولد طفلك بعد ١ مارس ٢٠١٧ فلن توجد هذه الطرق ال ٤ المختلفة لبدل رعاية الطفل في شكل مبلغ شامل.

بدلا من ذلك فسيوجد حساب لبدل رعاية الطفل. هنا عليك أن تقررري مدة حصولك على اموال رعاية الأطفال. وهناك أيضا يوجد مبلغ مالي إضافي للمتزوجين أو مبلغ مالي إضافي لوقت ولمدة تكوين الأسرة. لن يتغير شئ في بدل رعاية الأطفال وفقا لذلك.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول بدل رعاية الأطفال؟

تجدين معلومات مفصلة عن بدل رعاية الأطفال في كتيب منفصل. ويسمى هذا الكتيب "بدل رعاية الأطفال".

يمكنك الحصول على هذا الكتيب في غرفة العمل، و أيضا الوزارة الاتحادية للأسرة والشباب توفر معلومات عن بدل رعاية الأطفال على سبيل المثال مراجعة مبلغ بدل رعاية الأطفال. تجدين المزيد من المعلومات في نهاية هذا الكتيب.

ما هو الدعم المالي الآخر التوفر؟

هناك المزيد من وسائل الدعم المالي للأسر التي لديها القليل من المال. أو للأشخاص الذين يقومون بمفردهم بتربية الأطفال. من أجل الحصول على هذا الدعم الإضافي يجب عليك تلبية متطلبات معينة.



يوجد:

دعم الأسرة

مدينة فيينا تدعم بشكل إضافي الأسر الذين لديهم القليل من الدخل. وكذلك الأشخاص الذين يقومون بمفردهم بتربية الأطفال يحصلون على مزيد من الدعم. هذا الدعم يسمى دعم الأسرة. يمكنك الحصول على دعم الأسرة للأطفال في سن السنتين او ثلاث سنوات من MA ١١. هذا هو مكتب الشباب والأسرة. تجدين مزيد من المعلومات عن دعم الأسرة في نهاية هذا الكتيب.



الحمل والأبوة والأمومة والنشاط المهني / العمل

إذا كنت حاملا فغير مسموح لجهة العمل أن تلغي عقدك او تقوم بطردك وفصلك من العمل. يطلق على ذلك: الحماية من الفصل. عليك بإحضار وتسليم إفادة طبية بالحمل لجهة عملك. تستمر الحماية من الإقالة والفصل حتى بعد مرور ٤ أسابيع من إجازة الأمومة الخاصة بك. في الفترة التجريبية لا تتوفر الحماية من الفصل.

تحذير!

إذا انتهت جهة عملك عقد عملك بسبب الحمل خلال الفترة التجريبية فهذا اضطهاد محظور وممنوع. يمكنك الحصول على حَقك في المحكمة.

إذا كنت عاطلا عن العمل ومن المسجلين لدى خدمة سوق العمل فلا بد أن تخبري خدمة سوق العمل بإنك حاملا. لا يزال بإمكانك الحصول على إعانة البطالة أو مساعدات طارئة.



مساعدة الأسرة

هناك منظمات المساعدة التي تدعمك في الأعمال المنزلية أو في رعاية الأطفال في المستشفى أو في الأسابيع الأولى في المنزل.

على سبيل المثال:

- الكاريتاس
- المساعدات الشعبية أو
- مساعدة النمسا

يتم تحمل تكلفة مساعدة الأسر إما كليا أو جزئيا. عليك فقط تلبية متطلبات معينة.

المساعدات الإضافية

الناس الذين يقومون بمفردهم بتربية الأطفال أو الأسر الذين لديهم القليل من الدخل يمكنهم الحصول على مزيد من المساعدات بالإضافة إلى بدل لرعاية الأطفال. عليك فقط تلبية متطلبات معينة.

صندوق تعويضات المشقة الواقعة على الأسرة

العائلات الذين هم في حالة الطوارئ،

يمكنهم الحصول على دعم من صندوق تعويضات المشقة الواقعة على الأسرة.

