

Здоровье родителей и детей в федеральной земле Северный Рейн-Вестфалия

Забота о здоровье: ранние диагностические обследования и профилактика

Das Gesundheitsprojekt

Mit Migranten
für Migranten



Справочник для мигрантов в земле Северный Рейн-Вестфалия
Распространяется на 15 языках



Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen

Auftraggeber:
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Internet: www.mags.nrw.de | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Internet: www.bkk.de | Telefon: 0201/179-01

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Internet: www.bkk.de | Telefon: 0201/179-01

Herausgeber:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de | Internet: www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann,
Stephanie Knostmann, Eva Schwarz und Ramazan Salman
Lektorat und Satz: Bernd Neubauer, Waake bei Göttingen
Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Gestaltung: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover
Titel: EMZ. Bildquellen Seite 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 33,
34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 © Pixelio.de

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch

Stand: Juni 2009

Предисловие

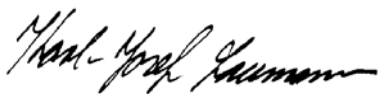
Дорогие читательницы и читатели!

Дорогие родители!

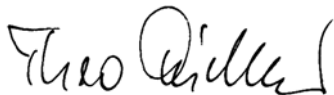
Здоровье и поведение родителей влияют на развитие и здоровье ребенка. Это касается как течения беременности и родов, так и процесса взросления. Лишь хорошо информированные родители могут целенаправленно воспользоваться разнообразными услугами нашей системы здравоохранения. Из этого справочника Вы почерпнете всю необходимую информацию о возможностях, предоставляемых германской системой здравоохранения, о существующих диагностических обследованиях и профилактике, а также о том, что Вы сами можете сделать для своего здоровья и здоровья Вашего ребенка.

Проект «С мигрантами для мигрантов – межкультурные медицинские лоции в Северном Рейне-Вестфалии» призван содействовать заботе о здоровье, учитывая различия культур и языков. Вместе с нашими многочисленными партнерами мы чувствуем серьезную ответственность за то, чтобы все жители Северного Рейна-Вестфалии могли получить широкий доступ к услугам в сфере здравоохранения.

Мы хотим, чтобы межкультурный медицинский проект и этот справочник помогли Вам и Вашим детям сохранить здоровье.



Karl-Josef Laumann
Министр труда, здравоохранения
и социальной сферы земли
Северный Рейн-Вестфалия



Theo Giehler
Член правления ВКК-Земельного
объединения Северного Рейна-
Вестфалии

Содержание

Введение	3
1. Здоровье до беременности	4
Медицинские услуги для родителей и детей	4
Питание	5
Проверка здоровья	6
Лекарства, алкоголь, курение	7
Признаки беременности	8
2. Здоровье во время беременности	10
Профилактика и диагностические обследования	10
Питание	12
Употребление алкоголя	14
Курение	14
Лекарства	15
Хорошее самочувствие	15
Чего следует избегать беременным?	16
Приготовление к родам	16
Роды	18
3. Здоровье после родов	20
Снова дома	20
Надежный сон ребенка	22
Кормление	24
Молочные смеси	26
Прикорм	27
Правильное питание детей старше года	28
Здоровые зубы	29
Обследования детей и подростков	30
Профилактические обследования для взрослых	32
Прививки для младенцев, детей и подростков	33
Безопасность детей	34
Ребенок в многоязычной среде	35
4. Адреса	38

Введение

Дорогие будущие родители, дорогие родители!

Германская система здравоохранения предоставляет очень хорошие условия для того, чтобы Ваш ребенок родился на свет здоровым и оставался таковым. Существуют больницы с современными родильными отделениями. Врачи-гинекологи и акушерки сопровождают Вас в ходе беременности и родов. Педиатры консультируют Вас все последующие годы и оказывают медицинскую помощь. Прививки защищают от инфекционных заболеваний, которые – в случае заражения – лечатся медикаментозно.

Всем этим Вы можете воспользоваться. Однако одних только услуг нашей системы здравоохранения недостаточно для того, чтобы защитить Вашего ребенка от болезней. В значительной мере здоровье ребенка зависит от Вашего поведения как родителей. Во время беременности большую ответственность несет главным образом будущая мать. Курение, употребление алкоголя, правильное или неправильное питание – все это влияет на здоровье ребенка. Иначе говоря, есть вещи, от которых зависит хорошее самочувствие родителей и их ребенка, а также опасности, которых можно избежать. Поэтому необходимо об этом знать.

В этой брошюре содержится вся необходимая информация относительно того, что можно сделать для здоровья Вашего ребенка до и во время беременности, а также в первые месяцы его жизни. В ней Вы найдете советы по течению здоровой беременности, правильному питанию, информацию о том, как обеспечить здоровый сон и нормальное развитие ребенка. Кроме того, Вы узнаете о медицинских профилактических мероприятиях для родителей и их детей, которыми не следует пренебрегать в этот период времени.

Каждый раздел заканчивается обзором важнейшей информации/советов по соответствующей теме. В конце брошюры Вы найдете список адресов важнейших контактных лиц, организаций и учреждений в земле Северный Рейн-Вестфалия, которые оказывают индивидуальную помощь по теме «Здоровье взрослых и детей». Эти материалы могут быть неполными. Их задача – обратить внимание читателей на разнообразные предложения в сфере здравоохранения и помочь сориентироваться на первых порах.

1. Здоровье до беременности

Медицинские услуги для родителей и детей

В Германии существуют разнообразные структуры медицинского обслуживания родителей и детей.

Уже на стадии планирования семьи супружеские пары могут в индивидуальном порядке обратиться за информацией в консультационные центры (например, в местные отделения здравоохранения или объединения по социальному обеспечению).

В случае медицинских вопросов или проблем лучше всего обращаться к врачам-специалистам. Профилактические обследования женщины до, во время или после беременности проводятся врачом-гинекологом. Всю необходимую информацию будущие родители могут получить на курсах по подготовке к родам. Важные консультации матерям до, во время и после родов дают акушерки. Сами роды, как правило, происходят в клиниках, иногда в роддомах. Домашние роды – редкость. В случае психических проблем во

время или после беременности можно обратиться за помощью к психотерапевту.

Чтобы облегчить жизнь женщины до и после рождения ребенка и защитить ее в социальном отношении, в Германии принят закон «О защите матери». Например, согласно этому закону будущим матерям гарантируется отпуск в размере шести недель до и восьми недель после родов.

После родов родители также могут выбрать любые курсы по своему желанию (например, восстановительные курсы для матерей, массаж для ребенка и т.д.).

Если у ребенка возникают проблемы со здоровьем, или предстоит пройти регулярные обследования (U-обследования), необходимо посетить педиатра.

Эти услуги отчасти бесплатны (например, консультации в отделении здравоохранения) или оплачиваются из средств больничной кассы (например, профилактические обследования и необходимое медицинское лечение).

Питание

Пары, желающие завести ребенка, могут предпринять ряд мер для того, чтобы их желание не только стало реальностью, но и чтобы их ребенок родился на свет здоровым. Уже до беременности важную роль играет сбалансированное питание, включающее много овощей и фруктов. Женщины, которые страдают

избыточным весом или наоборот излишней худобой, могут таким образом приблизиться к своему идеальному весу. Тем самым они повышают шансы забеременеть. Напротив, кофе понижает эти шансы. Поэтому не стоит выпивать больше трех чашек в день.

Перечень услуг медицинского страхования в случае беременности и материнства

Уже с самого начала беременности больничные кассы предлагают врачебные профилактические обследования для матери и ребенка. Они также покрывают расходы по лечению у врача, который работает по договору, расходы на акушерку. Также возмещаются расходы на необходимые медикаменты, перевязочные и лечебные средства, стоимость размещения в клинике по договору, причем без дополнительного платежа, если роженица уже поступила в клинику или роддом. Если застрахованные лица не могут вести домашнее хозяйство из-за беременности или родов, то больничные кассы при определенных условиях берут на себя соответствующие расходы на помощь по дому.

Кроме того, женщины, работающие по найму, и приравненные к ним получают пособие по беременности в размере средней оплаты труда (за вычетом налогов) за последние три календарных месяца перед началом срока правовой защиты. Больничные кассы вносят до 13 евро в день; если сумма превышает 13 евро, работодатель осуществляет доплату. Иные члены получают пособие по материнству в размере денежного пособия по болезни, если это предусмотрено страховкой. Пособие по материнству выплачивается в течение шести недель до и восьми недель после родов; в случае одновременного рождения нескольких детей или недоношенных детей – в течение 12 недель после рождения ребенка; в случае досрочных родов – дополнительно на то время, на которое сократился предродовой период. Пособие по материнству – особое преимущество обязательного медицинского страхования. Частной страховкой пособие по материнству не предусмотрено.

Кроме того, уже сейчас Вам следует принимать необходимое количество фолиевой кислоты. Фолиевая кислота содержится, например, в цельнозерновых продуктах, овощах (шпинате, брокколи, моркови, спарже, цветной капусте и помидорах) и орехах.

Этот витамин важен для развития клеток, органов и нервной системы еще не рожденного младенца. Исследования показали, что достаточное количество фолиевой кислоты в организме матери к моменту зачатия снижает риск рождения ребенка с врожденным пороком развития (например, спина бифида).

Врачи советуют принимать фолиевую кислоту в таблетках (0,4 мг ежедневно) до беременности, поскольку содержание этого витамина в продуктах питания, как правило, недостаточно для того, чтобы обеспечить ежедневную потребность организма. Таблетки можно приобрести без рецепта в

аптеках и магазинах, торгующих товарами гигиены и косметики.

