

Magyar > Egészség > Terhesség / szülés

## Terhesség / szülés

**A terhesség, a szülés és az első alkalom a gyermekkel különleges időszak. A legfontosabb, hogy Ön és gyermeke egészségesek legyenek.**

Tájékozódjon a terhesség idejéről korai szakaszban. Az is fontos, hogy felkészüljön a szülésre.

Számos tanácsadó központ támogatja Önt, amelyek személyesen és esetleg akár az Ön nyelvén is tanácsot adnak.

St. Gallen kanton számos szolgáltatást is kínál, hogy támogassa Önt a szülés utáni időszakban.

### Terhesség

A vizsgálatokra nőgyógyászhoz mehet. Szülésznők is rendelkezésre állnak, hogy elkísérjék és tanácsot adjanak a terhesség alatt. Fontos információkat a Családközpontban vagy az Anyák/Apák Tanácsadó Központban is kaphat. A kórházban és a szülésznővel részt vehet a szülés előkészítéséről szóló tanfolyamon.

Az **egészségbiztosítás fizeti** az orvosi vizsgálatokat és a szülést.

### Terhesség és szülés brosúra (többnyelvű)

-  [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 \(französisch\)](#)  PDF, 1574 kB
-  [Uurka / Dhalmada \(somali\)](#) 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
-  [الولادة / الحمل \(arabisch\)](#)  PDF, 1231 kB

### Terhesség - Információs oldal több nyelven

-  [Sexandfacts.ch - német](#) 
-  [Sexandfacts.ch - Angol](#) 
-  [Sexandfacts.ch - francia](#) 
-  [Sexandfacts.ch - olasz](#) 
-  [Sexandfacts.ch - albán](#) 
-  [Sexandfacts.ch - szerb](#) 
-  [Sexandfacts.ch - spanyol](#) 
-  [Sexandfacts.ch - portugál](#) 
-  [Sexandfacts.ch - török](#) 
-  [Sexandfacts.ch - Tigrinja](#) 
-  [Sexandfacts.ch - Szomáliai](#) 

### Születésre való felkészülés

A vizsgálatokra nőgyógyászhoz mehet. Szülésznek is rendelkezésre állnak, hogy elkísérjék és tanácsot adjanak a terhesség alatt. Fontos információkat a Családközpontban vagy az Anyák/Apák Tanácsadó Központban is kaphat. A kórházban és a szülésznel részt vehet a szülés előkészítéséről szóló tanfolyamon.

Az **egészségbiztosítás fizeti** az orvosi vizsgálatokat és a szülést.

## Terhesség és szülés brosúra (többnyelvű)

-  [Pregnancy / Birth \(angol\)](#)  PDF, 331 kB
-  [Trudnoća /porod \(kroatisch\)](#)  PDF, 314 kB
-  [Embarazo / parto \(spanisch\)](#)  PDF, 362 kB
-  [การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร \(thai\)](#)  PDF, 1301 kB
-  [Grossesse / Naissance \(französisch\)](#)  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

## Szülésfelkészítő tanfolyamok különböző nyelveken

A Mamamundo különböző nyelveken kínál felkészítő tanfolyamokat a szülésre, ezért vegye igénybe az **anyanyelvi** ajánlatot, ha bármilyen kérdése van a szüléssel kapcsolatban:

**Ajánlatok innen: mamamundo**

## Szülésznek

A szülésznek holisztikusan kíséri Önt és családját a terhesség, a szülés, a gyermekágy és a szoptatási időszak alatt.

A szülésznek maga választhatja ki. Ideális esetben a szülésznek 3-4 hónappal a szülés előtt kell felkeresnie.

 [Szülészkeresés St. Gallen kantonban](#)

## Doula Szülőkísérő

A dula elkíséri a nőket és a párokat a terhesség alatt, a szülés során és után. A dula a fizikai és érzelmi támogatás szerepét tölti be, és nem végez orvosi cselekményeket és konzultációkat.

 [Találj dulákat a közelében](#)

## A születés

Ön dönti el, hol szeretné megszülni gyermekét: otthon, kórházban vagy szülészeti központban. A szülésznek elkíséri Önt.








Gyermeke születését 3 napon belül be kell jelentenie a lakóhelye szerinti anyakönyvi hivatalnak. Ezt a feladatot általában a kórház vagy a szülészeti központ végzi. Ezt követően megrendelheti a születési anyakönyvi kivonatot a lakóhelye szerinti [Zivilstandsamt](#) ([? Az anyakönyvi hivatal közjegyzőként hitelesíti a születéseket, házasságokat, élettársi kapcsolatokat és haláleseteket](#)).

## Egészségbiztosítás

Minden babának saját albiztosításra van szüksége. Ezt a szülés előtt (és legkésőbb a szülés után 3 hónappal) kiveheti.

Ha a születendő gyermekedre átfogóan szeretnéd biztosítani, érdemes a szülés előtt regisztrálni. A szülés előtt kiegészítő biztosítást is köthet.

> **egészségbiztosítás**

-  [A St. Gallen Kantoni Kórház Női Klinikája](#)
-  [Női klinika Spital Grabs - Régió Rheintal Werdenberg Sarganserland](#) 
-  [Linth Kórház Női Klinika](#)
-  [Fürstenland Toggenburg Szülészeti Kórház Régió](#)
-  [Születési hely keresése](#)
-  [St. Gallen kanton anyakönyvi hivatalai](#)

## Információs központok

### Fapla - Családtervezési, Terhességi és Szexualitási Tanácsadó Központ

A "Fapla" SG, AI és AR kantonok családtervezési, terhességi és szexualitási tanácsadó központja.

Az ajánlat értékeslegesen tanácsadást és átfogó szexuális nevelést tartalmaz.

A négy regionális irodában (St.Gallen, Sargans, Wattwil és Rapperswil-Jona) a tanácsadás személyesen, telefonon vagy online előzetes egyeztetés alapján történik.

A konzultáció ingyenes. Minden alkalmazottat titoktartási kötelezettség terhel.

[📄](#) Családtervezési, terhességi és szexualitási tanácsadó központok "fapla"

### Tanácsadás anyák és apák számára

Gyermeke nagyon gyorsan fejlődik az élet első szakaszában. Ez kihívásokat is jelent. Önnek, mint szülőnek és gondviselőnek minden helyzetben ingyenes tanácsot adunk.

Az [Mütter- und Väterberatung](#) (🗉 Anyák és apák tanácsadó központja) Szolgálat tanácsadói az alábbi témák szakértői:

- A gyermek általános fejlődése 0 és 5 év között
- Szoptatás
- Anyatej-helyettesítő tápszer (tápszer)
- Alszik
- Bevezetés a kiegészítő élelmiszerekbe
- Általános táplálkozás 0 és 5 év közötti gyermekeknél
- Oktatás / Egészségügy / Megelőzés
- A családi konfliktusok kezelése
- Hálózatépítés más családokkal

Itt találja a lakóhelyén található tanácsadó központot:

### St. Gallen kanton direktóriuma

#### További tanácsadási szolgáltatások

Itt további tanácsadási szolgáltatásokat talál:

[📄](#) Tanácsadási és támogató szolgáltatások – Kompass St.Gallen

[📄](#) Szülői tanácsadás 24/7

[📄](#) Férfi- és apai tanácsadás Svájc

[📄](#) Online tanácsadás apáknak a niudad.ch

## Pénzügyi támogatás / szülői hozzájárulások

Gyermek születése esetén a szülők (akik St. Gallen kantonban laknak) szülői hozzájárulásra jogosultak. Ez akkor érvényes, ha legalább az egyik szülő személyesen a gyermek gondozásának és nevelésének szenteli magát, és a jövedelem nem fedezi a megélhetési szükségleteket.

































A gyermeket elsősorban gondozó szülő jogosult igényt igénylőre.

A regisztrációhoz és bármilyen kérdés esetén kérjük, forduljon közvetlenül a lakóhelye szerinti önkormányzathoz.

[📄](#) Információk a St. Gallen kanton szülői hozzájárulásairól
























**Az egészség és a szexualitás egyszerűen elmagyarázva - 14 nyelven**

## Svájci egészségügyi kalauz - Brosúra 19 nyelven

-  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
-  (tamilisch) PDF, 3627 kB
-  ระบบสุขภาพอนามัย ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ (thai)  PDF, 2702 kB
-  (tigrinya) PDF, 2710 kB

## Szülőként mentálisan egészségesek maradni - brosúra 12 nyelven



### Brosúra: Hogyan maradjunk érzelmileg erősek anyaként vagy apaként?

-  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
-  (tigrinya) PDF, 23334 kB

### Mentális egészség anyáknak és apáknak című brosúra

 Mutterglück  PDF, 644 kB

### Szakértők támogatása

-  Szülész nő keresés
-  Orvoskeresés szakterület/idegen nyelv szerint

### Kapcsolati helyek

Találja meg a megfelelő kapcsolattartó pontot, tanácsot vagy hatóságot az Ön közelében: [Kapcsolati helyek](#)