وهي عبارة عن مساعدة مالية تدفع لمرة واحدة لسد حالة الطوارئ.

تحصل على المزيد من المعلومات حول المساعدات وصندوق تعويضات المشقة الواقعة على الأسرة

لدى خدمة الأسرة بالوزارة الاتحادية للأسرة والشباب.



ما هي إجازة الوالدين لرعاية الطفل؟

بعد ٨ أسابيع من ولادة طفلك عادة ما تنتهي إجازة حماية الأمومة. تستمر إجازة حماية الأمومة لفترة أطول بعد العملية القيصرية أو الولادة المبكرة أو بعد ولادة أكثر من طفل. وتنتهي بعد الولادة بـ ١٢ أسبوعاً. ثم يمكنك الحصول على إجازة الوالدين التي تتاح لرعاية الطفل. إجازة الوالدين يعني أنك لا تعملين. إذا كنت تريد أن تحصلي مباشرة بعد إجازة الأمومة على إجازة الوالدين فعليك إعلام جهة عملك بذلك قبل أن تنتهي إجازة الأمومة. وأفضل طريقة للإعلام هي الإعلام بشكل كتابي. يجب عليك أيضاً أن تخبريهم بمدة إجازة الوالدين التي تريدين الحصول عليها. شريك حياتك يمكن أن يحصل أيضاً على هذه الإجازة. يحق الأم والأب الحصول على إجازة الأبوين. الشخص الذي يريد أن يحصل على إجازة الوالدين يجب أن يعيش مع الطفل في منزل مشترك.

تحذير!

إذا كان الأب يريد أن يحصل مباشرة بعد إجازة الأمومة الخاصة بك على إجازة الأبوين فلا بد عليه أن يعلم جهة عمله بذلك في غضون ٨ أسابيع بعد الولادة.

ما هي إجازة حماية الأمومة؟

تبدأ حماية الأمومة عادةً قبل الولادة بـ ٨ أسابيع. لا يسمح بالعمل بعد ذلك. وتستمر إجازة الأمومة عادة بعد الولادة بـ ٨ أسابيع. في إجازة الأمومة تحصل على بدل وضع الطفل وإعانة الأمومة من شركة التأمين. يجب عليك تقديم طلب إلى التأمين الصحي للحصول على بدل وضع الطفل وإعانة الأمومة. لهذا فأنت في حاجة إلى الوثائق التالية:

- نموذج من جهة عملك.
- هذا النموذج هو: إفادة بالعمل وبالأجر
- إفادة طبية بتاريخ الولادة
- دفتر الرعاية الصحية للأم وللطفل

تنطبق حماية الأمومة حتى لو كنت عاطلة عن العمل. وعندها يمكنك الحصول على بدل وضع الطفل وإعانة الأمومة من التأمين الصحي. خلال هذا الوقت لا تحصل على إعانة البطالة ولا على المساعدة في حالات الطوارئ.





مؤسسات التعليم ومرافق رعاية طفلك

في فيينا يمكن للوالدين الاختيار بين المرافق التعليمية ومؤسسات رعاية طفلك الحكومية والخاصة.

يوجد للأطفال من عمر الولادة وحتى سن السادسة:

- للأطفال من ٠-٦ سنوات رياض الأطفال
- جلساء الأطفال
- مجموعات الأطفال

استفسري في وقت مبكر عن فرص الرعاية المتاحة في منطقتك.

تأكدي من تسجيل طفلك في الوقت المحدد!

ماذا يجب علي أن أفعل،

إذا كان يجب علي طفلي أن يذهب إلى حضانة حكومية؟

إذا كنت ترغبين في تسجيل طفلك في حضانة حكومية فقومي بذلك في مراكز خدمة رياض الأطفال في فيينا.

مركز الخدمة هذا يسمى أيضا MA ١٠

يجب عليك تسجيل طفلك في نوفمبر أو ديسمبر

إذا كنت تريدين أن يذهب إلى الروضة في العام المقبل بداية من سبتمبر.

يمكنك إلقاء برغبتك عن روضتين تفضلين أن يذهب إليهما طفلك.

