

BI

Stillfreundliches Bielefeld

 www.bielefeld.de



دعم الرضاعة
الطبيعية بيليفيلد

مبادرة لدعم الرضاعة الطبيعية
في الأماكن العامة



محتويات الكتيب

- معنى الرضاعة الطبيعية ٤
- الخلفية التي تستند عليها الحملة ٥
- الأماكن التي تدعم الرضاعة الطبيعية في بيليفيل ٧
- استشارات، معلومات و عروض داعمة لموضوع الرضاعة الطبيعية في بيليفيل ٢٠
- معلومات أخرى ٢٥

معنى الرضاعة الطبيعية: ١

تخلق الرضاعة الطبيعية رابطة قوية بين الأم و الطفل

عواضر لالخال نم لفظلا و مأل نيب ةفطاعلا طابت رالال زيزعت متهي
ةعواضر لال مدهختست يبتلا مأل اعتمدت لكذىل ةفاضل اب. ةي عي بطلا
امل فطبىل عأس اس حاب ةي عي بطلا.

تعزز الرضاعة الطبيعية التطور السليم للطفل

للرضاعة الطبيعية تأثير إيجابي على التطور الروحي و النفسي للطفل.

تقلل الرضاعة الطبيعية من خطورة بعض الأمراض

الأطفال الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية، تكون لديهم فرصة حدوث متلازمة الموت المفاجئ للرضع نادرة، و كذلك فرصة إصابتهم بالإسهال و أمراض الطرق التنفسية العلوية و التهابات الأذن الوسطى في السنة الأولى من العمر نادرة
بالإضافة إلى ذلك فإن الرضاعة الطبيعية تقلل خطر أن يكون هؤلاء الأطفال فوق الوزن الطبيعي و تحميهم من مرض السكري النمط الثاني.

الرضاعة تعزز صحة الأم

للرضاعة تأثير إيجابي على الأم، لأنها تساعد على عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي بسرعة.
بالإضافة إلى ذلك تقلل الرضاعة الطبيعية من خطورة الإصابة بمرض السكري النمط الثاني أيضا تنخفض خطورة الإصابة بسرطان الثدي و المبيض.

الرضاعة الطبيعية توفر الوقت و المال

الرضاعة الطبيعية مجانية و ممكنة في كل وقت و مكان. حليب الأم متوفر دائما، حرارته مناسبة تماما للرضيع و يحتوي على جميع العناصر المغذية التي يحتاجها الطفل.

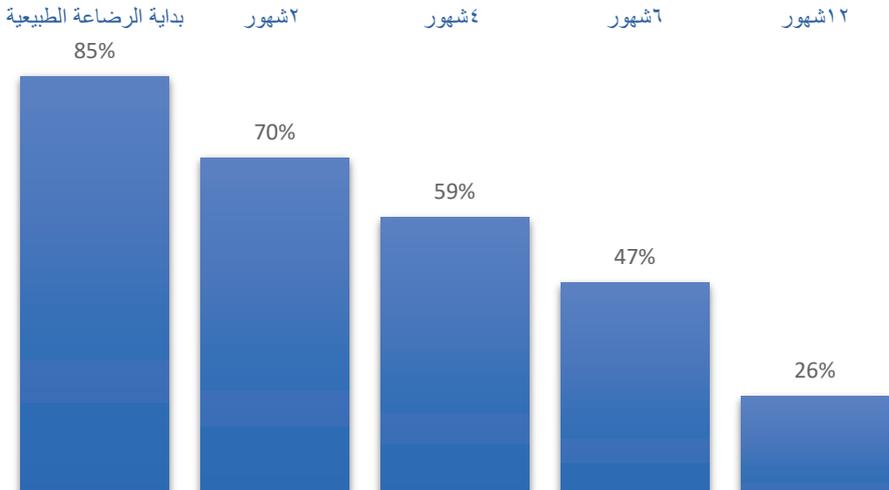
خلفية الحملة

للرضاعة الطبيعية تأثيرات صحية إيجابية لكل من الأم و الطفل، و هي مثبتة و موثقة علميا من خلال العديد من الدراسات. حتى اليوم لا يوجد بديل مماثل من حيث القيمة الغذائية لحليب الأم حليب الأم يناسب تماما احتياجات الرضيع، فهو يعمل على تقوية الجهاز المناعي للطفل، و يدعم التطور السليم له.

إن منظمة الصحة العالمية و كذلك اليونسيف تقترح الرضاعة الكاملة حتى عمر الست أشهر، ثم بعد ذلك الرضاعة الجزئية، مادام ذلك يناسب الأم و الطفل. ٢ إن توقيت الرضاعة الطبيعية يحدده الطفل حسب حاجته و ليس لها توقيت محدد مثل وجبات الطعام.

