

# سلامتی والدین و فرزندان در نورد راین وست فالن

تأمین سلامتی با تشخیص زود هنگام، پشتیبانی و مراقبت



Das Gesundheitsprojekt

Mit Migranten  
für Migranten

MiMi



یک راهنما برای مهاجرین در نورد راین وست فالن  
قابل دسترس به ۱۵ زبان مختلف

# Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:  
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge.  
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen.

Auftraggeber:  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25 | 40219 Düsseldorf  
Internet: [www.mags.nrw.de](http://www.mags.nrw.de) | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6 | 45128 Essen  
Internet: [www.bkk-nrw.de](http://www.bkk-nrw.de) | Telefon : 0201/179-02

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6 | 45128 Essen  
Internet: [www.bkk.de](http://www.bkk.de) | Telefon 0201/179-01

Herausgeber:  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. | Königstraße 6 | 30175 Hannover  
E-Mail: [ethno@onlinehome.de](mailto:ethno@onlinehome.de) | Internet: [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann, Stephanie Knostmann,  
Eva Schwarz und Ramazan Salman

Lektorat: Bernd Neubauer

Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Gestaltung und Satz: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover

Titel: EMZ. Bildquellen: Seite 9, 10, 13, 15 17, 18, 19, 21, 28, 33, 34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 ©Pixelio.de

Wenn in diesem Wegweiser Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanji), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch.

Stand: Juni 2009

## پیشگفتار

خوانندگان عزیز، والدین عزیز،

تندرستی و طرز رفتار والدین تأثیرات زیادی در رشد و تندرستی فرزندان دارند. این امر در دوران بارداری و زایمان و همچنین برای رشد صدق می‌کند. تنها کسانی که بخوبی و بطور جامع آگاهی دارند میتوانند هدفمندانه از خدمات گوناگون سیستم تندرستی ما بهره‌مند شوند. با این برشور راهنما، اطلاعاتی مهم از خدماتی که سیستم تندرستی آلمان عرضه میدارد دریافت می‌کنید، تا از امکاناتی که برای معاینات پیشگیرانه و خدمات دوراندیشانه وجود دارند آگاه شوید و بدانید که چه اقداماتی را میتوانید برای تندرستی خود و فرزندانتان انجام دهید.

با پروژه تندرستی "با مهاجرین برای مهاجرین - راهنمایان بین فرهنگی در ایالت نوردراین-وست فالن" "Mit Migranten für Migranten - Interkulturelle Gesundheitslotsen in Nordrhein-Westfalen" یک پشتیبانی و بهبود تندرستی به واقعیت می‌پیوندد تا فرهنگ‌ها و زبان‌های متفاوت مورد نظر قرارگیرند. ما با هم‌پیوندان زیاد خود وظایف خویش را بسیار جدی می‌گیریم، تا تمام افرادی که در ایالت نوردراین - وست فالن زندگی می‌کنند بتوانند به بخش خدمات تندرستی راه یابند.

آرزو مندیم که پروژه تندرستی بین فرهنگی و این بروشور راهنما، خدمتی برای زندگی سالم و رشد شما و فرزندانتان باشد.

محترماً

Theo Giehler

عضو هیئت مدیره بک ک BKK  
اتحادیه ایالتی نوردراین - وست فالن

Karl-Josef Laumann

وزیر کار، سلامتی و اجتماعی  
ایالت نوردراین - وست فالن

# محتویات

۳	مقدمه
۴	۱. سلامتی قبل از بارداری
۴	پیشنهادات سلامتی برای والدین و کودکان
۵	تغذیه
۶	آزمایش-تندرستی
۷	داروها، الکل، دخانیات
۸	نشانه های بارداری
۱۰	۲. سلامتی در حین بارداری
۱۰	مراقبت و تشخیص به موقع
۱۲	تغذیه
۱۴	مصرف الکل
۱۴	سیگار کشیدن
۱۵	داروها
۱۵	احساس راحتی کردن
۱۶	زنان باردار باید از چه چیزهایی بپرهیزند؟
۱۶	آماده سازی برای زایمان
۱۸	زایمان
۲۰	۳. سلامتی پس از زایمان
۲۰	دوباره در خانه
۲۲	خواب مطمئن برای نوزاد
۲۴	با پستان شیر دادن
۲۶	شیر آماده
۲۷	غذای ضمیمه
۲۸	تغذیه صحیح کودکان بزرگتر اینچنین است
۲۹	دندان های سالم
۳۰	معاینات کودکان- و جوانان
۳۲	معاینات پیشگیرانه برای بزرگسالان
۳۳	واکسن ها برای نوزادان، کودکان و جوانان
۳۴	امنیت کودکان
۳۵	چند زبانه بزرگ شدن
۳۸	۴. نشانی ها

## مقدمه

### والدین و والدین آینده عزیز

سیستم سلامتی آلمان شرایط بسیار خوبی برای سالم بدنیا آمدن فرزند شما و سالم زندگی کردن او عرضه می‌دارد. بیمارستان‌ها با مراکز زایمان مدرن وجود دارند. پزشکان زنان و ماماها، شما را در ایام بارداری و زایمان همراهی می‌کنند. در سال‌های بعد نیز پزشکان اطفال با مشاوره و در عمل به شما کمک می‌کنند. مایه کوبی شما را در مقابل بیماری‌های عفونی ایمن می‌سازد. این بیماری‌های عفونی با دارو نیز درمان پذیر هستند.

همه این موارد یاری رسان هستند. ولی برای در امان بودن کودکان از بیماری‌ها تنها این خدمات عرضه شده از سوی سیستم سلامتی ما کفایت نمی‌کند. سلامت کودک بیش از هر چیز بستگی به روند رفتار شما دارد. زن باردار در دوران بارداری مسئولیت بزرگی به عهده دارد. سیگار کشیدن و نوشیدن نوشابه‌های الکلی و تغذیه سالم - همه و همه در سلامتی کودک تأثیر می‌گذارند. والدین باید به چیزهایی که در سلامتی خود و کودکشان تأثیر می‌گذارند توجه نمایند و از خطراتی که قابل اجتناب هستند دوری گزینند. از این رو الزامی است که شخص در این امور از پیش آگاهی کسب نماید.

این دفترچه راهنما این آگاهی‌ها را دقیقاً در اختیار شما می‌گذارد، تا بدانید چه اقداماتی را می‌توانید برای سلامتی فرزند خود در زمان قبل از بارداری، در دوران بارداری و در ماه‌های اول تولد نوزاد انجام دهید. برای یک بارداری سالم به شما رهنمودهایی ارائه می‌گردد و پیشنهادهایی در مورد تغذیه سالم، اطلاعاتی در مورد محیط خواب سالم برای نوزاد و سایر چیزهایی که روزانه برای نوزاد مفید اند در اختیار شما قرار می‌دهد. علاوه بر این، اطلاعات جامعی برای استفاده از خدمات دوراندیشانه پزشکی، برای والدین و کودکان ارائه می‌گردد که والدین می‌توانند در این دوران از این امکانات بدخواه استفاده کنند.

هر بخش از این دفترچه راهنما، با یک جمع بندی رهنمودهای مهم/اطلاعات مهم مربوط به آن موضوع پایان می‌یابد.

در بخش پایانی این دفترچه راهنما یک لیست از نشانی‌های افراد مهم طرف صحبت، مراکز و مراجع و سازمان‌های مهم که در ایالت نوردراین - وست فالن بطور انفرادی و شخصی در مورد موضوعات مربوط به "سلامتی والدین و کودکان" یاری می‌رسانند وجود دارد. ما ادعا نداریم که این مجموعه کامل می‌باشد بلکه می‌خواهیم با ارائه این دفترچه راهنما به خوانندگان امکانات گوناگونی را که وجود دارند گوشزد نماییم و در انتخاب راه، کمکی کرده باشیم.

# ۱. سلامتی قبل از بارداری

## پیشنهادات سلامتی برای والدین و کودکان

هفته قبل و هشت هفته بعد از زایمان اقدام به کار کنند.

حتا برای بعد از زایمان هم کلاس های بسیاری برای والدین وجود دارند که می توانند انتخاب کنند (مانند کورس های تقویت عضلات پشت برای مادران، ماساژ نوزادان و غیره).

اگر مشکلات سلامتی برای کودکان بوجود آید، و برای معاینات دوره ای (U-Untersuchungen) بایستی به پزشک کودکان مراجعه کرد.

در آلمان ساختار های گوناگونی برای تأمین دوران پیشانه سلامتی برای والدین و کودکان وجود دارد.

زوج ها می توانند حتی در هنگام تنظیم و برنامه ریزی خانواده از مراکز مشاورتی (مانند اداره های سلامتی محل ویا اتحادیه های خیریه) شخصاً اطلاعات کسب نمایند.

پزشکان متخصص در مورد سوالات و مشکلات پزشکی بهترین طرف گفتگو می باشند. معاینات دوران پیشانه زنان در قبل از بارداری و در حین و بعد از بارداری نزد پزشکان زنان (Gynäkologen) انجام می گیرند. در کلاس های آمادگی زایمان والدین آینده اطلاعات مفیدی دریافت می کنند. در ایام قبل از زایمان و در حین و بعد از زایمان ماما ها مهمترین همراهان مادران می باشند. بیشتر زایمان ها در کلینیک ها، گاهی هم در خانه های زایمان (Geburtshäusern) انجام می گیرند. زایمان در خانه بندرت اتفاق می افتد. اگر مشکلات روانی در حین بارداری و یا بعد از آن بوجود آید می توان از روان پزشکان یاری گرفت.

## تغذیه

زوج هایی که آرزوی داشتن فرزند را دارند، می توانند کار های زیادی برای رسیدن به آرزوی شان انجام دهند و شانس بدنیا آوردن یک نوزاد سالم را بیشتر کنند. تغذیه متنوع همراه با مصرف زیاد میوه و سبزی پیش از بارداری هم نقش مهمی دارد. زنانی که چند کیلو وزن اضافه ویا چند کیلو کمبود وزن دارند می توانند با این روش به وزن ایده ال خود نزدیک تر شوند. از این راه شانس باردار شدن خویش

برای حمایت و یاری از زنان در قبل و بعد از زایمان فرزندشان قانون حمایت از مادران وجود دارد. در این قانون بطور نمونه مقرر شده است که زنانی که مادر می شوند مجاز نیستند شش

را بیشتر کنند. قهوه باروری را کاهش می دهد. بیش از سه فنجان قهوه در روز نیناشامید.

تحقیقات نشان می دهد که مصرف کافی اسید فولیک در هنگام لقاح خطر نقص عضو (مانند پشت باز Offener Rücken) را کاهش می دهد.

علاوه بر این بایستی از این به بعد اسید فولیک (Folsäure) مصرف کنید. اسید فولیک در محصولات گندم، سبزیجات (از جمله اسفناج، بروکولی، هویج، مارچوبه، کلم روزن کول، گوجه فرنگی) و بادامجات وجود دارد.

پزشکان توصیه می کنند، که قبل از بارداری قرص های اسید فولیک Folsäuretableten (روزانه ۰/۴ میلی گرم) مصرف نمایید، چون اسید فولیک موجود در مواد غذایی معمولاً به اندازه ای که بدن روزانه به آن نیاز دارد بسنده نیست. این قرص ها را می توانید بدون نسخه از دراک استورها Drogeriemärkten و داروخانه ها خریداری نمود.

این ویتامین برای رشد سلولی، اندام ها و سیستم عصبی جنین بسیار اهمیت دارد.

## چشم انداز کلی خدمات بیمه های درمانی در ایام بارداری و مادر شدن (Mutterschaft)

از همان آغاز بارداری صندوق های بیمه درمانی، برای مادر و کودک معاینات دورانپیشانه پزشکی ارائه می کنند. علاوه بر این هزینه های مراقبت توسط پزشکان و ماما هایی که طرف قرارداد بیمه هستند، در صورتیکه بستری شدن به زایمان منتهی نشود هزینه های لزومی داروجات، بانداژ- و داروهای شفافبخش و همچنین هزینه های بستری شدن در کلینیک هایی که طرف قرارداد بیمه هستند را بدون هرگونه اضافه پرداخت بعهد می گیرند. اگر بعلت بارداری ویا زایمان شخص بیمه شده نتواند به کارهای خانه اش پردازد، صندوق های بیمه درمانی پیش پرداخت های متناسب با هزینه های کارهای خانه را هم می پردازند.

علاوه بر این کارمندان زن و زنانی که وضعیت مشابه دارند پول مادری (Mutterschaftsgeld) با محاسبه میانگین درآمد خالص سه ماه تقویمی گذشته، قبل از آغاز مهلت پشتیبانی Schutzfrist دریافت می کنند. صندوق های بیمه درمانی تا ۱۳ یورو در روز را بعهد می گیرند؛ کارفرما هزینه های بالای ۱۳ یورو را بعنوان پیش پرداخت بعهد می گیرد. به دیگر بیمه گزاران ویژه، پول مادری Mutterschaftsgeld را به میزان پول بیماری Krankengeld، در صورتیکه در تأمین بیمه منظور شده باشد. پول مادری از مدت شش هفته قبل و هشت هفته پس از زایمان پرداخت می شود؛ در زایمان های چند قلو- ویا زایمان نوزادان زودرس حتا برای مدت دوازده هفته پس از زایمان کودک؛ در صورت زایمان های پیش از وقت برمدتی که مهلت پشتیبانی کوتاه تر شده است اضافه میگردد. پول مادری (Mutterschaftsgeld) یک امتیاز ویژه بیمه درمانی رسمی می باشد. در بیمه شخصی پول مادری وجود ندارد.

