چک‌لیست: امور اداری و سازمان‌دهی‌های دوره بارداری

اهم مطالب در یک نگاه

توصیه‌هایی

برای والدین غیرمزدوج:
این قسمت را نیز مطالعه کنید
چک‌لیست حق حضانت و نفقه

برای خانواده‌های رنگین‌کمانی:
دو مرکزِ
Schwulen- und Lesbenverband in Deutschland (LSVD)
و Regenbogenportal پاسخگوی سؤالات حقوقی مربوط به تشکیل خانواده می‌باشند.

چی کسی و کِی؟	چه چیز؟	کجا؟ مراجعه به چه کسی؟	سایر اطلاعات
◯ **زنان باردار** پس از محرز شدن بارداری	تعیین وقت برای **معاینات** اولیه	• متخصص زنان • ماما	غالباً هنگام مراجعه به متخصص زنان کارت زایمان نیز برایتان صادر می‌شود.
◯ **زنان باردار فعلی /آینده با درآمد ناکافی** پس از محرز شدن بارداری	درخواست **حمایت مالی**	مراکز مشاوره بارداری، که می‌توانند به «بنیاد حمایت از مادر و کودک» درخواست دهند و با سایر حمایت‌های مالی زنان باردار آشنایی دارند	Bundesstiftung Mutter und Kind جهت سفارش دادن یا دانلود کردن: راهنمای «کمک و حمایت از بارداری - بنیاد حمایت از مادر و کودک» مراکز مشاورهٔ نزدیک به محل سکونت familienplanung.de
◯ **زنان باردار فعلی/ آینده** سه ماهه نخست بارداری	**یافتن ماما** برای همراهی حین و پس از زایمان، و در صورت تمایل داشتن یک مامای خصوصی	گرفتن آدرس‌ها از این مراکز: • مراکز مشاوره بارداری • زایشگاه‌ها و بیمارستان‌های زایمان • متخصص زنان	هم‌چنین ملاحظهٔ آدرس ماماها در ایالت‌های مختلف در لینک‌های زیر: der GKV-Hebammenliste هم‌چنین Deutschen Hebammenverband
◯ **زنان باردار** سه ماهه نخست بارداری	**مطلع کردن کارفرما، مسئولین دوره آموزش حرفه‌ای، دانشگاه یا مدرسه** به خاطر مرخصی بارداری و ممنوعیت اخراج به دلیل بارداری **تذکر** مطلع کردن کارفرما، مسئولین دوره آموزشی، دانشگاه یا مدرسه درباره بارداری اجباری نیست. با این حال مفید است تا بدین ترتیب از شما در برابر خطرات یا آسیب‌های جسمی حفاظت به عمل آید.	• کارفرما • مسئولین دوره آموزش حرفه‌ای • دانشگاه • مدرسه	جهت سفارش دادن یا دانلود کردن: راهنمای «مرخصی بارداری» کسب اطلاعات بیشتر در مورد «مرخصی بارداری» در این لینک: familienportal.de

چی کسی و کِی؟	چه چیز؟	کجا؟ مراجعه به چه کسی؟	سایر اطلاعات
◯ **زنان باردار** اموری که در دوره بارداری باید هرچه سریع‌تر انجام شوند	درخواست **مزایای زایمان**	• شرکت بیمه درمانی مادر باردار، در صورت قرار داشتن وی تحت پوشش بیمه درمانی دولتی • اداره فدرال تأمین اجتماعی، چنانچه مادر باردار تحت پوشش بیمه خصوصی یا خانواده باشد	گواهی پزشک با ذکر تاریخ مورد انتظار زایمان سایر اطلاعات مربوط به «مرخصی بارداری»: familienportal.de
◯ **زنان باردار** در صورت ممنوعیت کار مثلاً در حرفه‌های پزشکی	درخواست **دستمزد حمایت از زایمان**	کارفرما	به گواهی پزشک نیاز است. در گواهی ممنوعیت کار، مدت زمان ممنوعیت کار و دامنه فعالیت‌هایی که انجام آن‌ها مجاز نیست قید می‌شوند.
◯ **زنان باردار فعلی/ آینده** سه ماهه نخست بارداری	**پیدا کردن زایشگاه / ثبت‌نام** در صورت تمایل به انجام زایمان در زایشگاه با حضور ماما (ی خصوصی)، به ثبت‌نام به موقع نیاز است. ثبت‌نام در بیمارستان اجباری نیست و دیرتر نیز ممکن است.	• بیمارستان و زایشگاه • ماما	بسیاری از بیمارستان‌ها و زایشگاه‌ها تور اتاق زایمان و برنامه اطلاع‌رسانی برگزار می‌کنند.
◯ **زنان باردار فعلی/ آینده** تا هفته بیستم بارداری	ثبت‌نام برای **دوره آموزشی آمادگی زایمان**	• مطب‌های مامایی GKV-Hebammenliste • بیمارستان و زایشگاه • متخصص زنان • مراکز مشاوره بارداری	• علاوه بر دوره‌های آموزش آمادگی زایمان، دوره‌هایی برای زوج‌ها و پدران نیز ارائه می‌شوند. • اغلب، دوره‌های مراقبت از نوزاد نیز ارائه می‌شوند.
◯ **زنان باردار فعلی/ آینده** حداکثر ۷ هفته قبل از زمان مورد انتظار زایمان	محاسبه حقوق والدین (مانند مزایای پایه والدین، مزایای اضافی والدین، پاداش مشارکت)	مثلاً آنلاین در لینک زیر Elterngeldrechner	مفید است که قبل از برنامه‌ریزی مرخصی والدین، اَشکال مختلف کمک‌هزینه محاسبه شوند. این زمان فرصت مناسبی برای آماده کردن درخواست‌ها و فرم‌ها نیز هست.
◯ **پدر** یا شخص دیگری که حق استفاده از مرخصی والدین دارد، چنانچه وی یا مادر بلافاصله پس از زایمان مایل به استفاده از مرخصی والدین باشد حداکثر ۷ هفته قبل از زمان مورد انتظار زایمان **تذکر** حق ممنوعیت به دلیل بارداری دست‌کم از ۸ هفته قبل از مرخصی والدین آغاز می‌شود	ثبت‌نام **مرخصی والدین** **تذکر** هنگام ثبت‌نام برای مرخصی والدین، حداکثر تا ۲ روز پس از تولد کودک باید بازه زمانی مورد نظر برای استفاده از مرخصی والدین تعیین شود. توضیحات مربوط به حق استفاده از مرخصی والدین: familienportal.de	کارفرمای پدر یا شخصی که حق استفاده از مرخصی والدین دارد	اعلام کتبی؛ نمونهٔ نامه اعلام کتبی در اینجا. • ارسال با پست سفارشی • در صورت تمایل به کار نیمه‌وقت حین مرخصی والدین، بهتر است این مورد را نیز از ابتدا درخواست کرد • سایر اطلاعات مربوط به «مرخصی والدین»: familienportal.de

