

Ελληνικά > Υγεία > Εγκυμοσύνη / Γέννηση

Εγκυμοσύνη / Γέννηση

Η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η πρώτη φορά με το παιδί σας είναι μια ιδιαίτερη στιγμή. Το πιο σημαντικό είναι εσείς και το παιδί σας να είστε υγιείς.

Μάθετε για το χρόνο της εγκυμοσύνης σε πρώιμο στάδιο. Είναι επίσης σημαντικό να προετοιμαστείτε για τον τοκετό.

Για να σας υποστηρίξουν, υπάρχουν πολλά συμβουλευτικά κέντρα που θα σας συμβουλευθούν προσωπικά και ενδεχομένως ακόμη και στη γλώσσα σας.

Το καντόνι του St.Gallen προσφέρει επίσης πολλές υπηρεσίες για να σας υποστηρίξει κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μετά τη γέννηση.

Εγκυμοσύνη




Μπορείτε να πάτε σε έναν γυναικολόγο για τις εξετάσεις. Οι μαιές είναι επίσης διαθέσιμες για να σας συνοδεύσουν και να σας συμβουλευθούν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μπορείτε επίσης να λάβετε σημαντικές πληροφορίες στο Κέντρο Οικογένειας ή στο Συμβουλευτικό Κέντρο Μητέρων/Πατέρων. Στο νοσοκομείο και με τη μαιά σας, μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα μάθημα για την προετοιμασία του τοκετού.

Η **ασφάλιση υγείας σας πληρώνει** για τις ιατρικές εξετάσεις και για τη γέννηση.

Φυλλάδιο εγκυμοσύνης και τοκετού (πολύγλωσσο)

-  Pregnancy / Birth (englisch)  EN  PDF, 331 kB
-  Trudnoća /porod (kroatisch)  HR_HR  PDF, 314 kB
-  Embarazo / parto (spanisch)  ES  PDF, 362 kB
-  การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai)  TH_TH_TH  PDF, 1301 kB
-  Grossesse / Naissance (français)  FR  PDF, 1574 kB
-  Uurka / Dhalmada (somali)  PDF, 416 kB
-  Gravidanza/parto (italienisch)  IT  PDF, 443 kB
-  Gravidez / parto (portugiesisch)  PT  PDF, 419 kB
-  Hamilelik / Doğum (türkisch)  TR_TR  PDF, 554 kB
-  Schwangerschaft / Geburt (deutsch)  DE  PDF, 1665 kB
-  الولادة / الحمل (arabisch)  AR_TN  PDF, 1231 kB

Εγκυμοσύνη - Ιστοσελίδα πληροφοριών σε πολλές γλώσσες

-  Sexandfacts.ch - Γερμανικά  deutsch
-  Sexandfacts.ch - Αγγλικά  englisch
-  Sexandfacts.ch - Γαλλικά  français
-  Sexandfacts.ch - Ιταλικά  italienisch
-  Sexandfacts.ch - Αλβανικά  albanisch
-  Sexandfacts.ch - Σερβικά  serbisch
-  Sexandfacts.ch - Ισπανικά  spanisch
-  Sexandfacts.ch - Πορτογαλικά  portugiesisch
-  Sexandfacts.ch - Τουρκικά  türkisch
-  Sexandfacts.ch - Τιγκρίνια  tigrinya
-  Sexandfacts.ch - Σομαλικά  somalisch

Προετοιμασία τοκετού

Μπορείτε να πάτε σε έναν γυναικολόγο για τις εξετάσεις. Οι μαίες είναι επίσης διαθέσιμες για να σας συνοδεύσουν και να σας συμβουλευτούν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Μπορείτε επίσης να λάβετε σημαντικές πληροφορίες στο Κέντρο Οικογένειας ή στο Συμβουλευτικό Κέντρο Μητέρων/Πατέρων. Στο νοσοκομείο και με τη μαία σας, μπορείτε να παρακολουθήσετε ένα μάθημα για την προετοιμασία του τοκετού.

Η **ασφάλιση υγείας σας πληρώνει** για τις ιατρικές εξετάσεις και για τη γέννηση.

Φυλλάδιο εγκυμοσύνης και τοκετού (πολύγλωσσο)

-  Pregnancy / Birth (englisch)  PDF, 331 kB
-  Trudnoća /porod (kroatisch)  PDF, 314 kB
-  Embarazo / parto (spanisch)  PDF, 362 kB
-  การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร (thai)  PDF, 1301 kB
-  Grossesse / Naissance (français)  PDF, 1574 kB
-  Uurka / Dhalmada (somalí) PDF, 416 kB
-  Gravidanza/parto (italienisch)  PDF, 443 kB
-  Gravidez / parto (portugiesisch)  PDF, 419 kB
-  Hamilelik / Doğum (türkisch)  PDF, 554 kB
-  Schwangerschaft / Geburt (deutsch)  PDF, 1665 kB
-  الحمل / الولادة (arabisch)  PDF, 1231 kB

Μαθήματα προετοιμασίας τοκετού σε διάφορες γλώσσες


Το Mamamundo προσφέρει μαθήματα προετοιμασίας για τη γέννηση σε διάφορες γλώσσες, οπότε επωφεληθείτε από την προσφορά στη **μητρική σας γλώσσα** εάν έχετε οποιοδήποτε ερωτήσεις σχετικά με τη γέννηση:

Προσφορές από mamamundo

Μαίες

Η μαία συνοδεύει και συμβουλεύει εσάς και την οικογένειά σας ολιστικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού, της λοχείας και καθ' όλη τη διάρκεια του θηλασμού.

Μπορείτε να επιλέξετε μόνοι σας τη μαία. Ιδανικά, θα πρέπει να δείτε τη μαία σας 3-4 μήνες πριν τον τοκετό.

 Αναζήτηση μαίας στο κανόν του St.Gallen

Δουλα Βοηθός Τοκετού

Μια doula συνοδεύει τις γυναίκες και τα ζευγάρια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κατά τη διάρκεια του τοκετού και μετά τον τοκετό. Μια doula αναλαμβάνει το ρόλο της σωματικής και συναισθηματικής υποστήριξης και δεν πραγματοποιεί ιατρικές πράξεις και διαβουλεύσεις.

 Βρείτε doulas κοντά σας

Η γέννηση

Εσείς αποφασίζετε πού θέλετε να γενήσετε το παιδί σας: είτε στο σπίτι, στο νοσοκομείο ή σε ένα κέντρο τοκετού. Η μαία σας θα σας συνοδεύσει.

Πρέπει να δηλώσετε τη γέννηση του παιδιού σας στο ληξιαρχείο του τόπου κατοικίας σας εντός 3 ημερών. Αυτή η εργασία εκτελείται συνήθως από το νοσοκομείο ή το κέντρο τοκετού. Στη συνέχεια, μπορείτε να παραγγείλετε το πιστοποιητικό γέννησης από το [Zivilstandsamt](#) (© Το ληξιαρχείο συμβολαιογραφεί γενήσεις, γάμους, συμβιώσεις συμβίωσης και θανάτους) του τόπου κατοικίας σας.

Ασφάλιση υγείας

Κάθε μωρό χρειάζεται τη δική του βασική ασφάλιση. Μπορείτε να το αφαιρέσετε πριν από τη γέννηση (και όχι αργότερα από 3 μήνες μετά τη γέννηση).

Εάν θέλετε να ασφαλίσετε το αγέννητο παιδί σας συνολικά, αξίζει να εγγραφείτε πριν από τη γέννηση. Μπορείτε επίσης να συνάψετε συμπληρωματική ασφάλιση πριν από τον τοκετό.

> ασφάλιση υγείας

[Γυναικεία Κλινική του Καντονικού Νοσοκομείου του St.Gallen](#)

[Γυναικεία Κλινική Spital Grabs - Περιφέρεια Rheintal Werdenberg Sarganserland](#)  deutsch

[Γυναικεία Κλινική Linth Hospital](#)

[Μαιευτικό Νοσοκομείο Περιφέρεια Fürstenland Toggenburg](#)

[Αναζήτηση τόπου γέννησης](#)

[Ληξιαρχεία του καντονίου St.Gallen](#)

Κέντρα πληροφόρησης

Farla - Συμβουλευτικό Κέντρο Οικογενειακού Προγραμματισμού, Εγκυμοσύνης και Σεξουαλικότητας

Το "Farla" είναι το επίσημο συμβουλευτικό κέντρο για τον οικογενειακό προγραμματισμό, την εγκυμοσύνη και τη σεξουαλικότητα των καντονιών SG, AI και AR.

Η προσφορά περιλαμβάνει συμβουλευτική ουδέτερη ως προς την αξία και ολοκληρωμένη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση.

Στα τέσσερα περιφερειακά γραφεία (St.Gallen, Sargans, Wattwil και Rapperswil-Jona), η συμβουλευτική πραγματοποιείται κατόπιν ραντεβού αυτοπροσώπως, τηλεφωνικά ή διαδικτυακά.

Η διαβούλευση είναι δωρεάν. Όλοι οι εργαζόμενοι έχουν καθήκον εμπιστευτικότητας.

 Συμβουλευτικά κέντρα οικογενειακού προγραμματισμού, εγκυμοσύνης και σεξουαλικότητας "farla"

Συμβουλευτική για μητέρες και πατέρες

Το παιδί σας αναπτύσσεται πολύ γρήγορα στην πρώτη φάση της ζωής. Αυτό δημιουργεί επίσης προκλήσεις. Εσείς ως γονείς και κηδεμόνες ενημερώστε δωρεάν σε όλες τις περιπτώσεις.

Οι σύμβουλοι της Συμβουλευτικής *Mütter- und Väterberatung* ( Συμβουλευτικό Κέντρο Μητέρων και Πατέρων) είναι ειδικοί σε αυτά τα θέματα:





- Γενική ανάπτυξη του παιδιού από 0 έως 5 ετών
- Θηλασμός
- Παρασκευάσματα για βρέφη (φόρμουλα)
- Κοιμάμαι
- Εισαγωγή στα συμπληρωματικά τρόφιμα
- Γενική διατροφή σε παιδιά ηλικίας από 0 έως 5 ετών
- Εκπαίδευση / Υγεία / Πρόληψη
- Αντιμετώπιση συγκρούσεων στην οικογένεια
- Δικτύωση με άλλες οικογένειες

Εδώ μπορείτε να βρείτε το συμβουλευτικό κέντρο στον τόπο κατοικίας σας:

Κατάλογος του καντονιού του St. Gallen

Περαιτέρω συμβουλευτικές υπηρεσίες

Εδώ θα βρείτε περαιτέρω συμβουλευτικές υπηρεσίες:

-  Συμβουλευτικές και υποστηρικτικές υπηρεσίες – Kompass St.Gallen
-  Συμβουλευτική γονέων 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα
-  Συμβουλευτική ανδρών και πατέρων Ελβετία
-  Διαδικτυακή συμβουλευτική για πατέρες σε niudad.ch

Οικονομική στήριξη / εισφορές γονικής μέριμνας

Σε περίπτωση γέννησης παιδιού, οι γονείς (κάτοικοι του καντονιού St.Gallen) δικαιούνται γονικές εισφορές. Αυτό ισχύει εάν τουλάχιστον ένας γονέας αφιερώνει προσωπικά στη φροντίδα και την ανατροφή του τέκνου και οι ανάγκες διαβίωσης δεν καλύπτονται από το εισόδημα.

































Ο γονέας που φροντίζει κυρίως το τέκνο δικαιούται να την αξιώσει.

Για να εγγραφείτε και να έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις, επικοινωνήστε απευθείας με τον δήμο κατοικίας σας.

 Πληροφορίες σχετικά με τις γονικές συνεισφορές από το καντόνι του St.Gallen
























Υγεία & σεξουαλικότητα με απλά λόγια - σε 14 γλώσσες

Swiss Health Guide - Φυλλάδιο σε 19 γλώσσες

-  Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erklärt (deutsch)  PDF, 787 kB
-  El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch)  PDF, 765 kB
-  Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch)  PDF, 762 kB
-  İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch)  PDF, 757 kB
-  Le système de santé suisse en bref (français)  PDF, 750 kB
-  O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch)  PDF, 770 kB
-  Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caamfimaadka iswiiska (somalisch) PDF, 2657 kB
-  Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch)  PDF, 775 kB
-  The Swiss healthcare system in brief (englisch)  PDF, 757 kB
-  Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ (vietnamesisch) PDF, 706 kB
-  Ukratko o zdravstvenom sistemu Švicarske (bosnisch kroatisch serbisch)  PDF, 771 kB
-  Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch)  PDF, 2672 kB
-  Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch)  PDF, 1325 kB
-  راهنمای بهداشت سوئیس (farsi) PDF, 2825 kB
-  سونس نظام صحت کی مختصر وضاحت (urdu) PDF, 2184 kB
-  شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرين (arabisch)  PDF, 4793 kB
-  [Redacted] (tamilisch) PDF, 3627 kB
-  ระบบสุขภาพอนามัย ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ (thai)  PDF, 2702 kB
-  [Redacted] (tigrinya) PDF, 2710 kB

Παραμένοντας ψυχικά υγιείς ως γονείς - φυλλάδιο σε 12 γλώσσες



Φυλλάδιο: Πώς να παραμείνετε συναισθηματικά δυνατοί ως μητέρα ή πατέρας

-  Así consigo ser una madre o un padre fuerte emocionalmente (spanisch)  PDF, 22797 kB
-  Ben bir anne veya baba olarak ruhsal gücümü böyle koruyabilirim (türkisch)  PDF, 22799 kB
-  Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte (italienisch)  PDF, 22789 kB
-  Kështu unë si nënë ose baba qëndroj e/i fortë shpirtërisht (albanisch)  PDF, 22835 kB
-  Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (kroatisch)  PDF, 22784 kB
-  Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (serbisch)  PDF, 22799 kB
-  Pemacecer mentalmente forte enquanto mãe ou pai (portugiesisch)  PDF, 23241 kB
-  Renforcer sa santé mentale en tant que parent (français)  PDF, 981 kB
-  So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark (deutsch)  PDF, 22797 kB
-  Staying emotionally strong as a mother or father (englisch)  PDF, 22795 kB
-  هكذا أبقى كأم أو أب قويا نفسيا (arabisch)  PDF, 22840 kB
-  [Redacted] (tigrinya) PDF, 23334 kB

Φυλλάδιο Ψυχική Υγεία για Μητέρες και Πατέρες

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

Υποστήριξη από ειδικούς

-  Αναζήτηση μαιίας
-  Αναζήτηση γιατρού ανά ειδικότητα/ξένη γλώσσα

Σημεία επαφής

Βρείτε το κατάλληλο σημείο επαφής, συμβουλές ή αρχή στην περιοχή σας: [Σημεία επαφής](#)