

Sarcina și nașterea

În cazul unei sarcini sau a unei nașteri viitoare există multe posibilități de a putea fi consiliată și sprijinită.

În timpul sarcinii și înainte de naștere

- De îndată ce știți că sunteți însărcinată și doriți să fiți îngrijită de către o moașă, va trebui să căutați neîntârziat o moașă.
- Prin intermediul cursurilor de pregătire a nașterii, femeilor însărcinate li se oferă cursuri care asigură pregătirea pentru naștere și furnizează informații asupra acesteia. Cursurile de pregătire a nașterii sunt recomandate din cea de a 25-a săptămână de sarcină (luna 6-7 de sarcină) și sunt oferite, de obicei, de către moașe, în majoritatea cazurilor într-un spital cu secție de maternitate, într-un cabinet al moașei.
- Pentru naștere va trebui în prealabil să vă înregistrați personal la spital, acest lucru fiind de obicei posibil începând din cea de a 34-a săptămână de sarcină (luna a 8-a). Spitalul organizează în această privință și seri de informare cu prezentări ale sălii de naștere.

Consiliere gratuită pe durata sarcinii există aici:

[Caritas Ulm/Alb-Donau](#)

Centrul de consiliere pentru sarcină
Weinhof 7-10
89073 Ulm
Tel.: [0731/206320](tel:0731/206320)
E-mail: Konz@caritas-ulm-alb-donau.de

Birou local Ehingen
Hehlestr. 2
89584 Ehingen
Tel.: [07391/707314](tel:07391/707314)

[Centrul de consiliere pentru întrebări cu privire la sarcină și planificare familială](#)

Schwambergerstr. 35
89073 Ulm
Tel.: [0731/968570](tel:0731/968570)

Birou local Ehingen
Sternplatz 5
89584 Ehingen
Tel.: [0731/968570](tel:0731/968570)

După naștere

- În cadrul cursului de gimnastică postnatală se face întărirea specifică a planșeului pelvian și pe baza acesteia se antrenează musculatura feselor, picioarelor și coloanei vertebrale. Acest lucru este important pentru a evita complicațiile înainte de a putea începe cu mai multe exerciții de fitness. Există și cursuri la care bebelușul dvs. vă poate însoți. Deseori moașele oferă cursuri de gimnastică postnatală. Puteți începe aceste cursuri după aproximativ 6-8 săptămâni de la naștere. Casa dvs. de asigurări de sănătate poate prelua o parte din costurile acestui curs. Vă

rugăm să discutați acest lucru cu Casa de asigurări de sănătate.

- Informații, consiliere și îndrumare pentru femei însărcinate și (viitorii) părinți cu copii în primii ani de viață sunt disponibile la [Frühe Hilfe \(asistență timpurie\) din cadrul administrației districtuale](#)
- Prin intermediul programului de land Stärke, în districtul Alb-Donau există multe oferte pentru părinți. Există oferte pentru părinții cu copii în primul an de viață, oferte pentru părinți cu copiii aflați în situații speciale (de exemplu, familii monoparentale sau părinți care provin din familii de imigranți sau sunt imigranți) dar și întâlniri deschise pentru părinți. Informații suplimentare despre ofertele de la fața locului găsiți [aici](#).