

Υγεία γονέων και παιδιών στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία

Διατηρείστε την υγεία με πρώιμη διάγνωση,
υποστήριξη και πρόληψη

Das Gesundheitsprojekt

Mit Migranten
für Migranten



Ένας οδηγός για μετανάστριες και μετανάστες στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία
Διατίθεται σε 15 γλώσσες

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

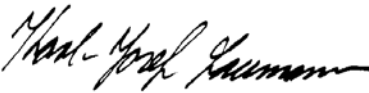
Πρόλογος

Αγαπητή αναγνώστριά, αγαπητέ αναγνώστη,
αγαπητοί γονείς,

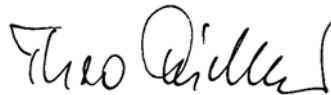
η υγεία και η συμπεριφορά των γονέων έχουν μεγάλη επίδραση στην ανάπτυξη της υγείας του παιδιού. Αυτό ισχύει για την πορεία της εγκυμοσύνης και τον τοκετό, αλλά επίσης για το μέγεθος. Μόνον όποιος είναι καλά και εκτενώς ενημερωμένος, μπορεί να επωφεληθεί στοχευμένα από τις ποικίλες προσφορές του συστήματος υγείας μας. Με αυτόν τον οδηγό λαμβάνετε σπουδαίες πληροφορίες, ποιές δυνατότητες σας προσφέρει το γερμανικό σύστημα υγείας, ποιές εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης υπάρχουν και τι μπορείτε να κάνετε και εσείς οι ίδιοι για την υγεία σας και την υγεία του παιδιού σας.

Με το πρόγραμμα υγείας «Με μετανάστες για μετανάστες – Διαπολιτισμικοί πιλότοι υγείας στη Βόρεια Ρηνανία-Βεσφαλία» πραγματοποιείται μια υποστήριξη της υγείας, η οποία λαμβάνει υπόψη τους διαφορετικούς πολιτισμούς και γλώσσες. Μαζί με τους πολλούς εταίρους μας παίρνουμε πολύ σοβαρά την υποχρέωση, να καταστήσουμε δυνατή σε όλους τους ανθρώπους στη Βόρεια Ρηνανία-Βεσφαλία μια καλή πρόσβαση στις προσφορές στον τομέα της υγείας.

Ευχόμαστε, το διαπολιτισμικό πρόγραμμα υγείας και αυτός ο οδηγός να συμβάλλουν, ώστε εσείς και τα παιδιά σας να ζήσετε και να μεγαλώσετε υγιεινά.



Karl-Josef Laumann
Υπουργός Εργασίας, Υγείας
και Κοινωνικών Υπηρεσιών του
Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-
Βεσφαλίας



Theo Giehler
Μέλος του προεδρείου του συνδέσμου
των BKK του Κρατιδίου της Βόρειας
Ρηνανίας-Βεσφαλίας

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	3
1. Υγιής πριν από την εγκυμοσύνη	4
Προσφορές υγείας για γονείς και παιδιά	4
Διατροφή	5
Έλεγχος υγείας	6
Φάρμακα, οινόπνευμα, κάπνισμα	7
Ενδείξεις για μια εγκυμοσύνη	8
2. Υγιής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	10
Πρόληψη και εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης	10
Διατροφή	12
Κατανάλωση οινόπνευματος	14
Κάπνισμα	14
Φάρμακα	15
Αισθανθείτε ωραία	15
Τι θα πρέπει να αποφεύγουν οι έγκυες;	16
Προετοιμασία για τον τοκετό	16
Ο τοκετός	18
3. Υγιής μετά τον τοκετό	20
Πάλι στο σπίτι	20
Ασφαλής ύπνος για το μωρό	22
Θηλασμός	24
Έτοιμο γάλα	26
Συμπληρωματική τροφή	27
Έτσι τρώνε σωστά τα μεγαλύτερα παιδιά	28
Υγιή δόντια	29
Εξετάσεις παιδιών και εφήβων	30
Εξετάσεις πρόληψης για ενηλίκους	32
Εμβολιασμοί για βρέφη, παιδιά και εφήβους	33
Παιδική ασφάλεια	34
Μεγαλώνοντας πολυγλωσσικά	35
4. Διευθύνσεις	38

Εισαγωγή

Αγαπητοί μέλλοντες γονείς, αγαπητοί γονείς,

το γερμανικό σύστημα υγείας προσφέρει πολύ καλές προϋποθέσεις, ώστε το μωρό σας να έλθει υγιές στον κόσμο και να μείνει υγιές. Υπάρχουν νοσοκομεία με σύγχρονα τμήματα τοκετού. Γυναικολόγοι και μαίες σας συνοδεύουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού. Παιδίατροι σας υποστηρίζουν τα επόμενα χρόνια με συμβουλές και ενέργειες. Εμβολιασμοί προστατεύουν από μολυσματικές ασθένειες, οι οποίες μπορούν αλλιώς να θεραπευθούν επίσης με φάρμακα.

Αυτά όλα προσφέρουν μεγάλη βοήθεια. Εν τούτοις δεν αρκούν οι προσφορές του συστήματος υγείας μας μόνες τους, για να φυλάξουμε τα παιδιά από ασθένειες. Κατά ένα μεγάλο μέρος η υγεία του παιδιού εξαρτάται και από τη συμπεριφορά σας ως γονείς. Στην εγκυμοσύνη φέρει κυρίως η μέλλουσα μητέρα μια μεγάλη ευθύνη. Εάν μια γυναίκα καπνίζει, πίνει οινόπνευμα, τρέφεται υγιεινά κατά την εγκυμοσύνη – αυτά όλα επιδρούν στην υγεία του παιδιού. Υπάρχουν πράγματα που θα πρέπει να κάνουν οι γονείς για χάρη της δικής τους ευεξίας και αυτής του μωρού τους, και κίνδυνοι που μπορούν να αποφύγουν. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να έχουν ενημερωθεί προηγουμένως σχετικά.

Αυτό το φυλλάδιο σας προσφέρει ακριβώς αυτές τις πληροφορίες, ώστε να ξέρετε, τι μπορείτε να κάνετε πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και τους πρώτους μήνες της ηλικίας για την υγεία του παιδιού σας. Λαμβάνετε συμβουλές για μια υγιή εγκυμοσύνη, συμβουλές διατροφής, πληροφορίες για ένα υγιεινό περιβάλλον για τον ύπνο του μωρού και για ότι κάνει καλό στο μωρό στην καθημερινή ζωή. Παράλληλα θα βρείτε μια περίληψη για τις ιατρικές παροχές πρόληψης, τις οποίες μπορούν και αντίστοιχα θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν γονείς και παιδιά αυτό το χρονικό διάστημα.

Κάθε κεφάλαιο κλείνει με μια περίληψη των σπουδαιότερων πληροφοριών/συμβουλών για το εκάστοτε θέμα. Στο τέλος του φυλλαδίου βρίσκεται ένας κατάλογος διευθύνσεων με τα σημαντικότερα άτομα που μπορείτε να απευθυνθείτε, υπηρεσίες προσέγγισης και ιδρύματα που προσφέρουν στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία προσωπικές παροχές βοήθειας για το θέμα «Υγεία γονέων και παιδιών». Με τον κατάλογο δεν εγείρεται αξίωση για πληρότητα. Αντίθετα σκοπό έχει να υποδείξει στον αναγνώστη την ποικίλη προσφορά και να προσφέρει μια πρώτη βοήθεια προσανατολισμού.

1. Υγιής πριν από την εγκυμοσύνη

Προσφορές υγείας για γονείς και παιδιά

Στη Γερμανία υπάρχουν πολύπλευρες δομές για την υποστήριξη της περιθαλψής γονέων και παιδιών από πλευράς υγείας.

Ήδη κατά τον οικογενειακό προγραμματισμό τα ζευγάρια μπορούν να ενημερωθούν ατομικά σε υπηρεσίες παροχής συμβουλών (π.χ. τοπικές υγειονομικές υπηρεσίες ή συνδέσμους πρόνοιας).

Σε ιατρικές ερωτήσεις και προβλήματα οι ειδικοί γιατροί είναι τα σωστά άτομα που μπορείτε να απευθυνθείτε. Οι εξετάσεις πρόληψης στη γυναίκα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από την εγκυμοσύνη διεξάγονται από ένα γυναικολόγο. Σε κύκλους προετοιμασίας του τοκετού οι μέλλοντες γονείς λαμβάνουν πληροφορίες που τους βοηθούν. Οι μαίες είναι πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από τον τοκετό σπουδαίες συνοδοί για τη μητέρα. Ο τοκετός γίνεται κατά το πλείστον σε κλινικές, εν μέρει και σε μαιευτήρια. Οι κατ' οίκον τοκετοί είναι σπάνιοι. Όταν υπάρχουν ψυχικά προβλήματα κατά τη διάρκεια ή μετά από μια εγκυμοσύνη, οι αναζητούσες

βοήθεια μπορούν να απευθυνθούν σε ψυχοθεραπευτές.

Για την ανακούφιση και την προστασία των γυναικών πριν και μετά από τη γέννηση του παιδιού τους, υπάρχει στη Γερμανία ο νόμος περί προστασίας της μητέρας. Στο νόμο ρυθμίζεται παραδείγματος χάρη, ότι οι μέλλουσες μητέρες δεν επιτρέπεται να εργάζονται έξι εβδομάδες πριν και οκτώ εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Επίσης και μετά από τον τοκετό υπάρχει για τους γονείς μια ευρεία προσφορά κύκλων μαθημάτων προς επιλογή (π.χ. κύκλοι για την επάνοδο στην αρχική κατάσταση για μητέρες, μασάζ του μωρού κλπ.).

Εάν υπάρχουν προβλήματα υγείας του παιδιού ή για τις τακτικές εξετάσεις-U θα πρέπει να επισκεφθείτε έναν παιδίατρο.

Οι παροχές είναι εν μέρει δωρεάν (π.χ. παροχή συμβουλών στην υγειονομική υπηρεσία) ή αναλαμβάνονται από το ταμείο ασθένειας (π.χ. εξετάσεις πρόληψης και απαραίτητες ιατρικές θεραπείες).

Διατροφή

Τα ζευγάρια που επιθυμούν ένα παιδί μπορούν να συμβάλλουν αρκετά στην εκπλήρωση της επιθυμίας τους και συγχρόνως να αυξήσουν τις πιθανότητες να φέρουν ένα υγιές παιδί στον κόσμο. Ήδη πριν από μια εγκυμοσύνη παίζει σπουδαίο ρόλο μια ποικίλη διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά. Οι γυναίκες

που ζυγίζουν μερικές λίμπρες παραπάνω ή πιο λίγο, μπορούν έτσι να πλησιάσουν το ιδανικό τους βάρος. Έτσι αυξάνουν τις πιθανότητες να μείνουν έγκυες. Ο καφές αντίθετα μειώνει τη γονιμότητα. Γι' αυτό να μην πίνετε περισσότερο από τρία φλυτζάνια την ημέρα.

Επισκόπηση των παροχών της ασφάλισης ασθενείας κατά την εγκυμοσύνη και τη μητρότητα

Ήδη από την αρχή της εγκυμοσύνης τα ταμεία ασθενείας προσφέρουν ιατρικές εξετάσεις πρόληψης για τη μητέρα και το παιδί. Επίσης αναλαμβάνουν τα έξοδα για την περίθαλψη από τον συμβεβλημένο γιατρό και τη μαία, τις δαπάνες για απαραίτητα φάρμακα, επιδεσμικά υλικά και θεραπευτικά μέσα καθώς και τα συμβατικά έξοδα για τη διαμονή στην κλινική, και μάλιστα χωρίς συμπληρωματική πληρωμή, όταν η εισαγωγή γίνεται για τοκετό. Εάν οι ασφαλισμένοι δεν μπορούν να συνεχίσουν την τήρηση του νοικοκυριού τους λόγω εγκυμοσύνης ή τοκετού, τα ταμεία ασθενείας αναλαμβάνουν υπό ορισμένες προϋποθέσεις τα ανάλογα έξοδα για μια οικιακή βοηθό.

Εκτός αυτού οι εργαζόμενες και οι προς αυτές εξομοιωμένες γυναίκες λαμβάνουν επίδομα μητρότητας στο ύψος του μέσου καθαρού μισθού εργασίας των τελευταίων τριών εκκαθαρισθέντων ημερολογιακών μηνών πριν από την έναρξη της προστατευτικής προθεσμίας. Τα ταμεία ασθενείας αναλαμβάνουν μέχρι 13 ΕΥΡΩ την ημέρα ποσά άνω των 13 ΕΥΡΩ πληρώνει ο εργοδότης ως επιχορήγηση. Ορισμένα άλλα μέλη λαμβάνουν επίδομα μητρότητας στο ύψος του επιδόματος ασθενείας, εάν αυτό συμπεριλαμβάνεται στην ασφαλιστική προστασία. Το επίδομα μητρότητας πληρώνεται για έξι εβδομάδες πριν και για οκτώ εβδομάδες μετά από τον τοκετό σε γεννήσεις περισσότερων παιδιών ή πρόωρους τοκετούς μάλιστα για δώδεκα εβδομάδες μετά τη γέννηση του παιδιού σε πρόωρους τοκετούς επί πλέον για το χρονικό διάστημα που συντομεύθηκε η προστατευτική προθεσμία πριν από τον τοκετό. Το επίδομα μητρότητας είναι ένα ιδιαίτερο πλεονέκτημα της νόμιμης ασφάλισης ασθενείας. Η ιδιωτική ασφάλιση δεν γνωρίζει επίδομα μητρότητας.

Ήδη τώρα θα πρέπει να λαμβάνετε εκτός αυτού αρκετό φολικό οξύ. Το φολικό οξύ περιέχεται παραδείγματος χάρη σε προϊόντα ολικής άλεσης, λαχανικά (μεταξύ άλλων σπανάκι, μπρόκολο, καρότα, σπαράγγια, λαχανάκια Βρυξελλών, τομάτες) και ξηρούς καρπούς.

Αυτή η βιταμίνη είναι σπουδαία για την ανάπτυξη των κυττάρων, των οργάνων και του νευρικού συστήματος του αγέννητου μωρού. Μελέτες έδειξαν ότι μια επαρκής τροφοδοσία με φολικό οξύ κατά το χρονικό σημείο της σύλληψης μειώνει τον κίνδυνο ανωμαλιών της διάπλασης (παράδειγμα: ανοικτή ράχη).

Οι γιατροί συνιστούν να λαμβάνετε ήδη πριν από την εγκυμοσύνη χάπια φολικού οξέος (0,4 mg ημερησίως), επειδή η περιεκτικότητα των τροφίμων σε φολικό οξύ κατά κανόνα δεν επαρκεί, για να καλύψει τις καθημερινές ανάγκες. Τα χάπια τα παίρνετε χωρίς συνταγή σε φαρμακεία και φαρμακοπωλεία.

Έλεγχος υγείας

Οι απαραίτητες οδοντοθεραπείες πρέπει να διεξάγονται κατά το δυνατόν πριν από την εγκυμοσύνη. Η ορμονική μετατροπή στην εγκυμοσύνη οδηγεί σε μια χαλάρωση του συνδετικού ιστού με διόγκωση των ούλων. Έτσι μπορούν να διεισδύσουν βακτηρίδια ευκολότερα σε βάθος και να προκαλέσουν φλεγμονές. Πολλές γυναίκες δεν ξέρουν ότι η υγεία των δοντιών τους είναι πολύ σπουδαία επίσης για την υγεία του μωρού. Η οδοντιατρική έρευνα απέδειξε πάντως ότι υπάρχει μια σχέση μεταξύ των ασθενειών των ούλων (παροδοντικές ασθένειες) και του αυξημένου κινδύνου πρόωρων τοκετών και αντίστοιχα νεογέννητων με βάρος κάτω του μέσου όρου κατά τη γέννηση. Αυτός είναι σε γυναίκες με φλεγμονή των ούλων σχεδόν οκτώ φορές μεγαλύτερος από ότι σε γυναίκες με υγιή δόντια και ούλα.

Πρωτοβουλία του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας: «Υγεία μητέρας και παιδιού»

Στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία εκδόθηκαν στα πλαίσια της πρωτοβουλίας του κρατιδίου «Υγεία μητέρας και παιδιού» πληροφορίες για το θέμα «Τσιγάρα και οινόπνευμα – Όχι με μας!» στη γερμανική και την τουρκική γλώσσα. Αυτές μπορείτε να τις κατεβάσετε ως έγγραφα PDF από την ιστοσελίδα του Ινστιτούτου του κρατιδίου για υγεία και εργασία, στήλη μητέρα και παιδί, υλικά: www.praeventionskonzept.nrw.de.