## آزمایش-تندرستی

اگر درمان دندان ها ضروری باشد باید حتی امکان قبل از دوره بارداری درمان نمود. تغییرات هورمونی در دوره بارداری باعث نرم شدن بافت پیوندی و تورم لثه می گردد. از اینرو باکتری ها می توانند ساده تر به بخش های عمیق تر راه یابند و عفونت هایی ایجاد نمایند. بسیاری از زنان نمی دانند که سلامتی دندان هایشان نقش مهمی در سلامتی جنین شان بازی می کند. پژوهش های دندانپزشکی اثبات نموده است که بین بیماری های لثه (بیماری های پارودنتال Parodontal-Erkrankungen) و افزایش خطر زایمان زودرس یعنی زایمان نوزادان زیر میانگین وزن طبیعی رابطه ای وجود دارد. این پدیده در میان زنانی که التهابات لثه دندان دارند تقریباً هشت بار بیشتر از زنانی است که دندان ها و لثه های سالم دارند دیده می شود.

زنانی که میخواهند بچه دار شوند بایستی بموقع وضعیت ایمنی مایه کوبی خود را کنترل کنند و در صورت لزوم بعد از مشاوره با پزشک مایه کوبی را تکمیل کنند. ایمنی کافی با مایه کوبی در برابر بیماری هایی از قبیل سرخک Masern، اوریون Mumps، آبله مرغان Windpocken،

سیاه سرفه Keuchhusten، و از همه مهم تر سرخجه Röteln بسیار اهمیت دارد. پزشک می تواند با یک آزمایش تشخیص دهد که آیا به اندازه کافی پادتن Antikörper بر علیه سرخجه وجود دارد یا نه. اگر کافی نباشد (تقریباً ۱۵ درصد از زنان)، بایستی قبل از بارداری مایه کوبی کنند. ابتلاء به عفونت سرخجه در سه ماه اول بارداری خطر معلولیت عقلی را در کودک بسیار افزایش می دهد، بطوری که ممکن است کودک با معلولیت عقلی، کوری و یا ناشنوایی بدنیا بیاید. مایه کوبی سرخجه در هنگام بارداری. ممکن نیست.

برای زنان زیر سن ۲۵ سال که تحت پوشش بیمه درمانی رسمی هستند، سالانه یک آزمایش کالامیدین Chlamydien نزد پزشک زنان در نظر گرفته شده است. عفونت کالامیدین از راه تماس جنسی منتقل می شود، که اگر درمان نگردد به بیماری های التهابات رحم و لوله تخمدان منجر می شود. غالباً اینگونه زنان مبتلا نمی توانند از راه معمولی باردار شوند.

## داروها، الکل، دخانیات

مشروبات الکلی هم به همین گونه زیانبار هستند. زنانی که مطمئن نیستند که در ایام بارداری می توانند از مشروبات الکلی صرفنظر کنند، بایستی به موقع به یکی از مراکز مشاورتی ترک اعتیاد مراجعه کنند (به نشانی های پیوست نگاه کنید). ضمناً آشامیدن مشروبات الکلی برای پدران نیز زیان آور است. مشروبات الکلی میزان تراکم اسپرم مرد را کاهش می دهد. مصرف مشروبات الکلی میزان اسپرم های آسیب دیده را بیشتر می کند و نتیجتاً در باروری مرد تأثیر منفی می گذارند.

زنی که مرتباً دارو مصرف می کند، بایستی با پزشک مشاوره کند. برخی از داروها در باروری تأثیر می گذارند، بعضی دیگر در حین بارداری به جنین و کودک بدنیا نیآمده زیان می رسانند. تقریباً تمام داروهایی که نشک بر انگیز هستند را می توان با داروهای دیگری جایگزین کرد که برای زنان باردار و سپس برای مادران شیرده مناسب باشند.

سیگار کشیدن باروری را - هم در زنان و هم در مردان تقلیل می دهد. بنابراین بهتر است که زوجین قبل از باردار شدن تصمیم به زندگی بدون دود بگیرند!

## ابتکار ایالتی نورد راین وست فالن (Landesinitiative NRW):

### ”سلامتی مادر و فرزند“

در نورد راین - وست فالن در چهارچوب ابتکار ایالتی نورد راین وست فالن (Landesinitiative NRW):  
”سلامتی مادر و فرزند“ اطلاعاتی در مورد موضوع ”سیگار و الکل - با ما نه!“

(Zigaretten und Alkohol - Nicht mit uns!) به زبان های آلمانی و ترکی تدوین شده است. این را میتوان بصورت مدارک پ د ف (PDF-Dokumente) از صفحه اینترنتی انستیتوی ایالتی برای سلامتی و کار تحت عنوان و روییک مادر و فرزند داون لود کنید:

Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit, Rubrik Mutter und Kind,

Materialien <http://www.praeventionskonzept.nrw.de>

## نشانه های بارداری

نشانه های بسیاری وجود دارند که نشانگر بارداری شدن احتمالی یک زن میباشند. عدم خونریزی در قاعدگی و تغییرات بدنی (مانند احساس کنشش در سینه ها، تمایل به دفع ادرار بیشتر، حالت تهوع، خستگی، سرگیجه و ویار) معمولاً اولین نشانه های بارداری هستند.

زن بایستی برای اطمینان خاطر بیشتر، یک آزمایش بارداری انجام دهد. برای اینکار امکانات گوناگونی وجود دارد. مطمئن ترین آنها مراجعه به پزشک زنان است. حتی یک هفته پس از عمل لقاح در خون مادر هورمونی یافت می شود که بارداری را تأیید می کند.

اگر میزان تراکم هورمونی بیشتر شود میتوان بارداری را پس از دو هفته با آزمایش ادرار Urinest مشخص نمود. این تست ساده را میتوان در داروخانه ها و درآگ استورها Drogeriemärkten تهیه نمود. اما نتایج بدست آمده همیشه کاملاً مطمئن نیستند و بهر حال باید توسط یک پزشک کنترل شوند. پزشکان در آلمان وظیفه به سکوت دارند. فقط در صورتی که بیمار توافق کند مجاز اند به دیگران اطلاعات دهند. بجز پزشکان، مراکز مشکلات بارداری- و مراکز مشاورتی بارداری نیز مشاورت میکنند (به نشانی های پیوست نگاه کنید) برای همه سوالاتی که مربوط به بارداری می شوند، مانند آگاهی ها برای امور جنسی، جلوگیری، تنظیم خانواده با شما مشاورت می کنند. به شما رهنمود و اندرزهایی را در امور اجتماعی و کمک های مالی ارایه می دهند.

## ازدواج خویشاوندان

ازدواج بین دخترخاله پسر خاله و دخترعمو پسر عمو و مشابه آن در بین آلمانی ها بندرت دیده می شود. در برخی از مهاجرین اینگونه روابط بیشتر دیده می شود. باید بدانیم که فرزندان والدینی که با یکدیگر خویشاوندی دارند، با نقائص و معلولیت بیشتری دنیا می آیند و یا از بیماری های ژنتیکی (توارثی) و فامیلی بیشتری رنج می برند. به تخمین پژوهشگران خطر و ریسک آن دو - تا چهار برابر بیشتر است. حتی سقط جنین هم در این والدین بیشتر از والدینی است که باهم خویشاوند نیستند. بنابراین زوج هایی که باهم خویشاوند هستند بایستی قبل از تصمیم به تشکیل خانواده یک مشاورت ژنتیکی (مثلاً در کلینیک های دانشگاهی) انجام دهند. برای کسب آگاهی های بیشتر در مورد خطرات بیماری ها، امکانات تشخیص - و درمان ها از پزشک خود سوال نمایید.



## رهنمود هایی در مورد ”سلامتی پیش از بارداری“

- اطمینان از تأمین مایه کوبی زن پیش از بارداری، بویژه در مقابل سرخجه، و در صورت نیاز مایه کوبی تجدید شود.
- مراجعه به دندانپزشک اهمیت دارد، چون با تشخیص بموقع می توان به درمان لزومی دندان ها پرداخت.
- اگر احتمال بارداری می رود، زن بایستی برای مشخص نمودن وضعیت خود به پزشک زنان مراجعه کند.
- تغذیه سالم، چشم پوشی از سیگار و مشروبات الکلی و همچنین استفاده معقولانه از داروها تأثیر مثبتی در باروری زنان و مردان دارد.
- حداکثر سه فنجان قهوه در روز بیاشامید.
- پیش از بارداری به برنامه تغذیه زن اسیدفولیک Folsäure (روزانه ۰/۴ میلی گرم بصورت قرص) اضافه کنید.

## ۲. سلامتی در حین بارداری

### مراقبت و تشخیص به موقع

در بارداری هایی که مشکلات سلامتی وجود ندارد و روند متعارف دارند، یک آزمایش پزشکی در ماه کافی است. از هفته سی و دوم بارداری هر دو هفته یکبار یک معاینه در نظر گرفته شده است، در صورت به تأخیر افتادن تاریخ زایمان هر دو هفته، یک معاینه در نظر گرفته شده است. علاوه بر این زن باردار در ماه چهارم و هشتم بارداری بایستی به دندانپزشک مراجعه کند.

مادران آینده که بیمه گزار بیمه درمانی قانونی و یا بیمه درمانی شخصی هستند در حین و بارداری و در زمان زایمان و چندین هفته بعد از زایمان حق استفاده از مراقبت از سوی پزشک زنان و / یا یک ماما را دارند.

از جمله خدمات پیشگیرانه پزشکی، معاینات زنان باردار برای تشخیص بیماری های عفونی هستند، که بویژه برای سلامتی کودک اهمیت دارند، بطور مثال یرقان ب (هپاتیت ب) و سرخچه.

برای همه مادران یک تست - اچ ای وی (آزمایش، ها ای فا - ایدز - HIV-Test) پیشنهاد می شود. تشخیص بموقع بیماری عفونی - اچ ای وی مهم است، چون امروزه با اقدامات پزشکی بموقع شانس خوبی برای جلوگیری از انتقال بیماری به کودک وجود دارد.



حتا بیماری های عفونی مانند کلامیدین Chlamydia در حین بارداری شناسایی می شوند. ابتلا به این بیماری می تواند باعث تولد زود هنگام نوزاد و ابتلای کودک به بیماری در هنگام زایمان گردد. علایم احتمالی این بیماری می توانند التهابات چشم و التهابات ریه و مشکلات تنفسی باشند. در معاینات پیشگیرانه

مادر آینده یک دفترچه پاسپورت مادر Mutterpass هم دریافت می کند، که روند پیشرفت بارداری و نتایج مهم تمام معاینات در آن ثبت می شوند. زن باردار بایستی این پاسپورت مادر را همیشه با خود همراه داشته باشد و در هنگام معاینات باخود بیاورد.

در بین موعدهای پیشگیرانه، معاینات زیر برای مادران آینده و کودکان شان در نظر گرفته شده است:

- معاینات بیماری قند دوران بارداری (آزمایش ادرار) Schwangerschaftsdiabetes
- معاینات بیماری سوخت و ساز در رابطه با بارداری (ژستوز Getöse) (کنترل مداوم فشارخون، آزمایش ادرار Urinest و معاینه بافت ها برای تجمع مایعات در نسوج Ödeme)
- معاینات سونوگرافی (Ultraschall-Untersuchung) (برای مشخص نمودن اندازه های بدن کودک، تاریخ احتمالی زایمان، رشد کودک در شکم مادر، بویژه در چند قلوها)
- معاینات نگارش صدای قلب کودک و درد زایمان ت ت گ (Cardiotokographische Untersuchung CTG).

طبیعی است که پدر آینده نیز می تواند حضور داشته باشد به طور مثال در معاینات سونوگرافی Ultraschall-Untersuchung.

زنان باردار مرتباً توسط پزشک زنان برای تشخیص بیماری های عفونی واژن معاینه می شوند. جلوگیری از زایمان پیش از موعد بسیار مهم است. هر کس می تواند در این اثناء در صورت تمایل دو بار در هفته خود را با لمس کردن آزمایش نماید. در داروخانه ها دستکش های تست Testhandschuhe وجود دارند، که توسط آن وضعیت - پ هاش ph-Wert واژن اندازه گیری می شود. افزایش وضعیت - پ هاش نمایانگر یک عفونت است. بعضی از صندوق های بیمه درمانی هزینه دستکش های تست را به عهده می گیرند.

در چهار چوب معاینات بارداری یک مشاوره برای آگاهی رسانی در مورد خطراتی که سلامتی را تهدید که می کنند و ممکن است در حین بارداری و پس از زایمان برای مادر و فرزند بوجود آیند انجام می گیرند.



پاسپورت مادر Mutterpass برای ثبت نتایج معاینات و روند بارداری

## تغذیه

زنان باردار بایستی آگاهانه به تغذیه سالم و مناسب خود توجه نمایند ولی نه با پر خوری - یعنی برای دونفر غذا خورد. ولی شما به ویتامین بیشتر، مواد معدنی و عناصر شیمیایی که به مقدار کم برای حیات الزامی هستند (Spurenelemente) نیاز دارید.

بر خلاف آنچه که اغلب تصور می شود، نیاز به انرژی آنچنان افزایش نمی یابد. از ماه چهارم بارداری به بعد میزان ۲۵۰ تا ۴۰۰ کالری بیشتر در روز کافی است. افزایش وزن بین ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم تا پایان دوره بارداری معمولی است. زنان بسیار لاغر گاهی اوقات افزایش وزن پیدا می کنند. اگر وزن زن به اندازه کافی افزایش نیابد مثلاً اگر رژیم گرفته است، انرژی و مواد مغذی کافی که کودک برای رشد سالم نیاز دارد تأمین نمی شود.

