

## Оглавление

Планирование семьи, беременность, роды и родительство	2
Половая жизнь, контрацепция и здоровье	2
Беременность и роды	4
Консультации и поддержка во время беременности и родов	5
Пособия для семей	7
ЗАГС и опека	8

## Планирование семьи, беременность, роды и родительство

### Половая жизнь, контрацепция и здоровье

#### Планирование семьи и половая жизнь

Каждый сам выбирает способ и партнера для своей сексуальной жизни. И точно также вы сами принимаете решение о том, хотите ли вы иметь детей, и если да, то сколько их будет. Это можно сформулировать следующим образом: Вы имеете право на планирование семьи и на сексуальное самоопределение.

Дополнительную многоязычную информацию по вопросам половой жизни см. здесь:

■ [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

#### Консультации на тему сексуального здоровья

Консультации на тему сексуального здоровья позволяют в безопасных условиях обсудить сексуальные аспекты вашей жизни. Здесь обсуждаются вопросы, касающиеся человеческого тела, сексуальной ориентации, но также и сексуального насилия.

##### **Pro familia - Beratungsstelle Grüner Turm Ravensburg**

■ [Grüner-Turm-Straße 14, 88212 Ravensburg](https://www.gruener-turm.de)

■ [07512/4343](tel:075124343)

■ [ravensburg@profamilia.de](mailto:ravensburg@profamilia.de)

##### **Pro familia - Beratungsstelle Konstanz**

■ [Reichenastr. 5a, 78467 Konstanz](https://www.profamilia.de)

■ [07531/26390](tel:0753126390)

■ [konstanz@profamilia.de](mailto:konstanz@profamilia.de)

Вопросы половой жизни, планирования семьи, беременности и родительской жизни также можно обсудить в [консультационных центрах для беременных](#).

#### Контрацепция

Существуют разнообразные способы предотвращения беременности или заражения инфекциями, передающимися половым путем. Например, барьерные методы, такие как презерватив, или гормональные, такие как таблетки.

Дополнительную многоязычную информацию по вопросам контрацепции см. здесь:

■ [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

■ [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

■ От заболеваний, передающихся половым путем, и от ВИЧ, защищает презерватив.

■ Вы можете узнать о способах контрацепции у семейного врача.

#### Консультация по вопросам СПИДа

Консультации по вопросам СПИДа посвящены вопросам, которые касаются СПИДа, групп риска, ВИЧ-инфекции, заболевания СПИДом или новых отношений.

### **Департамент здравоохранения, администрация округа Bodensee**

Dr. Hannah Krüger

■ [Albrechtstr. 75, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/204-5860](#)

■ [gesundheitsamt@bodenseekreis.de](mailto:gesundheitsamt@bodenseekreis.de)

■ Часы работы: четверг, 15:00–17:00 (без предварительной записи)

■ [www.bodenseekreis.de](http://www.bodenseekreis.de)

В городах Konstanz и Singen работает [пункт помощи при СПИДе AIDS-Hilfe Konstanz](#).

## **Нежелательная беременность**

Если вы беременны, но не хотите рожать ребенка, то при определенных условиях вы можете прервать беременность. Прежде чем прерывать беременность, вы должны пройти консультационную беседу.

Там с вами обсудят различные варианты и ответят на ваши вопросы правового и медицинского характера. Однако окончательно решение о том, будете ли вы прерывать беременность, должны принимать только вы.

### **Консультирование в конфликтных ситуациях при нежелательной беременности**

#### **Diakonisches Werk в городе Friedrichshafen**

■ [Scheffelstraße 37, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/32300](#)

■ [dbs@diakonie-oab.de](mailto:dbs@diakonie-oab.de)

■ [www.diakonie-oab.de](http://www.diakonie-oab.de)

#### **Diakonisches Werk в городе Überlingen**

■ [Christophstraße 31, 88662 Überlingen](#)

■ [07551/918990](#)

■ [ueberlingen@diakonie-ueberlingen.de](mailto:ueberlingen@diakonie-ueberlingen.de)

■ [www.diakonie-ueberlingen.de](http://www.diakonie-ueberlingen.de)

#### **Diakonisches Werk в городе Markdorf**

■ [Weinsteig 1, 88677 Markdorf](#)

■ [07544/91172](#)

■ [markdorf@diakonie-ueberlingen.de](mailto:markdorf@diakonie-ueberlingen.de)

■ [www.diakonie-ueberlingen.de](http://www.diakonie-ueberlingen.de)

■ Позвоните и запишитесь на консультацию.

