

# Familienhebammen- sprechstunde

Individuelle Beratung und Unterstützung für  
(werdende) Mütter und Familien.

Haben Sie Fragen oder Sorgen rund um Schwangerschaft,  
Geburt oder die erste Zeit mit Ihrem Baby?

Fühlen Sie sich manchmal überfordert oder unsicher?

**Dann sind Sie in unserer Familienhebammen-  
sprechstunde genau richtig!**

**Was erwartet Sie?**

Unsere Familienhebamme Adina Stracke bietet Ihnen

- persönliche Beratung in geschütztem Rahmen,
- Unterstützung bei emotionalen oder sozialen Belastungen,
- Informationen zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes,
- Hilfe bei Fragen zu Ernährung, Stillen und Alltag mit Baby,
- Vermittlung weiterführender Hilfen bei Bedarf

Die Familienhebammen-sprechstunde ist **kostenfrei und  
vertraulich.**

Jeden ersten Donnerstag im Monat  
von 10.30 bis 12.00 Uhr

Hauptstraße 8a (2.OG), 45549 Sprockhövel

Ohne Anmeldung möglich – kommen Sie einfach vorbei!

Familienbüro Sprockhövel

☎ 02339 917-291

✉ familienbuero@sprockhoevel.de



# Family midwife consultation

Individual advice and support for (expectant) mothers and families

Do you have questions or concerns about pregnancy, birth or the early days with your baby?

Do you sometimes feel overwhelmed or uncertain?

**Then our family midwife consultation is just right for you!**

## What can you expect?

Our family midwife Adina Stracke offers you

- personal advice in a safe environment,
- support with emotional or social stress,
- information on the healthy development of your child,
- help with questions about nutrition, breastfeeding and everyday life with your baby,
- referral to further support if needed

The family midwife consultation is **free of charge and confidential**.

Every first Thursday of the month from 10.30 a.m. to 12 noon, Hauptstraße 8a (2nd floor), 45549 Sprockhövel

No appointment necessary – just drop by!

Familienbüro Sprockhövel

☎ 02339 917-291

✉ familienbuero@sprockhoevel.de



# Консультации семейных акушерок

Индивидуальные консультации и поддержка  
для (будущих) мам и семей.

У вас есть вопросы или опасения по поводу беременности,  
родов или первых дней жизни вашего малыша?

Вы иногда чувствуете себя перегруженной или  
неуверенной?

Тогда наши консультации семейных акушерок —  
именно то, что вам нужно!

Что вас ждёт?

Наша семейная акушерка Адина Страке предлагает вам:

- личные консультации в защищённой обстановке,
- поддержку при эмоциональных или социальных трудностях,
- информацию о здоровом развитии вашего ребёнка,
- помощь по вопросам питания, грудного вскармливания и повседневной жизни с ребёнком,
- при необходимости — посредничество в получении дополнительной помощи.

Консультации семейной акушерки являются бесплатными  
и конфиденциальными.

Каждый первый четверг месяца  
с 10:30 до 12:00

Hauptstraße 8a (2-й этаж), 45549 Sprockhövel

Без предварительной записи — просто приходите!



# Aile ebese kabul saati

(Hamile) anneler ve aileler için bireysel danışmanlık ve destek

Hamilelik, doğum veya bebeğinizle geçireceğiniz ilk dönemle ilgili sorularınız veya endişeleriniz mi var?

Bazen kendinizi yetersiz veya özgüvensiz mi hissediyorsunuz?

**O halde aile ebemizin kabul saati tam size göre!**

**Sizi neler bekliyor?**

Aile ebemiz Adina Stracke size şunları sunuyor

- Güvenli bir ortamda kişisel danışmanlık,
- Duygusal veya sosyal zorluklarda destek,
- Çocuğunuzun sağlıklı gelişimi hakkında bilgiler,
- Beslenme, emzirme ve bebekle günlük yaşamla ilgili sorularınızda yardım,
- Gerektiğinde ilave yardımların sağlanması

**Aile ebese danışma saatleri ücretsiz ve özeldir.**

Her ayın ilk perşembe günü

10.30-12.00 saatleri arasında

Hauptstraße 8a (2. kat), 45549 Sprockhövel

Randevusuz gelebilirsiniz – yeter ki uğrayın!

Familienbüro Sprockhövel

☎ 02339 917-291

✉ familienbuero@sprockhoevel.de



# استشارات

## استشارات ودعم فردي للأمهات (الحوامل) والأسر.

هل لديك أسئلة أو مخاوف بشأن الحمل أو الولادة أو الفترة الأولى مع طفلك؟

هل تشعرين أحيانًا بالارتباك أو عدم اليقين؟

إذن، استشارات القابلات العائليات

!هي المكان المناسب لك

ما الذي ينتظرك؟

تقدم لك ممرضة التوليد العائلية أدينا ستراكي

- استشارة شخصية في بيئة آمنة،
- دعم في حالات الضغوط العاطفية أو الاجتماعية،
- #معلومات عن النمو الصحي لطفلك،
- مساعدة في الأسئلة المتعلقة بالتغذية والرضاعة الطبيعية والحياة اليومية مع الطفل،
- توفير المساعدة الإضافية عند الحاجة

استشارة ممرضة التوليد العائلية مجانية وسرية.

كل أول خميس من الشهر

من الساعة 10:30 إلى 12:00

Hauptstraße 8a (45549) Sprockhövel (الطابق الثاني)،

!لا حاجة للتسجيل - فقط تعال

# مشاوره مامای خانواده

(مشاوره و پشتیبانی فردی برای مادران و خانواده‌های (آینده

آیا در مورد بارداری، زایمان یا چند هفته اول با نوزاد خود سؤال یا نگرانی دارید؟

آیا گاهی اوقات احساس سردرگمی یا عدم اطمینان می‌کنید؟

پس مشاوره مامای خانواده ما دقیقاً جای مناسبی برای شماست

چه انتظاری می‌توانید داشته باشید؟

آدینا استراک، مامای خانواده ما، موارد زیر را به شما ارائه می‌دهد:

- مشاوره شخصی در یک محیط امن،
- پشتیبانی در مورد استرس عاطفی یا اجتماعی،
- اطلاعات در مورد رشد سالم فرزندان،
- کمک در مورد سؤالات مربوط به تغذیه، شیردهی و زندگی روزمره با نوزاد،
- ارجاع به پشتیبانی بیشتر در صورت نیاز.

مشاوره مامای خانواده رایگان و محرمانه است.

هر پنجشنبه اول ماه

از ساعت 10:30 صبح تا 12:00 ظهر

Hauptstraße 8a (2.OG), 45549 Sprockhövel

نیازی به وقت قبلی نیست - فقط حضوری تشریف بیاورید!