Проверка здоровья

Нанести визит к стоматологу следует по возможности до наступления беременности. Гормональная перестройка во время беременности приводит к повышению пластичности соединительной ткани и опуханию десен. Вследствие этого бактерии могут беспрепятственно проникать в десны и вызывать воспаления. Многие женщины не знают того, что от состояния их зубов напрямую зависит здоровье ребенка. Стоматологические исследования показывают, что существует взаимосвязь между заболеваниями десен (пародонта) и риском преждевременных родов, а также рождения младенцев с недостаточным весом. У женщин с воспалением десен этот риск почти в 8 раз больше, чем у женщин со здоровыми зубами и деснами.

Инициатива земли Северный Рейн-Вестфалия: «Здоровье матери и ребенка»

В Северном Рейне-Вестфалии в рамках земельной инициативы «Здоровье матери и ребенка» можно получить информацию по теме «Сигареты и алкоголь – не для нас!» на немецком и турецком языках. Буклеты можно скачать в формате PDF на интернет-сайте Института здоровья и труда (рубрика: «Мать и дитя/Материалы»): www.praeventionskonzept.nrw.de.

Женщины, которые хотят забеременеть, должны своевременно сделать необходимые прививки и, посоветовавшись с врачом, дополнить свой календарь прививок. Особенно важны прививки против кори, свинки, ветрянки, коклюша и, прежде всего, краснухи. Врач может проверить, достаточно ли в организме женщины антител к краснухе. Если их нет (этот показатель наблюдается у 15% женщин), то необходимо сделать прививку еще до беременности. В случае заболевания краснухой в первый триместр беременности очень высок риск того, что ребенок появится на свет умственно неполноценным, слепым или глухим. Во время беременности прививка от краснухи невозможна.

Женщинам моложе 25 лет, которые имеют полис обязательного медицинского страхования, гинеколог предлагает пройти ежегодный тест на хламидии. Нелеченный хламидиоз, который передается половым путем, может привести к воспалению матки и придатков. Зараженные хламидиозом женщины часто утрачивают способность забеременеть естественным путем.

Лекарства, алкоголь, курение

Если женщина регулярно принимает лекарства, ей следует проконсультироваться у врача. Некоторые медикаменты могут негативно влиять на способность к зачатию, а некоторые могут повредить ребенку в утробе матери. Почти все медикаменты, вызывающие сомнение, могут быть заменены на другие, которые подходят для беременной или позднее для кормящей матери.

Курение также снижает способность к зачатию – как у женщин, так и у мужчин. Поэтому парам лучше всего отказаться от курения еще до беременности!

Также вреден и алкоголь. Женщинам, которые серьезно опасаются, что не смогут во время беременности отказаться от алкогольных напитков, следует своевременно посетить наркологический центр (адреса в приложении). Также плохо, если много алкоголя употребляет отец. Алкоголь снижает консистенцию спермы мужчины. Известно, что регулярное употребление алкоголя ухудшает качество семени и негативно сказывается на способности к зачатию.

Признаки беременности

Существует много признаков беременности. Прекращение менструаций и изменения в организме (например, набухание груди, частые позывы к мочеиспусканию, тошнота, головокружение и голод) – распространенные признаки беременности.

Чтобы исключить сомнения, женщина должна пройти тест на беременность. Для этого существует масса возможностей. Самый надежный – посетить гинеколога. Уже спустя неделю после зачатия анализ показывает наличие в крови будущей матери гормона, который однозначно указывает на беременность.

Если концентрация гормона повышается, через две недели беременность подтверждается анализом мочи. Этот простой тест можно приобрести в аптеках или магазинах гигиенических и косметических товаров. Однако их результаты не всегда надежны, а потому в любом случае визита к врачу не избежать. В Германии врачи обязаны соблюдать врачебную тайну. Информация о пациентках может быть передана другому лицу лишь с их согласия. Помимо врачей консультации по всем вопросам, связанным с беременностью (половое просвещение, сохранение, планирование семьи), дают специализированные консультационные центры (см. адреса в приложении). Они также помогают советом по социальным и экономическим вопросам.

Кровнородственные браки

В германских семьях браки между двоюродными братьями и сестрами редки. В определенных группах мигрантов такие отношения встречаются чаще. Необходимо знать, что дети родителей, связанных кровным родством, нередко рождаются с серьезными дефектами или страдают наследственными заболеваниями. Ученые считают, что риск родить такого ребенка в этих семьях в 2–4 раза больше, чем в обычных семьях. У супругов, связанных кровным родством, также чаще появляются на свет мертворожденные дети. Поэтому таким партнерам рекомендуется пройти генетические консультации (например, в какой-нибудь университетской клинике), прежде чем принять решение о создании семьи. Они получают информацию о рисках заболевания, а также о возможностях диагностики и лечения. За направлением обращайтесь к своему врачу.

Советы по теме:

Здоровье до беременности



- Здоровое питание, отказ от сигарет и алкоголя, а также осторожность в употреблении лекарств положительно сказываются на способности женщин и мужчин к зачатию.
- Выпивать не более трех чашек кофе в день.
- Уже до беременности женщина должна принимать фолиевую кислоту (ежедневно 0,4 мг в виде таблеток).
- До беременности женщина должна сделать необходимые прививки или пройти ревакцинацию – в особенности, от краснухи.
- Важно посетить стоматолога и провести необходимую профилактику и лечение зубов.
- Если существует возможность беременности, женщине следует как можно быстрее пройти тест на беременность и посетить гинеколога.

2. Здоровье во время беременности

Профилактика и диагностические обследования

Будущие матери, у которых есть полис обязательного или добровольного медицинского страхования, во время беременности, родов и нескольких недель после родов могут рассчитывать на услуги гинеколога и/или акушерки. Эти возможности следует использовать.

В случае нормального протекания беременности без каких бы то ни было осложнений можно ограничиться визитами к врачу раз в месяц. Начиная с 32 недели беременности предусмотрено одно обследование в

две недели, а в случае превышения срока родов – раз в два дня. Кроме того, беременные должны посетить стоматолога на 4-м и 8-м месяцах беременности.

В число профилактических мероприятий входит и обследование беременных на предмет инфекционных заболеваний, которые могут быть особенно опасны для ребенка, например, гепатит В и краснуха. Всем будущим матерям дополнительно предлагается пройти анализ на ВИЧ (также на условиях анонимности). Раннее распознавание ВИЧ-инфекции важно потому, что сегодня благодаря своевременным медицинским мерам существует большой шанс того, что ребенок будет предохранен от заболевания.

То же касается и хламидиозной инфекции. Она может приводить к преждевременным родам и заражению ребенка во время родов. Возможные симптомы этой болезни – воспаление глаз, воспаление легких, нарушения дыхания. В ходе профилактических обследований у гинеколога беременные



проходят регулярное обследование на предмет влагалищных инфекций. Это необходимо для того, чтобы предотвратить преждевременные роды. При желании можно самостоятельно проходить тест два раза в неделю. В аптеках продаются специальные перчатки (ph-Testhandschuhe), с помощью которых измеряется кислотность во влагалище. Повышенная кислотность свидетельствует об инфекции. Некоторые больничные кассы оплачивают расходы на такие перчатки.

В рамках обследований беременных имеют место врачебные консультации, касающиеся рисков для здоровья женщины и ребенка во время беременности и после родов.



Паспорт матери для отметок о результатах обследований и документирования течения беременности

Кроме того, будущая мать получает так называемый материнский паспорт, в котором отражается ход беременности и все важнейшие результаты обследований. Женщина должна всегда иметь этот паспорт при себе и приносить его на обследования.

Перечень профилактических обследований для женщины и еще не рожденного ребенка:

- Обследование на диабет беременных (анализ мочи)
- Обследование на вызванные беременностью нарушения обмена веществ (гестоз) (регулярное измерение давления, анализ мочи и обследование отечных тканей)
- УЗИ (определение размеров и массы ребенка, приблизительного срока родов, развития ребенка в материнской утробе, что особенно важно для близнецов)
- Кардиотокографическое обследование (СТГ, работа сердца ребенка)

Естественно, будущий отец также может присутствовать при обследованиях, например, на УЗИ.

Питание

Беременным женщинам необходимо следить за здоровым и сбалансированным питанием, есть в меру (не «за двоих»). Им также необходимо большее количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Зато потребность в дополнительной энергии увеличивается не так сильно, как часто думают. Начиная с 4 месяца беременности достаточно получать дополнительно от 250 до 400 кал ежедневно. До конца беременности нормальным считается прибавление в весе от 10 до 15 кг. Худые женщины иногда прибавляют в весе еще больше. Если женщина не набирает достаточного веса (например, из-за диеты), то ребенок лишается необходимой энергии и питательных веществ для своего развития.

В меню должно быть много фруктов и овощей. Рыба и богатые полезными веществами масла (рапсовое, оливковое масло и т. д.) хорошо влияют на обмен веществ и развитие ребенка. В цельнозерновых продуктах, картофеле, фруктах и овощах содержатся важные углеводы. Ребенку нужно много белка, потому что это

строительный материал для костей, зубов и мускулов. Он содержится в яйцах, молочных продуктах и рыбе, а также в растительных продуктах. Молоко, бобовые, брокколи и соевые продукты богаты кальцием; в нем ребенок нуждается уже со второго месяца беременности для формирования костей. Железо (в мясе, цельнозерновых продуктах, зеленых овощах, бобовых, свекле, орехах) требуется для того, чтобы еще не рожденный ребенок получал достаточное количество кислорода через красные кровяные тельца. Кроме того, врачи рекомендуют употреблять пищу, богатую йодом. Совет: можно готовить с йодированной солью и есть хотя бы два раза в неделю морскую рыбу. Чтобы обеспечить организм достаточным количеством йода, во время беременности (а также кормления), как правило, прописывают дополнительно принимать йодид в таблетках (100–200 мг в день).

