

Tehotenstvo / pôrod

Tehotenstvo, pôrod a prvýkrát s dieťaťom je špeciálny čas. Najdôležitejšie je, aby ste vy a vaše dieťa boli zdraví.

Zistite si čas tehotenstva v ranom štádiu. Je tiež dôležité, aby ste sa pripravili na pôrod.

Na podporu vás existuje mnoho poradenských centier, ktoré vám poradia osobne a možno aj vo vašom jazyku.

Kantón St.Gallen tiež ponúka mnoho služieb, ktoré vás podporia v tomto období po pôrode.

Tehotenstvo

Na vyšetrenia môžete ísť ku gynekológovi. Pôrodné asistentky sú vám k dispozícii aj počas tehotenstva. Dôležité informácie môžete získať aj v Rodinnom centre alebo v Poradni pre matky/otcov. V nemocnici a s pôrodnou asistentkou sa môžete zúčastniť kurzu prípravy na pôrod.

Vaše **zdravotné poistenie hradí** lekárske prehliadky a pôrod.

Brožúra o tehotenstve a pôrode (viacjazyčná)

-  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
-  الحمل / الولادة (arabisch)  AR_TN  PDF, 1231 kB

Tehotenstvo - Informačná stránka v mnohých jazykoch

-  Sexandfacts.ch - nemčina  deutsch
-  Sexandfacts.ch - angličtina  englisch
-  Sexandfacts.ch - francúzština  français
-  Sexandfacts.ch - taliančina  italienisch
-  Sexandfacts.ch - albánčina  albanisch
-  Sexandfacts.ch - Srbcina  serbisch
-  Sexandfacts.ch - španielčina  spanisch
-  Sexandfacts.ch - portugalčina  portugiesisch
-  Sexandfacts.ch - turečtina  türkisch
-  Sexandfacts.ch - Tigrinya  tigrinya
-  Sexandfacts.ch - Somálsko  somalisch

Príprava na pôrod

Na vyšetrenia môžete ísť ku gynekológovi. Pôrodné asistentky sú vám k dispozícii aj počas tehotenstva. Dôležité informácie môžete získať aj v Rodinnom centre alebo v Poradni pre matky/otcov. V nemocnici a s pôrodnou asistentkou sa môžete zúčastniť kurzu prípravy na pôrod.

Vaše **zdravotné poistenie hradí** lekárske prehladky a pôrod.

Brožúra o tehotenstve a pôrode (viacjazyčná)

-  [Pregnancy / Birth \(english\)](#)  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
-  [الولادة / الحمل \(arabisch\)](#)  AR_TN  PDF, 1231 kB

Kurzy prípravy na pôrod v rôznych jazykoch

Mamamundo ponúka prípravné kurzy na pôrod v rôznych jazykoch, preto ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa pôrodu, využite ponuku vo **svojom rodnom jazyku**:

Ponuky od mamamundo

Pôrodných asistentiek

Pôrodná asistentka sprevádza a radí vám a vašej rodine holisticky počas tehotenstva, pôrodu, šestonedelia a počas celého obdobia dojčenia.

Pôrodnú asistentku si môžete vybrať sami. V ideálnom prípade by ste mali navštíviť pôrodnú asistentku 3-4 mesiace pred pôrodom.

 [Pátranie pôrodných asistentiek v kantóne St.Gallen](#)

Pôrodná asistentka duly

Dula sprevádza ženy a páry počas tehotenstva, počas pôrodu a po ňom. Dula preberá úlohu fyzickej a emocionálnej podpory a nevykonáva lekárske úkony a konzultácie.

 [Nájdite duly vo svojom okolí](#)

Pôrod

Vy sa rozhodnete, kde chcete dieťa porodiť: či doma, v nemocnici alebo v pôrodnom centre. Vaša pôrodná asistentka vás bude sprevádzať.

Narodenie dieťaťa musíte nahlásiť na matričnom úrade v mieste vášho bydliska do 3 dní. Túto úlohu zvyčajne vykonáva nemocnica alebo pôrodné centrum. Rodný list si potom môžete objednať na [Zivilstandsamt](#) ([?](#) [Matrika notársky overuje narodenia, sobáše, partnerstvá a úmrtia](#)) v mieste vášho bydliska.

Zdravotné poistenie

Každé dieťa potrebuje svoje vlastné základné poistenie. Môžete si ho vybrať pred pôrodom (a najneskôr do 3 mesiacov po pôrode).

Ak chcete svoje nenarodené dieťa komplexne poistiť, oplatí sa zaregistrovať pred pôrodom. Pred pôrodom si môžete uzavrieť aj doplnkové poistenie.

> **zdravotné poistenie**

-  [Ženská klinika Kantonálnej nemocnice St.Gallen](#)
-  [Dámska klinika Spital Grabs - Región Rheintal Werdenberg Sarganserland](#)  deutsch
-  [Ženská klinika Nemocnica Linth](#)
-  [Pôrodná nemocnica región Fürstenland Toggenburg](#)
-  [Vyhľadanie miesta narodenia](#)
-  [Matričné úrady kantónu St. Gallen](#)

Informačné centrá

Fapla - Poradňa pre plánované rodičovstvo, tehotenstvo a sexualitu

"Fapla" je oficiálne poradenské centrum pre plánované rodičovstvo, tehotenstvo a sexualitu kantónov SG, AI a AR.

Ponuka zahŕňa hodnotovo neutrálne poradenstvo a komplexnú sexuálnu výchovu.

V štyroch regionálnych kanceláriách (St. Gallen, Sargans, Wattwil a Rapperswil-Jona) sa poradenstvo uskutočňuje po osobnej dohode, telefonicky alebo online.

Konzultácia je bezplatná. Všetci zamestnanci sú povinní zachovávať mlčanlivosť.

[🔗](#) [Poradne pre plánované rodičovstvo, tehotenstvo a sexualitu "fapla"](#)

Poradenstvo pre matky a otcov

Vaše dieťa sa v prvej fáze života vyvíja veľmi rýchlo. To prináša aj výzvy. Vy ako rodičia a opatrovníci ste vo všetkých situáciách bezplatne informovaní.

Poradcovia poradenskej služby [Mütter- und Väterberatung](#) ([🔗](#) [Poradňa pre matky a otcov](#)) sú odborníkmi na tieto témy:

- Všeobecný vývoj dieťaťa od 0 do 5 rokov
- Dojčenie
- Dojčenská výživa (umelá výživa)
- Spať
- Úvod do doplnkových potravín
- Všeobecná výživa u detí od 0 do 5 rokov
- Vzdelávanie / Zdravie / Prevencia
- Zvládanie konfliktov v rodine
- Vytváranie sietí s inými rodinami

Tu nájdete poradenské centrum v mieste vášho bydliska:

Adresár kantónu St. Gallen

Ďalšie poradenské služby

Tu nájdete ďalšie poradenské služby:

- [🔗](#) [Poradenské a podporné služby – Kompass St.Gallen](#)
- [🔗](#) [Rodičovské poradenstvo 24/7](#)
- [🔗](#) [Poradenstvo pre mužov a otcov Švajčiarsko](#)
- [🔗](#) [Online poradenstvo pre otcov na niudad.ch](#)

Finančná podpora / príspevky na rodičovstvo

V prípade narodenia dieťaťa majú rodičia (s bydliskom v kantóne St.Gallen) nárok na rodičovské príspevky. To platí, ak sa aspoň jeden rodič osobne venuje starostlivosti o dieťa a jeho výchove a životné potreby nie sú pokryté príjmom.

































Rodič, ktorý sa o dieťa hlavne stará, má nárok.

Ak sa chcete zaregistrovať a mať akékoľvek otázky, obráťte sa priamo na obec svojho bydliska.

[🔗](#) [Informácie o príspevkoch rodičov z kantónu St.Gallen](#)
























Zdravie a sexualita jednoducho vysvetlené - v 14 jazykoch

Švajčiarska zdravotná príručka - brožúra v 19 jazykoch

-  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

Ako zostať duševne zdraví ako rodičia – brožúra v 12 jazykoch



Brožúra: Ako zostať emocionálne silný ako matka alebo otec

-  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

Brožúra Duševné zdravie pre matky a otcov

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

Podpora odborníkov

-  **Vyhľadávanie pôrodných asistentiek**
-  **Vyhľadávanie lekára podľa špecializácie/cudzieho jazyka**

Kontaktné miesta

Nájdite správne kontaktné miesto, poradenstvo alebo orgán vo vašej oblasti: [Kontaktné miesta](#)