إذا كنت في حاجة سريعة إلى مكان بروضة الأطفال يمكنك الاتصال بـ MA ١٠ أيضا في خلال العام.

يمكنك تقديم طلب للحصول على مكان بروضة الأطفال على شبكة الانترنت.

ما هو الدوام الجزئي للوالدين؟

إذا كنت تعمل في أحد المصانع والشركات التي يعمل بها أكثر من ٢٠ موظفا يمكنك طلب ان تعمل بشكل جزئي وليس بشكل كامل (العمل بدوام جزئي).

يمكن العمل بدوام جزئي حتى يبلغ طفلك السابعة من العمر.

أو حتى يبدأ طفلك بالذهاب إلى المدرسة لو تأخر ذلك عن سن السابعة

يجب أن تكوني قد عملت لمدة ٣ سنوات على الأقل في نفس المؤسسة.

يحق للأم وللأب العمل بدوام جزئي.

يجب إبلاغ عملك بشكل كتابي وذلك قبل بدء عمل أحد الأبوين بشكل جزئي بـ ٣ أشهر على الأقل.

تحتاج إلى أن تكتب إلى جهة عملك

● متى تريد أن تعمل بشكل جزئي

● كم من الوقت تريد أن أن تعمل بشكل جزئي

● كم عدد الساعات التي تريد أن تؤديها إذا عملت بشكل جزئي



تحذير!

إذا كان الأب يريد أن يحصل مباشرة بعد إجازة الأمومة الخاصة بك على حق العمل بشكل جزئي فلا بد من أن يعلم جهة عمله بذلك في غضون ٨ أسابيع بعد الولادة.

للمواليد بدءاً من ١/١/٢٠١٦ ينطبق التالي:

ساعات العمل الأسبوعية يجب تخفيضه بنسبة ٢٠٪ على الأقل إذا أردت العمل بشكل جزئي.

ولكن يجب أن تكون ساعات العمل على الأقل ١٢ ساعة أسبوعياً.

كم ينبغي عليك ان تدفعي لرياض الأطفال؟

تكاليف الذهاب إلى روضة حكومية أو خاصة في فيينا حتى بداية تعليم طفلك الإلزامي مجانية أو على الأقل منخفضة جدا. مدينة فيينا تدعم الوالدين ليستطعن دفع تكاليف الروضة. لكي لا تدفع أي شيء مطلقاً للروضة يجب أن يكون طفلك وكذلك احد الوالدين على الأقل مسجلين في فيينا. و يحتاج طفلك إلى رقم في دليل الروضة بفيينا. يجب عليك دفع الطعام لطفلك في الحضانة. ويسمى هذا: مساهمة الغذاء. يجب عليك دفع الخدمات الإضافية الأخرى في رياض الأطفال. إذا كان لا يمكنك تحمل مساهمة الغذاء يمكنك تقديم طلب للحصول على منحة من مكتب الشباب والأسرة.



ماذا يجب علي أن أفعل،

إذا كان يجب على طفلي أن يذهب إلى رياض الأطفال الخاصة؟

المواعيد النهائية لتسجيل رياض الأطفال الخاصة ربما تختلف عن غيرها من رياض الأطفال الحكومية. أسألي بشكل مباشر في الروضة التي ينبغي أن يذهب إليها طفلك. قبل أن تتمكني من تسجيل طفلك في روضة خاصة، يحتاج طفلك إلى رقم بصفته عميل في قائمة رياض الأطفال بفيينا. هذا الرقم تحصلين عليه في MA ١٠ عند التسجيل في حضانة حكومية يحصل طفلك على هذا الرقم تلقائياً.

