

Hamilelik / Doğum

Hamilelik, doğum ve çocuğunuzla ilk kez özel bir zamandır. En önemli şey, sizin ve çocuğunuzun sağlıklı olmasıdır.

Hamileliğin erken bir aşamada olduğunu öğrenin. Doğuma hazırlanmanız da önemlidir.

Size yardımcı olmak için, size kişisel olarak ve hatta muhtemelen kendi dilinizde tavsiyelerde bulunacak birçok danışma merkezi vardır.

St.Gallen Kantonu, bu süre zarfında size destek olmak için doğumdan sonraki zaman için birçok hizmet sunmaktadır.

Hamilelik























Muayeneler için bir jinekoloğa gidebilirsiniz. Ebeler de hamilelik sırasında size eşlik etmek ve tavsiyelerde bulunmak için hazırdır. Ayrıca aile merkezinden veya anne/baba danışma merkezinden de önemli bilgiler alabilirsiniz. Hastanede ve ebenizle birlikte doğuma hazırlık kursuna katılabilirsiniz.

Sağlık sigortanız tıbbi muayene ve doğum masraflarını karşılayacaktır.

Hamilelik ve doğum broşürü (çok dilli)

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

Hamilelik - birçok dilde bilgi sayfası

-  Sexandfacts.ch - Almanca  deutsch
-  Sexandfacts.ch - İngilizce  englisch
-  Sexandfacts.ch - Fransızca  französisch
-  Sexandfacts.ch - İtalyanca  italienisch
-  Sexandfacts.ch - Arnavutça  albanisch
-  Sexandfacts.ch - Sırpça  serbisch
-  Sexandfacts.ch - İspanyolca  spanisch
-  Sexandfacts.ch - Portekizce  portugiesisch
-  Sexandfacts.ch - Türkçe  türkisch
-  Sexandfacts.ch - Tigrinya  tigrinya
-  Sexandfacts.ch - Somali  somalisch

Doğum hazırlığı

Muayeneler için bir jinekoloğa gidebilirsiniz. Ebeler de hamilelik sırasında size eşlik etmek ve tavsiyelerde bulunmak için hazırdır. Ayrıca aile merkezinden veya anne/baba danışma merkezinden de önemli bilgiler alabilirsiniz. Hastanede ve ebenizle birlikte doğuma hazırlık kursuna katılabilirsiniz.

Sağlık sigortanız tıbbi muayene ve doğum masraflarını karşılayacaktır.

Hamilelik ve doğum broşürü (çok dilli)

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

Farklı dillerde doğuma hazırlık kursları

Mamamundo, farklı dillerde doğum için hazırlık kursları sunmaktadır. Doğumla ilgili herhangi bir sorunuz varsa, **ana dilinizdeki** tekliften yararlanın:

mamamundo'dan teklifler

Ebe

Ebe, hamilelik, doğum, doğum sonrası dönem ve emzirme döneminde size ve ailenize bütünsel olarak eşlik eder ve tavsiyelerde bulunur.

Ebeyi kendiniz seçebilirsiniz. İdeal olarak, ebenizi doğumdan 3-4 ay önce aramalısınız.

 St.Gallen Kantonu'nda ebe arayın

Doula Doğum Refakatçisi

Bir doula, hamilelik sırasında, doğum sırasında ve sonrasında kadınlara ve çiftlere eşlik eder. Bir doula, fiziksel ve duygusal destek rolünü üstlenir ve tıbbi prosedürler ve konsültasyonlar yapmaz.

 Yakınızdaki doulaları bulun

Doğum

Çocuğunuzu nerede doğurmak istediğinize siz karar verirsiniz: evde, hastanede veya doğum merkezinde. Ebeniz size eşlik edecek.

Çocuğunuzun doğumunu 3 gün içinde ikamet ettiğiniz yerdeki nüfus müdürlüğüne bildirmeniz gerekmektedir. Bu görev genellikle hastane veya doğum merkezi tarafından gerçekleştirilir. Daha sonra ikamet ettiğiniz yerdeki **Zivilstandsamt** (📍 **Nüfus dairesi doğumları, evlilikleri, birlitlikleri ve ölümleri onaylar**) doğum belgesini sipariş edebilirsiniz.

Sağlık Sigortası

Her bebeğin kendi temel sigortasına ihtiyacı vardır. Bunu doğumdan önce (ve doğumdan en geç 3 ay sonra) çıkarabilirsiniz.

Doğmamış çocuğunuzu kapsamlı bir şekilde sigortalamak istiyorsanız, doğumdan önce kayıt yaptırmaya değer. Doğumdan önce ek sigorta yaptırabilirsiniz.

> **sağlık sigortası**

-  St.Gallen Kanton Hastanesi Kadın Kliniği
-  Kadın Kliniği Spital Grabs - Ren Vadisi Bölgesi Werdenberg Sarganserland  deutsch
-  Kadın Kliniği Linth Hastanesi
-  Kadın Doğum Hastanesi Bölgesi Fürstenland Toggenburg
-  Doğum Yeri Arama
-  St.Gallen Kantonu Nüfus Müdürlükleri

Bilgi merkezleri

Aile Planlaması, Hamilelik ve Cinsellik Danışma Merkezi "fapla"

Kadın Merkezi'nin aile planlaması, hamilelik ve cinsellik uzman merkezi "fapla", hamilelik ve doğum, ebeveynlik, yerine getirilmemiş çocuk sahibi olma arzusu, hamilelik kaybı ile ilgili çeşitli konular hakkında sizi bilgilendirir.

Danışmanlıklar **ücretsizdir**.

[Aile planlaması, hamilelik ve cinsellik danışma merkezleri "fapla"](#)

Mütter- und Väterberatung (👤 Anneler ve babalar için danışma merkezi)

Çocuğunuz yaşamın ilk aşamasında çok hızlı gelişir. Bu aynı zamanda zorlukları da beraberinde getiriyor. Ebeveynler ve veliler olarak, her durumda ücretsiz danışmanlık alacaksınız.

Mütter- und Väterberatung (👤 Anneler ve babalar için danışma merkezi) danışmanları aşağıdaki konularda uzmandır:

- 0-5 yaş arası çocuğun genel gelişimi
- Emzirme
- Bebek maması (Formül)
- Uyumak
- Tamamlayıcı gıdalara giriş
- 0-5 yaş arası çocuklarda genel beslenme
- Eğitim / Sağlık / Önleme
- Aile içi çatışmalarla başa çıkma
- Diğer ailelerle ağ kurma

İkamet ettiğiniz yerdeki danışma merkezini burada bulabilirsiniz:

St. Gallen Kantonu Rehberi

Diğer danışmanlık hizmetleri

Burada daha fazla danışmanlık hizmeti bulabilirsiniz:

- [Danışmanlık ve destek hizmetleri – Kompass St.Gallen](#)
- [7/24 ebeveyn danışmanlığı](#)
- [İsviçre'de erkekler ve babalar için danışmanlık](#)
- [niudad.ch'da babalar için çevrimiçi danışmanlık](#)

Mali Yardım / Ebeveynlik Katkıları

Bir çocuğun doğumu durumunda, ebeveynler (St.Gallen kantonunda ikamet eden) ebeveyn katkısı alma hakkına sahiptir. Bu, en az bir ebeveynin kişisel olarak çocuğun bakımına ve yetiştirilmesine adanmış olması ve çocuğun ihtiyaçlarının gelir tarafından karşılanmaması durumunda geçerlidir.

































Çocuğun birincil bakıcısı olan ebeveyn, talep etme hakkına sahiptir.

Kayıt olmak ve herhangi bir sorunuz varsa, lütfen doğrudan ikamet ettiğiniz belediye ile iletişime geçin.

[St.Gallen Kantonu'ndaki ebeveyn ücretleri hakkında bilgi](#)
























Sağlık ve cinsellik 14 dilde açıklandı

Sağlık Rehberi İsviçre - 19 dilde broşür

-  Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erkärt (deutsch)  PDF, 787 kB
-  El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch)  PDF, 765 kB
-  Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch)  PDF, 762 kB
-  İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch)  PDF, 757 kB
-  Le système de santé suisse en bref (français)  PDF, 750 kB
-  O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch)  PDF, 770 kB
-  Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caamfimaadka iswiiska (somalisch) PDF, 2657 kB
-  Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch)  PDF, 775 kB
-  The Swiss healthcare system in brief (englisch)  PDF, 757 kB
-  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
-  Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch)  PDF, 2672 kB
-  Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch)  PDF, 1325 kB
-  راهنمای بهداشت سوئیس (farsi) PDF, 2825 kB
-  سونس نظام صحت کی مختصر وضاحت (urdu) PDF, 2184 kB
-  شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرين (arabisch)  PDF, 4793 kB
-  [REDACTED] (tamilisch) PDF, 3627 kB
-  ระบบสุขภาพอนามัย ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ (thai)  PDF, 2702 kB
-  [REDACTED] (tigrinya) PDF, 2710 kB

Ebeveyn olarak zihinsel olarak sağlıklı kalmak - 12 dilde broşür



Broşür: Bir Anne veya Baba Olarak Duygusal Olarak Nasıl Güçlü Kalınır?

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

Anne ve Babalar için Ruh Sağlığı Broşürü

 Mutterglück  PDF, 644 kB

Profesyonellerden destek

-  **Ebeleri arayın**
-  **Uzmanlık / yabancı dile göre doktor arayın**

İletişim noktaları

Bölgenizdeki doğru iletişim noktasını, tavsiyeyi veya yetkiyi bulun: [İletişim noktaları](#)