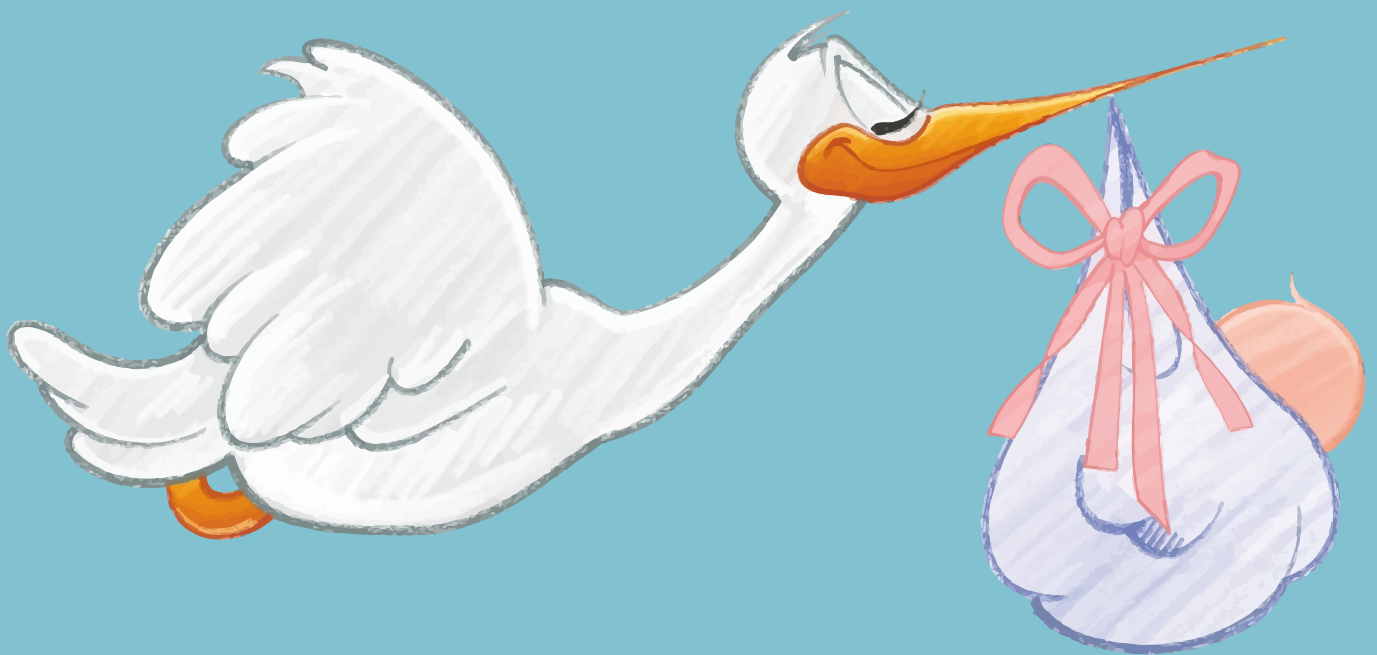


Jestem w ciąży



CZYLI PRZEBIEG, SŁOWNICTWO
I FORMALNOŚCI W NIEMCZECH

SPIS TREŚCI

1 JESTEM W CIĄŻY!!!

- Depresja ciążowa

2 PIERWSZA WIZYTA - RECEPCJA

3 PIERWSZA WIZYTA - LEKARZ

- Dozwolone leki w ciąży

4 MUTTERPASS - TŁUMACZENIE

5 PRZEBIEG CIĄŻY

- Badania prenatalne
- Choroby i dolegliwości w ciąży
- Cukrzyca
- Niedoczynność tarczycy
- Nadczynność tarczycy
- Ból zęba
- Ciśnienie w ciąży
- Zajęcia dodatkowe
- Seks w ciąży
- Darmowe bonusy

6 FORMALNOŚCI PRZED PORODEM

- Elternzeit
 - wniosek dla pracodawcy
 - samochód służbowy
- Elterngeld
 - Partnermonate
 - Elterngeld, a drugie dziecko
 - Job Center
 - przeniesienie Elterngeld do innego kraju EU
 - ubezpieczenie po zakończeniu Elterngeld

- wniosek o Partnermonate dla pracodawcy
- Mutterschaftsgeld
 - świadectwo terminu porodu po polsku dla Krankenkasse
- Uznanie ojcostwa
- Urlop okolicznościowy dla ojca
- Prawo do opieki nad dzieckiem

