

EBI

Stillfreundliches Bielefeld Türkisch

 www.bielefeld.de



**Emzirme Dostu
Bielefeld**

Kamusal alanda emzirmeyi desteklemek ve teşvik etmek için bir inisiyatif.



Bu broşürde bulacaklarınız:

- **Emzirmenin Önemi** **4**
- **Kampanyanın Arka Planı** **5**
- **Bielefeld'deki Emzirme Dostu Yerler** **10**
- **Danışmanlık, bilgilendirme ve destek hizmetleri – doğumdan önce ve sonra** **20**
- **Bilgilendirme sayfaları** **25**

Emzirmenin Önemi¹

Emzirme, anne ve çocuk arasında güçlü bir bağ oluşmasını sağlar

Emzirme, anne ve çocuk arasındaki duygusal bağı geliştirebilir. Ayrıca bu anneler emzirilen çocuğa karşı daha duyarlıdır.

Emzirme sağlıklı çocuk gelişimini destekler

Emzirmenin çocuğun zihinsel ve psikolojik gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi vardır.

Emzirme bazı hastalıkların riskini azaltır

Emzirilen çocukların ani bebek ölümü sendromundan ölme olasılığı daha düşüktür ve yaşamlarının ilk birkaç yılında ishal, solunum yolu hastalıkları ve orta kulak enfeksiyonlarına yakalanma olasılıkları daha düşüktür. Ayrıca aşırı kilolu olma riskleri daha düşüktür ve yaşamları boyunca tip 2 diabetes mellitus geliştirme olasılıkları daha düşüktür.

Emzirme annenin sağlığını destekler

Emzirmenin anneler için olumlu etkileri vardır, çünkü rahmin daha hızlı involüsyonuna yol açar. Emzirme ayrıca tip 2 diabetes mellitus riskini de azaltır. Emzirme aynı zamanda meme ve yumurtalık kanseri riskini de azaltır.

Emzirme zaman ve para tasarrufu sağlar

Emzirme ücretsizdir ve her zaman ve hemen hemen her yerde mümkündür. Anne sütü her zaman mevcuttur, doğru sıcaklıktadır ve çocuğun ihtiyacı olan tüm besinleri içerir.

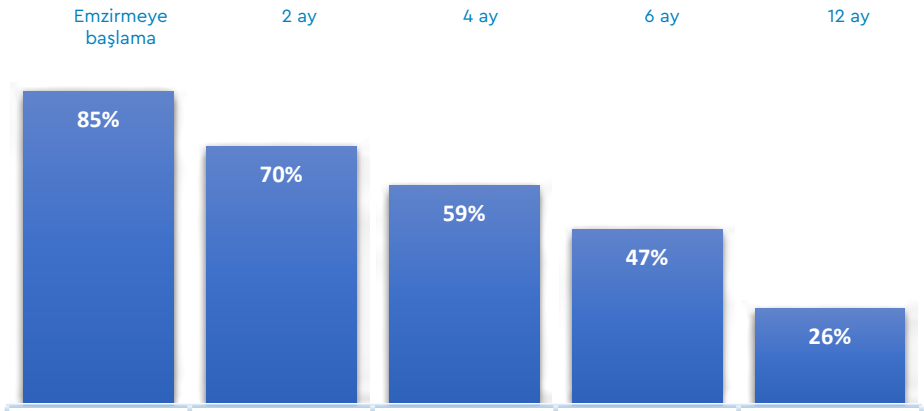
Kampanyanın Arka Planı

Emzirmenin hem bebek hem de anne için sayısız araştırmayla kanıtlanmış sağlık yararları vardır. Bugüne kadar anne sütüne **eşdeğer bir alternatif bulunamamıştır**. Anne sütü bebeğin ihtiyaçlarına tam olarak uyarlanır, bağışıklık sistemini güçlendirir ve sağlıklı gelişimi destekler.

Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF, **çocuk 6 aylık olana kadar tam emzirmeyi, sonrasında ise anne ve çocuk istediği sürece kısmi emzirmeyi önermektedir.**² Emzirmenin zamanı çocuk tarafından belirlenmelidir ve normal öğünler gibi planlanamaz.

Emzirmenin anne ve çocuk için birçok sağlık faydası olmasına rağmen, Bielefeld'de okula başlayan çocukları olan annelerle yapılan anketin sonuçları, **%85'inin emzirmeye başlamasına rağmen**, emzirme oranının 4. ayda %59'a, 6. ayda %47'ye ve 12 ay sonra sadece %26'ya düştüğünü göstermektedir (bkz. grafik).

Bielefeld'de 2011/2012 doğum grubunda emzirme ve emzirme süresi



Kaynak: Sağlık, Veterinerlik ve Gıda Gözetim Dairesi, Bielefeld Belediyesi & LZG.NRW, 2019 okul kayıt yılı

Emzirme Dostu Bielefeld

Emzirmenin bariz faydalarına rağmen, emziren annelerin çok azı toplum içinde görülmektedir.

Bielefeld şehri, emzirmenin toplumda **daha fazla kabul görmesini** sağlamak amacıyla **„Emzirme Dostu Bielefeld“** kampanyasını başlatmıştır. Amaç, tüm çocukların yaşamlarının en başından itibaren sağlıklı bir şekilde gelişebilmeleri için emzirmeyi desteklemek ve teşvik etmektir. Çoğu zaman kadınlar toplum içinde emzirmekten rahatsızlık duymakta ya da uygun bir yer bulmakta güçlük çekmektedir. Oysa emzirme normal ve sağlıklıdır. Bu nedenle, genç aileler **emzirirken** geri durmak zorunda kalmamalı ve **sosyal hayata katılabilmelidir.**

Kampanyanın amacı **emzirmenin toplum tarafından kabulünü** arttırmaktır. Bu, diğer şeylerin yanı sıra, „emzirme dostu yerler“ olarak etiketlenerek gerçekleştirilmektedir. Restoranlar, kafeler, mağazalar ve kamu kurumları bir stikerle görünür bir şekilde **emzirme dostu yerler** olarak etiketlenebilir ve internetteki **emzirme dostu yerler listesinde** yayınlanabilir.

Restoranlar, kafeler, mağazalar ve kamu kurumları Bielefeld şehrinin web sitesinden **kaydolabilirler.**

Daha fazla bilgi için: **bielefeld.de/node/6149**
veya **QR kodunu** tarayın



Dünya Sağlık Örgütü şunları önermektedir:²

1. – 6. ay:

Sadece anne sütü



5. – 7. ay:

Emzirmeye devam edin ve bebek maması takviyesi/ tamamlayıcı gıda yapın



+

10. – 12. ay:

Aile yemeklerine geçiş



Emzikten kesme zamanlaması anne ve çocuğa göre değişir. Emzirme çocuk 2 yaşına gelene kadar devam edebileceği gibi daha sonra da devam edebilir.

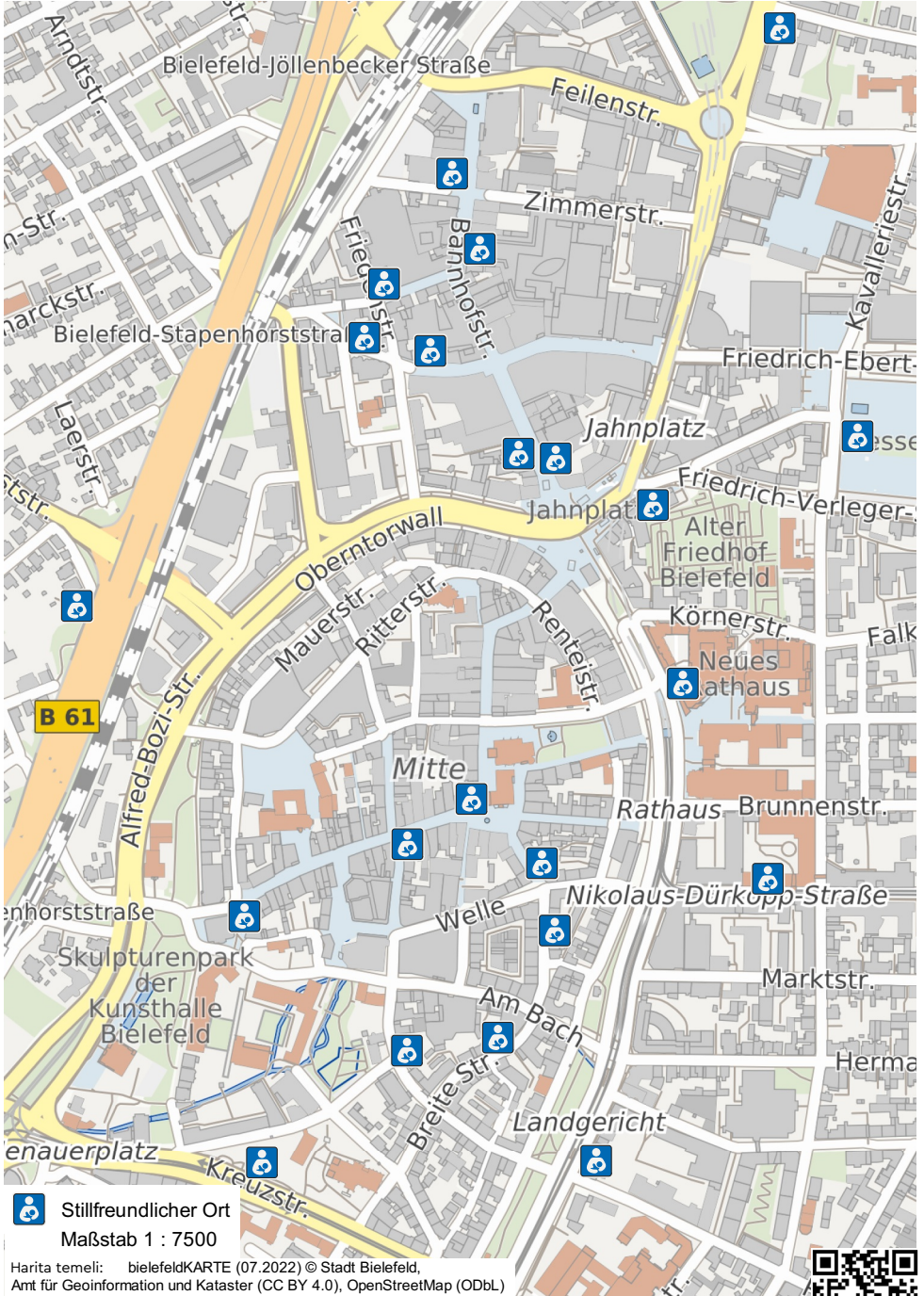
Emzirme, besleme ve bez değiştirme için nereye

Burada Bielefeld'deki kamuya açık emzirme dostu yerlerin listesini bulacaksınız

Bu **yerlerde** hiçbir Őey yemeden bile çocuğunuzu emzirebilirsiniz.

Emzirme dostu yerler bu **stiker** ile işaretlenmiştir:





Bielefeld'deki tüm emzirme dostu yerleri gösteren genel bir haritayı burada bulabilirsiniz:



Bielefeld'deki Emzirme Dostu Yerler

Merkez

- **AWO Kreisverband (Bölge derneği) Bielefeld e.V./Kulturhof im Umweltzentrum (Çevre merkezindeki kültürel avlu)**
August-Bebel-Straße 16, 33602 Bielefeld
Pzt. – Paz. Saat 10:00 – 18:00
- **Fırın Pollmeier
(Emziren kadınlar Bielefeld'deki tüm Pollmeier & Lechtermann fırınlarına girebilir)**
Eckendorfer Str. 37 a, 33609 Bielefeld
Pzt. – Cum. Saat 06:00 – 18:00
Cmt. Saat 06:00 – 17:00
Paz. Saat 08:00 – 17:00
Alt değiştirme masası, oyun köşesi
- **Kafe Gemach**
Neustädter Str. 10, 33602 Bielefeld
Sal. – Cmt. Saat 08:00 – 18:00
Paz. Saat 13:00 – 18:00
Bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı
- **Kafe Knigge KG**
Bahnhofstraße 13, 33602 Bielefeld
Pzt. – Paz. Saat 08:00 – 20:00
Özel geri çekilme odası, alt değiştirme masası, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı, oyun köşesi
- **Kafe Künstlerei**
Turmstraße 10, 33615 Bielefeld
Pzt. kapalı/ izin günü
Sal. – Cmt. Saat 10:00 – 18:30
Paz. Saat 14:00 – 18:00

■ **Kafe Milestones**

August-Bebel-Straße 94, 33602 Bielefeld

Pzt. – Paz. Saat 09:00 – 01:00

Alt değiştirme masası, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **Kafe Restaurant im Bürgerpark**

Wertherstraße 88, 33615 Bielefeld

Pzt. – Paz. Saat 11:30 – 22:00

Alt değiştirme masası, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **Casa Kafe & Bar**

Karl-Eilers-Straße 12, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cmt. Saat 09:00 – 01:00 Paz. Saat 10:00 – 24:00

Bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **dm-drugstore (Nordparkcenter içinde)**

Apfelstraße 8, 33613 Bielefeld

Pzt. – Cmt. Saat 08:00 – 20:00

Alt değiştirme masası

■ **dm-drugstore**

Bahnhofstraße 2 u. 39, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cmt. Saat 09:00 – 20:00

Alt değiştirme masası

■ **Kuaför salonu Wolke sieben**

Herforder Str. 42, 33602 Bielefeld

Sal. – Cum. Saat 10:00 – 19:00/20:00

Cmt. Saat 09:00 – 14:00

Oyun köğesi, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **Grüner Würfel (Yeřil Kúp)**

Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld

Pzt. Saat 11:00 – 16:00 Sal. – Per. Saat 11:00 – 17:00

Cum. Saat 14:00 – 17:00 Cmt. Saat 09:00 – 14:00

Bebek bezi değiştirme odası, oyun köğesi, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı, özel geri çekilme odası

■ **Gesundheitsladen (Sağlık Dükkanı) Bielefeld e.V.**

Breite Straße 8, 33602 Bielefeld

Pzt. Saat 13:00 – 15:00

Per. Saat 10:00 – 12:00

Anneler için oturma yerleri

■ **Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt (Sağlık, Veterinerlik ve Gıda Gözetim Dairesi)**

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9, 33602 Bielefeld Kinder- u. Jugend-
ärztlicher Dienst (Çocuk ve ergen sağlık hizmeti | Kat 1.1

Pzt. – Per. Saat 07:00 – 15:00

Cum. Saat 08:00 – 12:00

Geri çekilme imkanı (Ofis Bayan Lange | Oda 141), alt
değişirme masası

■ **Gutzeitcafé**

Niederwall 61, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 07:00 – 18:00

Cmt. – Paz. Saat 09:00 – 18:00

■ **Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld (Bielefeld'deki Doğu Vestfalya-Lippe Esnaf Odası)**

Campus Handwerk 1, 33613 Bielefeld

Handwerkskammer (Esnaf Odası):

Pzt. – Per. Saat 07:00 – 17:00

Cum. Saat 07:00 – 14:00

Berufsbildungszentrum (Mesleki Eğitim Merkezi):

Pzt. – Per. Saat 07:00 – 21:15

Cum. Saat 07:00 – 20:45

Cmt. Saat 07:00 – 17:00

Alt değişirme masası, özel geri çekilme odası

■ **HANS IM GLÜCK Burgergrill & Bar**

Arndtstraße 2 b, 33602 Bielefeld

Paz. – Per. Saat 12:00 – 22:00

Cum. ve Cts. Saat 12:00 – 23:00

Alt değişirme masası, bebek maması için tekrardan ısıtma
olanağı

■ **Historisches Museum Bielefeld (Bielefeld Tarih Müzesi)**

Ravensberger Park 2, 33607 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 10:00 – 17:00

Cts. ve Paz. Saat 11:00 – 18:00

Alt değiştirme masası, oyun köşesi, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **Jahnplatz Nr. 5 – Kundenzentrum der Stadtwerke Bielefeld Gruppe (Stadtwerke Bielefeld Grubunun Müşteri Merkezi)**

Jahnpl. 5, 33602 Bielefeld

Paz. – Cum. Saat 09:00 – 18:00

Cts. Saat 10:00 – 16:00

Alt değiştirme masası, oyun köşesi

■ **Kaffeewerft**

Stapenhorststraße 91, 33615 Bielefeld

Pzt. & Sal. İzin günleri

Çar. – Paz. Saat 09:00 – 18:00

Özel geri çekilme odası, alt değiştirme masası, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **Label Kitchen GmbH**

Gehrenberg 5, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 09:00 – 18:30

Cts. Saat 09:00 – 18:00

Bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **Firin Lechtermann Meisterbäckerei**

Lohbreite 5 – 7, 33607 Bielefeld

Pzt. – Cmt. Saat 07:00 – 20:00

Paz. Saat 08:00 – 12:00

■ **LOOM Bielefeld**

Bahnhofstraße 28, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cts. Saat 09:30 – 20:00

Özel geri çekilme odası, alt değiştirme masası, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı, oyun köşesi, bodrum katında aile tuvaleti

■ **Maas Natur**

Obernstraße 51, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 10:00 – 18:30

Cts. Saat 10:00 – 16:00

Koltuklu sakin köşe, çocuklar için sallanan at ve resimli kitaplar

■ **Naturkunde-Museum (Doğal Tarih Müzesi)**

Kreuzstrasse 20, 33602 Bielefeld

Sal. – Paz. Saat 10:00 – 17:00

Alt değiştirme masası, özel geri çekilme odası

■ **Neues Rathaus (Yeni belediye binası)**

Niederwall 23, 33602 Bielefeld

Pzt., Sal., Cum. Saat 07:30 – 15:00

Çar. Saat 07:30 – 13:00

Per. Saat 07:30 – 12:00 ve 14:00 – 18:00

Ayrı emzirme ve bebek bezi değiştirme odası | Oda A103 –

Anahtar danışma masasında mevcuttur

■ **Pro familia Ortsverband (Yerel Kuruluş) Bielefeld e.V.**

Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld

Pzt. Saat 09:00 – 11:00 & 16:00 – 19:00

Sal. & Çar. Saat 16:00 – 19:00

Per. Saat 09:00 – 11:00

Özel geri çekilme odası, alt değiştirme masası

■ **Spielwarengeschäft (Oyuncak dükkanı) Ringelreif**

Obernstraße 15, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 10:00 – 18:00

Cts. Saat 10:00 – 18:00

■ **Stadtkinder – Çocuk giyim mağazası**

Gehrenberg 19, 33602 Bielefeld

Sal. – Cum. Saat 10:00 – 13:00 ve 14:00 – 18:00

Cts. Saat 10:00 – 16:00

■ **Stadtwerke Bielefeld – Kundenzentrum Historische Turbinenhalle (Tarihi Türbin Binası Müşteri Merkezi)**

Schildescher Str. 16, 33611 Bielefeld

Pzt. – Çar., Cum. Saat 08:30 – 17:00

Per. Saat 08:30 – 18:00

Alt değiştirme masası, oyun köşesi

■ **The Coffee Store Bielefeld**

Obernstraße 2, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 07:30 – 19:00

Cts. Saat 08:00 – 19:00

Paz. Saat 11:00 – 18:00

■ **WOBU Asian American Food**

Arndtstraße 8, 33602 Bielefeld

Pzt. – Cts. Saat 12:00'den itibaren

Paz. Saat 17:00'den itibaren

Alt değiştirme masası, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

Brackwede

■ **Fırın Pollmeier**

Südring 50, 33647 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 06:00 – 18:00

Cts. Saat 06:00 – 17:00

Paz. Saat 08:00 – 17:00

Alt değiştirme masası, oyun köşesi

■ **IKK classic**

Artur-Ladebeck-Straße 220, 33647 Bielefeld

Pzt. Saat 08:00 – 16:00

Sal. ve Per. Saat 08:00 – 18:00

Çar. ve Cum. Saat 08:00 – 14:00

Oyun köşesi

■ Stadtteibibliothek (Bölge kütüphanesi) Brackwede

Germanenstraße 17, 33647 Bielefeld

Sal. – Cum. Saat 10:00 – 13:00 / saat 15:00 – 18:00

Cts. Saat 10:00 – 13:00

Alt değiştirme masası, oyun köğesi

Dornberg

■ Bielefelder Bauernhausmuseum gGmbH/ Café im Bauernhausmuseum (Çiftlik evi müzesindeki kafe)

Dornberger Straße 82, 33619 Bielefeld

Çar. – Paz. Saat 10:00–18:00

Alt değiştirme masası ve bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı, kum oyuncakları dahil kum havuzu, bölgesel içerikli çocuk kitapları

Heepen

■ Fırın Pollmeier

Oldentruper Straße 111, 33604 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 06:00 – 18:00

Cts. Saat 06:00 – 17:00

Paz. Saat 08:00 – 17:00

Alt değiştirme masası, oyun köğesi

■ Freizeitzentrum Baumheide

Rabenhof 76, 33609 Bielefeld

Sal. – Cum. Saat 09:00 – 18:00

Alt değiştirme masası

■ Naturfreundejugend TBW / Boulderhalle (Bouldering salonu) Bootshaus

Heeper Str. 364, 33719 Bielefeld

Paz. – Cum. Saat 10:00 – 15:00

Bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **Prince & Princess Umstandsmode (Hamile kıyafetleri) Bielefeld**

Alter Postweg 66, 33719 Bielefeld

Pzt., Çar., Cum. Saat 09:30 – 13:00 / saat 15:00 – 18:30

Sal., Per. Saat 09:30 – 13:00

Cts. Saat 09:30 – 14:00

Alt değiştirme masası, oyun köşesi

■ **Quartiersmanagement (Mahalle yönetimi) Baumheide**

Am Wellbach 11, 33609 Bielefeld

Sal. Saat 16:00 – 18:00

Per. Saat 10:00 – 12:00

Bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı, özel geri çekilme odası

Oldentrup

■ **AWO Kreisverband (Bölge Derneği) Bielefeld e.V. / AWO Begegnungszentrum (Toplantı Merkezi) Oldentrup**

Lüneburger Straße 5, 33719 Bielefeld

Pzt. Saat 13:00 – 16:00

Sal. & Çar. Saat 10:00 – 16:00

Per. Saat 10:00 – 14:00

Bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı, özel geri çekilme odası, oyuncak

Schildesche

■ **Familienbildungsstätte (Aile Eğitim Merkezi) Hedwig Dornbusch-Schule e.V.**

An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 08:30 – 12:30

Pzt. ve Per. Saat 14:30 – 18:00

Sal. ve Çar. Saat 14:30 – 16:30

Özel geri çekilme odası, alt değiştirme masası, bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı, oyun köşesi, çocuklu aileler için geniş kurs yelpazesi

Senne

■ **Bezirksamt (Bölge Ofisi) Senne**

Windelsbleicher Straße 242, 33659 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 08:00 – 12:00

Per. Saat 08:00 – 12:00 ve saat 14:30 – 18:00

Özel geri çekilme odası (lütfen 1. kattaki Bölge Ofisine geliniz)

Sennestadt

■ **Back World**

Rheinallee 2, 33689 Bielefeld

Pzt. – Paz. Saat 05:00 – 18:30

Bebek maması için tekrardan ısıtma olanağı

■ **Bezirksamt (Bölge Ofisi) Sennestadt**

Lindemann-Platz 3, 33689 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 08:00 – 12:00

Per. Saat 08:00 – 12:00 ve saat 14:30 – 18:00

Özel geri çekilme odası (lütfen Bölge Ofisi 3. kat, 311 – 313 numaralı odaya geliniz)

■ **Eiscafé (Dondurma Salonu) Pellegrin**

Elbeallee 25, 33689 Bielefeld

Pzt. – Paz. Saat 10:00 – 19:00

Stieghorst

■ **dm-drugstore**

Detmolder Straße 320, 33605 Bielefeld

Pzt. – Cmt. Saat 08:00 – 20:00

Alt değiştirme masası

■ **Fırın Lechtermann Meisterbäckerei**

Stieghorster Straße 64, 33605 Bielefeld

Pzt. – Cts. Saat 07:00 – 20:00

■ Fırın Lechtermann Meisterbäckerei

Detmolder Straße 550, 33699 Bielefeld

Pzt. – Cum. Saat 07:00 – 18:00

Cts. Saat 07:00 – 17:00

Paz. Saat 08:00 – 12:00

Alt değiştirme masası

Siz de „emzirme dostu bir yer“ olmak ister misiniz?

www.bielefeld.de/node/6149 adresinde

şartları ve kayıt formunu bulacaksınız. Veya QR kodunu tarayın:



Danışmanlık, bilgilendirme ve destek hizmetleri – doğumdan önce ve sonra

Emzirmeyle ilgili sorularınız mı var veya doğumla ilgili desteğe mi ihtiyacınız var?

O zaman lütfen burada listelenen danışmanlık merkezleriyle iletişime geçin:



ASB – Hebammenzentrale (Ebelik Merkezi) Bielefeld – Gütersloh

İletişim:

0521 2704202 veya ana sayfadaki iletişim formu aracılığıyla

Ne?

Ebelerden ebeliğin tüm alanlarında telefonla danışmanlık ve doğum öncesi sınıflar, doğum öncesi bakım, doğum desteği, doğum sonrası bakım, doğum sonrası sınıflar ve/veya emzirme danışmanlığı gibi uygun ebelik hizmetlerinin sağlanması
Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

Açılış saatleri:

Pzt. + Çar. + Per.: Saat 09:00 – 11:00,

ana sayfadaki iletişim formu aracılığıyla 24 saat:

www.asb-hebammenzentrale.de/wo-es-uns-gibt/asb-hebammenzentrale-bielefeld-guetersloh

AWO Beratungsstelle für Familien und Kinder von 0 bis 6 Jahren (Aileler ve 0–6 yaş arası çocuklar için AWO danışmanlık merkezi)

Detmolderstr. 280, 33605 Bielefeld

İletişim:

0521 9216421 veya familienberatung@awo-owl.de

Ne?

Ebeveynlik ve ilişki sorunları, anamnez, teşhis ve davranış gözlemi konularında danışmanlık ve destek, Ebeveyn danışmanlığı, aile oyun terapisi, çocuk terapisi, Marte Meo (video eşliğinde

ebeveyn-çocuk oyun seansları), refakatli temas, kreş uzmanları için danışmanlık/denetim ve vaka tartışmaları, gölgeleme, aile merkezlerinde açık ebeveyn danışma saatleri, erken yardım, altern.bke-beratung.de/ adresinde online danışmanlık. / Danışmanlık hizmeti ücretsizdir.

Açılış saatleri:

Pzt. – Per.: Saat 09.00 – 16.00; Cum.: Saat 09:00 – 11:00

www.awo-jugendundfamilie-owl.de

Die Hebamme in Bielefeld – Hebammenpraxis (Ebelik hizmeti)

Ulrike Bohnes-Berg, Siechenmarschstr. 323, 33615 Bielefeld

İletişim:

0521 488160 veya ich@die-hebamme-in-bielefeld.de

Ne?

Emzirme danışmanlığı, tamamlayıcı beslenme tavsiyeleri, doğum sonrası kurslar ve çok daha fazlası

Başvuru gereklidir. Randevular anlaşma yoluyla. Tüm ayrıntılı bilgiler web sitesinde bulabilirsiniz: www.die-hebamme-in-bielefeld.de/stillberatungen/

Fachstelle Kinderschutz / Frühe Hilfen (Çocuk Koruma / Erken Yardım Merkezi)

Neues Rathaus, Niederwall 23, 33602 Bielefeld

İletişim:

0521 51-5555

Ne?

Çocuk Koruma Merkezi erken yardım hizmetlerini koordine eder. Bunlar arasında örneğin aile ebeleri, aile destekçileri veya aile, sağlık ve çocuk hemşireleri yer almaktadır

Erişilebilirlik:

Pzt. – Çar.: Saat 08:00 – 16:00, Per.: Saat 08:00 – 18:00,

Cum.: Saat 08:00 – 12:00

Daha fazla bilgi web sitesinde bulunabilir:

www.bielefeld.de/node/10114

Familienbildungsstätte (Aile Eğitim Merkezi) Hedwig Dornbusch-Schule e.V.

An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld

İletişim:

0521 982609-0 veya info@hedwig-dornbusch-schule.de

Ne?

Hamilelik ve doğum konularında geniş kapsamlı kurslar, örneğin doğum öncesi ve sonrası kurslar, emzirmeye hazırlık kursu, birçok kursta emzirme konusu, Elternstart NRW, Zwergentreff

Kayıt için telefon veya e-posta yoluyla iletişime geçilmesi gerekmektedir. Daha fazla bilgi web sitesinde bulunabilir:

www.hedwig-dornbusch-schule.de

Familienbüro (Aile Ofisi)

Neues Rathaus, Niederwall 23, 33602 Bielefeld

İletişim:

Heike Bockermann, 0521 51-5252, Katharina Lange, 0521 51-3999 veya familienbuero@bielefeld.de

Ne?

Hamilelik, doğum ve çok daha fazlasıyla ilgili tüm sorular için ailelerin irtibat noktası. – Yetki ve sorumluluklar genellikle sizin için net değildir veya kurumsal yapılar bilinmemektedir. İhtiyaçlarınız için doğru hizmeti mi arıyorsunuz ve destek mi istiyorsunuz? Aile Ofisi kendisini bir arabulucu olarak görür ve Bielefeld'deki çok çeşitli aile teklifleri ve hizmetleri için bir „rehber“ görevi görür.

Bize uğrayın veya önceden randevu alın. Elbette bizimle telefon, posta veya e-posta yoluyla da iletişime geçebilirsiniz.

Açılış saatleri:

Pzt. – Cum.: Saat 08:30 – 12:30, Per. ayrıca: Saat 14:00 – 18:00
(Oda G 114/G 116)

www.bielefeld.de/node/6261

Franziskus Hospital (Franziskus Hastanesi)

Kiskerstraße 26, 33615 Bielefeld

İletişim:

0521 5891510 veya elternschule@franziskus.de

Ne?

- 1) Emzirme bilgilendirme akşamı (her ayın son Çarşamba günü, saat 18:00 – 20:00)
- 2) Emzirme kliniği – emzirme ile ilgili akut sorunlar veya emzirme ile ilgili sorular için, bire bir danışmanlık (Salı günleri, saat 12:30 – 14:30)

Emzirme ve bebek etkinliği – annelere ve çocuklarına rahat bir ortamda deneyimlerini ve ipuçlarını paylaşma fırsatı sunar. Emzirme ve emzirme danışmanları, emzirme, beslenme, tamamlayıcı beslenme ve diğer birçok konu hakkında her türlü soruyu yanıtlamak için hazırdır

(Salı günleri, saat 10:00 – 12:00)

Başvuru gereklidir. Hizmetler ücretsizdir. Weitere Informationen Daha fazla bilgi web sitesinde bulunabilir:

www.franziskus.de/fr/patienten-besucher/service/elternschule.php

Frauenmantel e. V.

Diesterwegstraße 9, 33604 Bielefeld

İletişim:

Julia Rose, info@frauenmantel.net

Ne?

Emzirme, bağlanma odaklı süttten kesme ve biberonla besleme konularında bireysel danışmanlık

E-posta ile önceden iletişime geçilmesi gerekmektedir. Açılış saatleri ve ücretler anlaşmaya göre. www.frauenmantel.net

Geburtshaus (Doğum Evi) Bielefeld

Wertherstr. 8, 33615 Bielefeld

İletişim:

0521 5281550 veya kontakt@geburtshaus-bielefeld.de

Ne?

Ayda bir kez (ayın 1. Cuma günü, saat 14:00 – 15:30) emzirme veya beslenme ile ilgili sorularınızı açıklığa kavuşturmak için ebeveyn kafesi. Ebe veya emzirme danışmanı bulunmaktadır

Kayıt olmak gerekli değildir. Ücret: 7,00 €

www.geburtshaus-bielefeld.de

pro familia Ortsverband (Yerel kuruluş) Bielefeld e.V.

Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld

İletişim:

Jaqueline Moll, 0521 124073 veya bielefeld@profamilia.de

Ne?

Aileler için danışmanlık – doğumdan önce ve sonra; danışma merkezinde emzirme olanakları / bebek bezi değiştirme olanakları mevcuttur

Ücretsiz danışmanlık için **kayıt yaptırmak gerekli değildir.**

Açılış saatleri:

Pzt. + Per.: Saat 09:00 – 12:00; Pzt. – Çar.: Saat 16:00 – 19:00

www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/bielefeld

Sozialdienst katholischer Frauen (Katolik Kadınlar Sosyal Hizmeti) e.V. Bielefeld

Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld

İletişim:

0521 9619143 veya schwangerschaftsberatung@skf-bielefeld.de

Ne?

Katolik Kadınlar Sosyal Hizmeti, hamilelik, doğum ve çocuğun üçüncü yaşına kadar ebeveynlikle ilgili tüm konularda kadınlara ve ailelere danışmanlık yapar, onları bilgilendirir ve destekler. Acil durumlarda, Katolik Kadınlar Sosyal Hizmeti, hamilelik sırasında „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ (Anne ve Çocuk – Doğmamış Yaşamın Korunması) federal vakfından mali destek sağlar

Danışma randevuları telefon görüşmeleri üzerinden gerçekleştirilmektedir. Ücretsiz danışmanlık için kayıt yaptırmak gerekli değildir.

Hizmetler uyruk ve dini aidiyetten bağımsızdır, danışmanlık ücretsizdir, gizlidir, istenirse anonimdir ve gizliliğe tabidir.

www.skf-bielefeld.de



Emzirme konusunda daha fazla yararlı web sitesine* buradan ulaşabilirsiniz:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – u. a. Stillberatung (Bağımsız Emzirme Grupları Birliği (AFS) – emzirme danışmanlığı dahil)

www.afs-stillen.de/die-afs/

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V. – u. a. Stillberatungssuche (Alman Laktasyon Danışmanları Meslek Birliği IBCLC e.V. – örn. emzirme danışmanlığı arama)

www.bdl-stillen.de/

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Federal Gıda ve Tarım Bakanlığı)

www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/SchwangerschaftBaby/_Texte/Stillen.html

Bundeszentrum für Ernährung (Federal Beslenme Merkezi)

www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/in-bestimmten-lebensphasen/wird-mein-baby-beim-stillen-satt/

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Federal Sağlık Eğitimi Merkezi)

www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Alman Beslenme Derneği)

www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/schwangere-stillende/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Alman Beslenme Derneği)

www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/alles-fuer-die-stillzeit/

La Leche Liga Deutschland e.V. – u. a. Stillberatung (Emzirme danışmanlığı dahil)

www.lalecheliga.de/

Ek Bilgiler

burada bulacaksınız:

(Netzwerk Gesund ins Leben)



Künye

Yayınlayan:



Stadt Bielefeld

Gesundheits-, Veterinär- und
Lebensmittelüberwachungsamt

Sağlık, Veterinerlik ve Gıda Gözetim Dairesi
Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9, 33602 Bielefeld
gesundheitsamt@bielefeld.de

İçerikten sorumlu:

Julia Harmsen

Fotoğrafla:

Panthermedia

Kaynaklar:

¹Rouw, E., von Gartzen, A. & Weißenborn, A. Bedeutung des Stillens für das Kind. Bundesgesundheitsbl 61, 945–951 (2018).

Dünya Sağlık Örgütü. 2021. Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> adresinden alınmıştır

Still-logosu: Matt Daigle

İtibariyle:

Temmuz 2024