

**Grossesse,
accouchement
et santé**

SI VOUS ATTENDEZ UN ENFANT
EN ALLEMAGNE



**Pregnancy,
birth and health**

WHEN EXPECTING
A CHILD IN GERMANY

DE | EN | FR | AR

Assistance Grossesse Pregnancy Counselling Service

- **Bienvenue** à l'Assistance Grossesse. Nous aidons les femmes enceintes en Allemagne. Quels que soient leur origine, leur mode de vie ou leurs rêves.

- Nous avons des **informations** et vous aidons en cas de soucis, de problèmes, de démarches. Nous connaissons des médecins et des sages-femmes. Et nous conseillons sur la contraception et le planning familial.

- Vous pouvez nous faire **confiance** car nos entretiens sont confidentiels. Les conseils sont gratuits. Prenez **rendez-vous** maintenant.



1

- **Welcome** to the Pregnancy Counselling Service. We help pregnant women in Germany. No matter where they come from, how they live or what dreams they have.

- We have **information**. We help with worries, problems and applications. We know doctors and midwives. We also provide advice on contraception and family planning.

- You can **trust** us. We are not permitted to tell anyone what you tell us. Our advice is free. Make an **appointment** now.

Enceinte ? Pregnant?

- Vous pouvez acheter un **test de grossesse** (*Schwangerschaftstest*) en pharmacie ou parapharmacie. Le/la gynécologue confirmera la grossesse.

- Un enfant – **c'est impossible !?** Vous avez besoin d'aide, d'argent ou vous avez peur ? À l'Assistance Grossesse, nous vous expliquons quelles formes d'aide existent.

- Une **interruption volontaire de grossesse** est possible dans les douze premières semaines de la grossesse. Avant, vous devez passer une consultation. Prenez rendez-vous dès maintenant.



2

- You can buy a **pregnancy test** (*Schwangerschaftstest*) at the chemist or drugstore. Your gynaecologist will confirm your pregnancy.

- A child – **impossible!?** Do you need help or money or are you scared? In the Pregnancy Counselling Service, we explain what help is available.

- **Pregnancy termination** is possible in the first twelve weeks of pregnancy. You must come for pregnancy counselling beforehand. Make an appointment now.

Santé Health

- C'est **mauvais pour le bébé** : cigarettes, médicaments, drogues, alcool, stress, violence.

- Les **examens préventifs** (*Vorsorgeuntersuchungen*) sont gratuits. Pour cela, les femmes enceintes vont régulièrement chez le médecin ou la sage-femme.

- Le **carnet de maternité** (*Mutterpass*) est important. Vous en avez besoin pour les visites chez le médecin, l'accouchement et les urgences.

- **Consultez tout de suite le médecin** si vous tombez sur le ventre, perdez du liquide/du sang par le vagin ou avez de la fièvre/des douleurs.



3

- These are **harmful for your baby**: cigarettes, medications, drugs, alcohol, stress, violence.

- **Medical check-ups** (*Vorsorgeuntersuchungen*) are free. Pregnant women regularly go to the doctor or a midwife for these.

- Your **maternity record** (*Mutterpass*) is important. You will need this for doctor's visits, the birth and emergencies.

- **Contact your doctor immediately** if you fall on your belly, notice fluid or bleeding from the vagina, have a fever or feel any pain.

Temps difficiles Tough times

- Vous êtes **toute seule** ? Il y a des disputes avec votre partenaire ou de la violence dans la famille ? Vous êtes toujours triste ? Tout vous est égal ? Vous souffrez d'angoisses, de troubles du sommeil, de dépressions ?

- **L'Assistance Grossesse** est là pour vous aider.

- Parfois, un **bébé est malade**. Ou il est né trop tôt. Parfois, il arrive quelque chose pendant l'accouchement. C'est un choc pour la famille. Parlez-en à votre sage-femme, au médecin ou à l'Assistance Grossesse.



- Maybe you are **all alone**? There is conflict with your partner or domestic violence? Do you generally feel sad? Not care about anything? Are you worried or having difficulty sleeping? Do you feel depressed?

- You can get help at the **Pregnancy Counselling Service**.

- Sometimes a **baby is sick** or comes too early. Things can happen during the birth. This is a shock for the family. Speak with your midwife, doctor or the Pregnancy Counselling Service about this.

4

Accouchement Birth

- Beaucoup de femmes accouchent à l'**hôpital**. Il faut vous y inscrire à l'avance. Des hommes et des femmes travaillent à la maternité.

- Parlez de l'accouchement quand vous vous **inscrivez** : préférez-vous être examinée par une femme ? Avez-vous des souhaits ou des peurs ?

- C'est **important** pour le médecin et la sage-femme : est-ce votre premier accouchement ? Si non, y a-t-il eu des complications ? Avez-vous des cicatrices au ventre ou au vagin, par exemple suite à une césarienne, une opération, une excision ?



- Many women give birth in **hospital**. You need to register there in advance. Men and women work on maternity wards.

- When you **register**, talk about the birth: would you prefer to be examined by a woman? Do you have any requests or concerns?

- This is **important** for the doctor and midwife to know: have you previously given birth? Were there any complications? Do you have any scars on your belly or vagina from a caesarian section, operation, circumcision, etc.?

5

Après l'accouchement After the birth

- La **sage-femme** vous conseille sur l'allaitement, l'alimentation, les couches, les bains et le sommeil. Elle donne des conseils si le bébé pleure beaucoup ou ne se nourrit pas bien.

- La sage-femme **examine** aussi la mère. Les blessures de l'accouchement sont-elles bien guéries ? Un **examen postnatal** (*Nachsorgeuntersuchung*) a lieu chez le/la gynécologue six semaines après l'accouchement.

- Vous êtes **triste**, en colère ou troublée ? Les émotions fortes sont normales en ce moment. Demandez conseil à votre sage-femme ou à l'Assistance Grossesse.



- The **midwife** will advise you on (breast)feeding, diaper changing, bathing and sleeping. She will also give you advice if your baby cries a lot or is not drinking well.

- The midwife also **examines** the mother. Have childbirth injuries healed well? After six weeks, you will have an **aftercare check-up** (*Nachsorgeuntersuchung*) with the gynaecologist.

- Are you **sad**, angry or confused? It is normal to have strong feelings at this time. Get advice from your midwife or the Pregnancy Counselling Service.

6

Contact



Bundesarbeitsgemeinschaft
der Freien
Wohlfahrtspflege

Avec le soutien de
Supported by



Administrations, papiers et argent

SI VOUS ATTENDEZ
UN ENFANT EN ALLEMAGNE



Agencies, papers and money

WHEN EXPECTING
A CHILD IN GERMANY

DE | EN | FR | AR

Assistance Grossesse Pregnancy Counselling Service

- **Bienvenue** à l'Assistance Grossesse. Nous aidons les femmes enceintes en Allemagne. Quels que soient leur origine, leur mode de vie ou leurs rêves.

- Nous avons des **informations** et vous aidons en cas de soucis, de problèmes, de démarches. Nous connaissons des médecins et des sages-femmes. Et nous conseillons sur la contraception et le planning familial.

- Vous pouvez nous faire **confiance** car nos entretiens sont confidentiels. Les conseils sont gratuits. Prenez **rendez-vous** maintenant.



7

- **Welcome** to the Pregnancy Counselling Service. We help pregnant women in Germany. No matter where they come from, how they live or what dreams they have.

- We have **information**. We help with worries, problems and applications. We know doctors and midwives. We also provide advice on contraception and family planning.

- You can **trust** us. We are not permitted to tell anyone what you tell us. Our advice is free. Make an **appointment** now.

Planifier tôt Plan early

- Les **sages-femmes** accompagnent la mère et l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement et les semaines qui suivent. Contactez une sage-femme dès que vous savez que vous êtes enceinte.

- Prenez tout de suite **rendez-vous** à l'Assistance Grossesse et chez le/la gynécologue. Pour accoucher à l'hôpital, il faut vous y inscrire à l'avance.

- **Insistez**. Il est parfois difficile d'avoir une place. Mais vous avez droit à un bon suivi pendant la grossesse.



8

- **Midwives** assist mothers and babies during pregnancy and birth and in the weeks thereafter. Look for a midwife as soon as you know you are pregnant.

- Arrange **appointments** straight away with the Pregnancy Counselling Service and a gynaecologist. You need to register with a hospital if you wish to give birth there.

- **Stay focused**. It may take some time and patience before you get to see someone. But you are entitled to receive good pregnancy care.

Suivi médical Medical care

- Vous bénéficiez d'un **bon suivi médical** pendant votre grossesse. Les demandeuses d'asile ont ici les mêmes droits que les Allemandes.

- Il vous faut une **feuille de soins** (*Behandlungsschein*) ou une carte d'assurance-maladie de votre bureau d'aide sociale. Les visites chez le médecin et les services de la sage-femme sont alors gratuits.

- Vous n'avez **pas de papiers** ou pas d'assurance ? Demandez à l'Assistance Grossesse où obtenir des soins gratuits. En cas d'urgence, on vous aidera à l'hôpital.



9

- You will receive **good medical care** during your pregnancy. Asylum seekers have the same rights as German women in this regard.

- You will need a **treatment certificate** (*Behandlungsschein*) or health card from your social welfare office. You then do not have to pay anything for doctor's visits or the midwife.

- **No papers** or insurance? Ask the Pregnancy Counselling Service where you can be treated for free. In an emergency, you will get help in the hospital.

Documents

- Votre bébé recevra un **acte de naissance** (*Geburtsurkunde*) ou un extrait du registre des naissances. Pour cela, il vous faut vos propres documents. Pensez à les faire traduire et certifier à temps.

- Votre **séjour est incertain ?** Vous ne serez pas expulsée dans les six semaines avant la naissance ni les huit semaines après.

- Pour les couples : la **reconnaissance de paternité** (*Vaterschaftsanerkennung*) est importante si les parents ne sont pas mariés. Ou si leur mariage n'est pas reconnu en Allemagne. Sinon, l'enfant n'a officiellement pas de père.



10

- Your child will receive a **birth certificate** (*Geburtsurkunde*) or an extract from the birth register. You will need your own documents for this. Arrange for any translations and certifications early on.

- Is your **stay uncertain?** You will not be deported in the six weeks before or eight weeks after the birth.

- For couples: **acknowledgement of paternity** (*Vaterschaftsanerkennung*) is important if the parents are not married. Or if the marriage is not recognised in Germany. Otherwise, the child does not officially have a father.

Argent Money

- Venez à l'Assistance Grossesse **avant d'accoucher**. Vous pourrez y demander de l'argent pour des articles de bébé. L'argent vient de la « Fondation fédérale Mère et enfant » (*Bundesstiftung Mutter und Kind*).

- **Après la naissance**, vous toucherez des allocations familiales ou d'autres prestations de l'État. L'Assistance Grossesse vous aidera à faire les **demandes**.

- **Beaucoup de familles** ont peu d'argent. Discutez avec d'autres parents : où trouver des articles de bébé gratuits ou pas chers ?



11

- Come to the Pregnancy Counselling Service **before you give birth**. You can apply here for money for baby items. The money is provided by the «Federal Foundation Mother and Child» (*Bundesstiftung Mutter und Kind*).

- **After the birth**, you will receive child benefit or other state payments. The Pregnancy Counselling Service will help you submit the necessary **applications**.

- **Many families** have little money. Swap ideas with other parents: where can children's items be obtained for free or bought cheaply?

Le bébé est là Your baby is here

- La mère a besoin de **calme et de repos**. Dans beaucoup d'endroits, des bénévoles aident les parents dans les premiers temps après la naissance.

- Allez régulièrement chez le/la **pédiatre**. Votre enfant y sera examiné et vacciné. Ces examens préventifs sont gratuits.

- C'est amusant de **jouer ensemble** et les enfants apprennent beaucoup les uns des autres. Chaque enfant a droit à une place en garderie. Inscrivez-vous tôt, il faut souvent attendre plusieurs mois.



12

- Mothers now need to **rest and recuperate**. There are volunteers in many areas who help parents with their baby in the early days.

- Make regular visits to your **child specialist**. Your child will be examined there and receive their vaccinations. These check-ups are free.

- **Playing together** is fun and children learn lots from each other. Every child is entitled to a nursery place. Register early as there is often a wait of several months.

Kontakt الاتصال



Bundesarbeitsgemeinschaft
der Freien
Wohlfahrtspflege

Gefördert von
بدعم من