7 HAUSHALTHILFE

- Krok po kroku

8 UBEZPIECZENIE DODATKOWE PRZED PORODEM

9 WYBÓR SZPITALA

- Dom narodzin
- Poród domowy

10 POŁOŻNA - DIE HEBAMME

11 ZAKAZ PRACY

12 MUTTERSCHUTZ

13 WYPRAWKA

- Dom
- Dziecko
- Samochód
- Mama
- Co do szpitala?
 - dokumenty
 - dla mamy
 - kosmetyczka
 - dodatkowo
 - dla Was/dziecka

SPIS TREŚCI

14 PLAN PORODU

15 ZACZYNA SIĘ!!!

- Przykładowe scenariusze porodu
- Poród przedwczesny
- Cięża przenoszona

16 PIERWSZA DOBA

- Czego się spodziewać?
- Żółtaczką u noworodka
- Kogo poinformować o narodzinach?

17 KARMIENIE PIERSIĄ - STILLBERATERIN

18 ROOMING - IN - CO TO JEST?

19 POŁÓG

- Czego się spodziewać?
- Antykoncepcja

20 SKOKI ROZWOJOWE

21 FORMALNOŚCI PO PORODZIE

- Kindergeld
- drugie dziecko
- wniosek główny po polsku
- załącznik dziecko po polsku

- Elterngeld
- wniosek po polsku
- Land Hessen
- Inne instytucje
- Zmiana klasy podatkowej
- Paszport/Dowód
Osobisty dla dziecka
- Ubezpieczenie dziecka
- Obywatelstwo
- Kwota wolna od podatku

22 GESCHWISTERBONUS

23 KINDERZUSCHLAG

- Co to jest?
- Wymagania dotyczące przyznania KiZ
- Wysokość i wypłata
- Jaki dochód jest odpowiedni?
- Rozpatrywanie wniosku
- Decyzja odmowna
- Małe dochody
- Wniosek Kinderzuschlag po polsku

24 STILLZEIT - PRZERWA W PRACY NA KARMIENIE PIERSIĄ

25 PORONIENIE

26 SŁOWNICZEK

KIM JESTEŚMY?

Patrycja Puła

Jestem magistrem Filologii Germańskiej i stypendystką ogólnopolskiego konkursu języka niemieckiego, umożliwiający mi studia na Goethe Universität we Frankfurcie nad Menem. Posiadam także certyfikat DaF. Wielokrotne wyjazdy do Niemiec, studia na niemieckiej uczelni, a także wieloletnie doświadczenie w nauczaniu sprawiło, że otworzyłam swoją **szkołę językową** i staram się ze wszystkich sił nauczyć Polaków języka niemieckiego.



Kamila Berkowicz

Jestem dyplomowanym technikiem
masażystą i fizjoterapeutą.

Ukończyłam z wyróżnieniem Szkołę Wojskową, a od kilku już lat mieszkam wraz z mężem we Frankfurcie nad Menem, gdzie pracuję jako terapeuta - masażysta. W 2019 roku urodziłam precudną dziewczynkę, a w 2021 roku kolejną córeczkę, dzięki którym dowiedziałam się, że najwspanialsze na świecie jest bycie **MAMA**.



1 JESTEM W CIAŻY

Zacznijmy od tego, że sama informacja jest dla każdej z nas szokiem, bez względu na to, czy ciąża była planowana czy też nie i czy wywoła skrajne emocje od euforii do poczucia końca świata.

Pomimo reakcji musimy podjąć dalsze kroki. Na początku zacznijmy od zrobienia testu ciążowego (*der Schwangerschaftstest*). Aby był on prawidłowo wykonany i abyśmy miały pewność, że nie jest to stan zapalny, bakteria, ale na pewno ciąża. Istnieje już test ciążowy do wczesnego wykrywania ciąży (od 6 dnia), lecz pamiętajcie, że nie jest on pewny w 100% pomimo obietnic producenta - najlepiej odczekać i upewnić się z czasem.

Wykonajcie test z rana przy pierwszym skorzystaniu z toalety - będzie on najbardziej wiarygodny, jeśli macie wątpliwości powtórzcie na następny dzień. Nawet jasny pasek może oznaczać ciążę. Po wykonaniu testu i pojawieniu się dwóch pasków/kresek – czas umówić się na wizytę do ginekologa. Testy można kupić w aptece, a także w drogeriach typu DM, Rossmann.