ما هي السنة الإلزامية برياض الأطفال؟

الأطفال الذين يبلغون قبل ١ سبتمبر من كل عام الخامسة من عمرهم ويعيشون في فيينا يجب ان يذهبوا سنة إلى الحضانة. وتبدء السنة من سبتمبر إلى يونيو من السنة التالية. يجب أن يذهب طفلك في هذا الوقت على الأقل نصف يوم إلى رياض الأطفال. وهذا لا يقل عن ١٦ ساعة في الأسبوع. لا يجب على طفلك أن يذهب إلى الروضة خلال العطل المدرسية. يمكن أن يذهب طفلك في سنة الروضة الإلزامية إلى رياض الأطفال أو إلى مجموعة الأطفال. إذا كان طفلك يبلغ قبل ١ سبتمبر من كل عام الرابعة من عمره وغير مسجل حتى الآن في رياض الأطفال فستحصلين على خطاب. يجب أن تأتي بعد ذلك إلى جلسة إلزامية تجرى مع الأباء ويجب ان يكون طفلك معك في هذه الجلسة. نوصي بما يلي: ينبغي عليك أن يذهب طفلك إلى روضة أطفال أو إلى مجموعة الأطفال ما لا يقل عن نصف يوم إذا كان في السنة السابقة لسنة رياض الأطفال الإلزامية.. وهذا جيد لنمو طفلك.

أين تجد المساعدة؟



مستشفيات الولادة

Allgemeines Krankenhaus – AKH

1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: 01/404 00-2821

Krankenanstalt Rudolfstiftung

1030 Wien, Juchgasse 25, Tel.: 01/711 65-4712

Krankenhaus Hietzing

1130 Wien, Wolkersbergenstraße 1, Tel.: 01/801 10-2294

Semmelweis Frauenklinik der Krankenanstalt Rudolfstiftung

1180 Wien, Bastiengasse 36–38, Tel.: 01/476 15-300

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital

1220 Wien, Langobardenstraße 122, Tel.: 01/288 02-3850

Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef-Spital

1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-4736 oder -4750

Wilhelminenspital

1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-4701

Krankenhaus Göttlicher Heiland

1170 Wien, Dornbacher Straße 20–28, Tel.: 01/400 88-0

St. Josefs-Krankenhaus

1130 Wien, Auhofstraße 189, Tel.: 01/878 44-0

Österreichisches Hebammengremium – Landesgeschäftsstelle Wien

1220 Wien, Am Mühlwasser 95, Tel.: 01/260-5251

www.hebammen.at

Hebammenzentrum – Verein freier Hebammen

1090 Wien, Lazarettgasse 8/1B/1, Tel.: 01/408 80 22

www.hebammenzentrum.at

Familienhebammen der Stadt Wien – MA 15

1030 Wien, Schnirchgasse 12/2, Town Town, Zugang: Thomas-Klestil-Platz,

Tel.: 01/4000-876 37

1150 Wien, Geyschlägergasse 2–12, Tel.: 01/982 25 00

1200 Wien, Dresdner Straße 73, Tel.: 01/331 34-202 79

1220 Wien, Langobardenstraße 128/12, Tel.: 01/285 45 37

www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/eltern-kind/geburt/familien-hebammen.html

أطباء الأطفال وطبيبات الأطفال / الرعاية الصحية

ويمكن الاطلاع على قائمة بجميع أطباء الأطفال وطبيبات الأطفال على الرابط التالي:

www.praxisplan.at

Bezirksgesundheitsämter des Gesundheitsdienstes der Stadt Wien – MA 15

Hier finden Sie die Adressen:

www.wien.gv.at/gesundheit/einrichtungen/gesundheitsaemter/

Impfservice des Gesundheitsdienstes der Stadt Wien – MA 15

1030 Wien, Thomas-Klestil-Platz 8/2, Tel.: 01/4000-876 21

Impfbroschüre des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen unter

www.bmgf.gv.at

مستشفيات الأطفال وعيادات الأطفال

Gottfried von Preyer'schem Kinderspital im Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef-Spital
1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-01

St. Anna Kinderspital
1090 Wien, Kinderspitalgasse 6, Tel.: 01/401 70-0

Allgemeines Krankenhaus – AKH
Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Wien
1090 Wien, Währinger Gürtel 18 – 20, Tel.: 01/404 00-2821

Krankenanstalt Rudolfstiftung
Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde und Department für Neonatologie
1030 Wien, Juchgasse 25, Tel.: 01/711 65-4712

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donaospital
Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde
1220 Wien, Langobardenstraße 122, Tel.: 01/288 02-3850