مصرف بیشتر میوه و سبزیجات در برنامه تغذیه جای مهمی دارد. ماهی و روغن های با ارزش (مانند روغن کلزا Rapsöl و روغن زیتون و غیره) برای سوخت و ساز Stoffwechsel و رشد کودک مفید اند. در فراورده های غلات، سیب زمینی، میوه و سبزیجات هیروکربور ها Kohlenhydrate وجود دارند. نوزاد برای رشد استخوان ها، دندان ها و ماهیچه ها به موادسپیده ای Eiweiß زیادی نیاز دارد. این مواد در تخم مرغ، فراورده های های شیر و گوشت وجود دارند، و در مواد غذایی گیاهی نیز وجود دارند. در شیر، حبوبات، و فراورده های سویا، کلسیم وجود دارد؛ کودک برای ساخت استخوان از ماه دوم بارداری به این مواد نیاز دارد. آهن (در گوشت، فراورده های غلات، در سبزیجات سبزرنگ، حبوبات، چغندر قرمز (لبو) و بادام جات برای کودک بسیار ضروری است تا کودک در شکم مادر از طریق گلبول های قرمز اکسیژن کافی دریافت کند. علاوه بر این پزشکان استفاده از ید را به اندازه کافی توصیه می کنند. رهنمود: با نمک های ید دار غذا بپزید و دست کم دو بار در هفته ماهی های دریایی میل کنید. تا به اندازه کافی ید دریافت نشود، در حین بارداری (و در دوران شیردهی) استفاده از قرص های یدید Jodid-Tabletten (۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم در روز) توصیه می شود.



ویتامینها نه تنها برای سوخت و ساز مهم اند بلکه برای ساخت استخوان و رشد شش های کودک هم اهمیت دارند. استفاده از اسید فولیک را هم ادامه دهید و فراموش نکنید!

در انتخاب و پخت مواد غذایی توجه کنید که: کاهو و سبزیجات تازه را کاملاً خوب بشویید و از خوردن گوشت خام و یا نیمه سرخ شده، تخم مرغ نپخته، ماهی نپخته و فرآورده های شیری پاستوریزه نشده (مانند پنیر تهیه شده از شیر نپخته Rohmilchkäse) پرهیزید. در غیر این صورت انتقال و ابتلاء به بیماری لیستریوز Listeriose و توکسوپلاسموز Toxoplasmosis وجود دارد - بیماری هایی که برای بزرگسالان بی خطر اند، میتوانند برای جنین در شکم مادر خطرناک باشند. گوشت و فرآورده های گوشت و ماهی و فرآورده های ماهی اگر خوب پخت و پخته شوند مناسب اند.

توصیه می شود زنان باردار، از خوردن اندام های داخلی مانند (جگر و قلوه)، که سموم زیادی را در خود دارند پرهیزند. علاوه بر این خوردن بیش از اندازه جگر باعث افزایش بی رویه ویتامین آ می گردد، که می تواند باعث نقص عضو جنین گردد. برای دسترسی کافی به اسید های چرب چند باراشیاع نشده و ید و سلنیوم Selen خوردن دو وعده ماهی در هفته توصیه می گردد. بعلت احتمال آلودگی با مواد آلاینده بایستی ماهی های دریایی بزرگ

مانند ماهی تون Thunfisch، ماهی انگاس سرخ Rotbarsch، ماهی سنگ خوار Steinbeißer، ماهی تون بونیتو Bonito و ماهی کوسه Haifisch را به مقدار کم میل نمایید و مرتباً مصرف ننمایید.

در خوردن قهوه و چای سیاه هم مراعات کنید، چون از جذب مواد غذایی جلوگیری می کنند و می توانند خطر سقط جنین را افزایش دهند. به این دلیل: هیچگاه بیش از سه فنجان در روز میل نکنید. همچنین مصرف هل Kardamon، دارچین Zimt، میخک Nelken و کنین Chinin (در نوشابه های تونیک - واتر)، باعث ایجاد درد زایمان wehenfördernd می شوند.

## مصرف الکل

(از جمله نقایص قلبی، اختلالات بینایی و شنوایی و اختلالات غذا خوردن) و همچنین اختلالات رشدی و رفتاری در کودک مورد نظر ایجاد کند.

## سیگار کشیدن

سیگارها بیشتر از ۱۰۰۰ ماده شیمیایی مختلف در بر دارند. مهمترین آنها نیکوتین می باشد. هر سیگاری که در دوره بارداری کشیده شود (حتا در کسانی که منفعلاً و غیر فعالانه دود سیگار را استنشاق می کنند (Passivrauchen) تأثیر زیان بخشی در رشد کودک می گذارد چون کودک از طریق بند ناف و جفت تمام مواد آلاینده ای را که بدن مادر جذب کرده است دریافت می کند. سیگار کشیدن خطر سقط جنین - و زایمان کودک مرده و مرگ ناگهانی کودک را افزایش می دهد (به بخش "خواب مطمئن برای نوزاد" نگاه کنید). خطر زایمان پیش از موعد دوبرابر می شود. تأخیر در رشد، بیشتر دیده می شود. کودکانی که مادرانشان در زمان بارداری سیگار کشیده اند، بیشتر از دیگران از آلرژی ها، آسم و سایر بیماری های تنفسی رنج می برند. یک محیط بدون دود نه تنها برای سلامتی کودک مفید است بلکه والدین هم از آن بهره مند می شوند.

زیان مشروبات الکلی را نباید دست کم گرفت. مشروبات الکلی هم مانند نیکوتین از جمله سموم سلولی محسوب می شوند. که بطور زیان بخش بر رشد بدنی و مغزی کودک تأثیر میگذارند.

در نظر داشته باشید که هر لیوان مشروبات الکلی که در دوره بارداری بنوشید، کودک شما نیز آنرا می نوشد. اگر شما به میزان ۰/۶ میلی گرم الکل در خون داشته باشید، کودک متولد نشده شما نیز ۰/۶ میلی گرم الکل در خونش دارد، با این تفاوت که - کودک شما آنرا سخت تر دفع می کند. الکل به سلول ها زیان می رساند و در تقسیم سلولی تأثیر بدی می گذارد. و تأثیر نامطلوب زیادی در رشد ارگان ها و سیستم اعضای کودک مانند مغز می گذارد.

سقط جنین تنها خطر نیست. بلکه نوشیدن الکل در دوران بارداری میتواند باعث معلولیت عقلی کودک و ناقص الخلقه بدنیا آمدن کودک گردد.

معلولیت ها و علایم غیر عادی، که مشخصاً به مصرف مشروبات الکلی در دوران بارداری مربوط می شوند را اصطلاحاً "عوارض مخرب الکل"

(اف آ اس) (FAS) fetales Alkoholsyndrom می نامند. علایم (اف آ اس) اغلب رشد کم، کم وزنی نوزادان در هنگام زایمان، عقب ماندگی رشدی پس از زایمان و همچنین تغییرات در چهره می باشند. مصرف الکل در ایام بارداری می تواند علاوه بر این بر روی اعضاء بدن

## داروها

همان طوریکه قبلاً ذکر شد (به بخش "داروجات، مشروبات الکلی، دخانیات و سیگار کشیدن" نگاه کنید) بعضی از داروها را زنان باردار نباید مصرف کنند. هرگاه پزشک نسخه داروهایی را که برای بیماری های حاد هستند بنویسد و یا برای داروهایی که می توان بدون نسخه از داروخانه خرید، بایستی روشن گردد که آیا این داروها در دوران بارداری و یا شیردهی بدون زیان هستند. در صورت مطمئن نبودن حتماً با پزشک مشاوره کنید.

## احساس راحتی کردن

دوران بارداری ایامی است، که والدین آینده می توانند خود را برای آمدن نوزاد و روبرو شدن با وظایف پدری و مادری آماده کنند. آرامش و بری بودن از هر گونه فشاری لازم است. تحرک برای از بین بردن فشار یا استرس توصیه می شود، ورزش های استقامتی در هوای آزاد (قدم زدن Walken، شنا). در اجرای ورزش ها باید به فشار نیاوردن به مفاصل و ستون فقرات توجه نمود، یعنی از تکان های شدید، مانند حرکات شدیدی که در تنیس و اسکواش پیش می آیند بپرهیزید. بخاطر کودک از ورزش هایی، که خطر افتادن در آن ها وجود دارد (مانند ورزش های رزمی، اسکی، اسکیت، سوارکاری و دوچرخه سواری) بخصوص اگر تازه کار هستید دوری کنید.



طبیعی است که اصولاً می توان در دوران بارداری به مسافرت رفت. برخی از پزشکان هشدار می دهند که در سه ماه اول بارداری نباید با هواپیما پرواز کرد. پس از سی و ششمین هفته و در هفت روز اول پس از زایمان زنان مجاز به پرواز نیستند. باوجود بر این اگر زنی که باردار است مبادرت به پرواز کند، بایستی در حین پرواز جوراب های تنگ و چسبان Kompressionsstrümpfe برای جلوگیری از تجمع خون در پاها Thrombose بپوشد و تا حدودی در هواپیما حرکت کند.

برنامه مسافرت را با دقت طرح کنید و از پزشک اطلاعات بگیرید که به چه مواردی باید توجه کنید..

## زنان باردار از چه چیزهایی باید بپرهیزند؟

زنان بارداری که ایمنی واکسن ناقص دارند بایستی از تماس با افرادی که بیماری های عفونی مانند، سرخک (Röteln)، اریون (Mumps)، آبله مرغان (Windpocken) و بویژه سرخچه (Masern) دارند بپرهیزند (به بخش "آزمایش - تندرستی" نگاه کنید).

در صورت مشاهده علائم گریپ، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

از تماس با گربه هم پرهیز کنید. در مدفوع گربه، در خاک و همچنین در گوشت خام می توانند انگل هایی (Parasiten) موجود باشند که توکسوپلاسموز را شیوع می دهند. ابتلاء به عفونت توکسوپلاسموز در دوران بارداری میتواند باعث سقط جنین، کوری و تولد نوزاد با معلولیت عقلی گردد.

در مورد موضوعات تغذیه، الکل، سیگار کشیدن و استفاده از داروهای بخصوصی در حین بارداری به بخش مربوطه در این دفترچه راهنما مراجعه شود.

## آماده سازی برای زایمان

یک سوم پایانی دوره بارداری هنگامی است که باید خود را برای زایمان آماده کرد. از سوی کلینیک ها، ماماها و فیزیوتراپیست ها کورس های آمادگی ارایه می گردد. زنان بارداری که به زبان آلمانی تسلط ندارند، می توانند در باره کورس هایی که به زبان های خارجی در نزدیکی ایشان برگزار می شوند آگاهی کسب نمایند و می توانند در کلینیک نیز در باره استفاده از مترجمین اطلاعات بگیرند.

این کورس ها امکانات خوبی برای آگاهی رسانی در مورد روند متعارف در پیرامون زایمان هستند. زیرا ممکن است این روال در آلمان با سایر کشورها تفاوت داشته باشد. تمرینات ورزش سوئدی (Gymnastik) و تمرینات تنفسی هم در این برنامه گنجانیده شده است. اکثر زنان در ماه های ششم و هفتم بارداری شروع به رفتن به کورس های آمادگی زایمان می کنند. چون اکثر این کورس ها خیلی سریع پر می شوند، پیشنهاد می گردد که از ماه چهارم اقدام به ثبت نام نمایید. بیشتر صندوق های بیمه درمانی هزینه این کورس ها را که ماماها انجام



می دهند به عهده می گیرند.

کسانی که بیمه گزار بیمه درمانی قانونی هستند، میتوانند از مشاورت رایگان ماماها استفاده کنند. ماما به شما آگاهی های لازم را در مورد بارداری، زایمان، هفته تختخواب و ماه های پس از آن می دهد. در صورت بروز مشکلات بارداری به شما کمک می کند. ماماها پس از زایمان هم از مادر و نوزاد سرپرستی می کنند. ماماها در شیر دادن و پرستاری از کودک و مشکلات احتمالی تجربه دارند. مخصوصاً برای والدینی که برای اولین بار صاحب فرزند می شوند پشتیبانی بزرگی محسوب می گردند. والدین بایستی خودشان برای انتخاب ماما گام اول را بردارند و تماس برقرار کنند.

برای سرپرستی Betreuung در حین بارداری دو راه وجود دارد. یا آنرا به حال سرنوشت گذاشت و به مامایی که در بیمارستان خدمت می کند و در زمان زایمان حضور دارد واگذار کرد. و یا یک مامای مشخصی را "رزرو" کرد.

این "مامای تعیین شده" Beleghebamme در حین زایمان تمام وقت حضور دارد. استفاده از این موقعیت این امتیاز را در بر دارد که ماما و مادر آینده در دوران بارداری با یکدیگر آشنا می شوند و می توانند نسبت به یکدیگر اعتماد پیدا کنند. این مامای تعیین شده می تواند با توافق پزشک زنان معاینات پیشگیرانه را عهده دار شود.

## زایمان

در آلمان مادران بندرت تصمیم می گیرند در خانه زایمان کنند. از این رو خدمات سرپرستی کمتری برای زایمان در خانه وجود دارد، از اینرو توصیه می شود که بموقع برای یافتن یک ماما که وقت آزاد داشته باشد اقدام نمایید. برتری زایمان در خانه آشنایی با محیط است. نکته منفی این روند محدود بودن امکانات پزشکی یاری دهنده است که اگر مشکلاتی پیش آید باید زائو را ناگزیر به بیمارستان منتقل کرد.

این موضوع در مورد زایمان در خانه های زایمان Geburtshäuser نیز صدق می کند. درست مانند زایمان در خانه Hausgeburt بارداری های بدون مشکلات انجام پذیر هستند. در خانه های زایمان ماما هایی هستند که در زایمان کمک می کنند ولی اغلب پزشکی حضور ندارد

والدین آینده بایستی در هر حال به موقع اقدام به ثبت جا در یک کلینیک - و یا یک جا در خانه زایمان بنمایند. در بسیاری از این اماکن وقتی تعیین می شود که والدین می توانند از بخش های زایمان بازدید نمایند. آمدن پدران باعث خوشنودی است.

اکثر نوزادان در کلینیک ها به دنیا می آیند. پزشکان با تجربه ای که در آنجا هستند می توانند در صورت بروز مشکلات سریعاً دست به کار شوند. از دیدگاه پزشکی، کلینیک ها مطمئن ترین جا برای بدنیا آوردن نوزاد می باشند. در زایمان های پرمخاطره (چند قلوها، و زایمان مادران سالمند، وضعیت قرارگرفتن جنین در لگنچه) در هر صورت زایمان در یک کلینیک که دارای کلینیک اطفال باشد (مرکز پیش از زایمان Perinatal-zentrum) توصیه می شود. پزشکی که معاینات پیشگیرانه را در دوران بارداری انجام می دهد با والدین آینده در این موارد مشاورت می کند.





## رهنمود هایی در مورد ”سلامتی در حین دوران بارداری“:

- کاملاً از مشروبات الکلی و نیکوتین صرفنظر کنید.
- معاینات مراقبتی پیشگیرانه - و معاینات تشخیصی زودهنگام توسط پزشک زنان را منظمأ انجام دهید.
- در اولین ماه های بارداری یک ماما انتخاب کنید، تا در بارداری شما را همراهی کند و در هفته های نخستین پس از زایمان در سپرستی از کودک به شما یاری رساند.
- به تغذیه متنوع با استفاده از میوه و سبزیجات زیاد و فراورده های غلات توجه کنید، آب زیاد بنوشید.
- در تمام مدت بارداری موادی را که اسید فولیک دارند میل کنید. اطلاعات در این مورد را از هر پزشک زنان دریافت می کنید.
- از خوردن گوشت خام، تخم مرغ خام و از پنیری که از شیر نجوشیده تهیه شده است صرفنظر کنید.
- فقط مجاز به استفاده از دارو هایی هستید که در زمان بارداری بدون زیان هستند.
- از ورزش هایی، که با خطر سقوط همراه هستند بپرهیزید.
- در نیمه دوم بارداری می توان از کلاس های که برای والدین آینده تشکیل می شوند استفاده نمود.
- ” آمادگی زایمان “ (Geburtsvorbereitung). ثبت نام در حدود ماه چهارم توصیه می شود.
- یک محل زایمان مناسب را باید انتخاب کرد. پزشک توصیه می کند که آیا زایمان در یک کلینیک لزومی است. کلینیک های زایمان و خانه های - زایمان مرتبأ کلاس های آگاهی رسانی رایگان و بازدید از زایشگاه را برای والدین آینده برگزار می کنند.
- مادران آینده بایستی به فکر آسایش خود باشند و بگذارند که دیگران برای آسایش شان گام بردارند!
- تحرک بطور منظم بسیار مفید است. هر زنی باید به ندای بدن خود گوش فرا دهد.

## ۳. سلامتی پس از زایمان

### دو باره در خانه

در هفته تختخواب بایستی مادر جسماً استراحت کند و چیزهای سنگین بلند نکند (قانون کلی: چیزی را که سنگین تر از وزن کودک باشد بلند نکنید). ماهیچه های بستر لگن در اثر زایمان بسیار "کش آمده" ausgeleiert اند. اگر مادر خیلی زود جسم سنگین بلند کند و یا ورزش نماید خطر آن می رود که در سال های بعدی زندگی با عارضه (عدم توانایی در نگهداری ادرار و مدفوع) inkontinent روبرو شوند. تمرین های هدفمند برای ("ترمیم Rückbildung") در دوران هفته تختخواب وجود دارند. ماما می تواند این تمرینات را به مادر نشان بدهد.

توصیه می شود که پس از هفته تختخواب در یک کورس ویژه تمرینات تقویت و ترمیم عضلات پشت شرکت نماید. این کورس ها را ماماها Hebammen، فیزیو تراپیست ها Physiotherapeuten و همچنین مدارس عالی ملت Volkshochschulen عرضه می دارند. هزینه این کورس ها را صندوق های بیمه درمانی می پردازند.

معمولاً مادر و نوزاد را چند روز پس از زایمان در یک کلینیک مرخص می کنند که به خانه بروند. در این جا نوزاد کانون و مرکز ثقل همه چیزها می شود! زمان اولیه با نوزاد شیرخوار راهمه والدین به عنوان زمانی بسیار زیبا ولی در عین حال بی نهایت دشوار نام می برند. بویژه در مورد فرزند اول که برای بسیاری از والدین از قبل غیر قابل تصور است، که مراقبت از موجودی به این کوچکی چه اندازه وقت و انرژی نیاز دارد. شب ها کوتاه هستند و نوزاد هر سه یا چهار ساعت گرسنه می شود. بایستی مرتباً پوشک او را تعویض کرد و شست. این وظایف در آغاز ادامه می یابند ولی به تدریج بصورت عادی در می آیند. علاوه بر این مادر هم باید از سختی های زایمان فراغت یابد.

هشت هفته پس از زایمان را "هفته تختخواب" Wochenbett می نامند. در این ایام والدین و کودکان نیاز به آرامش و وقت زیادی برای خود دارند. دریافت حمایت و پشتیبانی بسیار اهمیت دارد. پدر هر چه بیشتر در امور خانه به مادر کمک و یاری رساند بار مادر را بیشتر کاهش می دهد، حتی اگر تاکنون در شمار وظایف او نبوده است.



ماما ها در هفته های نخستین پس از زایمان برای ملاقات به خانه می آیند، در ده روز اول هر روز، و در صورت نیاز تا پایان دوره شیردادن برای ملاقات به خانه می آیند. ماما ها تلفنی و در هر زمان به همه سئوالات و مشکلات دیگر جواب می دهند و مشاوره می کنند. اگر در دوره بارداری با مامایی تماس نگرفته اید، بایستی حتماً در کلینیک زایمان در مورد تماس با یک ماما اقدام کنید.

معمولاً بستگان و دوستان پس از زایمان برای دیدن نوزاد می آیند. اگر این موضوع برای والدین مزاحمت ایجاد کند بایستی بدون خجالت به دیدار کنندگان بگویند که زمانی دیگر بیایند و یا دقیقاً بخواهید که از شما پشتیبانی کنند، مثلاً می توانند چیزی برای خوردن بیاورند.

کاملاً طبیعی است اگر سه تا پنج روز پس از زایمان بنا به تغییرات هورمونی که در مادر ایجاد می شود "روزهای گریه" Heultage و یا Babyblues بوجود می آید. مادر دفعتهً احساس میکند که توان رویارویی با وظایف جدید را ندارد و احساس می کند کاملاً تنهاست. زود از کوره در می رود و زود به گریه می افتد و دلیل این تغییرحالات را نمی داند.

معمولاً این حالات بیشتر از چند روز تا چند هفته به درازا نمی انجامد. بندرت ممکن است که این وضعیت (تا سن یک سالگی کودک) ادامه یابد که می تواند به افسردگی هفته تختخواب Wochenbettdepression تبدیل شود. در این هفته ها مادر احساس ناتوانی دائم می کند و حتی تا مرز به خودکشی فکرکردن هم پیش می رود. افسردگی هفته تختخواب یک بیماری است که درمان پذیر است که بایستی درمان شود. حتی اگر برای شما دشوار است: در هنگام بروز مشکلات سخت، که به خاطر احساسات و تفکرات ناشی از افسردگی بوجود می آیند بایستی حتماً با پزشک و ماما مشاورت نمود.

## خواب مطمئن برای نوزاد

بیدار می شود. عفونت، گرمایش زیاد، تنفس هوای بازدم و تنفس دود سیگار بطور منفعلانه Passivrauchen واکنش را مختل می سازد. و ممکن است کودک خفه شود.

برای ایمنی کودک باید از صمیم قلب به توصیه های زیر عمل نمود:

نوزادان بایستی هنگام خوابیدن بر روی پشت خوابانیده شوند و نباید در تخت خواب والدین بخوابند، بلکه بایستی در اتاق خواب والدین ولی در تخت خواب نوزادان بخوابند.

برای هر پدر و مادری یک کابوس است که فرزندشان که ظاهراً سالم به نظر می آید ناگهان از خواب بیدار نشود. مرگ ناگهانی کودک plötzlicher Kindstod بیشترین نوع مرگ در نوزادان می باشد. دانستن این موضوع که خوابیدن نوزادان به پشت باعث شده است که مرگ ناگهانی در نوزادان کاهش یابد، احتمالاً باعث نجات نوزادان بسیاری در سال های اخیر شده است.

امروزه روشن است: که، اگر واکنش های ایمنی Schutzreflexe معینی در نوزاد صدمه یابد نوزاد به مرگ ناگهانی فوت می کند. نوزادان اغلب در هنگام خواب نفس کشیدن را قطع می کنند. که معمولاً مشکلی ایجاد نمی کند. واکنش های حفاظتی باعث می شوند که نوزاد دچار خفگی نشود. هنگامی که میزان اکسیژن در خون کم شود و میزان گاز کربنیک Kohlendioxidanteil (یعنی "هوای مصرف شده") افزایش یابد، نفس عمیق کشیده و خیلی کوتاه

## ابتکار ایالتی نورد راین وست فالن (Landesinitiative NRW): "سلامتی مادر و فرزند"

در نورد راین - وست فالن در چهارچوب ابتکار ایالتی "سلامتی مادر و فرزند"

"Gesundheit von Mutter und Kind" اطلاعاتی در باره "خواب امن برای کودک من" به زبان های آلمانی، عربی، انگلیسی، فرانسوی، لهستانی، صربی کروات و ترکی تدوین شده است که میتوان بعنوان مدارک پ د ف PDF-Dokumente از صفحه اینترنتی طرح پیشگیری های نورد راین - وست فالن Präventionskonzepts NRW، بخش مادر و کودک داون لود کرد: <http://www.praeventionskonzept.nrw.de>

برای نوزاد خود محیط خواب ایمن ایجاد کنید:

نوزاد من در یک کیسه خواب ایمن می خوابد!



بر روی پشت!

در یک محیط بدون دود سیگار!

در تختخواب مخصوص نوزاد در اتاق خواب والدین!

در صورت امکان شیر مادر را خورده است!

بدون آشنایانه کوچولو (نوار حافظ سر در تختخواب نوزاد Nestchen)، بالش و پتو در تختخواب!

بدون پوست - خز و زیر انداز های ضد آب!

مأخذ: وزارت کار، سلامتی و اجتماعی ایالت نوردراین - وست فالن (ناشر) بروشور سلامتی مادر و فرزند "خواب ایمن برای نوزاد من"

برای اینکه در تنفس نوزاد اختلال ایجاد نشود و گرما آزارش ندهد، بایستی نوزاد جای کافی داشته باشد. بالش و "نوارحافظ سر Nestchen" و یا خز - گوسفند Schaf-Fell را نباید در تختخواب نوزاد گذاشت. حتی پتو هم توصیه نمی شود چون ممکن است به دور سر نوزاد پیچیده شود. کیسه خواب متناسب، مطمئن تر است. تشک باید نازک و محکم باشد. روکش های پلاستیکی توصیه نمی شود زیرا از مبادله رطوبت و هوا جلوگیری می کنند. نوزاد در هنگام خواب نیاز به کلاه، کیسه آب گرم و همچنین عروسک های بزرگ ندارد. بندها، نوارها، کابل ها، پشه بند، تورهای روی تخت Bethhimmeln و یا پرده ها می توانند گره بخورند. اتاق با گرمای بین ۱۶ تا ۱۸ درجه برای خواب آرمانی و ایده آل است.

در جایی که نوزاد هست نباید سیگار کشید. نشان داده شده شده است که سیگار کشیدن منفعلانه Passivrauchen ریسک مرگ ناگهانی نوزاد و کودک را افزایش می دهد. شیر دادن با شیر مادر این ریسک را کاهش می دهد چون شیر مادر از عفونت راه های تنفسی جلوگیری می کند. و همچنین به این دلیل که کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند مرحله خواب کوتاه و نه چندان عمیق دارند. مادر بایستی در صورت امکان شش ماه شیر بدهد.

## با پستان شیر دادن

شیر مادر بهترین غذای نوزادان سالم است. در این شش ماهه اول زندگی نوزاد در واقع بجز شیر مادر به چیز دیگری احتیاج ندارد. شیر مادر سریع هضم می شود. در شیر مادر مواد دفاعی در برابر بیماری ها وجود دارد. بخاطر شیر مادر خطر آلرژی ها کاهش می یابد. شیر دادن با پستان ساده تر است: شیر مادر عامل بیماری ندارد، همیشه قابل دسترس است و همیشه گرمای صحیح دارد. علاوه بر این شیر مادر مجانی است. شیر دادن با پستان تنها برای نوزاد مفید نیست بلکه برای مادر هم خوب است، اگر از همان آغاز شیر مادر داده شود رحم مادر پس از زایمان زودتر به حالت اولیه برمی گردد. و وزن مادر زودتر کاهش می یابد. علاوه بر آن شیر دادن از سرطان پستان جلوگیری می کند. در پایان به رابطه قلبی بین مادر و کودک بهبود می بخشد.

نوزاد میتواند هر وقت و به هر اندازه که می خواهد شیر بنوشد. در ابتدا نوزاد بین شش - تا هشت بار در روز گرسنه می شود. به مرور ریتم شیر خوردن به هر سه یا چهار ساعت می رسد. برای اینکه نوزاد بخوبی رشد نماید و هیچگونه مشکل شیر دادن پیش نیاید، باید وضع قرار گرفتن نوزاد صحیح باشد. روش صحیح آن را ماما پس از زایمان به مادر یاد می دهد. وضعیت های گوناگونی برای شیر دادن وجود دارد. مهم این است که بدن نوزاد در هنگام شیر خوردن کاملاً به سوی مادر باشد نه اینکه نوزاد فقط بطرف نوک پستان قرار گرفته باشد. بلکه نوزاد باید بتواند در یک سطح وسیع اطراف بافت سینه را بمکد. از این طریق از مشکل تجمع شیر در پستان جلوگیری واز زخم شدن و التهابات پیشگیری می شود. ولی اگر چنین اتفاق بیفتد، بسیار مهم است که پس از مرخص شدن از کلینیک مخاطبین کارآمد و متخصص داشته باشید. از قبل بایستی در مورد سایر امکانات آگاهی کسب نمود. پرسش های مادرانی که نوزاد دارند تنها در موارد پزشکی و شیر دادن به نوزاد نیست. خیلی ها تجارب خود را با یکدیگر در میان می گذارند و از این راه به یکدیگر یاری می رسانند. اینگونه امکانات را بعنوان مثال از طریق گروه شیرخواری Stillgruppen، کافه شیر خواری Stillcafés و غیره می یابید.



مادران شیرده به حمایت شریک زندگی خود نیازمند اند. دوستان و آشنایان نیز می توانند همکاری کنند. بخصوص در هفته های نخستین که بسیار دشوار است مادران بایستی از فشار و استرس دوری گزینند و استراحت نمایند. برای مادر و فرزند تغذیه سالم و متنوع مانند دوره بارداری مهم است. آشامیدن به اندازه کافی برای جبران مایعات دفع شده بدن بسیار اهمیت دارد. پزشکان و ماما ها پیشنهاد میکنند که نباید در زمان شیردادن رژیم غذایی گرفت. در هنگام وزن کم کردن مواد زیان بخش موجود در ذخایر چربی به شیر مادر راه می یابند، که به نوزاد منتقل می شوند.

در نوشیدن مشروبات الکلی هم باید احتیاط کرد. الکل به شیر مادر وارد می شود و به نوزاد زیان می رساند. اگر مادر شیرده می خواهد استثنائاً یک گیلاس مشروب بیآشامد، بایستی بین زمان آشامیدن الکل و زمان شیر دادن فاصله زمانی زیادی بگذرد. و یا پیش از نوشیدن الکل شیر خود را برای وعده غذای بعدی نوزاد بدوشد. در هر صورت باید از پزشک و ماما در باره ریسک های سیگار کشیدن پرسش شود. این موضوع در باره داروهایی که مادر باید دائماً مصرف کند هم صدق می کند.

سیگار کشیدن در دوران شیر دادن منع می گردد. در سیگار مواد زهر آگینی وجود دارند که از راه شیر مادر به نوزاد منتقل می شوند. اگر به هیچ گونه نمی توانید از کشیدن سیگار چشم پوشی کنید، باز هم بهتر است شیر خود را به نوزاد بدهید تا از شیر شیشه استفاده کنید. ولی بهر حال بهتر است که مادر شیرده یک ساعت پیش از شیر دادن سیگار نکشیده باشد و یک بالا پوش دیگری بپوشد تا نوزاد دودی را که در لباس وجود دارد تنفس نکند.

## ویتامین D و فلوراید Fluorid

چه نوزاد شیر مادر را بخورد و یا از شیر خشک استفاده کند: تا پایان یک سالگی به ویتامین D اضافه نیاز دارد تا از بیماری استخوانی راشیتیسم جلوگیری شود، همچنین با نظر پزشک کودکان از فلوراید استفاده شود تا از پوسیدگی دندان Karies جلوگیری گردد. در روز های بسیار گرم یا در صورت ابتلاء به بیماری هایی که تب زا هستند بایستی با نظر پزشک ویا ماما علاوه بر شیر یک آشامیدنی بدون قند نیز به نوزاد داد (آب جوشیده خنک شده، چای میوه ویا چایی های گیاهی).

## شیر آماده

هایی مانند "Pre HA"، و یا "HA۱"، علامت گذاری شده اند. "HA" نشانه کم آلرژی زا hypoaergen است که یعنی این فراورده آلرژی کمتری ایجاد می کند. نوشته "HA۲" نشانه غذای متعاقب Folgenahrung است. هر کسی باید خود تشخیص دهد چه غذایی برای نوزادش سازگارتر است.

نا درست مخلوط نمودن و یا رقیق کردن زیاد و یا غلظت زیاد برای سلامتی نوزاد زیان دارد. حتماً باید به راهنمای طرز تهیه روی بسته بندی و مقدار داده شده توسط تولید کننده توجه نمود. آب را بایستی هر بار تازه جوشانید و گذاشت تا حدود دمای ۵۰ درجه خنک شود، و پس از آن به شیر خشک اضافه کرد. بایستی با لبه چاقو روی هر پیمانه شیر خشک کشید تا شیر غلیظ نشود. سپس بایستی شیشه شیر را محکم تکان داد و گذاشت تا گرمای نوشیدن را پیدا کند.

پستانک شیشه شیر را با سوراخ کوچک انتخاب کنید تا مطمئن شوید که نوزاد مانند زمانی که از سینه مادر شیر می نوشد بخود زحمت مکیدن می دهد. مکیدن برای رشد فک ها و عمل بلع نوزاد اهمیت دارد. علاوه بر آن کودک بلعت زحمت مکیدن خسته می شود و بهتر می خوابد. امروزه - همانند کودکانی که از سینه مادر شیر می خوردن - تغذیه کودک بر اساس نیاز نوزاد توصیه می گردد تا از تغذیه بیش از حد Überfütterung جلوگیری شود. افزایش وزن معمولی کودک ملاک است که در هفته های نخست بوسیله ماما و سپس از آن در معاینات منظم دوراندیشانه توسط پزشک کنترل می گردد.

اگر مادر نمی تواند و یا نمی خواهد به نوزاد خود شیر بدهد، شیر آماده (شیر خشک) توصیه می گردد که بطور مثال می توان در سوپر مارکت ها و دراگ استورها خریداری کرد. محصولات جایگزین شیر مادر براساس شیر گاو توصیه می شود. چون به ترکیبات شیر مادر نزدیک تر هستند. نوزاد تا پایان ششمین ماه به غذای اولیه نوزاد Säuglingsanfangsnahrung نیاز دارد. در صورت لزوم می توان تا پایان یکسالگی از این غذا به نوزاد داد. این غذا با نوشته آغازین "پیش Pre"، و یا "۱"، علامت گذاری شده است. پس از ششمین ماه زندگی می توان به کودک غذای متعاقب Folgenahrung که با نوشته "۲"، علامت گذاری شده است داد، که غذای ضمیمه Beikost را تکمیل می کند. شیر گاو تازه و یا شیر سویا، چه رقیق شده و چه رقیق نشده برای نوزادان مناسب نیستند. نوزاد نمی تواند این گونه شیرها را هضم کند و در نتیجه اختلالات گوارشی بوجود می آید. ساختن و تهیه غذای نوزاد بدلائل بهداشتی و عدم تناسب مواد غذایی موجود در آن توصیه نمی شود.

نوزادانی که والدینشان و یا خواهر و برادرشان از آلرژی هایی مانند آلرژی به علوفه Heuschnupfen، اگرما (نورودرماتیس Neurodermitis) و یا آسم Asthma رنج می برند، بیشتر در معرض خطر آلرژی ها هستند. اگر به نوزاد از سینه شیر نمی دهید بهتر است از پزشک کودکان سوال کنید که آیا بهتر نیست شیری آماده ای به نوزاد داد که عوامل آلرژی زای کمتری داشته باشد که با نوشته

## برنامه تغذیه برای سال اول زندگی

ویتامین د، فلوراید											
ویتامین ک											
شیر مادر و یا شیر خشک نوزاد											
نان - شیر											
دو وعده غذایی بین غذا های اصلی											
فرنی - غلات - میوه											
نان - شیر											
فرنی - غلات - شیر											
فرنی - سبزیجات - سبب زمینی - گوشت											
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
ماه ها											

مأخذ: انستیتوی پژوهشی تغذیه کودکان، دورتموند

### غذای ضمیمه

ظهر به کودک داد. از ماه ششم و هفتم به بعد میتوان دومین وعده غذای شام را (فرنی - شیر - غلات)، و حدود یک ماه پس از آن یک فرنی میوه - غلات) را به کودک داد. برای آشامیدن بایستی آب، چای های میوه شیرین نشده- و یا چای رازیانه Fencheltee داد. از ماه نهم تا دوازدهم میتوان کودک را باغذا های سفت و غذاهای خانگی آشنا نمود.

اگر کودکی در معرض خطر آلرژی است (به ۳ و ۴ نگاه کنید)، باید با پزشک در میان گذاشته شود، که چگونه میتوان مواد غذایی جدیدی تهیه کرد و از چه محصولاتی بایستی پرهیز نمود.

از ماه های پنجم تا هفتم بایستی به کودک کم کم همراه با وعده های شیر، غذاهای ضمیمه (فرنی Brei) را بیافزایید. بعنوان اولین غذاهای ضمیمه، فرنی سیب زمینی، فرنی سبزیجات و فرنی گوشت کاملاً مناسب هستند. غذاهای ضمیمه در شیشه هم وجود دارند که باید به توصیه های تولید کنندگان آن در مورد سن - ومقدار- توجه نمود.

مهم است که فرنی در آغاز از محتویات کم تری بر خوردار باشد و تا پایان اولین سال زندگی بدون هیچگونه ادویه ای (مانند نمک و فلفل) تا حد امکان بدون مواد شیرین کننده و یا سایر موادی غیر ضروری آماده شود. توصیه می شود اگر فرنی را شخصاً آماده می کنید از میوه جات Bio-Obst - و سبزیجاتی Bio-Gemüse که از راه اکتولوژی تهیه شده اند و بخوبی شسته شده و پوست گرفته شده اند استفاده شود. برای شروع می توان فرنی را به عنوان غذای

آشامیدنی و مواد غذایی گیاهی بیشتر (نان غلات، حبوبات، برنج، رشته (ماکارونی و اسپاگتی Nudeln) و مانند آن)، میوه و سبزیجات).

### تغذیه صحیح کودکان بزرگتر اینچنین است

فراورده های غذایی حیوانی - مانند شیر و فراورده های شیری (پنیر، ماست، کوارک) و همچنین بایستی گوشت، ماهی و تخم مرغ - را به اندازه معقول استفاده نمود. و تا حد امکان از مصرف چربی ها و مواد قندی پرهیز کرد. کودکان هر روز به حداقل یک وعده غذای گرم و تازه آماده شده و حدود یک و نیم لیتر مایعات نیاز دارند (کودکان کم سال تر به مایعات کمتری نیاز دارند، کودکان یک ساله حدود ۶۰۰ میلی گرم) چای یا آب بدون شیرینی. آب میوه ها و لیمونادها مقدار زیادی مواد قندی دارند و به دندانها زیان می‌رسانند. دادن نوشابه های - محتوی کولا به کودکان را تا حد امکان به تأخیر بیندازید. چون جلوی رشد و ساختن استخوان ها را می‌گیرد و به سیستم عصبی آسیب می‌رساند و می‌تواند کودک را عصبی کند.

از دومین سال زندگی به بعد، کودکان به غذاهای متنوع مخلوط. نیاز دارند. چون در سنین رشد هستند و نیاز شدیدی به مواد غذایی معینی دارند. توصیه می‌شود که



## دندان های سالم

برای اینکه کودک دندان های سالم خود را حفظ کند، تغذیه سالم و بهداشت دهان از آغاز تولد اهمیت دارد. حتا دندان های شیری را هم باید با یک مسواک نرم کاملاً شست. تا سن دوسالگی کافی است که هر شب قبل از به رختخواب رفتن کودک دهان و دندان هایش را شست و تمیز نمود. همیشه بایستی از دادن شیشه پستانک دار که حاوی آشامیدنی های شیرین هستند به کودک - حتا وقت خواب - خود داری کرد. چون باعث جرم گرفتگی دندان ها و نتیجتاً پوسیدگی دندان ها می گردد که اغلب دندان های نیش را نابود می کند.

توصیه می شود که از سن سه سالگی تا زمان رفتن به دبستان دندان ها را دو بار در روز با مسواک کودک و خمیر دندان کودک حاوی فلوراید شست، و بهتر است با نظارت والدین انجام شود، البته والدین بویژه در سال های اول زندگی باید دندان های کودکان را یکبار دیگر مسواک بزنند. کودکان از سن شش سالگی می توانند از خمیردندان بزرگسالان استفاده کنند.

اگر شیرینی خورده می شود (بهتر است فقط یکبار در روز میل شود) - حتماً پس از آن دندان ها را بشویید. آدامس های حافظ دندان کودکان می توانند در بین وعده های غذایی اسید های زیان بخش را خنثی نمایند. نمک های خوراکی فلوراید دار دندان ها را در برابر پوسیدگی دندان مقاوم می سازند.



### معاینات دندانپزشکی

کودکان و جوانان نیز باید کاملاً مانند بزرگسالان بطور منظم به دندانپزشک مراجعه کنند. صندوق بیمه های درمانی هزینه معاینات و خدمات مراقبتی زیر را تقبل می کند:

### کودکان (۳ تا ۶ ساله):

دندانپزشک در کل درسه معاینه تشخیص زود هنگام دندان ها، دهان و بیماری های فک را معاینه می کند. دندانپزشک به والدین در مورد بهداشت دهان و تغذیه مراقبت با فلوراید مشاوره می کند.

### کودکان و جوانان (۶ تا ۱۸ساله):

در معاینات دندانپزشکی دو بار در یکسال در مورد بیماری ها را به شما آگاهی می رسانند. بهداشت دهان کنترل گردد و تمرین می شود. از دندان ها معاینه می شود. با فلوراید پوشش داده می شود و دندانهای آسیاب در مقابل پوسیدگی دندان عایق میگردند.

## معاینات کودکان - و جوانان

معاینات ۱۰ و ۱۱ (U۱۰ و U۱۱) معاینات اضافی و توصیه ای هستند، و هزینه آن ها را تاکنون تنها چند صندوق بیمه های درمانی می پردازند. این معاینات شکاف بزرگی را که بین معاینات U۹ (در ۵ سالگی) و معاینات ۱۱ (در سن ۱۲ تا ۱۵ سالگی) وجود دارد پر می کند. در این معاینات اختلالات تکاملی در رابطه با توانایی های درسی در مدرسه و رفتار اجتماعی بررسی می شوند. و اقدامات بهبود بخش برای سلامتی تشویق گردد.

در این معاینات کودکان باید کارت بیمه و دفترچه بیمه را با خود بیاورید تا پزشک نتایج معاینات خود را در آن ثبت کند. در موعد معاینات U-Untersuchung می توانید مایه کوبی ایمنی (واکسن های ایمنی) را هم انجام دهید: دفترچه مایه کوبی Impfpass را فراموش نکنید!

اولین سال های زندگی برای رشد بسیار اهمیت دارند. از اینرو برای کودکان و جوانان معاینات تشخیصی زود هنگام و خدمات مراقبتی در نظر گرفته شده است. هزینه ها معمولاً از سوی صندوق بیمه های درمانی تقبل می گردند.

بلافاصله پس از زایمان ” معاینات جوانان U-Untersuchungen “، آغاز می شوند. تا وضعیت رشد جسمی و روحی نوزادان و کودکان تحت نظر قرار بگیرند و نقص رشد احتمالی را هرچه زودتر تشخیص داده و درمان نمود. معاینات U۱ و U۲ معمولاً در درمانگاه انجام می گیرد. در ترخیص زود هنگام از زایشگاه (موسوم به ” زایمان سریایی “)، بایستی تست پاشنه پا برای تشخیص بیماری های متابولیسمی Stoffwechselerkrankungen را نزد پزشک کودکان انجام داد. این تست برای تشخیص بیماری های کودک که به موقع بایستی درمان گردند بسیار اهمیت دارد، اگر نقص رشد به موقع تشخیص داده شود بهتر درمان می شود.

## وظیفه گزارش دادن در ایالت نورد راین وست فالن

در ایالت نورد راین وست فالن پزشکان موظف اند، نام کودکانی را که در معاینات دوراندیشانه U۵ تا U۹ شرکت داشته اند به ” سازمان مرکز کودکی سالم “، Zentrale Stelle Gesunde Kindheit در انستیتوی ایالتی سلامتی و کار ایالت نورد راین وست فالن گزارش دهند. با همکاری با ادارات معرفی Meldeämtern، کودکانی را که برای معاینات نرفته اند جستجو نموده و به والدینشان نامه یادآوری می فرستند. با این روش بایستی شرکت در معاینات افزایش یابد. اگر پس از یادآوری باز هم در معاینات شرکت نکنند، به کمون (ناحیه) مربوطه اطلاع داده می شود، که کنترل نموده و تصمیم می گیرند که آیا در این امر مداخله کنند یا نه.

در بیمارستان و یا در خانه توسط ماما	بلافاصله بعد از زایمان	U1
در بیمارستان یا توسط پزشک کودکان	بین روز سوم و دهم زندگی	U2
پیش پزشک کودک یا پزشک خانواده	۸ معاینه (با معاینات جدید ۷ آ Uva)	U2-U9
	تا پایان ششمین سال تولد	
توسط پزشک کودکان یا پزشک خانواده	بین سنین ۷ و ۸ یا همچنین ۹ تا ۱۰ سالگی	U10 + U11

والدین و پزشک خانواده زمان های مشخصی را برای معاینات - ۳ تا ۹ تعیین می کنند.

پزشک نتیجه معاینات را در دفترچه -  
معاینات U-Heft، می نویسد.

### معاینات جوانان J-Untersuchung

با شروع دوره بلوغ در جوانان تغییرات جسمانی بیشماری بوجود می آید. "معاینات جوانان" که به نام (J-Untersuchung) نامیده می شود یکبار بین سنین ۱۳ و ۱۴ سالگی انجام می گیرد. این معاینات برای شناخت و معالجه بیماری هایی که از نظر روحی و جسمی جوانان را تهدید می کنند در نظر گرفته شده است. علاوه بر آن در مورد رفتار مخاطره انگیز مانند سیگار کشیدن گفتگو می شود. والدین باید کوشش نمایند تا این معاینات توسط پزشک کودکان - و یا پزشک خانواده انجام گیرد. بسیاری از پزشکان کودکان وقت ویزیت گفتگو با جوانان را دارند.

## معاینات دوراندیشانه برای بزرگسالان

- نه تنها برای کودکان معاینات دوراندیشانه وجود دارد. بلکه برای بزرگسالان نیز سالم بودن اهمیت دارد - بویژه اگر فرزند دارند.
- کلیه بیمه گزاران صندوق بیمه های قانونی حق استفاده از معاینات پیشگیرانه - و مراقبتی را دارند. نسبت به سن و جنسیت میتوان از معاینات گوناگونی به رایگان استفاده نمود. شهریه مطب گرفته نمی شود.
- زنان می توانند از سن ۲۰ سالگی هر سال یک معاینه تشخیص زود هنگام سرطان انجام دهند.
- از سن ۳۰ سالگی هر سال یک معاینه پستان و پوست انجام دهند.
- از سن ۵۰ سالگی هر سال یک معاینه تشخیص زود هنگام سرطان روده انجام دهند.
- از سن ۵۵ سالگی دو معاینه عکسبرداری از روده بفاصله هر ده سال انجام دهند.
- علاوه بر آن زنان بین سنین ۵۰ تا ۶۹ سال بطور منظم به فاصله هر دو سال یکبار برای عکسبرداری و معاینات پستان Mammographie-Screening دعوت می شوند. معاینه تشخیص زود هنگام سرطان سینه که (Screening-Einheiten) واحد های معاینه نامیده می شود در همان زمان معاینات انجام می گیرد.
- مردان می توانند از سن ۴۵ سالگی سالانه یک معاینه، پروستات، آلت جنسی، معاینه پوست انجام دهند.
- از سن ۵۰ سالگی یکبار معاینه سالانه - معاینه تشخیص زود هنگام سرطان روده و
- از سن ۵۵ سالگی هر دو سال یکبار از معاینه عکسبرداری از روده به فاصله هر ده سال استفاده کنند.
- زنان و مردان از سن ۳۵ سالگی مجازند هر دو سال یکبار از معاینات سلامتی استفاده نمایند، که قبل از هر چیز برای تشخیص زود هنگام بیماری هایی که اغلب شایع هستند مانند بیماری های قلب و عروق Herz-Kreislauf-Erkrankungen، بیماری های کلیوی Nierenerkrankungen و بیماری قند Diabetes mellitus بکار میروند.
- در غربالگری - سلامتی Gesundheits-Check-ups پزشک در گفتگوی مفصلی خطرانی را که بعلت بیماری های قلبی و عادات زندگی برای بیمار وجود دارند به اطلاع می رساند. فشار خون و نبض اندازه گیری می شود، به صدای قلب و شش ها گوش می دهد و همچنین آزمایش ادرار و خون انجام می گیرد.

## واکسن ها برای نوزادان، کودکان و جوانان

ولی برای هر بیماری نباید یک واکسن زد. واکسن هایی وجود دارند که برای چند بیماری عفونی موثر هستند (مانند سرخک، اوریون و سرخجه، ”واکسن شش تایی“)

واکسن ها از ابتدا به بیماری ها جلوگیری می کنند. کمپسیون دائمی واکسن (STIKO) برای کودکان در حال حاضر واکسن های زیر را توصیه می کند:

- کزاز (Tetanus (Wundstarrkrampf)
- دیفتری (Diphtherie)
- سیاه سرفه (Pertussis (Keuchhusten)
- فلج اطفال (Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- مننژیت چرکین - و التهابات سق دهان  
که Eitrige Hirnhaut- und Kehlkopfentzündungen
- توسط هموفیل ها Haemophilus بوجود می آیند
- یرقان ب (زردی) (Hepatitis B (Gelbsucht)
- پنوموکوک های عامل سینه پهلو  
Pneumokokken
- مننژوکوک ها Meningokokken
- سرخک /Masern / اوریون /Mumps
- سرخجه Röteln
- آبله مرغان (Varizellen (Windpocken)
- آنفولانزا (گریپ ویروسی)  
(Virusgrippe) Influenza
- سرطان گلوئی رحم Gebärmutterhalskrebs



## تأمین واکسنی

وزارت کار، سلامتی و اجتماعی ایالت نورد راین وست فالن در اینترنت اطلاعاتی در باره ایمنی واکسن ها در اختیار عموم می گذارد. در مورد سرخک، اوریون و سرخجه بروشورهایی به زبان های آلمانی، روسی و ترکی تنظیم کرده است. این بروشور ها را می توان در سایت اینترنتی بعنوان مدارک پ د ا ف PDF-Dokumente داون لود نمود. <http://www.impfen.nrw.de>

## امنیت کودکان

نوزاد ممکن است خیلی سریع از میز پوشک کردن بچرخد و بزمین بیفتد. و یا کودکی که چهار دست و پا راه میرود مواد شست و شوی توالت را یافته و از آن بخورد. و یا کودک خردسالی کتری آب جوش را به پایین سرنگون کند. همه ساله حدود یک میلیون کودک در خانه و یا در محل تفریح به گونه ای دچار اینگونه حوادث دشواری می شوند که به کمک پزشکی نیاز پیدا می کنند. کودکان خردسال بیشتر در معرض خطرات مرگبار حوادث هستند.

برای امنیت نوزاد و کودکان خردسال می توان کار های زیادی انجام داد. در این جا چند رهنمود برای اولین سال زندگی کودک می بینید:

- هیچگاه نوزاد را بی سرپرست بر روی میز تعویض پوشک یا مکانی که بلند است تنها نگذارید، حتی اگر کوتاه مدت باشد.
- برای تعویض پوشک: همیشه یک دست روی کودک می ماند!
- پریز های برق را با وسایل ایمنی کودک ایمن گردانید.
- فنجان ها و کتری با مایعات داغ را دور از دسترس کودکان قرار دهید. برای جلوگیری از سوختگی با آب جوش و مایعات داغ، از آویزان بودن رومیزی ها و سیم های برق آویزان کتری های برقی جلوگیری کنید.

بهترین زمان برای واکسن زدن به کودک را بایستی در معاینات ۰۳ (در سن چهار تا شش هفتگی) با نظر پزشک تعیین نمود. اگر کودک به بیماری عفونی مبتلا شده است بایستی واکسن زدن را به وقت دیگری موکول نمود. بیشتر واکسن ها قابل تحمل هستند. واکسن ها کودکان را در برابر بیماری ها ایمن می سازند. ولی تضمین صد در صد ایمنی وجود ندارد. حتی با وجود واکسن زدن ممکن است بیماری ها به گونه خفیف تری بوجود آیند.

هزینه های واکسن های ذکر شده در بالا را معمولاً صندوق بیمه های درمانی متقبل می شوند.



## چند زبانه بزرگ شدن

زبان های مادری والدین برای کودکان بسیار بنیادی هستند. والدین کودکانی که در آلمان چند زبانه بزرگ می شوند وظیفه دارند که همزمان با زبان مادری زبان آلمانی را نیز هر چه زودتر به کودک یاد دهند. تنها از این راه می توان خود ساخته و با اتکاء به نفس در این جامعه پا گرفت و در مدرسه و سپس در کار و حرفه پیشرفت نمود. والدین می توانند حتی اگر زبان آلمانی بلد نباشند به کودکان کمک کنند، به این طریق که هر چه زودتر برای کودکان در کودکستان و مهد کودک جا پیدا کنند تا کودکان قبل از رفتن به مدرسه وقت کافی برای فرا گیری زبان آلمانی داشته باشند. والدین باید حتی قبل از زمان به کودکستان رفتن کودک سعی کنند تا کودکان با کودکان آلمانی زبان بازی کنند. رابطه با والدین اهل کشورهای دیگر با زبان های گوناگون در گروه موسوم به گروه خزیدنی ها Krabbelgruppen و کورس های شنای نوزادان و کورس های مشابه آن ایجاد می شود.

- صفحات داغ اجاق های برقی هم خطر سوختگی را بیشتر می کنند. کودکان نباید بدون حضور سرپرست بتوانند به بخاری و اجاق آشپزی دسترسی پیدا کنند.
- غذاهایی که در ماکروویو Mikrowelle آماده شده اند، اغلب گرم بنظر می رسند ولی در بعضی از قسمت هایشان بسیار داغ هستند. قبل از دادن این غذا ها به کودکان بایستی خوب بهم زده شوند و گرمای غذا را قبلاً آزمایش نمود.
- مواد شوینده و شیمیایی را باید در قفسه های دور از دسترس کودکان قرار داد.
- داروهارا در قفسه ای مطمئن نگهداری کنید. داروها را در دسترس کودکان نگذارید.
- از وسیله Gehfrei برای کمک به راه رفتن کودک استفاده نکنید. چون دائماً سقوط های شدید اتفاق می افتد. وسایل کمک به راه افتادن کودک میتوانند در رشد و ساختمان استخوان نقش منفی داشته باشد. علاوه بر آن ثابت شده است که کودکان با این روش راه رفتن را سریع تر یاد نمی گیرند.
- کودک را هرگز بدون نظارت در وان حمام و ظرف آب بازی تنها نگذارید. حتی اگر میتواند بنشیند و بایستد.

زبان های دیگر به او کمک می کند. صحبت کردن زیاد با کودک و نگاه کردن به کتاب های عکس دار و خواندن و تعریف کردن داستان به فراگیری او کمک می کند. شعر و سرود خواندن و قافیه سازی برای توانایی در احساس و درک زبان بسیار مفید اند. اگر والدین دائماً کودکان را تصحیح نکنند و بگذارند که حرف بزنند کودکان شوق بیشتری برای صحبت کردن پیدا می کنند.

اگر والدین به زبان های گوناگونی صحبت می کنند، هر کدام از والدین می توانند به زبان مادری خود با کودک گفتگو کنند. هر نفر - یک زبان، در تمام روابط در (گفتگوی والدین با یکدیگر، گفتگوهای هنگام غذا خوردن، خرید کردن و غیره) بایستی "قاعده گویش" Sprachregeln حکمفرما باشد، تا کودک بداند چه زمانی به چه گویشی گفتگو می شود.

نگران نباشید: کودکان می توانند یک، دو و حتی سه زبان را در آن واحد بیاموزند. فقط باید برای هر زبان شخص معینی داشته باشند و این زبان ها را منظم در زندگی روزمره بشنوند و با آنها گفتگو کنند.