Витамины не только важны для обмена веществ и кроветворения, но и для образования костной ткани и развития легких ребенка. Не забывайте принимать фолиевую кислоту!

При выборе и приготовлении пищи следует иметь в виду следующее: тщательно мойте салат и свежие овощи, исключите из рациона непрожаренное мясо, сырые яйца, сырую рыбу и продукты из непастеризованного молока (например, мягкие сыры). Они могут служить переносчиками листериоза и токсоплазмоза – болезней, которые для взрослых безопасны, а для еще не рожденного ребенка могут представлять серьезную опасность. Мясо и мясные продукты, а также рыба и рыбные продукты можно употреблять в пищу лишь в том случае, если они были хорошо прожарены или термически обработаны.

Кроме того, беременным женщинам рекомендуется воздержаться от употребления в пищу субпродуктов (печени, почек), поскольку они содержат много токсинов. При частом употреблении печени есть риск передозировки витамина А, что может приводить к дефектам развития. Для снабжения организма в достаточном количестве полиненасыщенными жирными кислотами, йодом и селеном рекомендуется готовить рыбу 1–2 раза в неделю. Однако ввиду возможного содержания вредных веществ, не следует употреблять регулярно и в



больших количествах крупных морских рыб – тунца, окуня, щиповку, бонито и акулу.

Не злоупотребляйте кофе и черным чаем: эти напитки тормозят усвоение питательных веществ и повышают риск дефектов развития. Поэтому не пейте больше трех чашек в день. Небезопасно частое употребление кардамона, корицы, гвоздики и хинина (например, в тонике): они могут провоцировать схватки.

Употребление алкоголя

Вред алкоголя неизмеримо велик.

Подобно никотину, алкоголь разрушает мембраны клеток, что впоследствии сказывается на физическом и духовном здоровье ребенка.

Представьте себе: каждый бокал алкоголя, который Вы выпиваете за время беременности, вместе с Вами выпивает и ребенок. Если у Вас в крови 0,6 промилле, то и у еще не рожденного ребенка тоже 0,6 промилле – с той лишь разницей, что он гораздо хуже выводит алкоголь из организма. Алкоголь наносит вред клеткам и негативно сказывается на делении клеток. Нарушается развитие органов и систем органов, мозга.

Выкидыш – лишь одна из опасностей. Если Вы пьете во время беременности, то Ваш ребенок может появиться на свет умственно неполноценным или с врожденными дефектами развития.

Пороки развития, которые однозначно связаны с алкоголизмом во время беременности, называются также «фетальным алкогольным синдромом» (FAS). Распространенные признаки FAS – карликовый рост, вес ниже нормы при рождении, замедленный рост после

родов и изменения лица. Употребление алкоголя в период беременности может также негативно влиять на органы (например, порок сердца, расстройства зрения, слуха, пищевого поведения), а также развитие и социальное поведение ребенка.

Курение

Сигареты содержат более 1000 химических веществ. Важнейшее из них – никотин. Каждая сигарета, выкуренная во время беременности (включая пассивное курение) негативно влияет на развитие ребенка, потому что через пуповину и плаценту передаются все вредные вещества, получаемые организмом матери. Курение увеличивает риск выкидыша и мертворождения, а также внезапной смерти малыша (см. гл. «Надежный сон ребенка»). Риск преждевременных родов увеличивается вдвое, часто встречается замедление роста. Дети, родившиеся у матерей, которые курили во время беременности, чаще страдают аллергическими заболеваниями, астмой и другими заболеваниями дыхательных путей. Некурящее окружение не только благотворно сказывается на здоровье детей – от него выигрывают и родители.

Лекарства

Как уже было упомянуто (см. гл. «Лекарства, алкоголь, курение»), беременные и кормящие не должны употреблять некоторые медикаменты. Если врач прописывает Вам лекарства от острых заболеваний, или Вы покупаете в аптеке лекарства без рецепта, необходимо выяснить, не противопоказаны ли они во время беременности или кормления грудью. Если Вы сомневаетесь, необходимо проконсультироваться у врача.

Хорошее самочувствие

Беременность – это тот период, во время которого будущие родители могут подготовиться к появлению в семье ребенка и осознать свою новую ответственность. Главное – это покой и свобода от стрессов. Лучшее средство борьбы со стрессом – это движение. Особенно рекомендуются занятия спортом на свежем воздухе (ходьба, плавание). При этом не следует перегружать суставы и позвоночник, то есть избегать резких движений, как во время игры в теннис или сквош. Ради ребенка следует отказаться от тех видов спорта, где есть опасность падения (напр., борьба, лыжи, коньки, верховая езда, езда на велосипеде) –

в особенности это касается тех, кто не имеет подготовки.

Естественно, во время беременности можно путешествовать. Однако некоторые врачи напоминают о нежелательности авиаперелетов в первые три месяца беременности. После 36-й недели и первые 7 дней после родов женщинам нельзя летать на самолете. Если все же беременная решает лететь на самолете, ей следует надевать во время полета компрессионные чулки (тромбоз) и разминать конечности.

Планируйте путешествие очень серьезно и спросите у Вашего врача, на что следует обратить внимание.



Чего следует избегать беременным?

Беременные женщины – в особенности без прививок – должны стараться избегать контактов с переносчиками инфекционных заболеваний вроде кори, свинки, ветрянки и, прежде всего, краснухи (см. гл. «Проверка здоровья»).

При появлении симптомов гриппа важно как можно скорее обратиться к врачу.

Не рекомендуется контактировать с кошками. В кошачьем помете, земле, а также сыром мясе могут находиться паразиты, переносящие токсоплазмоз. Токсоплазмозная инфекция во время беременности может стать причиной выкидышей, потери зрения и рождения умственно неполноценного ребенка.

По темам питания, алкоголя, курения и приема определенных лекарств во время беременности см. соответствующие разделы настоящего справочника.

Приготовление к родам

Последний триместр беременности – это время для подготовки к родам. Клиники, акушерки и специалистки по лечебной гимнастике предлагают курсы подготовки к родам. Беременные женщины, плохо владеющие немецким языком, могут осведомиться о курсах на иностранном языке недалеко от дома или в клинике, а также воспользоваться услугами переводчика.

Эти курсы предоставляют хорошую возможность узнать обо всех деталях, которые связаны с родами, поскольку порядок в Германии может отличаться от других стран. В программу также входят гимнастика и упражнения дыхания. Большинство женщин идут на курсы для беременных начиная с 6 или 7 месяца. Ввиду того, что группы наполняются очень быстро, следует заранее направить заявку (примерно на 4 месяце). Большинство больничных касс берет на себя расходы за курсы, которые проводятся акушерками.

Если Вы имеете полис обязательного медицинского страхования, то Вы можете бесплатно воспользоваться услугами акушерки. Она расскажет Вам о беременности, родах, постельном режиме и последующих месяцах. Она также поможет при жалобах на здоровье. Акушерки навещают мать и ребенка и после родов. У них есть опыт кормления, ухода за детьми и решения самых разных проблем. Помощь акушерок особенно нужна тем, кто ждет первого ребенка. Но будущие родители должны сами сделать первый шаг и связаться с акушеркой.

Что касается ухода во время родов, то здесь существуют две возможности. Можно положиться на случай, и тогда роды будет вести та акушерка, на чью смену в клинике Вы попадете. Или можно заключить договоренность с какой-то определенной акушеркой. Эта «персональная акушерка» будет присутствовать в течение всего времени родов. Плюсом такого варианта является то, что акушерки и будущие матери знакомятся еще во время беременности и выстраивают доверительные отношения. Персональная акушерка может также по согласованию с гинекологом проводить некоторые профилактические обследования.



Роды

Большинство детей рождается в клиниках. Там Вам всегда готовы помочь квалифицированные врачи. В случае осложнений они действуют незамедлительно. Поэтому, по медицинским соображениям, клиника является самым надежным местом для родов. При беременностях с фактором риска (близнецы, поздние роды, тазовое предлежание) в любом случае рекомендуются роды в клинике с прикреплением к детской клинике (перинатальный центр). Врач, который проводил диагностические обследования во время беременности, также консультирует будущих родителей.



Женщины в Германии довольно редко решаются на домашние роды. Соответственно, выбор услуг для родов на дому невелик, поэтому и рекомендуется заблаговременно подыскать себе свободную акушерку. Преимущество домашних родов – в знакомой обстановке. Однако минусом является то, что средства медицинской помощи используются в ограниченном объеме, и в случае осложнений роженицу необходимо транспортировать в клинику.

То же самое касается и роддомов. Как и домашние роды, роды в роддоме возможны только при нормальном течении беременности. В роддомах работают акушерки, которые оказывают помощь при родах. Врач, как правило, отсутствует.

Будущим родителям следует заблаговременно обратиться в клинику или в роддом. Там, как правило, есть фиксированные приемные дни, когда родители могут осмотреть здание и палаты. Присутствие отца крайне желательно.

Советы по теме:

Здоровье во время беременности



- Полностью отказаться от никотина и алкоголя.
- Регулярно проходить профилактические и диагностические обследования у гинеколога.
- В первые месяцы беременности найти акушерку, которая будет сопровождать беременность и помогать в уходе за ребенком в первые недели после родов.
- Следить за сбалансированным питанием с обилием овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов, пить много воды.
- В течение всей беременности принимать фолиевую кислоту. Информацию об этом можно получить у гинеколога.
- Отказаться от сырого мяса, сырых яиц и мягких сыров.
- Разрешено принимать только те медикаменты, которые не противопоказаны беременным.
- Полезно регулярно двигаться. При этом каждая женщина должна прислушиваться к своему организму.
- Избегать занятий травматичными видами спорта.
- Во второй половине беременности можно посещать курсы для будущих родителей («приготовление к родам»). Рекомендуется записываться примерно на 4 месяце.
- Нужно определиться с местом, где Вы будете рожать. В случае необходимости врач посоветует специализированную клинику. Клиники акушерства и гинекологии, а также роддома регулярно проводят бесплатные информационные мероприятия и экскурсии по своим помещениям.
- Будущая мать должна баловать себя и быть предметом заботы для окружающих.

3. Здоровье после родов

Снова дома

После родов в клинике мать и новорожденный через несколько дней, как правило, отправляются домой. Теперь все вращается вокруг ребенка! Первые дни с младенцем многие родители описывают как невообразимо прекрасные и одновременно невообразимо трудные. Особенно когда в семье появляется первый ребенок, многие родители просто не могут понять, как столь маленькое существо требует такого количества времени и энергии. Ночью не удастся выспаться, потому что ребенок просит есть через три-четыре часа. Его нужно регулярно перепеленывать и подмывать. Сначала эти действия занимают много времени, потом превращаются в рутину. Кроме того, мать должна отойти от родовых мук.

Первые 8 недель после родов называют послеродовым периодом (Wochenbett). В это время родителям и ребенку нужны время и покой. Важно поддерживать друг друга. Отец ребенка должен постараться по возможности освободить мать от работы по дому, даже если он обычно ее не выполняет.

Мать в течение послеродового периода должна стараться беречь свои силы и не поднимать тяжестей (золотое правило: не поднимать ничего тяжелее ребенка). Мускулы нижнего таза сильно «растянуты» после родов. И если мать преждевременно начнет поднимать тяжести или заниматься спортом, то есть опасность, что она будет в старости страдать недержанием (неспособность удерживать стул или мочеиспускание). Однако для послеродового периода предусмотрены определенные гимнастические упражнения («восстановительная гимнастика»). Эти упражнения может показать акушерка.

По завершении послеродового периода рекомендуется пройти специальный восстановительный курс. Такие курсы предлагают, например, акушерки, психотерапевты, они также есть на вечерних курсах. Все оплачивается из средств больничной кассы.

В первые недели после родов акушерка регулярно посещает мать и дитя на дому. В первые десять дней – ежедневно, а по желанию матери она может приходить до окончания грудного вскармливания. В случае вопросов и проблем с акушеркой можно проконсультироваться по телефону. В случае, если беременная еще не обратилась к акушерке, то это необходимо сделать в клинике.

После родов большинство родственников и друзей желают посетить роженицу и увидеть новорожденного. Если родители хотят избежать суеты, им следует не стесняться и попросить перенести посещение на более позднее время или же попросить о конкретной помощи – например, принести еды.

Нет ничего необычного в том, что через 3–5 дней после родов из-за гормональной перестройки в организме матери начинается так называемый бейби-блюз (или мамин блюз). У нее вдруг возникает чувство, что она не справляется со своей задачей, что ее все покинули. Она быстро перестает себя контролировать и готова расплакаться. Вместе с тем она не может до конца понять, что с ней произошло.



Как правило, симптомы проходят через несколько дней или недель. В редких случаях (на первом году жизни ребенка) развивается послеродовая депрессия. Мать неделями не может избавиться от чувства перенапряжения, иногда в голову приходят мысли о самоубийстве. Послеродовая депрессия – это болезнь, которую можно и нужно лечить, даже если это тяжело. В случае серьезных проблем, вызванных депрессией и нехорошими мыслями, непременно следует обратиться к врачу или акушерке.

Надежный сон ребенка

Многих матерей и отцов преследует один навязчивый кошмар: здоровый по всем показателям ребенок не пробуждается ото сна. Внезапная смерть младенца во сне – самая распространенная смерть в грудничковом возрасте. Возможно, знание о том, что спящие на спине дети реже умирают внезапной смертью, позволило в последние годы спасти жизнь многим детям.

На сегодняшний день ясно, что внезапная смерть младенца наступает в том случае, если нарушены его защитные рефлексы. Младенцы во сне часто делают паузы во время дыхания. Обычно в этом нет ничего опасного. Защитный рефлекс не дает ребенку задохнуться. Если содержание кислорода в крови становится слишком низким, а доля двуокиси углерода

(т.е. «использованного воздуха»), наоборот, слишком высокой, то ребенок автоматически делает глубокий вдох и на короткое время просыпается. Инфекции, перегрев, повторное вдыхание выдохнутого воздуха и пассивное курение нарушают эту реакцию. Ребенок может задохнуться.

Чтобы защитить ребенка, необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

На время сна всегда класть ребенка на спину, причем не в кровати родителей, а в отдельной детской кроватке в родительской спальне. Чтобы не нарушать дыхание ребенка и не перегревать его, место для сна должно быть просторным. В кровати не должно быть ни подушки, ни так называемой защиты для головы («гнездышко»), ни овечьей шкуры. Не рекомендуется класть и одеяло, потому что ребенок

Земельная инициатива Северного Рейна-Вестфалии: «Здоровье матери и ребенка»

В земле Северный Рейн-Вестфалия в рамках инициативы «Здоровье матери и ребенка» распространяется информация по теме «Надежный сон моего ребенка» на немецком, арабском, английском, французском, польском, русском, сербохорватском и турецком языках. Ее можно скачать в виде документа PDF с интернет-сайта профилактической программы земли Северный Рейн-Вестфалия, рубрика «Мать и дитя/Материалы»: www.praeventionskonzept.nrw.de.

может натянуть его на голову. Лучше всего – удобный спальный конверт. Матрас должен быть тонким и твердым. Не рекомендуется использовать клеенки, так как они препятствуют циркуляции влаги и воздуха. Для сна ребенку не нужны ни шапочки, ни грелки, ни плюшевые игрушки больших размеров. Есть опасность запутаться в веревках, лентах, проводах, москитных сетках, балдахинах или гардинах. Идеальная для сна температура внутри помещения – 16–18 градусов.

В присутствии ребенка нельзя курить. Было выяснено, что пассивное курение повышает риск внезапной смерти ребенка. Кормление грудью действует профилактически, потому что материнское молоко защищает от инфекций дыхательных путей, а у сытых детей бывают более короткие и менее глубокие фазы сна. По возможности матери следует кормить ребенка как минимум в течение шести месяцев.

Создайте для Вашего ребенка надежное пространство для сна:

Мой ребенок хорошо спит в спальном конверте!



В положении на спине!

В помещении, где не курят!

В собственной кроватке в родительской спальне!

По возможности накормленный!

Без «гнездышек», подушек и покрывал в кроватке!

Без овечьих шкур и клеенок!

Источник: Министерство труда, здоровья и социальной сферы земли Северный Рейн-Вестфалия (издатель). Здоровье матери и ребенка. Брошюра «Надежный сон моего ребенка»

Кормление

Естественно, материнское молоко – лучшая пища для здоровых младенцев. В первые шесть месяцев жизни ребенку в сущности ничего больше не требуется. Материнское молоко легко усваивается. Оно содержит антитела ко многим болезням. Также уменьшается риск аллергических заболеваний. Кормление грудью практично: молоко стерильно, всегда доступно и всегда имеет правильную температуру. Кормление грудью полезно не только для малыша. Для матери это тоже идеальный вариант. Матка быстрее сокращается после родов, вес тоже быстрее теряется. Кроме того, кормление грудью является прекрасным средством профилактики рака груди. Не в последнюю очередь оно создает глубокую связь между матерью и ребенком.

Ребенку можно есть столько, сколько ему хочется. В начале он испытывает голод 6–8 раз в день. Как правило, перерывы между кормлениями составляют 3–4 часа. Чтобы младенец хорошо себя чувствовал и не имел проблем с питанием, его нужно правильно прикладывать к груди. Все необходимые разъяснения матери, как правило, получают сразу же после родов от акушерок. Существуют разные позиции кормления. Важно помнить, что тело ребенка во время кормления должно быть полностью повернуто к матери: ребенок должен захватывать ртом весь сосок, включая место за соском, ареолу. Так можно избежать проблем, связанных с застоем молока, трещинами и воспалениями. Но если проблемы появляются, важно иметь возможность проконсультироваться со специалистом после выписки из клиники. Рекомендуется заранее узнать о различных опциях. Но у мам возникают вопросы не только в связи с медицинскими проблемами. Тысячи молодых мам любят обмениваться друг с другом опытом и тем самым поддерживают друг друга. Речь идет о таких опциях, как группы поддержки грудного вскармливания или кафе для молодых мам и т. д.



Кормящие мамы нуждаются в поддержке своего партнера. Им также могут оказывать помощь друзья и семья. Именно в первые, самые сложные недели, молодая мама должна постараться избегать стрессов и побольше отдыхать. Как и во время беременности, лучшее питание для матери и ребенка – здоровая и сбалансированная еда. Важно выпивать достаточное количество жидкости, чтобы восполнять потери. Врачи и акушерки не советуют садиться на диету во время кормления. Из-за похудения вредные вещества, содержащиеся в жировых отложениях, попадают в материнское молоко, а оттуда – в организм ребенка.

Во время кормления необходимо отказаться от курения. Содержащиеся в сигаретах вредные вещества также передаются ребенку с молоком матери. Если Вы не в состоянии полностью отказаться от курения, то все равно

рекомендуется кормить грудью, нежели переходить на искусственное вскармливание. Впрочем, кормящая мать должна не курить час перед кормлением и надевать свежее белье, чтобы младенец не вдыхал запах дыма, который остался на одежде.

Нужно быть чрезвычайно осторожной и в употреблении алкоголя. Алкоголь попадает в материнское молоко и вредит ребенку. Если кормящая мать все же не может отказаться от удовольствия выпить бокал вина, то между употреблением алкоголя и моментом кормления должно пройти как можно больше времени. Также в данном случае рекомендуется заранее сцеживать молоко для следующего кормления. Так или иначе, следует осведомиться насчет рисков у врача или акушерки. То же касается и тех случаев, когда матери необходимо принимать медикаменты.

Витамин Д и флуорид

Независимо от того, кормите ли Вы ребенка грудью или из бутылочки, до конца первого года жизни ему необходимо дополнительно давать витамин Д, который служит для профилактики заболевания костей (рахита). Также следует, проконсультировавшись с педиатром, давать ребенку флуорид для профилактики кариеса. В особо жаркие дни или в случае повышенной температуры у ребенка ему можно предложить помимо молока не содержащее сахар питье (например, воду, фруктовый или травяной чай).

Молочные смеси

Если мать больше не может или не хочет кормить грудью, рекомендуется использовать молочные смеси.

Их можно приобрести, скажем, в супермаркете или в аптеке.

Рекомендуются заменители материнского молока на основе коровьего молока, которые оптимально приближены по своему составу к материнскому молоку.

До конца шестого месяца жизни ребенку необходимо специальное питание для младенцев. Возможен вариант, когда такое питание дается в течение всего первого года жизни.

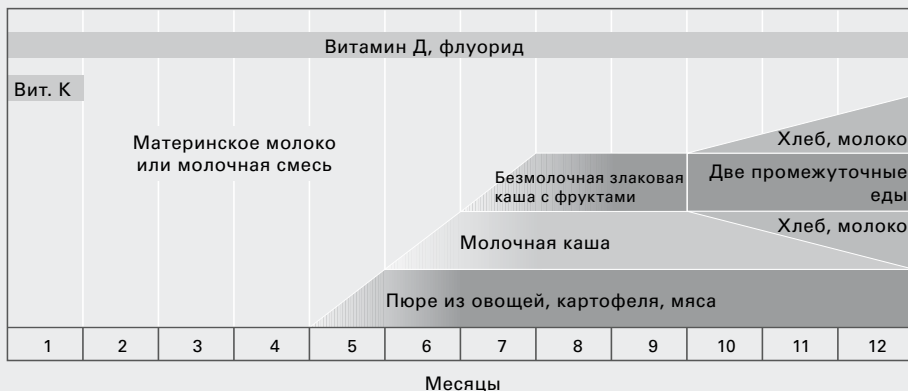
Эти смеси обозначаются надписью «Pre» или цифрой «1». По истечении шестого месяца жизни детям можно давать питание с маркировкой «2», которое сочетается с прикормом.

Свежее коровье или соевое молоко, обезжиренное или не обезжиренное, не подходит для грудничков. Ребенок не способен переваривать такой продукт, что приводит к проблемам с органами пищеварения. Изготавливать молоко для кормления младенца самому также не рекомендуется ввиду отсутствия условий для гигиены и получения сбалансированного состава.

Дети, чьи родители, братья или сестры, страдают от аллергии (сенная лихорадка, нейродермит, астма), также подвержены риску заболевания. Если Вы не кормите грудью, то стоит посоветоваться с врачом относительно гипоаллергенной молочной смеси. Они имеют такие маркировки: «HA Pre», «Pre HA» или «HA 1». «HA» означает «гипоаллергенный», т.е. содержащий меньше элементов, вызывающих аллергию. Следующая ступень гипоаллергенных молочных смесей носит обозначение «HA 2». Родители должны подбирать смесь для своего ребенка индивидуально.

Неправильно приготовленная смесь (а также слишком жидкая или слишком густая) вредна для здоровья. Следует внимательно ознакомиться с инструкцией по приготовлению на упаковке и четко соблюдать пропорции. Вода должна быть свежее кипяченой. Она остужается примерно до 50 градусов и только тогда добавляется к молочной смеси. Смесь следует брать мерной ложкой и снимать избыток смеси («горку») тыльной стороной ножа. После этого смесь в бутылочке взбалтывается и охлаждается до необходимой температуры.

План питания на первый год жизни



Источник: Научно-исследовательский институт детского питания (Дортмунд)

В бутылочках рекомендуется использовать соску с маленьким отверстием. Благодаря этому ребенок будет сосать соску так же интенсивно, как грудь матери во время кормления. Сосательные движения важны для развития челюстей и глотательного механизма. Кроме того, ребенок устает от усилий и лучше засыпает. Сегодня – как и в случае детей, находящихся на естественном вскармливании — рекомендуют давать бутылочку по требованию ребенка с целью избежать перекармливания. Очень важно, чтобы ребенок правильно набирал вес. Он определяется акушеркой в первые недели после родов и регулярно проверяется врачом в ходе профилактических мероприятий.

Прикорм

С 5 по 7 месяц помимо грудного молока или молочной смеси постепенно вводится прикорм (пюре). В качестве первого прикорма лучше всего подходит пюре из картофеля, овощей и мяса. Существует также готовый прикорм в баночках; используя их, следует ознакомиться с рекомендациями производителя и давать определенное количество пюре в зависимости от возраста.

Важно, чтобы пюре на первых порах состояло из небольшого числа ингредиентов. Кроме того, до истечения первого года жизни нельзя давать никаких приправ (например, соль и перец), подсластителей и иных лишних добавок. Если Вы готовите пюре сами, рекомендуется использовать хорошо

промытые и очищенные био-фрукты и био-овощи. Можно начинать давать пюре в обеденное кормление. С 6 по 7 месяц вечером вводится второй прикорм (молочная злаковая каша), а месяц спустя – еще и безмолочная злаковая каша с фруктами. В качестве питья следует давать воду, несладкий фруктовый и фенхелевый чай. С 9 по 12 месяц ребенка можно приучать к твердой пище и семейной еде.

Если ребенок страдает аллергией (см. «Молочные смеси»), то следует посоветоваться с врачом относительно прикорма и исключения определенных продуктов.



Правильное питание детей старше года

Начиная со второго года жизни детям нужно сбалансированное и разнообразное питание. Они растут, и потому им требуются определенные питательные вещества. Рекомендуется давать достаточное количество жидкости и продукты растительного происхождения (цельнозерновой хлеб, крупы, картофель, рис, макароны, фрукты и овощи).

Употребление продуктов животного происхождения – молоко и молочные продукты (сыр, йогурт, творог), а также мяса, рыбы и яиц лучше ограничить. Следует по возможности полностью отказаться от жирных и сладких продуктов. Как минимум раз в день ребенок должен получать горячую, свежеприготовленную еду и выпивать около 1,5 л жидкости в день (годовалые дети выпивают, как правило, меньше – около 600 мл) – лучше всего в виде несладкого чая и воды. Соки и лимонады содержат слишком много сахара и вредны для зубов. Постарайтесь как можно дольше вообще не давать детям напитки типа «Кока-колы». Они тормозят формирование костной ткани, вредят нервной системе и могут сделать ребенка возбудимым.

Здоровые зубы

Чтобы у ребенка были здоровые зубы, необходимо с самого начала следить за правильным питанием и гигиеной полости рта. Уже первый зуб ребенка следует чистить мягкой зубной щеткой со всех сторон. До окончания второго года жизни достаточно очищать полость рта и зубы каждый вечер перед сном. Следует отказаться от постоянного употребления сахаросодержащих напитков в бутылочках (даже если ребенок с ними лучше засыпает). Они приводят к образованию зубного налета и в конечном счете кариесу, который нередко разрушает резцы.

Начиная с третьего года жизни и до школьного возраста рекомендуется чистить зубы дважды в день детской зубной щеткой, используя детскую пасту с флуоридом. Лучше всего, если это будет происходить под надзором родителей (в первые годы жизни ребенок не может сам качественно почистить зубы). Начиная с 6 года жизни ребенок может использовать зубную пасту для взрослых.

Если ребенок ест сладкое (не чаще одного раза в день) – следует обязательно почистить зубы после приема пищи. Можно давать не содержащие сахара жевательные



резинки, которые помогают нейтрализовать вредные кислоты. Пищевая соль с флуоридом также увеличивает сопротивляемость зубов кариесу.

Стоматологические обследования

Дети и подростки точно так же, как и их родители, должны регулярно посещать стоматолога. Полис обязательного медицинского страхования дает возможность бесплатно проходить следующие обследования (включая профилактику):

Дети (с 3 по 6-й год жизни):

Три диагностических обследования у стоматолога на предмет заболеваний зубов, полости рта и челюстей. Он консультирует родителей относительно гигиены полости рта, питания и использования флуорида.

Дети и подростки (6–18 лет):

Два ежегодных визита к стоматологу. Врач выявляет заболевания, рассказывает и показывает, как следить за гигиеной рта. Зубы обследуются, фторируются, коренные зубы защищаются от кариеса.

Обследования детей и подростков

Первые годы жизни ребенка крайне важны для его дальнейшего развития. Поэтому детям и подросткам положено проходить диагностические и профилактические обследования. Их стоимость, как правило, возмещает больничная касса.

Обследования «U» начинаются сразу же после рождения. Они необходимы для того, чтобы следить за физическим и умственным развитием новорожденных и детей и своевременно выявлять и лечить возможные отклонения в развитии. Обследования U1 и U2 обычно проходят в клинике. Если маму с ребенком выписали быстро (так называемые «амбулаторные роды»), то следует пройти проверку у педиатра на заболевания, вызываемые нарушением

обмена веществ (Fersentest). Эта проверка особенно важна потому, что эти заболевания поддаются эффективному лечению уже на ранней стадии. Если своевременно выявить нарушения в развитии, их в дальнейшем будет гораздо легче лечить.

Обследования U10 и U11 – это дополнительные обследования. Их желательно пройти, однако эти затраты покрываются лишь некоторыми больничными кассами. Они позволяют заполнить большой пробел между U9 (примерно в 5 лет) и J1 (в возрасте 12–15 лет). На этих обследованиях выявляются возможные отклонения в развитии, которые приводят к неуспеваемости в школе и проблемам с социализацией. Не стоит пренебрегать мерами, направленными на поддержание здоровья.

