

بارداری / تولد

بارداری، زایمان و اولین بار با فرزند شما یک زمان خاص است. مهمترین چیز این است که شما و فرزندتان سالم باشید.

در مورد زمان بارداری در مراحل اولیه تحقیق کنید. همچنین مهم است که برای زایمان آماده شوید.

برای کمک به شما، مراکز مشاوره زیادی وجود دارد که شخصا و احتمالا حتی به زبان شما مشاوره می دهند.

کفتون سنت گالن نیز ارائه می دهد بسیاری از خدمات برای زمان پس از تولد برای حمایت از شما در طول این زمان.

بارداری

شما می توانید برای معاینه به یک متخصص زنان مراجعه کنید. ماماها همچنین برای همراهی و مشاوره در دوران بارداری در دسترس هستند. همچنین می توانید اطلاعات مهم را از مرکز خانواده و یا از مرکز مشاوره ملران/پدران دریافت کنید. در بیمارستان و با ماما، می توانید در یک دوره آماده سازی زایمان شرکت کنید.

بیمه درمانی شما هزینه معاینات پزشکی و زایمان را پوشش می دهد.

بروشور بارداری و زایمان (چند زبانه)

EN	PDF, 331 kB	(Pregnancy / Birth (englisch	
HR_HR	PDF, 314 kB	(Trudnoća /porod (kroatisch	
ES	PDF, 362 kB	(Embarazo / parto (spanisch	
TH_TH_TH	PDF, 1301 kB	(การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai	
FR	PDF, 1574 kB	(Grossesse / Naissance (français	
	PDF, 416 kB	(Uurka / Dhalmada (somali	
IT	PDF, 443 kB	(Gravidanza/parto (italienisch	
PT	PDF, 419 kB	(Gravidez / parto (portugiesisch	
TR_TR	PDF, 554 kB	(Hamilelik / Doğum (türkisch	
DE	PDF, 1665 kB	(Schwangerschaft / Geburt (deutsch	
AR_TN	PDF, 1231 kB	(الحمل / الولادة (arabisch)	

بارداری - صفحه اطلاعات در بسیاری از زبان ها

deutsch	Sexandfacts.ch	المانی	
englisch	Sexandfacts.ch	انگلیسی	
französisch	Sexandfacts.ch	فرانسوی	
italienisch	Sexandfacts.ch	ایتالیایی	
albanisch	Sexandfacts.ch	البانیایی	
serbisch	Sexandfacts.ch	صربستان	
spanisch	Sexandfacts.ch	اسپانیایی	
portugiesisch	Sexandfacts.ch	پرتغالی	
türkisch	Sexandfacts.ch	ترکی	
tigrinya	Sexandfacts.ch	تیگرینیا	
somalisch	Sexandfacts.ch	سومالی	

آماده سازی تولد

شما می توانید برای معاینه به یک متخصص زنان مراجعه کنید. ماماها همچنین برای همراهی و مشاوره در دوران بارداری در دسترس هستند. همچنین می توانید اطلاعات مهم را از مرکز خانواده و یا از مرکز مشاوره ملران/پدران دریافت کنید. در بیمارستان و با ماما، می توانید در یک دوره آماده سازی زایمان شرکت کنید.

بیمه درمانی شما هزینه معاینات پزشکی و زایمان را پوشش می دهد.

بروشور بارداری و زایمان (چند زبانه)

EN	PDF, 331 kB	(Pregnancy / Birth (englisch	
HR_HR	PDF, 314 kB	(Trudnoća /porod (kroatisch	
ES	PDF, 362 kB	(Embarazo / parto (spanisch	

TH_TH_TH	PDF, 1301 kB	(การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai	
FR	PDF, 1574 kB	(Grossesse / Naissance (français	
	PDF, 416 kB	(Uurka / Dhalmada (somali	
IT	PDF, 443 kB	(Gravidanza/parto (italienisch	
PT	PDF, 419 kB	(Gravidez / parto (portugiesisch	
TR_TR	PDF, 554 kB	(Hamilelik / Doğum (türkisch	
DE	PDF, 1665 kB	(Schwangerschaft / Geburt (deutsch	
AR_TN	PDF, 1231 kB	(الحمل / الولادة (arabisch)	

نوره های امدگی برای زایمان به زبان های مختلف

ملمامونو دوره های آموزشی آماده سازی برای زایمان را به زبان های مختلف ارائه می دهد. اگر در مورد زایمان سوالی دارید، از این پیشنهاد به زبان مادری خود استفاده کنید:

[پیشنهادات از mamamundo](#)

ماماها

ماما شما و خانواده تان را در دوران بارداری، زایمان، دوره پس از زایمان و در طول تغذیه با شیر مادر همراهی و توصیه می کند.

شما می توانید ماما را خودتان انتخاب کنید. در حالت ایده ال، شما باید 3-4 ماه قبل از تولد به دنبال ماما باشید.

جستجو برای ماماها در کانتون سنت گالن

همراه تولد Doula

دولا زنان و زوج ها را در دوران بارداری، در هنگام زایمان و در زمان بعد از آن همراهی می کند. دولا نقش حمایت جسمی و عاطفی را بر عهده می گیرد و روش های پزشکی و مشاوره را انجام نمی دهد.

پیدا کردن doulas در نزدیکی شما

تولد

شما تصمیم می گیرید که کجا می خواهید فرزند خود را به دنیا بیاورید: چه در خانه، در بیمارستان و چه در مرکز زایمان. مامای شما را همراهی خواهد کرد.

شما باید ظرف مدت 3 روز تولد فرزند خود را به اداره ثبت احوال در محل اقامت خود اطلاع دهید. این کار معمولاً توسط بیمارستان یا مرکز زایمان انجام می شود. سپس می توانید گواهی تولد را از [Zivilstandsamt](#) اداره ثبت تولد، ازدواج، مشرکت و مرگ را تایید می کند) در محل اقامت خود سفارش دهید.

بیمه درمانی

هر کودک به بیمه پایه خود نیاز دارد. شما می توانید این را قبل از تولد (و نه بعد از 3 ماه پس از تولد) مصرف کنید.

اگر می خواهید کودک متولد نشده خود را به طور جامع بیمه کنید، ارزش ثبت نام قبل از تولد را دارد. شما همچنین می توانید قبل از تولد بیمه تکمیلی بگیرید.

بیمه درمانی <

کلینیک زنان بیمارستان کانتون سنت گالن

کلینیک زنان Spital Grabs - منطقه دره راین Werdenberg Sarganserland deutsch

کلینیک زنان بیمارستان Linth

بیمارستان زنان و زایمان منطقه Fürstenland Toggenburg

جستجوی محل تولد

اداره ثبت احوال کانتون St.Gallen

مراکز اطلاع رسانی

مرکز مشاوره تنظیم خانواده، بارداری و جنسیت "fapla"

مرکز تخصصی تنظیم خانواده، بارداری و تمایلات جنسی "fapla" مرکز زنان شما را در مورد موضوعات مختلف مربوط به بارداری و زایمان، والدین، تمایل برآورده نشده برای بچه داری، از دست دادن بارداری مطلع می کند.

مشاوره رایگان است.

مراکز مشاوره تنظیم خانواده، بارداری و جنسیت "fapla"

[Mütter- und Väterberatung](#) (؟) مرکز مشاوره برای مادران و پدران

کودک شما در مرحله اول زندگی خیلی سریع رشد می کند. این نیز با چالش هایی همراه است. به عنوان والدین و سرپرستان، در هر شرایطی مشاوره رایگان دریافت خواهید کرد.

مشاوران خدمت مشاوره (Mütter- und Väterberatung) مرکز مشاوره برای ملران و پدران) در موضوعات زیر متخصص هستند:

- رشد عمومی کودک از 0 تا 5 سال
- شیردهی
- شیر خشک (فرمول)
- خواب
- مقدمه ای بر غذاهای مکمل
- تغذیه عمومی در کودکان 0 تا 5 ساله
- آموزش / بهداشت / پیشگیری
- مقابله با درگیری در خانواده
- شبکه سازی با خانواده های دیگر

در اینجا می توانید مرکز مشاوره را در محل اقامت خود بیابید:

راهنمای کانتون سنت گالن

خدمات مشاوره بیشتر

در اینجا می توانید خدمات مشاوره دیگری را بیابید:

- 🔗 [خدمات مشاوره و پشتیبانی - Kompass St.Gallen](#)
- 🔗 [مشاوره والدین 24/7](#)
- 🔗 [مشاوره برای مردان و پدران در سوئیس](#)
- 🔗 [مشاوره آنلاین برای پدران در مورد niudach.ch](#)

کمک های مالی / کمک های والدین

در صورت تولد کودک، والدین (ساکنان کانتون سنت گالن) حق دریافت کمک والدین را دارند. این امر در صورتی اعمال می شود که حداقل یکی از والدین شخصا به مراقبت و تربیت کودک اختصاص داده شده باشد و نیازهای کودک توسط درآمد پوشش داده نشود.

والدینی که سرپرست اصلی کودک هستند حق دارند ادعا کنند.

برای ثبت نام و اگر سوالی دارید، لطفا مستقیما با شهرداری محل اقامت خود تماس بگیرید.

اطلاعات در مورد هزینه های والدین در کانتون سنت گالن

سلامت و تمایلات جنسی به 14 زبان توضیح داده شده است

راهنمای سلامت سوئیس - بروشور به 19 زبان

DE	PDF, 787 kB	(Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erklärt (deutsch	PDF
ES	PDF, 765 kB	(El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch	PDF
IT	PDF, 762 kB	(Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch	PDF
TR_TR	PDF, 757 kB	(İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch	PDF
FR	PDF, 750 kB	(Le système de santé suisse en bref (français	PDF
PT	PDF, 770 kB	(O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch	PDF
	PDF, 2657 kB	(Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caamifimaadka iswiiska (somalisch	PDF
SQ_AL	PDF, 775 kB	(Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch	PDF
EN	PDF, 757 kB	(The Swiss healthcare system in brief (english	PDF
	PDF, 706 kB	(Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ (vietnamesisch	PDF
HR_HR	PDF, 771 kB	(Ukratko o zdravstvenom sistemu Švicarske (bosnisch kroatisch serbisch	PDF
RU	PDF, 2672 kB	(Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch	PDF
UK_UA	PDF, 1325 kB	(Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch	PDF
	PDF, 2825 kB	راهنمای بهداشت سوئیس (farsi)	PDF
	PDF, 2184 kB	سوئس نظام صحت کی مختصر وضاحت (urdu)	PDF
	AR_TN	شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرات (arabisch)	PDF
	PDF, 3627 kB	(familisch	PDF

سالم ماندن به عنوان والدین - بروشور به 12 زبان


مقاله اینجا ادامه دارد: چگونه به عنوان یک مادر یا پدر از نظر عاطفی قوی بمانیم

- ES PDF, 22797 kB (Así consigo ser una madre o un padre fuerte emocionalmente (spanish PDF
- TR_TR PDF, 22799 kB (Ben bir anne veya baba olarak ruhsal gücümü böyle koruyabilirim (türkisch PDF
- IT PDF, 22789 kB (Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte (italienisch PDF
- SQ_AL PDF, 22835 kB (Kështu unë si nënë ose baba qëndroj e/í fortë shpirtërisht (albanisch PDF
- HR_HR PDF, 22784 kB (Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (kroatisch PDF
- SH_YU PDF, 22799 kB (Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (serbisch PDF
- PT PDF, 23241 kB (Pemacecer mentalmente forte enquanto mãe ou pai (portugiesisch PDF
- FR PDF, 981 kB (Renforcer sa santé mentale en tant que parent (français PDF
- DE PDF, 22797 kB (So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark (deutsch PDF
- EN PDF, 22795 kB (Staying emotionally strong as a mother or father (englisch PDF
- AR_TN PDF, 22840 kB (هكذا أبقى كأم أو أب قويا نفسيا (arabisch PDF
- PDF, 23334 kB (መልካም ግንዛቤ ለሌሎች ለሌሎች ለሌሎች (tigrinya PDF

بروشور بهداشت روان مادران و پدران

DE PDF, 644 kB Mutterglück PDF

پشتیبانی از متخصصان

جستجو برای ملماها	
جستجو برای پزشکان بر اساس تخصص / زبان خارجی	

نقاط تماس

نقطه تماس، مشاوره یا مرجع مناسب را در منطقه خود پیدا کنید: [نقاط تماس](#)