Wilhelminenspital
Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde mit Ambulanz
1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-4701

Kinderambulanz des Gesundheitszentrums Wien-Nord
1210 Wien, Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, Tel.: 01/601 22-402 24

الاطفال وعيادات الاطفال ????? Rettungs- und Krankentransporte

Rettung Notrufnummer, Tel.: 144

Die Johanniter Wien, Tel.: 01/476 00
Wiener Arbeiter-Samariter-Bund, Tel.: 01/891 44
Wiener Rotes Kreuz, Tel.: 01/521 44

مساعدة عند ظهور مشاكل لدى الرضع والأطفال

Baby-Care Ambulanz im Preyer'schem Kinderspital
عيادة الإعتناء بالطفل في مستشفى بريرشم للطفل
عيادة لمشاكل التغذية، اومشكل الرضاعة ومشاكل الصراخ والنوم في السنوات الأولى من الحياة
1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-2680

Psychosomatische Ambulanz für Säuglinge, Kinder- und Jugendliche mit Schreiambulanz im Wilhelminenspital
عيادة نفسية للأطفال الرضع والأطفال والمراهقين ذات عيادة لمشاكل الصراخ بمستشفى الفيلهينين
1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-2912

Zentren für Entwicklungsförderung (ZEF)
مراكز لتعزيز التنمية
استشارات وفحوصات في تأخر النمو وغرابة تصرف الطفل بأنواعها المختلفة – عيادات للأطفال حتى سن ١٠ سنة وعائلاتهم
1110 Wien, Modecenterstraße 17, Objekt 2, Tel.: 01/981 21-3620

1200 Wien, Dresdner Straße 43 – 47, Tel.: 01/981 21-3820

1220 Wien, Langobardenstraße 189, Tel.: 01/981 21-3220

1220 Wien, Lieblgasse 1A, Tel.: 01/981 21-3920

Zentren für Entwicklungsneurologie und Sozialpädiatrie – Wiener Ambulatorien des VKKJ
Verantwortung und Kompetenz für besondere Kinder und Jugendliche

1160 Wien, Fernkorngasse 91, Tel.: 01/607 29 87

1150 Wien, Graumanngasse 7, Tel.: 01/982 61 54

1210 Wien, Jara-Benes-Gasse 16, Tel.: 01/292 14 77

www.vkkj.at

الراكز الإستشارية للمهاجرين

المساعدة في الأزمات

24-Stunden-Frauennotruf der Stadt Wien – Hilfe bei Gewalt
الخط الساخن لطوارئ المرأة
٢٤ ساعة في مدينة فيينا –
مساعدة ضد العنف
Tel.: 01/717 19
www.frauennotruf.wien.at

Frauenhäuser Wien Notruf ملاجئ الطوارئ للمرأة فيينا
Tel.: 01/05 77 22

Kriseninterventionszentrum مركز التدخل في الأزمات
Tel.: 01/406 95 95

Sozialpsychiatrischer Notdienst الطوارئ النفسية الإجتماعية
Tel.: 01/313 30

مساعدة الذين يعانون من مشاكل الإدمان

AKH-Drogenambulanz عيادة الإدمان بالمستشفى العام
1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: 01/404 00-3547

Anton Proksch Institut – معهد انطون بروشك – مركز علاج لعلاج الإدمان
Therapiezentrum zur Behandlung von Abhängigkeiten
1050 Wien, Ambulatorium Wiedner Hauptstraße 105, Tel.: 01/880 10-1480

Rauchfrei Telefon الهاتف الاقلاع عن التدخين
Tel.: 0800/81 00 13 gebührenfrei
www.rauchfrei.at

مساعدة عند عدم وجود ماوى للأُم والطفل

bzWO – Beratungszentrum Wohnungslosenhilfe des Fonds Soziales Wien
1080 Wien, Lederergasse 25, Tel.: 05 05 379-664 30
E-Mail: bzwo@fsw.at