Информацию на нескольких языках по вопросам нежелательной беременности см. здесь:

■ [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## **Телефон помощи для беременных в сложной ситуации**

**Вы беременны, и мир сошел с ума?**

Позвоните по номеру (анонимно и конфиденциально): ■ [0800/4040020](tel:08004040020)

■ [www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

### **Вы беременны, и никто не должен об этом знать?**

Позвоните по номеру (анонимно и конфиденциально): ■ [0800/4040020](tel:08004040020)

■ [www.bodenseekreis.de/vertrauliche-geburt/](http://www.bodenseekreis.de/vertrauliche-geburt/)

## **Беременность и роды**

Есть много возможностей получить консультацию и поддержку в случае беременности и предстоящих родов. Консультационные центры можно найти [на этой странице](#).

## **Во время беременности**

Если вы беременны, лучше всего обратиться к врачу, специализирующемуся на женском здоровье (гинекологу). Там вы пройдете профилактический осмотр. Затем вам выдадут материнский паспорт. Материнский паспорт — это документ с важной информацией о течении вашей беременности, о вашем здоровье и о вашем ребенке.

■ Вы можете обратиться за помощью к акушерке. Как только вы узнаете, что беременны, незамедлительно позаботьтесь об акушерке. Обратитесь за помощью в ваш гинекологический кабинет или консультационный центр. Нужную информацию можно найти также [здесь](#).

■ Вы можете посещать курсы подготовки к родам, которые помогут вам подготовиться в родам. Посещение курсов подготовки к родам рекомендовано начиная с 25-й недели беременности (6-й – 7-й месяц беременности).

## **Роды**

В вашем гинекологическом кабинете вы получите направление в родильный дом. Для родовспоможения вы должны заранее лично зарегистрироваться в больнице, в большинстве случаев это возможно начиная с 34-й недели беременности (8-й месяц). В больнице также проводятся информационные вечера с экскурсиями по родильному залу.

В родильном доме вам выдадут справку о рождении ребенка.

## **После родов**

### **• Регистрация в отделе ЗАГС**

Новорожденного ребенка необходимо зарегистрировать в [отделе ЗАГС](#) и при необходимости в управлении общегития, в котором вы проживаете. Регистрацию ребенка в отделе ЗАГС берет на себя родильный дом. В отделе ЗАГС вы получите свидетельство о рождении ребенка (возможно, временное) по предъявлении своего удостоверения личности, справки о рождении ребенка из родильного дома, а также свидетельства о браке, если таковое имеется.

Необходимо предъявлять оригиналы документов. Если ваши документы составлены на иностранном языке, необходим их нотариально заверенный перевод на немецкий язык.

Если вы проживаете в общежитии, предоставьте в управление общежития копию свидетельства о рождении, чтобы вашего ребенка смогли зарегистрировать по месту жительства.

- **Курсы по восстановлению после родов**

На курсах по восстановлению после родов целенаправленно укрепляется тазовое дно и тренируются мышцы позвоночника. Это важно для предупреждения проблем в период времени, когда вы еще не можете заниматься фитнесом. Есть также курсы, на которые вы можете брать своего ребенка. Очень часто курсы по восстановлению после родов предлагают акушерки. Начинать можно примерно через 6–8 недель после родов. Ваша касса медицинского страхования покрывает часть расходов на курсы! Обратитесь за помощью в поиске курсов к вашей акушерке, в ваш гинекологический кабинет или консультационный центр.

- **Педиатр**

Для детей в Германии предусмотрено десять плановых осмотров для ранней диагностики заболеваний (U1-U9 и J1). Дети до 6 лет проходят регулярные обследования и мониторинг развития. Обследования U1 (после рождения) и U2, как правило, проводятся еще в родильном доме. Для прохождения дальнейших обследований необходимо записаться на прием к вашему педиатру.

- **Ранняя помощь**

Для (будущих) родителей или родителей с детьми в возрасте от 0 до 3 лет существует много видов помощи. Их называют [ранняя помощь](#).

- **Семейные встречи в районе Бодензее**

В рамках [семейных встреч](#) существует большое количество предложений. Есть, например, встречи «Грудные дети» (Babytreffs), консультации семейных акушерок, «ползунковые» группы (Krabbelgruppen), группы «Родители и ребенок» (Eltern-Kind-Gruppen) и многое другое.

## **Консультации и поддержка во время беременности и родов**

Ребенок меняет вашу жизнь. Поэтому беременность и роды могут вызывать много вопросов. Вы можете обратиться с ними к вашему гинекологу или в консультационные центры для беременных. Они предоставляют советы при наличии вопросов, проблем и забот во время беременности.

■ Консультации предназначены не только для беременных: партнеры обоих полов и пары также найдут там ответы на свои вопросы.

## **Консультационные центры для беременных**

**Caritas Bodensee-Oberschwaben в городе Friedrichshafen**

■ [Katharinenstraße 16, 88045 Friedrichshafen](#)

■ [07541/30000](tel:0754130000)  
■ [friedrichshafen@caritas-bodensee-oberschwaben.de](mailto:friedrichshafen@caritas-bodensee-oberschwaben.de)  
■ [www.caritas-bodensee-oberschwaben.de](http://www.caritas-bodensee-oberschwaben.de)

### **Caritasverband für das Dekanat Linzgau в городе Überlingen**

■ [Johann-Kraus-Straße 3, 88662 Überlingen](http://Johann-Kraus-Straße%203%2C%2088662%20Überlingen)  
■ [07551/83030](tel:0755183030)  
■ [info@caritas-linzgau.de](mailto:info@caritas-linzgau.de)  
■ [www.caritas-linzgau.de](http://www.caritas-linzgau.de)

### **Diakonisches Werk в городе Friedrichshafen**

■ [Scheffelstraße 37, 88045 Friedrichshafen](http://Scheffelstraße%2037%2C%2088045%20Friedrichshafen)  
■ [07541/32300](tel:0754132300)  
■ [dbs@diakonie-oab.de](mailto:dbs@diakonie-oab.de)  
■ [www.diakonie-oab.de](http://www.diakonie-oab.de)

### **Diakonisches Werk в Überlingen**

■ [Christophstraße 31, 88662 Überlingen](http://Christophstraße%2031%2C%2088662%20Überlingen)  
■ [07551/918990](tel:07551918990)  
■ [ueberlingen@diakonie-ueberlingen.de](mailto:ueberlingen@diakonie-ueberlingen.de)  
■ [www.diakonie-ueberlingen.de](http://www.diakonie-ueberlingen.de)

### **Diakonisches Werk в городе Markdorf**

■ [Weinsteig 1, 88677 Markdorf](http://Weinsteig%201%2C%2088677%20Markdorf)  
■ [07544/91172](tel:0754491172)  
■ [markdorf@diakonie-ueberlingen.de](mailto:markdorf@diakonie-ueberlingen.de)  
■ [www.diakonie-ueberlingen.de](http://www.diakonie-ueberlingen.de)

### **Консультационный центр семейного обучения при Департаменте по делам молодежи, администрация округа Bodensee**

Lucia Beckesch  
■ [Albrechtstraße 75, 88045 Friedrichshafen](http://Albrechtstraße%2075%2C%2088045%20Friedrichshafen)  
■ [07541/2045443](tel:075412045443)  
■ [lucia.beckesch@bodenseekreis.de](mailto:lucia.beckesch@bodenseekreis.de)  
■ [www.bodenseekreis.de](http://www.bodenseekreis.de)

Список **мест встречи для семей** см. ■ [здесь](#). Дополнительную информацию см. ■ [здесь](#).

### **Телефон помощи для беременных в сложной ситуации**

#### **Вы беременны, и мир сошел с ума?**

Позвоните по номеру (анонимно и конфиденциально): ■ [0800/4040020](tel:08004040020)

■ [www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

#### **Вы беременны, и никто не должен об этом знать?**

Позвоните по номеру (анонимно и конфиденциально): ■ [0800/4040020](tel:08004040020)

■ [www.bodenseekreis.de/vertrauliche-geburt/](http://www.bodenseekreis.de/vertrauliche-geburt/)

## Дополнительная информация по вопросам беременности

■ [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

■ [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

### Пособия для семей

#### Отпуск по уходу за ребенком

В Германии государство оказывает помощь в воспитании детей. Работники имеют право на отпуск по уходу за ребенком до достижения им трехлетнего возраста.

Декретный отпуск дает вам возможность заботиться о вашем ребенке. Во время отпуска по уходу за ребенком вы можете работать до 30 часов в неделю, но не обязаны этого делать. Ваше рабочее место сохраняется, работодатель не может вас уволить.

■ Отпуск по уходу за ребенком может взять только мать или отец либо оба родителя.

Заявку о предоставлении отпуска по уходу за ребенком вы должны подать работодателю не позднее, чем за семь недель до начала отпуска по уходу за ребенком. После отпуска по уходу за ребенком ваш работодатель, как правило, должен предложить вам равноценное рабочее место.

#### Пособие по уходу за ребенком

Пособие по уходу за ребенком – это государственная поддержка для родителей, которые сами ухаживают за своим ребенком в течение первых 14 месяцев его жизни. Поскольку они не могут работать в принципе или не могут работать на условиях полной занятости, они получают пособие по уходу за ребенком.

■ Родители, не работавшие до рождения ребенка, также получают пособие по уходу за ребенком.

■ Родители, которые проживают отдельно, также могут получать пособие по уходу за ребенком.

Размер пособия по уходу за ребенком зависит от уровня дохода. Оно составляет около двух третей дохода до рождения ребенка – не менее 300 и не более 1800 евро.

Родителям выплачивается двенадцать ежемесячных пособий. Если мать и отец делят между собой родительское пособие и теряют доход, то они вместе получают не более 14 ежемесячных пособий.

■ Вы можете претендовать на пособие по уходу за ребенком, если у вас есть разрешение на временное или постоянное пребывание в Германии.

[Заявку на получение пособия по уходу за ребенком в банке L-Bank вы можете найти здесь.](#)

Более точную информацию на немецком, английском, турецком и русском языках вы можете найти [здесь](#).

## Детское пособие и надбавка к заработной плате на детей

Все родители, имеющие постоянный вид на жительство или разрешение на проживание в Германии, имеют право на детское пособие.

Детское пособие выплачивается на каждого ребенка с момента рождения до достижения им возраста не менее 18 лет. Если ваш ребенок получает среднее специальное или высшее образование, право на получение пособия продлевается до достижения им 25-летнего возраста.

За первых двух детей вы будете получать около 200 евро на ребенка в месяц. Начиная с третьего ребенка, детское пособие несколько увеличивается.

Заявку на получение детского пособия вы должны подать самостоятельно в [Федеральное агентство занятости](#).

■ Кроме того, государство поддерживает **малообеспеченные семьи** при помощи так называемой надбавки к заработной плате на детей. Форму для заявки на надбавку к заработной плате на детей вы можете получить в семейной кассе: [www.familienkasse.de](http://www.familienkasse.de)

Более точную информацию на немецком, английском, турецком и русском языках вы можете найти [здесь](#).

## Нужна консультация по вопросу пособий для семей?

В [консультационных центрах для беременных](#) можно также получить информацию об отпуске по уходу за ребенком, пособиях по уходу за ребенком и детском пособии.

**Информацию обо всех пособиях можно найти в следующих флаерах:**

[Стартовые возможности для молодых семей](#)

[Стать родителями без денег](#)

## ЗАГС и опека

### ЗАГС

У отдела ЗАГС есть несколько задач. О рождении ребенка необходимо лично сообщить в ЗАГС. ЗАГС также отвечает за регистрацию браков.

### Задачи на первый взгляд

- Заключение браков и гражданских партнерств
- Признание отцовства
- Выход из церкви
- Смена имени
- Выдача свидетельств (свидетельство о рождении, свидетельство о смерти)

■ Обратитесь в отдел ЗАГС вашего [муниципалитета или города](#).

## Признание отцовства

Иногда родители ребенка не состоят в браке при его рождении. В этом случае важно юридическое признание отцовства. Признание отцовства означает, что отец и ребенок юридически связаны друг с другом.

■ Мать ребенка должна дать согласие на признание отцовства.

## Процедура: Признание отцовства

### Когда?

До или после рождения ребенка.

### Где?

В отделе по делам молодежи, ЗАГСе, нотариусе или местном суде.

### Как?

Публичным актом при предъявлении удостоверения личности/паспорта соответствующего родителя.

## Регистрация отцовства

Орган ЗАГСа вписывает отца в свидетельство о рождении ребенка.

## Управление по делам молодежи, Landratsamt Bodenseekreis

■ [Альбрехтштрассе 75, 88045 Фридрихсхафен](#)

■ [07541/2045129](#) / [07541/2045124](#) / [07541/2045624](#)

■ [jugendamt@bodenseekreis.de](mailto:jugendamt@bodenseekreis.de)

■ [www.bodenseekreis.de](http://www.bodenseekreis.de)

## Содержание ребенка

Родители обязаны содержать своих детей. Это означает, что они также несут финансовую ответственность за своих детей.

■ Обязанность по содержанию распространяется на каждого родителя и сохраняется даже в случае раздельного проживания.

Более подробную информацию об алиментах, авансовых алиментах и алиментах по уходу за ребенком вы найдете [в этой брошюре](#).