

مؤسسة مساعدة الأسرة

الحوامل اللواتي يمررن بضائقة مالية يمكنهم الحصول على معونات مالية لشراء ملابس الحوامل والحصول على تجهيزات الأطفال. هذه المساعدة يتم حسابها لدى مركز التوظيف أو المكتب الاجتماعي.

**العناوين:** انظر الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 4

مساعات القابلات

القابلة توفر لك خدمات المشورة والدعم قبل الولادة وبعدها. وهي تأتي إليك إلى المنزل. ويتحمل التأمين الصحي النفقات.

وبالإضافة إلى ذلك فيمكن أن ترافقت قابلة الأسرة. وهي تأتي إليك إلى المنزل وتوضح لك كيف يمكنك الاعتناء بطفلك وسوف تدعمك (تقريباً) في كل المسائل الأخرى فيما يتعلق بالعام الأول لطفلك.

**العناوين:** انظر الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 6

بعد الولادة

تأمين السبل المعيشية

إذا ما تعذر عليك تأمين السبل المعيشية لك من دخلك الخاص أو أموالك الخاصة، فلديك عندئذ إمكانية التقدم بطلب للحصول على معونة ALG II ("هارتس الرابع") لدى مركز التوظيف. فكذاك فإنه يمكنك الحصول على معونات لمرة واحدة (انظر النقطة 2، من الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 4).

**العناوين:** انظر الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 15 والمشورة صفحة 34

معونة الآباء

معونة الآباء يمكن أن يتم دفعها للوالدين كتعويض عن الدخل، هؤلاء الذين كان بمقدورهم العمل وكسب المال قبل ولادة الطفل. الأيوان اللذان لا يحصلان على دخل خاص بهما من العمل قبل الولادة سوف يحصلون على مبلغ أدنى بقيمة 300 يورو، مع معونة ALG II ("هارتس الرابع")، المعونة الاجتماعية ومنحة الأطفال، فسوف يتم حساب معونة الآباء بعد ذلك. إذا ما كنت قادرًا على العمل والكسب، فهناك مبلغ 300 يورو لن يتم حسابها على الخدمات المذكورة أعلاه.

مع حالات ولادة التوائم فسوف تحصل على كل معونة آباء لكل طفل، ولكل طفل آخر على 300 يورو. يوجد أيضاً مع أبناء الأخوات الصغار إضافي الأخوة بقيمة 75 يورو.

والجديد هنا هو التقسيم إلى معونة الآباء الأساسية والإضافية وإمكانية الحصول على إضافي شراكة الحياة (متاح أيضاً للعائل الوحيد).

توجد عدة إمكانيات التي من شأنها أن تجمع بين أنواع معونات الآباء والعمل بنظام الوقت الجزئي إلى جانب تربية الطفل وما إلى ذلك.

يرجى طلب المشورة باستفاضة في هذا الأمر!

قد يستحق الأمر قبل الولادة التغيير المبكر لفئة الضريبة على الأجر للحصول على قدر أكبر من معونة الآباء.

**العناوين:** انظر الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 11 و 34

بعد الولادة

معونة السكن

إذا كان دخلك قليلاً فيمكنك طلب معونة السكن.

ترتبط قيمة المعونة بالدخل الأسري وعدد أفراد الأسرة وقيمة الأجر. في معونة ALG II ("هارتس الرابع") أو Bafög فليس لك الحق في الحصول على معونة السكن. ومع ذلك فيستطيع أفراد الأسرة الحصول على المعونة السكنية للحاصلين على معونة Bafög أو ALG II.

**العناوين:** انظر الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 13 والمشورة صفحة 34

معونة الأطفال/علاوة الأطفال

إذا كنت تعيش مع طفلك، فيمكنك الحصول على معونة الأطفال. الأيوان من غير أصول ألمانية (خارج الاتحاد الأوروبي) يجب عليهم عرض حالة الإقامة (جواز السفر) والتسجيل في مكتب التسجيل المعني. الأيوان الذين يحق لهم بموجب قانون خدمات طلب اللجوء الحصول على خدمات لن يحصلوا على معونة أطفال. يجب أن يتم تقديم الطلب في خلال 6 أشهر بعد ولادة الطفل. الآباء منخفضي الدخل، الذين ليس لديهم حق في الحصول على المعونة ALG II ("هارتس الرابع") يمكنهم الحصول إذا لزم الأمر على منحة الأطفال.

**العناوين:** انظر الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 12

بإقة التعليم والمشاركة

الأسر التي تحصل على معونة ALG II ("هارتس الرابع")، والمعونة الاجتماعية والمساعدة الاجتماعية ومعونة الطفل أو المعونة السكنية أو خدمات أخرى وفقاً لما ينص عليه قانون خدمات طالبي اللجوء، فيمكنها التقدم بطلب للحصول على خدمات داعمة لأطفالها. يمكن التقدم بالطلب لدى المكتب الذي يحصل منه الإنسان على الخدمات المذكورة. ويمكنك أيضاً الحصول على علاوة إضافية، مثلاً لدورات PEKIP أو الرحلات المدرسية أو رحلات وجولات دور الرعاية النهارية للأطفال وولائم الغداء في دور الرعاية النهارية للأطفال والمدرسة ودعم التعلم وتدعيم التلاميذ والاحتياج للدراسة بالإضافة إلى الأنشطة الثقافية والرياضية وتلك في أوقات الفراغ. وكديل على ذلك يمكنك تقديم بطاقة "berlinpass-BuT".

**العناوين:** انظر الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 16

الرعاية النهارية (دور الرعاية النهارية للأطفال، الجلسات النهارية)

بدءاً من يوم المولد الأول للطفل فله الحق في الحصول على مكان مخصص له في أي من المؤسسات النهارية للأطفال. ولكن قبل ذلك يمكنك أيضاً الحصول على مكان بعد تقديم ما يبرهن على ذلك. يجب عليك في وقت مبكر للغاية (على الأقل من سن عام ونصف إلى عامين، قبل أن يبدأ وقت الرعاية) أن تبدأ بالبحث عن مكان مناسب! قم بالتسجيل في الكثير من دور الرعاية النهارية للأطفال وقم بانتظام بالاستفسار ما إذا كان يمكنك الحصول على مكان لطفلك! بعد أدنى قبل 9 أشهر وبعد أقصى قبل شهرين من بدء الرعاية فعليك التقدم بطلب في مجلس البلدية (طلب الالتحاق بدور الرعاية النهارية للأطفال). هذا الطلب يتعين عليك تقديمه أيضاً إذا لم تتمكن من العثور على أي مكان لطفلك في أية مؤسسة.

حجم النفقات يرتبط بدخلك وعدد الساعات (نطاق الرعاية). آخر ثلاث سنوات في دار الرعاية النهارية للأطفال قبل الدخول للمدرسة تكون معفاة من الرسوم، وعندئذ يتعين أن يتم دفع مبلغ 23 يورو/شهرياً في مقابل الحصول على الطعام.

**العناوين:** انظر الكتيب الدليلي للآباء، صفحة 29

مكاتب الاتصال والمشورة للأسر

مكاتب التربية ومشورة الأسر هذه تساعدك في الرد على كل الاستفسارات المتعلقة بموضوعات

- التربية والصحة النفسية والمظاهر السلوكية،

- الخوف والعنف ومشكلات البلوغ،

- نزاعات الانفصال والطلاق وغيرها الكثير

## صحة الأسنان

من البداية يتعين عليك مراعاة صحة أسنان طفلك. نصائح:

- لا تضع برونة الطفل في فمك
- عند ظهور الأسنان الأولى ابدأ في تنظيفها (مثلاً باستخدام العيدان القطنية)
- جرعة الفلورايد، استخدام معجون أسنان مناسب للأطفال
- التغذية السليمة للطفل التي تحافظ على صحة أسنانه (مثلاً عدم شرب شاي محتو على سكر أو أية مشروبات مسكرة)
- زيارة طبيب الأسنان بانتظام. لهذا الغرض استخدم بطاقة أسنان الطفل المجانية (متوفرة في عدة أماكن، من بينها المكتب الصحي للأطفال والشباب)

العناوين: انظر الكتيب الدليلي للأباء، صفحة 24،

## النوم الآمن للطفل

وسط نوم الطفل هام للغاية لينعم بنوم جيد وصحي. بذلك ينام طفلك في عامه الأول جيداً وبشكل آمن:

- على ظهره، في كيس النوم، بدون غطاء الرأس، في سريره الخاص في غرفة الأبوين
- على مرتبة ثابتة، بدون أغطية، حيوانات لعبة، فرو في سرير الطفل
- ملابس والبرونة بدون خيوط أو أربطة
- وسط خال من الأبخرة أو الأدخنة عند درجة حرارة تبلغ تقريباً 18°م

## متوالية النوم واليقظة

كل طفل يختلف عن الآخر. الرضيع يجب أن يقوم بتطوير متواليته الخاصة في خلال الأشهر الأولى من حياته. الاستيقاظ المتكرر أمر عادي. في بعض الأحيان يحتاجون فقط إلى رد فعل مسكن من الأبوين. والهام هنا هو القيام بأنشطة وطقوس بصفة منتظمة (الأغاني والحكايات وما إلى ذلك). تجنب ممارسة الأنشطة المثيرة قبل النوم. يمكنك الحصول على المعلومات من قافلة الطفل أو طبيب الأطفال أو المكتب الصحي للأطفال والشباب.

العناوين: انظر الكتيب الدليلي للأباء، صفحة 21

## التلفزيون، الكمبيوتر، الكمبيوتر القرصي، الجوال وما إلى ذلك

لا تجلس طفلك أمام التلفزيون، حتى لو انطلقاً من رأيك بأنه يعجب الطفل. ربما ينظر إليه باهتمام ويصبح هادئاً وبالكد يتحرك. وبالطبع فإن يكون ذلك سبباً في إرخاء أعصاب الوالدين المتعبين. لكن في مقابل ذلك يقل معدل ضربات القلب لدى الطفل. الأطفال بحاجة إلى التعامل الشخصي المباشر. فهم يسعدون بالموسيقى والألعاب والأشياء التي يمكنهم البحث فيها.

وبصفة خاصة في العام الأول فإن القدرة على إعادة التعرف على الوالدين وابتسامتهم الودودة والتحدث معهم يعد أمراً هاماً. ومن خلال ذلك فإنه تتطور علاقة ثابتة وأمنة بين الطفل ووالديه، الأمر الذي يعد هاماً للغاية لنمو الطفل. ينصح للأطفال في سن يصل إلى 3 أعوام بعدم مشاهدة التلفزيون مطلقاً والأطفال من سن 3 إلى 5 أعوام بحد أقصى 1/2 ساعة.

يمكنك أيضاً الحصول على المزيد من التوصيات في الإنترنت:

<http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/Geflimmer-im-Zimmer,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf>

<http://www.familien-wegweiser.de/wegweiser/stichwortverzeichnis,did=120696.html>

العناوين: انظر الكتيب الدليلي للأباء، صفحة 19

## إسعاف الطفل الذي يصرخ

هل تهتم أن طفلك يصرخ بشكل مفرط أو أنك شخصياً منهك ومثار جراء الصراخ الشديد لطفلك؟ فميكنتك التوجه إلى إسعاف الطفل الذي يصرخ. أيضاً يمكنك الحصول على المشورة اللازمة من القابلة أو طبيب الأطفال أو المكتب الصحي للأطفال والشباب.

العناوين: الكتيب الدليلي للأباء، صفحة 6 و 21 و 36

## أمهات الحى

الأمهات والجندات اللواتي ينحدرن من ثقافات متعددة يمكنهم الحصول على تدريب مناسب ليصبحن أمهات حى متمرسات. وهن يقمن بزيارة أسر أخرى ويقدمن لهم معرفتهن المتخصصة في إطار علاقة الجيرة المتبادلة. أو يوضحن لهن أين يمكنهم العثور على طبيب. وتكون موضوعات الحديث عندئذ على سبيل المثال دور الرعاية النهارية للأطفال والمدارس والدعم الصحي وتطوير الأطفال والتغذية الصحية وما إلى ذلك. إذا كنتي ترغيبين في الحصول على مساعدة إحدى أمهات الحى أو تريدين أن تصبحين أمًا بالحي فميكنتك الاستعلام هنا:

رقم تليفون 239 030.90 – 4185 أو أسفل الرابط <http://www.diakonie-integrationshilfe.de/sis-leistungen/stadtteilmuetter/projektbeschreibung.html>

العناوين: انظر الكتيب الدليلي للأباء، صفحة 31

## مساعدة الشباب

إذا

- كنت بحاجة إلى المشورة والدعم عند تربية طفلك
- كانت لديك أسئلة في مواقف الحياة الحرجة
- لم تتفق مع شريكك عند الانفصال عنه على حق الحضانة والتعامل مع الطفل
- أو كنت بحاجة إلى المساعدة وفقاً لما ينص عليه قانون مساعدة الأطفال والشباب، فميكنتك التوجه إلى مكتب الشباب المختص. توجد عدة فرق عمل، على حسب محل سكنك. يمكنك معرفة الشخص المختص بشأنك في مكتب الخدمات الصحية للأطفال والشباب.

العناوين: صفحة 30 و 36

## نظام مناعة الطفل

من العادي أن يزيد معدل تعرض الطفل للعدوى. احرص على تقوية النظام المناعي لطفلك من خلال

- عدم التدخين في السكن وفي السيارة

- التهوية المستمرة

- مراعاة حالات العفن الفطري

- مراعاة أن تبلغ درجة حرارة النوم 18°م بقدر الإمكان

- الخروج في الهواء المنعش يومياً، على الأقل 30 - 60 دقيقة

- توفير التغذية الصحية الغنية بالتنوع

- توفير فيتامين D للطفل حتى عمر عامين.

وتعد التطعيمات أهم الإجراءات الوقائية (الكتيب الدليلي للأباء، صفحة 25).

تحدث مع قابلة الطفل أو طبيب الأطفال أو المكتب الصحي للأطفال والشباب.

العناوين: الكتيب الدليلي للأباء، صفحة 21 و 24 و 36

## فحوصات الكشف المبكر (U1 – U9، J1)

هذه الفحوصات توفر لطفلك إمكانية التعرف المبكر على المشكلات أو المظاهر غير الاعتيادية المحتملة وعلاجها بشكل سريع. التأمين الصحي يتكفل بنفقات إجراء هذه الفحوصات. إذا لم تكن في مظلة التأمين الصحي فميكنتك إجراء هذه الفحوصات لدى المكتب الصحي للأطفال والشباب مجاناً.

العناوين: انظر الكتيب الدليلي للأباء، صفحة 23