بيتسفو – مركز المشورة للمشردين من الصندوق الاجتماعي فيينا

AMBER MED عمبر ميد – الرعاية الطبية للمرضى الخارجيين، وتقديم المشورة والمساعدات
الطبية للأشخاص دون تأمين صحي – دياكونيا والصليب الأحمر
1230 Wien, Oberlaaer Straße 300–306, Tel.: 01/589 00-847
www.amber-med.at

LEFÖ – Beratung, Bildung und Begleitung für Migrantinnen
ليفو – استشارات وتعليم ودعم المهاجرين
1050 Wien, Kettenbrückengasse 15/4, Tel.: 01/581 18 81
الخدمات باللغات: الانكليزية والبرتغالية والاسبانية
www.lefoe.at

Miteinander lernen – Beratung, Bildung und Psychotherapie für Frauen
التعلم سوياً – الإرشاد والتعليم والعلاج النفسي للنساء
1160 Wien, Koppstraße 38/8, Tel.: 01/493 16 08
الخدمات باللغات: الانكليزية والتركية
www.miteinlernen.net

Orient Express – Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen
قطار الشرق السريع – المبادرة الاستشارية والتعليمية والثقافية للنساء
وكالة خدمة المرأة
Frauenservicestelle
1020 Wien, Schönngasse 15–17/Top 2, Tel.: 01/728 97 25
الخدمات باللغات: العربية، الإنجليزية، التركية
www.orientexpress-wien.at

Peregrina – Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen
بيريجرينا – مركز تعليمي واستشاري وعلاجي للمهاجرين
1110 Wien, Wilhelm-Weber-Weg 1/2/1+2, Tel.: 01/408 33 52 oder 01/408 61 19
الخدمات باللغات: البوسنية / الصربية / الكرواتية والإنجليزية
www.peregrina.at

مرافق التعليم والرعاية للأطفال من الميلاد وحتى عمر السادسة

مراكز خدمة رياض الأطفال في فيينا **Servicestellen der Wiener Kindergärten**
Infotelefon: 01/277 55 55 der MA 10

هو متاح من الاثنين إلى الجمعة ٧:٣٠ حتى ٦:٠٠ مساءً

المواقع

Servicestelle für den 1., 2., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 12., 13., 20. und 23. Bezirk
مركز خدمة للحي ١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٣، ٢٠ وحي ٢٣
1120 Wien, Niederhofstraße 21/Eingang Ignazgasse 2
E-Mail: sst12@ma10.wien.gv.at

Servicestelle für den 3., 10. und 11. Bezirk
مركز خدمة للحي ٣، ١٠ والحي ١١
1030 Wien, Schlachthausgasse 41a
E-Mail: sst03@ma10.wien.gv.at

Servicestelle für den 14. und 16. Bezirk
مركز خدمة للحي ال ١٤ وال ١٦
1160 Wien, Kreitnergasse 41-49
E-Mail: sst16@ma10.wien.gv.at

Servicestelle für den 15., 17., 18. und 19. Bezirk
مركز خدمة للحي ال ١٥، ١٧، ١٨ والحي ال ١٩
1190 Wien, Muthgasse 62
E-Mail: sst19@ma10.wien.gv.at

Servicestelle für den 21. und Teile des 22. Bezirks
مركز خدمة للحي ال ٢١ وجزء من حي ٢٢
1210 Wien, Am Spitz 1
E-Mail: sst21@ma10.wien.gv.at

Servicestelle für den 22. Bezirk
مركز خدمة للحي ٢٢
1220 Wien, Bernoullistraße 7
E-Mail: sst22@ma10.wien.gv.at

مواقع لمزيد من المرافق التعليمية والرعاية ومجموعات الأطفال ومرافقين الطفل تجدها
www.wien.gv.at

القضايا القانونية والاجتماعية

غرفة العمل بفيينا خدمة الخط الساخن **Arbeiterkammer (AK) Wien – Servicehotline**
Tel.: 01/501 65-0
www.arbeiterkammer.at

الوزارة الاتحادية للأسرة والشباب **Bundesministerium für Familien und Jugend**
Tel.: 0800/24 02 62
www.bmfj.gv.at