بالرغم من الفوائد التي تعود بها الرضاعة الطبيعية على صحة الأم و الطفل، أظهر الاستبيان الخاص بالأمهات اللواتي لديهن أطفال بعمر المدرسة الذي أجري في بيليفيلد أن ٨٥% من الأمهات من قد بدأن بالرضاعة الطبيعية، حيث كانت نسبة الإرضاع حتى الشهر الرابع ٥٩%، حتى الشهر السادس ٤٧%، و قد انحسرت هذه النسبة إلى ٢٦% بعد عمر السنة (كما هو موضح في الشكل).

الرضاعة الطبيعية و مدتها في بيليفيلد في عامي ٢٠١٢/٢٠١١



المصدر: وزارة الصحة، البيطرة و مراقبة المواد الغذائية، بيليفيلد

دعم الرضاعة الطبيعية في بيليفيلد

بالرغم من إيجابيات الرضاعة الطبيعية الواضحة، فنحن لا نصادف هذه الظاهرة كثيرا في الأماكن العامة.

من أجل إيجاد قبول أعلى للرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة، أطلقت مدينة بيليفيلد مبادرة „دعم الرضاعة الطبيعية“. يجب دعم الرضاعة الطبيعية و الحث عليها، من أجل ضمان تطور طبيعي للأطفال منذ بداية حياتهم. عند الإرضاع في الأماكن العامة تشعر الكثير من النساء بعدم الراحة، أو يجدن صعوبة في إيجاد مكان ملائم للإرضاع. بالرغم من أن الإرضاع أمر طبيعي و صحي. لذلك يتوجب على العائلات الناشئة عدم الانسحاب من النشاطات الاجتماعية بسبب الإرضاع و مواصلة الانخراط فيها.

الغاية من الحملة، زيادة تقبل الرضاعة الطبيعية في الأماكن العامة. يتم تحقيق ذلك بشكل رئيسي من خلال توفير „الأماكن الصديقة للرضاعة الطبيعية“. يمكن للمتاجر و المقاهي المحلية و الأماكن العامة الأخرى التي توفر أماكن للإرضاع أن توضح ذلك من خلال ملصق „مكان صديق أو داعم للرضاعة الطبيعية“ كما يمكنها أن تدرج نفسها في لائحة „الأماكن الصديقة للرضاعة الطبيعية“ على الإنترنت.

كن كمديتي توبكن على مكتبش لى ع دلي في لي ب قن يدم ع ق اوم لال خ نم
نك اامأ رفوت ييتل ا قما عل انك اامأ و قيل حمل ا يها قمل ا و رج اتم ل ا لي ج ست
ق ي ع ي ب ط ل ا ق ع ا ض ر ل ل .

للمزيد من المعلومات: QR-Code scannen أو bielefeld.de/node/6149



منظمة الصحة العالمية توصي: ٢

من عمر ١ - ٦ أشهر:

فقط حليب الأم



من عمر ٥ - ٧ أشهر:

مواصلة الرضاعة بالإضافة
إلى البدء بإدخال الأطعمة الصلبة
المهروسة



من عمر ١٠ - ١٢ شهر:

البدء التدريجي بإدخال
الطعام اليومي



إن وقت إيقاف الرضاعة الطبيعية يعتمد على الأم و الطفل. يمكن أن تستمر الرضاعة الطبيعية حتى عمر السنتين، كما يمكن أن تستمر أكثر من ذلك.

دأين يمكن التوجه من أجل الإرضاع، إطعام الطفل أو تبادل الحفاظ؟

هنا توجد قائمة بالأماكن العامة التي تدعم الأم و
الطفل و توفر أماكن للرضاعة في بيليفيلد

في هذه الأماكن يمكنك إرضاع طفلك, حتى دون أن تكوني من زبائن هذه
الأماكن.

الأماكن التي تدعم الرضاعة الطبيعية تكون موسومة بهذا الملصق:



الأماكن التي تدعم الرضاعة الطبيعية في بيليفيلد:

مركز المدينة (Mitte)

- **AWO Kreisverband Bielefeld e.V./Kulturhof im Umweltzentrum**
August-Bebel-Straße 16, 33602 Bielefeld
من الإثنين للأحد : من الساعة العاشرة صباحا و حتى السادسة مساء
- **Bäckerei Pollmeier**
(النساء المرضعات مرحب بهن في جميع مخابز بولمير وليخترمان في بيليفيلد)
Eckendorfer Str. 37 a, 33609 Bielefeld
من الإثنين للجمعة : من الساعة السادسة صباحا و حتى السادسة مساء
يوم السبت من الساعة السادسة صباحا و حتى الخامسة مساء
يوم الأحد من الساعة الثامنة صباحا و حتى الخامسة مساء
طاولة لتغيير الحفاض، زاوية للعب
- **Café Gemach**
Neustädter Str. 10, 33602 Bielefeld
من الثلاثاء إلى السبت : من الساعة الثامنة صباحا حتى الساعة السادسة مساء
يوم الأحد من الساعة الواحدة ظهرا حتى السادسة مساء
تسخين طعام الطفل مؤمن
- **Cafe Knigge KG**
Bahnhofstraße 13, 33602 Bielefeld
من الإثنين للأحد : من الساعة الثامنة صباحا و حتى الثامنة مساء
يوجد غرفة مخصصة للإرضاع، طاولة لتغيير الحفاض، تسخين طعام الطفل مؤمن،
زاوية للعب.
- **Café Kunstlerei**
Turmstraße 10, 33615 Bielefeld
يوم الإثنين مغلق
من يوم الثلاثاء إلى السبت : من الساعة العاشرة صباحا حتى السادسة و النصف مساء
أيوم الأحد : من الساعة الثانية ظهرا حتى الساعة السادسة مساء

■ Café Milestones

August-Bebel-Straße 94, 33602 Bielefeld

من الإثنين للأحد: من الساعة التاسعة صباحاً حتى الواحدة بعد منتصف الليل
يوجد طاولة لتغيير الحفاض، تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Café Restaurant im Bürgerpark

Wertherstraße 88, 33615 Bielefeld

من الإثنين إلى الأحد : من الساعة الحادية عشر و النصف صباحاً حتى الساعة
العاشرة مساءً
يوجد طاولة لتغيير الحفاض، تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Casa Cafe & Bar

Karl-Eilers-Straße 12, 33602 Bielefeld

من الأحد إلى السبت : من الساعة التاسعة صباحاً حتى الساعة الواحدة بعد منتصف
الليل
يوم الأحد : من الساعة العاشرة صباحاً حتى منتصف الليل
تسخين طعام الطفل مؤمن

■ dm-drogerie markt (im Nordparkcenter)

Apfelstraße 8, 33613 Bielefeld

من الإثنين إلى السبت : من الساعة الثامنة صباحاً حتى الساعة الثامنة مساءً
يوجد طاولة لتغيير الحفاض

■ dm-drogerie markt

Bahnhofstraße 2 u. 39, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى السبت : من الساعة التاسعة صباحاً حتى الساعة الثامنة مساءً
يوجد طاولة لتغيير الحفاض

■ Friseursalon Wolke sieben

Herforder Str. 42, 33602 Bielefeld

من الثلاثاء إلى الجمعة : من الساعة العاشرة صباحاً حتى الساعة الثامنة مساءً
يوم السبت : من الساعة التاسعة صباحاً حتى الثانية ظهراً
يوجد زاوية للعب، تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Grüner Würfel

Kesselbrink 2, 33602 Bielefeld

أيوم الإثنين : من الساعة الحادية عشر صباحاً حتى الساعة الرابعة مساءً
يوم الثلاثاء حتى الخميس : من الساعة الحادية عشر صباحاً حتى الساعة الخامسة
مساءً
يوم الجمعة : من الساعة الثانية ظهراً حتى الخامسة مساءً
يوم السبت : من الساعة التاسعة صباحاً حتى الثانية ظهراً
،يوجد طاولة لتغيير الحفاض، زاوية للعب، تسخين طعام الطفل مؤمن
غرفة منفصلة للإرضاع

■ Gesundheitsladen Bielefeld e.V.

Breite Straße 8, 33602 Bielefeld

يوم الإثنين : من الساعة الواحدة ظهرا حتى الساعة الثالثة ظهرا
يوم الخميس : من الساعة العاشرة صباحا حتى الساعة الثانية عشرة ظهرا
أماكن مخصصة لجلوس الأمهات

■ Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9, 33602 Bielefeld

Kinder- u. Jugendärztlicher Dienst | 1.1 الطابق

من الإثنين للخميس : من الساعة السابعة صباحا حتى الساعة الثالثة ظهرا
يوم الجمعة : من الساعة الثامنة صباحا حتى الساعة عشر ظهرا
غرفة رقم ١٤١، طاولة | Lange يوجد غرفة مخصصة للإرضاع) مكتب السيدة
لتغيير الحفاظ

■ Gutzeitcafé

Niederwall 61, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة السابعة صباحا حتى السادسة مساء
يومي السبت و الأحد : من الساعة التاسعة صباحا حتى السادسة مساء

■ Handwerkskammer Ostwestfalen-Lippe zu Bielefeld

Campus Handwerk 1, 33613 Bielefeld

Handwerkskammer:

من الإثنين إلى الخميس : من الساعة السابعة صباحا حتى الخامسة مساء
يوم الجمعة : من الساعة السابعة صباحا حتى الساعة الثانية ظهرا

Berufsbildungszentrum:

من الإثنين إلى الخميس : من الساعة السابعة صباحا حتى الساعة التاسعة و الربع
مساء
يوم الجمعة : من الساعة السابعة صباحا حتى الساعة الثامنة و خمسة و أربعون دقيقة
مساء
يوم السبت : من الساعة السابعة صباحا حتى الساعة الخامسة مساء
يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، غرفة منفصلة للإرضاع

■ HANS IM GLÜCK Burgergrill & Bar

Arndtstraße 2 b, 33602 Bielefeld

من الأحد إلى الخميس : من الساعة الثانية عشرة ظهرا حتى العاشرة مساء
يومي الجمعة و السبت : من الساعة الثانية عشرة ظهرا حتى الساعة الحادية عشرة
مساء
يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Historisches Museum Bielefeld

Ravensberger Park 2, 33607 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة العاشرة صباحاً حتى الساعة الخامسة مساءً
يومي السبت و الأحد : من الساعة الحادية عشرة صباحاً حتى السادسة مساءً
يوجد طاولة لتغيير الحفاض، زاوية للعب، تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Jahnplatz Nr. 5 – Kundenzentrum der Stadtwerke Bielefeld Gruppe

Jahnpl. 5, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة التاسعة صباحاً حتى السادسة مساءً
يوم السبت : من الساعة العاشرة صباحاً حتى الرابعة مساءً
يوجد زاوية لتغيير الحفاض، زاوية للعب

■ Kaffeewerft

Stapenhorststraße 91, 33615 Bielefeld

يومي الإثنين و الثلاثاء استراحة
من الأربعاء حتى الأحد : من الساعة التاسعة صباحاً حتى السادسة مساءً
يوجد غرفة مخصصة للإرضاع، طاولة لتغيير الحفاض، تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Label Kitchen GmbH

Gehrenberg 5, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة التاسعة صباحاً حتى السادسة و النصف مساءً
يوم السبت : من الساعة التاسعة صباحاً حتى السادسة مساءً
تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Lechtermann Meisterbäckerei

Lohbreite 5 – 7, 33607 Bielefeld

من الإثنين إلى السبت : من الساعة السابعة صباحاً حتى الثامنة مساءً
يوم الأحد : من الساعة الثامنة صباحاً حتى الثانية عشرة بعد الظهر

■ LOOM Bielefeld

Bahnhofstraße 28, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى السبت : من الساعة التاسعة و النصف صباحاً حتى الثامنة مساءً
يوجد غرفة مخصصة للإرضاع، طاولة لتغيير الحفاض، تسخين طعام الطفل مؤمن،
زاوية للعب، تواليت

■ Maas Natur

Obernstraße 51, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة العاشرة صباحا حتى السادسة و النصف مساء
يوم السبت : من العاشرة صباحا حتى الرابعة مساء
يوجد زاوية هادئة مع كرسي، حضان هزاز و كتب مصورة للأطفال

■ Naturkunde-Museum

Kreuzstrasse 20, 33602 Bielefeld

من الثلاثاء إلى الأحد : من الساعة العاشرة صباحا حتى الخامسة مساء
يوجد طاولة لتغيير الحفاض، غرفة مخصصة للإرضاع

■ Neues Rathaus

Niederwall 23, 33602 Bielefeld

أيام الإثنين، الثلاثاء، الجمعة : من الساعة السابعة و النصف صباحا حتى الثالثة بعد
الظهر

يوم الأربعاء : من الساعة السابعة و النصف صباحا حتى الساعة الواحدة بعد الظهر
يوم الخميس : من الساعة السابعة و النصف صباحا حتى الثانية عشرة بعد الظهر و
من الساعة الثانية بعد الظهر حتى السادسة مساء

يوجد غرفة مخصصة للإرضاع و تغيير الحفاض - غرفة A103
يمكن استلام مفتاح الغرفة من الاستعلامات

■ Pro familia Ortsverband Bielefeld e.V.

Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld

يوم الإثنين : من الساعة التاسعة صباحا حتى الحادية عشرة صباحا ثم من الساعة
الرابعة مساء حتى السابعة مساء
يومي الثلاثاء و الأربعاء : من الساعة الرابعة مساء حتى السابعة مساء
يوم الخميس : من الساعة التاسعة صباحا حتى الساعة الحادية عشرة صباحا
يوجد غرفة خاصة للإرضاع، طاولة لتغيير الحفاض

■ Spielwarengeschäft Ringelreif

Obernstraße 15, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة العاشرة صباحا حتى السادسة مساء
يوم السبت : من الساعة العاشرة صباحا حتى السادسة مساء

■ Stadtkinder – Kinderbekleidungsgeschäft

Gehrenberg 19, 33602 Bielefeld

من الثلاثاء إلى الجمعة : من الساعة العاشرة صباحا حتى الواحدة ظهرا ثم من الساعة
الثانية بعد الظهر حتى السادسة مساء
يوم السبت : من الساعة العاشرة صباحا حتى الرابعة مساء

■ Stadtwerke Bielefeld – Kundenzentrum Historische Turbinenhalle

Schildescher Str. 16, 33611 Bielefeld

أيام الإثنين، الثلاثاء و الجمعة : من الساعة الثامنة و النصف صباحا حتى الخامسة مساء

يوم الخميس : من الساعة الثامنة و النصف صباحا حتى السادسة مساء
يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، زاوية للعب

■ The Coffee Store Bielefeld

Obernstraße 2, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة السابعة و النصف صباحا حتى السابعة مساء

يوم السبت : من الساعة الثامنة صباحا حتى السابعة مساء

يوم الأحد : من الساعة الحادية عشرة صباحا حتى السادسة مساء

■ WOBU Asian American Food

Arndtstraße 8, 33602 Bielefeld

من الإثنين إلى السبت : من الساعة الثانية عشرة ظهرا

يوم الأحد : من الساعة الخامسة مساء

يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، تسخين طعام الطفل مؤمن

Brackwede

■ Bäckerei Pollmeier

Südring 50, 33647 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة السادسة صباحا حتى السادسة مساء

يوم السبت : من الساعة السادسة صباحا حتى الخامسة مساء

يوم الأحد : من الساعة الثامنة صباحا حتى الخامسة مساء

يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، زاوية للعب

■ IKK classic

Artur-Ladebeck-Straße 220, 33647 Bielefeld

يوم الإثنين : من الساعة الثامنة صباحا حتى الرابعة مساء

يومي الثلاثاء و الخميس : من الساعة الثامنة صباحا حتى السادسة مساء

يومي الأربعاء و الجمعة : من الساعة الثامنة صباحا حتى الثانية بعد الظهر

يوجد زاوية للعب

■ Stadtbibliothek Brackwede

Germanenstraße 17, 33647 Bielefeld

من الثلاثاء إلى الجمعة : من الساعة العاشرة صباحا حتى الواحدة ظهرا ثم من الساعة الثالثة بعد الظهر حتى السادسة مساء
يوم السبت : من الساعة العاشرة صباحا حتى الواحدة بعد الظهر
يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، زاوية للعب

Dornberg

■ Bielefelder Bauernhausmuseum gGmbH/ Café im Bauernhausmuseum

Dornberger Straße 82, 33619 Bielefeld

من الأربعاء إلى الأحد : من الساعة العاشرة صباحا حتى السادسة مساء
يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، تسخين طعام الطفل مؤمن، صناديق رمل مع ألعاب
رملية، كتب للأطفال

Heepen

■ Bäckerei Pollmeier

Oldentruper Straße 111, 33604 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة السادسة صباحا حتى السادسة مساء
يوم السبت : من الساعة السادسة صباحا حتى الخامسة مساء
يوم الأحد : من الساعة الثامنة صباحا حتى الخامسة مساء
يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، زاوية للعب

■ Freizeitzentrum Baumheide

Rabenhof 76, 33609 Bielefeld

من الثلاثاء إلى الجمعة : من الساعة التاسعة صباحا حتى السادسة مساء
يوجد طاولة لتغيير الحفاظ

■ Naturfreundejugend TBW / Boulderhalle Bootshaus

Heeper Str. 364, 33719 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة العاشرة صباحا حتى الثالثة بعد الظهر
تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Prince & Princess Umstandsmode Bielefeld

Alter Postweg 66, 33719 Bielefeld

أيام الإثنين، الأربعاء و الجمعة : من الساعة التاسعة و النصف صباحا حتى الساعة الواحدة بعد الظهر ثم من الساعة الثالثة بعد الظهر حتى السادسة و النصف مساء
يومي الثلاثاء و الخميس : من الساعة التاسعة و النصف صباحا حتى الواحدة ظهرا
يوم السبت : من الساعة التاسعة و النصف صباحا حتى الثانية بعد الظهر
يوجد طاولة لتغيير الحفاظ، زاوية للعب

■ Quartiersmanagement Baumheide

Am Wellbach 11, 33609 Bielefeld

يوم الثلاثاء : من الساعة الرابعة مساء حتى السادسة مساء
يوم الخميس : من الساعة العاشرة صباحا حتى الثانية عشرة ظهرا
تسخين طعام الطفل مؤمن، يوم غرفة للاستراحة

Oldentrup

■ AWO Kreisverband Bielefeld e.V. /

AWO Begegnungszentrum Oldentrup

Lüneburger Straße 5, 33719 Bielefeld

يوم الإثنين : من الساعة الواحدة بعد الظهر حتى الرابعة مساء
يومي الثلاثاء و الأربعاء : من الساعة العاشرة صباحا حتى الرابعة مساء
يوم الخميس : من الساعة العاشرة صباحا حتى الثانية بعد الظهر
تسخين طعام الطفل مؤمن، غرفة استراحة، ألعاب

Schildesche

■ Familienbildungsstätte Hedwig Dornbusch-Schule e.V.

An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة الثامنة و النصف صباحا إلى الثانية عشرة و النصف ظهرا
يومي الإثنين و الخميس : من الساعة الثانية و النصف بعد الظهر حتى السادسة مساء
يومي الثلاثاء و الأربعاء : من الساعة الثانية و النصف بعد الظهر حتى الرابعة مساء
يوجد غرفة استراحة، زاوية لتغيير الحفاظ، تسخين طعام الطفل مؤمن، زاوية للعب، عروض كبيرة على دورات للعائلات و الأطفال

Senne

■ Bezirksamt Senne

Windelsbleicher Straße 242, 33659 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة الثامنة صباحا حتى الثانية عشرة ظهرا
يوم الخميس : من الساعة الثامنة صباحا حتى الثانية عشرة ظهرا ثم من الساعة الثانية
و النصف بعد الظهر حتى السادسة مساء
يوجد غرفة للاستراحة - يرجى التسجيل في الطابق الأول

Sennestadt

■ Back World

Rheinallee 2, 33689 Bielefeld

من الإثنين إلى الأحد : من الساعة الخامسة صباحا حتى السادسة و النصف مساء
تسخين طعام الطفل مؤمن

■ Bezirksamt Sennestadt

Lindemann-Platz 3, 33689 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة الثامنة صباحا حتى الثانية عشرة ظهرا
يوم الخميس : من الساعة الثامنة صباحا حتى الثانية عشرة ظهرا ثم من الساعة الثانية
و النصف بعد الظهر حتى السادسة مساء
يوجد غرفة للاستراحة- الرجاء التسجيل في الطابق الثالث، الغرفة ٣١١-٣١٣

■ Eiscafé Pellegrin

Elebeallee 25, 33689 Bielefeld

من الإثنين إلى الأحد : من الساعة العاشرة صباحا حتى السابعة مساء

Stieghorst

■ dm-drogerie markt

Detmolder Straße 320, 33605 Bielefeld

من الإثنين إلى السبت : من الساعة الثامنة صباحا حتى الثامنة مساء
يوجد طاولة لتغيير الحفاض

■ Lechtermann Meisterbäckerei

Stieghorster Straße 64, 33605 Bielefeld

من الإثنين إلى السبت : من الساعة السابعة صباحا حتى الثامنة مساء

■ Lechtermann Meisterbäckerei

Detmolder Straße 550, 33699 Bielefeld

من الإثنين إلى الجمعة : من الساعة السابعة صباحا حتى السادسة مساء

يوم السبت : من الساعة السابعة صباحا حتى الخامسة مساء

يوم الأحد : من الساعة الثامنة صباحا حتى الثانية عشرة ظهرا

يوجد طاولة لتغيير الحفاظ

؟ةي عي بطل اةع اض رل ا م عدي ماع ن اكم اضي أ ك ي دل له

تحت www.bielefeld.de/node/6149

زمر حسم وأ ل ي ج ستل اةرامتس او ةمزال ل ا طورشل ا ن ع ث ح با

ةع ي ر سل ا ةب اجت س ال ا



استشارات، معلومات و عروض للدعم قبل الولادة وبعدها -

هل لديك أسئلة حول موضوع الرضاعة الطبيعية، أو تحتاجين للدعم من أجل الولادة؟ يمكنك الآن التسجيل بأحد نقاط تقديم الاستشارة المذكورة أدناه:



ASB – Hebammenzentrale Bielefeld – Gütersloh

التواصل:

أو عن طريق استمارة التواصل على الموقع الإلكتروني 0521 2704202
ماذا نقدم؟

استشارات هاتفية عن طريق القابلات في كل مجالات القبالة و تقديم خدمات القبالة، مثال: دورات التحضير للولادة، متابعة الحوامل، المرافقة خلال الولادة، العناية خلال فترة النفاس، دورات عودة انكماش الرحم، و استشارات الرضاعة الطبيعية.
الاستشارة مجانية

أوقات العمل:

أيام الإثنين، الأربعاء، و الخميس: من الساعة التاسعة صباحا حتى الحادية عشرة صباحا،

و على مدار الساعة عبر صفحة الموقع الإلكتروني عن طريق استمارة التواصل:
www.asb-hebammenzentrale.de/wo-es-uns-gibt/asb-hebammenzentrale-bielefeld-guetersloh

AWO مركز استشارة للعائلات و الأطفال من عمر ٠ - ٦ سنوات AWO

Detmolderstr. 280, 33605 Bielefeld

للتواصل:

0521 9216421 أو familienberatung@awo-owl.de

ماذا نقدم؟

استشارة و دعم للمشاكل التربوية و مشاكل العلاقات، تاريخ مرضي، تشخيص، و مراقبة للسلوكيات.

فيديو Marte Meo، استشارة للوالدين، العلاج الأسري باللعب، علاج الأطفال مصاحب لساعة اللعب بين.

دعم التعامل، استشارة/ مراقبة و مناقشة الحالات للعاملين في رياض الأطفال، تدريب، ساعات مفتوحة للحوار مع الأهل في مراكز العائلة، المساعدة المبكرة، استشارات مباشرة عبر الإنترنت عبر الصفحة الالكترونية التالية:

eltern.bke-beratung.de/

الاستشارة مجانية

ساعات العمل:

من الإثنين إلى الخميس: من الساعة التاسعة صباحا حتى الرابعة مساء
يوم الجمعة: من الساعة التاسعة صباحا حتى الحادية عشرة صباحا

www.awo-jugendundfamilie-owl.de

Die Hebamme in Bielefeld – Hebammenpraxis

(القبالات في بيليفيلد-عيادة القبالات)

Ulrike Bohnes-Berg, Siechenmarschstr. 323, 33615 Bielefeld

التواصل:

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

ماذا نقدم؟

استشارات الإرضاع الطبيعي، نصائح التغذية التكميلية، دورات عودة انكماش الرحم بعد الولادة و الكثير.

التسجيل ضروري. يجب حجز مواعيد مسبقا.

كل المعلومات الأخرى تجدونها عبر الصفحة الالكترونية التالية:

www.die-hebamme-in-bielefeld.de/stillberatungen/

Fachstelle Kinderschutz / Frühe Hilfen (مساعدة عاجلة)

Neues Rathaus, Niederwall 23, 33602 Bielefeld

التواصل:

0521 51-5555

ماذا نقدم؟

يقوم مركز استشارة حماية الطفل بتنسيق العروض من أجل مساعدة مبكرة و عاجلة. و تشمل هذه على سبيل المثال: قابلات الأسرة، كفالات الأسرة أو ممرضين و ممرضات العائلات.

التواصل:

من الإثنين إلى الأربعاء: من الساعة الثامنة صباحا حتى الرابعة مساء

يوم الخميس: من الساعة الثامنة صباحا حتى السادسة مساء

يوم الجمعة: من الساعة الثامنة صباحا حتى الثانية عشرة ظهرا

لمعلومات أكثر يمكنكم زيارة الموقع الالكتروني التالي:

www.bielefeld.de/node/10114

Familienbildungsstätte Hedwig Dornbusch-Schule e.V.

(القبالات في بيليفيلد- عيادة القبالات)

An der Stiftskirche 13, 33611 Bielefeld

التواصل:

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

ماذا نقدم؟

عروض لدورات موسعة عن مواضيع الحمل و الولادة على سبيل المثال:
دورات التحضير للولادة، دورات عودة انكماش الرحم بعد الولادة، دورة التحضير للإرضاع و دورات أخرى عديدة عن الرضاعة الطبيعية
التسجيل ضروري هاتفيا أو عن طريق البريد الإلكتروني.
المزيد من المعلومات يمكنكم إيجادها على صفحتنا الإلكترونية:
www.hedwig-dornbusch-schule.de

Familienbüro (مكتب العائلة)

Neues Rathaus, Niederwall 23, 33602 Bielefeld

التواصل:

Heike Bockermann, 0521 51-5252, Katharina Lange, 0521 51-3999

أو familienbuero@bielefeld.de

ماذا نقدم؟

نقطة اتصال للعائلات نجيب فيها عن كل أسئلتكم حول موضوعات الحمل و الولادة.
غالبًا ما تكون المسؤوليات بالنسبة لك ليست واضحة أو الهياكل التنظيمية غير معروفة. هل تبحث عن حل لمشكلتك؟ نحن نقدم لك الدعم المناسب. مكتب العائلة يرى نفسه وسيطا و يفترض ,,وظيفة إرشادية" لل صعوبات التي تواجهها العائلات و يقدم الخدمات في بيليفيلد.
يمكنك زيارتنا عفويا أو حجز موعد مسبق معنا. يمكنك أيضا التواصل معنا هاتفيا، أو عن طريق البريد، أو البريد الإلكتروني.

ساعات العمل:

من الإثنين إلى الجمعة: من الساعة الثامنة و النصف صباحا حتى الثانية و النصف ظهرا

يوم الخميس: من الساعة الثانية ظهرا حتى السادسة مساء

G 114/G 116 الغرفة -

www.bielefeld.de/node/6261

Franziskus Hospital

Kiskerstraße 26, 33615 Bielefeld

التواصل:

0521 5891510 أو elternschule@franziskus.de

ماذا نقدم؟

- ١) الجلسة المسائية للتنقيف حول الرضاعة الطبيعية (آخر أربعاء في كل شهر، من الساعة السادسة مساءً حتى الثامنة مساءً)
- ٢) الوحدة الإسعافية للرضاعة الطبيعية- في حال وجود مشاكل طارئة تخص الرضاعة أو وجود أسئلة عن الرضاعة (أيام الثلاثاء من الساعة الثانية عشرة و النصف ظهرا حتى الثانية و النصف بعد الظهر)
- ٣) لقاء المرضعات و الرضع- يقدم فرصة للأمهات و أطفالهن لتبادل الخبرات و النصائح في جو مريح.

مع تواجد خبيرات الرضاعة اللاتي يقدمن الاستشارات و يجبن عن الأسئلة حول الرضاعة الطبيعية، حول التغذية، و التغذية المكملة و العديد من المواضيع الأخرى. (أيام الثلاثاء، من الساعة العاشرة صباحا حتى الثانية)

التسجيل المسبق ضروري. هذا العرض مجاني.

لمعلومات أكثر يرجى زيارة الصفحة الإلكترونية التالية

www.franziskus.de/de/patienten-besucher/elternschule

Frauenmantel e. V.

Diesterwegstraße 9, 33604 Bielefeld

التواصل:

Julia Rose, info@frauenmantel.net

ماذا نقدم؟

- استشارات فردية حول موضوع الرضاعة الطبيعية، و الفطام و التغذية عن طريق الحليب الصناعي
- التواصل المسبق عبر البريد الإلكتروني ضروري.
- ساعات العمل و التكاليف بعد التواصل و الاتفاق.

www.frauenmantel.net

Geburtshaus Bielefeld (مركز الولادة في بيليفيلد)

Wertherstr. 8, 33615 Bielefeld

التواصل:

0521 5281550 أو kontakt@geburtshaus-bielefeld.de

ماذا نقدم؟

- اجتماع الآباء مرة شهريا (يوم الجمعة الأول من كل شهر من الساعة الثانية بعد الظهر حتى الثالثة و النصف بعد الظهر) من أجل النقاش المفتوح و تبادل الآراء.

بالإضافة إلى الإجابة عن الأسئلة حول الرضاعة الطبيعية و التغذية مع حضور القابلة أو
استشارية الرضاعة الطبيعية.
التسجيل المسبق ليس ضروريا. التكاليف: ٧ يورو.
www.geburtshaus-bielefeld.de

pro familia Ortsverband Bielefeld e.V.
Stapenhorststraße 5, 33615 Bielefeld

:للتواصل

Jaqueline Moll, 0521 124073 أو bielefeld@profamilia.de

ماذا نقدم؟

استشارات للعائلات قبل و بعد الولادة، إمكانية الرضاعة الطبيعية و تغيير الحفاض
في مركز الاستشارة متوفرة
التسجيل المسبق للاستشارة المجانية ليس ضروريا.
ساعات العمل:

يومي الإثنين و الخميس: من الساعة التاسعة صباحا حتى الثانية عشرة ظهرا
يومي الإثنين و الأربعاء: من الساعة الرابعة مساء حتى السابعة مساء

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

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Bielefeld
(مركز الخدمات الاجتماعية للمرأة الكاثوليكية)

Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld

:للتواصل

0521 9619143 أو schwangerschaftsberatung@skf-bielefeld.de

ماذا نقدم؟

مركز الخدمات الاجتماعية للمرأة الكاثوليكية يقدم الاستشارة، المعلومات و الدعم
للنساء و العائلات حول مواضيع الحمل، الولادة، الأبوة و الأمومة حتى السنة الثالثة
من عمر الطفل في الحالات الطارئة يقدم المركز الدعم المادي للأم و الطفل خلال
الحمل.

يمكن الحصول على مواعيد الاستشارة هاتفيا

التسجيل من أجل الاستشارة المجانية غير ضروري.

عروضنا للجميع، لا علاقة لها بالأصل أو الدين، الاستشارة مجانية، سرية، يمكن
أن تكون الاستشارة حسب الرغبة تحت اسم مجهول، الخصوصية مضمونة.

www.skf-bielefeld.de



يمكنك العثور على مواقع إلكترونية مفيدة
:أخرى * حول موضوع الرضاعة الطبيعية هنا

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) استشارات الإرضاع -
www.afs-stillen.de/die-afs/

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.
- بالإضافة إلى البحث عن استشارات الإرضاع
www.bdl-stillen.de/

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/SchwangerschaftBaby/_Texte/Stillen.html

Bundeszentrum für Ernährung
www.bzfe.de/inhalt/ernaehrung-und-bewegung-von-saeuglingen-und-stillenden-frauen-28127.html

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/schwangere-stillende/

Netzwerk Gesund ins Leben كل شيء لفترة الرضاعة الطبيعية
www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/alles-fuer-die-stillzeit/

La Leche Liga Deutschland e.V. استشارات الإرضاع -
www.lalecheliga.de/

معلومة اضافية

ستجد هنا

(Netzwerk Gesund ins Leben)



بصمة

نشرت من قبل



Stadt Bielefeld

**Gesundheits-, Veterinär- und
Lebensmittelüberwachungsamt**

Nikolaus-Dürkopp-Str. 5 – 9, 33602 Bielefeld

gesundheitsamt@bielefeld.de

المسؤول عن المحتوى:

Dr. Peter Schmid

الصور:

Phantermedia

مصادر:

Rouw, E., von Gartzen, A. & Weissenborn, A. Bedeutung des Stillens für das Kind. Bundesgesundheitsbl 61, 945–951 (2018). ١

Weltgesundheitsorganisation. 2021. Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern. Abgerufen von <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> ٢

Still-Logo: Matt Daigle

Stand:

يونيو ٢٠٢٢