Przykładowa rozmowa

- Dzień dobry, chciałabym kupić test ciążowy.
 - Hallo! Ich möchte einen Schwangerschaftstest kaufen.
- Normalny czy wczesny ?
 - Einen normalen oder einen Schwangerschaftsfrühtest?
(Aptekarka może zapytać o rodzaj – zwykły czy wczesny test ciążowy)
- Chciałabym ...
 - Ich möchte einen ...
- To będzie ... Euro.
 - Das macht ... Euro.
- Dziękuję bardzo. Do widzenia.
 - Danke schön. Tschüss.

Czasami aptekarze są „jak lekarze” i pytają, ile spóźnia się okres, żeby dobrać odpowiedni test ciążowy. Wtedy usłyszymy pytanie:

- Wann begann Ihre letzte Periode?
 - Kiedy miała Pani ostatnią miesiączkę?
I odpowiadamy:
- Meine letzte Periode begann am (dzień) (miesiąc).
 - Moja ostatnia miesiączka zaczęła się (dzień) (miesiąc).

Depresja ciążowa

Ciąża i oczekiwanie na maluszka wydają się być najszcześniejszym okresem w życiu kobiety. Niestety zdarza się tak, że pomiędzy chwilami radości wkrada się zdenerwowanie, niepewność, strach czy też obawy o dziecko. Nie jest to rzadka przypadłość i **dotyczy coraz większej grupy kobiet.**

Depresja w ciąży może być wynikiem wcześniejszej choroby, lub pojawić się z chwilą zajścia w ciążę i otrzymaniu informacji o niej. Niepokój i strach pojawiają się najczęściej w pierwszym trymestrze niechcianej ciąży lub w trzecim trymestrze z obawy nad zdrowiem własnego dziecka.

Temat ten dotyczy zarówno kobiet, które nie planowały ciąży i jest to dla nich niespodzianka, jak i dla tych które były tej decyzji świadome i się do niej przygotowywały.

Najczęściej dotyka ona kobiet które:

- nie planowały ciąży,
- wcześniej chorowały na depresję lub są w trakcie jej leczenia,
- mają trudności finansowe,
- są w toksycznym związku,
- chorują na chorobę przewlekłą lub genetyczną,
- wcześniej poroniły lub straciły dziecko.

Objawy depresji

Bardzo często jest ona nierozpoznana, a lekarz czy rodzina uważają, że zachowania typu: zmęczenie, apatia, bóle pleców są normalne w ciąży.

Inne objawy depresji w ciąży:

- trudności z koncentracją,
- zaburzenia snu,
- ciągle uczucie smutku,
- drażliwość, strach lub lęk,
- myśli samobójcze,
- zmiana nawyków żywieniowych,
- brak zainteresowania innymi sprawami.

Wiem, że wiele z was borykających się z tego typu problemem nie będzie chciało podjąć leczenia ze względu na zdrowie dziecka, lecz brak pomocy farmakologicznej w tym wypadku również prowadzi do powikłań u maluszka.

Na pewno zadajecie sobie również pytanie czy to, że mam depresję będzie kiedyś oddziaływać na moje dziecko. **Niestety tak.**

Badania pokazują, że kobiety cierpiące na depresję w ciąży oraz ich dzieci w następstwie lat odczuwają większą lęklivość, podatność na choroby depresyjne i emocjonalne, bezsenność.

Szczególnie groźna zarówno dla matki, jak i dziecka jest depresja nieleczona, w skutek której dzieci rodzą się przedwcześnie, są niespokojne, mogą mieć zaburzenia zachowania, być płaczliwe, mieć nieprawidłowe wyniki stężenia dopaminy oraz seratoniny.

Tak więc leczenie trzeba podjąć, ale ze świadomością ryzyka dla dziecka. Niestety żaden lek nie jest w 100% bezpieczny dla płodu.

Jednakże odpowiednia opieka lekarska, wsparcie osób bliskich, zmiana nastawienia mogą skutkować powrotem do formy.

W tym czasie musicie czuć się kochane, potrzebne i pamiętajcie, że nie jesteście same - oprócz was wiele kobiet ma dokładnie taki sam problem.

