



startklar! Doğuma Hazırlık

Hamilelik, doğum ve ebeveynlik
ile ilgili bilgiler



Sadra Frauenberger
Eyalet Sosyal, Sağlık ve Kadın Bakanı

Vorwort

Sevgili Ebevenler Adayları !

Bir bebek sahibi olmak ve özellikle ilk yıllar tüm ebeveyn adayları için büyük bir adımdır. Yeni deneyimler ve görevlerle bağlantılı yeni bir yaşam dönemi başlıyor artık.

Bunun için gelecekte bu görevlere hazırlanmak gereklidir. Bu süreçte sizin için yeni olan, bugüne dek bilinmeyen konularla ilgileneceksiniz: hamilelikle ilgili olarak sağlık konuları, doğum iznine ilişkin yasal düzenlemeler, parasal konular ve de çocuğunuzun sağlığı gibi.

Doğuma Hazırlık (startklar) broşürü sizi bu görevlere en iyi şekilde hazırlayacak bir hareket planıdır.

Size ve çocuğunuza mutluluklar, güzel ve beraberce bir kalkış diliyoruz!



Maga Kristina Hametner
Kadın Sağlığı ve Sağlık Hedefleri Bürosu Yöneticisi



Maga Hilde Wolf, MBA
FEM Süd Sağlık Merkezi Yöneticisi

startklar

- Anne-Çocuk-Cüzdanı (Mutter-Kind-Pass) nedir? ... 4
- Hamilelik esnasındaki özel muayeneler: Doğum öncesi (prenatal) tanı nedir? ... 8

- Hamilelik esnasındaki hastalıklar ve enfeksiyonlar ... 12
- Hamilelik esnasında sağlıklı yaşam: Ne yapabilirim? ... 15

- Bir ebevenin sağladığı danışmanlık ve destek ... 17

- Doğuma iyi hazırlanma: Ne yapabilirim? ... 20
- Doğum ... 22

- Emzirme ... 25
- Psikolojik sağlık ... 26

- Çocuğun gelişimi ... 27
- Çocuklar için önleyici sağlık ... 28

- Doğumdan sonraki resmi işlemler ... 31
- Mali destek ... 33

- Hamilelik, ebevenlik ve çalışma ... 37

- Çocuğunuz için eğitim ve bakım kurumları ... 41

- Nereden yardım alabilirsiniz? ... 44



Anne-Çocuk-Cüzdanı (Mutter-Kind-Pass) nedir?

Avusturya'da yaşayan her hamile kadın bir Anne-Çocuk-Cüzdanı alma hakkına sahiptir. Burada kadının Avusturya vatandaşı olup olmadığı önemli değildir.

Anne-Çocuk-Cüzdanı çocuğun 5. yaşına kadar hamile kadın ve çocuğu için gerekli tüm tıbbi muayeneleri içerir.

Annenin ve çocuğun düzenli aralıklarda gerçekleştirilen muayeneleri sayesinde, çocuğun gelişmesi ve annenin sağlık durumu izlenebilir. Böylece bir sorunla karşılaşılması halinde zamanında müdahale etmek mümkün olur.

Anne-Çocuk-Cüzdanını nereden alabilirim?

Anne-Çocuk-Cüzdanını jinekoloğunuzdan alabilirsiniz.

Genellikle Anne-Çocuk-Cüzdanı hamileliğin 8. haftasından itibaren, çocuğunuzun kalp atışları duyulmaya başladığında, ya da ultrasonda belli olduğunda verilir.

Anne-Çocuk-Cüzdanı muayenelerinin ücreti ne kadardır?

Öngörülen muayeneler ücretsizdir.

Bununla beraber bu ancak doktorunuzun bir hastalık sigortası mercii ile sözleşmesi olması halinde geçerlidir.

Örneğin bir bölgesel hastalık sandığı ya da bir sosyal sigorta kurumu ile.

Hastalık sigortanız olmasa bile Anne-Çocuk-Cüzdanında öngörülen muayeneleri ücretsiz olarak yaptırabilirsiniz.

Bunun için Wiener Gebietskrankenkasse hastalık sandığına başvurunuz.



Hamilelik esnasındaki Anne-Çocuk-Cüzdanı muayeneleri

Hamilelik esnasında jinekoloğunuz tarafından yapılması gereken 5 muayene öngörülmüştür.

1. muayene
16. hamilelik haftasının sonuna kadar yapılır.
2. muayene
17. ile 20. hamilelik haftası arasında yapılır.
3. muayene
25. ile 28. hamilelik haftası arasında yapılır.
4. muayene
30. ile 34. hamilelik haftası arasında yapılır.
5. muayene
35. ile 38. hamilelik haftası arasında yapılır.

Bu muayeneler aşağıdaki kontrolleri içerirler:

- 2 kan tahlili
- 3 ultrason
- 1 dahili muayene
Bu çerçevede örneğin akciğerleriniz muayene edilir ve tansiyonunuz ölçülür.

Jinekoloğunuz muayeneleri yapar ve Anne-Çocuk-Cüzdanına kaydeder.



Çocuğunuz için Anne-Çocuk-Cüzdanı muayeneleri

Çocuğunuz için, yaşamının ilk 14 ayı içinde aşağıdaki 5 muayenenin yapılması öngörülmüştür:

- Çocuğunuzun 1. muayenesi ilk hafta (genellikle hastanede) yapılır.
- Çocuğunuzun 2. muayenesi 4. ve 7. haftalar arasında yapılır.
- Çocuğunuzun 3. muayenesi yaşamının 3. ve 5. ayı arasında yapılır. Kulak-burun-boğaz muayenesi dahildir.
- Çocuğunuzun 4. muayenesi yaşamının 7. ve 9. ayı arasında yapılır.
- Çocuğunuzun 5. muayenesi yaşamının 10. ve 14. ayı arasında yapılır. Göz muayenesi dahildir.

Ardından çocuğunuz 5 yaşına gelene kadar

4 Anne-Çocuk-Cüzdanı muayenesinin daha yapılması gereklidir.

Bu muayeneleri yaptırınız, çünkü bunlar çocuğunuz için çok önemlidir!

DİKKAT!

Çocuk bakım parasını (Kinderbetreuungs-Geld) tümüyle alabilmeniz için, toplam 10 muayenenin hepsini yaptırdığınızı belgelemeniz gereklidir:

- Hamilelik esnasında bir jinekolog tarafından yapılan 5 muayene
- Çocuğunuzun doğumundan sonraki 14 ay içinde yapılan 5 muayenesi

Çocuğunuzun 5. muayenesinden sonra hastalık sandığından size bir mektup gelecektir. Bu mektupta çocuğunuz 18 aylık olana kadar 10 Anne-Çocuk-Cüzdanı muayenesinin yapılmış olduğunu belgelemeniz gerektiği size hatırlatılacaktır.

Bu, çocuk bakım parasını (Kinderbetreuungs-Geld) tümüyle almaya devam edebilmeniz açısından önemlidir.

Bu konu ile ilgili olarak Anne-Çocuk-Cüzdanınızdaki bilgileri okuyunuz.

DİKKAT!

1. 1. 2017 tarihinden itibaren olan doğumlar için geçerlidir:

Çocuk bakım parasını almak için başvururken, aşağıdaki muayenelerin yapılmış olduğunu belgelemeniz gereklidir:

- Hamilelik esnasındaki Anne-Çocuk-Cüzdanı muayeneleri
- ve çocuğunuzun 1. Anne-Çocuk-Cüzdanı muayenesi

2.–5. muayenelerin yapılmış olduğunu en geç çocuk 15 ayını doldurana kadar belgelemeniz gereklidir. Belgeleri hastalık sandığına (Krankenkasse) vermeniz gereklidir.

Bu, çocuk bakım parasını (Kinderbetreuungs-Geld) tümüyle almaya devam edebilmeniz açısından önemlidir. Bu konu ile ilgili olarak Anne-Çocuk-Cüzdanınızdaki bilgileri okuyunuz.





Hamilelik esnasındaki özel muayeneler: Doğum öncesi (prenatal) tanı nedir?

Çocuğunuzun gelişmesini kontrol edebilmek amacıyla daha hamilelik aşamasında özel muayeneler yaptırabilirsiniz.

Bu muayenelere doğum öncesi tanı (prenatal diyagnoz) adı verilir.

Prenatal Latince bir sözcük olup, doğum öncesi anlamına gelir.

Yunanca bir sözcük olan ve bulgu anlamına gelen diyagnozun Türkçesi ise tanı'dır.

Doğum öncesi tanıda doktor, çocuğunuzun gelişmesinde her hangi bir sorun olup olmadığını tam olarak kontrol eder. Böylece hastalıkların ya da anomalilerin tespit edilmesi mümkün olur.

Bu muayeneleri yaptırmaya mecbur değilsiniz.

Hangi muayeneleri yaptıracağınıza kendiniz karar verebilirsiniz.

Doğum öncesi tanı muayenelerinin ücretlerini kendiniz ödemelisiniz.

Doktorunuz size bu konuda bilgi verecektir.

Doğum öncesi tanı çerçevesinde hangi muayeneler bulunmaktadır?

Trimester (ilk 3 ay) ultrason muayenesi.

Birinci trimester ultrason muayenesini hamileliğin 11. ile 14. haftası arasında yaptırabilirsiniz.

Burada ultrason muayenesi ile bebeğinizin ense pilisi ölçülür ve damarlar kontrol edilir. Bu ölçümün yardımıyla olası bir anomali ya da engellilik durumu ile ilgili belirtiler elde edilebilir.

Ense pilisi kalınlığı ne kadar fazla ise, kalıtsal bir bozukluğun söz konusu olması ihtimali o kadar yüksektir.

Kombine testi.

Kombine testi hamileliğin 11. ile 14. haftası arasında yaptırabilirsiniz.

Bu testte ense pilisi ölçümüne ek olarak, anneden kan alınır ve ayrıca 2 hormon tespiti yapılır. Bu ölçümün yardımıyla olası bir anomali ya da engellilik durumu ile ilgili daha fazla bilgi edinilir.

Bu testlerden birinin şüpheli olması halinde, duruma açıklık kavuşturmak amacıyla yapılabilecek ek muayeneler vardır.

Örneğin:

NIP-Testi.

NIP, invazif (girişimsel) olmayan doğum öncesi test anlamına gelir.

İnvazif (girişimsel) olmayan, size cerrahi bir müdahale yapılmaması anlamına gelir.

Bu testi hamileliğin 10. haftasından itibaren yaptırabilirsiniz.

Bu test tam sonuç verir.

Kanınız alınır ve tahlil edilir. Kan tahlilinin değerlendirilmesi yaklaşık 2 hafta sürer. Ardından bebeğinizin ense pilisinin ölçülmesini de içeren bir ultrason muayenesi yapılır. Hamileliğin 12. ile 13. haftası arasında doktorunuz test sonuçlarını size açıklayacaktır.

Organ tarama testi.

Organ tarama testini hamileliğin 20. ile 22. haftaları arasında yaptırabilirsiniz. Bu muayenede çok hassas bir ultrason cihazı ile çocuğun organlarında dikkati çeken bir durumun olup olmadığı kontrol edilir.

Bunların arasında iç organlar, örneğin:

- beyin
- kalp
- böbrekler

ve dış organlar, örneğin:

- kollar
- bacaklar ve
- çocuğunuzun vücut şekli yer alır.



Yaptırabileceğiniz 2 muayene daha bulunmaktadır. Bu muayeneler de hassas ve tam kapsamlı olup, bebeğinizdeki değişimler ile ilgili belirtilerin saptanmasına yardımcı olurlar. Bununla beraber bu muayenelerin küçük cerrahi müdahaleler olmaları nedeniyle düşük yapma riski de bulunmaktadır.

Koryon villus biyopsisi.

Biyopsi bir vücut dokusundan küçük bir parça alınarak incelenmesi işlemidir. Burada döleşinden, yani plasentadan parça alınır.

Koryon villus biyopsisini hamileliğin 10. ile 13. haftası arasında yaptırabilirsiniz.

Amniyon sıvısı ponksiyonu.

Bunun için kullanılan yabancı sözcük amniyosentezdir. Amniyon sıvısı ponksiyonunu hamileliğin 16. ile 20. haftası arasında yaptırabilirsiniz.

Doktorunuz size bu müdahaleler ile ilgili gerekli bilgileri verecektir.

En çok yapılan muayeneler hangileridir?

Bunlar:

- 1. trimester (ilk 3 ay) ultrason muayenesi (çoğu zaman kombine test kapsamında kan tahlili ile birlikte yapılır) ve
- organ tarama testidir.



Hamilelik esnasındaki hastalıklar ve enfeksiyonlar

Hamilelik esnasında hafif rahatsızlıklar ile karşılaşılması normaldir. Bununla beraber hamilelik esnasında başgösterebilecek hastalıklar da bulunmaktadır. Örneğin:

Gebelik diyabeti

Gebelik diyabeti şeker hastalığının bir şekli olup, sadece hamilelik esnasında başgösterir.

Bu hastalıkta kan şekeri normalin üzerine çıkar.

Bu da hamilelik esnasında ve doğumda sorunla karşılaşılmasına yol açabilir ve bebeğe zarar verebilir.

Bu nedenle Anne-Çocuk-Cüzdanı muayenelerinde hamileliğin

24. ile 28. haftası arasında bir

şeker yükleme testi yapılır.

Böylece gebelik diyabetinin zamanında fark edilmesi mümkün olur.

Ailede şeker hastası olan varsa, bu durumda

test hamileliğin 20. haftasında yapılır.

Çoğu kadınlarda yüksek kan şekeri beslenme değişikliği ile düşürülebilir.

Bazı durumlarda yüksek kan şekerinin

insulin ile tedavisi gerekir. Doktorunuz size bu konuda bilgi verecektir.

Hamilelik sonrası yüksek kan şekeri sorunu çoğunlukla ortadan kalkar. Buna

rağmen beslenmenize ve yeterince hareket etmeye dikkat etmeniz yarar

vardır. Ayrıca düzenli aralıklarda muayene yaptırmaya da devam ediniz.

İdrar yolları iltihapları ve vajinal bölgedeki enfeksiyonlar

Hamileyseniz,

idrar yolları iltihabına

ya da vajinal enfeksiyonlara yakalanma riskiniz daha yüksektir.

Aşağıdaki durumlarda derhal doktorunuza başvurunuz:

İdrar yaparken

- yanma olursa,
- idrarınızın rengi değişikse,
- ateşiniz varsa,
- kaşıntılı vajinal akıntı varsa,
- mukoza zarında kızarıklık, yanma varsa.

Kızamıkçık

Kızamıkçık zararsız bir çocukluk çağı hastalığıdır.

Fakat hamileliğinizde kızamıkçığa yakalanırsanız, özellikle hamileliğin

ilk 3 ayında, tehlikeli bir durum ortaya çıkabilir. Düşük olabilir

ya da çocuğunuz özürlü olarak dünyaya gelebilir.

Örneğin sağır ya da kör doğabilir.

Ya da öğrenme engelli olabilir.

Hamileyseniz,

kızamıkçığı olan insanlardan uzak durmaya dikkat etmeniz gereklidir.

Kız çocuklarına 10 ila 12 yaş arasında kızamıkçık aşısı yapılmalıdır.

Çocukluk çağında kızamıkçık geçirmemiş kadınlar da,

hamilelikten önce ya da hamilelikten sonra kızamıkçık aşısı yaptırmalıdır.

Hepatit

Hepatit bir karaciğer iltihabıdır.

Hamilelik esnasında hepatit çok ciddiye alınmalıdır.

Hepatit hastalığına yakalanma durumunda düşük yapma tehlikesi ortaya çıkabilir.

Çoğu zaman hastalık doğumdan kısa bir zaman önce ya da doğum esnasında anneden çocuğa bulaşır.

Hepatit hastalığının farklı türleri vardır:

Hepatit A ve Hepatit B.

En iyi önlem zamanında hepatit aşısı yaptırmaktır.

Ayrıca hijyene ve temizliğe dikkat etmeniz de önemlidir.

Örneğin düzenli olarak ellerinizi yıkamalısınız.

Ayrıca mutfakta da temizliğe dikkat etmelisiniz.

Seyahat ederken de temizliğe dikkat edin.

Kan ile temas etmeyin

Bu önlemler hepatit hastalığına karşı iyi koruma sağlarlar.

Toksoplazma enfeksiyonu

Toksoplazma bir parazitin yol açtığı bir enfeksiyondur.

Normalde zararsız olup, her hangi bir rahatsızlığa yol açmaz.

Ancak hamilelik esnasında toksoplazma enfeksiyonu bebeğiniz için tehlike oluşturabilir.

Bu nedenle çiğ et ve çiğ balık yememeniz gereklidir.

Mutfakta temizliğe dikkat edin ve kedi dışısından uzak durun.



Hamilelik esnasında sağlıklı yaşam: Ne yapabilirim?

Hamilelik esnasında sağlıklı kalabilmek için yapabileceğiniz bir çok şey vardır.

Örneğin:

Sağlıklı beslenin.

Sağlıklı beslenmek için:

- Bol taze meyva,
- bol taze sebze,
- süt ve süt ürünleri,
- balık yiyin.
- Balık pişirilmelidir. Çiğ balık yemeyin.

Çiğ yiyecekler yemeyin.

Çiğ yiyeceklere örnekler:

- Kaynatılmamış süttten yapılan peynir
- Çiğ yumurta
- Çiğ balık, örneğin suşi
- Çiğ et, örneğin salam

Çiğ yiyecekler toksoplazma enfeksiyonuna ya da bir salmonella zehirlenmesine yol açabilirler.

Diyet krlerinden ve oruç tutmaktan kaçının.

Dindar bir insan olsanız bile hamilelik esnasında diyet ve oruç krlerinden kaçınmanız önerilir. Diyet ve oruç hamile kadınlar için tavsiye edilmez.

Bol su için.

Hamilelik esnasında günde yaklaşık 2,5 ile 3 litre arasında imeniz gerekir. Özellikle su için.

Kafeinden kaçının.

Günde 2–3 fincandan fazla kahve ya da siyah/yeşil çay içmeyin.

Düzenli şekilde hareket edin.

Hareket etmenin anne ve ocuk sağlığı üzerinde önemli olumlu etkisi vardır. Doktorunuz size bu konuda bilgi verecektir.

Alkol ve sigara kullanmayın.

Alkol ve sigara çocuğunuzun sağlığını tehlikeye sokar. Alkol ve sigarayı bırakmak size zor geliyorsa, bir danışma merkezine başvurunuz. Danışma merkezlerinin adreslerini bu brorn sonunda bulacaksınız.

Uyuşturucu kullanmayın.

Hamilelik esnasında kullanılan uyuturucular ocuk için büyük bir tehlike oluştururlar. Uyuşturucu bağımlıysanız, durumu doktorunuzla grnz. Ya da bir danışma merkezine başvurunuz. Danışma merkezlerinin adreslerini bu brorn sonunda bulacaksınız.

Nikotin, alkol ve uyuturucular hamilelik sırasında çok tehlikelidir. Hamilelik esnasında bazı ilaçlar da tehlikelidir. Bunları nadir kullansanız bile, çocuğunuza büyük zarar verebilirsiniz.



Bir ebenin sağladığı danışmanlık ve destek

Ebe, zel eğitimli bir doğum yardımcısıdır.

Ebelerin sağladığı destek ve yardım sadece doğumla sınırlı değildir. Hamilelik boyunca ve doğumdan sonra da yardım eder ve bilgi verirler.

Tüm kadınlar bir ebenin yardımına başvurabilirler. Bununla beraber bu hizmetler her zaman bedava değildir.

Ebenin sağladığı danışma ve destek hizmetlerinin creti nedir?

cretini doğrudan doğruya hastalık sandığından alan ebeler vardır. Diğer ebelerin ücretini ise sizin ödemeniz gerekir. Fatura alırsanız, masrafların bir kısmını hastalık sandığından geri alabilirsiniz.

Bir ebenin danışma ve destek hizmetlerinden yararlanmak istiyorsam, ne yapmalıyım?

Bir ebenin danışma ve destek hizmetlerinden yararlanmak istiyorsanız, daha hamilelik esnasında bir ebeye başvurunuz. Ebelerin bir listesini www.hebammen.at adresinde bulabilirsiniz.

Ayrıca Viyana Belediyesinin aile ebeleri de bulunmaktadır. Bu ebeler kadınlara doğumdan önce ve sonra çok çeşitli hizmetler sunmaktadır. Grup içinde ya da bireysel danışma seçenekleri bulunmaktadır. Aile ebesinin hizmetleri sizin için ücretsizdir. Daha fazla bilgiyi bu brorn sonunda bulabilirsiniz.

Hamilelik esnasında ücretsiz ebe danışmanlığı

Hamileliğin 18. ile 22. haftası arasında Anne-Çocuk-Cüzdanınızı kullanarak, bir ebenin danışma hizmetlerinden yararlanabilirsiniz.

Ebe ile görüşme 1 saat sürer. Bu hizmet ücretsizdir.

Ebe danışmanlığı çerçevesinde aşağıdaki konular ile ilgili bilgi alırsınız:

- Hamileliğin seyri
- Doğum
- Lohusalık. Bu, doğumdan sonraki 6. ile 8. haftalar arasındaki zaman aralığıdır.
- Emzirme
- Hamilelik esnasında ve doğumdan sonra sağlıklı yaşamı destekleyen davranışlar
- Diğer destek olanakları

Anne-Çocuk-Cüzdanınızın sağladığı ücretsiz ebelik danışması hizmetinden yararlanınız!



Doğumdan sonraki ebe danışmanlığı

Lohusalık danışmanlığı çerçevesinde ebe doğumdan sonraki ilk haftalarda evinize gelir. Bu ebeyi kendiniz organize etmelisiniz.

Bu süre içinde ebe kaç kez size gelir?
Bu, sizin ve bebeğinizin sağlık durumuna bağlıdır.

Genellikle 5 ev ziyareti sosyal sigortanız tarafından karşılanır.

DIKKAT

1. 1. 2017 itibari ile yenilikler

Doğumdan kaç gün sonra hastaneden taburcu ediliyorsanız edilin. Artık „erken taburcu“ olmak mümkün değildir. İlk 5 gün bir ebenin ev ziyaretinden yararlanma hakkınız vardır.

Bu ziyaretler ancak tıbbi nedenlerden dolayı artırılır.

Ebe ziyaretleri doğumdan sonraki ilk 8 hafta tıbbi gereklilik var ise 12 seansa kadar artırılabilir.

Sezaryen ile doğum ya da erken doğum durumlarında – 37. haftanın sona ermesinden önce yapılan doğum – ev ziyaretlerinin sayısı ikişer gün artırılır.
İkiz ya da daha fazla sayıda çocuk doğurmanız durumunda da, ev ziyaretlerinin sayısı ikişer gün artırılır.



Doğuma iyi hazırlanma: Ne yapabilirim?

Doğuma mümkün olan en iyi şekilde hazırlanmak için yapabileceğiniz birçok şey vardır.

Hastaneye başvurarak, kayıt yaptırın

Hamileliğin 6. ile 12. haftaları arasında doğum yapmak istediğiniz hastaneye başvurarak, kayıt yaptırın.

Hemen hemen her hastane doğum salonu gezileri düzenlemektedir. Doğum salonu doğumun yapıldığı odadır. Doğum bölümünün sunduğu olanaklar ve donanımı ile ilgili bilgi edinin. Çeşitli doğum kurumlarını gezebilir ve sunulan olanakları karşılaştırabilirsiniz.

Bir doğum hazırlık kursuna kaydolun

Bir doğum hazırlık kursuna gitmeniz tavsiye edilir. Bu kursu hamileliğin 17. ile 20. haftası arasında yapmalısınız. Bu kursta size doğumun seyri ile ve emzirme ile ilgili önemli bilgiler verilir. Nefes alma tekniklerini ve daha bir çok şeyi öğrenirsiniz. Kursların çoğu ücretlidir.

Bununla beraber doğumla ilgili ücretsiz bilgilendirme toplantıları da vardır. Bir çok Hastanede emzirme ile ilgili ücretsiz bilgi almanız mümkün.

Viyana Belediyesi'nin aile ebeleri ücretsiz doğum hazırlıkları sunmaktadır. Sunulan diğer olanaklarla ilgili bilgileri bu broşürün sonunda bulabilirsiniz.

Hastaneye iyi hazırlanın

- Sizinle birlikte ancak 1 kişi doğum salonuna gelebilir ve doğumda hazır bulunabilir. Bu kişi örneğin partneriniz olabilir. Veya anneniz ya da kız kardeşiniz. Ya da bir kız arkadaşınız.
- Hastane için bir bavul hazırlayın. Hastanelerin çoğunda hastanede kaldığınız süre için ihtiyacınız olarak şeylerin bir listesi bulunur. Hastanenizden bilgi alın. Ayrıca bebeği eve götürmek için bebek giysisine ihtiyacınız olacağını da unutmayın. Otomobil için bir portatif bebek koltuğu alın. Portatif bebek koltuğunu bir otomobil kurumundan borç olarak da alabilirsiniz. Örneğin ARBÖ ya da ÖAMTC'den.
- Doğum birkaç saat sürebilir. Bu nedenle refakatçinizin kendi ihtiyacını karşılamak için yanına biraz yemek ve içecek almasında yarar vardır. Hastanede sadece anneye ve bebeğe yemek verilir.
- Birçok hastanede aile odaları bulunur. Burada partnerinize de kalacak yer verilir. Bebeğe beraberce bakabilirsiniz. Bu amaçla partneriniz işinden izin almalı ve hastanede sizin yanınızda olmalıdır. Eğer bir aile odası almak istiyorsanız, hastaneye zamanında haber verip ücretler hakkında da bilgi alın.

Bilginize:

Viyana Belediyesi size yararlı bilgiler içeren bir alt değiştirme sırt çantası verecektir.

Bu sırt çantasını daha hamilelik esnasında Viyana Belediyesi'nin 9 Ebeveyn-Çocuk-Merkezinden birinden alabilirsiniz. Bunun için Anne-Çocuk-Cüzdanınıza ihtiyacınız olacaktır. Anne-Çocuk-Merkezlerinin adresleri bu broşürün sonunda bulunmaktadır.



Doğum

Doğum 2 farklı şekilde başlayabilir:

Doğum sancıları başlayabilir.

Doğum sancıları,

- uzun süre boyunca, yani 1 ila 2 saat arasında devam eden,
- 5 ila 10 dakika arasındaki düzenli aralıklarla gelen,
- ve 1 dakika gibi devam eden sancılardır.

Ayrıca **amniyon kesesi de yırtılabilir.**

Buna amniyon kesesinin patlaması da denir.

Böyle bir durumda cankurtararı arayınız.

Çünkü yatar pozisyonda hastaneye götürülmeniz gereklidir.

Kadınların çoğu çocuklarını doğum salonunda ve kadın için rahat olan bir pozisyonda dünyaya getirir.

Ayrıca ek bir destek olarak doğum taburesi ya da doğum halatı da kullanılabilir.

Bazı hastanelerde suda doğum yapmak da mümkündür.

Bununla beraber doğum için mutlaka bir hastaneye gitmeniz gerekli değildir.

Evde de doğum yapabilirsiniz.

Bunun için bir ebeinin yardımına ihtiyacınız olacaktır,

ayrıca tüm Anne-Çocuk-Cüzdanı muayenelerini de yapmış olmanız gereklidir.

Evde doğum masraflarını sizin karşılamamız gereklidir.

Hastalık sandığı masrafların bir kısmını size iade edebilir.

22 Ebeinizden bilgi alınız.

Ağrılara karşı ne yapabilirim?

Ağrısız doğum olmaz.

Ağrılara dayanamıyorsanız ağrı azaltıcı önlemler alınabilir.

Çoğu zaman **belden iğne** yapılır.

Yani anestezi yapılır.

Bu anestezi şekline peridural anestezi, ya da kısaca PDA denir.

PDA omurilik sinirlerinin civarında enjekte edilir ve vücudunuzun sadece bir bölümünü uyuşturur.

Doğum sırasında tamamen kendinizde olursunuz.

Bazen tıbbi nedenlerden dolayı **sezaryen** yapılması gerekli olur.

Burada ameliyat salonunda karnınıza bir kesi yapılarak,

bebek rahimin içinden alınır.

Bu durumda da çoğu zaman belden iğne yapılır.

Ambulant doğum nedir?

Doğum yapmanızdan itibaren geçen 24 saat içinde hastaneden taburcu edilerseniz, **ambulant doğum yapmış sayılırsınız.**

Erken taburcu olma ne anlama gelir?

Normal doğum yapmanızdan itibaren geçen 3 gün içinde hastaneden çıkarsanız, **erken taburcu edilmiş sayılırsınız.**

Sezaryen ile doğum, erken doğum ya da çoklu doğum yaptıysanız, hastaneden 5 gün içinde çıkmanız halinde erken taburcu edilmiş sayılırsınız.

Doğum yapılan gün hesaplamada göz önünde bulundurulmaz.

Doğum yapılan gün 0. gün olarak kabul edilir.

DIKKAT!

1.1.2017 itibari ile „erken taburcu“ olmak mümkün değildir. Loğusalık döneminde bir ebe tarafından yapılan ziyaretler için geçerli olan şudur: Hastalık kasası tarafından masrafların karşılanması için taburcu olunan günün önemi yoktur. Daha fazla bilgiyi „doğumdan sonraki ebe danışmanlığı“ kısmında bulabilirsiniz.

Başka neleri düşünmek gerekir?

Evde ebe yardım ve desteği almak için gerekenleri zamanında yapın. Bu konu ile ilgili bilgileri bu broşürün aşağıdaki bölümünde bulacaksınız: „Bir ebenin sağladığı danışmanlık ve destek“. Anne-Çocuk-Cüzdanı muayeneleri için zamanında bir çocuk doktoru arayın.

**Emzirme**

Emzirme bebeğinizi beslemenin en doğal ve uygun yoludur.

Anne sütü:

- günün her saatinde mevcuttur
- bedavadır ve daima doğru sıcaklıktadır
- bağışıklık sistemini güçlendirir, sizi ve bebeğinizi hastalıklara karşı ve daha sonra ortaya çıkabilecek alerjilere karşı korur.
- Emzirme bebeğinize sıcaklık, güven ve rahatlık hissi verir.

Doğumdan hemen sonra bebeğinize memenizi verin. Süt genellikle doğumdan sonraki 2. ya da 3. günde gelir. Daha önceki süte ağız sütü denir. Diğer bir adı da kolostrum'dur. Daha pıhtı ve sarı renkte olup, bebeğinizi hastalıklara karşı korur. Yaklaşık 2 hafta sonra olgun anne sütü oluşmuştur. Anne sütü ilk 6 ay için yeterli olup, bebeğinizi ayrıca başka bir şeyle beslemenize gerek yoktur.

DIKKAT!

Emzirme yeniden hamile kalmaya karşı koruma sağlamaz. Gebelikten korunma yöntemleri hakkında doktorunuzdan bilgi alın.

Bazı kadınlar emziremez ya da emzirmek istemezler. Bu durumda endişelenmenize gerek yoktur. Hazır süt mamülleri bebeğinizin ihtiyaçlarına uygundur. Mutfakta temizliğe dikkat edin. Mamayı karıştırmak için sadece kaynatılmış su kullanın.

Sorularınız varsa başvurabileceğiniz yerler:

- Ebeniz
- Emzirme danışmanları
- Hastanedeki çocuk hastabakıcıları



Psikolojik sağlık

Hamilelik ve doğum hayatınızı değiştirecektir.

Doğumdan sonra üzgünseniz ya da moraliniz bozuka ya da bu yeni durum size fazla geliyorsa, tüm bu hisler tamamen normaldir.

Fakat bu hislerin uzun devam etmesi halinde, doğum sonrası depresyonu söz konusu olabilir. Buna postpartum depresyon adı da verilir. Uzun tanımı, doğumdan 2 ila 6 ay arasında bir süre devam etmesine karşılık düşer.

Depresyonun belirtileri nelerdir?

- Devamlı üzgün müsünüz?
- Anne olmak size sevinç vermiyor mu?
- Sinirli, tedirgin ve endişeli misiniz?
- Uyuyamıyor musunuz?
- Bir şeye odaklanmakta zorluk mu çekiyorsunuz?

Eğer bu sorulara „Evet“ ile cevap verdiyseniz, her durumda psikolojik yardıma başvurmanız önerilir. Jinekoloğunuz ile konuşunuz.

Ya da ebeniz ile.

Ya da çocuk doktoru ile.

Yalnız değilsiniz!

Size yardım edebilecek danışma merkezleri de vardır. Danışma merkezlerinin adreslerini bu broşürün sonunda bulacaksınız.



Çocuğun gelişimi

Çocuğum iyi gelişiyor mu?

İlk yıl çocuğunuzun gelişmesinde önemli şeyler olur.

Çocuklar mırıldanmaya başlarlar, ilk kelimelerini söylerler ve kısa bir süre sonra oturmaya başlarlar. Sonunda da ayağa kalkmaya ve yürümeye başlarlar.

Bu adımlar tüm yaşam için oldukça önemlidir. Bazı çocuklar oldukça erken ayakları üstüne dikilirler bazıları ise hiç konuşamaz.

Çocuğunuzun iyi bir gelişme içinde olup olmadığından eminsiniz size bu konuda değişik kurumlar yardım olabilir.

İmdat – Bebeğimi sakinleştiremiyorum.

Doğumdan sonra bazı çocuklarda karın şişlikleri oluşur.

Çok duyarlı olan ve sakinleştirilemeyen çocuklar olur.

Bunun için yardıma başvurun.

Bu konuda size yardım edecek danışma büroları vardır.

Yetiştirme konularında yardım

Bebekler gelişir ve büyürlerken ve de serbestçe hareket ederken önemli bir konu yani yetiştirme gündeme gelir.

Özel danışma bürolarında çocukların yetiştirilmesi ile ilgili her türlü konuyu sorabilirsiniz.

Bağlantı kurulabilecek adresler bu broşürün sonunda yer almaktadır.



Çocuklar için önleyici sağlık

Anne-çocuk- cüzdanında öngörülen tüm muayeneleri yaptırın!

Böylelikle çocuğunuzun olası sağlık problemleri zamanında tespit edilip tedavi edilebilir.

Bu muayenelere örnek:

- Çocuğu tartmak ve boyunu ölçmek
- Beslenme konusunun konuşulması, vitamin verilmesi ve aşılar
- Çocuğun doktor tarafından muayen edilerek gelişimin duyma, konuşma ve hareket açısından değerlendirilmesi
- Ebeveynlerin çocuklarının gelişimine ve geçirdiği hastalıklar hakkında bilgi vermesi
- 2 yaşında göz ve optometri uzmanı bir doktor tarafından göz muayenesi
- Başka muayenelerin önerilmesi

Çocuk aşıları

Aşılar çocuğunuzun sık görülen bulaşıcı hastalıklardan korur. Enfeksiyon hastalıkları için en uygun önlemdirler.

Enfeksiyon hastalıkları farklı uyarıcılar tarafından oluşan bulaşıcı hastalıklardır. Uyarıcılar bakteri ve virüslerdir.

Koruyucu aşılar bu hastalıklara karşı bağışıklık sistemini güçlendirir.

Çocuk aşıları hakkında önemli bilgileri Sağlık ve Kadın Bakanlığının aşı broşüründe bulabilirsiniz.

Aşılar belirli zaman dilimleri için önerilir.

Aşı korumasının çoğunlukla mümkün olduğunca erken gerçekleşmesi gerekir.

Çocuğunuz ne zaman, neye karşı aşı yapılacağına siz karar verirsiniz.

Çocuk doktorunuzdan bu konuda bilgi alınız.

Birçok aşı çocuklarınıza ücretsiz yapılmaktadır.

Bazı aşılar önerilir ancak masraflarını kendiniz karşılamanız gerekir.

Hangi ücretsiz aşılar vardır?

6. yaşına kadar olan çocuklar için ulusal çocuk aşısı konsepti uyarınca şu aşılar önerilir:

- Rotavirüsler (kusmalı ishal): İçilen aşı
- Difteri, boğmaca (boğmaca öksürüğü), tetanoz, Haemophilus influenzae b tipi, çocuk felci, hepatit B
- Bakterili akciğer iltihabı
- Kızamık, kabakulak, kızamıkçık



Hangi aşular ücretli olarak önerilir?

- Menengokok B ve C tipi
- FSME
- Hepatit A
- Grip

Çocuk aşuları nerede bulunur?

Çocuk aşularını aşağıda belirtilen yerlerde bulabilirsiniz.

- Çocuk aşı konseptine katılan doktorlarda
- Viyana şehri bölge sağlık müdürlüklerinde ve MA 15'e ait aşı servisi ve seyahat sağlığı danışma kurumunda.
Bu Viyana şehrinin sağlık hizmetidir.
Burada ücretli aşular da uygun fiyatlarla sunulmaktadır.
- MA 11'e ait ebeveyn danışma merkezlerinde. Bu gençlik ve aile müdürlüğüdür.
- Viyana Kuzey (Wien Nord) bölge hastalık kasasının çocuk kliniğinde.

Bu kurumların adresleri bu broşürün sonundadır.



Doğumdan sonraki resmi işlemler

Çocuğunuzun doğumunu 1 hafta içinde çocuğun doğum yerinden sorumlu nüfus dairesine bildirmeniz gereklidir.

Orada size çocuğunuz için en önemli belgeler de verilecektir.

Bunlar:

- Doğum belgesi
- kametgah belgesi (Viyana'da oturma ve doğum)
- Vatandaşlık belgesi
- Doğum kağıdı

Çocuğun babası ile evli olmamanız durumunda, ayrıca babanın babalığı tanıdığına dair bir belge de vardır.

Doğumdan itibaren 2 yıl içinde çocuğunuz için aşağıda belirtilen belgeler ücretsiz olarak size verilir:

- Doğum belgesi
- Vatandaşlık belgesi
- Pasaport
- Kimlik

Ayrıca çocuğunuzun nerede oturduğunu kaymakamlığa da belirtmeniz gereklidir.

Buna ikamet bildirimi denir.

Bu bildirimi, çocuğunuzun doğumunu nüfus dairesine (Standesamt) bildirirken de yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun en önemli belgelerini

hemen alabileceğiniz hastaneler de vardır.

Böylece nüfus dairesine gitmenize gerek kalmaz.

Bunlara „Baby-Point“ adı verilir.

Viyana'da örneğin şu hastanelerde Baby-Points bulunmaktadır:

- Allgemeines Krankenhaus – kısaca AKH
- Donau-Spital, kısaca SMZ Ost

Hastanede sosyal çalışmacılar da bulunur.

Bunlar da sorularınızı cevaplandırmakta yardımcı olabilirler.

Örneğin aşağıdaki konularda:

- Aileler için servisler (çocuk-ebeyn merkezleri)
- Mali konularda danışmanlık
- Bakım
- Engellilik

Sorup, bilgi alın!



Mali destek

Çocuğunuz olduysa, Avusturya'da yararlanabileceğiniz çeşitli mali destek olanakları bulunmaktadır. Örneğin:

Aile yardımı (Familien-Beihilfe)

Her çocuk için aile yardımı alırsınız.

Çalışıp çalışmadığınız ya da ne kadar para kazandığınız önemli değildir.

Aile yardımını alabilmeniz için hiç olmazsa 1 ebeveyn çocukla birlikte oturmalıdır.

Ve ayrıca çoğunlukla Avusturya'da yaşıyor olmanız da gereklidir. Buna yaşamın odak noktası denir.

Yaşamınızın odak noktası Avusturya'da olmalıdır.

Aile yardımının miktarı çocuğunuzun kaç yaşında olduğuna ve kaç çocuğunuz olduğuna bağlıdır.

Aile yardımını ayda bir ödenir.

Aile yardımını genelde anneye ödenir.

Aile yardımını almak için dilekçe vermeniz gerekli değildir.

Bu çocuğunuzun doğumunu bildirmenizle otomatik olarak yapılmış olur.

Daha sonra size vergi dairesinden bir mektup gelecektir.

Bu mektupta aile yardımını alma hakkına sahip olduğunuz belirtilir.

Vergi dairesinin ek bilgilere ihtiyacı olması halinde bu husus mektupta size bildirilir.

Size sorulan soruları cevaplandırınız ve eksik verileri belirtiniz.

Çocuk bakım parası (Kinderbetreuungs-Geld)

Çocuk bakım parası da vardır.

Bunu almak için dilekçe vermeniz gereklidir. Bunu doğumdan hemen sonra yapabilirsiniz. Bunun için hastalık sandığına gitmeniz gereklidir.

Çocuk bakım parası lohusalık parasından sonra ödenir.

Çocuk bakım parasının çeşitli şekilleri vardır:

- **Götürü meblağ** olarak ödenen çocuk bakım parası.
Bu çerçevede şu anda 4 farklı olanak bulunmaktadır.
- Ya da çocuk bakım parası **gelirinize bağlı olarak** ödenir.

Götürü meblağ şeklindeki çocuk bakım parasından daha önce çalışmamış ya da sigortalı olmayan kişiler de yararlanabilirler.

Gelirinize bağlı olan çocuk bakım parasını ancak doğumdan önceki son 6 ay boyunca ya da koruma süresi içinde kesintisiz çalışmış olmanız durumunda alabilirsiniz.

BILGINIZE

2017 yılından itibaren götürü meblağ şeklindeki çocuk bakım parasında bazı değişiklikler olacaktır.

Çocuğunuz 1 Mart 2017 tarihinden sonra doğduysa, götürü meblağda artık 4 farklı seçenek olmayacaktır.

Bunların yerine bir çocuk bakım parası hesabı geçecektir. Böylece çocuk bakım parasını ne kadar süre ile almak istediğimize daha iyi karar verebileceksiniz.

Ayrıca bir „partner bonus“ uygulaması da olacaktır. Ya da bir „aile zamanı bonusu“.

Gelirinize bağlı olan çocuk bakım parasında her hangi bir değişiklik olmayacaktır.

Çocuk bakım parası ile ilgili daha fazla bilgiyi nereden alabilirim?

Çocuk bakım parası ile ilgili daha ayrıntılı bilgiler ayrı bir broşürde bulunmaktadır. Bu broşürün adı: „Çocuk Bakım Parası“. Bu broşürü İşçi Odaları'ndan (Arbeiterkammer) temin edebilirsiniz. Federal Aile ve Gençlik Bakanlığı bu konuda bilgi vermektedir.

Örneğin çocuk bakım parası hesaplayıcı sunmaktadır. Bununla ilgili bilgiler bu broşürün sonundadır.

Başka hangi mali destekler bulunmaktadır?

Az parası olan aileler için ek mali destek olanakları bulunmaktadır. Ya da çocuklarını tek başına büyüten kişiler için. Bu ek yardımlardan yararlanabilmek için belirli koşulları yerine getirmeniz gereklidir.



Olanaklar:

Ailelere ek ödeme (Familienzuschuss)

Viyana Belediyesi dar gelirli ailelere ek destek sağlamaktadır. Çocuklarını tek başına yetiştiren kişiler için de ek yardımlar bulunmaktadır. Bu destek „ailelere ek ödeme“ olarak adlandırılır.

Ailelere ek ödeme yardımını 2 ya da 3 yaşındaki çocuklar için MA 11 – Gençlik ve Aile Dairesinden alırsınız. Ailelere ek ödeme ile ilgili daha fazla bilgiyi bu broşürün sonunda bulabilirsiniz.

Ailelere yardım (Familien-Hilfe)

Sizi hastanede veya ilk haftalarda evinizde, ev işlerinde ya da çocuk bakımında destekleyen yardım kuruluşları da vardır.

Örneğin:

- Caritas
- Die Volkshilfe ya da
- Hilfswerk Österreich

Ailelere Yardım çerçevesinde masraflar tamamen ya da kısmen karşılanabilir. Yararlanabilmek için belirli koşulları yerine getirmeniz gereklidir.

Ek Yardım

Çocuğunu tek başına yetiştiren kişiler ya da dar gelirli aileler, çocuk bakım parasının haricinde ek bir yardımdan daha yararlanabilirler. Yararlanabilmek için belirli koşulları yerine getirmeniz gereklidir.

Zor durumdaki aileler için acil maddi yardım fonu

Zor bir durumda olan ailelere, „Zor durumdaki aileler için acil maddi yardım fonundan“ (Familienhärte-Ausgleichsfonds) yardım yapılabilir.

Bu, acil zor bir durumun üstesinden gelebilmek için yapılan, bir defaya mahsus bir para yardımudur.

Ek yardım ve zor durumdaki aileler için acil maddi yardım fonu (Familienhärte-Ausgleichsfonds) ile ilgili ayrıntılı bilgileri Federal Aile ve Gençlik Bakanlığının aileler servisinden alabilirsiniz.



Hamilelik, ebevenlik ve çalışma

Hamileyseniz, işveren artık sizi işten çıkaramaz.

Buna: İşten çıkarılma koruması denir. Hamile olduğunuza dair doktordan alacağınız belgeyi işyerine veriniz.

İşten çıkarılma koruması gebelik izninin bitiminden 4 hafta sonrasına kadar geçerlidir. Bununla beraber işten çıkarılma koruması deneme süresi içinde geçerli değildir.

DIKKAT

İşyeriniz deneme süresi içinde iş sözleşmenizi **hamilelikten dolayı** feshederse, bu yasak bir ayrımcılığa karşılık düşer. Buna karşı mahkemeye başvurabilirsiniz.

İşsizseniz ve İş ve İşçi Bulma Servisine (AMS) kayıt yaptırdıysanız, İş ve İşçi Bulma Servisine hamile olduğunuzu bildirmeniz gereklidir. İşsizlik parasını ya da mağduriyet yardımını (Notstandshilfe) almaya devam edebilirsiniz.



Annelik koruması nedir?

Esas itibariyle doğumdan 8 hafta önce annelik koruması başlar. Bundan sonra çalışmanıza izin verilmez. Annelik koruması normalde doğumdan 8 hafta sonrasına kadar geçerlidir.

Annelik koruması esnasında lohusalık parasını hastalık sandığından alırsınız. Lohusalık parasını almak için hastalık sandığına (Krankenkasse) dilekçe vermeniz gereklidir.

Bunun için aşağıdaki belgeler gereklidir:

- İşyerinden alacağınız bir form.
Bu formun adı iş ve ücret belgesidir (Arbeits- und Entgelt-Bestätigung)
- Doktorunuzdan alacağınız muhtemel doğum tarihi belgesi
- Anne-Çocuk-Cüzdanı

Annelik koruması işsiz olsanız bile geçerlidir. Böylece lohusalık parasını hastalık sandığından alırsınız. Bu süre içinde işsizlik parasını ya da mağduriyet yardımını alamazsınız.



Ebeveynlik izni (Eltern-Karenz) nedir?

Normalde çocuğunuzun doğumundan 8 hafta sonra annelik koruması sona erer. Bir sezaryen ya da erken doğum sonrası ya da çoklu doğumdan sonra annelik koruması daha uzun devam eder. Bu durumda bu koruma doğumdan 12 hafta sonra sona erer.

Bunun ardından ebeveynlik izni alabilirsiniz. Ebeveynlik izni çalışmayacağınız anlamına gelir.

Annelik korumasından hemen sonra ebeveynlik izni almak istiyorsanız, bunu işyerine daha annelik koruması esnasında bildirmeniz gereklidir. En iyisi bunu yazılı olarak yapmanızdır. Ayrıca ne kadar süre ebeveynlik izni almak istediğinizi de söylemelisiniz.

Partneriniz de ebeveynlik izni alabilir. Anne ve baba ebeveynlik izni alma hakkına sahiptir.

Ebeveynlik izni almak isteyen kişinin çocukla aynı evde yaşaması şarttır.

DİKKAT

Çocuğun babası, annelik korumanızın bitiminden hemen sonra ebeveynlik izni almak istiyorsa, bunu doğumdan itibaren geçen 8 hafta içinde bildirmesi gereklidir.

Yarı zamanlı ebeveynlik izni (Eltern-Teilzeit) nedir?

20'den fazla çalışanı olan bir işletmede çalışıyorsanız, yarı zamanlı ebeveynlik izni de alabilirsiniz.

Yarı zamanlı ebeveynlik izni çocuğunuzun 7. doğum gününe kadar alınabilir. Ya da çocuk 7. doğum gününden sonra okula başlıyorsa, okula başlayana kadar.

Bunun için aynı işletmede en az 3 yıl çalışmış olmanız gereklidir.

Hem anne hem baba yarı zamanlı ebeveynlik izni alma hakkına sahiptir.

Yarı zamanlı ebeveynlik iznine başlamayı istediğiniz tarihten en geç 3 ay önce, durumu yazılı olarak işyerinize bildirmeniz gereklidir.

İşyerinize yazılı olarak bildirmeniz gerekenler:

- Ne zamandan itibaren yarı zamanlı ebeveynlik iznine başlamak istediğiniz,
- ne kadar süre için yarı zamanlı ebeveynlik izni almak istediğiniz
- ve yarı zamanlı ebeveynlik izni süresince kaç saat çalışmak istediğiniz.

DIKKAT

Baba anne koruma süresinden hemen sonra yarı zamanlı ebeveynlik iznine ayrılmak isterse bunu doğumdan sonraki 8 hafta içerisinde bildirmek zorundadır.

1.1.2016 tarihinden itibaren olan doğumlar için geçerlidir:

Haftalık çalışma saati yarı zamanlı ebeveynlik izni esnasında en az %20 oranında azalmalıdır. Fakat haftada en az 12 saat olmalıdır.



Çocuğunuz için eğitim ve bakım kurumları

Viyana'daki ebeveynler çocuğun temel eğitim ve bakımı alanında hizmet veren belediye kurumları ile özel kuruluşlar arasında seçim yapabilirler.

Olanaklar:

- 0 ila 6 yaşındaki çocuklar için anaokulları
- Çocuk bakımı için günlük anne ve günlük babalar
- Çocuk grupları

Civarinızdaki bakım olanakları ile ilgili olarak zamanında bilgi edinin. Çocuğunuzun zamanında kayıt ettirmeyi unutmayın.

Çocuğumun bir belediye anaokuluna gitmesi için ne yapmalıyım?

Çocuğunuzun belediyenin bir anaokuluna kaydettirmek istiyorsanız, bunu Viyana belediye anaokullarının servis merkezlerinden birinde yapabilirsiniz.

Servis merkezinin diğer bir adı: MA 10

Çocuğunuz bir sonraki yılın Eylül ayından itibaren anaokuluna gidecekse, içinde bulunduğunuz yılın Kasım ya da Aralık ayında kaydını yaptırmanız gereklidir.

En çok tercih ettiğiniz 2 anaokulu konumunu belirtebilirsiniz.

Çocuğunuz için acilen anaokulunda bir yere ihtiyacınız varsa, yıl içinde de MA 10'a başvurabilirsiniz.

Çocuğunuz için anaokulu başvurusunu İnternet yoluyla da yapabilirsiniz.

Çocuğumun özel bir anaokuluna gitmesini istiyorsam ne yapmalıyım?

Özel anaokullarının kayıt süreleri belediye anaokullarınınkinden farklı olabilir. Doğrudan doğruya çocuğunuzun gideceği anaokulundan bilgi almanız önerilir.

Çocuğunuzu özel bir anaokuluna kaydettirmeden önce, çocuk için Viyana Anaokulları listesinden bir müşteri numarası alınmalıdır. Bu numarayı MA 10'dan alabilirsiniz.

Belediyenin bir anaokuluna kayıt yaptırıldığında bu numara çocuğunuza otomatik olarak verilir.

Zorunlu anaokulu yılı nedir?

Söz konusu yılın 1 Eylül tarihinden önce 5 yaşını doldurmuş olan ve Viyana'da oturan çocukların 1 yıl süre ile anaokuluna **gitmeleri zorunludur**. Yani Eylül ayından bir sonraki yılın Haziran ayına kadar. Çocuğunuz bu süre içinde en az yarım gün anaokuluna gitmelidir. Bu, haftada en az 16 saate karşılık düşer. Okul tatillerinde çocuğunuzun anaokuluna gitmesi zorunlu değildir.

Çocuğunuz zorunlu anaokulu yılını bir anaokulunda ya da bir çocuk grubunda geçirebilir.

Çocuğunuz söz konusu yılın 1 Eylül tarihinden önce 4 yaşını doldurmuşsa ve henüz bir anaokuluna kayıtlı değilse, size bir mektup gelecektir. Bu durumda zorunlu bir ebeveyn görüşmesine gelmeniz gereklidir. Bu görüşmede çocuğunuz da hazır bulunmalıdır.

Size şu **tavsiyede** bulunulacaktır:

Sondan bir önceki anaokulu yılında çocuğunuzu hiç olmazsa yarım gün için bir anaokuluna ya da bir çocuk grubuna vermeniz gereklidir.

Bu, çocuğunuzun gelişimi için çok iyi ve önemlidir.

Anaokulu ücreti ne kadardır?

Viyana'da zorunlu eğitim çağına gelene kadar bir belediye anaokuluna ya da bir özel anaokula gitmek ücretsiz ya da en azından çok ucuzdur. Viyana Belediyesi ebeveyn katkı payını destekler.

Anaokuluna ücretsiz gidebilmek için, çocuğunuzun ve en azından bir ebeveynin ikametgah kaydı Viyana'da olmalıdır. Ayrıca çocuğunuzun Viyana Anaokulları listesinde bir numaraya da ihtiyacı vardır.

Çocuğunuzun anaokulundaki yemeğini sizin ödemeniz gereklidir. Buna Yemek Katkı Payı (Essensbeitrag) adı verilir. Anaokulunun diğer ek hizmetlerini de sizin ödemeniz gereklidir. Yemek katkı payını ödeyemeyecek durumdaysanız, Gençlik ve Aile Dairesinden yardım talep edebilirsiniz.





Nereden yardım alabilirsiniz?

Doğum klinikleri

Allgemeines Krankenhaus Hastanesi – AKH

1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: 01/404 00-2821

Krankenanstalt Rudolfstiftung Hastanesi

1030 Wien, Juchgasse 25, Tel.: 01/711 65-4712

Krankenhaus Hietzing Hastanesi

1130 Wien, Wolkersbergenstraße 1, Tel.: 01/801 10-2294

Semmelweis Frauenklinik (Kadın Kliniği) der Krankenanstalt Rudolfstiftung

1180 Wien, Bastiengasse 36–38, Tel.: 01/476 15-300

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital Hastanesi

1220 Wien, Langobardenstraße 122, Tel.: 01/288 02-3850

Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef-Spital Hastanesi

1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-4736 oder -4750

Wilhelminenspital Hastanesi

1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-4701

Krankenhaus Göttlicher Heiland Hastanesi

1170 Wien, Dornbacher Straße 20–28, Tel.: 01/400 88-0

St. Josefs-Krankenhaus Hastanesi

1130 Wien, Auhofstraße 189, Tel.: 01/878 44-0

Ebeler

Österreichisches Hebammengremium (Avusturya Ebeler Kurulu) –

Landesgeschäftsstelle Wien

1220 Wien, Am Mühlwasser 95, Tel.: 01/260-5251

www.hebammen.at

Hebammenzentrum – Verein freier Hebammen (Ebelik Merkezi – Serbest Ebeler Birliği)

1090 Wien, Lazarettgasse 8/1B/1, Tel.: 01/408 80 22

www.hebammenzentrum.at

Familienhebammen der Stadt Wien – MA 15 (Viyana Belediyesinin Aile Ebeleri)

1030 Wien, Schnirchgasse 12/2, Town Town, Zugang: Thomas-Klestil-Platz,

Tel.: 01/4000-876 37

1150 Wien, Geyschlägergasse 2–12, Tel.: 01/982 25 00

1200 Wien, Dresdner Straße 73, Tel.: 01/331 34-202 79

1220 Wien, Langobardenstraße 128/12, Tel.: 01/285 45 37

www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/eltern-kind/geburt/familien-hebammen.html

Çocuk doktorları / Düzenli sağlık kontrolleri

Tüm çocuk doktorlarının bir listesine aşağıdaki link üzerinden erişebilirsiniz:

www.praxisplan.at

MA 15 Viyana Belediyesi Sağlık Hizmetleri Dairesinin

İlçe Sağlık Daireleri Burada adresleri bulacaksınız:

www.wien.gv.at/gesundheit/einrichtungen/gesundheitsaemter/

MA 15 – Viyana Belediyesi Sağlık Hizmetleri Dairesinin Aşı Servisi ve Seyahat için

Tıbbi Hizmetler Bölümü

1030 Wien, Thomas-Klestil-Platz 8/2, Tel.: 01/4000-876 21

Federal Sağlık ve Kadın Bakanlığı'nın

Aşı Broşürü: www.bmgf.gv.at

Hamile kadınlar, anneler ve ebeveynler için danışma ve hizmetler

Viyana Belediyesi Ebeveyn Danışma ve Ebeveyn-Çocuk Merkezleri

Ebeveynler okulu, ebeveynler için danışma, bireysel danışma, bebekli anne buluşmaları, vb... Ayrıca: Tıbbi danışma, aşılar ve MA 15'in doktorları tarafından yapılan aşılar ve muayeneler

MAG ELF – Hizmet Merkezi Servis telefonu: 01/4000-8011

Ebeven-Çocuk Merkezi Mollardgasse

1060 Wien, Mollardgasse 8, Eingang Richard-Waldemar-Park, Tel.: 01/4000-068 94

Ebeven-Çocuk Merkezi Katharinengasse

1100 Wien, Katharinengasse 16, Tel.: 01/4000-108 94

Ebeven-Çocuk Merkezi Wilhelm-Weber-Weg

1110 Wien, Wilhelm-Weber-Weg 4/3 (Zugang über Dittmannngasse), Tel.: 01-4000-118 94

Ebeven-Çocuk Merkezi Längenfeldgasse

1120 Wien, Längenfeldgasse 28/8, Eingang neben der Stiege 8, Tel.: 01/4000-129 00

Ebeven-Çocuk Merkezi Huttengasse

1160 Wien, Huttengasse 19–21, Tel.: 01/4000-168 94

Ebeven-Çocuk Merkezi Dresdner Straße

1200 Wien, Dresdner Straße 43/EG, Tel.: 01/4000-208 94

Ebeven-Çocuk Merkezi Anton-Bosch-Gasse

1210 Wien, Anton-Bosch-Gasse 29, Tel.: 01/290 60 62

Ebeven-Çocuk Merkezi Langobardenstraße

1220 Wien, Langobardenstraße 128/Stiege 10, Tel.: 01/4000-228 94

Ebeven-Çocuk Merkezi Rößlergasse

1230 Wien, Rößlergasse 15, Tel.: 01/4000-238 94

Ek olarak MA 15 doktorlarının sizler için zaman ayırabileceği bir çok ebeveyn danışma kurumları vardır.

<https://www.wien.gv.at/menschen/magelf/service/elternberatungen.html>

Auch mit ÜbersetzerInnen und Übersetzern:

<https://www.wien.gv.at/menschen/magelf/service/uebersetzer.html>

Ebeveynler için Video Danışmanlık Servisi

<https://www.wien.gv.at/video/elternratgeber/>

Semmelweis Kadın Hastanesindeki Kadın Sağlığı Merkezi FEM

1180 Wien, Bastiengasse 36–38, Tel.: 01/476 15-5771

www.fem.at

Wilhelminenspital hastanesindeki Ebeveyn Kliniği FEM

1160 Montleartstraße 37, Tel.: 0650/546 30 66

Hizmetler: Türkçe, Farsça, Lehçe, İngilizce

Sozialmedizinisches Zentrum Süd'deki Kadın Sağlığı Merkezi FEM Süd

1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-5201

Hizmetler: Arapça, Boşnakça / Sırpça / Hırvatça, İngilizce, Fransızca, Türkçe

www.fem.at

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

(Hamilelik, Doğum ve Çocuklarla Yaşam Merkezi)

1070 Wien, Zollergasse 37, Tel.: 01/523 17 11

www.nanaya.at

Gut begleitet – Frühe Hilfen Wien (Erken Yardım Kuruluşu)

1010 Wien, Börsegasse 9, Tel.: 01/532 15 15-153

SMZ Baumgartner Höhe hastanesindeki Özel Perinatal Psikiyatri Polikliniği

Ruhsal hastalığı olan kadınların hamilelik esnasında ve doğumdan sonra, çocuk bir yaşını doldurana kadar başvurabilecekleri dispanser

1140 Wien, Baumgartner Höhe 1, Pav. 18/2, Tel.: 01/910 60-218 20

Genç anneler

Young Mum – Hamile genç kadınlara eşlik etme

Haus Lena: 1170 Wien, Alsgasse 6, Tel.: 01/400 88-4406

www.young-mum.at

Kinderspitaler und Kinderambulanzen

Gottfried von Preyer'schem Kinderspital im Sozialmedizinisches Zentrum Sud – Kaiser Franz Josef-Spital
1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-01

St. Anna Kinderspital
1090 Wien, Kinderspitalgasse 6, Tel.: 01/401 70-0

Allgemeines Krankenhaus – AKH
Univ.-Klinik fur Kinder- und Jugendheilkunde Wien
1090 Wien, Wahringer Gurtel 18–20, Tel.: 01/404 00-2821

Krankenanstalt Rudolfstiftung
Abteilung fur Kinder- und Jugendheilkunde und Department fur Neonatologie
1030 Wien, Juchgasse 25, Tel.: 01/711 65-4712

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donaospital
Abteilung fur Kinder- und Jugendheilkunde
1220 Wien, Langobardenstraße 122, Tel.: 01/288 02-3850

Wilhelminenspital
Abteilung fur Kinder- und Jugendheilkunde mit Ambulanz
1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-4701

Kinderambulanz des Gesundheitszentrums Wien-Nord
1210 Wien, Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, Tel.: 01/601 22-402 24

Rettungs- und Krankentransporte

Rettung Notrufnummer, Tel.: 144

Die Johanniter Wien, Tel.: 01/476 00
Wiener Arbeiter-Samariter-Bund, Tel.: 01/891 44
Wiener Rotes Kreuz, Tel.: 01/521 44

Bebek / ocuk ile ilgili sorunlarda yardım

Preyer'sches Kinderspital ocuk Hastanesi'ndeki Bebek Bakımı kliniği
Yaşamın ilk yıllarındaki beslenme, emzirme, ağlama ve uyku sorunları için poliklinik
1100 Wien, Kundratstrae 3, Tel.: 01/601 91-2680

Psychosomatische Ambulanz fur Suglinge, Kinder- und Jugendliche mit Schreiambulanz im Wilhelminenspital (Bebek, ocuk ve ergenler için psikosomatik hastalıklar ve ağlama polikliniği)
1160 Wien, Montleartstrae 37, Tel.: 01/491 50-2912

Gelişimi destekleme merkezleri (ZEF)
Çocuğun her turlu gelişimindeki gecikmeler ve dikkati çeken durumlar konusunda danışma ve muayene hizmetleri – 10 yaına kadar çocuklar ve aileleri için poliklinikler

1110 Wien, Modecenterstrae 17, Objekt 2, Tel.: 01/981 21-3620

1200 Wien, Dresdner Strae 43–47, Tel.: 01/981 21-3820

1220 Wien, Langobardenstrae 189, Tel.: 01/981 21-3220

1220 Wien, Lieblgasse 1A, Tel.: 01/981 21-3920

Gelişim Noroloisi Merkezleri ve Sosyal Pediatri Merkezleri
– VKKJ Viyana Ayakta Tedavi Merkezleri
Özel ocuklar ve geçenler için sorumluluk ve beceri

1160 Wien, Fernkorngasse 91, Tel.: 01/607 29 87

1150 Wien, Graumanngasse 7, Tel.: 01/982 61 54

1210 Wien, Jara-Benes-Gasse 16, Tel.: 01/292 14 77

VKKJ'nin Viyana Poliklinikleri
Özel ocuklar ve Ergenler için Sorumluluk ve Beceri
Bu merkezlerin adresleri için: www.vkkj.at

Kriz durumlarında yardım

Viyana Belediyesinin 24-saat Kadın İmdat Telefonu – şiddet durumunda yardım

Tel.: 01/717 19

www.frauennotruf.wien.at

Kadın Sığınma Evleri Viyana Acil Durum Telefonu

Tel.: 01/05 77 22

Kriz durumlarında Müdahale Merkezi

Tel.: 01/406 95 95

Sosyal Psikiyatri Acil Servisi

Tel.: 01/313 30

Madde bağımlılığı alanında yardım

AKH-Drogenambulanz (Uyuşturucu Polikliniği)

1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: 01/404 00-3547

Anton Proksch Institut – Bağımlılık Tedavi Merkezi

1050 Wien, Ambulatorium Wiedner Hauptstraße 105, Tel.: 01/880 10-1480

Rauchfrei Telefon (Sigarayı Bırakma Telefonu)

Tel.: 0800/81 00 13 ücretsizdir

www.rauchfrei.at

Kalacak yeri olmayan anne ve çocuklara yardım

bzWO – Fonds Soziales Wien'in Evsizler için Danışma Merkezi

1080 Wien, Lederergasse 25, Tel.: 05 05 379-664 30

E-Mail: bzwo@fsw.at

Göçmen kadınlar için danışma merkezleri

AMBER MED – Hastalık sigortası olmayan insanlar için ayakta tıbbi bakım, sosyal danışmanlık ve ilaç yardımı – Diakonie ve Kızıl Haç

1230 Wien, Oberlaaer Straße 300–306, Tel.: 01/589 00-847

www.amber-med.at

LEFÖ – Göçmen kadınlar için Danışmanlık, Eğitim ve Eşlik etme

1050 Wien, Kettenbrückengasse 15/4, Tel.: 01/581 18 81

Hizmetler: İngilizce, Portekizce, İspanyolca

www.lefoe.at

Miteinander lernen – Kadınlar için Danışmanlık, Eğitim ve Psikoterapi

1160 Wien, Koppstraße 38/8, Tel.: 01/493 16 08

Hizmetler: İngilizce, Türkçe

www.miteinlernen.at

Orient Express – Kadınlar için Danışmanlık, Eğitim ve Kültür Girişimi

Kadınlara Hizmet Merkezi

1020 Wien, Schönngasse 15–17/Top 2, Tel.: 01/728 97 25

Hizmetler: Arapça, İngilizce, Türkçe

www.orientexpress-wien.at

Peregrina – Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen

(Göçmen Kadınlar için Eğitim, Danışma ve Terapi Merkezi)

1110 Wien, Wilhelm-Weber-Weg 1/2/1+2, Tel.: 01/408 33 52 oder 01/408 61 19

Hizmetler: Boşnakça / Sırpça / Hırvatça, İngilizce

www.peregrina.at

Hukuki ve Sosyal Konular

Arbeiterkammer (AK) Wien – Viyana İşçi Odaları Acil Destek Hattı

Tel.: 01/501 65-0

www.arbeiterkammer.at

Federal Aile ve Gençlik Bakanlığı

Tel.: 0800/24 02 62

www.bmfj.gv.at

Federal Maliye Bakanlığı

www.bmf.gv.at

Viyana Belediyesi'nin Kadın Telefonu

(Evlilik ve aile hukuku odaklı hukuki ve sosyal danışmanlık)

Tel.: 0/408 70 66

Genea, Caritas der Erzdiözese Wien – Sosyal danışmanlık, Hukuki danışmanlık

1040 Wien, Mommsengasse 35, 2. Stock, Tel.: 01/545 45 02

Hizmetler: Boşnakça / Sırpça / Hırvatça, İngilizce

www.caritas-wien.at

MAG ELF – Gençlik ve Aile Dairesi

MA 11'in hizmet telefonu

Tel.: 01/4000-8011

SozialRuf Wien (Viyana Sosyal Destek Hattı)

Tel.: 01/533 77 77

www.sozialinfo.wien.gv.at

Avusturya'daki resmi daire ve makamlar rehberi

www.help.gv.at

Sosyal İşler Bakanlığı'ndaki Merkezi İş Teftiş Kurulu

Tel.: 01/711 00-6414

Eğitim ve bakım kuruluşları

Wiener Kindergärten (Viyana Anaokullarının) servis merkezleri

MA 10'un bilgi telefonu: 01/277 55 55

Pazartesten Cumaya kadar, saat 07:30 ila 18:00 arasında erişilebilir.

Yerleri:

1., 2., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 12., 13., 20. ve 23. bölgeler için hizmet noktası

1120 Wien, Niederhofstraße 21/Giriş Ignazgasse 2

E-Mail: [sst12@ma10.wien.gv.at](mailto:ss12@ma10.wien.gv.at)

3., 10. ve 11. bölgeler için hizmet noktası

1030 Wien, Schlachthausgasse 41a

E-Mail: [sst03@ma10.wien.gv.at](mailto:ss103@ma10.wien.gv.at)

14. ve 16. Beziirk bölgeler için hizmet noktası

1160 Wien, Kreitnergasse 41–49

E-Mail: [sst16@ma10.wien.gv.at](mailto:ss16@ma10.wien.gv.at)

15., 17., 18. ve 19. bölgeler için hizmet noktası

1190 Wien, Muthgasse 62

E-Mail: [sst19@ma10.wien.gv.at](mailto:ss19@ma10.wien.gv.at)

21. bölge ve 22. bölgenin bir bölümü için hizmet noktası

1210 Wien, Am Spitz 1

E-Mail: [sst21@ma10.wien.gv.at](mailto:ss21@ma10.wien.gv.at)

22. Bölge için hizmet noktası

1220 Wien, Bernoullistraße 7

E-Mail: [sst22@ma10.wien.gv.at](mailto:ss22@ma10.wien.gv.at)

Diğer başka eğitim ve bakım kuruluşları ve ayrıca **çocuk grupları** ve **günlük bakım hizmeti sunan özel aileler** ile ilgili bilgileri www.wien.gv.at adresinde bulabilirsiniz.

Aağıda belirtilen uzmanlar bu broşürün hazırlanmasında alımtır:

- Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christina **Bässler**, MA 24 – *Kadın Sağlığı ve Sağlık Hedefleri Bürosu*
- Prim. Univ.Doç. Dr. Günter **Bernert**, *Preyer ocuk Hastanesi*
- Fidan **Gültekin**, MA 15 – *Aile Ebese*
- Helga **Hess-Knapp**, *Viyana İçi Odası*
- Mag.^a (FH) Figen **İbrahimoglu**, *FEM Söd Kadın Sağlığı Merkezi*
- Dr.ⁱⁿ Margarete **Lässig**, MA 15 – *Viyana Sağlık Hizmeti*
- Mag.^a Kathleen **Löschke-Yaldiz**, MBA, *FEM Söd Kadın Sağlığı Merkezi*
- Marianne **Mayer**, MLS, *Avusturya Ebelik Kurulu, Viyana Eyalet Bakan Yardımcısı*
- Dr.ⁱⁿ Neslihan **Ortatas-Cakmak**, *Kaiser Franz Josef-Hastanesi*
- Dr.ⁱⁿ Beate **Pietschnig**, MA 15 – *Viyana Sağlık Hizmeti*
- Anita **Schoberlechner**, MA 11 – *Gençlik ve Aile Dairesi*
- Mag.^a Bianca **Schrittwieser**, *Viyana İçi Odası*
- DSAⁱⁿ Herta **Staffa**, MA 11 – *Gençlik ve Aile Dairesi*
- Mag.^a Eva-Maria **Strobl**, *FEM-Ebeveyn Ambulansı*
- MA 10 – **Viyana Ana Okulları**
- Mag.^a Hilde **Wolf**, MBA, *FEM Söd Kadın Sağlığı Merkezi*

Baskı bilgileri:

Bu broőür „Favoriten’de STARTKLAR“ – Hamilelikten Genç Ebeveynlere Kadar Fırsat Eitliği projesi kapsamında hazırlanmıtır.

İőbirliđi Partnerleri/Finansman: FEM Söd Kadın Sağlığı Merkezi/Kadın Sağlığı ve Sağlık Hedefleri Bürosu/Viyana Sağlık Destekleri/Viyana Hastaneler Birliği/ MA 57 – Kadın Dairesi/Aktif Türk Kadınları Derneği/„Sağlıklı Komőuluđa“ inisiyatifi kapsamında Avusturya Sağlık Fonu

Medya sahibi ve içerikten sorumlu: MA 24 Kadın Sağlığı ve Sağlık Hedefleri Bürosu – Viyana Sağlık ve Sosyal Planlaması. Brigittenauer Lände 50–54/2, 1200 Wien, Tel.: 01/4000-842 00

Proje yönetimi & Redaksiyon: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Christina Bässler, Kadın Sağlığı ve Sağlık Hedefleri Bürosu

Baskı inceleme: Mag.^a Monika Frank

Hafif okuma redaksiyonu: Capito Wien

Grafik uygulama: Mag.^a Gisela Scheubmayr/subgrafik

Kapak tasarımı: Mag.^a Margit Krammer

Fotos: © shutterstock

Baskı: „agensketterl“ Druckerei GmbH

Aralık 2016



Programımıza ilişkin ayrıntılı bilgileri, sayısız kadın sağlığı konularına ve etkinliklerimize ilişkin bilgileri internet sayfamızda bulabilirsiniz.

Sağlığınız. Programımız.

Sizler için bu telefonda ulaşılabilir durumdayız:

☎ 01/4000-842 00

@ frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

i www.frauengesundheit-wien.at

Viyana Kadın Sağlığı Programının tüm broşürlerini internet sayfasından indirebilir veya aşağıda belirtilen adreslerden ücretsiz olarak sipariş edebilirsiniz.