

**Grossesse,  
accouchement  
et santé**

SI VOUS ATTENDEZ UN ENFANT  
EN ALLEMAGNE



**Pregnancy,  
birth and health**

WHEN EXPECTING  
A CHILD IN GERMANY

DE | EN | FR | AR

# Assistance Grossesse Pregnancy Counselling Service

- **Bienvenue** à l'Assistance Grossesse. Nous aidons les femmes enceintes en Allemagne. Quels que soient leur origine, leur mode de vie ou leurs rêves.

- Nous avons des **informations** et vous aidons en cas de soucis, de problèmes, de démarches. Nous connaissons des médecins et des sages-femmes. Et nous conseillons sur la contraception et le planning familial.

- Vous pouvez nous faire **confiance** car nos entretiens sont confidentiels. Les conseils sont gratuits. Prenez **rendez-vous** maintenant.



1

- **Welcome** to the Pregnancy Counselling Service. We help pregnant women in Germany. No matter where they come from, how they live or what dreams they have.

- We have **information**. We help with worries, problems and applications. We know doctors and midwives. We also provide advice on contraception and family planning.

- You can **trust** us. We are not permitted to tell anyone what you tell us. Our advice is free. Make an **appointment** now.

## Enceinte ? Pregnant?

- Vous pouvez acheter un **test de grossesse** (*Schwangerschaftstest*) en pharmacie ou parapharmacie. Le/la gynécologue confirmera la grossesse.

- Un enfant – **c'est impossible !?** Vous avez besoin d'aide, d'argent ou vous avez peur ? À l'Assistance Grossesse, nous vous expliquons quelles formes d'aide existent.

- Une **interruption volontaire de grossesse** est possible dans les douze premières semaines de la grossesse. Avant, vous devez passer une consultation. Prenez rendez-vous dès maintenant.



2

- You can buy a **pregnancy test** (*Schwangerschaftstest*) at the chemist or drugstore. Your gynaecologist will confirm your pregnancy.

- A child – **impossible!?** Do you need help or money or are you scared? In the Pregnancy Counselling Service, we explain what help is available.

- **Pregnancy termination** is possible in the first twelve weeks of pregnancy. You must come for pregnancy counselling beforehand. Make an appointment now.

## Santé Health

- C'est **mauvais pour le bébé** : cigarettes, médicaments, drogues, alcool, stress, violence.

- Les **examens préventifs** (*Vorsorgeuntersuchungen*) sont gratuits. Pour cela, les femmes enceintes vont régulièrement chez le médecin ou la sage-femme.

- Le **carnet de maternité** (*Mutterpass*) est important. Vous en avez besoin pour les visites chez le médecin, l'accouchement et les urgences.

- **Consultez tout de suite le médecin** si vous tombez sur le ventre, perdez du liquide/du sang par le vagin ou avez de la fièvre/des douleurs.



3

- These are **harmful for your baby**: cigarettes, medications, drugs, alcohol, stress, violence.

- **Medical check-ups** (*Vorsorgeuntersuchungen*) are free. Pregnant women regularly go to the doctor or a midwife for these.

- Your **maternity record** (*Mutterpass*) is important. You will need this for doctor's visits, the birth and emergencies.

- **Contact your doctor immediately** if you fall on your belly, notice fluid or bleeding from the vagina, have a fever or feel any pain.

## Temps difficiles Tough times

- Vous êtes **toute seule** ? Il y a des disputes avec votre partenaire ou de la violence dans la famille ? Vous êtes toujours triste ? Tout vous est égal ? Vous souffrez d'angoisses, de troubles du sommeil, de dépressions ?

- **L'Assistance Grossesse** est là pour vous aider.

- Parfois, un **bébé est malade**. Ou il est né trop tôt. Parfois, il arrive quelque chose pendant l'accouchement. C'est un choc pour la famille. Parlez-en à votre sage-femme, au médecin ou à l'Assistance Grossesse.



- Maybe you are **all alone**? There is conflict with your partner or domestic violence? Do you generally feel sad? Not care about anything? Are you worried or having difficulty sleeping? Do you feel depressed?

- You can get help at the **Pregnancy Counselling Service**.

- Sometimes a **baby is sick** or comes too early. Things can happen during the birth. This is a shock for the family. Speak with your midwife, doctor or the Pregnancy Counselling Service about this.

4

## Accouchement Birth

- Beaucoup de femmes accouchent à l'**hôpital**. Il faut vous y inscrire à l'avance. Des hommes et des femmes travaillent à la maternité.

- Parlez de l'accouchement quand vous vous **inscrivez** : préférez-vous être examinée par une femme ? Avez-vous des souhaits ou des peurs ?

- C'est **important** pour le médecin et la sage-femme : est-ce votre premier accouchement ? Si non, y a-t-il eu des complications ? Avez-vous des cicatrices au ventre ou au vagin, par exemple suite à une césarienne, une opération, une excision ?



- Many women give birth in **hospital**. You need to register there in advance. Men and women work on maternity wards.

- When you **register**, talk about the birth: would you prefer to be examined by a woman? Do you have any requests or concerns?

- This is **important** for the doctor and midwife to know: have you previously given birth? Were there any complications? Do you have any scars on your belly or vagina from a caesarian section, operation, circumcision, etc.?

5

## Après l'accouchement After the birth

- La **sage-femme** vous conseille sur l'allaitement, l'alimentation, les couches, les bains et le sommeil. Elle donne des conseils si le bébé pleure beaucoup ou ne se nourrit pas bien.

- La sage-femme **examine** aussi la mère. Les blessures de l'accouchement sont-elles bien guéries ? Un **examen postnatal** (*Nachsorgeuntersuchung*) a lieu chez le/la gynécologue six semaines après l'accouchement.

- Vous êtes **triste**, en colère ou troublée ? Les émotions fortes sont normales en ce moment. Demandez conseil à votre sage-femme ou à l'Assistance Grossesse.



- The **midwife** will advise you on (breast)feeding, diaper changing, bathing and sleeping. She will also give you advice if your baby cries a lot or is not drinking well.

- The midwife also **examines** the mother. Have childbirth injuries healed well? After six weeks, you will have an **aftercare check-up** (*Nachsorgeuntersuchung*) with the gynaecologist.

- Are you **sad**, angry or confused? It is normal to have strong feelings at this time. Get advice from your midwife or the Pregnancy Counselling Service.

6