وزارة المالية الاتحادية **Bundesministerium für Finanzen**
www.bmf.gv.at

هاتف امرأة في مدينة فيينا (المشورة القانونية والاجتماعية مع التركيز على الزواج وقانون الأسرة)
Frauentelefon der Stadt Wien
Tel.: 0/408 70 66

غنيا، كاريتاس لأبرشية فيينا – خدمات المشورة الاجتماعية
Genea, Caritas der Erzdiözese Wien –
Sozialberatung, Rechtsberatung
1040 Wien, Mommsengasse 35,
2. Stock, Tel.: 01/545 45 02
الخدمات باللغات: البوسنية / الصربية / الكرواتية، الإنجليزية
www.caritas-wien.at

ماج ألف – هيئة الشباب والأسرة
MAG ELF – Amt für Jugend und Familie
خدمة الهاتف أم أه ١١
Service-Telefon der MA 11
Tel.: 01/4000-8011

الخط الساخن الاجتماعي فيينا **SozialRuf Wien**
Tel.: 01/533 77 77
www.sozialinfo.wien.gv.at

دليل الهيئات والسلطات في النمسا
Wegweiser durch Ämter und Behörden in Österreich
www.help.gv.at

مفتشية العمل المركزية للشؤون الاجتماعية
Zentralarbeitsinspektorat im Sozialministerium
Tel.: 01/711 00-6414

Folgende Expertinnen und Experten haben an dieser Broschüre mitgearbeitet:

- Mag^a Drⁱⁿ Christina **Bässler**, MA 24 – Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele
- Prim. Univ.Doz. Dr. Günter **Bernert**, Preyer'sches Kinderspital
- Fidan **Gültekin**, MA 15 – Familienhebammen
- Helga **Hess-Knapp**, Arbeiterkammer Wien
- Mag^a (FH) Figen **Ibrahimoglu**, Frauengesundheitszentrum FEM Süd
- Drⁱⁿ Margarete **Lässig**, MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien
- Mag^a Kathleen **Löschke-Yaldiz**, MBA, Frauengesundheitszentrum FEM Süd
- Marianne **Mayer**, MLS, Österreichisches Hebammengremium, LGSt. Wien
- Drⁱⁿ Neslihan **Ortatas-Cakmak**, Kaiser Franz Josef-Spital
- Drⁱⁿ Beate **Pietschnig**, MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien
- Anita **Schoberlechner**, MA 11 – Amt für Jugend und Familie
- Mag^a Bianca **Schrittwieser**, Arbeiterkammer Wien
- DSAⁱⁿ Herta **Staffa**, MA 11 – Amt für Jugend und Familie
- Mag^a Eva-Maria **Strobl**, FEM-Elternambulanz
- MA 10 – Wiener Kindergärten
- Mag^a Hilde **Wolf**, MBA, Frauengesundheitszentrum FEM Süd

Impressum:

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes „STARTKLAR in Favoriten“ – Gesundheitliche Chancengerechtigkeit im Kontext von Schwangerschaft bis junger Elternschaft erstellt.

KooperationspartnerInnen/Finanzierung: Frauengesundheitszentrum FEM Süd / Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele / Wiener Gesundheitsförderung / Wiener Krankenanstaltenverbund / MA 57 – Frauenabteilung / Verein Aktive, türkische Frauen / Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“

Medieninhaberin und für den Inhalt verantwortlich: Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24 – Gesundheits- und Sozialplanung der Stadt Wien. Brigittenauer Lände 50–54/2, 1200 Wien, Tel.: 01/4000-842 00

Projektleitung & Redaktion: Mag^a Drⁱⁿ Christina Bässler, Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele

Lektorat: Mag^a Monika Frank

Redaktion Leicht Lesen: Capito Wien

Grafische Umsetzung: Mag^a Gisela Scheubmayr/subgrafik

Coverillustration: Mag^a Margit Krammer

Fotos: © shutterstock

Druck: „agensketterl“ Druckerei GmbH

Stand Dezember 2016



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind für Sie erreichbar:

☎ 01/4000-842 00

@ frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

i www.frauengesundheit-wien.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.