باوجودیکه بیشتر کودکان قبل از سن دو سالگی شروع به سخن گفتن می کنند، زمان پیش از آن در رشد سخنگویی کودک نقش بسزایی دارد. جنین در شکم مادر هم به زبان مادری خویش گوش می دهد. وقتی والدین با کودک صحبت می کنند، کودک در آغاز نوا و ملودی زبان مادری را یاد می گیرد، و سپس معانی واژه ها را یاد می گیرد. پس از آن ساختن جمله و استفاده از واژگان برای گفتار متن های ویژه را می آموزد.

بنا براین بایستی والدین با فرزندان خود به زبانی گفتگو کنند که خود به آن تسلط و آگاهی بیشتری دارند. در بیشتر مواقع زبان مادری است که این ویژگی را دارد. چون در این زبان است که کودک همه واژه ها را می شناسند و به ساختار آن تسلط دارند. از این راه کودک زبان اول خود را یاد می گیرد، که در آموختن





## ”سلامتی بعد از زایمان“ رهنمود ها در مورد موضوع

- در هفته های نخستین بایستی والدین برای خود و کودکشان وقت زیادی در نظر بگیرند. شریک زندگی، دوستان و بستگان می توانند به مادر کمک کنند و آسایش او را فراهم آورند.
- ماما ها برای همه سئوالات و مشکلاتی که پیرامون هفته تختخواب Wochenbett وجود دارند مخاطبین خوبی هستند
- معاینات دوره ای پیشگیرانه (U-Untersuchungen) برای کودکان را حتماً انجام دهید.
- مادر بایستی سعی کند شش ماه به فرزندش شیر مادر بدهد
- در هنگام بشیردهی تغذیه متنوع با میوه زیاد، سبزیجات و فراورده های غلات و آشامیدن زیاد اهمیت بسیار دارد.
- برای جلوگیری از مرگ ناگهانی کودک، می توان کودکان را در نخستین ماه های زندگی در هنگام خواب به روی پشت خوابانید.
- به محیط خواب توجه کنید: تخت نوزاد در اتاق خواب والدین، کیسه خواب نوزاد، بدون بالش، درجه حرارت اتاق ۱۶ تا ۱۸ درجه.
- از سیگار کشیدن در منزل خودداری کنید.
- والدین بایستی در باره واکسن ها اطلاعات کسب نمایند و در این مورد با پزشک کودک مشاوره کنند.
- اماکن خطرآفرین را در خانه (قبل از اینکه کودک چهار دست و پا برود) برطرف سازید.
- مراقبت منظم از دندان کودکان از همان زمانی که اولین دندان در می آید مهم است.
- خوب است اگر والدین در مورد موضوع ” دوگویی بودن کودکان “ اطلاعات کسب کنند. هر یک از افراد رابط کودک در صورت امکان به گویش محلی خود با کودک سخن بگویند.

## ۴. نشانی‌ها

### توضیح

### انسیتیتو/ تماس

#### AIDS-Hilfe NRW e.V.

Lindenstraße 20

50674 Köln

Tel.: 0221 | 92 59 96-0

Fax: 0221 | 92 59 96-9

E-Mail: info@nrw.aidshilfe.de

Internet: www.nrw.aidshilfe.de

انجمن کمک - ایدز در ایالت نوردراین وست فالن در مشاورت های تلفنی در اختیار شما هستند. و به پرسش های شما در امر "سکس ایمن" Safer Sex و "استفاده ایمن" Safer Use و همچنین در مورد خطرات ابتلای احتمالی و تست پادتن اچ آی وی HIV-Antikörpertest. پاسخ می دهند

#### Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE)

Boppstraße 30

10967 Berlin

Tel.: 030 | 25 90 06-0

Fax: 030 | 25 90 06-50

E-Mail: ane@ane.de

Internet: www.ane.de

(آن ا) از طریق فرستادن نامه هایی به نام "نامه والدین"، Elternbriefe, نسبت به سن کودک (به زبان آلمانی و ترکی) از والدین پشتیبانی و یاری می رساند. این نامه ها اشارات مهمی به موضوعات پیشگیرانه و حفظ سلامتی هستند. ادارات سازمان جوانان این نامه ها را می فرستند، ولی والدین هم میتوانند مستقیماً تقاضای دریافت بنمایند.

#### Ärztammer Nordrhein

Tersteegenstraße 9

40474 Düsseldorf

Tel.: 0211 | 43 02-0

Fax: 0211 | 43 02-1200

Internet: www.aekno.de

کانون های پزشکی با مأموریت از سوی دولت در مراقبت های پزشکی با کیفیت های کنترل شده و اجرای امور پزشکی عمل می کنند. علاوه براین امکاناتی برای دوره های ادامه تحصیلی و تکمیلی برای پزشکان و مشاغل دستیاری نسبت به وظایف و مشاورت با اعضا، مردم و سیاست. رسیدگی به خواست بیماران و کمک به ایشان اگر اشتباهات درمانی پیش آمده باشد ارایه می کنند. کانون های پزشکی در سایت های اینترنتی رهنمود هایی در مورد سلامتی و اطلاعات عمومی برای بیماران ارایه می دهند.

#### Ärztammer Westfalen-Lippe

Gartenstraße 210-214

48147 Münster

Tel.: 0251 | 9 29-0

Fax: 0251 | 9 29-2999

Internet: www.aekwl.de

**Berufsverband der Frauenärzte e.V.**Internet: [www.bvf.de](http://www.bvf.de)

این دو سازمان هر دو در اینترنت جایگاهی برای ارایه اطلاعات در مورد موضوعاتی مانند بارداری و تنظیم خانواده Familienplanung دارند. علاوه بر این یک جستجوگر روی

**Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.**Internet: [www.dggg.de](http://www.dggg.de)

خط Online-Suche برای یافتن پزشک زنان و درمانگاه ها نیز دارد: [www.frauenaeerzte-im-netz.de](http://www.frauenaeerzte-im-netz.de)

**Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)****Nordrhein**

Gebhardstraße 17

42719 Solingen

Tel.: 0212 | 31 16 15

Fax: 0212 | 31 53 64

E-Mail: [fischbach@](mailto:fischbach@kinderaeerzte-solingen.de)[kinderaeerzte-solingen.de](http://kinderaeerzte-solingen.de)

اتحادیه مشاغل پزشکان کودکان - و جوانان یک نماینده خواست های پزشکان کودکان - و جوانان در آلمان می باشد. در سایت اینترنتی آگاهی های جامعی در باره پزشکان و درمانگاه ها و همچنین پزشکی کودکان و جوانان (مثلاً بیماری های بخصوص و رشد سالم کودکان) یافت می شود.

**Westfalen-Lippe**

Pfarrstraße 10

32457 Porta Westfalica

Tel.: 0571 | 5 18 55

Fax: 0571 | 5 84 79

E-Mail: [Westermann](mailto:Westermann@DrMechthild-t-online.de)[DrMechthild@t-online.de](mailto:DrMechthild@t-online.de)Internet: [www.kinderaeerzte-im-netz.de](http://www.kinderaeerzte-im-netz.de)

**Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln  
Tel.: 0221 | 89 92-0  
Fax: 0221 | 89 92-300  
E-Mail: poststelle@bzga.de  
Internet: www.bzga.de  
www.schwanger-info.de  
www.kindergesundheit-info.de

BZgA یک سازمان فدرال است که وابسته به وزارت سلامتی فدرال می باشد و مسئولیت آگاهی رسانی در امور سلامتی و امور پیشگیرانه در آلمان را به عهده دارد. BZgA علاوه بر آگاهی رسانی، اسناد و مدارک جامع (به زبان های گوناگون) در موضوعات مربوط به سلامتی، مشاورت و یاری به والدین را هم ارائه می کند. در هوم پیج یک لیست از مراکز مشاورتی برای والدین می یابید.

**Deutscher Bundesverband  
für Logopädie e.V. (dbI)**

Augustinusstraße 11a  
50226 Frechen  
Tel.: 02234 | 3 79 53-0  
Fax: 02234 | 3 79 53 -13  
Internet: www.dbI-ev.de

درمانگران گفتاردرمانی افراد را در هر سنی با اختلالات زبانی، گفتاری، آوایی، و بلعی که دلایل گوناگونی می تواند داشته باشد معاینه و درمان می کنند. در سایت اینترنتی dbI e.V. می توان در سراسر آلمان گفتار درمانگران Logopäden را جستجوی نمود علاوه بر این به بیماران اطلاعاتی در مورد (بطور مثال فرا گیری زبان در خانواده های دو زبانه) داده می شود.

**Deutscher Familienverband (DFV)****Landesverband NRW**

Elsbachstraße 107  
51379 Leverkusen  
Tel.: 02171 | 34 12 70  
Fax: 02171 | 34 17 58  
E-Mail: info@dfv-nrw.de  
Internet: www.dfv-nrw.de  
: مشاور خانواده::  
www.familienratgeber.dfv-nrw.de

اتحادیه خانواده آلمان (د اف فو DFV) خود را بعنوان سخنگوی خواستار های خانواده ها در آلمان می بیند. (د اف فو DFV) در ایالت نورد راین- وست فالن NRW در اینترنت یک مشاورت خانواده برای یاری رسانی عملی به والدین ارائه می کند.

**Forschungsinstitut für  
Kinderernährung (FKE)**  
Heinstück 11  
44225 Dortmund  
Tel.: 0231 | 79 22 10-0  
E-Mail: fke@fke-do.de  
Internet: www.fke-do.de

در سایت اینترنتی انسیتوی پژوهشی تغذیه کودکان (ف ک ا FKE) علاوه بر اطلاعات روشن در باره تغذیه نوزاد و کودک دستورالعمل پخت و پز و همچنین بروشورهایی برای تغذیه کودک در دسترس هستند. در بانک اطلاعاتی غذای ضمیمه Beikostdatenbank (ف ک ا FKE) میتوان فرآورده های غذایی تولید شده صنعتی برای تغذیه کودک و دستورالعمل پخت و پز غذای نوزاد را نسبت به سن و سال یافت و با یکدیگر مقایسه نمود.

**Freie Wohlfahrtspflege NRW**  
koordiniert 2008/2009 von  
AWO Bezirksverband  
Westliches Westfalen e.V.  
Kronenstraße 63 – 69  
44139 Dortmund  
Tel.: 0231 | 54 83-0  
E-Mail: koordination@  
freiewohlfahrtspflege-nrw.de  
Internet:  
www.freiewohlfahrtspflege-nrw.de

تنظیم شده در سال های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ توسط کارمجموعه ایالتی انجمن مراقبتی خیریه آزاد ایالت نوردراین - وست فالن NRW با ۱۷ اتحادیه عضو خود، امکانات گوناگون تعهدات مردمی *bürgerschaftliches Engagement* مستقیماً و در محل. انجمن مراقبتی خیریه آزاد ایالت نوردراین - وست فالن NRW (انجمن خیریه کارگری *Arbeiterwohlfahrt*، اتحادیه های کاریتاس *Caritas-Verbände* اتحادیه خیریه مساوات آلمان *Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband*، صلیب سرخ آلمان *Deutsches Rotes Kreuz*، دیاکونیشس ورک *Diakonisches Werk*، محافل یهودیان *Jüdische Gemeinden*)، در محل کار و خدمت خود بخش وسیعی از کمک های اجتماعی، انجام می دهند که بر پایه تعهدات و رفاه همگانی آزاد انجام می گیرد

**Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher  
Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.**  
**Landesverband NRW**  
Stadtlohnweg 34 · 48161 Münster  
Tel.: 0251 | 86 20 11 · Fax: 0251 | 86 20 11  
E-Mail: geps-nrw@schlafumgebung.de  
Internet: www.schlafumgebung.de,  
www.geps-deutschland.de

انجمن ابتکار مشترک والدین در سطح آلمان فعالیت دارد واز والدینی که با مرگ ناگهانی نوزاد روبرو شده اند پشتیبانی می کند. علاوه بر این (گ ا پ س GEPS) فعالیت های همگانی انجام می دهد و در باره عوامل خطرات در مرگ ناگهانی نوزاد اطلاعات می دهد. از جمله وظایف (گ ا پ س GEPS) بهبود پیشنهادات ارائه شده (مانند ابزار و وسایل کمکی اطلاع رسانی و برقراری دائمی کلاس های پیشرفته) می باشد.

**Gesellschaft für Geburtsvorbereitung –  
Familienbildung und Frauengesundheit e.V.**  
Martina van der Weem  
Am Ohrenbusch 3a · 40764 Langenfeld  
Tel.: 02173|97 79 46  
E-Mail: vanderweem@gfg-nrw.com  
Internet: www.gfg-nrw.com

انجمن آمادگی زایمان، والدین آینده راهمراهی می کند. کلاس های آمادگی زایمان و - همراهی، به سلامتی زنان و سلامتی خانواده در دوره های گوناگون کمک می نماید.

### Gesundheitsämter in NRW

نشانی های ادارات سلامتی در نورد راین - وست فالن را بصورت نمای کلی در سایت اینترنتی شهر - و دایره مدیریت ها Stadt- und Kreisverwaltungen در تارنمای انسیتیتوی ایالتی برای سلامتی و کار Landesinstituts für Gesundheit und Arbeit (www.liga.nrw.de) می یابید.

ادارات سلامتی به شهروندان در مورد سلامتی اطلاعات، توضیحات و مشاورت ارائه می کند. در خدمات سلامتی کودکان و جوانان به ویژه به موضوعات مربوط سلامتی کودکان توجه می شود (بطور مثال به معاینات کودکان، به مدرسه گذاشتن کودکان). از دیگر وظایف ادارات سلامتی مشاورت در امر - ایدز AIDS-Beratung، مشاورت مایه کوبی Impfberatung و کمک به بیماران روانی psychisch Kranke، بیماران معتاد Suchtkranke و همچنین افرادی که معلولیت هایی دارند.

### Ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: 0208|3 00 69-31  
Fax: 0208|3 00 69-49  
E-Mail: info@ginko-stiftung.de  
Internet: www.ginko-ev.de

موقوفه گینکو برای پیشگیری یک مرکز هماهنگ کننده برای عملیات پیشگیری از اعتیاد در ایالت نورد راین وست فالن NRW. بعضاً اطلاعات چند زبانه در اینترنت در باره مواد اعتیاد آور و مصرف آن در اختیار می گذارد. علاوه بر بروشور های مدارک - پ د اف PDF-Dokumente که می توان آن ها را داوین لود کرد، اطلاعاتی هم در باره پیشنهادات گوناگون مشاورتی وجود دارد. اطلاعات و لینک های اینترنتی بیشتر در سایت اینترنتی وزارت کار، سلامتی و اجتماعی نورد راین وست فالن تحت نام " سلامتی " Gesundheit در رویریک و بخش " اعتیاد "، " Sucht "، قابل دسترسی هستند.

**Humangenetische Beratung**

www.gfhev.de

در باره انجمن ثبت شده مشاورت ژنتیک انسانی در آلمان در اینترنت (www.gfhev.de) می توان مراکز مشاورتی ژنتیکی را در محل جستجو نمود. در یک مشاورت ژنتیکی انسانی، اطلاعاتی در مورد خطرات بیماری های موجود و یا خطرات بیماری های فرضی که ممکن است به دلایل ژنتیکی (توارثی) در نوزادان بوجود آید، داده می شود. این پیشنهادات و اطلاعات به زوج ها و افراد مجرد معمولاً در کلینیک های دانشگاهی ارایه می شوند

**Informationszentrale gegen Vergiftungen  
des Landes Nordrhein-Westfalen**

Zentrum für Kinderheilkunde  
der Universität Bonn  
Prof. Dr. M. J. Lentze  
Adenauerallee 119  
53113 Bonn

در تمام ۲۴ ساعت روز بطور رایگان مشاورت می دهند و به سوالات شما درمورد مسمومیت تحت شماره ۱۹۲۴۰ / ۰۲۲۸ پاسخ می دهند. در سایت اینترنتی مرکز اطلاعات مسمومیت ها اطلاعاتی در مورد اقدامات - کمک های اولیه و پیشگیری از وقایعی که باعث مسمومیت می شوند می یابید: <http://www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale/>

**Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein**

Tersteegenstraße 9  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211 | 59 70-0  
Fax: 0211 | 59 70-8287  
Internet: www.kvno.de

در سایت اینترنتی اتحادیه های پزشکان وابسته به صندوق بیمه های درمانی برای بیمه گزاران و بیماران یک ماشین جستجوگر Suchmaschine برای یافتن پزشکان و روانپزشکانی که در ایالت نوردراین - وست فالن مطب دارند وجود دارد. علاوه براین اطلاعاتی در باره موضوعات خود یاری Selbsthilfe، اضطراری و خدمات کشیک پزشکی (خدمات اورژانس Notdienst) و همچنین رهنمود های سلامتی در اختیار شما می گذارد.

**Kassenärztliche Vereinigung  
Westfalen-Lippe**

Gartenstraße 210-214  
48147 Münster  
Tel.: 0251 | 9 29-0  
Fax: 0251 | 9 29-2999  
Internet: www.kvwl.de

**Krebsgesellschaft**  
**Nordrhein-Westfalen e.V.**  
 Volmerswerther Str. 20  
 40221 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 | 15 76 09 90  
 Fax: 0211 | 15 76 09 99  
 Internet: www.krebsgesellschaft-nrw.de

انجمن ثبت شده سرطان نورد راین - وست فالن برای بهبود مراقبت های بیماران مبتلا به سرطان فعالیت می کند. علاوه بر این در مورد پیشگیری - و تشخیص بموقع - همچنین اقدامات درمانی و اقدامات پس از عمل فعالیت می کند.

**Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)**  
 Ulenbergstraße 127 - 131  
 40225 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 | 31 01-0  
 Fax: 0211 | 31 01-1189  
 E-Mail: poststelle@liga.nrw.de  
 Internet: www.liga.nrw.de

” انسیتوی ایالتی سلامتی و کار “ (لیگ ن ر و LIGA.NRW) به دولت ایالتی، کارمندان دولت و موسسات ایالت نورد راین - وست فالن و همچنین ناحیه ها و اتحادیه های ناحیه در مورد موضوعات مربوط به سلامتی، سیاست سلامتی و همچنین ایمنی و حفظ سلامتی در جهان کار مشاورت میدهد و از آنان پشتیبانی می نماید.

**Landesverband der Hebammen NRW**  
 Im Cäcilienbusch 12  
 53340 Meckenheim-Merl  
 Tel.: 02225 | 94 72 63  
 Fax: 02225 | 94 72 64  
 Internet: www.hebammen-nrw.de

اتحادیه ایالتی ماماها در ایالت نورد راین - وست فالن در باره محدوده فعالیت ماماها در قبل و هنگام بارداری و پس از زایمان آگاهی می رساند. والدین می توانند از راه هوم پیج اینترنت، در یافتن و جستجوی مامای مناسب آگاهی های لازم را به دست آورند

**LandesSportBund**  
**Nordrhein-Westfalen e.V.**  
 Friedrich-Alfred-Straße 25  
 47055 Duisburg  
 Tel.: 0203 | 73 81-0  
 Fax: 0203 | 73 81-616  
 E-Mail: info@lsb-nrw.de  
 Internet: www.wir-im-sport.de

سازمان ورزش ایالت نورد راین - وست فالن و سازمان ورزش جوانان ایالت نورد راین - وست فالن امکانات و خدمات بیشماری در زمینه ورزش در کنار برنامه ها و ابتکارات همگانی، برای مهاجرین هم برنامه های ویژه ای ارایه میدهد: یکی از اهداف برنامه "همرنگی از طریق ورزش" Integration durch Sport و پروژه "اسپین - اسپورت بین فرهنگی" spin - sport interkulturell تلفیق و هم‌رنگ سازی مهاجرین در جامعه از راه ورزش می باشد.

**Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS)**  
 Fürstenwall 25  
 40219 Düsseldorf  
 Tel.: 0211 | 8 55-5  
 Fax: 0211 | 8 55-3683  
 Internet: www.mags.nrw.de

وظیفه م آگ س MAGS تدارک بهبود شرایط زندگی در چهارچوب اجتماعی در ایالت نورد راین - وست فالن است. این اهداف را وزارتخانه در بخش های سیاست کاری، سیاست سلامتی و سیاست اجتماعی دنبال می کند.

**Präventionskonzept NRW, Landesinitiative**  
 Internet: www.praeventionskonzept.nrw.de

طرح پیشگیرانه ایالت نورد راین - وست فالن، یک ابتکار ایالتی است که کارهای گوناگونی انجام می دهد. اطلاعات و اسناد و مدارک به چندین زبان در باره موضوعات مختلفی (از جمله "مادر و فرزند") تهیه کرده است. از طریق سایت های اینترنتی می توان با این ابتکار ایالتی تماس برقرار کرد.

**Ministerium für Generationen, Familie,  
Frauen und Integration des Landes  
Nordrhein-Westfalen (MGFFI)**  
Horionplatz 1 | 40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211 | 8 61 85-0  
Fax: 0211 | 8 61 85-4444  
Internet: www.mgffi.nrw.de  
www.integration.nrw.de

(م گ ف ای MGFFI) در ایالت نورد راین - وست  
فالن از جمله مسئولیت اعمال سیاسی امور مربوط به  
خانواده و همزیستی را به عهده دارد. در صفحات اینترنت  
چشم اندازی در مورد برنامه های تقویتی گوناگون قابل  
دسترسی است. ” همزیستی در ایالت نورد راین - وست  
فالن “ Integration in Nordrhein-Westfalen نام درب  
ورود به اینترنت وزارت همزیستی است. علاقمندان می  
توانند از این راه در امور پیشنهادات همزیستی، موضوعات  
همزیستی و ارقام همزیستی اطلاعات کسب نمایند.

**Netzwerk der Geburtshäuser e.V.**  
Geschäftsstelle | Kasseler Straße 1a  
60486 Frankfurt/Main  
Tel.: 069 | 71 03 44 75  
Fax: 069 | 71 03 44 76  
Internet: www.geburtshaus.de

انجمن ثبت شده کار شبکه، خانه های زایمان یک انجمن  
علاقمندان به تقویت ایده خانه های زایمان در آلمان است. در  
صفحات اینترنت می توان خانه های زایمان را در ایالت نورد  
راین وست - فالن جستجو کرد.

**Pro familia**  
**Landesverband Nordrhein-Westfalen**  
Postfach 130901 | 42036 Wuppertal  
Tel.: 0202 | 2 45 65-10  
Fax: 0202 | 2 45 65-30  
E-Mail:  
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de  
Internet: www.profamilia.de

در اتحادیه ایالتی پرو فامیلیا در ایالت نورد راین - وست فالن  
۳۰ مرکز مشاورتی و تعداد بسیاری از شعبه های آن وجود  
دارند. مشاورت های پزشکی و خدمات پزشکی در امور  
بارداری، جلوگیری از بارداری Verhütung، آرزوی فرزند  
Kinderwunsch، سلامتی مردان / زنان و پزشکی جنسی  
Sexualmedizin ارایه می شوند تمام این مراکز مشاورتی  
مراکز شناخته شده ای هستند که در امور بارداری  
مشاورت می کنند.

**Psychotherapeutenkammer**  
**Nordrhein-Westfalen**  
Willstätterstraße 10 · 40549 Düsseldorf  
Tel.: 0211 | 52 28 47-0  
Fax: 0211 | 52 28 47-15  
Internet: www.ptk-nrw.de

کانون روان درمان کار های نورد راین وست - فالن NRW  
به بیماران در باره روانشناسی روانپزشکی و همچنین  
روانپزشکی - کودکان اطلاعات می رساند. علاوه بر این  
در اینترنت یک جستجوگر Suchmaschine ارایه شده است  
تا بتوان روان درمانگران را در نورد راین وست - فالن یافت.

**Selbsthilfenetz NRW**

Produkt vom Deutschen Paritätischen  
Wohlfahrtsverband  
Landesverband NRW e.V.  
Loher Straße 7  
42283 Wuppertal  
Tel.: 0202|28 22-430  
Fax: 0202|28 22-490  
Internet: www.selbsthilfenetz.de

شبکه خود یاری به علاقمندان گروه های خود یاری مربوط به بیماری در ایالت نوردر راین وست - فالن NRW رامعرفی می کنند. علاوه براین سازمان های خود یاری - و مراکز تماس در سراسر کشور و در محل خود را عرضه و معرفی می کنند. آگاهی رسانی و یاری رسانی در خودیاری، تکمیل کننده این پیشنهادات ارایه شده می باشند.

**Sozialverband Deutschland e.V.**

**Landesverband Nordrhein-Westfalen**  
Erkrather Straße 343  
40231 Düsseldorf  
Tel.: 0211|38 60 30  
Fax: 0211|38 21 75  
Internet: www.sovd-nrw.de

انجمن ثبت شده اتحادیه اجتماعی آلمان بطور ریگان مشاورت برای بیماران را ارایه می دهد. این مشاورت ها و اطلاعات رسانی ها از پرسش های پزشکی و روانی اجتماعی و همچنین ساختار های پرستاری عمومی تشکیل شده اند. و امکان مقایسه راهکارهای درمانی و همچنین ارجاع به مراکز ویژه و گروه های خود یاری Selbsthilfegruppen را ممکن می سازند

**Zahnärztekammer Nordrhein**

Emanuel-Leutze-Straße 8  
40547 Düsseldorf-Lörick  
Tel.: 0211|5 26 05-0  
Fax: 0211|5 26 05-21  
Internet: www.zaek-nr.de

خانه دندانپزشکان نوردر راین - وست فالن - لیبه در باره سلامت دهان به بیماران اطلاعات می دهد. علاوه براین در صفحات اینترنت در یافتن مطب های دندانپزشکی کمک می کند.

**Zahnärztekammer Westfalen-Lippe**

Auf der Horst 29  
48147 Münster  
Tel.: 0251|5 07-0  
Fax: 0251|5 07-570  
Internet: www.zahnaerzte-wl.de  
www.erste-zahnarztmeinung.de

## یادداشت‌ها

## ما از همه نیروهای متخصص و انستیتو هایی که در تهیه این بروشور سهیم بوده اند سپاسگزاریم:

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) | Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) | Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) | Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) | PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinischen Zentrum e.V.)

برای برگردان دفترچه راهنما برای هر زبان متخصصین زیر مسئول بوده اند:

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz,  
Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser,  
Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger,  
VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kollçaku, Maher A. Sandouk

## سلامت والدین و کودکان در ایالت نوردراین وست فالن

اگر منتظر بدنیا آمدن فرزند هستید و در مورد تغذیه صحیح و یا معاینات دوران‌دیشانه در حین دوران بارداری سئوالاتی دارید؟ و یا اگر می‌خواهید بدانید چه چیزهایی را در شیر دادن به کودکان باید رعایت کنید، و چه زمانی نوزاد ایمن می‌خوابد و یا چگونه می‌توانید کودکان کوچک خود را در برابر خطراتی که در خانه تهدیدشان می‌کند حفظ کنید؟ می‌توانید در این دفترچه راهنما به این پرسش‌ها و بسیاری پرسش‌های دیگر در پیرامون سلامتی والدین و کودکان پاسخ‌های یاری بخش و رهنمودهایی را دریافت کنید.

علاوه بر موضوعات پزشکی، که در این دفترچه راهنما به آنها پرداخته شده است، پیش از هر چیز به امکاناتی که سیستم سلامتی آلمان برای والدین در قبل و در حین و پس از بارداری ارائه می‌کند تأکید شده است.

\* این دفترچه راهنما - سلامتی والدین و کودکان در ایالت نوردراین-وست فالن را از طریق آدرس اینترنتی [www.bkk-promig.de](http://www.bkk-promig.de) می‌توان داون لود کرد و سفارش داد.

این دفترچه راهنما تقدیم شد، از سوی: