

Wir bieten individuelle Termine (1-3 Stunden) für Einzelpersonen oder Paare an. Es wird versucht, alle Fragen zur Geburt und zu den ersten Wochen danach zu beantworten, z.B.:

- Was brauche ich für die Geburt?
- Wie kann ich mich körperlich und mental auf die Geburt vorbereiten?
- Wie fühlen sich Wehen an?
- Was passiert während einer Geburt?
- Wie verändert sich der Körper nach der Geburt?
- Wie versorge ich das Baby in den ersten Tagen und Wochen?
- Welche Untersuchungen gibt es?
- Wie ernähre ich das Baby?

Wir arbeiten mit einfachen Erklärungen, vielen Bildern und können praktische Übungen zur Atmung oder Geburtspositionen zeigen. Das Angebot ist für geflüchtete Schwangere kostenlos. Für alle weiteren Personengruppen nehmen wir eine Gebühr von 50 €. Weitere Informationen und Terminanfrage per E-Mail an [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de)

We offer individual appointments (1-3 hours) for individuals or couples. We try to answer all your questions about birth and the first few weeks afterward, like for example:

- What do I need for birth?
- How can I prepare physically and mentally for birth?
- How do contractions feel like?
- What happens during labor?
- How does the body change after birth?
- How do I care for the baby in the first days and weeks?
- Which check-ups and tests exists?
- How do I (breast-)feed the baby?

We use simple explanations, lots of pictures, and can demonstrate practical breathing exercises or birthing positions. The service is free for pregnant refugees. For all other groups, we charge a fee of €50. For further information and to make an appointment, email [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de)

Nous proposons des rendez-vous individuels ( de 1 à 3 heures) pour les personnes seules ou les couples. Nous essayons de répondre à toutes les questions sur la naissance et les premières semaines qui suivent, par exemple:

- De quoi ai-je besoin pour l'accouchement ?
- Comment puis-je me préparer physiquement et mentalement à l'accouchement ?
- Comment puis-je gérer les contractions ?
- Que se passe-t-il pendant l'accouchement ?
- Comment le corps change-t-il après la naissance ?
- Comment prendre soin du bébé pendant les premiers jours et les premières semaines ?
- Quels tests existe-t-il ?
- Comment nourrir le bébé ?

Nous travaillons avec des explications simples, beaucoup d'images et pouvons montrer des exercices pratiques de respiration ou de positions d'accouchement. Le service est gratuit pour les femmes enceintes réfugiées. Pour tous les autres groupes, un forfait de 50 € est demandé. Pour plus d'informations et prendre un rendez-vous, veuillez envoyer un e-mail à [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de)

Chúng tôi cung cấp các buổi hẹn riêng (1-3 giờ) cho cá nhân hoặc cặp đôi. Chúng tôi nỗ lực giải đáp mọi thắc mắc về sinh nở và những tuần đầu sau đó, chẳng hạn như:

- Tôi cần gì cho việc sinh nở?
- Tôi cần chuẩn bị gì về thể chất và tinh thần cho việc sinh nở?
- Các cơn co thắt như thế nào?
- Điều gì xảy ra trong quá trình chuyển dạ?
- Cơ thể thay đổi như thế nào sau khi sinh?
- Tôi chăm sóc em bé như thế nào trong những ngày và tuần đầu tiên?
- Có những xét nghiệm nào?
- Tôi cho em bé ăn như thế nào?

Chúng tôi sử dụng những giải thích đơn giản, nhiều hình ảnh và có thể hướng dẫn các bài tập thực hành về cách thở hoặc tư thế sinh nở. Dịch vụ này miễn phí cho người tị nạn mang thai. Đối với tất cả các nhóm khác, chúng tôi tính phí 50 euro. Để biết thêm thông tin và yêu cầu đặt lịch hẹn, vui lòng gửi email đến [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de)

نقدم مواعيد فردية (من ساعة إلى ثلاث ساعات) للأفراد أو الأزواج. نسعى جاهدين للإجابة على جميع استفساراتكم حول الولادة والأسابيع الأولى التي تليها، مثل:

- ما الذي أحتهجه للولادة؟
- كيف أستعد جسديًا ونفسيًا للولادة؟
- كيف أشعر بالتقلصات؟
- ماذا يحدث أثناء المخاض؟
- كيف يتغير الجسم بعد الولادة؟
- كيف أعتني بالطفل في الأيام والأسابيع الأولى؟
- ما هي الفحوصات المتاحة؟
- كيف أرضع الطفل؟

نستخدم شرحًا مبسطًا، وصورًا كثيرة، ونقدم تمارين عملية للتنفس أو وضعيات الولادة. هذه الخدمة مجانية للاجئات الحوامل. أما بالنسبة للمجموعات الأخرى، فتبلغ رسومها 50 يورو. لمزيد من المعلومات وطلب المواعيد، يُرجى [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de) التواصل عبر البريد الإلكتروني

Мы предлагаем индивидуальные консультации (1–3 часа) для отдельных лиц или пар. Мы стремимся ответить на все вопросы о родах и первых неделях после них, например:

- Что мне нужно для родов?
- Как я могу подготовиться к ним физически и морально?
- Как ощущаются схватки?
- Что происходит во время родов?
- Как меняется тело после родов?
- Как ухаживать за ребёнком в первые дни и недели?
- Какие обследования доступны?
- Как кормить ребёнка?

Мы используем простые объяснения, множество иллюстраций и можем показать практические упражнения для дыхания или положения тела в родах. Эта услуга бесплатна для беременных беженок. Для всех остальных групп мы взимаем плату в размере 50 евро. Для получения дополнительной информации и записи на приём, пожалуйста, напишите по адресу [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de)

ما برای افراد یا زوج‌ها، قرار ملاقات‌های انفرادی (۱ تا ۳ ساعت) ارائه می‌دهیم. ما تلاش می‌کنیم به تمام سوالات مربوط به زایمان و چند هفته اول پس از آن پاسخ دهیم، مانند:

- برای زایمان به چه چیزهایی نیاز دارم؟
- چگونه می‌توانم از نظر جسمی و روحی برای زایمان آماده شوم؟
- انقباضات چگونه احساس می‌شوند؟
- در طول زایمان چه اتفاقی می‌افتد؟
- بدن پس از زایمان چگونه تغییر می‌کند؟
- چگونه در چند روز و هفته اول از نوزاد مراقبت کنم؟
- چه معایناتی در دسترس است؟
- چگونه به نوزاد شیر بدهم؟

ما از توضیحات ساده و تصاویر زیاد استفاده می‌کنیم و می‌توانیم تمرینات عملی برای تنفس یا وضعیت‌های زایمان را نشان دهیم. این سرویس برای پناهندگان باردار رایگان است. برای سایر گروه‌ها، هزینه ۵۰ یورو دریافت می‌شود. برای اطلاعات بیشتر و درخواست قرار ملاقات، لطفاً به آدرس [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de) ایمیل بزنید.

Bireysel veya çiftler için bireysel randevular (1-3 saat) sunuyoruz. Doğum ve sonrasında ilk birkaç hafta ile ilgili tüm sorularınızı yanıtlamaya çalışıyoruz. Örneğin:

- Doğum için neye ihtiyacım var?
- Doğuma fiziksel ve zihinsel olarak nasıl hazırlanabilirim?
- Kasılmalar nasıl hissedilir?
- Doğum sırasında neler olur?
- Doğumdan sonra vücut nasıl değişir?
- İlk birkaç gün ve haftada bebeğe nasıl bakarım?
- Hangi muayeneler mevcuttur?
- Bebeği nasıl beslerim?

Basit açıklamalar, bolca resim kullanıyoruz ve nefes alma veya doğum pozisyonları için pratik egzersizler gösterebiliyoruz. Bu hizmet hamile mülteciler için ücretsizdir. Diğer tüm gruplar için 50 € ücret alıyoruz. Daha fazla bilgi ve randevu talepleriniz için lütfen [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de) adresine e-posta gönderin.

ንውልቀሰባት ወይ ንመጻምድቲ ውልቃዊ ቆጶራታት (1-3 ሰዓታት) ንህብ። ንኹሉ ሕቶታት ብዛዕባ ሕርሰን ድሕሪኡ ንዘለዎ ቀዳሞት ሰሙናትን ንምምላስ ንጽዕር ኢና። ንኣብነት፤

- ንሕርሲ እንታይ የድልየኒ?
- ንሕርሲ ብኣካልን ብኣእምሮን ብኸመይ ክዳሎ እኽእል፡
- ምውጥጥ እንታይ ይመስል?
- ኣብ እዋን ሕርሲ እንታይ ይኸውን?
- ድሕሪ ምውላድ ኣካል ብኸመይ ይቐየር?
- ኣብተን ቀዳሞት ሒደት መዓልታትን ሰሙናትን ነቲ ህጻን ብኸመይ እከናኸኖ?
- እንታይ ዓይነት ፈተናታት ኣሎ?
- ነቲ ህጻን ብኸመይ ክምግቦ?

ቀለልቲ መግለጺታት፡ ብዙሕ ስእልታት ንጥቀም፡ ንኣቀማምጣ ምስትንፋስ ወይ ሕርሲ ዝኸውን ግብራዊ ልምምዳት ከነርኢ ንኽእል ኢና። እዚ ኣገልግሎት ንነፍሰጾራት ስደተኛታት ብነጻ እዩ። ንኹለን ካልኣት ጉጅለታት፡ €50 ክፍሊት ንሓትት። ንተወሳኺ ሓበሬታን ናይ ቆጶራ ሕቶታትን ብኢመይል [schneider@fpz-berlin.de](mailto:schneider@fpz-berlin.de)