

Polski > Zdrowie > Ciąża / poród

Ciąża / poród

Ciąża, narodziny i pierwszy raz z dzieckiem to wyjątkowy czas. Najważniejsze, żebyś Ty i Twoje dziecko byli zdrowi.

Dowiedz się o czasie ciąży na wczesnym etapie. Ważne jest również, aby przygotować się do porodu.

Abby Ci pomóc, istnieje wiele poradni, które doradzą Ci osobiście, a być może nawet w Twoim języku.

Kanton St.Gallen oferuje również wiele usług, które pomogą Ci w tym czasie po porodzie.

Ciąża





















Na badania możesz udać się do ginekologa. Położne są również dostępne, aby towarzyszyć i doradzać w czasie ciąży. Ważne informacje można również uzyskać w Centrum Rodziny lub w Poradni dla Matek i Ojców. W szpitalu i z położną możesz wziąć udział w kursie przygotowania do porodu.

Twoje **ubezpieczenie zdrowotne pokrywa** koszty badań lekarskich i porodu.

Broszura dotycząca ciąży i porodu (wielojęzyczna)

-  [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

Ciąża - Strona informacyjna w wielu językach

-  [Sexandfacts.ch - niemiecki](#)  deutsch
-  [Sexandfacts.ch - Polski](#)  englisch
-  [Sexandfacts.ch - Francuski](#)  français
-  [Sexandfacts.ch - Włoski](#)  italienisch
-  [Sexandfacts.ch - albański](#)  albanisch
-  [Sexandfacts.ch - serbski](#)  serbisch
-  [Sexandfacts.ch - Hiszpański](#)  spanisch
-  [Sexandfacts.ch - portugalski](#)  portugiesisch
-  [Sexandfacts.ch - turecki](#)  türkisch
-  [Sexandfacts.ch - Tigrinya](#)  tigrinya
-  [Sexandfacts.ch - somalijski](#)  somalisch

Przygotowanie do porodu

Na badania możesz udać się do ginekologa. Położne są również dostępne, aby towarzyszyć i doradzać w czasie ciąży. Ważne informacje można również uzyskać w Centrum Rodziny lub w Poradni dla Matek i Ojców. W szpitalu i z położną możesz wziąć udział w kursie przygotowania do porodu.

Twoje **ubezpieczenie zdrowotne pokrywa** koszty badań lekarskich i porodu.

Broszura dotycząca ciąży i porodu (wielojęzyczna)

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

Kursy przygotowujące do porodu w różnych językach

Mamamundo oferuje kursy przygotowujące do porodu w różnych językach, więc skorzystaj z oferty w **swym ojczystym języku**, jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące porodu:

Oferty z mamamundo

Położnych

Położna towarzyszy i doradza Tobie i Twojej rodzinie holistycznie w czasie ciąży, porodu, położu i przez cały okres karmienia piersią.

Położną możesz wybrać sama. Najlepiej, aby wizyta u położnej była 3-4 miesiące przed porodem.

 [Poszukiwanie położnej w kantonie St.Gallen](#)

Doula Opiekunka Porodowa

Doula towarzyszy kobietom i parom w czasie ciąży, porodu i po jego zakończeniu. Doula pełni rolę wsparcia fizycznego i emocjonalnego i nie przeprowadza czynności medycznych ani konsultacji.

 [Znajdź doule w pobliżu](#)

Narodziny

To Ty decydujesz, gdzie chcesz urodzić swoje dziecko: czy w domu, w szpitalu czy na porodówce. Będzie Ci towarzyszyć położna.

Narodziny dziecka musisz zgłosić w urzędzie stanu cywilnego właściwym dla swojego miejsca zamieszkania w ciągu 3 dni. To zadanie jest zwykle wykonywane przez szpital lub centrum porodowe. Następnie możesz zamówić akt urodzenia w [Zivilstandsamt](#) (© [Urząd Stanu Cywilnego](#) poświadczają notarialnie narodziny, małżeństwa, związki partnerskie i zgony) w swoim miejscu zamieszkania.

Ubezpieczenie zdrowotne

Każde dziecko potrzebuje własnego podstawowego ubezpieczenia. Możesz go wyjąć przed porodem (i nie później niż 3 miesiące po porodzie).

Jeśli chcesz kompleksowo ubezpieczyć swoje nienarodzone dziecko, warto zarejestrować się jeszcze przed porodem. Możesz również wykupić dodatkowe ubezpieczenie przed porodem.

> ubezpieczenie zdrowotne

- [Klinika dla kobiet Szpitala Kantonalnego w St. Gallen](#)
 - [Klinika dla kobiet Szpital Grabs - Region Rheintal Werdenberg Sarganserland](#) 🌐 deutsch
 - [Klinika dla kobiet Szpital Linth](#)
 - [Szpital położniczy Region Fürstenland Toggenburg](#)
 - [Wyszukiwanie miejsca urodzenia](#)
 - [Urzędy stanu cywilnego kantonu St. Gallen](#)
-

Centra informacyjne

Fapla - Poradnia ds. Planowania Rodziny, Ciąży i Seksualności

"Fapla" jest oficjalnym poradnią w zakresie planowania rodziny, ciąży i seksualności w kantonach SG, AI i AR.

Oferta obejmuje neutralne pod względem wartości poradnictwo oraz kompleksową edukację seksualną.

W czterech biurach regionalnych (St. Gallen, Sargans, Wattwil i Rapperswil-Jona) poradnictwo odbywa się po wcześniejszym umówieniu się osobiście, telefonicznie lub online.

Konsultacja jest bezpłatna. Wszyscy pracownicy są zobowiązani do zachowania tajemnicy.

[🔗 Poradnie ds. planowania rodziny, ciąży i seksualności "fapla"](#)

Poradnictwo dla matek i ojców

Twoje dziecko rozwija się bardzo szybko w pierwszej fazie życia. Wiąże się to również z wyzwaniami. Jako rodzice i opiekunowie jesteście informowani o tym bezpłatnie we wszystkich sytuacjach.

Doradcy Poradni [Mütter- und Väterberatung](#) (📍 [Poradnia dla matek i ojców](#)) są ekspertami w następujących dziedzinach:

- Ogólny rozwój dziecka od 0 do 5 lat
- Karmienie piersią
- Mleko modyfikowane dla niemowląt (mleko modyfikowane)
- Spać
- Wprowadzenie do żywności uzupełniającej
- Żywnienie ogólne u dzieci w wieku od 0 do 5 lat
- Edukacja / Zdrowie / Profilaktyka
- Radzenie sobie z konfliktami w rodzinie
- Nawiązywanie kontaktów z innymi rodzinami

Tutaj znajdziesz poradnię w swoim miejscu zamieszkania:

Katalog kantonu St. Gallen

Dalsze usługi doradcze

Tutaj znajdziesz inne usługi doradcze:

- [🔗 Usługi doradcze i wsparcia – Kompass St.Gallen](#)
- [🔗 Poradnictwo dla rodziców 24/7](#)
- [🔗 Poradnictwo dla mężczyzn i ojców Szwajcaria](#)
- [🔗 Poradnia online dla ojców na niudad.ch](#)

Wsparcie finansowe / składki na opiekę rodzicielską

W przypadku narodzin dziecka rodzice (zamieszkali w kantonie St. Gallen) są uprawnieni do świadczeń rodzicielskich. Dotyczy to sytuacji, gdy co najmniej jedno z rodziców osobiście poświęca się opiece nad dzieckiem i jego wychowaniu, a dochody nie pokrywają potrzeb życiowych.

































Rodzic, który głównie opiekuje się dzieckiem, ma prawo do roszczenia.

Aby się zarejestrować i mieć jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się bezpośrednio z gminą zamieszkania.

[🔗 Informacje na temat wkładu rodziców z kantonu St.Gallen](#)
























Zdrowie i seksualność w prosty sposób - w 14 językach

Szwajcarski przewodnik zdrowotny - broszura w 19 językach

-  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

Dbanie o zdrowie psychiczne rodziców - broszura w 12 językach



Broszura: Jak zachować siłę emocjonalną jako matka lub ojciec

-  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

Broszura Zdrowie psychiczne matek i ojców

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

Wsparcie ekspertów

-  **Poszukiwanie położnej**
-  **Wyszukiwanie lekarzy według specjalizacji/języka obcego**

Punkty kontaktowe

Znajdź odpowiedni punkt kontaktowy, poradę lub organ w swojej okolicy: [Punkty kontaktowe](#)