Обязательная регистрация профилактических обследований в земле Северный Рейн-Вестфалия

В Северном Рейне-Вестфалии врачи обязаны сообщать в «Центр здорового детства» при Институте здоровья и труда земли Северный Рейн-Вестфалия фамилии тех детей, которые прошли диагностические обследования U5–U9. В сотрудничестве с бюро прописки устанавливаются фамилии детей, которые не явились на обследования. После этого родители получают письмо с напоминанием. Эти меры направлены на то, чтобы повысить порог явки на диагностические обследования. Но если ребенок не появился на обследовании даже после получения родителями письма, то подключается соответствующая коммуна. Она выясняет ситуацию и решает, насколько необходимо ее участие.

Перечень У-обследований

Обследование	Время	Место
U1	Сразу после рождения	В клинике или дома (акушерка)
U2	Между 3 и 10 днем жизни	В клинике или при посещении педиатра
U3–U9	8 обследований (вместе с новой U7a) до окончания 6 года жизни	Педиатр или домашний врач
U10 и U11	Между 7 и 8 и, соответственно, между 9 и 10 годами жизни	Педиатр или домашний врач

Конкретные сроки обследований U3–U9 родители оговаривают с педиатром.

Для прохождения медицинского обследования ребенок необходимо иметь полис страхования и медицинскую карту (U-Heft), куда врач вносит результаты обследований. В ходе очередных обследований можно сделать необходимые прививки (не забывайте взять прививочный паспорт!).



Тетрадь профилактических осмотров, в которую врач записывает результаты обследований

Обследования «J»

С началом полового созревания у подростков происходит ряд изменений в организме. Обследование J проводится между 13 и 14 годами жизни. Оно необходимо для того, чтобы своевременно выявить и начать лечить заболевания, которые могут привести к отклонениям в физическом, умственном и социальном развитии подростка. Кроме того, врач говорит с подростком о вреде курения. Родители должны принять меры для того, чтобы их дети прошли соответствующие обследования у педиатра или домашнего врача. У многих педиатров есть специальные часы приема для подростков.

Профилактические обследования для взрослых

Профилактические обследования предусмотрены не только для детей. Взрослым также важно оставаться здоровыми – не в последнюю очередь потому, что у них есть дети.

Все члены больничных касс имеют право на диагностические и профилактические обследования. В зависимости от возраста и пола предусмотрены бесплатные обследования разного характера. Врачебный сбор в таких случаях не взимается.

- **Женщины** с 20 лет имеют право проходить ежегодную диагностику рака,
- с 30 лет – ежегодное обследование груди и кожи,
- с 50 лет – ежегодную диагностику рака кишки,
- а с 55 лет – две колоноскопии с промежутком в 10 лет.
- Кроме того, женщины между 50 и 69 годами каждые два года приглашаются на маммографический скрининг. Диагностику рака груди можно пройти в так называемых отделениях скрининга.

- **Мужчины** по достижении 45 лет имеют право на ежегодное обследование простаты, гениталий и кожи,
- с 50 лет – на ежегодную диагностику рака кишки и
- с 55 лет – на две колоноскопии с промежутком в 10 лет.

Мужчины и женщины с 35 лет могут проходить медицинское обследование каждые два года. Оно служит для диагностики таких распространенных заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек и сахарный диабет.

В ходе проверок здоровья (Gesundheits-Check-up) врач подробно объясняет, с каким риском для пациентов связаны перенесенные ранее болезни, а также жизненные привычки. Измеряются давление и пульс, прослушиваются сердце и легкие, берутся анализы мочи и крови.

Прививки для младенцев, детей и подростков

Прививки защищают от болезней.

Постоянная прививочная комиссия (STIKO) рекомендует в настоящее время следующие прививки для детей:

- Столбняк
- Дифтерия
- Коклюш
- Полиомиелит
- Гнойный менингит и ларингит, вызываемые гемофильной палочкой
- Гепатит В (желтуха)
- Пневмококки
- Менингококки
- Корь/свинка/краснуха
- Ветряная оспа (ветрянка)
- Грипп
- Рак шейки матки



Однако не обязательно делать особую прививку от каждой болезни. Существуют вакцины, которые действуют против многих инфекционных заболеваний (например, против кори, свинки и краснухи – «шестикратная прививка»).

Прививки

Министерство труда, здоровья и социальной сферы земли Северный Рейн-Вестфалия предлагает информацию о прививках в Интернете. По теме корь-свинка-краснуха выпущены брошюры на немецком, русском и турецком языках. Их можно скачать на сайте в виде PDF-файлов: www.impfen.nrw.de.

В какой момент следует прививать ребенка, лучше всего обсудить в ходе УЗИ (4–6 неделя жизни) с педиатром. Если ребенок болеет инфекционным заболеванием, прививка откладывается на более позднее время. Большинство прививок легко переносятся. Они обеспечивают ребенку защиту от болезней, но не дают стопроцентной гарантии. Риск заболеть все равно остается, хотя и в более мягкой форме.

Как правило, все вышеперечисленные прививки оплачиваются больничными кассами.

Безопасность детей

Все происходит очень быстро: ребенок поворачивается и падает с пеленального столика. Ребенок начинает ползать, находит ершик для унитаза и сосет его. Малыш начинает все хватать и опрокидывает электрический чайник. Каждый год с миллионами детей – как дома, так и на отдыхе – происходят несчастные случаи, которые требуют медицинской помощи. Нередко они приводят к смерти детей именно в раннем возрасте. Для безопасности грудничков и маленьких детей можно предпринять очень много мер. Вот несколько советов на первый год жизни:

- Никогда не оставлять младенца без присмотра на пеленальном столике или других высоких предметах, даже если он еще совсем маленький.
- При пеленании: младенца пеленают вместе с руками!
- Закрывать розетки специальными заглушками от детей.
- Не оставлять чашки или чайник с горячими напитками в пределах досягаемости детей. Стараться убрать все свисающие скатерти и провода электрических чайников, иначе ребенок может облиться кипятком.



- Ожог можно получить и от раскаленной плиты. У детей не должно быть возможности случайно прикоснуться к духовке или варочной поверхности.
- Приготовленная в микроволновой печи еда кажется едва теплой, хотя в некоторых местах она может быть очень горячей. Прежде чем давать еду ребенку, тщательно.
- Лекарства должны быть также заперты в шкафчике, а не лежать по всему дому.
- Чистящие средства и химикаты должны храниться в шкафах, недоступных для ребенка.
- Не использовать «ходунки» и прочие приспособления для ходьбы. Из-за них дети могут неудачно упасть. Еще эти приспособления негативно сказываются на развитии опорно-двигательного аппарата. Кроме того, доказано, что в них дети не начинают ходить раньше.
- Никогда не оставляйте ребенка в ванне или детском бассейне без присмотра, даже если он уже умеет сидеть и стоять.

Ребенок в многоязычной среде

Ребенок усваивает родной язык родителей с молоком матери. Если ребенок растет в Германии в многоязычной среде, задача родителей заключается в том, чтобы помочь ребенку овладеть как можно раньше и немецким языком помимо родного. Лишь владея немецким языком, ребенок может чувствовать себя в нашем обществе самостоятельным и независимым, добиваться успехов в школе, а потом и на работе.

Родители могут помочь своему ребенку (даже если сами они не говорят по-немецки), подыскав ему как можно раньше детский сад или группу продленного дня. Так ребенок сможет лучше подготовиться к школе. Пусть ребенок с самого раннего возраста играет вместе с германоговорящими детьми. В ясельных группах, детских бассейнах и тому подобных местах есть масса возможностей завязать контакты с родителями, говорящими на самых разных языках.

И хотя большинство детей начинает говорить со второго года жизни, первый год имеет для развития речи решающее значение. Уже в утробе ребенок слышит родную речь. Если родители говорят со своим ребенком, он осваивает сначала мелодику речи, потом выучивает значение слов. Позднее он учится составлять предложения и высказывать абстрактные мысли.

Поэтому родители должны говорить со своими детьми на том языке, которым владеют в совершенстве. В большинстве случаев это и есть их родной язык. Они владеют словарным запасом и непосредственно знают грамматику. Если ребенок выучивает таким образом свой первый язык, то освоить другие ему бывает намного легче. Не менее важно, чтобы родители много разговаривали со своим ребенком, смотрели вместе книжки с

картинками, читали и пересказывали истории. То же касается песен и стихов – благодаря им у ребенка развивается чувство языка. Если ребенок будет много рассказывать сам (не стоит его часто поправлять), то он будет получать удовольствие от языка и быстрее развиваться.

Если родители говорят на разных языках, то пусть каждый родитель говорит с ребенком на своем родном языке: один человек – один язык. Во всех смешанных ситуациях (разговор родителей между собой, разговор во время еды, в магазине) следует придерживаться строгих «языковых правил», чтобы ребенок знал, когда на каком языке говорить.

Главное, не волнуйтесь: дети могут одновременно учить и два и три языка. С одним условием: они должны знать, на каком языке с кем говорить и постоянно использовать его в повседневных ситуациях.



Советы по теме: Здоровье после рождения



- В первые недели родители должны посвящать себе и ребенку много времени. Партнер, друзья и родственники могут поддержать мать и даже ее немного побаловать.
- По всем вопросам, связанным с послеродовым периодом, удобнее всего консультироваться с акушерками.
- Профилактические обследования (обследования «U») обязательны для детей.
- Мама должна постараться кормить своего ребенка грудью шесть полных месяцев.
- В период грудного вскармливания важно сбалансированное питание с фруктами, овощами, цельнозерновыми продуктами и обильным питьем.
- Можно предотвратить внезапную смерть ребенка, если в первые месяцы класть ребенка спать на спине.
- Обустроить спальное место: кровать должна стоять в родительской спальне; ребенок спит в конверте, без подушки, при температуре 16–18 градусов.
- Избегать табачного дыма в квартире.
- Родителям следует получить информацию о прививках и проконсультироваться с педиатром.
- Своевременно устранить все источники опасности в квартире (прежде чем ребенок начнет ползать).
- Когда появляется первый зуб, следует начинать регулярный уход за зубами.
- Хорошо, если родители ознакомятся с информацией по теме «Ребенок в многоязычной среде». Пусть каждый старается говорить с ребенком на своем родном языке.

