دووگیانی/ لە دایک بوون

دووگیانی و منداڵبوون و یەکەم جار لەگەڵ منداڵەکەت کاتێکی تایبەتە. گرنگترین شت ئەوەیە کە خۆت و منداڵەکەت تەندروست بن.

ئاگاداری کاتی دووگیانی لە کاتی دووگیانیدا هەروەها گرنگە کە خۆت ئامادە بکەیت بۆ منداڵبوون.

بۆ یارمەتیدانت، چەندین سەنتەری ڕاوێژکاری هەیە کە ئامۆژگاریت دەکەن بە شێوەیەکی کەسی و لەوانەیە تەنانەت بە زمانی خۆشت.

هەروەها کانتۆنی سانت گالێن چەندین خزمەتگوزاری پێشکەش دەکات بۆ کاتی لەدایکبوون بۆ ئەوەی پشتگیریت بکات لەم کاتەدا.

دووگیانی

دەتوانیت سەردانی پزیشک بکەیت بۆ پشکنین. هەروەها مامانەکان بەردەستن بۆ ئەوەی لەگەڵت بن و ئامۆژگاریت بکەن لە کاتی دووگیانیدا. هەروەها دەتوانیت زانیاری گرنگ لە ناوەندی خێزان یان خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری دایک/باوکان وەربگریت. لە نەخۆشخانە و لەگەڵ مامانەکەت، دەتوانیت بەشداری کۆرسێکی ئامادەکاری لەدایکبوون بکەیت.

بیمەی تەندروستیت تێچووی پشکنینی پزیشکی و منداڵبوون دابین دەکات.

دووگیانی و منداڵبوون (فەرمان)

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

ماڵپەری فێرکاری _ ماڵپە ر _ ماڵپە ر

- Sexandfacts.ch - ئەڵمانی — deutsch
- Sexandfacts.ch - ئینگلیزی — englisch
- Sexandfacts.ch - فەرەنسی — französisch
- Sexandfacts.ch - ئیتاڵی — italienisch
- Sexandfacts.ch - ئەلبانیا — albanisch
- Sexandfacts.ch - سڕبیا — serbisch
- Sexandfacts.ch - ئیسپانی — spanisch
- Sexandfacts.ch - پورتوگالی — portugiesisch
- Sexandfacts.ch - تورکی — türkisch
- Sexandfacts.ch - تیگرینیا — tigrinya
- Sexandfacts.ch - سۆماڵی — somalisch

ئامادەکاری لەدایکبوون

دەتوانیت سەردانی پزیشک بکەیت بۆ پشکنین. هەروەها مامانەکان بەردەستن بۆ ئەوەی لەگەڵت بن و ئامۆژگاریت بکەن لە کاتی دووگیانیدا. هەروەها دەتوانیت زانیاری گرنگ لە ناوەندی خێزان یان خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری دایک/باوکان وەربگریت. لە نەخۆشخانە و لەگەڵ مامانەکەت، دەتوانیت بەشداری کۆرسێکی ئامادەکاری لەدایکبوون بکەیت.

بیمەی تەندروستیت تێچووی پشکنینی پزیشکی و منداڵبوون دابین دەکات.

دووگیانی و منداڵبوون (فەرمان)

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

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

کۆرسی ئامادەکاری بۆ منداڵ بوون بە زمانە جیاوازەکان

مامامونڈۆ کۆرسی ئامادەکاری بۆ منداڵبوون بە زمانە جیاوازەکان پێشکەش دەکات. سوود لەم ئۆفەرە وەربگرە بە **زمانی دایکی خۆت** ئەگەر هەر پرسیارێکت هەیە دەربارەی منداڵبوون:

پێشکەشکراو لەلایەن Mamamundo

مامانەکان

مامانەکە لەگەڵ خۆت و خێزانەکەت بە شێوەیەکی گشتگیر ئامۆژگاری دەکات لە ماوەی دووگیانی و منداڵبوون و ماوەی دوای منداڵبوون و بە درێژایی شیردانی دایک.

دەتوانیت خۆت ماما هەڵبژێریت بە شێوەیەکی نموونەیی، پێویستە مامانەکەت ۳-۴ مانگ پێش لەدایکبوون بگەڕێیت.

گەڕان بەدوای مامانەکان لە کانتۆنی سانت گالین

هاوڕێی لە دایک بوون

دۆلا لەگەڵ ژنان و جووتەکان دەبێت لە ماوەی دووگیانیدا، لە کاتی منداڵبوون و لە کاتی دوای منداڵبوون. دۆلا ڕۆڵی پاڵپشتی جەستەیی و سۆزداری دەگرێتە ئەستۆ و نەشتەرگەری پزیشکی و ڕاوێژکردن ئەنجام نادات.

دۆزینەوەی دولا لە نزیک خۆت

لەدایکبوون

تۆ بڕیار دەدەیت کە دەتەوێت لە کوێ منداڵەکەت لەدایک بکەیت: جا لە ماڵەوە بێت یان لە نەخۆشخانە یان لە سەنتەری لەدایکبوون. مامانەکەت لەگەڵت دەبێت

پێویستە لە ماوەی ۳ ڕۆژدا ڕاپۆرتی لەدایکبوونی منداڵەکەت بدەیت بە نوسینگەی تۆماری شارستانی لە شوێنی نیشتەجێبوونت. ئەم ئەرکە بە شێوەیەکی گشتی لەلایەن نەخۆشخانە یان سەنتەری لەدایکبوون ئەنجام دەدرێت. دواتر دەتوانیت داوای بڕوانامەی لەدایکبوون بکەیت لە Zivilstandsamt (?) نوسینگەی تۆمارکردن بڕوانامەی لەدایکبوون، هاوسەرگیری، هاوبەشی و مردن دەدات) لە شوێنی نیشتەجێبوونت.

بیمەی تەندروستی

هەموو منداڵێک پێویستی بە بیمەی بنەڕەتی خۆی هەیە. دەتوانیت پێش لەدایکبوون ئەم کارە ئەنجام بدەیت (لە ۳ مانگ زیاتر نەبێت)

ئەگەر دەتەوێت بە شێوەیەکی گشتگیر دڵنیایی بدەیت بە منداڵە لە دایک نەبووەکەت، ئەوا شایەنی ئەوەیە پێش لەدایکبوون تۆمار بکرێت. هەروەها دەتوانیت بیمەی تەواوکەر وەربگریت پێش لەدایکبوون.

> بیمەی تەندروستی

نەخۆشخانەی ژنانی کانتۆنی سانت گالین
کلینیکی ئافرەتان سپیتال گرابس - هەرێمی ڕاین ڤاڵی وێردنبێرگ سارگانسێرلاند deutsch
نەخۆشخانەی ژنان
نەخۆشخانەی منداڵبازیی هەرێمی فۆرستنلاند تۆگنبێرگ
گەڕان لە شوێنی لەدایکبوون
نوسینگەی تۆماری شارستانی کانتونی سانت گالین

ناوەندەکانی زانیاری

سەنتەری ڕاوێژکاری بۆ پلاندانانی خێزان، دووگیانی و سێکسی "فاپلا"

سەنتەری تایبەت بۆ پلاندانانی خێزان، دووگیانی و سێکسی "فاپلا"ی سەنتەری ژنان ئاگادارت دەکاتەوە دەربارەی بابەتە جۆراوجۆرەکانی پەیوەست بە دووگیانی و منداڵبوون، دایک و باوکبوون، ئارەزووی جێبەجێنەکراو بۆ منداڵبوون، لەدەستدانی دووگیانی.

ڕاوێژەکان بە خۆڕایین.

سەنتەری ڕاوێژکاری بۆ پلاندانانی خێزان، دووگیانی و سێکسی "فاپلا"

(?) Mütter- und Väterberatung سەنتەری ئامۆژگاری بۆ دایکان و باوکان)

منداڵەکەت لە قۆناغی یەکەمی ژیانیدا زۆر بە خێرایی گەشە دەکات. ئەمەش لەگەڵ تەحەدییەکاندایە. وەک دایک و باوک و چاودێر، ئامۆژگاری خۆرایی وەردەگرن لە هەموو بارودۆخێکدا.

ڕاوێژکارانی خزمەتگوزاری (?) Mütter- und Väterberatung سەنتەری ئامۆژگاری بۆ دایکان و باوکان) پسپۆرن لەم بوارانەی خوارەوە:

- گەشەی گشتی منداڵ لە تەمەنی ٠ بۆ ٥ ساڵی
- شیردانی دایک
- هاوکێشەی ساوا (هاوکێشە)
- خەو
- پێشەکی بۆ خۆراکی تەواوکەر
- خۆراکی گشتی بۆ منداڵان لە تەمەنی 0 بۆ 5 ساڵیدا
- پەروەردە / تەندروستی / خۆپاراستن
- ڕووبەڕووبوونەوەی ناکۆکییەکانی ناو خێزان
- پەیوەندیکردن لەگەڵ خێزانەکانی تر

لێرە دا دە توانن سە نتە ری ڕاوێژکاری لە شوێنی نیشتە جێ بوونی خۆتاندا بدۆزنە وە :

بەڕێوەبەرایەتی کانتۆنی سەینت گالین

خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری زیاتر

لێرەدا دەتوانیت خزمەتگوزاری ڕاوێژکاری زیاتر بدۆزیتەوە:

- ڕاوێژکاری و خزمەتگوزارییەکانی پشتگیری - Kompass St.Gallen
- ڕاوێژکاری 24/7
- ئامۆژگاری بۆ پیاوان و باوکان لە سویسرا
- ئامۆژگاری ئۆنلاین بۆ باوکان لە niudad.ch

یارمەتی دارایی / یارمەتی دارایی

لە حاڵەتی لەدایکبوونی منداڵێکدا، دایک و باوک (کە لە کانتۆنی سانت گالین نیشتەجێن) مافی بەشداریکردنی دایک و باوکیان هەیە. ئەمە جێبەجێ دەکرێت ئەگەر بەلایەنی کەمەوە یەکێک لە دایک و باوکان تەرخان بکرێت بۆ چاودێری و پەروەردەکردنی منداڵەکە و پێداویستییەکانی منداڵەکە بە داهات دابین نەکرێت.

ئەو دایک و باوکانەی کە چاودێری منداڵەکە دەکەن مافی ئەوەیان هەیە داوای بکەن.

بۆ تۆمارکردن و ئەگەر هەر پرسیارێکت هەیە، تکایە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بکە بە شارەوانییەکەتەوە.

- زانیاری لەسەر مووچەی فەرمانبەرانی هەرێم لە سلێمانی

تەندروستی و سێکسی بە 14 زمان

ڕێنمایی تەندروستی سویسرا - Brochure بە ١٩ زمان

- (Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erkärt (deutsch — PDF, 787 kB — DE
- (El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch — PDF, 765 kB — ES
- (Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch — PDF, 762 kB — IT
- (İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch — PDF, 757 kB — TR_TR
- (Le système de santé suisse en bref (französisch — PDF, 750 kB — FR
- (O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch — PDF, 770 kB — PT
- (Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caamfimaadka iswiiska (somalisch — PDF, 2657 kB
- (Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch — PDF, 775 kB — SQ_AL
- (The Swiss healthcare system in brief (englisch — PDF, 757 kB — EN
- (Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ (vietnamesisch — PDF, 706 kB
- (Ukratko o zdravstvenom sistemu Švicarske (bosnisch kroatisch serbisch — PDF, 771 kB — HR_HR
- (Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch — PDF, 2672 kB — RU
- (Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch — PDF, 1325 kB — UK_UA
- راهنمای بهداشت سوئیس (farsi) — PDF, 2825 kB
- سوئس نظام صحت کی مختصر وضاحت (urdu) — PDF, 2184 kB
- شرح مختصر للنظام الصحي السويسري ـ مرشد للمهاجرات (arabisch) — PDF, 4793 kB — AR_TN

PDF, 3627 kB ([redacted] (tamilisch

TH_TH_TH PDF, 2702 kB (ระบบสุขอนามัย ประเทศสวิตเซอร์แลนด (thai

PDF, 2710 kB (ውሑዳት ብዛዕባ ስርዓት ጥዕና ስዊስ ሓጺር መብርሂታት ኣትሕዝ (tigrinya

---

مانەوە لە ڕووی دەروونییەوە تەندروست وەک دایک و باوکێک - برۆشەر بە ١٢ زمان

brochure بێژەکردن: چۆن brochure بە بەهێزی بێژە بکەن

ES PDF, 22797 kB (Así consigo ser una madre o un padre fuerte emocionalmente (spanisch

TR_TR PDF, 22799 kB (Ben bir anne veya baba olarak ruhsal gücümü böyle koruyabilirim (türkisch

IT PDF, 22789 kB (Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte (italienisch

SQ_AL PDF, 22835 kB (Kështu unë si nënë ose baba qëndroj e/i fortë shpirtërisht (albanisch

HR_HR PDF, 22784 kB (Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (kroatisch

SH_YU PDF, 22799 kB (Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (serbisch

PT PDF, 23241 kB (Pemacecer mentalmente forte enquanto mãe ou pai (portugiesisch

FR PDF, 981 kB (Renforcer sa santé mentale en tant que parent (französisch

DE PDF, 22797 kB (So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark (deutsch

EN PDF, 22795 kB (Staying emotionally strong as a mother or father (englisch

AR_TN PDF, 22840 kB (arabisch) هكذا أبقى كأم أو أب قويا نفسيا

PDF, 23334 kB (ከም ኣደ ወይ ከም ኣቦ ብኸመይ ይብርትዕ (tigrinya

تەندروستی دەروونی بۆ دایکان و باوکان

DE PDF, 644 kB Mutterglück

پاڵپشتی لە پسپۆران

گەڕان بۆ مامانەکان
گەڕان بە دوای پزیشک بە پێی پسپۆڕی / زمانی بیانی

خاڵی پەیوەندیەکان

دۆزینەوەی خاڵی پەیوەندی دروست، ئامۆژگاری یان دەسەڵات لە ناوچەکەت: خاڵی پەیوەندیەکان

Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen 2024 ©