چی کسی و کِی؟	چه چیز؟	کجا؟ مراجعه به چه کسی؟	سایر اطلاعات
◯ **زنان باردار فعلی/ آینده** در سه ماهه پایانی بارداری	یافتن **مطب متخصص اطفال**	پزشکان اطفال منطقه	نخستین معاینات نوزاد، یعنی U1 و U2، غالباً در همان مرکز زایمان انجام می‌شوند. اما برای معاینات U3 به بعد به مراجعه به مطب پزشک اطفال نیاز است. مطب‌های پزشکان اطفال معمولاً مراجعین زیادی دارند. بنابراین توصیه می‌کنیم قبل از زایمان مطبی را جستجو کنید.
◯ **زنان باردار** حداکثر ۴ هفته قبل از زمان مورد انتظار زایمان	آخرین آماده‌سازی‌های قبل از زایمان بستن **ساک بیمارستان**		وسایل مورد نیاز ساک بیمارستان را در چک‌لیستِ Kliniktasche ملاحظه کنید
◯ **هنگامی که مادر یا زن باردار،** مایل است بلافاصله پس از مرخصی زایمان به مرخصی والدین برود حداکثر ۷ هفته قبل از پایان مرخصی زایمان، یعنی حداکثر در هفته نخست پس از تولد	ثبت‌نام **مرخصی والدین** **تذکر** هنگام ثبت‌نام برای مرخصی والدین، حداکثر تا ۲ روز پس از تولد کودک باید بازه زمانی مورد نظر برای استفاده از مرخصی والدین تعیین شود. توضیحات مربوط به حق استفاده از مرخصی والدین: familienportal.de	کارفرمای مادر باردار	اعلام کتبی؛ نمونهٔ نامه اعلام کتبی در اینجا. • ارسال با پست سفارشی • در صورت تمایل به کار نیمه‌وقت حین مرخصی والدین، بهتر است این مورد نیز از ابتدا درخواست شود • سایر اطلاعات مربوط به «مرخصی والدین»: familienportal.de
◯ **زنان باردار** در صورت داشتن مشکلات یا بیماری می‌توان درخواست کرد	درخواست کمک **برای امور خانه**	شرکت بیمه درمانی	قبل از شروع به کار نیروی کمکی در امور خانه، به شرکت بیمه درمانی خود درخواست دهید. علاوه بر این، از پزشک خود نیز گواهی‌ای مبنی بر ضرورت برخورداری از کمک در امور خانه دریافت می‌کنید.
◯ **والدینی** که مایل به استفاده از مرکز مراقبت از کودک برای نوزاد خود هستند حداکثر پس از تولد ولی ترجیحاً قبل از تولد	درخواست برای استفاده از **مرکز مراقبت از کودک** **تذکر:** در برخی از ایالات یا مناطق باید برای ثبت‌نام در لیست انتظار ماند، بنابراین بهتر است هرچه زودتر درخواست کنید	• اداره جوانان • مؤسسات مستقل (مانند انجمن‌های رفاه و سازمان‌های کلیسا)	درخواست از اداره جوانان لینک فایلِ: «چطور برای فرزندم مهدکودک پیدا کنم؟»