4. Адреса

Учреждение/Контакт	Описание
AIDS-Hilfe NRW e.V. Lindenstraße 20 50674 Köln Тел.: 0221 925996-0 Факс: 0221 925996-9 E-mail: info@nrw.aidshilfe.de Интернет: www.nrw.aidshilfe.de	В организации «СПИД-помощь» в Северном Рейне-Вестфалии можно обратиться по телефону за консультацией. Они предоставляют информацию по вопросам «safer sex», «safer use», а также о возможных рисках инфекции и тесту на ВИЧ-антитела.
Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE) Boppstraße 30 10967 Berlin Тел.: 030 259006-0 Факс: 030 259006-50 E-mail: ane@ane.de Интернет: www.ane.de	АНЕ поддерживает родителей с помощью так называемых «Писем родителям» – информации, которая касается вопросов профилактики здоровья, связанной с определенным возрастом ребенка (на немецком и турецком). Письма рассылаются ведомствами по делам молодежи; родители также могут обратиться за информацией напрямую.
Ärztammer Nordrhein Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Тел.: 0211 4302-0 Факс: 0211 4302-1200 Интернет: www.aekno.de	Врачебные палаты по заказу государства наблюдают за качественным и основанным на доверии медицинским обеспечением и профессиональной квалификацией врачей. Помимо курсов повышения квалификации для врачей и медицинского персонала в их задачи входит консультирование членов палат, граждан и политиков. Они также представляют интересы пациентов и помогают в случае врачебных ошибок. На веб-сайтах палат можно найти медицинские советы и общую информацию.
Ärztammer Westfalen-Lippe Gartenstraße 210–214 48147 Münster Тел.: 0251 929-0 Факс: 0251 929-2999 Интернет: www.aekwl.de	

Учреждение/Контакт	Описание
<p>Berufsverband der Frauenärzte e.V. Интернет: www.bvf.de</p>	<p>Обе организации имеют сайт в интернете, где представлена информация по темам беременность и планирование семьи. Кроме того, там можно осуществлять онлайн-поиск гинекологов и клиник: www.frauenaerzte-im-netz.de</p>
<p>Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. Интернет: www.dggg.de</p>	
<p>Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ) Nordrhein Gebhardstraße 17 42719 Solingen Тел.: 0212 31 1615 Факс: 0212 31 5364 E-mail: fischbach@kinderaerzte-solingen.de</p>	<p>Профессиональное объединение детских и юношеских врачей представляет интересы этих категорий врачей в Германии. На веб-сайте можно получить полную информацию о врачах и клиниках, а также о детской и юношеской медицине (напр., об определенных болезнях и здоровом развитии детей).</p>
<p>Westfalen-Lippe Pfarrstraße 10 32457 Porta Westfalica Тел.: 0571 5 1855 Факс: 0571 5 8479 E-mail: WestermannDrMechthild@t-online.de Интернет: www.kinderaerzte-im-netz.de</p>	

Учреждение/Контакт

Описание

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Тел.: 0221|8992-0
Факс: 0221|8992-300
E-mail: poststelle@bzga.de
Интернет: www.bzga.de
www.schwanger-info.de
www.kindergesundheit-info.de

BZgA – это федеральное учреждение, которое относится к Федеральному министерству здоровья и отвечает за медицинское просвещение и предупреждение заболеваний в Германии. Помимо подробной информации и материалов (доступны на нескольких языках) по темам, связанным со здоровьем, BZgA консультирует и поддерживает родителей. На домашней странице BZgA можно найти список консультационных центров.

Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)

Augustinusstraße 11a
50226 Frechen
Тел.: 02234|37953-0
Факс: 02234|37953-13
Интернет: www.dbl-ev.de

Логопеды обследуют и лечат людей любого возраста, страдающих нарушениями речи, голоса и глотания, вызванными самыми разными причинами. На веб-сайте dbl e.V. можно осуществлять поиск логопедов по всей Германии. Кроме того, предлагается информация для пациентов (напр., относительно освоения языка в двуязычных семьях).

Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW

Elsbachstraße 107
51379 Leverkusen
Тел.: 02171|341270
Факс: 02171|341758
E-mail: info@dfv-nrw.de
Интернет: www.dfv-nrw.de
Семейные консультанты
www.familienratgeber.dfv-nrw.de

DFV является представителем интересов семей в Германии. DFV в Северном Рейне-Вестфалии предлагает ряд конкретных услуг для родителей.

Учреждение/Контакт

Описание

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Heinstück 11
44225 Dortmund
Тел.: 0231|7922 10-0
E-mail: fke@fke-do.de
Интернет: www.fke-do.de

На веб-сайте Научно-исследовательского института детского питания (FKE) помимо наглядной информации о питании младенцев и детей представлены рецепты и брошюры по теме «Детское питание». В базе данных продуктов для прикорма FKE можно найти и сравнить промышленные продукты детского питания и рецепты для самостоятельного приготовления.

Freie Wohlfahrtspflege NRW

при содействии в 2008/2009 г
AWO Bezirksverband
Westliches Westfalen e.V.
Kronenstraße 63–69
44139 Dortmund
Тел.: 0231|5483-0
E-mail: koordination@
freiewohlfahrtspflege-nrw.de
Интернет: www.
freiewohlfahrtspflege-nrw.de

Трудовое сообщество свободной благотворительной помощи земли Северный Рейн-Вестфалия и 17 организаций-членов предлагают самые разные возможности гражданской активности на местах.

Благотворительная помощь земли Северный Рейн-Вестфалия (Организация помощи рабочим, объединения «Каритас», Германская организация благотворительной помощи на паритетных началах, Германский Красный Крест, диаконии, еврейские общины) предлагают целую палитру социальной помощи на общественных началах.

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS) Deutschland e.V.

Landesverband NRW
Stadtlohnweg 34
48161 Münster
Тел.: 0251|8620 11
Факс: 0251|8620 11
E-mail:
geps-nrw@schlafumgebung.de
Интернет:
www.schlafumgebung.de или
www.geps-deutschland.de

Родительская инициатива на федеральном уровне предлагает поддержку семьям, которые перенесли внезапную смерть младенца. Помимо этого GEPS ведет общественную работу и информирует о факторах риска, вызывающих внезапную смерть младенцев. В число задач GEPS входит улучшение качества информации и уровня образовательных мероприятий.

Учреждение/Контакт

Описание

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.

Martina van der Weem

Am Ohrenbusch 3a

40764 Langenfeld

Тел.: 02173|97 79 46

E-mail:

vanderweem@gfg-nrw.com

Интернет: www.gfg-nrw.com

Общество подготовки к родам сопровождает будущих родителей перед родами. Курсы подготовки к родам и сопровождения родов призваны помочь поддержанию женского и семейного здоровья в различных фазах жизни.

Gesundheitsämter in NRW

Адреса ведомств

здравоохранения в Северном

Рейне-Вестфалии можно

получить в администрации

города и округа; общий обзор

на веб-сайте Земельного

института по вопросам

здоровья и труда

(www.liga.nrw.de)

Ведомства здравоохранения предоставляют гражданам информацию о здоровье, просвещают и консультируют. В службе детского и юношеского здоровья специально занимаются вопросами детского здоровья (например, в ходе диспансеризации для школьников). К числу других задач ведомств здравоохранения относятся, например, консультации по поводу СПИДа, прививок, а также помощь для психически больных, страдающих наркозависимостью и людям с инвалидностью.

ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90

45468 Mülheim an der Ruhr

Тел.: 0208|30069-31

Факс: 0208|30069-49

E-mail: info@ginko-stiftung.de

Интернет: www.ginko-ev.de

Фонд ginko – координационный центр предупреждения наркозависимости в Северном Рейне-Вестфалии. В интернете представлена (частично на иностранных языках) информация о наркотических средствах и наркозависимом поведении. Помимо брошюр, которые можно скачать в виде PDF-файлов, там сказано, где и как можно получить консультацию. Прочая информация и ссылки доступны на веб-сайте Министерства труда, здоровья и социальной сферы земли Северный Рейн-Вестфалия в разделе «Здоровье» под рубрикой «Наркозависимость»: www.mags.nrw.de.

Учреждение/Контакт

Описание

Humangenetische Beratung

Германское общество
человеческой генетики e.V.
позволяет в интернете ([www.
gfhev.de](http://www.gfhev.de)) осуществлять поиск
центров генетических
консультаций на местах.

Консультации касаются существующих или
возможных рисков появления генетически
(наследственно) обусловленных заболеваний у
новорожденных. Рассматриваются заявки от
супружеских пар и отдельных лиц; исследования
часто проводятся в университетских клиниках.

Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen

Zentrum für Kinderheilkunde
der Universität Bonn
Prof. Dr. M. J. Lentze
Adenauerallee 119
53113 Bonn

Круглосуточно работает бесплатная консультация
по вопросам отравления (тел.: 0228 |19240).
На веб-сайте информационного центра
отравлений также можно получить информацию
о мерах первой помощи, а также о том, как
избежать случаев отравления:
www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale

Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein

Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Тел.: 0211 |5970-0
Факс: 0211 |5970-8287
Интернет: www.kvno.de

На веб-сайте Объединений врачей больничных
касс застрахованные лица и пациенты могут
воспользоваться поисковой системой по врачам и
психотерапевтам, проживающим в Северном
Рейне-Вестфалии. Кроме того, предоставляется
информация по темам самопомощь, несчастные
случаи и неотложная медицинская помощь (скорая
помощь), а также советы по теме здоровья.

Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe

Gartenstraße 210–214
48147 Münster
Тел.: 0251 |929-0
Факс: 0251 |929-2999
Интернет: www.kvwl.de

Учреждение/Контакт

Описание

Krebsgesellschaft

Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Str. 20

40221 Düsseldorf

Тел.: 0211 | 15 76 09 90

Факс: 0211 | 15 76 09 99

Интернет:

www.krebsgesellschaft-nrw.de

Онкологическое общество Северного Рейна-Вестфалии e.V. занимается улучшением качества обслуживания больных раком людей. Оно также поддерживает меры по предупреждению, ранней диагностике, лечению и диспансерному обслуживанию в стадии выздоровления.

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW)

Ulenbergstraße 127–131

40225 Düsseldorf

Тел.: 0211 | 31 01-0

Факс: 0211 | 31 01-1189

E-mail: poststelle@liga.nrw.de

Интернет: www.liga.nrw.de

«Институт здоровья и труда» (LIGA.NRW) консультирует и поддерживает земельное правительство, учреждения и ведомства земли Северный Рейн-Вестфалия, а также общины и коммунальные объединения по вопросам здоровья, политики в области здравоохранения, а также безопасности и защиты здоровья на предприятиях.

Landesverband der Hebammen NRW

Im Cäcilienbusch 12

53340 Meckenheim-Merl

Тел.: 02225 | 94 72 63

Факс: 02225 | 94 72 64

Интернет:

www.hebammen-nrw.de

Земельное объединение акушеров Северного Рейна-Вестфалии информирует о деятельности акушеров до, во время и после рождения ребенка. На веб-сайте родители найдут информацию о том, как найти подходящую акушерку.

Учреждение/Контакт

Описание

LandesSportBund

Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25

47055 Duisburg

Тел.: 0203|7381-0

Факс: 0203|7381-616

E-mail: info@lsb-nrw.de

Интернет: www.wir-im-sport.de

Спортивный союз земли Северный Рейн-Вестфалия и Спортивная молодежь Северного Рейна-Вестфалии предоставляет множество услуг в области спорта. Помимо общих программ и инициатив есть специальное предложение для мигрантов: программа «Интеграция через спорт» и проект «spin – sport interkulturell» ставят перед собой цель интегрировать людей с миграционным прошлым в общество.

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein- Westfalen (MAGS)

Fürstenwall 25

40219 Düsseldorf

Тел.: 0211|855-5

Факс: 0211|855-3683

Интернет: www.mags.nrw.de

Задача MAGS – улучшать жизненные условия людей и социальные рамочные условия в Северном Рейне-Вестфалии. Министерство реализует эти цели в трудовой политике, политике в области здравоохранения и в социальной сфере.

Präventionskonzept NRW, Landesinitiative

Интернет: www.praeventions-
konzept.nrw.de

Концепция предупреждения заболеваний в Северном Рейне-Вестфалии – это земельная инициатива, которая осуществляет ряд действий. Так, была разработана информация и материалы по разным темам («Мать и ребенок», «Лишний вес у детей»). Через веб-сайт можно установить контакт с земельной инициативой.

Учреждение/Контакт

Описание

Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (MGFFI)

Horionplatz 1
40213 Düsseldorf
Тел.: 0211|86185-0
Факс: 0211|86185-4444
Интернет: www.mgffi.nrw.de
www.integration.nrw.de

MGFFI в Северном Рейне-Вестфалии отвечает в том числе за политические аспекты тем, связанных с семьей и интеграцией. На сайте представлен обзор различных программ поддержки.

«Интеграция в Северном Рейне-Вестфалии» – это интернет-портал Министерства интеграции. Здесь желающие могут получить информацию по различным темам, связанным с интеграцией.

Netzwerk der Geburtshäuser e.V.

Geschäftsstelle
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt/Main
Тел.: 069|71034475
Факс: 069|71034476
Интернет: www.geburtshaus.de

Сеть родильных домов – это основанное на общности интересов объединение по поддержке идеи роддомов в Германии. На веб-сайте работает поисковая система по роддомам в Северном Рейне-Вестфалии.

Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen

Postfach 130901
42036 Wuppertal
Тел.: 0202|24565-10
Факс: 0202|24565-30
E-mail: lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de
Интернет: www.profamilia.de

Земельный союз pro familia в Северном Рейне-Вестфалии объединяет 30 консультационных центров и их многочисленные отделения.

Предлагаются медицинские консультации и услуги по темам беременность, сохранение, желание иметь ребенка, мужское/женское здоровье и сексуальная медицина. Все консультационные центры имеют государственную лицензию на консультирование по вопросам беременности.

Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Тел.: 0211|522847-0
Факс: 0211|522847-15
Интернет: www.ptk-nrw.de

Палата врачей-психотерапевтов Северного Рейна-Вестфалии предлагает пациентам информацию о психологах, психотерапевтах и психотерапевтах для детей и подростков. На веб-сайте работает поисковая система, которая помогает найти психотерапевтов в земле Северный Рейн-Вестфалия.

Учреждение/Контакт

Описание

Selbsthilfenetz NRW

Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.
Loher Straße 7
42283 Wuppertal
Тел.: 0202|2822-430
Факс: 0202|2822-490
Интернет:
www.selbsthilfenetz.de

Сеть самопомощи позволяет всем заинтересованным лицам в Северном Рейне-Вестфалии подыскать для себя группы самопомощи по различным болезням. Там также представлены организации самопомощи и локальные контактные центры самопомощи по всей федеральной земле. Дополнительно содержится самая разная информация о самопомощи.

Sozialverband Deutschland e.V.

Landesverband Nordrhein-Westfalen
Erkrather Straße 343
40231 Düsseldorf
Тел.: 0211|386030
Факс: 0211|382175
Интернет: www.sovd-nrw.de

Социальное объединение Германии предлагает бесплатные консультации для больных. Сервис включает в себя консультации и информацию по медицинским и психосоциальным вопросам и социального снабжения. Оно помогает сориентироваться в методах лечения и переадресует в специальные центры и группы самопомощи.

Zahnärztekammer Nordrhein

Emanuel-Leutze-Straße 8
40547 Düsseldorf-Lörick
Тел.: 0211|52605-0
Факс: 0211|52605-21
Интернет: www.zaek-nr.de

Палаты врачей-стоматологов Северного Рейна и Вестфалии-Липпе предлагают больным информацию по теме здоровье полости рта. На веб-сайте палаты можно осуществлять поиск стоматологов.

Zahnärztekammer Westfalen-Lippe

Auf der Horst 29
48147 Münster
Тел.: 0251|507-0
Факс: 0251|507-570
Интернет: www.zahnaerzte-wl.de
www.erste-zahnarztmeinung.de

Отметки

Благодарность

Мы благодарим всех специалистов и организации, которые участвовали в подготовке этой брошюры:

Dr. Ute Alexy (Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund) | Dr. Aysun Ay (Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Medizinischen Hochschule Hannover) | Dr. Fikret Çerçi (Arzt für Kinder- und Jugendmedizin in Detmold) | Dr. Engin Erdoğan (Arzt für Familienmedizin in Bursa/Türkei) | Prof. Dr. Joachim Gardemann (Kompetenzzentrum Humanitäre Hilfe an der Fachhochschule Münster) | Jennifer Jaque-Rodney (Familienhebammenbeauftragte des Landesverbandes der Hebammen Nordrhein-Westfalen) | Prof. Dr. Markus J. Kemper (Zentrum für Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin beim Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) | Heike Mönninghoff (Pädagogin Hannover) | Heike Reinecke (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen) | PD Dr. Erika Sievers (Referentin für Sozialpädiatrie und Kinder- und Jugendgesundheitsdienst bei der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen in Düsseldorf) | Dr. Martina Stickan-Verfürth (BKK Bundesverband) | Thomas Wagemann (BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen) | Wolfgang Werse (Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit Nordrhein-Westfalen) | Dr. Matthias Wienold, Katja Ngassa Djomo, Anna-Lena Krahn, Mehmet Eser, Martin Müller, Eva Schwarz (Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

За перевод справочника на иностранные языки были ответственны следующие специалисты:

Javier Arola Navarro, Hai Bluhm, Ana Maria Cervantes Bronk, Dr. Jolanta Batke-Jesionkiewicz, Michael Gromm, Shahram Jennati Lakeh, Bartłomiej Jesionkiewicz, A. Kadir Akel, Photini Kaiser, Mustafa Kisabacak, Hong Van Nguyen, Francesca Parenti, Milos Petkovic, Rose-Marie Soulard-Berger, VIA TEXT – Übersetzernetzwerk, Frankfurt am Main: Halil Alite, Nehat Kollçaku, Maher A. Sandouk

Здоровье родителей и детей в федеральной земле Северный Рейн-Вестфалия

Вы ждете ребенка и интересуетесь вопросами правильного питания или профилактических обследований во время беременности? Или у Вас уже есть дети и Вы хотели бы больше узнать о том, что следует учитывать при кормлении грудью, когда ребенок спит безопасным сном, или как уберечь ребенка от опасностей в быту? В этом справочнике Вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы, касающиеся здоровья родителей и детей, а также много полезных советов.

Помимо медицинских тем, которые затрагиваются в этой брошюре, речь идет прежде всего об услугах германской системы здравоохранения для родителей до, во время и после беременности.

Справочник «Здоровье родителей и детей в федеральной земле Северный Рейн-Вестфалия» можно скачать или заказать на странице **www.bkk-promig.de**.

Этот справочник получен от: