

Terhesség és szülés

A terhesség és a közelgő szülés alatt sokféleképpen lehet tanácsadásban és támogatásban részesülni.

Nézze meg ezt az oldalt is: [Terhesség](#)

A terhesség alatt és aszülés előtt

- Amint megtudja, hogy terhes, és szeretné hogy egy szülésznő gondoskodjon Önről, azonnal keressen fel egy [szülésznőt](#).
- A szülésre felkészítő tanfolyamok során olyan tanfolyamokat Schwangerschaft ajánlanak a nők figyelmébe, amelyek tájékoztatják őket és felkészítik őket a szülésre. A szülésre felkészítő tanfolyamokat a terhesség 25. hetétől kezdődően ajánlják (6.- 7. terhességi hónapig) és általában a szülésznők hirdetik meg, többnyire egy kórházban, amelyhez szülészeti osztály is tartozik, egy szülésznő rendelőjében vagy [itt](#).
- A szüléshez előzetesen személyesen kell bejelentkeznie a kórházban, ez általában a terhesség 34. hetétől (8. hónap) lehetséges. A kórház [tájékoztató esteket](#) is kínál, amelyeken a szülőszobát is megtekinthetik.
- Pénzügyi segítség és ingyenes tanácsadás: A "Szövetségi Alapítvány nyújtotta támogatásra" vonatkozó kérelmet [az AWO-n](#) vagy a [Caritas terhességi tanácsadó központon keresztül nyújtsa be](#).
- [Itt talál](#) olcsó ruhákat és játékokat kínáló üzleteket.

Szülésután

- A helyrehozó tanfolyam során a medencefeneket erősítik és erre építve edzik a fenék-, láb- és gerincizmokat. Ez fontos a panaszok megelőzése érdekében, mielőtt megkezdhetnék a fitneszedzést. Olyan tornák is vannak, ahova babáját is magával viheti. Igen gyakran a [szülésznők](#) kínálnak szülés utáni tornát. A tornát a szülés után 6–8 héttel lehet megkezdeni. A tanfolyam költségeinek egy részét az Ön egészségbiztosítása állja!
- A terhes nők és az első életévüket betöltő gyermeket nevelő (várandós) szülők számára tájékoztatást, tanácsadást és támogatást a járási hivatal [korai segítségnyújtási szolgálata \(Frühe Hilfe\) ad](#).
- Kérjük, vegye figyelembe a [családi találkozóhelyeken kihelyezett](#) ajánlatokat is.
- Heidenheim körzetében a [járás által biztosított Stärke](#) programon keresztül számos szolgáltatást kínálnak a szülőknek. Számos ajánlat elérhető az első életévükben járó gyermekeket nevelő szülők, a különleges helyzetben lévő gyermekes szülők (például gyermeküket egyedül nevelő vagy migrációs háttérű szülők) számára, vagy akár szülőknek rendezett nyílt találkozók. A helyi ajánlatokról további információkat [itt](#) talál.