Οι γυναίκες που επιθυμούν να αποκτήσουν παιδί θα πρέπει να ελέγξουν έγκαιρα την προφύλαξή τους μέσω του εμβολιασμού και ενδεχομένως να τον ολοκληρώσουν μετά από ιατρική παροχή συμβουλών. Ιδιαίτερα σπουδαία είναι μια επαρκής προστασία με εμβολιασμό κατά της ιλαράς, επιδημικής παρωτίτιδας, ανεμευλογιάς, κοκκύτη και προπαντός ερυθράς. Εδώ ένας γιατρός μπορεί π. χ. να ελέγξει, εάν η γυναίκα έχει αρκετά αντισώματα κατά της ερυθράς. Εάν αυτό δεν συμβαίνει (σε περίπου 15 τοις εκατό των γυναικών), θα πρέπει οπωσδήποτε να γίνει ένας εμβολιασμός ακόμη πριν από την εγκυμοσύνη. Σε μια λοίμωξη ερυθράς τους πρώτους τρεις μήνες της εγκυμοσύνης είναι πολύ μεγάλος ο κίνδυνος το αγέννητο παιδί να έλθει στον κόσμο πνευματικά ανάπηρο, τυφλό ή κουφό. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν μπορεί να γίνει εμβολιασμός κατά της ερυθράς.

Για γυναίκες κάτω των 25 ετών, οι οποίες είναι ασφαλισμένες στις νόμιμες ασφαλίσεις ασθένειας, προσφέρεται ένα ετήσιο τεστ για χλαμυδίες στο γυναικολόγο. Μια λοίμωξη με χλαμυδίες που μεταδίδονται μέσω σεξουαλικών επαφών, μπορεί, αν δεν γίνει θεραπεία, να οδηγήσει σε φλεγμονώδεις ασθένειες της μήτρας και της σάλπιγγας. Οι προσβληθείσες γυναίκες συχνά δεν μπορούν πλέον να μείνουν έγκυες με φυσιολογικό τρόπο.

Φάρμακα, οινόπνευμα, κάπνισμα

Όταν μια γυναίκα παίρνει τακτικά φάρμακα, θα πρέπει να συμβουλευθεί το γιατρό. Μερικά φάρμακα μπορούν να επηρεάσουν βλαβερά τη γονιμότητα, άλλα βλάπτουν το αγέννητο παιδί κατά τη διάρκεια μιας εγκυμοσύνης. Σχεδόν όλα τα επισφαλής φάρμακα μπορούν να αντικατασταθούν από τέτοια που είναι κατάλληλα για τις έγκυες ή αργότερα για τις θηλάζουσες μητέρες.

Το κάπνισμα μειώνει τη γονιμότητα – στις γυναίκες όπως και στους άνδρες. Γι' αυτό αποφασίζουν τα ζευγάρια καλύτερα ήδη πριν από την εγκυμοσύνη για μια ζωή απαλλαγμένη από τον καπνό!

Το ίδιο βλαβερό είναι το οινόπνευμα. Οι γυναίκες που φοβούνται σοβαρά ότι δεν μπορούν να απέχουν από οινοπνευματώδη ποτά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα πρέπει να επισκεφθούν εγκαίρως μια υπηρεσία παροχής συμβουλών για ασθένειες εξάρτησης (διευθύνσεις στο παράρτημα). Κατά τα άλλα είναι επίσης κακό, όταν ο πατέρας πίνει πολύ οινόπνευμα. Το οινόπνευμα μειώνει την πυκνότητα των σπερμάτων του άνδρα. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η τακτική κατανάλωση οινοπνεύματος αυξάνει το ποσοστό των σπερμάτων με ανώμαλη διάπλαση και επηρεάζει βλαβερά την ανδρική γονιμότητα.

Ενδείξεις για μια εγκυμοσύνη

Υπάρχουν πολλές ενδείξεις που οδηγούν στο συμπέρασμα ότι μια γυναίκα θα αποκτήσει παιδί. Η μη εμφάνιση της μηνιαίας περιόδου και σωματικές αλλαγές (π.χ. αίσθημα έντασης στα στήθη, συχνή επιτακτική ανάγκη για ούρηση, ναυτία, κούραση, αίσθημα ζάλης και λαιμαργία) είναι συχνά οι πρώτες ενδείξεις για μια εγκυμοσύνη. Για να είναι σίγουρη, η γυναίκα θα πρέπει να κάνει ένα τεστ εγκυμοσύνης. Γι' αυτό υπάρχουν διάφορες δυνατότητες. Η ασφαλέστερη είναι η επίσκεψη στο γυναικολόγο. Ήδη περίπου μια εβδομάδα μετά τη σύλληψη αυτός μπορεί να αποδείξει στο αίμα της μέλλουσας μητέρας την ύπαρξη μιας ορμόνης και να βεβαιώσει έτσι σαφώς μια εγκυμοσύνη. Όταν αυξηθεί η συγκέντρωση ορμονών, μπορεί να αποδειχθεί μια

εγκυμοσύνη μετά από περίπου δύο εβδομάδες με ένα τεστ ούρων. Αυτά τα απλά τεστ μπορείτε να τα προμηθευτείτε στα φαρμακεία και στα φαρμακοπωλεία. Όμως τα αποτελέσματα δεν είναι πάντοτε αξιόπιστα και πρέπει οπωσδήποτε να ελεγχθούν από ένα γιατρό. Οι γιατροί υπόκεινται στη Γερμανία σε υποχρέωση εχεμύθειας. Πληροφορίες για τις ασθενείς τους επιτρέπεται να δώσουν μόνον, όταν αυτές είναι σύμφωνες. Εκτός από τους γιατρούς παρέχουν συμβουλές επίσης υπηρεσίες παροχής συμβουλών για συγκρούσεις λόγω της εγκυμοσύνης και για την εγκυμοσύνη (βλέπε διευθύνσεις στο παράρτημα) σε όλες τις ερωτήσεις που έχουν σχέση με την εγκυμοσύνη, π.χ. σεξουαλική ενημέρωση, αντισύλληψη, οικογενειακός προγραμματισμός. Επίσης δίνουν συμβουλές για κοινωνικές και οικονομικές βοήθειες.

Γάμοι μεταξύ συγγενών

Στους Γερμανούς οι γάμοι μεταξύ εξαδέλφων είναι σπάνιοι. Σε ορισμένους κύκλους μεταναστών υπάρχουν τέτοιες σχέσεις συχνότερα. Λοιπόν πρέπει κανείς να ξέρει ότι παιδιά συγγενών γονέων έρχονται συχνότερα στον κόσμο με ανωμαλίες στη διάπλαση και αναπηρίες ή πάσχουν από κληρονομικές ασθένειες. Οι ερευνητές υπολογίζουν τον κίνδυνο ως δύο μέχρι τέσσερις φορές μεγαλύτερο. Επίσης παρουσιάζονται συχνότερα γεννήσεις νεκρών εμβρύων από ότι σε μη συγγενικά ζευγάρια. Γι' αυτό θα πρέπει οι σύζυγοι που έχουν μεταξύ τους συγγένεια να κάνουν χρήση μιας γενετικής παροχής συμβουλών (παραδείγματος χάρι σε πανεπιστημιακές κλινικές), πριν αποφασίσουν για την ίδρυση μιας οικογένειας. Λαμβάνουν πληροφορίες για κινδύνους ασθενειών, δυνατότητες διάγνωσης και θεραπείας. Μιλήστε με το γιατρό σας ενδεχομένως γι' αυτό.

Συμβουλές για το θέμα:

Υγιής πριν από την εγκυμοσύνη

- Η υγιεινή διατροφή, η αποχή από τσιγάρα και οινόπνευμα καθώς και η ευσυνειδητή χρήση φαρμάκων επιδρούν θετικά στη γονιμότητα γυναικών και ανδρών.
- Να πίνετε το πολύ τρία φλυτζάνια καφέ την ημέρα.
- Το πρόγραμμα διατροφής της γυναίκας να συμπληρώνεται ήδη πριν από την εγκυμοσύνη με φολικό οξύ (ημερησίως 0,4 mg σε χάπια).
- Να ελεγχθεί η προστασία εμβολιασμού της γυναίκας, ιδιαίτερα κατά της ερυθράς, πριν από την εγκυμοσύνη και ενδεχομένως να ανανεωθεί.
- Μια επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι σπουδαία, ώστε να μπορούν να διαπιστωθούν και να γίνουν οι αναγκαίες οδοντοθεραπείες.
- Όταν υπάρχει το ενδεχόμενο μιας εγκυμοσύνης, η γυναίκα θα πρέπει να βεβαιωθεί κατά το δυνατόν γρήγορα για την κατάστασή της και να επισκεφθεί ένα γυναικολόγο.



2. Υγιής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Πρόληψη και εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης

Οι μέλλουσες μητέρες που είναι ασφαλισμένες στη νόμιμη ή στην ιδιωτική ασφάλιση, έχουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κατά τον τοκετό και μερικές εβδομάδες μετά τον τοκετό αξίωση για παρακολούθηση από το γυναικολόγο και/ή μια μαία. Αυτές οι δυνατότητες θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν.

Σε μια κανονική πορεία της εγκυμοσύνης χωρίς ενοχλήματα της υγείας αρκεί μια ιατρική εξέταση ανά μήνα. Από την 32η εβδομάδα της κύησης προβλέπεται μια εξέταση κάθε δύο εβδομάδες, και σε μια υπέρβαση της ημερομηνίας του τοκετού

μάλιστα κάθε δύο ημέρες. Εκτός αυτού οι έγκυες θα πρέπει να επισκεφθούν τον οδοντίατρο τον 4ο και τον 8ο μήνα της κύησης.

Στις ιατρικές παροχές πρόληψης υπάγεται μεταξύ άλλων η εξέταση της εγκύου για μολυσματικές ασθένειες, οι οποίες μπορούν να έχουν ιδιαίτερη σημασία για το παιδί, π.χ. ηπατίτιδα Β ή ερυθρά. Σε όλες τις μητέρες προσφέρεται συμπληρωματικά ένα τεστ HIV, το οποίο μπορεί να γίνει και ανώνυμα. Η έγκαιρη διαπίστωση μιας λοίμωξης HIV είναι σπουδαία, επειδή σήμερα με έγκαιρα ιατρικά μέτρα υπάρχουν καλές πιθανότητες να εμποδισθεί μια μετάδοση στο παιδί.

Επίσης λοιμώξεις με χλαμυδίες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης διαπιστώνονται. Μπορούν να οδηγήσουν σε πρόωρους τοκετούς και σε μια μετάδοση στο μωρό κατά τη διάρκεια του τοκετού. Πιθανά συμπτώματα γι' αυτήν την ασθένεια μπορούν να είναι μετά φλεγμονή των ματιών, φλεγμονή των πνευμόνων και διαταραχές της αναπνοής. Κατά τις εξετάσεις πρόληψης στο γυναικολόγο οι έγκυες γυναίκες εξετάζονται τακτικά για λοιμώξεις του κόλπου. Αυτό είναι πολύ



σπουδαίο για την αποφυγή πρόωρων τοκετών. Όποιος θέλει, μπορεί να εξετάζεται ο ίδιος ενδιάμεσα δύο φορές την εβδομάδα. Στα φαρμακεία υπάρχουν γάντια τεστ, με τα οποία μπορεί να μετρηθεί η τιμή pH του κόλπου. Μια αυξημένη τιμή pH υποδηλώνει μια λοίμωξη. Μερικά ταμεία ασθενείας αναλαμβάνουν τα έξοδα για τα γάντια τεστ.

Στα πλαίσια των εξετάσεων εγκυμοσύνης πραγματοποιείται μια παροχή συμβουλών και ενημέρωση για κινδύνους της υγείας που μπορούν να προκύψουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό για τη γυναίκα και το παιδί.

Η μέλλουσα μητέρα λαμβάνει εκτός αυτού το επονομαζόμενο βιβλιάριο μητρότητας,



Βιβλιάριο μητρότητας (Mutterpass) για αποτελέσματα εξετάσεων και τεκμηρίωση της εγκυμοσύνης

στο οποίο καταγράφονται η πορεία της εγκυμοσύνης και όλα τα σπουδαία αποτελέσματα των εξετάσεων. Η γυναίκα θα πρέπει να έχει το βιβλιάριο πάντοτε μαζί της και να το φέρνει στις εξετάσεις.

Στις ημερομηνίες των εξετάσεων πρόληψης προσφέρονται οι εξής εξετάσεις για τη μέλλουσα μητέρα και το αγέννητο παιδί:

- Εξέταση για διαβήτη των εγκύων (τεστ ούρων)
- Εξέταση για μια ασθένεια του μεταβολισμού που οφείλεται στην εγκυμοσύνη (τοξαιμία της κύησης) (τακτικός έλεγχος της πίεσης του αίματος, τεστ ούρων και εξέταση των ιστών για οιδήματα)
- Εξέταση υπερήχων (διαπίστωση των διαστάσεων του παιδικού σώματος, της πιθανής ημερομηνίας του τοκετού, της ανάπτυξης του παιδιού μέσα στο σώμα της μητέρας, ιδιαίτερα σπουδαία για περισσότερα από ένα παιδιά)
- Καρδιοτοκογραφική εξέταση (CTG, καταγραφή της δραστηριότητας των ωδινών και των τόνων της καρδιάς του παιδιού)

Φυσικά μπορεί να έλθει ο μέλλων πατέρας μαζί στις εξετάσεις και να παρευρίσκεται παραδείγματος χάρη στην εξέταση υπερήχων.

Διατροφή

Οι έγκυες γυναίκες θα πρέπει να προσέξουν για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή και να τρώνε συνειδητά, αλλά όχι πάρα πολύ – δηλαδή όχι για δύο –. Χρειάζονται όμως περισσότερες βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και ιχνοστοιχεία.

Η ανάγκη σε ενέργεια αντιθέτως δεν αυξάνεται τόσο πολύ, όπως συχνά πιστεύεται. Καθημερινά 250 μέχρι 400 θερμίδες επί πλέον φθάνουν από τον 4ο μήνα της κύησης. Μέχρι το τέλος της εγκυμοσύνης είναι φυσιολογική μια αύξηση του βάρους από 10 μέχρι 15 χιλιόγραμμα. Οι πολύ αδύνατες γυναίκες παίρνουν μάλιστα εν μέρει ακόμα περισσότερο βάρος. Εάν η γυναίκα δεν παίρνει αρκετό βάρος, π.χ. επειδή κάνει δίαιτα, το μωρό δεν λαμβάνει την απαραίτητη ποσότητα σε ενέργεια και θρεπτικές ύλες για μια υγιή ανάπτυξη.

Στο πρόγραμμα φαγητού ανήκουν πολλά φρούτα και λαχανικά. Τα ψάρια και τα υψηλής αξίας λάδια (π.χ. ραφανέλαιο, ελαιόλαδο κλπ.) είναι καλά για τον μεταβολισμό και την ανάπτυξη του παιδιού. Σε προϊόντα ολικής άλεσης, πατάτες, φρούτα και λαχανικά ευρίσκονται σπουδαίοι υδατάνθρακες. Για τη σύσταση των οστών, δοντιών και μυών το μωρό

χρειάζεται πολύ λεύκωμα. Αυτό βρίσκεται στα αυγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας, αλλά και σε φυτικά τρόφιμα. Το γάλα, τα όσπρια, το μπρόκολο και τα προϊόντα σόγιας περιέχουν ασβέστιο· αυτό χρειάζεται το μωρό ήδη από τον δεύτερο μήνα της κύησης για τον σχηματισμό των οστών. Ο σίδηρος (στο κρέας, στα προϊόντα ολικής άλεσης, πράσινα λαχανικά, όσπρια, παντζάρια, στους ξηρούς καρπούς) είναι απαραίτητος, για να λάβει το αγέννητο παιδί μέσω των ερυθρών αιμοσφαιρίων αρκετό οξυγόνο. Οι γιατροί συνιστούν εκτός αυτού μια επαρκή τροφοδοσία με ιώδιο. Συμβουλή: Να μαγειρεύετε με ιωδιούχο αλάτι και να τρώτε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα θαλασσινό ψάρι. Για να εξασφαλίσετε επαρκή τροφοδοσία με ιώδιο, συνιστάται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (και το χρονικό διάστημα του θηλασμού) κατά κανόνα η πρόσθετη λήψη χαπιών ιωδιδίων (100 μέχρι 200 μg την ημέρα).

Οι βιταμίνες δεν είναι μόνο σπουδαίες για τον μεταβολισμό και τον σχηματισμό του αίματος, αλλά και για τη δημιουργία των οστών και την ανάπτυξη των πνευμόνων του παιδιού. Να συνεχίσετε να θυμάστε και τη λήψη φολικού οξέος!

Κατά την επιλογή και παρασκευή τροφίμων πρέπει να προσέξετε τα εξής: Να πλένετε τις σαλάτες και τα φρέσκα λαχανικά με ιδιαίτερη επιμέλεια και να μην τρώτε ωμό ή μόνο μισοψημένο κρέας, ωμά αυγά, ωμό ψάρι και προϊόντα από απαστερίωτο γάλα (π. χ. τυρί από ανεπεξεργαστο γάλα). Από αυτά μπορούν να μεταδοθούν λιστερίωση και τοξοπλάσμωση – ασθένειες που είναι για τους ενήλικους ακίνδυνες, που μπορούν όμως να γίνουν απειλητικές για το αγέννητο παιδί. Το κρέας και τα προϊόντα κρέατος καθώς και το ψάρι και τα προϊόντα ψαριού είναι τότε μόνο κατάλληλα, όταν είναι τελείως καλά ψημένα και αντιστοιχα τελείως ζεσταμένα.

Στις έγκυες συνιστάται επί πλέον να απέχουν από εντόσθια (σηκώτι, νεφρά), τα οποία περιέχουν πολλές δηλητηριώδεις ουσίες. Περαιτέρω υπάρχει κατά τη συχνή κατανάλωση σηκωτιού ο κίνδυνος μιας υπερδοσολογίας βιταμίνης Α, που μπορεί να οδηγήσει σε ανωμαλίες της διάπλασης. Για μια επαρκή τροφοδοσία με πολλαπλά ακόρεστα λιπαρά οξέα, ιώδιο και σελήνιο συνιστάται η λήψη ενός μέχρι δύο γευμάτων ψαριού την εβδομάδα. Λόγω της πιθανής επιβάρυνσης με βλαβερές ουσίες θα πρέπει όμως να καταναλώνονται μεγάλα θαλασσινά ψάρια, όπως π. χ. τόνος, πέρκα, στέρβα, μπονίτο και καρχαρίας μόνο σε μικρές ποσότητες και όχι τακτικά.



Προσοχή χρειάζεται επίσης στον καφέ και το μαύρο τσάι, επειδή αυτά τα ποτά φρενάρουν την απορρόφηση θρεπτικών ουσιών και μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο αποβολών. Γι' αυτό: Μην πίνετε ποτέ περισσότερο από τρία φλυτζάνια την ημέρα. Επικίνδυνη είναι επί πλέον η συχνή κατανάλωση κάρδαμου, κανέλας, γαρύφαλων και κινίνης (στο Tonic Water), που επιδρούν στην επίσπευση των ωδίνων.

Κατανάλωση οιοπνεύματος

Η βλαβερότητα του οιοπνεύματος είναι αναμφισβήτητη. Όπως η νικοτίνη, το οινόπνευμα είναι ένα δηλητήριο για τα κύτταρα, που επιδρά μειονεκτικά στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη του μωρού.

Φαντασθείτε: Κάθε ποτήρι οιοπνεύματος που πίνετε κατά την εγκυμοσύνη, το πίνει μαζί και το μωρό. Όταν εσείς έχετε 0,6 ποσοστό επί τοις χιλίοις, το αγέννητο παιδί έχει επίσης 0,6 τοις χιλίοις – μόνο που αυτό μπορεί να αποικοδομήσει το οινόπνευμα πολύ χειρότερα. Το οινόπνευμα βλάπτει τα κύτταρα και έχει βλαβερή επίδραση στη διαίρεση των κυττάρων. Για την ανάπτυξη των οργάνων και των οργανικών συστημάτων, παραδείγματος χάρη του εγκεφάλου, είναι σοβαρές οι συνέπειες.

Οι αποβολές δεν είναι ο μοναδικός κίνδυνος. Όταν εσείς πίνετε κατά την εγκυμοσύνη, το μωρό σας μπορεί να έλθει στον κόσμο με πνευματική αναπηρία ή με ανωμαλίες στη διάπλαση.

Ιδιαιτερότητες και αναπηρίες που οφείλονται σαφώς στην κατανάλωση οιοπνεύματος κατά την εγκυμοσύνη, ονομάζονται επίσης «εμβρυϊκό σύνδρομο οιοπνεύματος» (FAS). Συχνές ενδείξεις

για το FAS είναι η μικροσωμία, το ελλείπον βάρος κατά τη γέννηση, η καθυστερημένη ανάπτυξη μετά τη γέννηση καθώς και αλλαγές του προσώπου. Η κατανάλωση οιοπνεύματος κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να επιδράσει πέραν τούτου στα όργανα (π.χ. συγγενείς ανωμαλίες της καρδιάς, διαταραχές της όρασης, της ακοής και του φαγητού) καθώς και στην ανάπτυξη και την κοινωνική συμπεριφορά των εν λόγω παιδιών.

Κάπνισμα

Τα τσιγάρα περιέχουν περισσότερες από 1000 χημικές ουσίες. Η σπουδαιότερη είναι η νικοτίνη. Κάθε τσιγάρο που καπνίζεται στην εγκυμοσύνη (συμπεριλαμβανομένου και του παθητικού καπνίσματος) έχει βλαβερή επίδραση στην ανάπτυξη του μωρού, επειδή αυτό παίρνει μέσω του ομφαλίου λώρου και του πλακούντα όλες τις βλαβερές ουσίες που λαμβάνει το σώμα της μητέρας. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο αποβολών και γεννήσεων νεκρών εμβρύων και του ξαφνικού παιδικού θανάτου (βλέπε κεφάλαιο «Ασφαλής ύπνος για το μωρό»). Ο κίνδυνος ενός πρόωρου τοκετού διπλασιάζεται, καθυστερήσεις της ανάπτυξης είναι συχνές. Τα παιδιά μητέρων που κάπνιζαν κατά την εγκυμοσύνη, πάσχουν συχνότερα από αλλεργίες, άσθμα και άλλες ασθένειες των

αναπνευστικών οδών. Ένα περιβάλλον ελεύθερο από καπνό δεν προωθεί μόνο την υγεία των παιδιών – επίσης και οι γονείς επωφελούνται από αυτό.



Φάρμακα

Όπως ήδη αναφέρθηκε (βλέπε κεφάλαιο «Φάρμακα, οινόπνευμα, κάπνισμα»), δεν επιτρέπεται οι έγκυες και οι θηλάζουσες να λαμβάνουν ορισμένα φάρμακα. Όταν ένας γιατρός συνταγογραφεί φάρμακα για οξείες ασθένειες ή αγοράζονται φάρμακα ελεύθερα συνταγής στο φαρμακείο, πρέπει να διευκρινισθεί, εάν αυτά είναι επίσης ακίνδυνα στην εγκυμοσύνη ή στην περίοδο του θηλασμού. Σε περίπτωση αβεβαιότητας θα πρέπει να ζητείται πάντοτε η συμβουλή ενός γιατρού.

Αισθανθείτε ωραία

Η εγκυμοσύνη είναι ένας χρόνος, κατά τον οποίο οι μέλλοντες γονείς μπορούν να προετοιμαστούν για το μωρό και για τις νέες προκλήσεις ως γονείς. Χρειάζονται ηρεμία και απαλλαγή από το στρες. Για την αποικοδόμηση του στρες χρησιμεύει π.χ. η κίνηση. Ιδιαίτερα συνιστάται ο αθλητισμός αντοχής στον καθαρό αέρα (περπάτημα, κολύμπι). Στον αθλητισμό θα πρέπει να προσεχθεί ιδιαίτερα η προφύλαξη των

αρθρώσεων και της σπονδυλικής στήλης, δηλαδή να αποφεύγονται ξαφνικοί δυνατοί κραδασμοί, όπως π.χ. συμβαίνουν στο τένις ή στο squash. Να μην κάνετε για χάρη του μωρού είδη αθλητισμού, στα οποία υπάρχει κίνδυνος πεισιμάτων (π.χ. αθλητισμός πολεμικών τεχνών, σκι, σκέιτ, ιππασία, ποδηλασία), και ιδιαίτερα οι αγύμναστες.

Φυσικά μπορούν να πραγματοποιούνται βασικά και ταξίδια κατά την εγκυμοσύνη. Μερικοί γιατροί όμως αποτρέπουν από αεροπορικά ταξίδια τους πρώτους τρεις μήνες της εγκυμοσύνης. Μετά την 36η εβδομάδα και τις πρώτες επτά ημέρες μετά τον τοκετό οι γυναίκες δεν επιτρέπεται να ταξιδεύουν αεροπορικώς. Εάν ωστόσο μια έγκυος κάνει ένα αεροπορικό ταξίδι, θα πρέπει να φοράει κατά τη διάρκεια της πτήσης ιατρικές κάλτσες συμπίεσης (θρόμβωση) και να κινηθεί λίγο μέσα στο αεροπλάνο.

Προγραμματίστε ένα ταξίδι προσεκτικά και ενημερωθείτε από το γιατρό σας, τι πρέπει να προσέξετε.

Τι θα πρέπει να αποφεύγουν οι έγκυες;

Οι έγκυες γυναίκες – και ειδικά αυτές με ελλιπή προστασία εμβολιασμού – θα πρέπει να αποφεύγουν την επαφή με ανθρώπους με μολυσματικές ασθένειες, όπως ιλαρά, επιδημική παρωτίτιδα, ανεμευλογιά και κυρίως ερυθρά (βλέπε κεφάλαιο «Έλεγχος υγείας»).

Σε συμπτώματα γρίππης είναι σημαντικό να επισκεφθείτε αμέσως ένα γιατρό.

Περαιτέρω συνιστάται να μην έχετε επαφή με γάτες. Στα κόπρανά της γάτας, το χύμα, αλλά και στο ωμό κρέας μπορούν να βρίσκονται παράσιτα που μεταδίδουν την τοξοπλάσμωση. Μια μόλυνση τοξοπλάσμωσης κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να προκαλέσει αποβολές, τύφλωση και πνευματική αναπηρία του παιδιού.

Για τα θέματα διατροφή, οινόπνευμα, κάπνισμα και λήψη ορισμένων φαρμάκων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γίνεται παραπομπή στα αντίστοιχα κεφάλαια αυτού του οδηγού.

Προετοιμασία για τον τοκετό

Το τελευταίο τρίτο της εγκυμοσύνης είναι ο χρόνος, για να προετοιμασθείτε για τον τοκετό. Κλινικές, μαίες και φυσιοθεραπεύτριες προσφέρουν κύκλους προετοιμασίας τοκετού. Οι έγκυες που δεν κατέχουν με σιγουριά τη γερμανική γλώσσα, μπορούν να ενημερωθούν για κύκλους που γίνονται σε ξένες γλώσσες κοντά τους ή στην κλινική ή για προσφορές διερμηνέων.

Αυτοί οι κύκλοι είναι μια καλή ευκαιρία να ενημερωθείτε για τις συνήθεις διαδικασίες γύρω από τον τοκετό, επειδή οι γερμανικές συνήθεις διαδικασίες μπορεί να αποκλίνουν από αυτές σε άλλα κράτη. Επίσης η γυμναστική και οι αναπνευστικές ασκήσεις ανήκουν στο πρόγραμμα. Οι περισσότερες γυναίκες αρχίζουν τον 6ο ή 7ο μήνα της εγκυμοσύνης ένα κύκλο προετοιμασίας τοκετού. Επειδή οι κύκλοι είναι συχνά γρήγορα κλεισμένοι, συνιστάται μια έγκαιρη δήλωση περίπου τον 4ο μήνα. Τα περισσότερα ταμεία ασθενείας αναλαμβάνουν τα έξοδα για κύκλους που διευθύνονται από μαίες.

Όποιος είναι ασφαλισμένος σε νόμιμο ταμείο ασθενείας, έχει αξίωση για τη δωρεάν παρακολούθηση από μια μαία. Αυτή ενημερώνει για την εγκυμοσύνη, τον τοκετό, τη λοχεία και τους μήνες μετά. Βοηθά επίσης σε ενοχλήματα κατά την εγκυμοσύνη. Οι μαίες παρακολουθούν τη μητέρα και το παιδί και μετά τον τοκετό. Έχουν πείρα με τον θηλασμό, με τη φροντίδα του παιδιού και ενδεχόμενες δυσκολίες. Κυρίως για ζευγάρια που αποκτούν το πρώτο παιδί τους, η μαία είναι μια μεγάλη υποστήριξη. Οι μέλλοντες γονείς πρέπει όμως να κάνουν το πρώτο βήμα και να έλθουν από μόνοι τους σε επαφή με μια μαία.

Σχετικά με την παρακολούθηση κατά τη διάρκεια του τοκετού υπάρχουν δύο δυνατότητες. Μπορείτε είτε να το αφήσετε στην τύχη, ποιά μαία έχει υπηρεσία στο νοσοκομείο και είναι παρούσα στον τοκετό. Ή «κλείνετε» μια ορισμένη μαία. Αυτή η «κλεισμένη μαία» είναι παρούσα όλη την ώρα κατά τη διάρκεια του τοκετού. Γι' αυτή την εναλλακτική λύση συνηγορεί το ότι η μαία και η μέλλουσα μητέρα μπορούν να γνωρισθούν ήδη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να δημιουργήσουν μια σχέση εμπιστοσύνης. Η κλεισμένη μαία μπορεί να αναλάβει σε συνεννόηση με το γυναικολόγο και μερικές εξετάσεις πρόληψης.



Ο τοκετός

Τα περισσότερα μωρά γεννιούνται σε κλινικές. Εκεί υπάρχουν πάντοτε έμπειροι γιατροί επί τόπου. Σε επιπλοκές μπορεί να γίνουν γρήγορα ενέργειες. Από ιατρικής άποψης η κλινική είναι ο πιο ασφαλής τόπος για τον τοκετό. Σε εγκυμοσύνες που ενέχουν κινδύνους (περισσότερα του ενός παιδιά, μητέρα μεγαλύτερης ηλικίας, πυελική προβολή του μωρού κατά τον τοκετό) συνιστάται σε κάθε περίπτωση ένας τοκετός στην κλινική με σύνδεση με μια παιδιατρική κλινική (περιγεννητικό κέντρο). Ο γιατρός που έκανε τις εξετάσεις πρόληψης κατά την εγκυμοσύνη, συμβουλεύει τους μέλλοντες γονείς.



Μάλλον σπάνια αποφασίζουν οι μητέρες στη Γερμανία για ένα κατ' οίκον τοκετό. Ανάλογα μικρή είναι η προσφορά παρακολούθησης για κατ' οίκον τοκετούς, και γι' αυτό συνιστάται να ψάξετε έγκαιρα για μια ελεύθερη μαία. Το πλεονέκτημα ενός κατ' οίκον τοκετού βρίσκεται στο οικείο περιβάλλον. Μειονεκτικό είναι όμως το ότι τα ιατρικά βοηθητικά μέσα είναι μόνο περιορισμένως διαθέσιμα και η γυναίκα που γεννά πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο σε περίπτωση επιπλοκών.

Το ίδιο ισχύει για τα μαιευτήρια. Όπως ο κατ' οίκον τοκετός, ο τοκετός στο μαιευτήριο τίθεται υπόψη μόνο μετά από μια εγκυμοσύνη χωρίς επιπλοκές. Στα μαιευτήρια εργάζονται μαίες που παρέχουν βοήθεια κατά τον τοκετό. Ένας γιατρός δεν είναι κατά το πλείστον επί τόπου.

Οι μέλλοντες γονείς θα πρέπει σε κάθε περίπτωση να φροντίσουν εγκαίρως για μια θέση σε κλινική ή αντίστοιχα σε μαιευτήριο. Πολλά προσφέρουν σταθερές ημερομηνίες, κατά τις οποίες οι γονείς μπορούν να επισκεφθούν το τμήμα τοκετών. Οι πατέρες είναι πολύ επιθυμητοί σε αυτή την επίσκεψη.

Συμβουλές για το θέμα:

Υγιής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης



- Να απέχετε εντελώς από νικοτίνη και οινόπνευμα.
- Να κάνετε τακτική χρήση των εξετάσεων πρόληψης και πρώιμης διάγνωσης στο γυναικολόγο.
- Να επιλέξετε τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης μια μαία που θα συνοδεύσει την εγκυμοσύνη και θα υποστηρίξει τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό την παρακολούθηση του παιδιού.
- Να προσέξετε για μια ποικίλη διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης, να πίνετε πολύ νερό.
- Καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης να λαμβάνετε ένα παρασκεύασμα φολικού οξέος. Πληροφορίες γι' αυτό λαμβάνετε από κάθε γυναικολόγο.
- Να απέχετε από ωμό κρέας, ωμά αυγά και τυρί από ανεπεξέργαστο γάλα.
- Επιτρέπεται να λαμβάνονται μόνο φάρμακα που είναι ακίνδυνα κατά την εγκυμοσύνη.
- Η τακτική κίνηση κάνει πολύ καλό. Η κάθε γυναίκα θα πρέπει να ακούει σχετικά το σώμα της.
- Να αποφεύγετε είδη αθλητισμού που ενέχουν κίνδυνο πεσιμάτων.
- Το δεύτερο ήμισυ της εγκυμοσύνης μπορείτε να παρακολουθήσετε κύκλους μαθημάτων για μέλλοντες γονείς («προετοιμασία τοκετού»). Συνιστάται μια δήλωση περίπου τον 4ο μήνα.
- Πρέπει να επιλεγεί ένας κατάλληλος τόπος για τον τοκετό. Ο γιατρός συμβουλεύει για το εάν είναι απαραίτητος ο τοκετός σε μια ιδιαίτερη κλινική. Από τις μαιευτικές κλινικές και τα μαιευτήρια προσφέρονται τακτικά δωρεάν ενημερωτικές διοργανώσεις και επισκέψεις μαιευτικών αιθουσών για μέλλοντες γονείς.
- Η μέλλουσα μητέρα θα πρέπει να καλομαθαίνει τον εαυτό της και επίσης να την περιποιούνται οι άλλοι!

3. Υγιής μετά τον τοκετό

Πάλι στο σπίτι

Μετά από ένα τοκετό στην κλινική η μητέρα και το νεογέννητο πηγαίνουν κατά κανόνα μετά από μερικές ημέρες στο σπίτι τους. Τώρα ο κόσμος γυρίζει ξαφνικά γύρω από ένα νέο κέντρο! Τον πρώτο καιρό με ένα βρέφος περιγράφουν πολλοί γονείς ως απίστευτα ωραίο, αλλά συγχρόνως ως πάρα πολύ κουραστικό. Ιδιαίτερα στο πρώτο παιδί πολλοί γονείς δεν μπορούν προηγουμένως να φαντασθούν, πόσο χρόνο και ενέργεια χρειάζεται ένα τόσο μικρό ον. Οι νύχτες είναι σύντομες, επειδή το μωρό πεινάει περίπου κάθε τρεις μέχρι τέσσερις ώρες. Πρέπει τακτικά να φασκιώνεται και να πλένεται. Στην αρχή αυτές οι εργασίες διαρκούν συχνά ακόμη περισσότερο, αργότερα γίνονται ρουτίνα. Εκτός αυτού η μητέρα πρέπει να συνέλθει περαιτέρω από τις τλαιπωρίες του τοκετού.

Ως «λοχεία» χαρακτηρίζονται οι πρώτες οκτώ εβδομάδες μετά τον τοκετό. Αυτό το χρονικό διάστημα οι γονείς και το παιδί χρειάζονται πολύ ηρεμία και χρόνο ο ένας για τον άλλο. Είναι πολύ σπουδαίο να φέρουν γι' αυτό υποστήριξη. Επίσης βοηθά, όταν ο πατέρας του παιδιού

ανακουφίζει τώρα όσο το δυνατόν περισσότερο τη μητέρα από τις δουλειές του σπιτιού, ακόμα και αν αυτό δεν ανήκε μέχρι τώρα στις δουλειές του.

Η μητέρα θα πρέπει κατά τη διάρκεια της λοχείας να προφυλάσσεται σωματικά και να μη σηκώνει βαριά (γενικός κανόνας: Να μην σηκώνετε τίποτε που είναι βαρύτερο από το παιδί). Οι μύες του εδάφους της πυέλου είναι από την εγκυμοσύνη και τον τοκετό πολύ «ξεχαρβαλωμένοι». Εάν η μητέρα πολύ νωρίς σηκώσει βαριά ή κάνει αθλητισμό, υπάρχει ο κίνδυνος να πάθει σε αργότερα χρόνια ακράτεια (ανικανότητα να κρατήσει κόπρανα ή ούρα). Υπάρχουν όμως στοχευμένες ασκήσεις γυμναστικής («επάνοδος στην αρχική κατάσταση») για το χρόνο της λοχείας. Τέτοιες ασκήσεις μπορεί να δείξει η μαία στη μητέρα.

Μετά τη λοχεία συνιστάται η επίσκεψη ενός ειδικού κύκλου για την επάνοδο στην αρχική κατάσταση. Τέτοιους κύκλους μαθημάτων προσφέρουν παραδείγματος χάρι οι μαίες, φυσιοθεραπευτές ή τα λαϊκά πανεπιστήμια. Αυτοί πληρώνονται από το ταμείο ασθένειας.

Η μαία έρχεται τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό τακτικά για κατ'οίκον επίσκεψη, τις πρώτες δέκα ημέρες καθημερινά, όταν χρειάζεται μέχρι το τέλος του χρόνου θηλασμού. Σε όλες τις περαιτέρω ερωτήσεις και τα προβλήματα η μαία μπορεί να ερωτηθεί επίσης ανά πάσα στιγμή τηλεφωνικά για τη συμβουλή της. Εάν κατά την εγκυμοσύνη δεν είχατε έλθει ακόμη σε επαφή με μια μαία, θα πρέπει αυτό να γίνει οπωσδήποτε ακόμη στη μαιευτική κλινική.

Μετά τον τοκετό αναγγέλουν την επίσκεψή τους κατά το πλείστον συγγενείς και φίλοι, για να δουν το νεογέννητο. Εάν η φασαρία είναι πολύ μεγάλη για τους γονείς, δεν θα πρέπει να διστάσουν, είτε να ζητήσουν να γίνει η επίσκεψη αργότερα είτε να παρακαλέσουν εντελώς συγκεκριμένα για υποστήριξη, παραδείγματος χάρη εάν θα μπορούσε κάποιος να φέρει κάτι για φαγητό.

Τελείως φυσιολογικό είναι, εάν περίπου τρεις έως πέντε ημέρες μετά τον τοκετό επέλθουν λόγω της ορμονικής αναπροσαρμογής στη μητέρα οι επονομαζόμενες «ημέρες κλάματος» ή το «Babyblues». Η μητέρα έχει ξαφνικά την αίσθηση ότι δεν τα καταφέρνει με τα νέα καθήκοντά της και ότι είναι εντελώς αβοήθητη. Γρήγορα τα χάνει και συχνά της έρχονται κλάματα. Συγχρόνως δεν



μπορεί η ίδια να καταλάβει εντελώς, τι της συμβαίνει.

Κατά κανόνα αυτά τα συμπτώματα περνούν μετά από λίγες ημέρες μέχρι εβδομάδες. Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί όμως να αναπτυχθεί από αυτά (το 1ο έτος της ηλικίας του παιδιού) μια κατάθλιψη λοχείας. Η μητέρα έχει τότε επί εβδομάδες τη συνεχή αίσθηση της υπερβολικής επιβάρυνσης μέχρι και σκέψεις αυτοκτονίας. Η κατάθλιψη λοχείας είναι μια ασθένεια, η οποία μπορεί και θα πρέπει να θεραπευθεί. Ακόμη και εάν σας είναι δύσκολο: Σε πολύ σοβαρά προβλήματα που δημιουργούνται από καταθλιπτικά συναισθήματα και σκέψεις θα πρέπει οπωσδήποτε να ερωτηθεί ένας γιατρός ή μια μαία για συμβουλή.

Ασφαλής ύπνος για το μωρό

Είναι ο εφιάλτης κάθε μητέρας και κάθε πατέρα: Ένα φαινομενικά υγιές μωρό δεν ξυπνάει πλέον από τον ύπνο. Ο ξαφνικός παιδικός θάνατος ανήκει στα πιο συχνά είδη θανάτου στη βρεφική ηλικία. Αλλά η γνώση ότι τα μωρά που κοιμούνται ανάσκελα πεθαίνουν σπανιότερα από ξαφνικό παιδικό θάνατο, έσωσε πιθανόν τη ζωή πάρα πολλών παιδιών τα περασμένα χρόνια.

Σήμερα είναι σαφές: Ο ξαφνικός θάνατος των βρεφών μπορεί να επέλθει, όταν επηρεασθούν βλαβερά ορισμένα προστατευτικά αντανακλαστικά του μωρού. Τα βρέφη κάνουν συχνά στον ύπνο τους αναπνευστικά διαλείμματα. Κανονικά αυτό δεν είναι κακό. Τα προστατευτικά αντανακλαστικά εμποδίζουν το παιδί να πάθει ασφυξία. Όταν η περιεκτικότητα οξυγόνου στο αίμα γίνει πολύ χαμηλή και

το ποσοστό του διοξειδίου του άνθρακα (δηλαδή «ο καταναλωθείς αέρας») πολύ υψηλό, αυτό παίρνει αυτόματα μια βαθιά ανάσα και ξυπνά για λίγο. Λοιμώξεις, υπερθέρμανση, επανεισπνοή εκπνευσθέντος αέρος και παθητικό κάπνισμα διαταράσσουν αυτή την αντίδραση. Το μωρό μπορεί τότε να πάθει ασφυξία.

Για την προστασία του παιδιού πρέπει να ενστερνωθείτε τις εξής συστάσεις:

Τα βρέφη θα πρέπει να τοποθετούνται πάντοτε ανάσκελα για ύπνο και να μην κοιμούνται στο κρεβάτι των γονέων, αλλά να έχουν το δικό τους βρεφικό κρεβάτι στο υπνοδωμάτιο των γονέων. Για να μην εμποδίζεται η αναπνοή του μωρού και να μην του δημιουργηθεί πολύ ζέστη, χρειάζεται γύρω του χώρο. Στο κρεβάτι δεν πρέπει να τοποθετούνται ούτε μαξιλάρι για το κεφάλι ούτε προστασία για το κεφάλι

Πρωτοβουλία του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας: «Υγεία μητέρας και παιδιού»

Στη Βόρεια Ρηνανία-Βεσφαλία εκδόθηκαν στα πλαίσια της πρωτοβουλίας του κρατιδίου «Υγεία μητέρας και παιδιού» πληροφορίες για το θέμα «Ασφαλής ύπνος για το μωρό μου» στη γερμανική, αραβική, αγγλική, γαλλική, πολωνική, ρωσική, σερβοκροατική, τουρκική γλώσσα. Αυτές μπορείτε να τις κατεβάσετε ως έγγραφο PDF από την ιστοσελίδα του προγράμματος πρόληψης της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας, στήλη μητέρα και παιδί, υλικά: www.praeventionskonzept.nrw.de.

(«φωλίτσα») ή ένα δέρμα προβάτου. Δεν συνιστάται ούτε και μία κουβέρτα, την οποία το μωρό θα μπορούσε να τραβήξει πάνω από το κεφάλι του. Ασφαλέστερος είναι ένας κατάλληλος υπνοσάκκος για μωρά. Το στρώμα θα πρέπει να είναι λεπτό και σταθερό. Δεν συνιστώνται λαστιχένια στρώματα, επειδή αυτά εμποδίζουν την ανταλλαγή της υγρασίας και του αέρα. Το μωρό δεν χρειάζεται κατά τον ύπνο σκουφί, θερμοφόρα και ούτε μεγάλο παιχνίδι ζωο. Σε σπάγγους, ταινίες, καλώδια, κουνουπιέρες, θόλους κρεβατιών ή κουρτίνες θα μπορούσε να μπλεχτεί. Μια θερμοκρασία δωματίου μεταξύ 16 και 18 βαθμών είναι ιδανική για τον ύπνο.

Παρουσία ενός μωρού δεν επιτρέπεται να καπνίζετε. Απεδείχθη ότι το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο για τον ξαφνικό παιδικό θάνατο. Ο θηλασμός επιδρά προληπτικά, επειδή το γάλα της μητέρας προστατεύει από λοιμώξεις των αναπνευστικών οδών και επειδή τα θηλασμένα παιδιά έχουν μικρότερες, λιγότερο βαθιές φάσεις ύπνου. Εάν η μητέρα μπορεί, θα πρέπει να θηλάζει τουλάχιστον επί έξι μήνες.

Δημιουργείστε για το μωρό σας ένα ασφαλές περιβάλλον ύπνου:



Πηγή: Υπουργείο Εργασίας, Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών του Κρατίδιου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας (Εκδότης) Υγεία Μητέρας και Παιδιού. Φυλλάδιο «Ασφαλής ύπνος για το μωρό μου»

Θηλασμός

Το μητρικό γάλα είναι η καλύτερη τροφή για υγιή βρέφη. Τους πρώτους έξι μήνες της ηλικίας το μωρό δεν χρειάζεται βασικά τίποτε άλλο. Το μητρικό γάλα είναι ευκολόπεπτο. Περιέχει αντισώματα κατά πολλών ασθενειών. Επίσης και ο κίνδυνος αλλεργίας μειώνεται με το μητρικό γάλα. Ο θηλασμός είναι πρακτικός: Το γάλα είναι αποστειρωμένο, πάντα διαθέσιμο και έχει πάντοτε τη σωστή θερμοκρασία. Εκτός αυτού το μητρικό γάλα είναι δωρεάν. Ο θηλασμός δεν χρησιμεύει μόνο στο μωρό. Και για τη μητέρα είναι καλό να θηλάζει από την αρχή. Έτσι επανέρχεται η μήτρα μετά τον τοκετό γρηγορότερα στην αρχική της κατάσταση, και οι μητέρες χάνουν γρηγορότερα πάλι βάρος. Εκτός αυτού ο θηλασμός προφυλάσσει ακόμη και από τον καρκίνο του στήθους. Και τέλος προωθεί μια οικεία σχέση μεταξύ μητέρας και παιδιού.



Το μωρό επιτρέπεται να πίνει τόσο συχνά και επί τόσο χρόνο, όσο αυτό θέλει. Στην αρχή πεινάει πιθανόν έξι έως οκτώ φορές την ημέρα. Κατά το πλείστον κάποτε σταθεροποιείται ένας ρυθμός θηλασμού κάθε τρεις έως τέσσερις ώρες. Για να αναπτυχθεί καλά το βρέφος και να μην δημιουργηθούν προβλήματα θηλασμού, πρέπει αυτό να τοποθετείται σωστά. Πώς αυτό γίνεται, το εξηγεί στις μητέρες μια μαία συνήθως αμέσως μετά τον τοκετό. Υπάρχουν διάφορες στάσεις θηλασμού. Σπουδαίο είναι, το σώμα του μωρού να είναι κατά το θηλασμό στραμμένο εντελώς προς τη μητέρα και το βρέφος να μην θηλάζει μόνο στη θηλή του μαστού, αλλά κατά το δυνατόν σε μεγάλη επιφάνεια στον γύρω ιστό του στήθους. Έτσι προλαμβάνονται προβλήματα όπως γαλακτόσταση, δημιουργία τραύματος και φλεγμονές. Εάν όμως θα συνέβαινε κάτι τέτοιο, είναι σημαντικό να έχετε και μετά την έξοδο από την κλινική αρμόδια άτομα να απευθυνθείτε. Για τις διάφορες δυνατότητες θα πρέπει προηγουμένως να πληροφορηθείτε. Δεν είναι πάντοτε ιατρικά προβλήματα γύρω από το θηλασμό, για τα οποία έχουν ερωτήσεις μητέρες βρεφών. Πολλές ανταλλάσσουν μεταξύ τους ευχαρίστως εμπειρίες και έτσι αλληλοβοηθούνται. Δυνατότητες γι'αυτό προσφέρουν π.χ. ομάδες θηλασμού, καφενεία θηλασμού κλπ.

Οι θηλάζουσες μητέρες χρειάζονται την υποστήριξη του συντρόφου τους. Επίσης και οι φίλοι και η οικογένεια μπορούν να βοηθήσουν. Ιδιαίτερα τις πρώτες, κουραστικές εβδομάδες η μητέρα θα πρέπει να αποφεύγει το στρες και να έχει για τον εαυτό της ησυχία. Όπως ήδη κατά την εγκυμοσύνη είναι και τώρα το καλύτερο για τη μητέρα και το παιδί μια υγιεινή και ποικίλη διατροφή. Σπουδαίο είναι επίσης να πίνει αρκετά, για να εξισορροπηθεί την απώλεια υγρών. Οι γιατροί και οι μαίες αποτρέπουν από το να γίνονται δίαιτες κατά τη διάρκεια του χρόνου θηλασμού. Με την απώλεια βάρους οι βλαβερές ουσίες που είναι αποθηκευμένες στα αποθέματα λίπους εισέρχονται στο μητρικό γάλα και δίνονται στη συνέχεια στο μωρό.

Κατά τη διάρκεια του χρόνου θηλασμού το κάπνισμα παραμένει ταμπού. Οι δηλητηριώδεις ουσίες που περιέχονται στα τσιγάρα θα μεταβιβάζονταν μέσω του μητρικού γάλακτος στο μωρό. Εάν εσείς

δεν μπορείτε καθόλου να απέχετε από το κάπνισμα, είναι παρ' όλα αυτά καλύτερο να συνεχίσετε το θηλασμό, παρά να δίνετε στο μωρό τροφή με το μπιμπερό. Όμως η θηλάζουσα μητέρα δεν θα πρέπει να καπνίζει μια ώρα πριν από το θηλασμό και θα πρέπει να φορέσει μια φρέσκια μπλούζα, ώστε το βρέφος να μην αναπνέει τον καπνό που υπάρχει στα ρούχα.

Προσοχή χρειάζεται και με το οινόπνευμα. Το οινόπνευμα πηγαίνει στο μητρικό γάλα και βλάπτει έτσι το μωρό. Εάν η θηλάζουσα μητέρα θέλει κατ' εξαίρεση να πιει ένα ποτηράκι, θα πρέπει να αφήσει να περάσει κατά το δυνατόν πολύς χρόνος μεταξύ της κατανάλωσης του οινοπνεύματος και του θηλασμού. Η προηγούμενως αντλεί γάλα για το επόμενο γεύμα. Σε κάθε περίπτωση η μαία ή ο γιατρός θα πρέπει να ερωτούνται για τους κινδύνους. Αυτό ισχύει επίσης, όταν η μητέρα πρέπει να λαμβάνει τακτικά φάρμακα.

Βιταμίνη D και φθοριούχο αλάτι

Ασχέτως εάν ένα παιδί θηλάζεται ή ταιΐζεται με έτοιμο γάλα: Μέχρι το τέλος του πρώτου έτους της ηλικίας του χρειάζεται επιπρόσθετα ένα σκεύασμα βιταμίνης D, το οποίο προλαμβάνει την ασθένεια των οστών ραχίτιδα, καθώς και κατόπιν συνεννόησης με τον παιδίατρο ένα σκεύασμα φθοριούχου αλάτος για την πρόληψη της τερηδόνας. Σε ιδιαίτερα ζεστές ημέρες ή σε ασθένειες με πυρετό θα πρέπει κατόπιν συνεννόησης με τη μαία ή τον παιδίατρο να προσφέρεται στο μωρό επιπρόσθετα με το γάλα ένα ποτό χωρίς ζάχαρη (βρασμένο νερό, τσάι φρούτων ή βοτάνων).

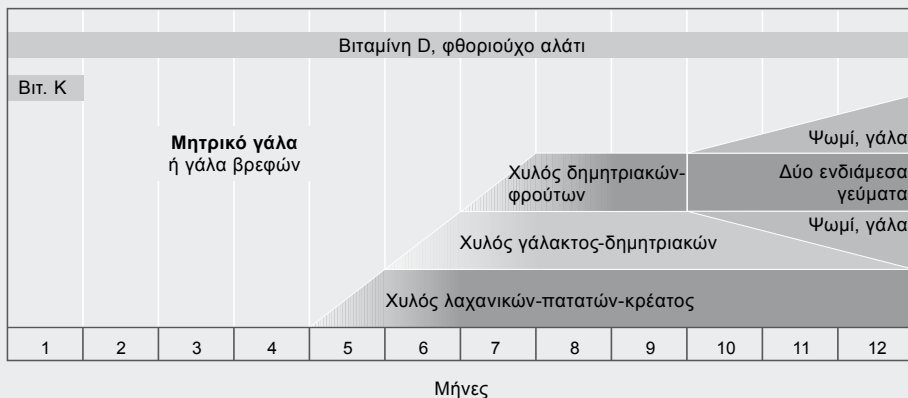
Έτοιμο γάλα

Εάν μια μητέρα δεν μπορεί ή δεν θέλει να θηλάσει το μωρό της, συνιστάται έτοιμο γάλα. Αυτό μπορεί π.χ. να αγορασθεί στο σούπερ-μάρκετ ή σε φαρμακοπωλεία. Συνιστώνται υποκατάστατα προϊόντα του μητρικού γάλακτος στη βάση του αγελαδινού γάλακτος που πλησιάζουν στη σύνθεσή τους αυτήν του μητρικού γάλακτος. Μέχρι το τέλος του έκτου μήνα της ηλικίας ένα μωρό χρειάζεται αρχική τροφή βρεφών. Εν ανάγκη αυτή η τροφή μπορεί να δίνεται και μέχρι το τέλος του πρώτου έτους της ηλικίας. Αυτή χαρακτηρίζεται από τις επιγραφές «Pre» ή «1». Μετά τον 6ο μήνα της ηλικίας τα παιδιά μπορούν να λαμβάνουν ακόλουθη τροφή με την επιγραφή «2», η οποία συμπληρώνεται με συμπληρωματική τροφή. Φρέσκο αγελαδινό γάλα ή γάλα σόγιας, ασχέτως εάν είναι αραιωμένο ή όχι, δεν είναι κατάλληλα για βρέφη. Αυτό το γάλα δεν μπορεί να χωνευθεί από τα μωρά και προκαλεί πεπτικά προβλήματα. Δεν συνιστάται να φτιάξετε οι ίδιοι βρεφικό γάλα για λόγους υγιεινής και λόγω της μη ισορροπημένης περιεκτικότητας σε θρεπτικές ουσίες.

Τα μωρά, των οποίων οι γονείς ή τα αδέρφια πάσχουν από αλλεργίες, όπως αλλεργικό συνάχι, νευροδερμίτιδα ή άσθμα, έχουν μάλλον κίνδυνο από αλλεργία. Εάν δεν θηλάζονται, συνιστάται να ρωτήσετε τον παιδίατρο, εάν πρέπει να τους δοθεί ένα έτοιμο γάλα φτωχό σε αλλεργιογόνα. Αυτό φέρει τις επιγραφές «HA Pre», «Pre HA» ή «HA 1». Το «HA» δηλώνει ότι είναι υποαλλεργικό και σημαίνει ότι το προϊόν εκκλύει λιγότερες αλλεργίες. Η ακόλουθη τροφή φτωχή σε αλλεργιογόνα έχει την επιγραφή «HA 2». Καθένας πρέπει εδώς να βρει ο ίδιος, ποιά τροφή είναι καλύτερα κατάλληλη για το μωρό του.

Λάθος αναμεμιγμένο έτοιμο γάλα, τόσο πολύ ισχυρά αραιωμένο όσο και πολύ συμπυκνωμένο, είναι ανθυγιεινό. Οι οδηγίες παρασκευής επάνω στη συσκευασία και οι δηλώσεις ποσοτήτων του παραγωγού πρέπει οπωσδήποτε να τηρούνται. Το νερό πρέπει πάντοτε να είναι πρόσφατα βρασμένο και μετά να ψύχεται σε περίπου 50 βαθμούς, πριν να μπορεί να χυθεί στη σκόνη του γάλακτος. Κάθε κουταλιά μέτρησης σκόνης θα πρέπει να ισιώνεται με το μαχαίρι, ώστε το γάλα να μην γίνεται πολύ παχύ. Μετά κουνάτε δυνατά το μπιμπερό και το κρυνάτε σε θερμοκρασία πόσης.

Το πρόγραμμα διατροφής για το 1ο έτος της ηλικίας



Πηγή: Ινστιτούτο έρευνας για την παιδική διατροφή, Dortmund

Για το μπιμπερό είναι κατάλληλο ένα λάστιχο θηλασμού με μια κατά το δυνατό μικρή τρύπα πόσης. Έτσι εξασφαλίζεται ότι η προσπάθεια κατά το ρούφηγμα είναι ακριβώς όση και ενός μωρού που θηλάζεται. Το ρούφηγμα είναι σπουδαίο για την ανάπτυξη της γνάθου και της κατάποσης. Εκτός αυτού το μωρό κουράζεται από την προσπάθεια και μπορεί να κοιμηθεί καλύτερα. Σήμερα συνιστάται – όπως στα παιδιά που θηλάζουν – μια διατροφή ανάλογη με τις ανάγκες του βρέφους, επίσης για την αποφυγή της υπερτροφίας. Αποφασιστική είναι η φυσιολογική ανάπτυξη βάρους του παιδιού. Αυτή ελέγχεται τις πρώτες εβδομάδες από τη μαία και σε τακτικές εξετάσεις πρόληψης από το γιατρό.

Συμπληρωματική τροφή

Από τον 5ο μέχρι τον 7ο μήνα θα πρέπει σιγά σιγά να συμπληρώνονται τα γεύματα του θηλασμού ή το έτοιμο γάλα με συμπληρωματική τροφή (χυλός). Σαν πρώτη συμπληρωματική τροφή είναι ιδιαίτερα κατάλληλος ένας χυλός από πατάτες, λαχανικά και κρέας. Υπάρχει επίσης έτοιμη συμπληρωματική τροφή σε γιάλινα δοχεία, κατά τη χρήση της οποίας πρέπει να τηρούνται οι συστάσεις ποσότητας του παραγωγού.

Σημαντικό είναι να αποτελείται ο χυλός κατ' αρχήν από λίγα υλικά και να μην περιέχει μέχρι το τέλος του 1ου έτους της ηλικίας μπαχαρικά (π. χ. αλάτι και πιπέρι) και κατά το δυνατόν κανένα γλυκαντικό ή άλλες περιττές πρόσθετες ουσίες. Εάν ετοιμάζετε μόνοι σας το χυλό, συνιστώνται καλά πλυμένα και καθαρισμένα βιολογικά

φρούτα και βιολογικά λαχανικά. Μπορείτε να αρχίσετε με ένα χυλό για το μεσημέρι. Από τον 6ο ή τον 7ο μήνα ταιΐζεται μετά το βράδυ ένα δεύτερο γεύμα χυλού (χυλός γάλακτος-δημητριακών), περίπου ένα μήνα αργότερα ένας χυλός φρούτων-δημητριακών. Ως ποτό θα πρέπει να δίνεται νερό, τσάι φρούτων ή μάραθου χωρίς ζάχαρη. Από τον 9ο μέχρι τον 12ο μήνα το μωρό μπορεί να συνηθίσει να τρώει στερεή τροφή και τα οικογενειακά γεύματα.

Εάν ένα παιδί διατρέχει κίνδυνο αλλεργίας (βλέπε κεφάλαιο «Έτοιμο γάλα»), συζητείται με τον γιατρό, πώς μπορεί να αρχίσει να τρώει νέα τρόφιμα και ποιά προϊόντα θα πρέπει καλύτερα να αποφεύγονται.



Έτσι τρώνε σωστά τα μεγαλύτερα παιδιά

Από το 2ο έτος της ηλικίας τα παιδιά χρειάζονται μια ποικίλη μικτή τροφή. Αυτά βρίσκονται στην ανάπτυξη και χρειάζονται επειγόντως ορισμένες θρεπτικές ουσίες. Συνιστώνται άφθονα ποτά και φυτικά τρόφιμα (ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά, πατάτες, ρύζι, μακαρόνια, φρούτα και λαχανικά).

Ζωικά τρόφιμα – γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι, χλωροτύρι) καθώς και κρέας, ψάρι και αυγά – θα πρέπει να τρώγονται μόνο με μέτρο. Ενώ θα πρέπει να μην καταναλώνονται κατά το δυνατόν τρόφιμα πλούσια σε λίπη και ζάχαρη, τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον μια φορά την ημέρα ένα ζεστό, φρεσκοτοιμασμένο γεύμα και περίπου 1,5 λίτρα υγρών την ημέρα (τα μικρότερα παιδιά πίνουν κατά κανόνα λιγότερο, παιδιά ηλικίας ενός έτους περίπου 600 ml), κατά προτίμηση τσάγια χωρίς ζάχαρη και νερό. Οι χυμοί και οι λεμονάδες περιέχουν πάρα πολύ ζάχαρη και βλάπτουν τα δόντια. Ποτά με Cola θα πρέπει να μην δίνονται στα παιδιά για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αυτά εμποδίζουν την ανάπτυξη των οστών, βλάπτουν το νευρικό σύστημα και μπορούν να κάνουν το παιδί νευρικό.

Υγιή δόντια

Για να κρατήσει ένα παιδί τα υγιή του δόντια, είναι σπουδαία από την αρχή μια σωστή διατροφή και υγιεινή του στόματος. Ήδη το πρώτο δόντι θα πρέπει να καθαρίζεται από όλες τις πλευρές με μια μαλακή βούρτσα. Μέχρι τα 2α γεννέθλια αρκεί να καθαρίζονται ο χώρος του στόματος και τα δόντια κάθε βράδυ πριν το παιδί πάει στο κρεβάτι για ύπνο. Το παιδί δεν πρέπει να βυζαίνει συνεχώς ποτά που περιέχουν ζάχαρη από το μπιμπερό – ούτε για να κοιμηθεί -. Αυτά οδηγούν σε τρυγία των δοντιών και τελικά σε τερηδόνα, η οποία όχι σπάνια καταστρέφει τους κοπτήρες.

Από το 3ο έτος της ηλικίας μέχρι τη σχολική ηλικία συνιστάται να πλένονται τα δόντια δύο φορές την ημέρα με μια παιδική οδοντόβουρτσα και παιδική οδοντόκρεμα με φθοριούχο αλάτι, και αυτό κατά προτίμηση υπό επίβλεψη, όπου οι γονείς ιδιαίτερα τα πρώτα χρόνια πρέπει συχνά να ξαναπλένουν τα δόντια. Από το 6ο έτος της ηλικίας το παιδί μπορεί να χρησιμοποιεί οδοντόκρεμα ενηλίκων.

Όταν τρώγονται γλυκά (κατά προτίμηση μόνο μια φορά την ημέρα) – πρέπει οπωσδήποτε μετά να πλένονται τα δόντια. Παιδικές τσίχλες που προστατεύουν τα δόντια μπορούν να εξουδετερώνουν μεταξύ



των γευμάτων τα βλαβερά οξέα. Το αλάτι φαγητού που περιέχει φθοριούχα άλατα ισχυροποιεί τα δόντια κατά της τερηδόνας.

Οδοντιατρικές εξετάσεις

Ακριβώς όπως οι ενήλικες θα πρέπει και τα παιδιά και οι έφηβοι να πηγαίνουν τακτικά στον οδοντίατρο. Το νόμιμο ταμείο ασθενείας αναλαμβάνει τα έξοδα για τις εξής εξετάσεις και παροχές πρόληψης:

Παιδιά (3ο μέχρι 6ο έτος της ηλικίας):

Σε συνολικά τρεις εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης ο οδοντίατρος κοιτάζει για ασθένειες των δοντιών, του στόματος και των γνάθων. Συμβουλεύει τους γονείς για την υγιεινή του στόματος, τη διατροφή και την τροφοδοσία με φθοριούχο αλάτι.

Παιδιά και έφηβοι

(6ο μέχρι 18ο έτος της ηλικίας):

Σε δύο επισκέψεις στον οδοντίατρο κάθε χρόνο γίνεται ενημέρωση για ασθένειες. Η υγιεινή του στόματος ελέγχεται και ασκείται. Τα δόντια εξετάζονται, εφοδιάζονται με φθοριούχο αλάτι και οι τραπέζιτες σφραγίζονται κατά της τερηδόνας.

Εξετάσεις παιδιών και εφήβων

Τα πρώτα χρόνια της ηλικίας είναι πολύ σημαντικά για την ανάπτυξη. Γι' αυτό υπάρχουν για παιδιά και εφήβους εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και παροχές πρόληψης. Τα έξοδα αναλαμβάνονται κανονικά από το ταμείο ασθενείας.

Οι «εξετάσεις U» ξεκινούν αμέσως μετά τον τοκετό. Χρησιμεύουν στην παρακολούθηση της σωματικής και πνευματικής ανάπτυξης νεογέννητων και παιδιών και στην έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία πιθανών ανωμαλιών της ανάπτυξης. Η εξέταση U1 και U2 πραγματοποιούνται κανονικά ακόμη μέσα στην κλινική. Στην περίπτωση νωρίτερης εξόδου από τη μαιευτική κλινική (επνομαζόμενος «τοκετός στα εξωτερικά ιατρεία»), πρέπει να γίνει εκ των υστέρων το τέστ στις φτέρνες για ασθένειες του

μεταβολισμού στον παιδίατρο. Αυτό το τεστ είναι ιδιαίτερα σπουδαίο, επειδή με αυτό γίνεται η διάγνωση ασθενειών που πρέπει να θεραπευθούν πολύ νωρίς. Εάν διαγνωσθούν ανωμαλίες της ανάπτυξης έγκαιρα, μπορούν κατά το πλείστον να θεραπευθούν καλύτερα.

Η εξέταση U10 και η U11 είναι επιπρόσθετες εξετάσεις που συνιστώνται, των οποίων τα έξοδα αναλαμβάνονται μέχρι τώρα μόνο από λίγα ταμεία ασθενείας. Αυτές κλείνουν το μεγάλο κενό μεταξύ της U9 (περίπου σε ηλικία 5 ετών) και J1 (σε ηλικία περίπου 12–15 ετών). Στις εξετάσεις δίδεται προσοχή σε διαταραχές της ανάπτυξης σε σχέση με τη σχολική επίδοση και την κοινωνική συμπεριφορά. Πρέπει να υποδειχθούν μέτρα υποστήριξης της υγείας.

Υποχρέωση δήλωσης στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία

Στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία οι γιατροί είναι υποχρεωμένοι να δηλώνουν τα ονόματα των παιδιών που συμμετείχαν στις παιδιατρικές εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης U5 μέχρι U9 στην «Κεντρική Υπηρεσία για Υγιή Παιδική Ηλικία» στο Ινστιτούτο Υγείας και Εργασίας του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας. Σε συνεργασία με τις υπηρεσίες δήλωσης εντοπίζονται εκεί τα παιδιά που δεν παρουσιάστηκαν στις εξετάσεις. Οι γονείς τους λαμβάνουν τότε ένα γράμμα υπενθύμισης. Έτσι επιδιώκεται να αυξηθεί η συμμετοχή στις εξετάσεις U. Εάν και μετά την υπενθύμιση δεν υπάρχει γνωστοποίηση συμμετοχής, ενημερώνεται η αρμόδια κοινότητα που θα ελέγξει και θα αποφασίσει, εάν υπάρχει λόγος να επέμβει.

Συνοπτικός πίνακας των εξετάσεων U

Εξέταση	Χρονικό σημείο	Τόπος
U1	Κατ' ευθείαν μετά τον τοκετό	Νοσοκομείο ή στο σπίτι από τη μαία
U2	Μεταξύ της 3ης και 10ης ημέρας της ηλικίας	Νοσοκομείο ή στον παιδίατρο
U3 – U9	8 εξετάσεις (με τη νέα U7a) μέχρι τη συμπλήρωση του 8ου έτους της ηλικίας	Στον παιδίατρο ή στον οικογενειακό γιατρό
U10 και U11	Μεταξύ του 7ου και 8ου και αντίστοιχα του 9ου και 10ου έτους της ηλικίας	Στον παιδίατρο ή στον οικογενειακό γιατρό

Τις ακριβείς ημερομηνίες για τις εξετάσεις U3 μέχρι U9 κανονίζουν οι γονείς με τον παιδίατρο.

Στις παιδιατρικές εξετάσεις πρέπει να φέρνετε μαζί την κάρτα ασφαλισμένου και το βιβλιόριο U (U-Heft), στο οποίο ο γιατρός καταγράφει τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Τις ημερομηνίες της εξέτασης U μπορούν να γίνουν επίσης τα απαραίτητα προστατευτικά εμβόλια: Μην ξεχνάτε το βιβλιόριο εμβολίων (Impfpass)!



Βιβλιόριο U (U-Heft), στο οποίο ο γιατρός καταγράφει τα αποτελέσματα των εξετάσεων

Εξέταση J

Με την έναρξη της εφηβείας επέρχονται πολυάριθμες σωματικές αλλαγές στον έφηβο. Η «εξέταση J» πραγματοποιείται μια φορά μεταξύ του 13ου και του 14ου έτους της ηλικίας. Χρησιμεύει στη διάγνωση και στη θεραπεία ασθενειών που μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τη σωματική, πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων. Επί πλέον γίνεται συζήτηση για τρόπους συμπεριφοράς που θέτουν σε κίνδυνο την υγεία, όπως το κάπνισμα. Οι γονείς θα πρέπει να φροντίσουν, ώστε τα παιδιά τους να κάνουν αυτή την εξέταση στον παιδίατρο ή στον οικογενειακό γιατρό. Πολλοί παιδίατροι προσφέρουν ώρες επισκέψεων για εφήβους.

Εξετάσεις πρόληψης για ενηλίκους

Εξετάσεις πρόληψης δεν υπάρχουν μόνο για παιδιά. Και για ενηλίκους είναι σπουδαίο να μείνουν υγιείς – επίσης και μάλιστα, όταν έχουν παιδιά.

Όλα τα μέλη ενός νόμιμου ταμείου ασθενείας έχουν αξίωση για εξετάσεις πρώιμης διάγνωσης και πρόληψης. Ανάλογα με την ηλικία και το γένος μπορούν να γίνουν διάφορες εξετάσεις δωρεάν. Γι' αυτές δεν χρειάζεται να πληρωθούν τέλη ιατρείου.

- Οι **γυναίκες** μπορούν από το 20^ο έτος της ηλικίας να κάνουν χρήση μιας ετήσιας εξέτασης για την πρώιμη διάγνωση καρκίνου,
- από το 30^ο έτος της ηλικίας μιας ετήσιας εξέτασης του στήθους και του δέρματος,
- από το 50^ο έτος της ηλικίας μιας ετήσιας εξέτασης για την πρώιμη διάγνωση καρκίνου του εντέρου
- και από το 55^ο έτος της ηλικίας δύο εντεροσκοπήσεων σε απόσταση δέκα ετών.
- Επί πλέον προσκαλούνται οι γυναίκες μεταξύ 50 και 69 ετών σε τακτικά διαστήματα δύο ετών σε ένα Screening μαστογραφίας. Η εξέταση για την πρώιμη διάγνωση καρκίνου του στήθους πραγματοποιείται σε επονομαζόμενες μονάδες Screening.

- Οι **άνδρες** μπορούν από το 45^ο έτος της ηλικίας να κάνουν χρήση μιας ετήσιας εξέτασης προστάτου, γεννητικών οργάνων και δέρματος,
- από το 50^ο έτος της ηλικίας μιας ετήσιας εξέτασης πρώιμης διάγνωσης καρκίνου του εντέρου και
- από το 55^ο έτος της ηλικίας δύο εντεροσκοπήσεων σε απόσταση δέκα ετών.

Οι γυναίκες και οι άνδρες άνω των 35 ετών έχουν κάθε δύο χρόνια αξίωση για μια εξέταση υγείας που χρησιμεύει κυρίως στην πρώιμη διάγνωση συχνά εμφανιζόμενων ασθενειών όπως ασθενειών καρδιάς-κυκλοφοριακού, ασθενειών των νεφρών και σακχαρώδους διαβήτη (ασθένεια ζαχάρου).

Κατά τη διάρκεια του τσεκ-απ υγείας ο γιατρός ενημερώνει σε μια λεπτομερή συζήτηση, ποιοί κίνδυνοι υπάρχουν από προηγούμενες ασθένειες και συνήθειες ζωής για τον ασθενή. Μετρώνται η πίεση του αίματος και ο σφυγμός, γίνεται ακρόαση της καρδιάς και του πνεύμονος και λαμβάνονται δείγματα ούρων και αίματος.

Εμβολιασμοί για βρέφη, παιδιά και εφήβους

Οι εμβολιασμοί προστατεύουν από ασθένειες. Από τη διαρκή επιτροπή εμβολίων (STIKO) συνιστώνται τώρα οι εξής εμβολιασμοί για παιδιά:

- Τέτανος
- Διφθερίτιδα
- Κοκκύτης
- Πολιομυελίτις (παιδική παράλυση)
- Πυώδεις φλεγμονές της μήνιγγος και του λάρυγγος από αιμόφιλο
- Ηπατίτιδα Β (ίκτερος)
- Πνευμονιόκοκκοι
- Μηνιγγόκοκκοι
- Ιλαρά/επιδημική παρωτίτιδα/ερυθρά
- Ανεμευλογιά
- Γρίππη (γρίππη οφειλόμενη σε ιό)
- Καρκίνος του τραχήλου της μήτρας



Αλλά δεν πρέπει να γίνει για κάθε ασθένεια ξεχωριστό εμβόλιο. Υπάρχουν εμβόλια που ενεργούν κατά περισσότερων μολυσματικών ασθενειών (π.χ. ιλαράς, επιδημικής παρωτίτιδας και ερυθράς, «εξαπλούν εμβόλιο»).

Προστασία εμβολίων

Το Υπουργείο Εργασίας, Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας διαθέτει στο διαδίκτυο πληροφορίες για προστατευτικούς εμβολιασμούς. Για το θέμα ιλαράς, επιδημικής παρωτίτιδας και ερυθράς εκδόθηκαν φυλλάδια στις γλώσσες Γερμανικά, Ρωσικά και Τουρκικά. Αυτά μπορούν να κατεβασθούν από την ιστοσελίδα ως έγγραφα PDF: www.impfen.nrw.de.

Για το ποιο χρονικό σημείο πρέπει να εμβολιασθεί το παιδί, συζητείται κατά προτίμηση στην εξέταση U3 (4η μέχρι 6η εβδομάδα της ηλικίας) με τον παιδίατρο. Εάν ένα παιδί πάσχει από μια λοίμωξη, δεν μπορεί να εμβολιασθεί. Ο εμβολιασμός πρέπει σε αυτή την περίπτωση να αναβληθεί σε μια αργότερη ημερομηνία. Τα περισσότερα από τα εμβόλια γίνονται καλά ανεκτά. Προσφέρουν στο παιδί μια προστασία από ασθένειες, δεν μπορούν όμως να εγγυηθούν μια ασφάλεια εκατό τοις εκατό. Οι ασθένειες μπορούν παρ' όλα αυτά να εκδηλωθούν, έστω και σε αδύναμη μορφή.

Τα έξοδα για τους άνω αναφερθέντες εμβολιασμούς τα αναλαμβάνουν κατά κανόνα τα ταμεία ασθενείας.



Παιδική ασφάλεια

Γρήγορα συμβαίνει: Το μωρό γυρίζει και πέφτει από το τραπέζι φασκιώματος. Το παιδί που μπουσουλάει βρίσκει το καθαριστικό της τουαλέτας και το βυζαίνει. Το μικρό παιδί τραβάει προς τα κάτω τον βραστήρα του νερού. Κάθε χρόνο παθαίνουν ατυχήματα περίπου ένα εκατομμύριο παιδιά στο σπίτι και τον ελεύθερο χρόνο τόσο βαριά, ώστε χρειάζονται ιατρική βοήθεια. Τα ατυχήματα που έχουν θανατηφόρα έκβαση αφορούν ιδιαίτερα συχνά μικρά παιδιά. Για την ασφάλεια μωρών και μικρών παιδιών μπορούν να γίνουν όμως πάρα πολλά. Εδώ μερικές σπουδαίες συμβουλές για το πρώτο έτος της ηλικίας:

- Μην αφήνετε ποτέ ένα μωρό πάνω στο τραπέζι φασκιώματος ή σε άλλα υπερυψωμένα μέρη χωρίς επίβλεψη, έστω και εάν είναι ακόμη πολύ μικρό.
- Κατά το φάσκιωμα: Ένα χέρι μένει πάντοτε στο παιδί!
- Ασφαλίστε τις πρίζες με παιδικές ασφάλειες.
- Μην τοποθετείτε φλυτζάνια ή κανάτες με καυτά ποτά σε μέρη που φθάνουν τα παιδιά. Αποφεύγετε τα τραπεζομάντηλα και τα ηλεκτρικά καλώδια βραστήρων νερού που κρέμονται προς τα κάτω, για να εμποδίσετε ζεματίσματα από καυτό νερό, καυτά ποτά.

- Υπάρχει κίνδυνος καψιμάτων και σε καυτές πλάκες ηλεκτρικής κουζίνας. Τα παιδιά δεν θα πρέπει να έχουν καμμία δυνατότητα να πλησιάσουν χωρίς επίβλεψη σε μια σόμπα ή μια ηλεκτρική κουζίνα.
- Το φαγητό που έχει παρασκευασθεί στο φούρνο μικροκυμάτων συχνά το αισθάνεται κανείς μόνο ως χλιαρό, παρ' όλον ότι σε μερικά σημεία είναι ήδη πολύ καυτό. Πριν δώσετε το φαγητό στο παιδί σας, θα πρέπει να το ανακατέψετε καλά και να δοκιμάσετε τα φαγητά πριν από το τάισμα.
- Ασφαλίστε τα φάρμακα σε ένα ντουλαπάκι. Μην αφήνετε στη μέση φάρμακα.
- Τα καθαριστικά και τα χημικά πρέπει να τοποθετούνται σε ντουλάπια που δεν μπορούν να φθάσουν τα παιδιά.
- Μη χρησιμοποιείτε «συσκευές ελεύθερου βαδίσματος» ως βοηθήματα για τη μάθηση του βαδίσματος. Με αυτά συμβαίνουν επανειλημμένα άσχημα ατυχήματα από πέσιμο. Τα βοηθήματα για τη μάθηση του βαδίσματος μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά και την ανάπτυξη της κατασκευής των οστών. Εκτός αυτού έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά δεν μαθαίνουν με αυτά γρηγορότερα το βάδισμα.
- Το παιδί δεν επιτρέπεται να μένει ποτέ χωρίς επίβλεψη στη μπανιέρα ή στην παιδική κολυμβητική δεξαμενή, ακόμη

και εάν μπορεί ήδη να κάθεται και να στέκεται.

Μεγαλώνοντας πολυγλωσσικά

Οι γλώσσες προέλευσης των γονέων είναι πρωταρχικές για ένα παιδί. Για παιδιά που μεγαλώνουν στη Γερμανία πολυγλωσσικά, είναι καθήκον των γονέων να προσέξουν, ώστε να μάθουν τα παιδιά τους παράλληλα με τη γλώσσα προέλευσής τους επίσης και τη γερμανική γλώσσα όσο το δυνατόν νωρίτερα. Μόνον έτσι αυτά μπορούν να προσανατολισθούν αυτοτελώς και συνειδητοποιημένα στην κοινωνία μας, να έχουν επιτυχία στο σχολείο και αργότερα στο επάγγελμα.

Οι γονείς μπορούν να υποστηρίξουν σε αυτό το παιδί τους – ακόμη και εάν αυτοί δεν ξέρουν Γερμανικά, ψάχνοντας όσο το δυνατόν νωρίτερα μια θέση σε ένα νηπιαγωγείο ή παιδικό σταθμό, ώστε το παιδί να έχει αρκετό χρόνο πριν από την είσοδό του στο σχολείο, να μάθει Γερμανικά. Ήδη πριν από τον χρόνο του νηπιαγωγείου οι γονείς θα πρέπει να προσπαθήσουν να αφήσουν το παιδί τους να παίζει όσο είναι δυνατόν με παιδιά που μιλάνε τη γερμανική γλώσσα. Σε ομάδες μικρών παιδιών που μπουσουλάνε, σε κύκλους μαθημάτων κολύμβησης για μωρά και σε παρόμοιες προσφορές προκύπτει

ευκαιρία δημιουργίας επαφών με γονείς διαφορετικών γλωσσών προέλευσης.

Παρ' όλον ότι τα περισσότερα παιδιά αρχίζουν να μιλάνε με την έναρξη του 2ου έτους της ηλικίας, ο προηγούμενος χρόνος συνδιαμορφώνει τη γλωσσική ανάπτυξη. Ήδη στην κοιλιά της μητέρας το αγέννητο παιδί ακούει τη γλώσσα προέλευσης. Όταν οι γονείς μιλάνε με το μωρό τους, αυτό μαθαίνει πρώτα τη μελωδία της γλώσσας, μετά τη σημασία των λέξεων. Αργότερα μαθαίνει να σχηματίζει φράσεις και να διατυπώνει αφηρημένες έννοιες σε λέξεις.

Οι γονείς θα πρέπει γι' αυτό να μιλάνε με τα παιδιά τους τη γλώσσα, την οποία αυτοί κατέχουν καλύτερα και με την οποία αισθάνονται καλύτερα. Στις περισσότερες περιπτώσεις αυτή είναι η γλώσσα προέλευσης. Διότι σε αυτή τη γλώσσα γνωρίζουν τις περισσότερες λέξεις και

ξέρουν άμεσα, πώς είναι φτιαγμένη η γλώσσα. Έαν ένα παιδί μάθει με αυτόν τον τρόπο την πρώτη του γλώσσα, αυτό το βοηθάει στην εκμάθηση άλλων γλωσσών. Επίσης αποτελεί βοήθεια, όταν οι γονείς μιλάνε πολύ με το παιδί τους, κοιτάζουν μαζί βιβλία με εικόνες, του διαβάζουν και του διηγούνται ιστορίες. Επίσης το τραγούδισμα τραγουδιών και η απαγγελία στίχων είναι σπουδαία, ώστε να μπορούν να αναπτύξουν τα παιδιά μια αίσθηση της γλώσσας. Εάν οι γονείς αφήσουν το παιδί τους να διηγείται και δεν το διορθώνουν πολύ συχνά, αυτό θα έχει πολύ χαρά με την ομιλία και θα αναπτυχθεί καλά.

Εάν οι γονείς μιλούν διαφορετικές γλώσσες, ο κάθε σύντροφος μπορεί να επικοινωνεί με το παιδί στη δική του γλώσσα προέλευσης: ένα άτομο – μια γλώσσα. Για όλες τις μικτές καταστάσεις (συζητήσεις των γονέων μεταξύ τους, συζητήσεις στο φαγητό, στα ψώνια κλπ.) θα πρέπει να ισχύουν σταθεροί «κανόνες ομιλίας», ώστε το παιδί να ξέρει πότε ομιλείται ποιά γλώσσα.

Μην έχετε έννοιες: Τα παιδιά μπορούν να μαθαίνουν συγχρόνως μία, δύο ή και τρεις γλώσσες. Πρέπει μόνο να έχουν σταθερούς συνομιλητές για κάθε γλώσσα και να την ακούνε και να την μιλάνε συνεχώς στην καθημερινή ζωή.



Συμβουλές για το θέμα:

Υγιής μετά τον ΤΟΚΕΤΟ



- Τις πρώτες εβδομάδες οι γονείς θα πρέπει να διαθέσουν πολύ χρόνο για τους ίδιους και για το παιδί. Ο σύντροφος, οι φίλοι και οι συγγενείς μπορούν να συμπαρασταθούν στη μητέρα, υποστηρίζοντας και καλομαθαίνοντας την.
- Οι μαίες είναι κατάλληλα άτομα που μπορείτε να απευθυνθείτε σε όλες τις ερωτήσεις και τα προβλήματα γύρω από τη λοχεία.
- Οι εξετάσεις πρόληψης (εξετάσεις U) για τα παιδιά θα πρέπει να γίνονται οπωσδήποτε.
- Η μητέρα θα πρέπει να προσπαθήσει να θηλάσει το παιδί της πλήρως επί έξι μήνες.
- Τον χρόνο του θηλασμού είναι σημαντική μια ποικίλη διατροφή με πολλά φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης και να πίνετε πολύ.
- Ο ξαφνικός παιδικός θάνατος μπορεί να προληφθεί, όταν το παιδί τοποθετείται για ύπνο τους πρώτους μήνες μόνο ανάσκελα.
- Προσέξτε το περιβάλλον του ύπνου: το κρεβάτι του μωρού στο υπνοδωμάτιο των γονέων, υποσάκκος για μωρά, κανένα μαξιλάρι για το κεφάλι, θερμοκρασία δωματίου 16 έως 18 βαθμοί.
- Αποφεύγετε τον καπνό τσιγάρων στην κατοικία.
- Οι γονείς θα πρέπει να ενημερωθούν για τους εμβολιασμούς και να ζητήσουν σχετικές συμβουλές από τον παιδίατρο.
- Να παραμερίσετε τις πηγές κινδύνου στην κατοικία έγκαιρα (πριν το παιδί μπουσουλήσει).
- Από το πρώτο δόντι είναι πολύ σημαντική η τακτική φροντίδα των δοντιών στα παιδιά.
- Καλό είναι να ενημερωθούν οι γονείς για το θέμα «διγλωσσία στα παιδιά». Κάθε άτομο αναφοράς θα πρέπει να μιλάει με το παιδί κατά το δυνατόν μόνο στη δική του γλώσσα προέλευσης.

4. Διευθύνσεις

Ίδρυμα/Επικοινωνία	Περιγραφή
AIDS-Hilfe NRW e.V. Lindenstraße 20 50674 Köln Τηλ.: 0221 925996-0 Φαξ: 0221 925996-9 Ηλ.διεύθυνση: info@nrw.aidshilfe.de Διαδίκτυο: www.nrw.aidshilfe.de	Οι βοήθειες AIDS στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία ευρίσκονται στη διάθεσή σας μεταξύ άλλων για τηλεφωνική παροχή συμβουλών. Χορηγούν πληροφορίες σε ερωτήσεις σχετικά με το «Safer Sex», «Safer Use», για πιθανούς κινδύνους λοίμωξης και για το τεστ αντισωμάτων HIV.
Arbeitskreis Neue Erziehung (ANE) Borppstraße 30 10967 Berlin Τηλ.: 030 259006-0 Φαξ: 030 259006-50 Ηλ.διεύθυνση: ane@ane.de Διαδίκτυο: www.ane.de	Ο Κύκλος Εργασίας Νέα Ανατροφή (ANE) υποστηρίζει τους γονείς με τις επονομαζόμενες «επιστολές γονέων» που προσφέρονται ανάλογα με την ηλικία του παιδιού (γερμανικά, τουρκικά). Αυτές κάνουν υποδείξεις και σχετικά με ερωτήσεις της πρόληψης και υποστήριξης της υγείας και δίνουν σπουδαίες οδηγίες. Στέλνονται από τις Υπηρεσίες Ανηλίκων, μπορούν όμως να ζητηθούν απ' ευθείας και από τους γονείς.
Ärztammer Nordrhein Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Τηλ.: 0211 4302-0 Φαξ: 0211 4302-1200 Διαδίκτυο: www.aekno.de	Οι ιατρικοί σύλλογοι φροντίζουν με κρατική εντολή για την ιατρική περίθαλψη με διασφάλιση ποιότητας και εμπιστοσύνη και για την άσκηση του ιατρικού επαγγέλματος. Παράλληλα με τις προσφορές για την επιμόρφωση και μετεκπαίδευση ιατρών και επαγγελματιών ιατρικών βοηθών οι εργασίες τους περιλαμβάνουν την παροχή συμβουλών σε μέλη, πολίτες και πολιτική. Επίσης εκπροσωπούν συμφέροντα ασθενών και βοηθούν σε περιπτώσεις λαθών θεραπείας. Στις ιστοσελίδες τους οι σύλλογοι προσφέρουν συμβουλές υγείας και γενικές πληροφορίες για ασθενείς.
Ärztammer Westfalen-Lippe Gartenstraße 210–214 48147 Münster Τηλ.: 0251 929-0 Φαξ: 0251 929-2999 Διαδίκτυο: www.aekwl.de	

Ίδρυμα/Επικοινωνία

Περιγραφή

Berufsverband der Frauenärzte e.V.

Διαδίκτυο: www.bvf.de

Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

Διαδίκτυο: www.dggg.de

Οι δύο οργανώσεις (Επαγγελματικός Σύνδεσμος Γυναικολόγων αναγν.σωματείο και Γερμανική Εταιρία Γυναικολογίας και Μαιευτικής αναγν.σωματείο) προσφέρουν στο διαδίκτυο μια πλατφόρμα με πληροφορίες για θέματα όπως εγκυμοσύνη και οικογενειακό προγραμματισμό. Εκτός αυτού υπάρχει μια αναζήτηση Online για γυναικολόγους και κλινικές: www.frauenaerzte-im-netz.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ) Nordrhein

Gebhardstraße 17

42719 Solingen

Τηλ.: 0212|31 16 15

Φαξ: 0212|31 53 64

Ηλ.διεύθυνση: fischbach@kinderaerzte-solingen.de

Ο Επαγγελματικός Σύνδεσμος των Παιδιάτρων και Γιατρών Εφήβων είναι η εκπροσώπηση συμφερόντων των Παιδιάτρων και Γιατρών Εφήβων στη Γερμανία. Στην ιστοσελίδα λαμβάνετε λεπτομερείς πληροφορίες για γιατρούς και κλινικές καθώς και για Παιδιατρική και Ιατρική Εφήβων (π.χ. ορισμένες ασθένειες και την υγιή ανάπτυξη των παιδιών).

Westfalen-Lippe

Pfarrstraße 10

32457 Porta Westfalica

Τηλ.: 0571|5 18 55

Φαξ: 0571|5 84 79

Ηλ.διεύθυνση: Westermann

DrMechthild@t-online.de

Διαδίκτυο: www.kinderaerzte-im-netz.de

Ίδρυμα/Επικοινωνία

Περιγραφή

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Straße 220

51109 Köln

Τηλ.: 0221|8992-0

Φαξ: 0221|8992-300

Ηλ.διεύθυνση: poststelle@bzga.de

Διαδίκτυο: www.bzga.de

www.schwanger-info.de

www.kindergesundheit-info.de

Το Ομοσπονδιακό Κέντρο για ενημέρωση σε θέματα υγείας (BZgA) είναι μία ομοσπονδιακή αρχή που υπάγεται στο Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας και είναι αρμόδια για την ενημέρωση σε θέματα υγείας και την πρόληψη στη Γερμανία. Παράλληλα με τις λεπτομερείς πληροφορίες και τα υλικά (διαθέσιμα και σε άλλες γλώσσες) για θέματα υγείας το BZgA προσφέρει επίσης συμβουλές και βοήθεια για γονείς. Στην ιστοσελίδα θα βρείτε μια λίστα με υπηρεσίες παροχής συμβουλών για γονείς.

Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V. (dbl)

Augustinusstraße 11a

50226 Frechen

Τηλ.: 02234|37953-0

Φαξ: 02234|37953-13

Διαδίκτυο: www.dbl-ev.de

Οι λογοθεραπευτές εξετάζουν και θεραπεύουν ανθρώπους κάθε ηλικίας με διαταραχές της γλώσσας, ομιλίας, φωνής και κατάποσης που μπορούν να έχουν διάφορες αιτίες. Στην ιστοσελίδα του Γερμανικού Ομοσπονδιακού Συνδέσμου Λογοθεραπείας αναγν. σωματείου (dbl e.V.) μπορείτε να αναζητήσετε λογοθεραπευτές σε ολόκληρη τη Γερμανία. Εκτός αυτού προσφέρονται πληροφορίες για ασθενείς (π.χ. για την εκμάθηση γλώσσας σε δίγλωσσες οικογένειες).

Deutscher Familienverband (DFV) Landesverband NRW

Elsbachstraße 107

51379 Leverkusen

Τηλ.: 02171|341270

Φαξ: 02171|341758

Ηλ.διεύθυνση: info@dfv-nrw.de

Διαδίκτυο: www.dfv-nrw.de

Οδηγός συμβουλών για

οικογένειες:

www.familienratgeber.dfv-nrw.de

Ο Γερμανικός Σύνδεσμος Οικογενειών (DFV) θεωρείται ως εκπρόσωπος των συμφερόντων των οικογενειών στη Γερμανία. Στο διαδίκτυο ο DFV στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία προσφέρει έναν οδηγό συμβουλών για οικογένειες ως προσφορά βοήθειας αναφερόμενη στην πρακτική για γονείς.

Ίδρυμα/Επικοινωνία

Περιγραφή

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Heinstück 11
44225 Dortmund
Τηλ.: 0231|7922 10-0
Ηλ.διεύθυνση: fke@fke-do.de
Διαδίκτυο: www.fke-do.de

Στην ιστοσελίδα του Ερευνητικού Ινστιτούτου για την Παιδική Διατροφή (FKE) λαμβάνετε παράλληλα με τις παραστατικές πληροφορίες για τη διατροφή βρεφών και παιδιών, και συνταγές και φυλλάδια για το θέμα της παιδικής διατροφής. Στην τράπεζα πληροφοριών για συμπληρωματικές τροφές του FKE μπορείτε να βρείτε και να συγκρίνετε βιομηχανικά προϊόντα διατροφής βρεφών και συνταγές για την παρασκευή τροφών από εσάς τους ίδιους ανάλογα με την ηλικία.

Freie Wohlfahrtspflege NRW

συντονίζεται το 2008/2009 από
AWO Bezirksverband
Westliches Westfalen e.V.
Kronenstraße 63–69
44139 Dortmund
Τηλ.: 0231|5483-0
Ηλ.διεύθυνση: koordination@
freiewohlfahrtspflege-nrw.de
Διαδίκτυο: www.
freiewohlfahrtspflege-nrw.de

Η ομάδα εργασίας της Ελεύθερης Πρόνοιας του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας με τους 17 συνδέσμους μελών της προσφέρει ποικίλες δυνατότητες δραστηριότητας των πολιτών απ' ευθείας επί τόπου.

Πρόνοια Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας (Πρόνοια Εργατών, Σύνδεσμοι Caritas, Γερμανικός Ισότιμος Σύνδεσμος Πρόνοιας, Γερμανικός Ερυθρός Σταυρός, Διακονικό Έργο, Ιουδαϊκές Κοινότητες) προσφέρουν στα ιδρύματα και στις υπηρεσίες τους ολόκληρη την παλέτα των κοινωνικών βοηθειών, όπου η δραστηριότητα βασίζεται σε ελεύθερη κοινωφελή βάση.

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

Landesverband NRW
Stadtlohnweg 34
48161 Münster
Τηλ.: 0251|8620 11
Φαξ: 0251|8620 11
Ηλ.διεύθυνση:
geps-nrw@schlafumgebung.de
Διαδίκτυο:
www.schlafumgebung.de ή
www.geps-deutschland.de

Η σε όλη τη Γερμανία δραστηριοποιούμενη πρωτοβουλία γονέων προσφέρει υποστήριξη σε οικογένειες που επλήγησαν από τον ξαφνικό θάνατο βρεφών. Εκτός αυτού η Κοινή Πρωτοβουλία Γονέων για τον Ξαφνικό Θάνατο Βρεφών (GEPS) δραστηριοποιείται με ενημέρωση της κοινής γνώμης και ενημερώνει για τους συντελεστές κινδύνου που μπορούν να επηρεασθούν σχετικά με τον ξαφνικό θάνατο βρεφών. Επίσης η βελτίωση της προσφοράς βοήθειας (π.χ. με ενημερωτικό υλικό και τακτικές διοργανώσεις επιμόρφωσης) ανήκει στις εργασίες της GEPS.

Ίδρυμα/Επικοινωνία

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familienbildung und Frauengesundheit e.V.

Martina van der Weem
Am Ohrenbusch 3a
40764 Langenfeld
Τηλ.: 02173|977946

Ηλ.διεύθυνση:

vanderweem@gfg-nrw.com

Διαδίκτυο: www.gfg-nrw.com

Περιγραφή

Η Εταιρία Προετοιμασίας Τοκετού συνοδεύει τους μέλλοντες γονείς πριν από τον τοκετό. Η προσφορά κύκλων μαθημάτων για την προετοιμασία και τη συνοδεία του τοκετού υποστηρίζει την υγεία των γυναικών και της οικογένειας σε διάφορες φάσεις της ζωής.

Gesundheitsämter in NRW

Τις διευθύνσεις των Υγειονομικών Υπηρεσιών στη Βόρεια Ρηνανία-Βεσφαλία θα βρείτε στις Δημοτικές και Περιφερειακές Διοικήσεις, ένα γενικό συνοπτικό πίνακα στο διαδίκτυο στην ιστοσελίδα του Ινστιτούτου του Κρατιδίου για Υγεία και Εργασία (www.liga.nrw.de)

Οι Υγειονομικές Υπηρεσίες προσφέρουν στον πληθυσμό πληροφορίες, ενημέρωση και παροχή συμβουλών για θέματα υγείας. Στις υπηρεσίες υγείας παιδιών και εφήβων ασχολούνται όλως ιδιαίτερος με θέματα της υγείας των παιδιών (π.χ. στις εξετάσεις παιδιών για την είσοδό τους στο σχολείο). Στις περαιτέρω εργασίες των Υγειονομικών Υπηρεσιών υπάγονται παραδείγματος χάρι η παροχή συμβουλών για το AIDS, η παροχή συμβουλών για τα εμβόλια και οι βοήθειες για ψυχικά ασθενείς, για ασθενείς που έχουν εξάρτηση καθώς και για ανθρώπους με αναπηρίες.

ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90
45468 Mülheim an der Ruhr
Τηλ.: 0208|30069-31
Φαξ: 0208|30069-49
Ηλ.διεύθυνση:
info@ginko-stiftung.de
Διαδίκτυο: www.ginko-ev.de

Το ίδρυμα ginko για πρόληψη είναι η συντονιστική υπηρεσία για μέτρα πρόληψης ασθενειών εξάρτησης στη Βόρεια Ρηνανία-Βεσφαλία. Στο διαδίκτυο διατίθενται εν μέρει πολυγλωσσικές πληροφορίες για μέσα εξάρτησης και καταναλωτική συμπεριφορά. Παράλληλα με φυλλάδια που μπορείτε να κατεβάσετε ως έγγραφα PDF, υπάρχουν επίσης πληροφορίες για διάφορες προσφορές παροχής συμβουλών. Περαιτέρω πληροφορίες και Links διατίθενται στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Εργασίας, Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας στην «Υγεία» στη στήλη «Εξάρτηση»: www.mags.nrw.de.

Ίδρυμα/Επικοινωνία	Περιγραφή
<p>Humangenetische Beratung Μέσω της Γερμανικής Εταιρίας Ανθρώπινης Γενετικής αναγν. Σωματείο μπορείτε να ψάξετε στο διαδίκτυο (www.gfhev.de) για επιτόπιες υπηρεσίες παροχής συμβουλών σε θέματα γενετικής.</p>	<p>Στην παροχή συμβουλών σε θέματα ανθρώπινης γενετικής παρέχονται πληροφορίες για έναν υπάρχοντα ή υποτιθέμενο κίνδυνο για την εμφάνιση μιας σε γενετικά (κληρονομικά) αίτια οφειλόμενης ασθένειας σε νεογέννητα. Την προσφορά μπορούν να χρησιμοποιήσουν ζευγάρια και μεμονωμένα άτομα και προσφέρεται συχνά σε πανεπιστημιακές κλινικές.</p>
<p>Informationszentrale gegen Vergiftungen des Landes Nordrhein-Westfalen Zentrum für Kinderheilkunde der Universität Bonn Prof. Dr. M. J. Lentze Adenauerallee 119 53113 Bonn</p>	<p>24 ώρες την ημέρα λαμβάνετε σε θέματα δηλητηριάσεων δωρεάν παροχή συμβουλών στον αριθμό τηλεφώνου: 0228 19240. Στην ιστοσελίδα του Κέντρου Ενημέρωσης κατά των Δηλητηριάσεων βρίσκετε εκτός αυτού πληροφορίες για μέτρα Πρώτων Βοηθειών και για την αποφυγή ατυχημάτων από δηλητηριάσεις: www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale</p>
<p>Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein Tersteegenstraße 9 40474 Düsseldorf Τηλ.: 0211 5970-0 Φαξ: 0211 5970-8287 Διαδίκτυο: www.kvno.de</p>	<p>Στην ιστοσελίδα των Ενώσεων Ιατρών Ταμείων υπάρχει για τους ασφαλισμένους και τους ασθενείς μια μηχανή αναζήτησης για γιατρούς με ιατρεία και ψυχοθεραπευτές στη Βόρεια Ρηνανία-Βεσφαλία. Εκτός αυτού παρέχονται πληροφορίες για τα θέματα αυτοβοήθεια, επείγοντα περιστατικά και ιατρική εφημερία (υπηρεσία επειγόντων περιστατικών) και συμβουλές για την υγεία.</p>
<p>Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe Gartenstraße 210–214 48147 Münster Τηλ.: 0251 929-0 Φαξ: 0251 929-2999 Διαδίκτυο: www.kvwl.de</p>	

Ίδρυμα/Επικοινωνία

Περιγραφή

Krebsgesellschaft

Nordrhein-Westfalen e.V.

Volmerswerther Str. 20

40221 Düsseldorf

Τηλ.: 0211 | 15760990

Φαξ: 0211 | 15760999

Διαδίκτυο:

www.krebsgesellschaft-nrw.de

Η Αντικαρκινική Εταιρία Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας αναγν. σωματείο δραστηριοποιείται για τη βελτίωση της περίθαλψης ανθρώπων που πάσχουν από καρκίνο. Εκτός αυτού υποστηρίζει μέτρα πρόληψης, πρώιμης διάγνωσης καθώς και μέτρα θεραπείας και μετέπειτα φροντίδας.

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

Ulenbergstraße 127 – 131

40225 Düsseldorf

Τηλ.: 0211 | 3101-0

Φαξ: 0211 | 3101-1189

Ηλ.διεύθυνση:

poststelle@liga.nrw.de

Διαδίκτυο: www.liga.nrw.de

Το «Ινστιτούτο Υγείας και Εργασίας του Κρατιδίου» (LIGA.NRW) παρέχει συμβουλές και υποστηρίζει την κυβέρνηση του κρατιδίου, τις αρχές και τα ιδρύματα του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας καθώς και τις κοινότητες και τους κοινοτικούς συνδέσμους σε θέματα της υγείας, της πολιτικής για την υγεία καθώς και της ασφάλειας και προστασίας της υγείας στον κόσμο της εργασίας.

Landesverband der Hebammen NRW

Im Cäcilienbusch 12

53340 Meckenheim-Merl

Τηλ.: 02225 | 947263

Φαξ: 02225 | 947264

Διαδίκτυο:

www.hebammen-nrw.de

Ο Σύνδεσμος Μαιών του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεσφαλίας ενημερώνει για τα πεδία δραστηριοτήτων των μαιών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον τοκετό. Οι γονείς λαμβάνουν στην ιστοσελίδα πληροφορίες για το πώς μπορούν να αναζητήσουν μια κατάλληλη μαία.

Ίδρυμα/Επικοινωνία

LandesSportBund

Nordrhein-Westfalen e.V.

Friedrich-Alfred-Straße 25

47055 Duisburg

Τηλ.: 0203|73 81-0

Φαξ: 0203|73 81-616

Ηλ.διεύθυνση: info@lsb-nrw.de

Διαδίκτυο: www.wir-im-sport.de

Περιγραφή

Η Αθλητική Ομοσπονδία του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας και η Αθλητική Νεολαία Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας εκπροσωπεί ένα μεγάλο αριθμό προσφορών και παροχών στον τομέα του αθλητισμού. Παράλληλα με γενικά προγράμματα και πρωτοβουλίες υπάρχει και μία ειδική προσφορά για μετανάστες: Το πρόγραμμα «Ενσωμάτωση μέσω του αθλητισμού» και το πρόγραμμα «spin – sport interkulturell» έχει μεταξύ άλλων σαν στόχο την ενσωμάτωση ανθρώπων με μεταναστευτικό ιστορικό στην κοινωνία μέσω του αθλητισμού.

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

Fürstenwall 25

40219 Düsseldorf

Τηλ.: 0211|8 55-5

Φαξ: 0211|8 55-3683

Διαδίκτυο: www.mags.nrw.de

Έργο του Υπουργείου Εργασίας, Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών (MAGS) είναι να συνδιαμορφώσει τις συνθήκες ζωής των ανθρώπων στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία και να βελτιώσει το κοινωνικό κανονιστικό πλαίσιο. Αυτούς τους στόχους επιδιώκει το Υπουργείο στους τομείς της εργασιακής πολιτικής, πολιτικής σε θέματα υγείας και κοινωνικής πολιτικής.

Präventionskonzept NRW, Landesinitiative

Διαδίκτυο: www.praeventions-
konzept.nrw.de

Το πρόγραμμα πρόληψης της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας είναι μια πρωτοβουλία του κρατιδίου που διεξάγει ποικίλες δραστηριότητες. Έτσι ανέπτυξε πολυγλωσσικές πληροφορίες και υλικά για διάφορα θέματα (μεταξύ άλλων «Μητέρα και παιδί», «Υπερβολικό βάρος στα παιδιά»). Μέσω της ιστοσελίδας μπορείτε να έχετε επαφή με την πρωτοβουλία του κρατιδίου.

Ίδρυμα/Επικοινωνία

Περιγραφή

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

Horionplatz 1
40213 Düsseldorf
Τηλ.: 0211|86185-0
Φαξ: 0211|86185-4444
Διαδίκτυο: www.mgffi.nrw.de
www.integration.nrw.de

Το Υπουργείο Γενεών, Οικογένειας, Γυναικών και Ενσωμάτωσης του Κρατιδίου της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας (MGFFI) είναι αρμόδιο στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία μεταξύ άλλων για την πολιτική επεξεργασία θεμάτων γύρω από την οικογένεια και την ενσωμάτωση. Στην ιστοσελίδα λαμβάνετε μια συνοπτική εικόνα για τα ποικίλα προγράμματα υποστήριξης. Η «Ενσωμάτωση στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία» είναι η διαδικτυακή πύλη του Υπουργείου Ενσωμάτωσης. Εδώ μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να ενημερωθούν για προσφορές ενσωμάτωσης, θέματα ενσωμάτωσης και στοιχεία ενσωμάτωσης.

Netzwerk der Geburtshäuser e.V.

Geschäftsstelle
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt/Main
Τηλ.: 069|71034475
Φαξ: 069|71034476
Διαδίκτυο: www.geburtshaus.de

Το δίκτυο των μαιευτηρίων είναι ένας σύλλογος συμπερόντων για την προώθηση της ιδέας των μαιευτηρίων στη Γερμανία. Στην ιστοσελίδα μπορείτε επίσης να αναζητήσετε μαιευτήρια στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία.

Pro familia Landesverband Nordrhein-Westfalen

Postfach 130901
42036 Wuppertal
Τηλ.: 0202|24565-10
Φαξ: 0202|24565-30
Ηλ.διεύθυνση:
lv.nordrhein-westfalen@profamilia.de
Διαδίκτυο: www.profamilia.de

Με τον Σύνδεσμο της pro familia στο Κρατίδιο της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας είναι συνδεδεμένες 30 υπηρεσίες παροχής συμβουλών και πολυάριθμες εξωτερικές υπηρεσίες. Προσφέρονται παροχή ιατρικών συμβουλών και ιατρικές υπηρεσίες για τα θέματα εγκυμοσύνη, αντισύλληψη, επιθυμία απόκτησης παιδιού, υγεία ανδρών/γυναικών και σεξουαλική ιατρική. Όλες οι υπηρεσίες παροχής συμβουλών είναι κρατικά αναγνωρισμένες υπηρεσίες παροχής συμβουλών για θέματα εγκυμοσύνης.

Psychotherapeutenkammer Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Τηλ.: 0211|522847-0
Φαξ: 0211|522847-15
Διαδίκτυο: www.ptk-nrw.de

Ο Σύλλογος Ψυχοθεραπευτών της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας προσφέρει σε ασθενείς πληροφορίες για ψυχολογικούς ψυχοθεραπευτές καθώς και για ψυχοθεραπευτές παιδιών και εφήβων. Εκτός αυτού προσφέρεται στην ιστοσελίδα μια μηχανή αναζήτησης που βοηθάει στην εύρεση ενός ψυχοθεραπευτού εντός της Βόρειας Ρηνανίας-Βεστφαλίας.

Ίδρυμα/Επικοινωνία

Περιγραφή

Selbsthilfenetz NRW

Produkt vom Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband NRW e.V.

Loher Straße 7

42283 Wuppertal

Τηλ.: 0202|28 22-430

Φαξ: 0202|28 22-490

Διαδίκτυο: www.selbsthilfenetz.de

Το δίκτυο αυτοβοήθειας βρίσκει για τους ενδιαφερόμενους ομάδες αυτοβοήθειας σχετικές με τις ασθένειες στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία. Εκτός αυτού παρουσιάζονται εκεί οργανώσεις αυτοβοήθειας ολόκληρου του κρατιδίου και οι τοπικές υπηρεσίες επικοινωνίας για την αυτοβοήθεια. Ποικίλες πληροφορίες και προσφορές βοήθειας για αυτοβοήθεια ολοκληρώνουν την προσφορά.

Sozialverband

Deutschland e.V.

Landesverband Nordrhein-Westfalen

Erkrather Straße 343

40231 Düsseldorf

Τηλ.: 0211|38 60 30

Φαξ: 0211|38 21 75

Διαδίκτυο: www.sovd-nrw.de

Ο Κοινωνικός Σύνδεσμος Γερμανίας προσφέρει δωρεάν παροχή συμβουλών σε ασθενείς. Η προσφορά αποτελείται από παροχή συμβουλών και πληροφοριών για ιατρικά και ψυχοκοινωνικά θέματα και για τις δομές της δημόσιας περίθαλψης. Προσφέρει βοήθεια προσανατολισμού για μεθόδους θεραπείας καθώς και την περαιτέρω μεσολάβηση προς ειδικές υπηρεσίες προσέγγισης και ομάδες αυτοβοήθειας.

Zahnärztekammer Nordrhein

Emanuel-Leutze-Straße 8

40547 Düsseldorf-Lörick

Τηλ.: 0211|5 26 05-0

Φαξ: 0211|5 26 05-21

Διαδίκτυο: www.zaek-nr.de

Οι οδοντιατρικοί σύλλογοι Βόρειας Ρηνανίας και Βεστφαλίας-Λίππε προσφέρουν σε ασθενείς πληροφορίες για το θέμα υγεία του στόματος. Εκτός αυτού υπάρχουν στην ιστοσελίδα προσφορές βοήθειας π.χ. για την αναζήτηση οδοντιατρείων.

Zahnärztekammer

Westfalen-Lippe

Auf der Horst 29

48147 Münster

Τηλ.: 0251|5 07-0

Φαξ: 0251|5 07-570

Διαδίκτυο: www.zahnaerzte-wl.de

www.erste-zahnarztmeinung.de

Σημειώσεις

Ευχαριστία

Ευχαριστούμε όλους τους ειδικούς και τα θεσμικά όργανα που συμμετείχαν στη δημιουργία αυτού του φυλλαδίου:

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.)

Για τη μετάφραση του οδηγού στις εκάστοτε γλώσσες ήταν υπεύθυνοι οι εξής ειδικοί:

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

Υγεία γονέων και παιδιών στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία

Περιμένετε παιδί και έχετε ερωτήσεις για τη σωστή διατροφή ή τις εξετάσεις πρόληψης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης; Ή έχετε ήδη παιδιά και θέλετε να ξέρετε περισσότερα, για το τι πρέπει να προσέξετε κατά το θηλασμό, πότε ένα μωρό κοιμάται με ασφάλεια ή πώς μπορούν να προστατευθούν τα μικρά παιδιά από κινδύνους στο νοικοκυριό; Σε αυτόν τον οδηγό λαμβάνετε απαντήσεις που σας βοηθούν σε αυτές και σε πολλές άλλες περαιτέρω ερωτήσεις γύρω από την υγεία γονέων και παιδιών και υποστήριξη.

Παράλληλα με τα ιατρικά θέματα που αναπτύσσονται σε αυτόν τον οδηγό, πρόκειται κυρίως και για την προσφορά του γερμανικού συστήματος υγείας για γονείς πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από την εγκυμοσύνη.

Ο οδηγός «Υγεία γονέων και παιδιών στη Βόρεια Ρηνανία-Βεστφαλία» μπορεί να κατεβασθεί από την ιστοσελίδα **www.bkk-promig.de** και να παραγγελθεί.

Αυτός ο οδηγός χορηγήθηκε από: