
Ciąża i poród po niemiecku

krok po kroku od zakupu testu ciążowego
do formalności po urodzeniu dziecka



Katarzyna Paczkowska

Słubice/Frankfurt nad Odrą 2021

autor: Katarzyna Paczkowska
zdjęcia: @Minosfera Ewa Bernaś
korekta niemiecka: Mirela Kreft
korekta polska, łamanie i skład:
Dorota Augustyniak - Madejska
wydawca i dystrybucja:
Poli- Lingua Katarzyna Paczkowska
ISBN: 978-83-962538-0-4

Wszelkie prawa zastrzeżone

Kopiowanie, przedrukowywanie i rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci bez uprzedniej pisemnej zgody autorki, powoduje naruszenie praw autorskich i jest zabronione.

Publikacja ma charakter podręcznika do nauki języka niemieckiego. Wszelkie niepokojące objawy w trakcie ciąży, porodu czy połogu, należy konsultować z wykwalifikowanym personelem medycznym.

Spis treści

O mnie	5
Jeśli ja dałam radę, Ty też potrafisz	7
Dlaczego taki temat?	9
Co zawiera kurs?	12
Początek i objawy ciąży	13
Wizyta w aptece	15
Umawianie pierwszej wizyty u ginekologa	16
Pierwsza wizyta u ginekologa	18
Pierwszy trymestr ciąży	22
Wizyta w laboratorium	25
Comiesięczna wizyta u ginekologa	26
Badania prenatalne pierwszego trymestru	30
Drugi trymestr ciąży	34
Drugie badanie prenatalne	35
Trzeci trymestr ciąży	38
Badanie prenatalne trzeciego trymestru	40
Przygotowanie do porodu	42
Wyprawka	50
Torba do szpitala	53

Poród	55
Poród siłami natury	56
Cesarskie cięcie	65
Pobyt w szpitalu	68
Laktacja	73
Rozmowa z położną	74
Problemy z laktacją	76
Połów	77
Dolegliwości w połogu	78
Formalności po porodzie	79
Rozmowa telefoniczna z urzędnikiem	80
Rozmowa telefoniczna z ubezpieczycielem	81
Umawianie wizyty u pediatry	82
Ciąża - tydzień po tygodniu	83
Sytuacje kryzysowe	127
Ciąża i poród w czasach pandemii	132
Small talk i przydatne frazy dla początkujących	142
Co jeszcze znajdziesz w kursie?	148
Bibliografia	152

Witaj,



Języki obce pasjonowały mnie odkąd pamiętam. Na początku marzyłam o byciu tłumaczem simultanicznym i studiach w Wielkiej Brytanii. Wiele lat później na Europejskim Uniwersytecie Viadrina przyszło mi studiować po niemiecku.

Późną decyzję o rozszerzonej maturze okupiłam dużym wysiłkiem i mnóstwem stresu. Jednak skok na prawdziwie głęboką wodę miał się dopiero wydarzyć. Szybko okazało się, że język akademicki ma niewiele wspólnego z tym wyuczonym w szkole. Musiałam też zarabiać.

Zaczęłam od przygotowania maturzystki do egzaminu z angielskiego. Dwie godziny w tygodniu dawały satysfakcję, ale budżet łątałam pracując w firmie z grami komputerowymi. Tam nabywałam swobody w niemieckim. Moja pierwsza uczennica świetnie zdała maturę, a ja zostałam samozwańczą korepetytorką. W mojej klitce i wspólnej kuchni w akademiku mijało się coraz więcej osób w różnym wieku i stopniu zaawansowania językowego.

Wkrótce stanowisko pakowacza w berlińskiej firmie zamieniłam na rolę asystentki dyrektora technicznego. Tu zyskałam nie tylko doświadczenie tłumacza, ale też w działaniu pod presją czasu i trudnych okoliczności. Za sprawą poleceń przybywało osób potrzebujących pomocy w szpitalu, czy urzędzie.

Tak poznałam Przemka, dla którego lekcje były częścią terapii mowy po wypadku i Kasię, którą przygotowałam językowo do porodu.

Dzięki współpracy z Polonijnym Centrum Kultury w Kaliningradzie, podjęłam się nauczania języka polskiego, Rosjan. Od firm zatrudniających osoby z Ukrainy i Białorusi otrzymałam propozycje prowadzenia zajęć dla ich pracowników. Z czasem okazało się, że uczestnictwem w moich lekcjach j. polskiego zainteresowani są również Niemcy, Austriacy i Szwedzi. Wszystko to utwierdziło mnie w przekonaniu, że język obcy to nie tylko słówka i gramatyka, a poznawanie kolejnych, to obok komunikacji, zupełnie nowa perspektywa.

W ostatnich latach byłam prelegentem na międzynarodowych konferencjach organizowanych przez Uniwersytet Śląski. W 2019 r. ze 190 osobami z 45 krajów ukończyłam Europejską Akademię Dyplomacji. Poza tym, podróżuję (nie w pandemii), uczę się kolejnych języków, a w ramach doktoratu eksploruję temat wielokulturowości w biznesie.

Z każdego nowego projektu czerpię doświadczenie pozwalające pełniej towarzyszyć uczniom w ich indywidualnej drodze.

Moja firma **Poli- Lingua** to owoc praktyki i suma wydarzeń, które stały się częścią mojej przygody w wielokulturowym środowisku.

Od 2016 roku uczę niemieckiego kobiety w ciąży, jestem tłumaczem w przychodniach i szpitalach, pomagam moim klientkom w wypełnianiu formalności okołoporodowych. Będąc w ciąży postanowiłam podzielić się wiedzą popartą doświadczeniem, nabytym nie tylko jako nauczyciel, ale także jako młoda mama.

Jeśli ja dałam radę, Ty też potrafisz



Teraz jestem szczęśliwą żoną, mamą i lektorką języków obcych. Skończyłam studia w Niemczech i w Polsce.

Mam swoją szkołę językową i pracuję na doktoratem, ale... nie zawsze tak było!

Do rozszerzonej matury z niemieckiego przygotowywałam się z dwiema koleżankami. Pamiętam jak było mi strasznie przykro, kiedy od naszej germanistki usłyszałam: Weronika utalentowana, Ola pracowita, a ty Madejska... ani jedno, ani drugie.

Może moja znajomość języka zachodnich sąsiadów nie była powalająca, ale trudno o coś bardziej dołującego na miesiąc przed maturą. Spięłam się jednak nieprawdopodobnie i zdałam „śpiewająco”, a przez dwa miesiące bardzo pracowitych wakacji zdążyłam przygotować się do językowego egzaminu wstępnego na studia.

Oczywiście wyuczony szkolny język to zdecydowanie za mało. Kiedy na otwartych dniach uczelni nic nie rozumiałam, zalałam się łzami. Jednak zawsze wiedziałam, że to przede wszystkim do odważnych i zdeterminowanych świat należy.

Dlatego mimo dużych trudności, zdecydowałam się na studia za granicą. Przez pierwszy rok ciężko było mi zrozumieć Niemców nawet w codziennych sytuacjach. O wykładach nie wspomnę!

Kiedy pojawił się niedobór gotówki, podjęłam drugą pracę (udzielałam już korepetycji z angielskiego). Moim pierwszym „poważnym” zajęciem była harówka w internetowym sklepie wysyłkowym w Berlinie. Dzięki temu doświadczeniu doskonale rozumiem osoby ciężko pracujące fizycznie. Także te wstające bardzo wcześnie (również zimą), by na czas dotrzeć do pracy oddalonej o 100 km.

Mimo dużego zaangażowania i wcześniejszej propozycji awansu, po powrocie z Erazmusa usłyszałam, że nie ma tam już dla mnie miejsca. Wyobrażasz sobie jak się wtedy czułam? Jednak jak to często bywa, „nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”. W tej sytuacji jeszcze bardziej zaangażowałam się w udzielanie korepetycji. Zaczęłam również praktyki na uczelni, gdzie zaproponowano mi etat pracownika naukowego. Później prowadziłam swoje własne zajęcia.

Chociaż wielokrotnie pojawiała się myśl, by swoje zawodowe życie związać z ukończonym uniwersytetem, wygrała miłość do nauczania języków obcych. Dlatego stworzyłam swoją szkołę. Moi uczniowie odnoszą duże sukcesy, a ja jestem z nich bardzo dumna. Jednak najbardziej wzruszają mnie proste historie, kiedy np. osoba, która wcześniej nie potrafiła odezwać się po niemiecku, podczas wizyty z dzieckiem w przychodni czy szpitalu, dogaduje się w tym języku z lekarzem albo rozmawia o podwyżce ze swoim szefem.

W moich kursach skupiam się przede wszystkim na języku możliwie najbardziej praktycznym, przydatnym w codziennych sytuacjach. Moją misją jest pokazanie uczniom, że nauka języka obcego może być ciekawa, satysfakcjonująca i co ważne, bardzo przyjemna. Jeśli ja zaledwie kilka lat temu zaczęłam od zera, **TY TEŻ DASZ RADĘ!**



Dlaczego taki temat?



Od ośmiu lat mieszkam na pograniczu Polski i Niemiec. Przez co najmniej sześć, uczę niemieckiego. Na samym początku była to klasyczna nauka słówek i gramatyki, która z czasem przerodziła się w nauczanie języka fachowego i coraz bardziej dopasowanego do potrzeb konkretnego klienta. Wtedy nawet jeszcze nie interesowałam się dziećmi i ciążą samą w sobie. Do pewnego dnia...

W słoneczne popołudnie dostałam telefon od Kasi, która właśnie przeprowadziła się z Holandii do Niemiec. Okazało się, że jest w dwudziestym tygodniu ciąży, będzie rodzić w Niemczech, a o języku niemieckim nie ma pojęcia. Zgodziłam się jej pomóc. Od pierwszej lekcji zaczęłyśmy ćwiczyć słownictwo związane z ciążą, częściami ciała, dialogi u lekarza, a w późniejszym etapie nawet wzywaniem taksówki, by dotrzeć do szpitala. Moja uczennica się śmiała, że jeśli jej partner nie zdąży, będzie dzwonić do mnie, bym towarzyszyła jej przy porodzie.

Pomagałam Kasi wypełniać również niezbędne dokumenty związane z wizytami u lekarza, ubezpieczeniem zdrowotnym i innymi formalnościami. Po naszym kursie córeczka mojej uczennicy przyszła na świat cała i zdrowa, a ja miałam okazję uczestniczyć jeszcze w kilku wizytach kontrolnych u pediatry, aby dodać dziewczynom pewności siebie. To była fantastyczna przygoda. Byłam szczęśliwa, że mogłam nie tylko pomóc w tak ważnej sprawie, ale i sama sporo się nauczyć. Nagle okazało się, że ten temat coraz bardziej mnie fascynuje.

Kilka miesięcy później telefon z podobną prośbą otrzymałam od mojej uczennicy Agnieszki. Oczywiście z entuzjazmem się zgodziłam. Ponieważ z powodu zagrożonej ciąży Aga musiała leżeć, na lekcje przychodziłam do niej. Było to dla mnie niesamowite doświadczenie chociażby z racji tego, że mogłam towarzyszyć jej od początku ciąży do momentu narodzin.

Nauka szła nam świetnie. Byłam szczęśliwa, bo efekty naszej pracy były widoczne bardzo szybko. Aga sama umawiała się na wizyty lekarskie, przynosiła coraz to nowe wyniki badań. Jej niemiecki z tygodnia na tydzień był coraz lepszy. Około sześć tygodni przed porodem miałam też przyjemność towarzyszyć jej w tzw. „Geburtsplanung” czyli planowaniu porodu. Było to dla mnie bardzo poruszające, zwłaszcza, że po raz pierwszy mogłam usłyszeć bicie serca takiego małego człowieczka, a także towarzyszyć we wszystkich badaniach lekarskich.

Pamiętam jak po całym dniu wytężonej pracy, usiadłam na ławce, myśląc, że nie mam już siły na kolejny kurs. Ale, mimo że ten dzień wymagał ode mnie wielkich pokładów energii, pomyślałam, że właśnie taka praca sprawia, iż czuję, że żyję.

Teraz sama jestem Mamą i temat dotyczy mnie bezpośrednio. Po wielu wizytach w niemieckich przychodniach czy szpitalach, uznałam, że sama nie mogłabym zrobić inaczej niż rodzic u naszych zachodnich sąsiadów. Tym bardziej, że moja ciąża rozpoczęła się w czasie pandemii i na początku była prowadzona w Polsce, z czego nie mam najlepszych wspomnień.

Po tych wszystkich doświadczeniach pomyślałam, że pragnę wspierać kobiety, które chcą przejść bezproblemowo pod względem językowym przez ciążę i przygotować się do porodu w Niemczech lub innym kraju niemieckojęzycznym.

Skoro spotykamy się w tym miejscu, najprawdopodobniej jesteś jedną z nich. A jeśli tak, bardzo zależy mi na tym, byś poczuła się pewnie. Dlatego krok po kroku przeprowadzę Cię przez podstawowe zagadnienia językowe z tym związane.

Zapraszam Cię serdecznie do lektury i działania!

Kasia
Paczkowska



Co zawiera kurs?

w zależności od wybranej przez Ciebie opcji

Basic



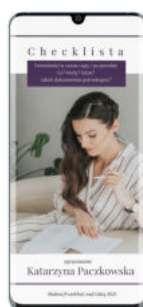
Silver

Basic

+



Gold



Premium

Gold

+



Początek i objawy ciąży





Początki są często trudne i nawet jeśli ciąża została zaplanowana dużo wcześniej, dla każdej kobiety, zwłaszcza przy pierwszym dziecku, jest to zupełnie nowa sytuacja. Nierzadko wiadomość o tym, że to już, pojawia się w niespodziewanych, nie zawsze komfortowych okolicznościach. Mogę sobie wyobrazić jak to jest, kiedy taka nowina dopada przyszłych rodziców daleko od domu, a znajomość języka kraju pobytu pozostawia wiele do życzenia. Na szczęście, niemiecki personel medyczny często jest bardzo wyrozumiały. Warto jednak, móc opowiedzieć o objawach ciążowych w tym języku.

początek i objawy ciąży

Beginn und Symptome der Schwangerschaft

dwie kreski na teście ciążowym

zwei Striche auf dem Schwangerschaftstest

mieć nudności

sich übel fühlen

czuć się źle

sich schlecht fühlen

bóle piersi

die Brustschmerzen

mieć zawroty głowy

unter Schwindel leiden

zemdleć

ohnmächtig werden

mieć bóle podbrzusza

Unterliebschmerzen haben

być wrażliwym na zapachy

geruchsempfindlich sein

wymiotować

erbrechen, sich übergeben

mieć nabrzmiałe piersi

geschwollene Brüste haben

brak miesiączki

ausbleibende Menstruation

być zmęczonym i sennym

schläfrig und müde sein

mieć bóle brzucha

Bauchschmerzen haben

mieć bóle pleców

Rückenschmerzen haben

mieć zmienne nastroje

Stimmungsschwankungen haben

mieć w ustach metaliczny posmak
einen metallischen Geschmack
im Mund haben

częściej korzystać z toalety
häufiger die Toilette benutzen

nie mieć apetytu
keinen Appetit haben

mieć zachcianki
Schwangerschaftsgelüste haben

Wizyta w aptece

W przypadku podejrzenia, że to ciąża, warto udać się do apteki po test. W takiej sytuacji często biorą górę emocje, więc sklecenie kilku zdań po niemiecku może okazać się wcale nie takie proste. Sama pamiętam, że ciężko było mi wydusić z siebie cokolwiek. Poniżej kilka fraz, które mogą Ci się przydać w rozmowie z farmaceutą.

W czym mogę Pani pomóc?

Wie kann ich Ihnen helfen?

Jak i kiedy wykonać test?

Wie und wann sollte man den Test machen?

Poproszę dwa testy ciążowe.

Ich bitte um zwei Schwangerschaftstests.

Jakiego rodzaju?

Was für eine Art?

Proszę zanurzyć końcówkę testu w moczu.

Tauchen Sie die Testspitze in den Urin.

test płytkowy

HCG-Schwangerschaftstest
(Kassetten)

Wynik pojawi się po kilku minutach.

Das Ergebnis sollte nach ein paar Minuten
erscheinen.

test owulacyjny

Ovulationstest

test paskowy

Streifen-Schwangerschaftstest

Ile płacę?

Wie viel zahle ich?

To będzie ... euro.

Das macht insgesamt ... Euro.

Przed wykonaniem testu proszę zebrać mocz do suchego pojemnika, a następnie nanieść kilka kropel na płytkę testową.

Bevor Sie den Test durchführen, fangen Sie eine Urinprobe in einem Behälter auf und füllen dann einige Tropfen Urin in die Probenvertiefung der Testkassette ein.

Dwie kreski oznaczają ciążę, jedna nie.

Zwei Striche bedeuten Schwangerschaft, eine nicht.

Test nie daje stuprocentowej gwarancji.

Dla pewności proszę wybrać się do lekarza.

Der Test gibt keine hundertprozentige Garantie.

Bitte gehen Sie zum Arzt, um sicher zu sein.

Umawianie pierwszej wizyty u ginekologa

Kiedy najsilniejsze emocje opadną, warto umówić się na pierwsze spotkanie z ginekologiem. Z reguły powinno się odbyć między 8 a 10 tygodniem ciąży. Na taką wizytę nie potrzebujesz skierowania od lekarza rodzinnego.

Praktyka..., w czym mogę pomóc?

Praxis ... , wie kann ich Ihnen helfen?

Dzień dobry, chciałabym umówić się na wizytę u ginekologa.

Hallo, ich möchte einen Termin bei einem Gynäkologen vereinbaren.

Jaki jest powód wizyty?

Was ist der Grund für des Arztbesuches?

Podejrzewam, że jestem w ciąży./ Jestem w ciąży.

Ich vermute, ich bin schwanger./ Ich bin schwanger.

Czy jest już Pani naszą pacjentką?

Sind Sie schon unsere Patientin?

Tak, jestem.

Ja, ich bin.

Nie, jeszcze nie.

Nein, noch nicht.

Czy jest Pani ubezpieczona?

Sind Sie versichert?

Czy odpowiada Pani termin...?

Passt Ihnen der Termin am...?

Tak, jak najbardziej.

Ja, natürlich.

Niestety nie, czy mogłabym prosić o inny termin?

Leider nicht, könnte ich um einen anderen Termin bitten?

A czy ... Pani odpowiada?

Und passt es Ihnen am...?

Potrzebuję Pani nazwisko i datę urodzenia.

Ich brauche Ihren Familiennamen und Ihr Geburtsdatum.

Proszę wziąć ze sobą swoją kartę ubezpieczeniową/ dowód osobisty.

Bitte bringen Sie Ihre Versicherungskarte/ den Personalausweis mit.



Pierwsza wizyta u ginekologa

W końcu nadszedł ten wielki dzień!

Bardzo prawdopodobne, że nie możesz się doczekać potwierdzenia swoich podejrzeń co do ciąży, a może przy odrobinie szczęścia zobaczysz na USG malutki pęcherzyk, który po 9 miesiącach będzie Twoim pięknym Maleństwem? Jeśli to Twoja pierwsza ciąża, być może zastanawiasz się jak taka pierwsza wizyta będzie przebiegać, o co zapyta lekarz, jakich sformułowań użyje i czy wszystko zrozumiesz. Dlatego w tej części przygotuję Cię do tego spotkania i sprawię, że poczujesz się w tej nowej dla siebie sytuacji dużo pewniej.

pierwsza wizyta u ginekologa

der erste Frauenarztbesuch

Czy ma Pani jakieś objawy?

Haben Sie irgendwelche Symptome?

Co Panią do nas sprowadza?

Was führt Sie denn hierher?

Jak się Pani czuje?

Wie fühlen Sie sich?

Myślę, że jestem w ciąży.

Ich denke, das ich schwanger sein könnte.

Teraz będę musiał zadać Pani kilka pytań i zebrać podstawowe informacje.

Jetzt muss ich Ihnen einige Fragen stellen und einige grundlegende Informationen sammeln.

Czy to Pani pierwsza ciąża?

Ist das Ihre erste Schwangerschaft?

Czy wystąpiło u Pani poronienie?

Hatten Sie eine Fehlgeburt?

Czy wystąpiła u Pani ciąża pozamaciczna?

Hatten Sie eine Eileiterschwangerschaft?

Czy wystąpiły inne problemy w poprzednich ciążach?

Gab es in den früheren Schwangerschaften andere Beschwerden?

Czy choruje Pani przewlekle?

Sind Sie chronisch krank?

Czy w Pani rodzinie występują obciążenia genetyczne?

Haben Sie eine familiäre Vorgeschichte mit genetischen Erkrankungen?

Czy ma Pani jakieś alergie?

Haben Sie irgendwelche Allergien?

Czy ma Pani problemy rodzinne lub ciężką sytuację materialną?

Haben Sie Familienprobleme oder eine schwierige finanzielle Situation?

Czy miała Pani wykonywane jakieś zabiegi lub operacje?

Hatten Sie irgendwelche Operationen oder Eingriffe?

Czy miała Pani przeprowadzaną transfuzję krwi?

Hatten Sie eine Bluttransfusion?

Czy przyjmuje Pani jakieś leki?

Nehmen Sie irgendwelche Medikamente ein?

Czy ojciec dziecka choruje przewlekle?

Ist der Vater des Kindes chronisch krank?

Kiedy miała Pani ostatnią miesiączkę?

Wann war Ihre letzte Periode?

Będę musiał skierować Panią na podstawowe badania w ciąży.

Ich werde Ihnen eine Überweisung ausstellen um eine Grundlegende medizinische Untersuchung durchführen zu können.

oznaczenie grupy krwi

die Blutgruppenbestimmung

morfologia krwi

das Blutbild

badanie w kierunku toksoplazmozy

die Toxoplasmose-Untersuchung

badanie stężenia glukozy we krwi na czczo

das Glukosetoleranztest

badanie w kierunku różyczki

das Rötelntest

badanie pod kątem HIV

der HIV- Test

podstawowe badanie lekarskie

medizinische Grunduntersuchungen

Proszę przygotować się do badania.

Bitte bereiten Sie sich auf die Prüfung vor.

Proszę się położyć, teraz Panią zbadam.

Legen Sie sich hin. Ich werde Sie jetzt untersuchen.

Wykonamy teraz badanie USG.

Wir werden jetzt einen Ultraschall machen.

Mogę potwierdzić, że jest Pani w ciąży.

Ich kann bestätigen, dass Sie schwanger sind.

Jest Pani w ... tygodniu ciąży.

Sie sind in der ... Schwangerschaftswoche.

Kiedy miała Pani ostatnio robione badanie cytologiczne?

Wann wurde bei Ihnen das letzte Mal eine zytologische Untersuchung durchgeführt?

To dość dawno, w takim razie dziś je wykonamy.

Es ist ziemlich lange her, also machen wir sie heute.

**Tutaj na ekranie może Pani zobaczyć pęcherzyk ciążowy,
w którym znajduje się zarodek.**

Hier auf dem Bildschirm sehen Sie den Follikel, in dem sich der Embryo befindet.

Zapraszam na kolejną wizytę w przyszłym miesiącu.

Wir sehen uns nächsten Monat.



Pierwszy trymestr ciąży





Po wizycie u lekarza możesz ochłonąć.

Gratulacje! Dałaś radę!

Teraz trzeba przetrwać pierwszy trymestr, czyli okres trwający od pierwszego do trzynastego tygodnia. Jest to czas, w którym ciąża nie jest jeszcze widoczna, ale przyszłej Mamie często mocno daje się we znaki. Ja do tej pory wzdrygam się na samą myśl o chilli.

Źle reaguję nawet na jej widok na butelce oliwy.

Mój Mąż z kolei, ciągle pamięta jak był zmuszony do ubierania w domu grubej kurtki ponieważ mimo początku marca, wszystkie okna musiały być otwarte.

Pierwszy trymestr ze względu na rozwój wszystkich narządów maleństwa jest najważniejszy. Warto więc szczególnie wtedy na siebie uważać, wypoczywać i ograniczać wszelkie czynniki stresogenne.

Co Cię czeka w pierwszym trymestrze?

Wizyty kontrolne z reguły odbywają się raz w miesiącu i są zdecydowanie krótsze niż pierwsza. Twój lekarz prowadzący ma już wszelkie potrzebne dane, a Ty otrzymujesz „Mutterpass” czyli odpowiednik naszej książeczki ciąży.

Dokładne jej tłumaczenie masz w zestawie materiałów kursowych.

W pierwszym trymestrze między 11 a 13 tygodniem wykonuje się badania prenatalne, składające się z USG i wykonywanego z krwi testu PAPP-A. Na kolejnej stronie znajdziesz zwroty, które pomogą Ci umówić się na badania USG.

Dzień dobry, chciałabym się umówić na badania prenatalne.

Guten Tag, ich möchte einen Termin für einen pränatalen Test vereinbaren.

Dobrze, w takim razie wizyta musi się odbyć w terminie między 11 a 13 tygodniem ciąży.

Gut, dann muss Ihr Termin zwischen der 11. und 13. Schwangerschaftswochen sein.

Czy pasuje Pani termin ... ?

Passt es Ihnen am...?

Niestety nie. Może mają Państwo wolny termin w 12 tygodniu mojej ciąży?

Leider nein. Haben Sie einen freien Termin in der 12. Woche meiner Schwangerschaft?

Tak, jak najbardziej, czy pasuje Pani termin X?

Ja, natürlich. Passt es Ihnen am...?

Tak, proszę mnie zapisać.

Ja, bitte tragen Sie mich ein.

Świetnie, jesteśmy umówieni.

Toll, wir haben einen Termin.

Proszę pamiętać o zabraniu książeczki ciąży i karty ubezpieczeniowej.

Bitte denken Sie daran, Ihren Mutterpass und Ihre Versicherungskarte mitzubringen.



Wizyta w laboratorium

Laboratorium to jedno z miejsc, które w czasie ciąży odwiedza się dość często. Czynności tam wykonywane nie należą do najbardziej przyjemnych, ale doświadczone pielęgniarki potrafią zdziałać cuda, więc pobieranie krwi wcale nie musi się źle kojarzyć.

W tym rozdziale nauczę Cię kilku zwrotów związanych z wizytą w laboratorium, tak by była dla Ciebie jak najbardziej komfortowa.

wizyta w laboratorium

besuch im Labor

Teraz przejdziemy do laboratorium.

Jetzt gehen wir ins Labor.

Dzisiaj wykonamy badanie na X.

Wir werden heute eine ... Untersuchung machen.

Proszę usiąść.

Bitte setzen Sie sich hin.

Proszę zacisnąć pięść.

Machen Sie eine Faust.

Proszę rozluźnić.

Bitte entspannen Sie Ihre Faust.

Teraz proszę chwilę przytrzymać wacik.

Halten Sie den Tupfer nun einen Moment lang fest.

Tutaj jest pojemnik na mocz. Proszę przynieść go na następną wizytę.

Hier ist ein Urinbecher. Bitte bringen Sie ihm zu Ihrem nächsten Termin mit.

Comiesięczna wizyta u ginekologa

Zwykłe wizyty w ciąży (jeśli nie dzieje się nic niepokojącego) odbywają się w Niemczech co miesiąc. Są do siebie podobne. Poznanie podstawowych fraz na pewno w dużym stopniu zredukuje stres związany ze spotkaniami z lekarzem.

Wstępny wywiad przeprowadza pielęgniarka lub specjalnie przeszkolony asystent. Poniżej przykładowe zwroty, które przydadzą się w rozmowie z taką osobą.

comiesięczna wizyta u ginekologa

Monatlicher Besuch beim Gynäkologen

Poproszę o Pani kartę ubezpieczeniową.

Ihre Versicherungskarte, bitte.

Poproszę o Pani książeczkę ciąży.

Ihr Mutterpass, bitte.

Proszę zająć miejsce w poczekalni i poczekać na wezwanie.

Bitte nehmen Sie im Warteraum Platz und warten Sie, bis Sie aufgerufen werden.

Zapraszam Panią prosto do laboratorium.

Ich lade Sie direkt ins Labor ein.

Zapraszam do pokoju gdzie wykonamy KTG.

Ich möchte Sie in den Raum bitten, wo wir das CTG machen werden.

Proszę zająć miejsce.

Bitte nehmen Sie Platz.

Teraz zmierzmy ciśnienie.

Jetzt werden wir Ihren Blutdruck messen.

Sprawdzimy teraz Pani wagę.

Wir prüfen jetzt Ihr Gewicht.

Czy ma pani ze sobą mocz?

Haben Sie Ihren gefüllten Urinbecher mit?

To pojemnik na mocz na kolejną wizytę.

Das ist ein Urinbecher für Ihren nächsten Termin.

Teraz wykonamy badanie KTG.

Jetzt werden wir ein CTG machen.

Proszę się położyć.

Legen Sie sich bitte hin.

Proszę zająć wygodną pozycję.

Bitte nehmen Sie eine bequeme Position ein.

Proszę odsłonić brzuch.

Machen Sie bitte den Bauch frei.

Teraz posłuchamy bicia serca Pani dziecka.

Jetzt werden wir den Herzschlag Ihres Babys abhören.

Proszę spokojnie leżeć 15 minut.

Bitte legen Sie sich still für 15 Minuten hin.

Proszę tutaj przytrzymać.

Halten Sie hier bitte fest.

Dziękuję bardzo. To koniec badania.

Danke schön. Wir sind am Ende der Untersuchung angelangt.

Tutaj jest ręcznik papierowy, którym może się Pani wytrzeć.
Hier ist ein Papierhandtuch, mit dem Sie sich abwischen können.

Dziękuję bardzo. Może Pani usiąść w poczekalni.
Vielen Dank. Sie können im Wartezimmer Platz nehmen.

Poniżej zdania, które przydadzą się w rozmowie z lekarzem.

Czy ma Pani jakieś niepokojące dolegliwości?
Haben Sie irgendwelche Beschwerden?

Pani wyniki krwi są bardzo dobre.
Ihre Blutwerte sind sehr gut.

Wyniki są dobre poza....
Die Ergebnisse sind gut, außer...

Proszę dodatkowo przyjmować suplement
Bitte nehmen Sie zusätzlich das Nahrungsergänzungsmittel... ein.

Może go Pani kupić w aptece bez recepty.
Sie können es in einer Apotheke ohne Rezept kaufen.

Proszę przyjmować lek Zaraz wypiszę na niego receptę.
Bitte nehmen Sie das Medikament... Ich werde Ihnen gleich ein Rezept ausstellen.

Wykonamy teraz badanie ginekologiczne i USG.
Wir werden jetzt eine vaginale Untersuchung und ein Ultraschall machen.

Proszę przygotować się do badania.
Bitte bereiten Sie sich auf die Untersuchung vor.

Proszę się położyć niżej/wyżej.
Bitte legen Sie sich tiefer/höher.

Szyjka macicy jest zamknięta.

Der Gebärmutterhals ist geschlossen.

Szyjka macicy jest skrócona.

Der Gebärmutterhals ist verkürzt.

Pojawiło się rozwarcie.

Der Muttermund ist geöffnet.

Wykonamy badanie cytologiczne.

Wir werden jetzt eine Zytologie machen.

Dziękuję. Proszę się ubrać i zapraszam na badanie USG.

Danke! Bitte ziehen Sie sich an und kommen Sie zur Ultraschalluntersuchung.

W tym momencie najprawdopodobniej padną zwroty związane z badaniem USG omówione już we wcześniejszym rozdziale.

Po badaniu najczęściej zostajesz z pielęgniarką, która umówi Cię na kolejną wizytę.

Mogę Pani zaproponować termin Czy pasuje?

Ich kann Ihnen einen Termin am ... anbieten. Würde es Ihnen passen?

Tak, oczywiście.

Ja, natürlich.

Niestety nie, czy byłby możliwy inny termin?

Nein, leider nicht. Wäre ein anderer Termin möglich?

Kolejny termin zapisałam w książeczce ciąży.

Den nächsten Termin habe ich im Mutterpass eingetragen.



Badania prenatalne pierwszego trymestru

Badania prenatalne to termin dość obcy szczególnie kobietom w pierwszej ciąży. Jak już wspominałam, składają się z USG i testu PAPP-A wykonywanych między 11 a 13 tygodniem. Za ich pomocą określa się kilka tzw. markerów genetycznych, czyli cech płodu i sprawdza ewentualne prawdopodobieństwo wystąpienia nieprawidłowości, takich jak zespół Downa, zespół Patau czy zespół Edwardsa.

Test PAPP-A polega na zbadaniu stężenia beta-HCG i AFP w Twojej krwi. Bierze się tu również pod uwagę Twój wiek. Jednak należy pamiętać, że wielu lekarzy i diagnostów traktuje go trochę z przymrużeniem oka. Mogę to potwierdzić na podstawie swojego doświadczenia. Miesiąc ciężkiego stresu okazał się kompletnie nieuzasadniony.

Wynik badania można podzielić na 3 kategorie:

ryzyko niskie – ważne, by pamiętać, że każda z nas jest nim obciążona już na starcie;

ryzyko pośrednie – jeżeli takie wystąpi, lekarz zaproponuje dodatkową diagnostykę, tzw. test Harmony, test NIPT lub NIFTY, który jest badaniem nieinwazyjnym;

ryzyko wysokie – przy takim wyniku lekarz zaproponuje badanie inwazyjne, tzw. amniopunkcję polegającą na pobraniu płynu owodniowego (tego, który otacza dziecko) i poddaniu go analizie laboratoryjnej w celu zdiagnozowania ewentualnych wad płodu.

W trakcie badania pomocne mogą się okazać słowa i frazy, które znajdziesz poniżej.

Dzień dobry,

proszę się położyć i odsłonić brzuch. Dziś wykonamy pierwsze badanie prenatalne, które jest po prostu pierwszym dłuższym USG.

Sprawdzimy jak rozwija się Pani dziecko.

Guten Tag,

bitte legen Sie sich hin und machen Sie Ihren Unterleib frei. Heute werden wir den ersten pränatalen Test machen, das ist einfach der erste längere Ultraschall. Wir werden die Entwicklung Ihres Babys untersuchen.

nogi

die Beine

mózg

das Gehirn

ręce

die Arme

serce

das Herz

głowa

der Kopf

pęcherz moczowy

die Harnblase

kręgosłup

die Wirbelsäule

żołądek

der Magen

Teraz zbadamy przezierność karku.

Jetzt werden wir einen Nackentransparenztest machen.

X pracuje prawidłowo.

X funktioniert Gut.

X jest bardzo dobrze widoczny.

X ist sehr gut sichtbar.

Tutaj jest pępowina.

Hier ist die Nabelschnur.

Pani dziecko mierzy x cm i waży x g.

Ihr Baby misst x cm und wiegt x g.

Myślę, że szacowany termin Pani porodu to ...

Ich denke der voraussichtliche Entbindungstermin wird am...

Maluszek jest zupełnie zdrowy.

Das Baby ist kern gesund.

Tutaj dla Pani pamiątkowe zdjęcie/filmik z badań.

Hier ist ein Erinnerungsfoto/Video.

Bardzo Pani dziękuję.

Teraz pielęgniarka pobierze Pani krew do testu podwójnego.

Vielen Dank.

Jetzt nimmt die Krankenschwester Ihr Blut für den PAPP-A-Test ab.

Pobieranie krwi do testu podwójnego wygląda bardzo podobnie do rutynowego pobrania krwi, więc potrzebne zwroty znajdziesz w rozdziale poświęconej wizycie w laboratorium.

Dolegliwości ciążowe

Natura działa tak, że każda ciąża jest nieco inna.

Jednak sporo uciążliwości można uznać za typowe.

Należą do nich m.in.:

dolegliwości ciążowe

Schwangerschaftsbeschwerden

nudności
die Übelkeit

wymioty
das Erbrechen

tkliwość piersi
das Brustspannen

zmęczenie i senność
die Müdigkeit und die Schläfrigkeit

częste oddawanie moczu
häufiges Wasserlassen

zgaga
das Sodbrennen

zaparcie
die Verstopfung

bóle i zawroty głowy
Kopfschmerzen und Schwindelgefühle

żylaki
die Krampfadern

hemoroidy
die Hämorrhoiden

zadyszka
die Kurzatmigkeit

rwa kulszowa
die Ischias

skurcze łydek
die Wadenkrämpfe

obrzęki rąk i nóg
Schwellungen der Arme und Beine

nietrzymanie moczu
die Harninkontinenz

bóle pleców i kręgosłupa
Rücken -
und Wirbelsäulenschmerzen

Objawy, które nie mieszczą się w normie należy jak najszybciej skonsultować z lekarzem:

omdlenie
die Ohnmacht

wysokie ciśnienie
hoher Blutdruck

obrzęki całego ciała
Schwellungen des ganzen Körpers

krwawienie
die Blutung

szybki przyrost wagi
schnelle Gewichtszunahme

Drugi trymestr ciąży



Drugi trymestr to dla większości przyszłych mam najprzyjemniejszy okres w czasie całej ciąży. Brzuszek jest już widoczny, a samopoczucie zdecydowanie najlepsze.

Czego spodziewać się w drugim trymestrze?

Tak jak dotychczas, konieczne są comiesięczne wizyty kontrolne i towarzyszące im badania laboratoryjne. Teraz nowością jest niemal legendarna krzywa cukrowa, czyli test w kierunku ewentualnej cukrzycy ciążowej.

Drugie badanie prenatalne

Między 19 a 23 tygodniem wykonywane się 2. badanie prenatalne nazywane dużym USG, polegające na ocenie każdej części ciała płodu, określeniu położenia łożyska, ocenie ilości wód płodowych i pomiarze wielkości dziecka. Podczas dużego USG płód ogląda się pod kątem wykluczenia ewentualnych wad i określa się płeć.

Dzień dobry, dziś zbadamy szczegółowo Pani Maluszka i określimy jego płeć.

Hallo, heute werden wir Ihren Kleinen gründlich untersuchen und sein Geschlecht bestimmen.

Tutaj mamy główkę, tu znajdują się półkule mózgowe.

Hier ist der Kopf, hier sind die Gehirnhälften.

Teraz spójrzmy na twarz, tutaj znajduje się czoło, tutaj oczy i nos, a tu dolna i górna warga.

Schauen wir uns nun das Gesicht an, hier ist die Stirn, hier die Augen und die Nase, und hier die Unter - und Oberlippe.

Serce funkcjonuje prawidłowo.

Das Herz funktioniert gut.

Płuca rozwijają się prawidłowo.

Die Lunge ist normal.

Tutaj widzimy jamę brzuszną.

Hier sehen wir die Bauchhöhle.

Tu znajduje się żołądek.

Hier befinden sich der Magen,

Tu widzimy pęcherzyk żółciowy.

Hier sehen wir die Gallenblase.

Tu znajduje się wątroba i jelita.

Hier befinden die Leber und die Därme.

Proszę spojrzeć, tutaj widać nerki, a tu pęcherz moczowy.

Schauen Sie, Sie können hier die Nieren und hier die Harnblase sehen.

Pępowina wygląda prawidłowo.

Die Nabelschnur sieht normal aus.

Stawy rozwijają się dobrze, rączki i nóżki również.

Die Gelenke entwickeln sich gut, die Arme und Beine auch.

Kręgosłup również wygląda prawidłowo.

Auch die Wirbelsäule sieht normal aus.

Łożysko jest ułożone poprawnie.

Die Plazenta ist richtig positioniert.

Czy chce Pani poznać płeć Maleństwa?

Möchten Sie das Geschlecht des Babys erfahren?

Proszę spojrzeć, mamy dziewczynkę.

Sehen Sie mal, es ist ein Mädchen.

To jest chłopiec.

Das ist ein Junge.

Maluch ma X centymetrów i waży X gramów.

Das Kind ist X Zentimeter groß und wiegt X Gramm.

Bardzo Pani dziękuję, nie ma powodów do niepokoju, wszystko jest w normie.

Vielen Dank, es gibt keinen Grund zur Sorge, alles ist in Ordnung.

Kolejne badanie prenatalne jest wykonywane w trzecim trymestrze.

Ein weiterer pränataler Test wird im dritten Trimester durchgeführt.



Trzeci trymestr ciąży



Ostatni trymestr bywa już nieco cięższy. Samopoczucie nie zawsze jest tak dobre jak w poprzednich trzech miesiącach. Teraz maluch intensywnie rośnie i powiększa swoją wagę. U Mamy często oznacza to szybkie przybieranie na wadze. Kręgosłup jest już dość mocno obciążony. Coraz częstsze stają się wizyty w toalecie. Bywa, że puchną dłonie i stopy.



Jakich badań należy się teraz spodziewać?
Jakich formalności trzeba dopełnić przed porodem?

W kwestii wizyt lekarskich niewiele się zmienia. W ostatnim okresie mogą być częstsze, czyli raz na dwa tygodnie, a w późniejszym etapie nawet co tydzień. Teraz kolejnym rutynowym badaniem staje się KTG. A między 28-32 tygodniem czeka Cię również trzecie badanie prenatalne.

Badania, które prawdopodobnie zostaną wykonane to:

ogólne badanie moczu

die Urinuntersuchung

morfologia krwi

das Blutbild

badanie antygeny HBs

der HBs- Antigen - Test

pomiar ciśnienia tętniczego

die Blutdruckmessung

badanie przeciwciał w kierunku toksoplazmozy

die Toxoplasmose - Test

USG

die Ultraschalluntersuchung

KTG

das CTG

badanie położnicze (wysokości dna macicy)

geburtshilfliche Untersuchung (Fundushöhe)

kontrola wagi

die Gewichtskontrolle

badanie na syfilis

LSR- Untersuchung

Dolegliwości mogące przydarzyć się w trzecim trymestrze to:

badanie GBS

GBS- Untersuchung

duszności

die Atembeschwerden

częste oddawanie moczu

häufiges Wasserlassen

opuchlizna stóp i kostek

Schwellung der Füße und Knöchel

skurcze Braxtona - Hicksa

Braxton-Hicks- Kontraktionen

Badanie prenatalne trzeciego trymestru

To badanie jest ukierunkowane na ocenę rozwoju Maleństwa, jego układu krążenia, dojrzałości łożyska i ilości płynu owodniowego. Teraz przyda się wiele fraz z wcześniejszego podrozdziału o badaniach prenatalnych. Tu podam kilka zwrotów, które mogą przydać się w rozmowie z lekarzem.

Dzień dobry, dziś zbadamy jak rozwija się płód. Sprawdzimy czy Maleństwo prawidłowo się rozwija.

Guten Morgen, heute werden wir untersuchen, wie sich der Fötus entwickelt.

Wir werden überprüfen, ob sich das Baby richtig entwickelt.

Serduszko działa prawidłowo.

Das Herz funktioniert gut.

Tutaj możemy zobaczyć serduszko.

Hier können wir das Herz sehen.

Tu znajduje się kość udowa.

Hier befindet sich der Oberschenkelknochen.

Obwód brzucha, głowy wynosi....

Umfang des Bauches, Kopf ist...

Maluch waży teraz X g.

Das Baby wiegt jetzt... Gramm.

Ilość płynu owodniowego jest w porządku.

Die Menge des Fruchtwassers ist in Ordnung.

Ułożenie dziecka jest prawidłowe. Jest ułożone główką w dół.

Die Lage des Babys ist in Ordnung. Er ist mit dem Kopf nach unten.

Dziecko jest ułożone pośladkowo. Jest szansa, że jeszcze się obróci.

Jeżeli nie, będzie to wskazanie do cesarskiego cięcia.

Das Baby befindet sich in der Gesäßposition. Es besteht die Chance, dass er sich noch dreht, wenn nicht, ist das eine Indikation für einen Kaiserschnitt.

Proszę się nie martwić, do porodu jest jeszcze dużo czasu.

Keine Sorge, bis zur Geburt ist es noch ein bisschen hin.

Bardzo dziękuję.

Siostra umówi kolejny termin wizyty.

Vielen Dank.

Die Schwester wird einen weiteren Termin mit Ihnen vereinbaren.

Przygotowanie do porodu

Czas biegnie coraz szybciej. Poród zbliża się wielkimi krokami. Na szczęście, niemiecka służba zdrowia wychodzi nam naprzeciw i udziela bardzo konkretnej pomocy. Istnieje możliwość umówienia się w szpitalu na tzw. **Geburtsplanung**, czyli **Planowanie porodu**. Taka wizyta wymaga skierowania od lekarza prowadzącego. Podczas planowania porodu wykonuje się badanie KTG, USG i palpacyjne. Jest możliwość porozmawiania z ordynatorem i anestezyjologiem. Przeprowadzany jest wywiad dotyczący ewentualnych dolegliwości, alergii itp. Wszystko to robi się po to, by cała dokumentacja była gotowa już przed porodem. Jest również możliwość ustalenia jadłospisu na cały pobyt w szpitalu. Przyznam, że dla mnie było to swego rodzaju szokiem kulturowym.

Bywa, że w dużym szpitalu ciężko trafić do właściwego gabinetu. Dlatego warto zwrócić się do recepcji.

Dzień dobry, na godzinę X jestem umówiona na planowanie porodu.

Dokąd powinnam się udać?

Guten Morgen, ich habe um ... Uhr einen Termin zur Geburtsplanung.

Wohin soll ich gehen?

Dzień dobry, planowanie porodu odbywa się na oddziale położnictwa.

Guten Morgen, die Geburtsplanung findet auf der Entbindungsstation statt.

Gdzie on się znajduje?

Wo ist sie?

Musi Pani iść prosto/w prawo/w lewo/ na koniec korytarza/ na ... piętro...

Sie müssen geradeaus gehen/rechts /links abbiegen/sich zum Ende des Korridors begeben/hinauf in den Stock gehen...

Kiedy już dotrzesz we wskazane miejsce, prawdopodobnie położna przedstawi Ci plan spotkania.

Dzień dobry, nazywam się X. Jestem położną. Miło mi Panią widzieć.

Na początku zbadamy Panią. Następnie spotka się Pani z anestezjologiem, a później z lekarzem położnikiem. Teraz zapraszam Panią na KTG.

Guten Morgen, mein Name ist X. Ich bin eine Hebamme. Ich freue mich, Sie zu sehen. Wir werden Sie zuerst untersuchen, dann haben Sie einen Termin mit dem Anästhesisten und danach mit dem Gynäkologen. Jetzt würde ich Sie gerne zu einem CTG einladen.

Z racji tego, że badanie KTG trochę trwa, często w tym czasie przygotowuje się plan porodu.

Na początku chciałabym zadać Pani kilka pytań.

Am Anfang möchte ich Ihnen ein paar Fragen stellen.

Czy to pierwsza Pani ciąża?

Ist dies Ihre erste Schwangerschaft?

Nie nastąpiło nigdy poronienie lub przerwanie ciąży?

Hatten Sie noch nie eine Fehlgeburt oder einen Schwangerschaftsabbruch?

Czy Pani na coś choruje?

Haben Sie irgendwelche Krankheiten?

Czy w Pani rodzinie występują choroby przewlekłe, nowotwory, choroby genetyczne?

Haben Sie eine Familiengeschichte mit chronischen Krankheiten, Krebs, genetischen Krankheiten?

Czy przyjmuje Pani jakieś leki? Nehmen Sie irgendwelche Medikamente ein?

Czy pali Pani papierosy?

Rauchen Sie?

Czy przyjmuje Pani narkotyki?

Nehmen Sie Drogen?

Czy występują u Pani alergie?

Haben Sie irgendwelche Allergien?

Czy była Pani kiedyś operowana?

Wurden Sie schon einmal operiert?

Czy miała Pani transfuzję krwi?

Hatten Sie eine Bluttransfusion?

Teraz porozmawiamy o Pani preferencjach dotyczących porodu.

Postaramy się w miarę możliwości spełnić Pani oczekiwania.

Jetzt werden wir über Ihre Präferenzen für die Geburt sprechen, wir werden versuchen, Ihre Erwartungen so weit wie möglich zu erfüllen.

Kogo chciałaby mieć Pani przy sobie w trakcie porodu?

Partnera, położną, przyjaciela/przyjaciółkę, doułę, krewnych, dzieci?

Wen möchten Sie während der Geburt dabei haben? Partner, Hebamme, Freund, Doula, Verwandte, Kinder?

Czy życzy sobie Pani muzykę, przyciemnione światło, mieć swoje ubrania w trakcie porodu, fotografować lub nagrywać poród?

Wünschen Sie sich Musik oder gedämpftes Licht bei der Geburt oder dass Sie Ihre eigenen Sachen bei der Geburt tragen oder dass Ihre Geburt fotografiert oder gefilmt wird?

Czy życzy sobie Pani, aby partner był przy Pani cały czas?

Wünschen Sie sich, dass Ihr Partner die ganze Zeit bei Ihnen ist?

Czy życzy sobie Pani, żeby był przy Pani zaufany lekarz lub położna?

Möchten Sie einen Arzt oder eine Hebamme Ihres Vertrauens dabei haben?

Czy zezwala Pani na obecność studentów medycyny lub innego personelu szpitala?

Erlauben Sie die Anwesenheit von Medizinstudenten oder anderem Krankenhauspersonal?

Czy życzy sobie Pani jeść w trakcie porodu?

Möchten Sie während der Entbindung essen?

Czy ma Pani specjalne życzenia dotyczące napojów?

Haben Sie spezielle Wünsche bezüglich der Getränke?

Czy chciałaby Pani rodzić w konkretnej pozycji, np. w poławie wyprostowana, leżąc na boku, na kolanach, podpierając się na rękach i nogach?

Möchten Sie in einer bestimmten Position gebären, z. B. halb aufrecht, auf der Seite liegend, auf den Knien, auf Armen und Beinen abgestützt?

Czy jeżeli dojdzie do cesarskiego cięcia, chciałaby Pani, aby partner towarzyszył Pani cały czas?

Wenn Sie einen Kaiserschnitt haben, würden Sie wollen, dass Ihr Partner Sie die ganze Zeit begleitet?

Czy chciałaby Pani widzieć jak wyjmowane jest dziecko?

Möchten Sie sehen, wie das Baby herausgenommen wird?

Czy chce Pani aby podać dziecko partnerowi?

Wollen Sie, dass ich das Baby Ihrem Partner gebe?

Czy będzie Pani chciała karmić piersią?

Möchten Sie stillen?

Czy po porodzie chce być Pani przy wszystkich badaniach dziecka?

Möchten Sie nach der Geburt bei allen Kontrolluntersuchungen Ihres Babys dabei sein?

Czy jeśli Pani nie będzie w stanie, może zrobić to partner?

Wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, kann es Ihr Partner tun?

Czy chce być Pani sama w sali?

Möchten Sie allein im Zimmer sein?

Czy życzy sobie Pani salę rodzinną, tak by mógł Pani towarzyszyć partner i dzieci?

Wünschen Sie sich ein Familienzimmer, damit Ihr Partner und Ihre Kinder Sie begleiten können?

Czy pozwala Pani na podawanie mleka modyfikowanego/smoczka?

Erlauben Sie die Ernährung Ihres Babys mit Säuglingsmilchnahrung oder dass der Schnuller gegeben wird?

Może Pani podjąć decyzję później.

Sie können die Entscheidung später fällen.

Czy ma Pani jeszcze jakieś pytania lub preferencje?

Haben Sie weitere Fragen oder Wünsche?

W takim razie przejdziemy do planowania jadłospisu na cały tydzień.

Oczywiście to nie oznacza, że tak długo Pani u nas zostanie.

To tak na wszelki wypadek.

Dann gehen wir die Menüplanung für die Woche durch. Das heißt natürlich nicht, dass Sie so lange bei uns bleiben, nur für den Fall der Fälle.

Najpierw zaplanujemy śniadania.

Jakie pieczywo Pani preferuje? Bułka czy chleb?

Biały, pełnoziarnisty, bezglutenowy?

Wir beginnen mit der Planung Ihres Frühstücks.

Was bevorzugen Sie? Brötchen oder Brot?

Weiß, Vollkorn, glutenfrei?

Ile sztuk?

Wie viel Stück?

A co zjadłaby Pani do tego? Masło czy margaryna? Ser żółty, serek wiejski, kielbasa, szynka, dżem, krem czekoladowy?

Und was würden Sie dazu essen? Butter oder Margarine? Käse, Frischkäse, Wurst, Schinken, Marmelade, Schokocreame?

Czy życzy sobie Pani musli z mlekiem albo jogurt?

Möchten Sie das Müsli mit Milch oder Joghurt?

Jeśli chodzi o obiady, mamy 3 wersje: mięsna, wegetariańska lub wegańska.

Proszę podać w który dzień życzy sobie Pani jaką wersję.

Was das Mittagessen betrifft, so haben wir 3 Varianten:

Fleisch, vegetarisch oder vegan. Bitte teilen Sie uns mit, an welchem Tag Sie welche Version wünschen.

Czy chciałaby Pani zupę?

Möchten Sie eine Suppe?

Jako deser życzy sobie Pani owoc czy może coś słodkiego?

Möchten Sie Obst oder etwas Süßes zum Nachtisch?

Na kolację zawsze oferujemy talerz serów lub wędlin z pieczywem.

Która opcja bardziej Pani odpowiada?

Zum Abendessen bieten wir immer eine Platte mit Käse oder Aufschnitt mit Brot an. Welche Option bevorzugen Sie?

Teraz zostanie Pani zbadana przez pana/ panią doktor.

Zostanie też wykonane USG.

Sie werden jetzt von Ihrem Arzt untersucht.

Es wird auch ein Ultraschall durchgeführt.

Jeśli chodzi o te badania, w zasadzie niczym nie różnią od standardowych.
Dlatego tu zastosujemy słownictwo z rozdziału o USG.
Ostatni etap tej wizyty w szpitalu, to krótkie spotkanie z anestezjologiem poświęcone omówieniu ewentualnego znieczulenia.

Dzień dobry! Nazywam się ... Chciałem/łam przybliżyć Pani temat znieczuleń i ewentualne scenariusze, które mogą się wydarzyć.

Hallo! Mein Name ist ... Ich wollte Ihnen das Thema der Betäubung näherbringen und die möglichen Szenarien, die auftreten können mit Ihnen besprechen.

Czy myślała Pani już o ewentualnym znieczuleniu?

Haben Sie schon über eine mögliche Betäubung nachgedacht?

Tak, chciałabym...

Ja, ich möchte...

Nie, jeszcze nie myślałam.

Nein, darüber habe ich noch nicht nachgedacht.

Mamy kilka nieinwazyjnych metod uśmierzania bólu, takich jak...

Wir haben mehrere nicht-invasive Methoden zur Schmerzlinderung, wie zum Beispiel...

akupresura

die Akupressur

akupunktura

die Akupunktur

kąpiel/prysznic

das Bad/die Dusche

masaż

die Massage

lekarstwa

die Medikamente

stymulator TENS

das TENS- Gerät

homeopatia

die Homoöopathie

Oczywiście, jeśli Pani sobie życzy, mamy też znieczulenie zewnątrzoponowe. Czy chce Pani z niego skorzystać? Wiąże to się oczywiście z możliwymi skutkami ubocznymi takimi jak bóle głowy czy kręgosłupa, ale to szybko mija.

Wenn Sie es wünschen, haben wir natürlich auch eine Periduralanästhesie (PDA). Wollen Sie das benutzen? Natürlich ist dies mit möglichen Nebenwirkungen wie Kopf oder Rückenschmerzen verbunden, aber das geht schnell vorbei.

Znieczulenie zewnątrzoponowe podawane jest w znieczuleniu miejscowym do kanału kręgowego. Lek przedostając się w górę oraz w dół rdzenia blokuje przewodnictwo nerwowe, a mówiąc prościej – blokuje ból. Cienką igłę wprowadzamy w przestrzeń międzykręgową ciężarnej. Często zakłada się też cewnik, przez który w razie konieczności podaje się kolejne dawki znieczulenia.

Eine Epiduralanästhesie wird unter örtlicher Betäubung in den Spinalkanal verabreicht. Mit dem Einspritzen des Medikaments an einer bestimmten Stelle der Wirbelsäule wird die Schmerzübertragung der Rückenmarksnerven unterbrochen, einfach ausgedrückt, der Schmerz wird blockiert. Eine dünne Nadel wird in den Zwischenwirbelraum der Schwangeren eingeführt. Oft wird auch ein Katheter eingeführt, über den bei Bedarf weitere Narkosedosen verabreicht werden können.

Gdyby zdarzyło się, że będzie musiała Pani mieć cesarskie cięcie, standardowym znieczuleniem jest podpajęczynówkowe, czyli od klatki piersiowej do stóp. Do jego skutków ubocznych zaliczamy bóle głowy.

Wenn Sie einen Kaiserschnitt haben müssen, ist bei diesem die Standardbetäubung die Spinalanästhesie, demnach wird der Bereich von der Brust bis zum Fuß betäubt. Zu den Nebenwirkungen gehören Kopfschmerzen.

W przypadku pęknięcia krocza stosujemy znieczulenie miejscowe. Po przerwaniu działania znieczulenia może odczuwać Pani ból.

Im Falle eines Dammrisses verwenden wir eine Lokalanästhesie. Sie können Schmerzen verspüren, wenn die Betäubung nachlässt.

Czasami zdarza się, że musimy użyć znieczulenia ogólnego czyli narkozy. To najczęściej nagłe sytuacje, takie jak nieplanowane cesarskie cięcie. Musi Pani wiedzieć, że środek przeciwbólowy może dostać się do krwioobiegu dziecka. W takiej sytuacji bardzo się spieszymy, aby tak się nie stało.

Manchmal müssen wir eine Vollnarkose anwenden. Dabei handelt es sich in der Regel um Notfälle, wie z. B. ein ungeplanter Kaiserschnitt. Was Sie wissen müssen, ist, dass das Schmerzmittel in den Blutkreislauf des Babys gelangen kann und in dieser Situation reagieren wir sehr schnell, damit dies nicht passiert.

Po takim znieczuleniu wraca się trochę dłużej do siebie. Poza tym karmić można dopiero po kilku godzinach. Oczywiście takie znieczulenie to ostateczność.

Nach einer solchen Anästhesie brauchen Sie auch etwas länger, um sich zu erholen, außerdem können Sie erst nach einigen Stunden stillen. Natürlich ist eine solche Anästhesie der letzte Ausweg.

Wyprawka

Przygotowanie wyprawki to dla Mam zwłaszcza rodzących po raz pierwszy nie lada wyzwanie. Ciężko nie popaść w przesadę kompletując niezbędne rzeczy, tym bardziej, że aktualnie marketing wokół akcesoriów dla noworodków jest przeogromny.

Przygotowałam dla Ciebie trochę słówek związanych z listą wyprawkową zarówno dla Mamy, jak i Maluszka.

Pamiętaj, że **warto zbierać paragony i rachunki** ponieważ są instytucje, które zwracają część kosztów poniesionych na ten cel.

wyprawka

Babyausstattung

UBRANKA

śpioszki

der Strampelanzug

body

der Body

czapka zimowa

die Wintermütze

spodnie

die Hose

pidżama

der Schlafanzug

kombinezon

der Overall

pajacyk

der Spielanzug

czapeczka

die Baby - Mütze

sweter

der Pullower

kurtka

die Jacke

rękawiczki

die Handschuhe

skarpetki

die Socken

ARTYKUŁY HIGIENICZNE

oliwka

das Pflegeöl

płyn do kąpieli

der Badeschaum

gaziki jałowe

sterile Tupfer

nożyczki do paznokci

die Nagelschere

obcinacz do paznokci

die Nagelknipser

ręcznik z kapturkiem

das Kaputzenbadetuch

patyczki kosmetyczne
die Wattestäbchen

płatki kosmetyczne
die Watte pads

chusteczki nawilżane
die Feuchttücher

szczotka do włosów
die Haarbürste

grzebień
der Kamm

proszek do prania
das Waschpulver

APTECZKA

termometr
das Thermometer

sól fizjologiczna
isotonische Kochsalzlösung

woda utleniona
das Wasserstoffperoxid

INNE

butelka
die Flasche

termometr do wody
das Badethermometer

podkłady poporodowe
die postpartale Pads

majtki poporodowe
die Wöchnerinnen Slips

lanolina
das Lanolin

podkłady do przewijania
die Wickelunterlage

płyn do płukania
der Weichspüler

Paracetamol
das Paracetamol

czopki
die Zäpfchen

aspirator
der Nasensauger

podgrzewacz do butelek
der Flaschenwärmer

laktator
die Milchpumpe

smoczek
der Schnuller

wanienka
die Babywanne

łóżeczko
das Babybett

wózek
der Kinderwagen

folia przeciwdeszczowa
die Regenschutzfolie

moskitiera
das Moskitonetz

fotelik samochodowy
der Kindersitz

materac
die Matraze

śpiworek
der Babyschlafsack

kocyk
die Decke

lusterko do samochodu
der Sicherheitsspiegel

monitor oddechu i ruchu
der Geräusch- und Bewegungsmelder

nosidełko
die Babytrage

chusta
das Babytragetuch

przewijak
der Wickeltisch

Torba do szpitala

Bazując na swoich doświadczeniach i po przejrzeniu stron internetowych innych szpitali, mogę powiedzieć, że lista wyprawki szpitalnej jest dużo krótsza. Najważniejsze, by mieć odpowiednie ubranie i środki higieniczne. Pozostałe akcesoria dla Mamy i Malucha zwykle zapewnia szpital.

Powinni Państwo zabrać następujące rzeczy...

Folgendes sollten Sie mitbringen..

książeczka ciąży

Mutterpass

karta ubezpieczeniowa

Versichertenkarte der Krankenkasse

wygodne ubranie

bequeme Kleidung

gumka lub spinki do włosów

Haargummi oder Haarspangen

przybory do higieny osobistej

persönliche Pflegeutensilien

rzeczy dla dziecka

Babysachen

ręczniki

Handtücher

pieluszki

Windeln

biustonosz do karmienia (min. 2 miseczki większy)

Still-BH (mindestens zwei Körbchennummern größer)

poduszka do karmienia

Stillkissen

wkładki laktacyjne

Stilleinlagen

na salę porodową

für den Kreißsaal

ciepłe skarpetki

warme Socken

koszula porodowa

persönliches Geburtsoutfit

wygodne obuwie

bequeme Schuhe

na sesję zdjęciową dziecka i na wyjście ze szpitala 1-2 pary śpioszków

für den Fototermin Ihres Kindes und für die Entlassung ein bis zwei Babystrampler

przez klinikę zostaną zapewnione...

Die Klinik stellt... zur Verfügung.

Poród





Poród siłami natury

Ten podrozdział piszę tydzień po porodzie, więc wszystkie informacje i wspomnienia są jeszcze bardzo świeże. Warto na pewno poznać kilka zwrotów, dzięki którym mamy szansę poprawić komfort związany z tym szczególnym wydarzeniem.

Kiedy poczujesz, że to już TEN moment, udaj się na odpowiednik polskiego SOR-u czyli **die Notaufnahme**. Bardzo często można spotkać tam parking dla przyszłych rodziców, czyli **für die werdende Eltern** lub **der Storchparkplatz** (der Storch to po prostu bocian) gdzie można szybko zostawić samochód.

Kiedy dotrzesz już na szpitalny oddział ratunkowy, mogą Ci się przydać następujące zwroty:

Jak możemy Pani pomóc?

Wie können wir Ihnen helfen?

Co się dzieje?

Was ist los?

Zaczęłam rodzić.

Die Geburt hat begonnen.

Odeszły mi wody.

Meine Fruchtblase ist gerade geplatzt.

Mam regularne skurcze.

Ich habe regelmäßige Wehen.

Skurcze występują co.. minut.

Ich habe Wehen alle... Minuten.

Rozumiem, proszę o Pani dowód osobisty.

Ich verstehe, Ihren Personalausweis, bitte.

Czy jest z Panią osoba towarzysząca?

Ist eine Begleitperson bei Ihnen?

Tak, jest ze mną mój Mąż/Partner.

Ja, mein Ehemann/Partner ist mit mir.

Proszę udać się do budynku ..., tam zostanie Pani zbadana.

Bitte gehen Sie zum Gebäude ..., wo Sie untersucht werden.

Dobrze, a jak tam dojdę?

Okay, und wie komme ich dahin?

Proszę się kierować w lewo/prawo/na końcu korytarza/pierwsze/drugie/trzecie drzwi po lewej/prawej.

Gehen Sie rechts/links/am Ende des Flurs befindet sich die erste/zweite/dritte Tür auf der linken/rechten Seite.

Pierwsze/drugie/trzecie (...) piętro.

Erste/zweite/dritte (...) Etage.



Na oddziale położniczym (die Geburtshilfe) czeka Cię kolejny wywiad.

Witamy! Czy to u Pani właśnie zaczął się poród?

Herzlich willkommen! Haben bei Ihnen gerade die Wehen eingesetzt?

Zapraszamy, zbadamy Panią i sprawdzimy czy to faktycznie już.

Kommen Sie rein, wir untersuchen Sie und sehen, ob die Geburt tatsächlich begonnen hat.

Na początku wykonamy Pani KTG i sprawdzimy jak czuje się Maluszek.

Zuerst werden wir ein CTG machen und prüfen, wie sich das Baby fühlt.

Poproszę o Pani książeczkę ciąży.

Ihren Mutterpass, bitte.

W międzyczasie uzupełnimy dokumentację.

In der Zwischenzeit werden wir die Dokumentation vervollständigen.

Teraz najczęściej pojawiają się pytania, które padły już podczas planowaniu porodu, łącznie z ustaleniem kilkudniowego menu.

Skurcze są regularne. Zaraz zaprowadzimy Panią do sali.

Proszę przygotować się do porodu.

Wkrótce się zacznie. Czy ma Pani przygotowaną torbę do porodu?

Die Kontraktionen sind regelmäßig. Wir bringen Sie gleich auf Ihr Zimmer und machen Sie bereit für die Entbindung. Es wird bald losgehen. Haben Sie Ihre Kliniktasche dabei?

Tak, ma ją mój Partner.

Ja, mein Partner hat sie.

Skurcze nie są regularne. Musimy jeszcze poczekać.

Die Wehen sind nicht regelmäßig. Wir müssen noch warten.

Teraz zbadam Panią dopochwowo.

Ich werde Sie jetzt vaginal untersuchen.

Rozwarcie jest jeszcze bardzo małe.

Trzeba będzie poczekać. Jeżeli poród nie nastąpi w ciągu 12 godzin, będziemy musieli go wywołać.

Der Muttermund hat sich noch nicht genug geöffnet. Wir werden warten müssen. Wenn die Geburt nicht innerhalb von 12 Stunden stattfindet, müssen wir sie induzieren.

Teraz pobierzemy Pani krew.

Wir nehmen Ihnen jetzt Blut ab, um es zu testen.

Tutaj jest pojemniczek na mocz. Proszę przygotować go do badania.

Auch hier ist ein Urinbecher für Sie vorhanden. Bitte bereiten Sie ihn für die Untersuchung vor.

Teraz położna odprowadzi Panią na salę. Gdyby Pani czegoś potrzebowała, proszę dzwonić czerwonym przyciskiem.

Die Hebamme wird Sie nun in Ihr Zimmer begleiten. Wenn Sie etwas brauchen, klingeln Sie bitte, indem Sie die rote Taste drücken.

W oczekiwaniu na rozpoczęcie porodu mogą przydarzyć się różne sytuacje. Poniżej kilka pomocnych zwrotów.

Mam skurcze.

Ich habe Wehen.

W jakich odstępach występują?

Wie häufig haben Sie die Wehen?

Co ... minut.

Alle ... Minuten.

Nie wiem, nie jestem pewna, ale są jeszcze nieregularne.

Ich weiß es nicht, ich bin mir nicht sicher, aber sie sind immer noch unregelmäßig.

Bardzo mnie boli. Czy mogłabym dostać jakiś środek przeciwbólowy?

Ich habe starke Schmerzen. Könnte ich eine Schmerztablette bekommen?

Tak, proszę. Tutaj jest tabletką, powinna dobrze wpłynąć na szyjkę macicy.

Ja, bitte. Hier ist die Pille, sie sollte Ihrem Gebärmutterhals gut tun.

Teraz podamy Pani kroplówkę.

Wir werden Ihnen jetzt den Tropf geben.

Nie będzie to duża dawka, z racji tego, że chcemy podtrzymać skurcze.

Es wird keine große Dosis sein, da wir die Wehen aufrechterhalten wollen.

Skurcze się nasilają.

Die Wehen werden schlimmer.

Wymiotuję i mam biegunkę. Czy to normalne?

Ich muss erbrechen und habe Durchfall. Ist das normal?

Tak, to naturalny proces przygotowania ciała do porodu.

Ja, es ist der natürliche Prozess des Körpers, sich auf die Geburt vorzubereiten.

To już czas. Teraz przejdziemy na salę porodową.

Es ist soweit. Wir werden jetzt in den Kreißsaal gehen.

Teraz zrobimy KTG.

Jetzt machen wir ein CTG.

W jakiej pozycji chciałaby Pani rodzić?

In welcher Position würden Sie gerne entbinden?

Może chciałaby Pani chodzić lub uklęknąć?

Vielleicht würden Sie lieber gehen oder knien?

Do dyspozycji mamy piłki, drabinki i prysznic. Może to trochę uśmierzyć ból.

Wir können Ihnen zur Verfügung Bälle, Leitern und eine Dusche stellen. Dies kann die Schmerzen ein bisschen lindern.

Proszę mówić, jeżeli chciałaby Pani się napić.

Sagen Sie bitte, wenn Sie etwas trinken möchten.

Czy życzy sobie Pani znieczulenie zewnątrzoponowe?

Möchten Sie PDA?

Czy czytała Pani o ewentualnych skutkach ubocznych?

Haben Sie über mögliche Nebenwirkungen gelesen?

Zaraz przyjdzie lekarz i przedstawi Pani te wszystkie informacje.

Der Arzt wird sofort kommen und Ihnen alle diese Informationen vorstellen.

Kiedy przychodzi skurcz, proszę oddychać samymi ustami.

Wenn eine Wehe kommt, atmen Sie nur durch den Mund.

Kiedy jest przerwa, proszę oddychać głęboko.

Wenn es eine Pause einsetzt, atmen Sie bitte tief durch.

Gdy czuje Pani skurcz, proszę przecić.

Wenn Sie eine Wehe spüren, pressen Sie.

Czy teraz czuje Pani skurcz?

Fühlen Sie jetzt eine Wehe?

Jeśli nie, proszę teraz przestać, czekamy na kolejny.

Wenn nicht, hören Sie bitte jetzt auf, wir warten auf die Nächste.



Już prawie koniec.

Es ist fast vorbei.

Czuję główkę, czy chciałaby Pani jej dotknąć?

Ich kann den Kopf fühlen. Möchten Sie ihn berühren?

Teraz jeszcze tylko reszta ciała.

Nur noch der Rest des Körpers.

To już koniec. Położę Panią na plecach i podamy Pani Maluszka.

Teraz bardzo ważny jest kontakt skóra do skóry.

Es ist vorbei. Ich lege Sie auf den Rücken und wir geben Ihnen das Baby.

Der Haut- und Körperkontakt ist sehr wichtig.

Teraz zostanie wydalone jeszcze łożysko.

Jetzt wird die Plazenta noch ausgestoßen.

To już nie będzie bolesne.

Es wird nicht mehr weh tun.

Poprosimy Tatę, aby przeciął pępowinę.

Wir bitten Papa, die Nabelschnur zu durchtrennen.

Proszę przystawić Maluszka do piersi i przytulić.

Bitte legen Sie das Baby auf Ihre Brust und kuscheln Sie miteinander.

Niestety krocze troszkę pękło. Będziemy musieli je zszyć. Nie będzie bolało.

Użyjemy znieczulenia miejscowego.

Leider ist es zum Dammriss gekommen. Wir müssen ihn nähen. Es wird nicht wehtun.

Wir verwenden ein Lokalanästhetikum.

Pęknięcie jest małe. Powinno się samo zrosnąć. Nie będziemy zszyć.

Der Dammriss ist klein. Er sollte von selbst heilen. Wir werden nicht nähen.

Proszę nie dotykać szwów, rozpuszczą się same.

Bitte berühren Sie die Fäden nicht, sie lösen sich von selbst auf.

Proszę przemywać ranę tylko wodą i osuszać ręcznikiem papierowym.

Bitte waschen Sie die Wunde nur mit Wasser und trocknen Sie mit einem Papiertuch ab.

Proszę odpocząć. Teraz weźmiemy dziecko, aby je zmierzyć i zważyć.

Zapraszam też Tatę.

Bitte entspannen Sie sich. Jetzt werden wir das Baby zum Messen und Wiegen bringen. Ich lade den Vater mitzukommen.

Dziecko waży ... gramów, mierzy ... cm, obwód główki to ... cm.

Das Baby wiegt ... Gramm, misst ... cm und hat einen Kopfumfang von ... cm.

Teraz zostawiam Państwa samych, zaraz podamy posiłek.

Czy życzy sobie Pani jakiś ciepły napój?

Jetzt lasse ich Sie in Ruhe, wir servieren das Essen.

Möchten Sie ein heißes Getränk?

Zazwyczaj czas pobytu na sali porodowej wynosi około dwóch godzin.

Po ich upływie położna pomaga w przedostaniu się na salę szpitalną.

Przeniesiemy się teraz do Pani sali.

Wir werden jetzt in Ihr Zimmer gehen.

Czy dobrze się Pani czuje?

Fühlen Sie sich gut?

Nie ma Pani zawrotów głowy?

Ist Ihnen nicht schwindlig?

Spokojnie, proszę najpierw powoli usiąść.

Bitte setzen Sie sich erst langsam hin.

Proszę spróbować skorzystać z toalety.

Bitte versuchen Sie, die Toilette zu benutzen.

Proszę usiąść na wózek. Tata weźmie Malucha.

Bitte setzen Sie sich in den Rollstuhl. Papa nimmt den Kleinen mit.

Jeśli będzie chciała Pani wstać, proszę wezwać położną.

Wenn Sie aufstehen müssen, rufen Sie die Hebamme.

Jeśli potrzebowałaby Pani środków przeciwbólowych, proszę dać znać.

Oczywiście podamy je Pani.

Wenn Sie Schmerzmittel benötigen, sagen Sie uns bitte Bescheid.

Diese geben wir Ihnen natürlich gerne.

Zdaję sobie sprawę, że w tak niełatwym momencie możesz wszystkiego nie pamiętać, więc poniżej znajdziesz ściągę z najbardziej potrzebnymi zwrotami.

Możesz ją sobie wydrukować i włożyć do kieszeni koszuli porodowej.

Niech Pani oddycha głęboko!

Atmen Sie tief durch!

Niech Pani prze!

Pressen Sie!

Dalej!

Weiter!

Teraz przerwa!

Jetzt Pause!

Już nie mogę!

Ich kann nicht mehr!

Chcę znieczulenie zewnątrzoponowe!

Ich will eine PDA.

Bardzo boli!

Es tut sehr weh!



Cesarskie cięcie



Nie zawsze kobiety rodzą siłami natury.
Zdarza się, że cesarskie cięcie jest jedynym rozwiązaniem.
Dlatego przedstawię Ci kilka fraz, które w razie takiej konieczności
warto znać.

cesarskie cięcie

Kaiserschnitt

Proszę się położyć, zrobimy teraz KTG, aby sprawdzić jak się ma Pani dziecko.

Bitte legen Sie sich hin, wir werden jetzt ein CTG machen, um zu überprüfen,
wie es Ihrem Baby geht.

Teraz zmierzmy Pani temperaturę i ciśnienie krwi.

Wir werden nun Ihre Temperatur und Ihren Blutdruck messen.

**Proszę podać rękę, założę Pani wenflon, przez który będziemy podawać
niezbędne leki i kroplówkę.**

Bitte geben Sie Ihre Hand, ich werde eine Kanüle aufsetzen,
durch die wir die notwendigen Medikamente und einen Tropfen verabreichen.

Proszę ułożyć się na boku/usiąść i wygiąć plecy w koci grzbiet.

Legen Sie sich auf die Seite/setzen Sie sich und machen Sie einen Rundrücken, indem
Sie den Rücken nach außen wölben.

**W celu znieczulenia nakłujemy Pani plecy i będziemy podawać lek znieczulający
za pomocą cewnika.** Im Hinblick auf die Betäubung, wird Ihnen in den Rücken
gestochen, um Ihnen das Betäubungsmittel mit Hilfe des Katheters zu überreichen.

Teraz pomogę się Pani położyć i przejdziemy do operacji.

Ich helfe Ihnen jetzt, sich hinzulegen, und wir werden mit der Operation fortfahren.

Na wysokości Pani brzucha zostanie rozstawiony parawan, tak by nie widziała Pani co się dzieje.

Eine Trennwand wird auf Höhe Ihres Bauches platziert, damit Sie nicht sehen, was passiert.

Oczywiście po operacji pokażemy Pani Maluszka.

Nach der Operation zeigen wir Ihnen natürlich Ihr Baby.

Nie powinna Pani czuć bólu, jedynie lekkie szarpnięcie lub lekko nieprzyjemne uczucie.

Sie sollten keinen Schmerz spüren, nur ein leichtes Ziehen oder ein leicht unangenehmes Gefühl.

Na koniec operacji zostanie zszyte nacięcie. Podamy Pani leki przeciwzakrzepowe i antybiotyki, na wypadek ewentualnego zakażenia.

Am Ende der Operation wird die Inzision vernäht. Sie erhalten gerinnungshemmende Mittel und Antibiotika gegen eine mögliche Infektion.

Cała operacja powinna potrwać 40-50 minut.

Der ganze Eingriff sollte 40-50 Minuten dauern.

Po operacji może Pani potrzymać Maluszka, a jeśli nie będzie Pani w stanie, może to zrobić Tata. Nach der Operation können Sie das Baby im Arm halten, und wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, kann der Vater dies tun.

Wszystko się udało. Proszę przytulić Maleństwo.

Następnie zostanie ono zabrane do badania.

Es hat alles geklappt. Bitte kuscheln Sie das Baby. Dann wird es zur Untersuchung gebracht.

Teraz zabierzemy Panią na salę pooperacyjną, gdzie będzie Pani pod nadzorem lekarzy i pielęgniarek. Wir bringen Sie nun in den Aufwachraum, wo Sie von Ärzten und Schwestern überwacht werden.

Po cesarskim cięciu może Pani odczuwać chłód, drżenie i brak czucia w nogach. Możliwe są też mdłości i ból głowy.

Nach einem Kaiserschnitt können Sie Kälte, Zittern und Gefühlsstörungen in den Beinen verspüren. Auch Übelkeit und Kopfschmerzen sind möglich.

Przez 3 – 4 godziny po operacji proszę postarać się nie podnosić głowy.

Bitte versuchen Sie, Ihren Kopf für 3-4 Stunden nach der Operation nicht zu heben.

Kiedy przestanie działać znieczulenie, może Pani zacząć karmić piersią.

Wenn die Anästhesie nachlässt, können Sie mit dem Stillen beginnen.

Jak znieczulenie przestanie działać, zachęcam Panią do ruchu.

Gdyby chciała Pani wstać, proszę koniecznie poinformować o tym położną.

Sobald die Betäubung nachlässt, ermutige ich Sie, sich zu bewegen.

Wenn Sie aufstehen möchten, sagen Sie der Hebamme unbedingt Bescheid.

Pierwsze kroki mogą być bolesne, ale to bardzo ważne, by się ruszać.

Die ersten Schritte können schmerzhaft sein, aber es ist sehr wichtig, in Bewegung zu bleiben.

Jeżeli potrzebowałyby Pani środków przeciwbólowych, proszę dać znać.

Wenn Sie Schmerzmittel benötigen, sagen Sie mir Bescheid.

Jeśli potrzebowałyby Pani czegokolwiek, proszę dzwonić.

Wenn Sie etwas brauchen, klingeln Sie bitte.

Proszę spróbować nie moczyć rany, należy zabezpieczyć ją ręcznikiem.

Versuchen Sie bitte, die Wunde nicht nass zu machen, sondern schützen Sie sie mit einem Handtuch.

Po zdjęciu opatrunku najlepiej myć się wodą lub ewentualnie delikatnym mydłem hipoalergicznym.

Nach dem Entfernen des Verbandes waschen Sie sich am besten mit Wasser oder eventuell einer milden hypoallergenen Seife.

Ranę proszę osuszać ręcznikiem papierowym.

Bitte trocknen Sie die Wunde mit einem Papiertuch.

Najlepiej aby przy pierwszej kąpieli ktoś Pani pomógł, położna lub Partner.

Am besten wäre, wenn Sie jemanden haben, der Ihnen bei Ihrem ersten Bad hilft, eine Hebamme oder Ihren Partner.

Proszę się też nie schylać, jeżeli potrzebuje Pani coś sięgnąć, proszę poprosić Partnera lub położną.

Bücken Sie auch nicht, wenn Sie nach etwas greifen müssen, Fragen Sie bitte Ihren Partner oder Hebamme.

Proszę wietrzyć ranę.

Bitte lüften Sie die Wunde.

Tak samo jak po porodzie fizjologicznym, będą u Pani występować odchody poporodowe. Jest to zupełnie normalne.

Genau wie nach einer physiologischen Geburt werden Sie den Wochenfluss haben.

Jeżeli coś Panią niepokoi, proszę natychmiast dawać znać.

Wenn Sie irgendwelche Bedenken haben, sagen Sie uns bitte Bescheid.

Pobyt w szpitalu

Z reguły w Niemczech pobyt w szpitalu po porodzie fizjologicznym wynosi 2 dni, a po cięciu cesarskim 5. Mimo że położne i lekarze czuwają całą dobę, dla świeżo upieczonej Mamy może to być niełatwy czas. Dlatego warto zadawać pytania i prosić personel medyczny o pomoc. Jest on najczęściej bardzo wyrozumiały również dla osób, które nie znają języka lub dopiero się go uczą. Zobaczmy zatem jakie sytuacje mogą się w czasie takiego pobytu przydarzyć.

pobyt w szpitalu

Aufenthalt im Krankenhaus

Dzień dobry, proszę odpoczywać, weźmiemy teraz Maluszka na bilans.

Guten Morgen, bitte ruhen Sie sich aus, wir nehmen jetzt den Kleinen für U2.

Tutaj są deklaracje, które trzeba wypełnić, jeśli zgadza się Pani na przeprowadzenie USG u dziecka.

Hier sind die Erklärungen, die Sie ausfüllen müssen, wenn Sie einer Ultraschalluntersuchung Ihres Babys zustimmen wollen.

Przyniosłam umowę leczenia dla Pani i Pani dziecka.

Ich habe eine Behandlungsvereinbarung für Sie und Ihr Kind mitgebracht.

Wszystko w porządku, wyniki badań są prawidłowe.

Alles ist in Ordnung, die Testergebnisse sind in der Norm.

Dzień dobry, przyniosłam Pani posiłek.

Guten Morgen, ich habe Ihnen Ihre Mahlzeit mitgebracht.

Czy można już zabrać?

Darf ich es schon nehmen?

Tak, proszę.

Ja, bitte.

Nie, jeszcze jem.

Nein, ich esse noch.

Czy u Pani wszystko w porządku?

Ist alles in Ordnung?

Czy potrzebuje Pani pomocy z karmieniem lub przewijaniem?

Benötigen Sie Hilfe beim Stillen oder Wickeln?

Tak, czy mogłaby Pani zerknąć czy dobrze karmię? Słyszę ssanie, ale nie jestem pewna czy dziecko przełyka i się najada.

Ja, könnten Sie sehen, ob ich gut stille? Ich höre das Saugen des Babys, aber ich bin nicht sicher, ob das Baby schluckt und isst.

Robi to Pani bardzo dobrze. Możemy ewentualnie położyć Maluszka w innej pozycji, będzie mu wygodniej.

Sie machen das sehr gut. Wenn Sie möchten, können wir das Baby in eine andere Position bringen, die für es bequemer ist.

Zaraz Pani pokażę jak się to robi.

Ich werde Ihnen gleich zeigen, wie es geht.

Oczywiście, pokażę Pani jak się zmienia pieluchy. Tutaj mamy przewijak.

Natürlich zeige ich Ihnen auch, wie man Windeln wechselt.

Hier ist der Wickeltisch.

Jeżeli będzie miała Pani jeszcze jakieś pytania, jesteśmy tutaj dla Pani.

Wenn Sie weitere Fragen haben, sind wir für Sie da.

Chciałam prosić o pomoc, dziecko płacze, a ja nie jestem pewna dlaczego.

Ich wollte um Hilfe bitten, das Baby weint und ich bin mir nicht sicher warum.

Czy sprawdzała Pani pieluchę? Czy Maluch jest nakarmiony?

Haben Sie die Windel überprüft? Ist der Kleine gefüttert?

Często noworodki potrzebują po prostu bliskości Mamy.

Oft brauchen Neugeborene die Nähe der Mutter.

Czy przynieść Pani butelkę z mlekiem?

Soll ich Ihnen eine Flasche Milch bringen?

Tak, poproszę.

Ja, bitte.

Nie, wolałabym nie karmić dziecka mlekiem modyfikowanym.

Nein, ich würde mein Baby lieber nicht mit Säuglingsmilchnahrung füttern.

Dzisiaj przyjdzie do Pani pediatra i zbada maluszkowi słuch.

Ein Kinderarzt wird heute zu Ihnen kommen und das Gehör Ihres Kleinen testen.

Weźmiemy też dziecko na badanie krwi.

Wir werden auch das Baby für eine Blutuntersuchung nehmen.

Niepokoi mnie ten trądzik, czy to normalne?

Diese Akne macht mir Sorgen, ist das normal?

Tak, jak najbardziej, proszę się nim nie przejmować i przede wszystkim nie ruszać i nie wyciskać.

Ja, natürlich, machen Sie sich bitte keine Sorgen und vor allem, berühren oder drücken Sie die Pickel nicht aus.

A te czerwone plamki?

Und die roten Flecken?

One znikną po kilku tygodniach.

Sie verschwinden nach einigen Wochen nach der Geburt.

Martwi mnie żółte zabarwienie jego skóry. Czy to żółtaczka fizjologiczna?

Ich bin besorgt über seine gelbliche Hautfarbe. Ist es eine Neugeborenenengelbsucht?

Wszystkie dzieci mają odrobinę zabarwioną skórę na żółto.

U Pani syna/córki nie wygląda to na nic groźnego.

Proszę jednak obserwować i jeżeli by się nasiliło, konsultować się z lekarzem.

Alle Kinder haben ein wenig gelbe Haut. Bei Ihrem Sohn/Ihrer Tochter scheint es nicht gefährlich zu sein. Beobachten Sie es jedoch und sprechen Sie mit dem Arzt, wenn es sich verstärkt.

Jutro będzie drugie badanie kontrolne tzw. U2, wtedy lekarz obejrzy też skórę.
Morgen gibt es noch zweite Untersuchung, die U2, dann wird sich der Arzt auch die Haut anschauen.

W naszym szpitalu jest możliwość wykonania sesji fotograficznej malucha.
Czy chciałaby Pani z niej skorzystać? Jeżeli tak, proszę wypełnić formularz.
In unserem Krankenhaus gibt es auch die Möglichkeit ein Neugeborenen-Shooting zu machen. Wenn Sie ein Fotoshooting machen möchten, können Sie gerne das Formular ausfüllen.

Jeżeli wszystkie wyniki badań będą prawidłowe, jutro około południa będzie Pani mogła wyjść do domu.
Wenn alle Ergebnisse in Ordnung sind, können Sie morgen gegen Mittag nach Hause gehen.

Wszystkie badania wypadły pomyślnie, nie ma żadnych komplikacji.
Dziś wychodzi Pani z Maleństwem do domu.
Czy ma Pani osobę, która odbierze Panią ze szpitala?
Alle Ergebnisse der medizinischen Untersuchungen sind gut ausgefallen, es gibt keine Komplikationen. Sie werden heute mit Ihrem Baby nach Hause gehen. Haben Sie jemanden, der Sie vom Krankenhaus abholt?

Tutaj jest Pani książeczka ciąży, a tutaj książeczka zdrowia dziecka.
Na okładce są wypisane wszystkie najważniejsze terminy, w których trzeba zgłosić się z Maluszkiem do lekarza.
Hier ist Ihr Mutterpass, und hier ist das Untersuchungsheft des Babys. Auf dem Umschlag des Heftes finden Sie alle wichtigen Arzttermine, zu denen Sie mit Ihrem Baby wahrnehmen sollten.

Czy ma Pani wybranego pediatrę dla dziecka?
Haben Sie einen Kinderarzt für Ihr Kind ausgewählt?

Proszę to zrobić, jest to bardzo ważne, z racji tego, że w przyszłym miesiącu trzeba zgłosić się na kontrolę (U3).
Bitte tun Sie dies, es ist sehr wichtig, da Sie sich im nächsten Monat zu einer Kontrolluntersuchung (U3) melden müssen.

Dołączam witaminę D3. Proszę podawać ją dziecku od dziewiątego dnia życia.

Hier ist Vitamin D3. Bitte geben Sie sie Ihrem Baby ab dem neunten Lebenstag.

Jak podać dziecku tabletkę?

Wie gebe ich einem Kind eine Tablette?

Proszę rozpuścić ją w kilku kroplach mleka.

Lösen Sie es in ein paar Tropfen Milch auf.

Po sześciu tygodniach proszę udać się na kontrolę do swojego lekarza ginekologa.

Bitte gehen Sie auch nach sechs Wochen zur Kontrolle zu Ihrem Gynäkologen.

W razie jakichkolwiek pytań, pozostajemy do dyspozycji.

Jeśli działałoby się coś niepokojącego, proszę zwracać się do pediatry lub do nas.

Jesteśmy tu dla Państwa 24 godziny na dobę.

Wenn Sie Fragen haben, sind wir für Sie da, wenn etwas beunruhigend ist, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt oder an uns. Wir sind 24 Stunden am Tag für Sie da.

Laktacja

Wśród przyszłych Mam, jednym z najczęściej dyskutowanych tematów jest laktacja. Zwykle jest powodem wielu obaw. Niektórym kobietom nie sprawia problemów. Inne natomiast, tygodniami lub nawet miesiącami zmagają się z brakiem pokarmu.

Niezależnie od tego czy planujesz karmić piersią, warto znać kilka fraz, by w razie potrzeby móc poruszyć temat z położną lub lekarzem.

piers

die Brust

brodawka

die Brustwarze

doradca laktacyjny

die Stillberaterin

poradnia laktacyjna

die Laktationsklinik

kryzys laktacyjny

die Laktationskrise

ssać

saugen

krztusić się

sich verschlucken

karmić na żądanie

stillen nach Bedarf

ulewać

spucken

przełykać

schlucken

Rozmowa z położną

Jak często powinnam karmić Malucha?

Wie oft sollte ich mein Baby stillen?

Skąd mam wiedzieć, że dziecko jest głodne?

Woher weiß ich, dass das Baby hungrig ist?

Czego nie powinnam jeść podczas karmienia piersią?

Was sollte ich während der Stillzeit nicht essen?

Czy może mi Pani pokazać w jakiej pozycji powinnam karmić?

Können Sie mir zeigen, in welcher Position ich stillen sollte?

Czy może mi Pani pokazać inną pozycję?

Können Sie mir eine andere Position zeigen?

Czy to normalne, że dziecko tak ulewa?

Ist es normal für ein Baby, so zu spucken?

Nie chcę karmić piersią.

Ich will nicht stillen.

Proszę podać mleko modyfikowane.

Bitte geben Sie mir die Säuglingsmilchnahrung.

Proszę karmić na żądanie, kiedy dziecko jest głodne.

Bitte stillen Sie bei Bedarf, wenn Ihr Baby hungrig ist.

Przerwy między karmieniami nie powinny przekraczać 3 godzin.

Die Pausen zwischen zwischen den Stillzeiten sollten 3 Stunden nicht überschreiten.

Dzieci gdy są głodne, często intuicyjnie szukają piersi lub wkładają do buzi piąstki.

Wenn Babys hungrig sind, suchen sie oft intuitiv nach der Brust oder stecken die Faust in den Mund.

Proszę się nie stresować.

Bitte stressen Sie sich nicht.

Niech Pani karmi w takiej pozycji w jakiej jest Pani wygodnie.

Stillen Sie in einer Position, in der Sie sich wohlfühlen.

Dzieci bardzo często ulewają, to normalne.

Ich układ trawienny nie jest jeszcze zbyt dobrze rozwinięty.

Babys spucken sehr oft Milch, das ist normal.

Ihr Verdauungssystem ist noch nicht sehr gut entwickelt.

Z reguły może jeść Pani wszystko, ale należy obserwować czy Maluch nie ma na coś alergii.

In der Regel kann man alles essen, aber man sollte beobachten, ob das Kind gegen etwas allergisch reagiert.

Należy zrezygnować z alkoholu i palenia papierosów.

Auf Alkohol und Rauchen sollten Sie verzichten.

Proszę smarować brodawki własnym mlekiem.

Bitte schmieren Sie Ihre Brustwarzen mit Ihrer Muttermilch ein.

Niech Pani przystawia dziecko do piersi tak często jak to możliwe.

Versuchen Sie, Ihr Baby so oft wie möglich an die Brust anzulegen.

Problemy z laktacją

Nie wiem jak przystawić dziecko do piersi.

Ich weiß nicht, wie ich das Baby an die Brust anlegen soll.

Nie mam pokarmu.

Ich habe keine Milch.

Bardzo bolą mnie piersi.

Ich habe Brustschmerzen.

Bardzo się staram, ale mleko nie leci.

Ich gebe mir wirklich Mühe, aber die Milch fließt nicht.

Maluch nie chce pić.

Das Baby will nicht trinken.

Mam krwawiące brodawki.

Ich habe blutende Brustwarzen.

Nie jestem pewna czy dziecko dobrze przetyka.

Ich bin mir nicht sicher, ob das Baby richtig schluckt.

Mam zastój pokarmu.

Ich habe einen Milchstau.

Jestem cała pogryziona

Ich wurde gebissen beim Stillen.

Mam bardzo dużo pokarmu.

Ich habe einen Milcheinschuss.

Potrzebuję pomocy.

Ich brauche Hilfe.

Mam bardzo obrzęknięte piersi.

Ich habe sehr geschwollene Brüste.



Połóg



Poród to ogromny, niecodzienny wysiłek. Połóg wyznacza umowne sześć tygodni regeneracji po tym wydarzeniu. Każda kobieta przechodzi ten czas nieco inaczej, dlatego różne reakcje organizmu są uzasadnione. Coraz częściej mówi się też o depresji poporodowej. Warto znać zwroty, które w razie potrzeby pomogą opowiedzieć lekarzowi o odczuwanych dolegliwościach.

Dolegliwości w połogu

połóg

Wochenbett

odchody połogowe

der Wochenfluss

czuć się źle

sich schlecht fühlen

ciągnące i piekące szwy

ziehende und brennende Stiche

zmienność nastroju

die Stimmungsschwankungen

obrzęki

die Ödeme

depresja poporodowa

die Wochenbettdepression

bóle pleców

die Rückenschmerzen

bóle i skurcze w dole brzucha

Unterleibsschmerzen und Bauchkrämpfe

nadmierne pocenie się

übermäßiges Schwitzen

hemoroidy

die Hämorrhoiden

obfite krwawienie die

starke Blutung

zawroty głowy

die Schwindelgefühle

gorączka

das Fieber

obrzęk piersi

die Brustschwellung

zaczerwienione rany

die gerötete Wunden

kołatanie serca

das Herzklopfen

obrzęk nóg
die Beinödeme

problem z nietrzymaniem moczu
das Problem mit Harninkontinenz

problemy z oddawaniem moczu
die Probleme mit Wasserlassen

problem z laktacją
die Laktationsstörung

boląca rana po cesarskim cięciu
die schmerzende Wunde
nach Kaiserschnitt

wydzielina połogowa o nieprzyjemnym zapachu
der übelriechende Wochenfluss

Formalności po porodzie

Kiedy ochłoniesz po przeżyciach związanych z porodem, czeka Cię dopełnienie kilku formalności. Należy do nich **akt urodzenia dziecka, ubezpieczenie, zasiłek rodzicielski**, a także **rejestracja do lekarza pediatry**. Informacja o narodzinach zostanie automatycznie przekazana do urzędu przez szpital. Po dostarczeniu przez rodzica niezbędnych dokumentów, gotowy akt zostanie przesłany pocztą na wskazany adres.



formalności po porodzie
Formalitäten nach der Geburt

Rozmowa telefoniczna z urzędnikiem

Dzień dobry, dnia... urodził/a mi się syn/córka.

Potrzebowałabym aktu urodzenia. Jakie dokumenty powinnam przygotować?

Guten Tag, mein/e Sohn/Tochter wurde am ... geboren. Ich brauche seine/ihre Geburtsurkunde. Welche Dokumente sollte ich vorbereiten?

Będzie potrzebny:

- **Pani i Pani Męża akt urodzenia,**
- **akt zawarcia małżeństwa,**
- **potwierdzenie Państwa zameldowania.**

Das brauchen Sie:

- Ihre und die Geburtsurkunde Ihres Mannes,
- Eheurkunde,
- Meldebestätigung.

Proszę wrzucić te dokumenty do skrzynki przy urzędzie i napisać do nas e-mail.

Dzięki temu będziemy mieli kontakt do Pani. Na ten adres otrzyma Pani rachunek do opłacenia. Jedna egzemplarz aktu kosztuje ... euro.

Po zaksięgowaniu wpłaty akt urodzenia wyślemy listem poleconym.

Bitte werfen Sie diese Unterlagen in den Briefkasten im Büro und schreiben Sie uns eine E-Mail. Auf diese Weise können wir Sie kontaktieren. An diese Adresse senden wir Ihnen eine Rechnung bezüglich der Kosten der Ausstellung der Geburtsurkunde. Ein Geburtsurkunde kostet ... Euro. Nach Zahlungseingang senden wir Ihnen außerdem Ihre Geburtsurkunde per Einschreiben zu.

Czy dokument będzie tylko w języku niemieckim?

Wird das Dokument nur auf Deutsch sein?

Jest też możliwość stworzenia międzynarodowego aktu urodzenia.

Es ist auch möglich, eine internationale Geburtsurkunde zu erstellen.

Rozmowa telefoniczna z ubezpieczycielem

Dzień dobry, dnia ... urodził/a mi się syn/córka. Chciałabym go/ją ubezpieczyć.
Hallo, mein/e Sohn/Tochter wurde am ... geboren. Ich möchte ihn/sie versichern.

Poproszę numer ubezpieczenia Pani i Pani Partnera.

Ich bräuchte Ihre Versichertennummer und die Ihres Partners, bitte.

Zaproponowałabym Państwu ubezpieczenie rodziny.

W celu uzyskania takiego ubezpieczenia, proszę zajrzeć na naszą stronę internetową

i znaleźć tam kwestionariusz przeznaczony dla rodzin.

Proszę go wypełnić i przesać do nas wraz z aktem urodzenia.

Ich würde vorschlagen, dass Sie eine Familienversicherung abschließen. Um eine solche Versicherung abzuschließen, schauen Sie bitte auf unsere Website vorbei. Dort finden Sie dies bezüglich einen Fragebogen, der für Familien gedacht ist. Bitte füllen Sie diesen aus und senden Sie ihn zusammen mit Ihrer Geburtsurkunde an uns zu.

Rozumiem, podejrzewam, że może to trochę potrwać.

A co w sytuacji kiedy nagle będę musiała udać się z dzieckiem do lekarza?

Ich verstehe, ich vermute, dass es einige Zeit dauern kann.

Was ist, wenn ich mit dem Baby dringend zum Arzt muss?

W takim przypadku proszę wziąć rachunek z przychodni i go uregulować, a następnie zwrócimy Pani pieniądze.

Sollte dies der Fall sein, nehmen Sie bitte die Rechnung aus der Klinik mit und bezahlen Sie diese, wir erstatten Ihnen dann Ihr Geld zurück.

Telefoniczna rejestracja do pediatry

Dzień dobry, właśnie urodził mi się syn/córka.

Chciałabym znaleźć dla niego pediatrę.

Czy przyjmują jeszcze Państwo nowych pacjentów?

Guten Morgen, ich habe gerade einen Sohn/eine Tochter geboren. Ich würde gerne einen Kinderarzt für ihn/sie finden. Nehmen Sie noch neue Patienten auf?

Tak, oczywiście!

Ja, natürlich!

Świetnie, chciałabym się jeszcze umówić na obowiązkowe badanie kontrolne w 4-5 tygodniu życia.

Toll, ich möchte noch einen Termin für U3 vereinbaren.

Dobrze. Kiedy urodził/a się syn/córka?

Gut. Wann wurde Ihr Sohn/Ihre Tochter geboren?

Dobrze, proszę przeliterować jeszcze imię i nazwisko.

Gut. Buchstabieren Sie noch den Namen.

Dziękuję, w takim razie zapraszam dnia ... na wizytę o godzinie

Prawdopodobnie dziecko nie będzie miało jeszcze karty ubezpieczeniowej, dlatego proszę o przyniesienie papierowej wersji potwierdzenia ubezpieczenia.

Danke, in diesem Fall würde ich Sie gerne am ... zu einem Termin um Uhr einladen. Es ist wahrscheinlich, dass Ihr Kind noch keine Versicherungskarte hat. Bringen Sie daher bitte eine Papierkopie seiner/ihrer Versicherungsbestätigung mit.

Ciąża tydzień po tygodniu



W tej części opisałam dla Ciebie poszczególne tygodnie ciąży. Każda przebiega nieco inaczej, dlatego zebrane tutaj informacje potraktuj orientacyjnie. Jak widzisz, krótkie opisy przetłumaczyłam również na niemiecki. Wszystko po to, by słownictwa uczyć się w kontekście. Przed wizytą u lekarza możesz spróbować opowiedzieć lub napisać o swoich objawach. Obszerniejsze ćwiczenia znajdziesz w workbooku.

ciąża tydzień po tygodniu

Schwangerschaft Woche für Woche

1-3 tydzień ciąży

Mówi się, że ciąża trwa czterdzieści tygodni. Te, liczymy jednak od daty ostatniej miesiączki. Jako że zapłodnienie następuje około trzeciego tygodnia, w rzeczywistości ciąża to okres około trzydziestu ośmiu tygodni. Kiedy tylko dowiesz się, że spodziewasz się dziecka, zrezygnuj z wszelkiego rodzaju używek. Zarodek, szczególnie na początku, jest bardzo wrażliwy.

Von einer Schwangerschaft wird oft gesagt, dass sie vierzig Wochen dauert. Diese zählen wir jedoch ab dem Datum der letzten Regelblutung. Da die Befruchtung etwa in der dritten Woche stattfindet, dauert die Schwangerschaft tatsächlich etwa achtunddreißig Wochen. Sobald du weißt, dass du ein Baby erwartest, verzichte auf alle Arten von Genussmittel. Der Embryo ist, besonders am Anfang, sehr empfindlich.

oczekiwać dziecka

ein Baby erwarten

unikać

verzichten

miesiączka

die Regelblutung

zarodek

der Embryo

trwać

dauern

wrażliwy

empfindlich

użytki

die Genussmittel

4. tydzień ciąży

Od tego tygodnia często możliwe jest wykonanie testu ciążowego. Organizm produkuje już wydalany z moczem hormon hCG. Zapłodniona komórka jajowa przedostała się do macicy i zagnieżdżyła w błonie śluzowej. W tym okresie może pojawić się niewielkie krwawienie implantacyjne. Jednak nie należy się nim niepokoić. Wokół zarodka tworzy się łożysko. Zarodek pobiera wszystkie substancje z tzw. pęcherzyka żółtkowego. Wiele kobiet nie odczuwa jeszcze żadnych objawów, co nie znaczy, że niektórym nie mogą doskwierać nudności lub bolesność piersi.

Ab dieser Woche ist es oft möglich, einen Schwangerschaftstest zu machen. Der Körper produziert bereits das Hormon hCG, das über den Urin ausgeschieden wird. Die befruchtete Eizelle ist in die Gebärmutter eingedrungen und hat sich in der Schleimhaut eingenistet. Während dieser Zeit kann es zu einer leichten Implantationsblutung kommen. Sie sollten sich jedoch keine Sorgen darüber machen. Die Plazenta bildet sich um den Embryo herum. Der Embryo nimmt alle Substanzen aus dem sogenannten Dottersack auf. Viele Frauen haben noch keine Symptome, was aber nicht bedeutet, dass manche Frauen keine Übelkeit oder Brustschmerzen empfinden.

hormon
das Hormon

mocz
der Urin

test ciążyowy
der Schwangerschaftstest

komórka jajowa
die Eizelle

zagnieździć się
sich einnisten

błona śluzowa
die Schleimhaut

krwawienie
die Blutung

łożysko
die Plazenta

pobierać
beziehen

pęcherzyk żółtkowy
der Dottersack

substancje
die Substanzen

objawy
die Symptome

nudności
die Übelkeit

bolesność piersi
die Brustschmerzen

5. tydzień ciąży

Właśnie w tym tygodniu niejedna przyszła Mama dowiaduje się, że spodziewa się dziecka. Stężenie hormonu hCG jest dużo wyższe i testy raczej się nie mylą. Pęcherzyk ciążyowy jest już często widoczny w USG. Zarodek zagnieździł się w macicy i bardzo szybko rośnie. Możliwe, że masz nudności, a niektóre zapachy i smaki odczuwasz inaczej niż dotąd. Mogą pojawić się wahania nastroju. Zarodek zaczyna przybierać kształty człowieka. Powoli rozwijają się nerki, wątroba, narządy układu pokarmowego, mięśnie i kości, a także serce, krwinki, naczynia krwionośne i wewnętrzne narządy płciowe. Wykształca się kręgosłup i ośrodkowy układ nerwowy (m.in. mózg).

In dieser Woche erfahren viele werdende Mütter, dass sie ein Baby erwarten. Die hCG-Konzentration ist viel höher und es ist unwahrscheinlich, dass die Tests falsch ausfallen. Der Schwangerschaftsfollikel ist oft schon in der Ultraschalluntersuchung sichtbar. Der Embryo hat sich in der Gebärmutter eingenistet und wächst sehr schnell. Es kann sein, dass Ihnen übel wird und du einige Gerüche und Geschmäcker anders wahrnimmst als zuvor. Du kannst Stimmungsschwankungen haben. Der Embryo beginnt, die Form eines menschlichen Wesens anzunehmen. Die Nieren, die Leber, die Verdauungsorgane, die Muskeln und die Knochen entwickeln sich langsam, ebenso wie das Herz, die Blutzellen, die Blutgefäße und die inneren Geschlechtsorgane. Die Wirbelsäule und das zentrale Nervensystem (einschließlich des Gehirns) entwickeln sich.

dowiedzieć się
erfahren

rosnąć
wachsen

stężenie
die Konzentration

zapach
der Geruch

mylić się
falsch sein

smak
der Geschmack

pęcherzyk ciążowy
der Schwangerschaftsfollikel

zmiany nastroju
die Stimmungsschwankungen

badanie USG
die Ultraschalluntersuchung

mózg
das Gehirn

kształt
die Form

kręgosłup
die Wirbelsäule

kości
die Knochen

nerki
die Nieren

serce
das Herz

wątroba
die Leber

krwinki
die Blutzellen

naczynia krwionośne
die Blutgefäße

wewnętrzne narządy płciowe
die inneren Geschlechtsorgane

narządy układu pokarmowego
die Verdauungsorgane

6. tydzień ciąży

Na przełomie piątego i szóstego tygodnia, warto wybrać się na badanie USG. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że podczas wizyty usłyszysz bicie małego serca. Pod wpływem działania hormonów, szyjka macicy staje się elastyczna i rozpulchniona, co zresztą jest jednym z kryteriów rozpoznania ciąży.

Wskutek zmian hormonalnych następuje także rozwój tkanki gruczołowej. Rośnie liczba pęcherzyków oraz całego systemu kanalików wyprowadzających mleko. W konsekwencji, piersi się powiększają. Zarodek ma już głowę i tułów, wykształcił się zawiązek mózgu. Powoli kształtują się rączki i nóżki.

Pojawiają się zawiązki zębów. Widoczne są także oczy, usta i nos. To okres wzmożonych dolegliwości.

Niestety, bywa że trwają one do szesnastego, siedemnastego tygodnia. Jeżeli w tym okresie zdecydujesz wybrać się do lekarza, prawdopodobnie zostanie przeprowadzony szczegółowy wywiad i wiele badań.

Am Ende der fünften und Anfang der sechsten Woche sollten Sie zu einem Ultraschall gehen. Es besteht eine gute Chance, dass Sie während Ihres Besuchs einen Herzschlag hören werden.

Unter dem Einfluss von Hormonen wird der Gebärmutterhals elastisch und geweitet, was eines der Kriterien für die Diagnose einer Schwangerschaft ist. Die hormonellen Veränderungen führen auch zur Entwicklung des Drüsengewebes. und das gesamte System der Milchgänge nimmt zu, nimmt zu. Infolgedessen vergrößern sich die Brüste. Der Embryo hat bereits einen Kopf und einen Rumpf, das Gehirn ist gebildet. Die Arme und Beine bilden sich langsam. Es bilden sich Zahnknospen. Die Augen, der Mund und die Nase sind ebenfalls sichtbar. Dies ist die Zeit der erhöhten Beschwerden. Leider dauern sie manchmal bis zur sechzehnten bis siebzehnten Woche. Wenn du dich entscheidest, in dieser Zeit zum Arzt zu gehen, werden wahrscheinlich ausführliche Interviews und viele Untersuchungen durchgeführt.

bicie serca

der Herzschlag

głowa

der Kopf

szyjka macicy

der Gebärmutterhals

tułów

der Rumpf

tkanka gruczołowa

das Drüsengewebe

rączki

die Arme

kanaliki mlecze

die Milchgänge

nóżki

die Beine

powiększać się

sich vergrößern

oczy

die Augen

usta
der Mund

wywiad lekarski
die Anamnese

dolegliwości
die Beschwerden

nos
die Nase

badanie
die Untersuchung

7. tydzień ciąży

Pod koniec drugiego miesiąca ciąży raczej nie zauważysz jeszcze dużej różnicy w swoim wyglądzie. Zmiany zachodzą głównie wewnątrz, np. powiększa się macica. W 7. tygodniu możemy już u dziecka rozróżnić główkę, tułów i kończyny. Formują się palce z liniami papilarnymi. Oczy przybierają postać czarnych plamek. W tym okresie u Mamy mogą wystąpić bóle w dole brzucha, nadmierne wydzielanie śliny, zawroty głowy, zadyszka, plamienie ciążowe. Chociaż to objawy dość nietypowe, nie powinny Cię nadmiernie martwić. Jeśli jednak uniemożliwiają funkcjonowanie, warto zwrócić się do lekarza.

Am Ende des zweiten Schwangerschaftsmonats wirst du wahrscheinlich noch keinen großen Unterschied in deinem Aussehen bemerken. Es finden Veränderungen im Inneren statt, z. B. wird die Gebärmutter größer. In der siebten Woche kannst du bereits verschiedene Körperteile des Babys unterscheiden, wie z. B. den Kopf, den Rumpf und die Gliedmaßen. Die Finger bilden sich und die Papillarlinien sind schon da. Die Augen haben die Form von schwarzen Flecken. Während dieser Zeit können die Mütter Schmerzen im Unterbauch, übermäßige Speichelproduktion, Schwindel, Kurzatmigkeit, Schwangerschaftsblutungen haben. Obwohl diese Symptome recht ungewöhnlich sind, sollten sie dich nicht zu sehr beunruhigen. Wenn sie dich jedoch daran hindern, im Alltag zu funktionieren, solltest du deinen Arzt aufsuchen.

wygląd
das Aussehen

zawroty głowy
der Schwindel

macica
die Gebärmutter

zadyszka
die Kurzatmigkeit

części ciała
die Körperteile

plamienie ciążowe
die Schwangerschaftsblutung

linie papilarne
die Papillarlinien

niepokoić się
beunruhigen

nadmierne wydzielanie śliny
die übermäßige Speichelproduktion

zwrócić się do lekarza
den Arzt aufsuchen

8. tydzień ciąży

W tym tygodniu niektóre z poprzednich objawów mogą być bardziej odczuwalne. Dla własnego komfortu warto przetrzucić się na luźniejsze ubrania. Zarodek ma teraz około centymetra. Większość narządów ma już swój zasadniczy kształt. Kończyny stają się coraz bardziej proporcjonalne. Kształtują się stawy, zwiększa się wydajność serca. W badaniu USG możemy już zobaczyć kręgosłup.

In dieser Woche können einige der vorherigen Symptome stärker ausgeprägt sein. Möglicherweise solltest Sie für deinen Komfort auf lockerere Kleidung umsteigen. Der Embryo ist jetzt etwa einen Zentimeter lang. Die meisten der Organe haben ihre wesentliche Form. Die Gliedmaßen werden mehr und mehr proportional. Die Gelenke verformen sich und die Herzfrequenz erhöht sich. Auf dem Ultraschall können wir bereits die Wirbelsäule sehen.

narząd
das Organ

proporcjonalny
proportional

kończyny
die Gliedmaßen

wydajność serca
die Herzfrequenz

staw
das Gelenk

9. tydzień ciąży

W 9. tygodniu kształtują się narządy płciowe dziecka. Szybko rosną kończyny. Serce jest już w pełni rozwinięte. Płód wciąż żywi się składnikami z pęcherzyka żółtkowego, którego funkcje powoli przejmuje łożysko. Hormony bardzo intensywnie wpływają na skórę. U niektórych kobiet bardzo się wygładza, u innych pojawiają się zmiany trądzikowe. Zdarzają się krwawienia dziąseł i niedrożność nosa. Jeżeli jeszcze nie masz za sobą wizyty u lekarza, najwyższy czas umówić termin spotkania.

In der neunten Woche beginnen sich die Genitalien des Babys zu bilden. Die Gliedmaßen wachsen sehr schnell. Das Herz ist bereits voll entwickelt. Der Fötus ernährt sich noch von den Bestandteilen des Dottersacks, aber seine Funktionen werden langsam von der Plazenta übernommen. Die Hormone beginnen, die Haut sehr intensiv zu beeinflussen. Bei manchen Frauen wird sie sehr glatt, bei anderen hingegen treten Akneveränderungen auf. Es kann zu Zahnfleischbluten kommen. Oft gibt es Probleme mit der Durchgängigkeit der Nase. Wenn Sie noch keinen Arzt aufgesucht haben solltest, ist es höchste Zeit, einen Termin zu vereinbaren.

skóra
die Haut

drożność nosa
die Durchgängigkeit der Nase

zmiany trądzikowe
die Akneveränderungen

krwawienie dziąseł
das Zahnfleischbluten

10. tydzień ciąży

To już trzeci miesiąc ciąży. Dziecko ma ukształtowane kończyny i często nimi porusza. Dla przyszłej Mamy nie jest to jeszcze odczuwalne. Główka jest niemalże wykształcona i w porównaniu do całego ciała, dość duża. W kolejnych tygodniach najważniejsze narządy będą rosnać i się rozwijać. Dziecko w tym czasie może połykać płyn owodniowy, stymulując w ten sposób układ oddechowy i pokarmowy. Maluszek ma teraz około trzech centymetrów. Objawy ciążyowe mogą być bardzo nasilone, ale niedługo miną. W dziesiątym tygodniu brzusek jest już często zaokrąglony, ale pod luźniejszymi ubraniami raczej niewidoczny.

Es ist bereits der dritte Monat der Schwangerschaft. Das Baby hat geformte Gliedmaßen und bewegt sie häufig. Für die zukünftige Mutter ist dies noch nicht spürbar. Der Kopf ist fast geformt und im Vergleich zum ganzen Körper recht groß. In den folgenden Wochen werden die wichtigsten Organe wachsen und sich entwickeln. Das Baby kann in dieser Zeit Fruchtwasser schlucken, wodurch die Atem- und Verdauungsorgane angeregt werden. Der Kleine ist jetzt etwa drei Zentimeter lang. Die Schwangerschaftssymptome können sehr intensiv sein, aber sie gehen bald vorüber. In der zehnten Woche ist der Bauch oft schon gerundet, aber unter lockerer Kleidung nicht sichtbar.

odczuwalny
spürbar

nasilony
angeregt

luźniejsze ubrania
die lockere Kleidung

płyn owodniowy
das Fruchtwasser

zaokrąglony
gerundet

11. tydzień ciąży

Okres zarodkowy się zakończył i fachowo mały organizm nazywamy płodem. Z dnia na dzień coraz szybciej się rozwija.

Serce jest już całkowicie sprawne. Powstają załączki paznokci.

Skóra jest lekko zaróżowiona, ale wciąż na tyle cienka, że widoczne są naczynia krwionośne. Zwiększona ilość krwi może sprawiać, że Twoje ręce i stopy będą dużo cieplejsze. Często przyspiesza tętno i odczuwasz niegroźne kołatanie serca. Większe pragnienie prowadzi do częstszych wizyt w toalecie, do których na jakiś czas warto się przyzwyczać. Między jedenastym a czternastym tygodniem możesz skorzystać z badań prenatalnych, które wstępnie pomagają wykluczyć ryzyko chorób genetycznych. W ich zakres wchodzi nieinwazyjne badanie składające się z USG brzucha i biochemicznej oceny Twojej krwi.

Die Embryonalzeit ist bereits beendet und fachlich wird der kleine Organismus als Fötus bezeichnet. Er wird von Tag zu Tag größer und entwickelt sich schneller. Das Herz ist bereits voll funktionsfähig. Die Fingernägel bilden sich. Die Haut ist leicht rötlich, aber immer noch dünn genug, um Blutgefäße durch sie hindurch zu sehen. Durch die erhöhte Blutzufuhr können sich deine Hände und Füße viel wärmer anfühlen. Oft beschleunigt sich die Herzfrequenz und du könntest ein harmloses Herzklopfen spüren. Erhöhter Durst führt zu häufigeren Toilettenbesuchen, an die du dich vielleicht erst einmal gewöhnen musst. Zwischen der elften und vierzehnten Woche kannst du eine pränatale Untersuchung durchführen lassen, die zunächst hilft, die das Risiko für genetische Erkrankungen auszuschließen hilft. Dazu gehören eine nicht-invasive Untersuchung, bestehend aus einem Ultraschall des Bauches und einer biochemischen Auswertung des Blutes der Mutter.

płód

der Fötus

badanie prenatalne

die pränatale Untersuchung

zaróżowiony

rötlich

nieinwazyjny

nicht-invasiv

pragnienie

der Durst

cieplejszy

wärmer

wykluczać

ausschließen

kołatanie serca

das Herzklopfen

ryzyko chorób genetycznych

das Risiko für genetische Erkrankungen

12. tydzień ciąży

W tym okresie najczęściej ustępują nudności, a wzrasta waga. Zwiększona ilość oksytocyny może sprawić, że stan Twojej skóry znacznie się poprawi. Często zauważa się również zmianę w kondycji włosów. Płód ma teraz około czterech do pięciu centymetrów. Kości są coraz twardsze, a paluszki u stóp i rąk oddzieliły się od siebie. Rozwinął się już układ pokarmowy. Swoje formowanie kończą trzustka i tarczyca. Rozwinięta jest pępowina, która transportuje składniki odżywcze. Mięśnie się wzmacniają, a Maluszek wykonuje coraz więcej ruchów. Może zginać kolana, kopać, obracać się, odbijać od ścian macicy, otwierać i zamykać usta.

Während dieser Zeit lässt die Übelkeit normalerweise nach und das Gewicht nimmt zu. Erhöhtes Oxytocin kann den Zustand Ihrer Haut stark verbessern. Du wirst auch oft eine Veränderung des Haarzustandes feststellen. Der Fötus ist jetzt etwa vier bis fünf Zentimeter lang. Die Knochen werden härter, und die Zehen und Finger haben sich voreinander getrennt. Das Verdauungssystem hat sich bereits entwickelt.

Die Bauchspeicheldrüse und die Schilddrüse haben sich bereits entwickelt. Die Nabelschnur, die die Nährstoffe transportiert, hat sich ebenfalls entwickelt. Die Muskeln werden stärker und das Baby macht mehr und mehr Bewegungen. Es kann seine Knie beugen, treten, sich umdrehen, gegen die Wände der Gebärmutter hüpfen, seinen Mund öffnen und schließen.

waga

das Gewicht

odbijać się, podskakiwać

hüpfen

oksytocyna

das Oxytocin

zginać kolana

die Knie beugen

kondycja włosów

der Haarzustand

palec u stopy

die Zehe

trzustka

die Bauchspeicheldrüse

tarczyca

die Schilddrüse

pępowina

die Nabelschnur

kopać

treten

obracać się

sich umdrehen



13. tydzień ciąży

Kończy się pierwszy trymestr i przyszła Mama może odetchnąć z ulgą. Uciążliwe objawy powoli mijają, a ryzyko poronienia się zmniejsza. Z każdym dniem powinnaś czuć się lepiej. Teraz wzrasta waga. Dziecko ma około 6,5 cm i wchodzi w etap szybkiego wzrostu. Cały czas trwa proces rozwoju kości. Większość narządów wewnętrznych spełnia swoje funkcje. Dziecko cały czas połyka wody płodowe, co jest świetnym treningiem dla jego układu trawiennego i nerek. Maluszek często porusza kończynami, przekręca się i podskakuje. Dynamicznie zmienia się jego mimika.

Das erste Trimester neigt sich dem Ende zu und viele werdende Mütter atmen auf. Die lästigen Symptome gehen langsam vorbei und das Risiko einer Fehlgeburt ist viel geringer. Du solltest dich jeden Tag besser fühlen. Die Gewichtszunahme ist jetzt völlig normal. Das Baby ist etwa sechseinhalb Zentimeter groß und befindet sich in einer Phase des schnellen Wachstums. Die Entwicklung der Knochen schreitet voran. Die meisten inneren Organe erfüllen ihre Funktionen. Das Baby schluckt die ganze Zeit fötales Wasser, was ein großes Training für sein Verdauungssystem und seine Nieren ist. Das Baby bewegt oft seine Gliedmaßen, dreht sich und springt. Seine Mimik verändert sich dynamisch.

pierwszy trymestr
das erste Trimester

uciążliwy
lästig

ryzyko poronienia
das Risiko
einer Fehlgeburt

mimika
die Mimik

odetchnąć z ulgą
aufatmen

przechodzić
vorbeigehen

czuć się lepiej
sich besser fühlen

przyrost wagi
die Gewichtszunahme

14. tydzień ciąży

Dziecko bardzo intensywnie rośnie. Jego ruchy są teraz mniej gwałtowne. Przygotowując się do życia poza organizmem mamy, ćwiczy wdechy i wydechy. Ma już brwi i włosy. Twarz jest bardziej widoczna. Można zauważyć kości policzkowe. Trwa również rozwój narządów płciowych. W niektórych przypadkach można już poznać płeć dziecka. Bardziej wiarygodne informacje uzyskasz jednak pomiędzy siedemnastym, a dwudziestym tygodniem. Często w tym okresie u przyszłych mam zmieniają się upodobania żywieniowe. Niespodziewanie sięgają po rzeczy, za którymi wcześniej nie przepadały, a na ulubione dotąd smaki reagują zupełnie odwrotnie. Czasami pojawia się krwawienie z nosa lub kłopoty ze snem. W drugim przypadku, wielu pomaga ułożenie się na lewym boku z poduszką pomiędzy nogami.

Das Baby wächst sehr intensiv. Seine Bewegungen sind jetzt weniger schnell. Während es sich auf das Leben außerhalb des Körpers seiner Mutter vorbereitet, übt es das Ein- und Ausatmen. Du kannst bereits die Augenbrauen und die Haare sehen. Das Gesicht ist besser sichtbar und konturiert. Die Wangenknochen sind zu sehen. Auch die Genitalentwicklung ist im Gange. In manchen Fällen kannst du bereits das Geschlecht des Babys erkennen. Zuverlässigere Informationen erhältst du jedoch zwischen der siebzehnten und zwanzigsten Woche. Oft ändern werdende Mütter in dieser Zeit ihre Essgewohnheiten. Unerwartet greifen sie zu Dingen, die sie vorher nicht mochten, und reagieren auf ihre Lieblingsgeschmacksrichtungen in umgekehrter Weise. Manchmal haben sie Nasenbluten oder Schlafstörungen. Im letzteren Fall hilft es vielen, sich auf die linke Seite zu legen und ein Kissen zwischen die Beine zu legen.

brwi
die Augenbrauen

włosy
die Haare

ćwiczyć
üben

wdech
das Einatmen

wydech
das Ausatmen

przygotować się
sich vorbereiten

twarz
das Gesicht

zarysowany
konturiert

wiarygodne informacje
die zuverlässige Informationen

upodobania żywieniowe
die Essgewohnheiten

kłopoty ze snem
die Schlafstörungen

ułożyć się na lewym boku
auf die linke Seite legen

poduszka
das Kissen

między nogami
zwischen die Beine

widoczny
sichtbar

poznać płeć dziecka
das Geschlecht des Babys erkennen

15. tydzień ciąży

To już drugi trymestr. Zmęczenie jest często mniej dokuczliwe. W piętnastym tygodniu maluszek potrafi już wyczuwać Twoje nastroje. Wie kiedy jesteś zrelaksowana, a kiedy towarzyszy Ci stres. Na początku czwartego miesiąca bardzo intensywnie rośnie, ale nie przybiera na wadze. Przyspiesza rozwój gruczołów – trzustki i tarczycy. Skórę zaczyna pokrywać meszek płodowy, tzw. lanugo. To bardzo cienkie włoski pomagające w regulowaniu temperatury ciała.

Es ist bereits das zweite Trimester. Müdigkeit ist nicht mehr so sehr ein Problem. In der fünfzehnten Woche kann dein Kleines bereits deine Stimmungen spüren. Er weiß, wann Du entspannt bist und wann du gestresst bist. Zu Beginn des vierten Monats wächst das Baby schnell, aber nicht an Gewicht zu. Die Entwicklung der Bauchspeicheldrüse und der Schilddrüsen beschleunigt sich. Das sog. Lanugohaar, ein zarter Flaum, beginnt langsam die Haut des Ungeborenen zu bedecken. Dies sind sehr feine Härchen, die bei der Regulierung der Körpertemperatur helfen.

drugi trymestr

das zweite Trimester

zmęczenie

die Müdigkeit

wyczuwać czyjś nastrój

die Stimmungen von jemandem spüren

zrelaksowany

entspannt

zestresowany

gestresst

meszek płodowy

das Lanugohaar

16 tydzień ciąży

Choć to nie reguła, kobiety, które rodziły wcześniej, teraz mogą czuć ruchy dziecka. Najczęściej następuje to jednak dopiero w okolicach dwudziestego tygodnia. Niektóre odczuwają też napięcie i skurcze macicy. Są to tzw. skurcze przepowiadające, zwane skurczami Braxtona- Hicksa. Pojawiają się w ramach treningu przed porodem. Jeżeli nie są zbyt bolesne, nie powinnaś się niepokoić.

Płód coraz bardziej przypomina noworodka. Jego skóra jest nadal bardzo cienka i pokryta meszkiem. Dziecko wykorzystuje każdą chwilę na ćwiczenie układu kostno-mięśniowego: porusza rączkami, nóżkami, obraca się i wierci. Zaczyna tworzyć się tłuszcz podskórny. Formują się paznokcie.

Obwohl es nicht die Regel ist, können Frauen, die früher entbunden haben, jetzt die Bewegungen des Babys spüren. Meistens tritt dies jedoch erst um die zwanzigste Woche herum auf. Manche spüren auch Spannungen und Kontraktionen in der Gebärmutter. Diese werden als Vorwehen bezeichnet, die sogenannten Braxton-Hicks-Kontraktionen. Sie tauchen als eine Art des Trainings vor der Geburt auf. Wenn sie nicht zu schmerzhaft sind, solltest du dich keine Sorgen bereiten. Der Fötus sieht mehr und mehr wie ein Neugeborene aus. Seine Haut ist noch sehr dünn und mit einem zarten Flaum bedeckt. Das Baby nutzt jeden Moment, um seinen Bewegungsapparat zu trainieren: Es bewegt seine Arme und Beine, dreht und zappelt. Subkutanes Fett beginnt sich zu bilden. Es bilden sich Nägel.

ciemniejsza pręga
der dunklere Streifen

oddychać
atmen

bolesny
schmerzhaft

zanikać
verschwinden

płuca
die Lungen

rodzić
entbinden

poród
die Geburt

wcześniej
früher

skurcze przepowiadające
die Vorwehen

czuć ruchy dziecka
die Bewegungen des Babys spüren

noworodek
der Neugeborene

napięcie
die Spannung

wiercić się
zappeln

skurcze
die Kontraktionen

tłuszcz podskórny
das subkulante Fett

17 tydzień ciąży

Macica szybko rośnie. Jej górna część znajduje się mniej więcej między kością łonową, a pępkiem. Na skutek zwiększonej objętości krwi, możesz odczuwać fale gorąca i szybciej się pocić. Błona śluzowa jest napuchnięta, w związku z czym mogą wystąpić problemy z drożnością nosa. W porównaniu do reszty ciała, główka dziecka jest w dalszym ciągu dość duża. Oczy są wciąż zamknięte, ale stają się coraz większe. Wyrosły już rzęsy i brwi. Dziecko słyszy dźwięki z zewnątrz i reaguje na nie.

Die Gebärmutter wächst schnell. Sein oberer Teil befindet sich etwa zwischen Schambein und Nabel. Aufgrund des erhöhten Blutvolumens können Sie Hitzewallungen verspüren und schneller schwitzen.

Die Schleimhaut ist geschwollen, so dass du Probleme mit der Durchgängigkeit der Nase haben können. Verglichen mit dem Rest des Körpers ist der Kopf deines Babys noch recht groß.

Die Augen sind noch geschlossen, aber sie werden größer. Wimpern und Augenbrauen sind gewachsen. Das Baby kann Geräusche von außen hören und darauf reagieren.

kość łonowa

das Schambein

drożność nosa

die Durchgängigkeit der Nase

pępek

der Bauchnabel

napuchnięty

geschwollen

objętość krwi

das Blutvolumen

słyszeć dźwięki z zewnątrz

die Geräusche von außen hören

pocić się

schwitzen

reagować

reagieren

18. tydzień ciąży

Osiemnasty tydzień to prawie połowa ciąży. Rozpoczyna się piąty miesiąc, w którym maluszek wchodzi w okres intensywnego wzrostu. Od tego tygodnia można też wykonać tzw. duże USG czyli drugie badanie prenatalne. U wielu kobiet pojawia się zgaga.

Czasem już na tym etapie można wyczuć pierwsze ruchy płodu w formie drgania lub łaskotania w brzuchu. Dziecko w osiemnastym tygodniu ma coraz lepiej rozwinięte zmysły.

Podczas badania USG można zobaczyć już jego różne miny. W układzie pokarmowym zaczynają funkcjonować wątroba i trzustka.

In der achtzehnten Woche ist fast die Hälfte deiner Schwangerschaft rum. Es beginnt der fünfte Monat, in dem das Baby in eine intensive Wachstumsphase eintritt. Ab dieser Woche kann auch der sogenannte "große Ultraschall", der zweite pränatale Test, durchgeführt werden. Viele Frauen leiden unter Sodbrennen. Manchmal kannst du schon in diesem Stadium die ersten Bewegungen des Fötus in Form von Vibrationen oder Kitzeln im Bauch spüren. In der achtzehnten Woche entwickeln sich die Sinne des Babys immer weiter. Während der Ultraschalluntersuchung können Sie bereits seine verschiedenen Gesichtsausdrücke sehen. Die Leber und die Bauchspeicheldrüse beginnen im Verdauungssystem zu arbeiten.

połowa
die Hälfte

zgaga
das Sodbrennen

drganie
die Vibration

łaskotanie
das Kitzeln

19. tydzień ciąży

Na tym etapie u wielu kobiet, włosy i paznokcie reagują pozytywnie na przyspieszony metabolizm i zwiększoną objętość krwi.

Nierzadko zmienia się skóra na twarzy. Na jasnej karnacji mogą pojawić się ciemniejsze plamy, na ciemnej jaśniejsze.

Bywa, że pomiędzy kością łonową a pępkiem, umiejscawia się ciemniejsza pręga. Jest to tzw. linea negra, która najczęściej po ciąży zanika. W dziewiętnastym tygodniu dziecko nie jest jeszcze w stanie samo oddychać, ale ma już wykształcone płuca i połyka wody płodowe. To dobry moment na poznanie jego płci.

In dieser Phase reagieren bei vielen Frauen Haare und Nägel positiv auf den beschleunigten Stoffwechsel und das erhöhte Blutvolumen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass sich die Haut im Gesicht verändert. Bei hellem Teint können dunklere Flecken auftreten, bei dunklerem Teint hellere Flecken. Manchmal erscheint zwischen dem Schambein und dem Nabel ein dunklerer Streifen. Dabei handelt es sich um die so genannte Linea negra, die in der Regel nach der Schwangerschaft wieder verschwindet. In der neunzehnten Woche ist das Baby noch nicht in der Lage, selbständig zu atmen, hat aber bereits Lungen entwickelt und schluckt Wasser. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um das Geschlecht des Babys herauszufinden.

przyspieszony metabolizm

der beschleunigte Stoffwechsel

karnacja

der Teint

plama

der Flecke

20.tydzień ciąży

Za Tobą połowa ciąży. Maluch coraz więcej się rusza, a Twój pępek może zacząć wystawać na zewnątrz. Na tym etapie zaczynają być odczuwalne wspomniane wcześniej skurcze Braxtona-Hicksa, będące objawem przygotowywania macicy do porodu. Na szczęście nie zdarzają się one zbyt często i nie trwają długo. Na skórze pojawiają się niekiedy rozstępy. Dziecko teraz szybko rośnie. Rozwijają się narządy zmysłów – słuchu, wzroku, dotyku, smaku i zapachu, a skórę zaczyna już pokrywać biała maź płodowa.

Die Hälfte der Schwangerschaft ist rum. Das Baby bewegt sich immer mehr und Dein Bauchnabel kann anfangen, hervorzustehen. In dieser Phase beginnst Du die bereits erwähnten Braxton-Hicks-Kontraktionen zu spüren, die ein Zeichen dafür sind, dass sich deine Gebärmutter auf die Geburt vorbereitet. Zum Glück sind sie nicht sehr häufig und dauern nicht lange. Dehnungsstreifen treten manchmal auf der Haut auf. Das Baby wächst jetzt schnell.

Die Sinne entwickeln sich - Hören, Tasten, Schmecken und Riechen. Die Haut beginnt bereits, von einem weißen Fötusschleim bedeckt zu sein.

wystawać
hervorstehen

rozstępy
die Dehnungsstreifen

maź płodowa
der Fötusschleim

21. tydzień ciąży

Ze względu na działanie hormonów ciążowych, miednica staje się bardziej ruchoma. Ciało coraz intensywniej przygotowuje się do porodu. Zwiększa się produkcja relaksyny, co może skutkować bólem pleców. Hormony często przyczyniają się też do obrzęków stóp. U maluszka powoli rozwija się układ odpornościowy i rozpoczyna się produkcja białych krwinek. Ciągłe rozwija się układ nerwowy a dziecko powoli staje się świadome swoich ruchów.

Chociaż jego powieki są jeszcze zamknięte, dobrze wykształcone gałki oczne zaczynają reagować na natężenie światła.

Durch die Wirkung der Schwangerschaftshormone wird das Becken zunehmend beweglicher. Der Körper bereitet sich immer intensiver auf die Entbindung vor. Die Relaxinproduktion steigt, was zu Rückenschmerzen führen kann. Auch Hormone tragen oft zu geschwollenen Füßen bei. Das Immunsystem des Babys entwickelt sich langsam und die Produktion von weißen Blutkörperchen beginnt. Das Nervensystem entwickelt sich weiter und das Baby wird sich langsam seiner Bewegungen bewusst. Obwohl seine Augenlider noch geschlossen sind, beginnen die gut entwickelten Augäpfel, auf die Intensität des Lichts zu reagieren.

miednica
das Becken

bóle pleców
die Rückenschmerzen

ruchomy
beweglich

układ odpornościowy
das Immunsystem

relaksyna
das Relaxin

białe krwinki
die weißen Blutkörperchen

świadomy
bewusst

gałki oczne
die Augäpfel

powieki
die Augenlider

natężenie światła
die Intensität des Lichts

22. tydzień ciąży

Twoje ciało stale się zmienia. Macica jest coraz większa i cięższa. Może uciskać na pęcherz moczowy, przez co częstsze wizyty w toalecie stają się koniecznością. Kręgosłup i plecy szybko się męczą, dlatego warto częściej odpoczywać. Brzuch w dwudziestym drugim tygodniu ciąży robi się już wyraźnie zaokrąglony i wystający.

U niektórych kobiet kondycja skóry znacząco się poprawia, u innych odwrotnie- może pojawić się trądzik, wypryski lub stany zapalne. Choć włosy u Maluszka pojawiły się wcześniej, teraz są bardzo dobrze widoczne. Jego skóra staje się coraz grubsza, a pod nią w dalszym ciągu gromadzi się warstwa tłuszczu. Twarz maleństwa jest bardzo dobrze uformowana. Na USG 3D możemy już dostrzec podobieństwo do rodziców.

Dein Körper verändert sich ständig. Deine Gebärmutter wird größer und schwerer. Sie kann Druck auf die Harnblase ausüben, so dass häufigere Toilettenbesuche notwendig sind. Deine Wirbelsäule und dein Rücken ermüden schnell, deshalb solltest du Dir mehr Ruhe gönnen. In der zweiundzwanzigsten Schwangerschaftswoche ist der Bauch bereits deutlich gerundet und vorgewölbt. Bei einigen Frauen verbessert sich der Hautzustand deutlich, bei anderen hingegen können Akne, Pickel oder Entzündungen auftreten. Obwohl die Haare des Babys schon früher erschienen, sind sie jetzt gut sichtbar.

Seine Haut wird immer dicker und dicker und darunter befindet sich noch eine Fettschicht. Das Gesicht des Babys ist sehr gut geformt. Auf dem 3D-Ultraschall können wir bereits die Ähnlichkeit mit den Eltern erkennen.

uciskać na pęcherz moczowy

der Druck auf die Harnblase ausüben

wypryski

die Pickel

kondycja skóry

der Hautzustand

męczyć się

ermüden

dobrze widoczny

gut sichtbar

wystający

vorgewölbt

podobieństwo do rodziców

die Ähnlichkeit mit den Eltern

23. tydzień ciąży

W dwudziestym trzecim tygodniu maluch staje się spokojniejszy i większość czasu przeznaczą na sen. Kiedy nie śpi, ćwiczy mięśnie. Układ nerwowy jest już praktycznie wykształcony. Jelita zaczynają produkować smólkę. Brzuch mamy intensywnie rośnie. Ruchy dziecka są coraz wyraźniejsze i czasami można poczuć konkretną część ciała.

In der dreiundzwanzigsten Woche wird das Baby ruhiger und schläft die meiste Zeit. Wenn es nicht schläft, trainiert es seine Muskeln. Das Nervensystem ist fast vollständig entwickelt. Der Darm beginnt Mekonium zu produzieren. Der Bauch der Mutter wächst intensiv. Die Bewegungen des Babys werden immer ausgeprägter und manchmal können Sie einen bestimmten Teil seines Körpers spüren.

ćwiczenie mięśni

die Muskeln trainieren

jelito

der Darm

smółka

das Mekonium



24. tydzień ciąży

Dziecko intensywnie przybiera na wadze i ma coraz mniej miejsca. Bywa, że przyszła Mama odczuwa duszności i trudno jej złapać oddech. Mogą pojawić się zaparcia. Pod koniec drugiego trymestru dziecko jest na tyle duże, że uciska na narządy i nerwy. Zaczyna się też intensywnie ruszać. W jego organizmie powstają białe ciała krwi i tworzą się drogi oddechowe. Nadal rozwijają się płuca, a w uchu wewnętrznym ukształtował się już narząd równowagi.

Das Baby nimmt intensiv an Gewicht zu und hat immer weniger Platz. Werdende Mütter fühlen sich oft kurzatmig und finden es zunehmend schwieriger, zu Atem zu kommen. Außerdem kann eine Verstopfung auftreten. Am Ende des zweiten Trimesters ist das Baby groß genug, um Druck auf Organe und Nerven auszuüben. Außerdem beginnt es, sich intensiv zu bewegen. In seinem Körper werden weiße Blutkörperchen und die Atemwege gebildet. Die Lunge entwickeln sich noch. Im Innenohr hat sich bereits das Gleichgewichtsorgan gebildet.

złapać oddech

zu Atem kommen

zaparcie

die Verstopfung

narząd równowagi

das Gleichgewichtsorgan

ucho wewnętrzne

das Innenohr

25. tydzień ciąży

W dwudziestym piątym tygodniu ciąży, wiele kobiet odczuwa nadprogramowe kilogramy. Nie ma się jednak czym przejmować. Jeśli ciąża rozwija się prawidłowo, po przyjściu na świat dziecka, waga zacznie się normować. Na tym etapie mogą zdarzyć się wahania nastroju. Podczas USG możemy zaobserwować jak maluch zaciska piąstki. To czas kiedy tworzą się zawiązki stałych zębów.

In der fünfundzwanzigsten Schwangerschaftswoche fühlen viele Frauen die zusätzliche Pfunde. Es besteht jedoch kein Grund zur Sorge. Wenn die Schwangerschaft gut verläuft, beginnt sich das Gewicht nach der Geburt des Babys zu normalisieren. In diesem Stadium können Stimmungsschwankungen auftreten. Während des Ultraschalls können wir beobachten, wie das Kleinkind seine Fäuste ballt. Dies ist die Zeit, in der sich die Knospen der bleibenden Zähne bilden.

przejmować się
die Sorgen machen

zaciskać piąstki
die Fäuste ballen

nadprogramowe kilogramy
die zusätzliche Pfunde

26. tydzień ciąży

Na skutek intensywnie powiększającego się brzucha możesz zauważyć rozstępy. Towarzyszy im często świąd skóry. Rusza produkcja pierwszego pokarmu, zwanego siarą. Dziecko powoli zaczyna otwierać oczy. Czasami podczas badania USG można zobaczyć jak Maluch ssie kciuk lub nawet palec u stopy. W 26. tygodniu rozpoznaje głosy swoich najbliższych i reaguje na nie.

Möglicherweise bemerkst du Dehnungsstreifen als Folge eines stark wachsenden Bauches. Sie werden oft von juckender Haut begleitet. Die Produktion der ersten Milch, genannt Kolostrum, beginnt. Das Baby beginnt langsam seine Augen zu öffnen. Manchmal kannst du während des Ultraschalls sehen, wie das Baby am Daumen oder sogar an einer Zehe lutscht. In der sechsundzwanzigsten Woche erkennt es die Stimmen seiner Nächsten und reagiert auf sie.

towarzyszyć
begleiten

siara
das Kolostrum

swędzić
jucken

ssać kciuk
am Daumen lutschen

pierwszy pokarm
die erste Milch

głos
die Stimme

27. tydzień ciąży

Duży, zaokrąglony brzuch często przeszkadza przyszłej Mamie w spokojnym śnie. Warto wypróbować pozycję na lewym boku lub użyć do tego specjalnej poduszki ciążyowej. W tym okresie mogą wrócić niektóre z mniej przyjemnych objawów pierwszego trymestru, takie jak częste oddawanie moczu czy chroniczne zmęczenie.

Ciało dziecka coraz intensywniej przybiera na wadze.

Zwiększa się objętość tkanki tłuszczowej. Maluch pije około litra płynu owodniowego dziennie, co dostarcza mu niezbędnych środków odżywczych. Posiada już kompletne owłosienie twarzy czyli brwi i rzęsy. W dalszym ciągu intensywnie rozwija się mózg.



Ein großer, runder Bauch hindert werdende Mütter oft daran, ruhig zu schlafen. Versuche, auf der linken Seite zu liegen, oder verwende ein Schwangerschaftskissen. Einige der weniger angenehmen Symptome des ersten Trimesters, wie häufiges Wasserlassen und chronische Müdigkeit, können in dieser Zeit zurückkehren. Der Körper Ihres Babys wird mehr und mehr an Gewicht zunehmen. Das Volumen des Fettgewebes nimmt zu. Das Baby trinkt etwa einen Liter Fruchtwasser pro Tag, das die notwendigen Nährstoffe liefert. Es hat bereits eine komplette Gesichtsbehaarung, d.h. Augenbrauen und Wimpern. Das Gehirn entwickelt sich intensiv weiter.

przeszkadzać
hindern

powracać
zurückkehren

częste oddawanie moczu
das häufige Wasserlassen

ciągłe zmęczenie
die chronische Müdigkeit

zwiększać objętość
das Volumen zunehmen

substancje odżywcze
die Nährstoffe

niezbędny
notwendig

owłosienie
die Behaarung

28.tydzień ciąży

W 28. tygodniu, viele z dolegliwości ciążowych się kumuluje. Potrafią doskwierać bóle pleców i kręgosłupa, swędzenie skóry, a także zgaga czy zaparcia. Kopniaki mogą stać się teraz słabsze. Maleństwo cały czas rośnie i na swoje ruchy ma coraz mniej miejsca. Dzień upływa mu głównie na śnie. Urodzone w tym okresie miałyby już duże szanse na przeżycie.

In der achtundzwanzigsten Woche häufen sich viele der Schwangerschaftsbeschwerden. Es kann zu Rücken - und Wirbelsäulenschmerzen, juckender Haut sowie zu Sodbrennen oder Verstopfung kommen. "Die Fußtritte" können jetzt schwächer werden. Das Baby wächst ständig und hat immer weniger Platz, um sich zu bewegen. Der Tag besteht hauptsächlich aus Schlaf. Bereits zu diesem Zeitpunkt hätten Geborene bereits eine gute Überlebenschance.

kumulować się
sich häufen

kopniak
der Fußtritt

swędzenie
das Jucken

duże szanse na przeżycie
die gute Überlebenschance

29. tydzień ciąży

Rozpoczął się ostatni trymestr. Niektóre przyszłe Mamy czują się naprawdę fantastycznie, inne całkowicie wyczerpane i ociężałe. Wiele cierpi z powodu dyskomfortu wywołwanego przez nacisk dziecka na narządy wewnętrzne.

W 29. tygodniu na największą uwagę zasługuje mózg Maluszka, który jest w stanie kontrolować już oddychanie i temperaturę ciała. Reakcje na bodźce stają się coraz szybsze. Dodatkowo Maleństwo zaczyna przetwarzać informacje dochodzące do jego mózgu. Dobrze rozwinięty jest też zmysł węchu, dzięki któremu rozpoznaje zapach Mamy.

Das letzte Trimester hat begonnen. Manche Frauen fühlen sich fantastisch, andere fühlen sich völlig erschöpft und träge. Viele leiden unter Beschwerden, die durch den Druck des Babys auf die inneren Organe verursacht werden.

In der neunundzwanzigsten Woche ist vor allem das Gehirn des Babys zu erwähnen, das bereits in der Lage ist, die Atmung und die Körpertemperatur zu steuern. Die Reaktionen auf Reize werden schneller. Darüber hinaus beginnt das Baby, Informationen zu verarbeiten, die in sein Gehirn gelangen. Auch der Geruchssinn ist gut entwickelt, dank dem es den Geruch der Mutter erkennt.

ostatni trymestr

das letzte Trimester

nacisk dziecka

der Druck des Babys

fantastycznie

fantastisch

przetwarzać informacje

die Informationen verarbeiten

wyczerpany

erschöpft

zmysł węchu

der Geruchssinn

ociężały

träge

rozpoznawać zapach Mamy

den Geruch der Mutter erkennen

30. tydzień ciąży

Dziecko cały czas rośnie, a Ty bardziej odczuwasz jego ciężar. Bywa, że na skutek ciągłych zmian hormonalnych, pojawiają się nudności. Owłosienie dziecka - meszek płodowy, zaczyna zanikać, chociaż jego część pozostaje na jego ciele aż do porodu.

Kości stają się coraz twardsze. Niektóre Maluchy już zaczynają się odwracać głową w stronę ujścia miednicy.

Das Baby wächst die ganze Zeit und du spürst sein Gewicht mehr. Manchmal tritt Übelkeit als Folge der ständigen hormonellen Veränderungen auf. Die Haare des Babys, die so genannten Lanugohaare, beginnen zu fallen, obwohl einige bis zur Geburt am Körper bleiben. Die Knochen werden härter. Einige Babys beginnen bereits, ihren Kopf in Richtung des Beckenausgangs zu drehen.

zmiany hormonalne

die hormonellen Veränderungen

zanikać, wypadać

fallen

31. tydzień ciąży

Organizm intensywnie przygotowuje się do porodu i późniejszego porożenia. Na tym etapie mogą pojawić się problemy ze snem i koncentracją. Im bliżej rozwiązania, tym uwaga coraz bardziej skupia się na dziecku. To również czas silnych wahań nastroju. Ten tydzień w rozwoju maleństwa jest bardzo ważny. Właśnie teraz tworzy się sieć połączeń między neuronami w mózgu. Dziecko reaguje na Twój głos.

Der Körper bereitet sich intensiv auf die Geburt und das Wochenbett vor. In diesem Stadium können Schlaf- und Konzentrationsprobleme auftreten. Je näher du der Geburt kommst, desto mehr richtet sich deine Aufmerksamkeit auf das Baby. Es ist auch eine Zeit der starken Stimmungsschwankungen. Diese Woche ist für die Entwicklung des Babys sehr wichtig. Erst jetzt bildet sich das Netzwerk der Verbindungen zwischen den Neuronen im Gehirn. Das Baby reagiert auf Deine Stimme.



połóg
das Wochenbett

skupiać na czymś uwagę
die Aufmerksamkeit
auf etwas richten

**sieć połączeń
między neuronami**
das Netzwerk der Verbindungen
zwischen den Neuronen

32.tydzień ciąży

To już początek ósmego miesiąca. Macica jest o wiele większa niż normalnie i uciska narządy wewnętrzne. Może to powodować spory dyskomfort. W tym okresie ciężarnym zaleca się dużo odpoczynku. Większość układów i narządów jest już rozwiniętych. Działają wszystkie zmysły. Maluszek jest na etapie bardzo silnego wzrostu.

Es ist jetzt der Beginn des achten Monats. Die Gebärmutter ist viel größer als normal und übt Druck auf Deine inneren Organe aus. Dies kann zu erheblichen Unannehmlichkeiten führen. Während dieser Zeit wird schwangeren Frauen empfohlen, sich viel Ruhe zu gönnen. Die meisten Systeme und Organe sind bereits entwickelt. Alle Sinne arbeiten. Das Baby befindet sich in einer Phase des sehr starken Wachstums.

uciskać

der Druck üben

zalecać

empfehlen

dużo odpoczynku

viel Ruhe

33.tydzień ciąży

Jeśli dziecko ułożyło się prawidłowo, powinno być Ci zdecydowanie lżej. Oddychanie staje się łatwiejsze. Dolegliwości związane z układem trawiennym nie powinny być dokuczliwe. Wiele kobiet odczuwa większy nacisk w dolnej części ciała i mrowienie w miednicy. Teraz wszystko co robi Mama, jest odczuwane przez dziecko. Mózg Maluszka intensywnie się rozwija. Następuje ciągły przyrost masy, a główka robi się coraz większa. Dziecko potrafi rozróżnić światło i ciemność. Najwięcej czasu przeznaczają jednak na sen.

Wenn das Baby richtig positioniert ist, sollte sich die werdende Mutter viel leichter fühlen. Die Atmung wird leichter. Verdauungsbeschwerden sollten nicht mehr lästig sein. Viele Frauen spüren mehr Druck im Unterkörper und ein Kribbeln im Becken. Jetzt wird alles, was die Mutter tut, vom Baby gespürt. Das Gehirn des Babys entwickelt sich sehr intensiv. Es gibt eine kontinuierliche Gewichtszunahme und der Kopf wird größer. Das Kind kann Licht und Dunkelheit unterscheiden. Die meiste Zeit verbringt es jedoch mit dem Schlafen.

poprawnie się ułożyć
sich richtig positionieren

rozróżnić
unterscheiden

dolna część ciała
der Unterkörper

światło
das Licht

mrowienie
das Kribbeln

ciemność
die Dunkelheit

34. tydzień ciąży

W organizmie kobiety gromadzą się płyny. Objętość krwi wzrasta. Można to zauważyć po opuchniętych dłoniach i stopach. Na tym etapie powinnaś czuć ruchy dziecka kilka razy w ciągu dnia. Maluch ma rozwinięty układ odpornościowy i dzięki niemu może zwalczać już drobne infekcje. W 34. tygodniu wiele dzieci kończy swój rozwój fizyczny. Nadal rozwija się układ oddechowy i płciowy. Organy wewnętrzne są już wykształcone i działają prawie tak dobrze, jak u noworodka.

Im Körper der Frau sammeln sich die Flüssigkeiten an. Das Blutvolumen nimmt zu. Dies ist an geschwollenen Händen und Füßen zu erkennen. In diesem Stadium solltest Du die Bewegungen Ihres Babys mehrmals am Tag spüren. Das Baby hat ein entwickeltes Immunsystem und kann dank dessen bereits kleine Infektionen abwehren. In der vierunddreißigsten Woche ist bei vielen Babys die körperliche Entwicklung abgeschlossen. Das Atmungs - und Fortpflanzungssystem ist noch in der Entwicklung. Die inneren Organe sind bereits entwickelt und funktionieren fast so gut wie bei einem neugeborenen Baby.

gromadzić się
sich ansammeln

kończyć rozwój fizyczny
die körperliche Entwicklung

płyn
die Flüssigkeit

układ płciowy
das Fortpflanzungssystem

zwalczać drobne infekcje
kleine Infektionen abwehren



35. tydzień ciąży

Na skutek działania estrogenu i relaksyny, chrząstki miednicy ulegają zmiękczeniu. Może to prowadzić do intensywnego bólu pleców. To najwyższy czas na odpoczynek i przygotowanie planu porodu. Ośrodkowy układ nerwowy Malucha jest już prawie całkowicie ukształtowany, a przewód pokarmowy w pełni rozwinięty. Dziecko wciąż przybiera na wadze i wypełnia prawie całą macicę. Reaguje na bodźce zewnętrzne. Jeśli rodzic będzie go zaczepiać, z pewnością odwdzięczy się kopniakiem.

Durch die Wirkung von Östrogen und Relaxin wird der Beckenknorpel weicher. Dies kann zu starken Rückenschmerzen führen. Es ist höchste Zeit, sich auszuruhen und einen Geburtsplan zu erstellen. Das zentrale Nervensystem des Babys ist fast vollständig ausgebildet, und der Verdauungstrakt ist voll entwickelt. Das Baby nimmt weiter an Gewicht zu und füllt fast die gesamte Gebärmutter aus. Es reagiert auf äußere Reize. Wenn ein Elternteil ihn tippt, wird es sich sicherlich mit einem Tritt revanchieren.

chrząstki miednicy

die Beckenknorpel

estrogen

das Östrogen

odwdzięczyć się

sich revanchieren

plan porodu

der Geburtsplan

36. tydzień ciąży

Dziecko jest coraz większe. Często zmienia swoje położenie, co może wpłynąć na Twój sposób chodzenia. Na tym etapie wyostrza się słuch dziecka, więc rodzice powinni mówić do niego jak najczęściej.

Podczas tego tygodnia ruchy Malucha, który w macicy ma coraz mniej miejsca, mogą być dość bolesne.

Dein Baby wird größer. Es ändert häufig seine Position, welche sich auf die Art und Weise Deiner Gangart auswirkt. In dieser Phase wird das Gehör des Babys immer besser, daher sollten die Eltern so oft wie möglich mit dem Baby sprechen. In dieser Woche können die Bewegungen des Babys, das immer weniger Platz in der Gebärmutter hat, ziemlich schmerzhaft sein.

zmieniać swoje położenie

die Position ändern

mówić

sprechen

37. tydzień ciąży

Ze względu na problemy ze snem, wiele kobiet marzy już o porodzie.

Możliwe jest odczuwanie skurczów trwających nie dłużej niż trzydzieści sekund. Nie powinny być szczególnie bolesne.

Dziecko intensywnie ssie kciuk. Teraz przygotowuje się do życia poza organizmem Mamy. W 37. tygodniu właściwie jest już gotowe do przyjścia na świat.

Aufgrund von Schlafproblemen träumen viele Frauen bereits von der Geburt. Es ist möglich, Kontraktionen zu spüren, die nicht länger als dreißig Sekunden dauern. Sie sollten nicht besonders schmerzhaft sein. Das Baby lutscht intensiv an seinem Daumen. Es bereitet sich nun auf das Leben außerhalb des Körpers seiner Mutter vor. Mit siebenunddreißig Wochen ist es tatsächlich bereit, auf die Welt zu kommen.

marzyć o porodzie

von der Geburt träumen

być gotowym na przyjście na świat

sein bereit auf die Welt zu kommen

38. tydzień ciąży

Ciąża uważana jest za donoszoną. U wielu Mam pojawiają się pierwsze krople mleka, czyli tzw. siara. Właściwy pokarm zacznie być produkowany około dwóch, trzech dni po narodzinach. Jedne Mamy obawiają się porodu, inne są podekscytowane. Ważne, by w tym czasie dużo odpoczywać. Bardzo często można odczuć kłucie spowodowane naciskiem główki na mięśnie i nerwy miednicy. Może się pojawić dyskomfort podczas siadania lub wstawania. Na tym etapie ciąży ruchy Maluszka są dużo słabsze, co nie znaczy, że można zaprzestać ich monitorowania.

Die Schwangerschaft gilt als erfolgreich ausgetragen. Viele Mütter haben ihre ersten Tropfen Milch, das sogenannte Kolostrum. Die eigentliche Milchproduktion beginnt jedoch etwa zwei bis drei Tage nach der Geburt. Viele Mütter haben Angst vor der Geburt, manche sind aber auch aufgeregt.

Es ist wichtig, sich in dieser Zeit viel Ruhe zu gönnen. Ein Kribbeln durch den Druck des Kopfes auf die Muskeln und Nerven des Beckens ist sehr häufig zu spüren. Du kannst Beschwerden beim Sitzen oder Aufstehen haben. In diesem Stadium der Schwangerschaft sind die Bewegungen des Babys viel schwächer, was aber nicht bedeutet, dass du aufhören kannst, sie zu überwachen.

krople

die Tropfen

siadanie

das Sitzen

właściwy

eigentlich

wstawanie

das Aufstehen

obawiać się

Angst haben

monitorować

überwachen

być podekscytowanym

aufgeregt sein

39. tydzień ciąży

Ciało przygotowuje się do rozwiązania. W pachwinach i pośrodku brzucha mogą występować intensywne skurcze. Naturalnym objawem zbliżającego się porodu jest też twardnienie brzucha. Niektóre kobiety przestają już przybierać na wadze, inne dostrzegają nawet delikatny jej spadek. Malucha otacza litr płynu owodniowego.

Ruchy dziecka przypominają bardziej przeciąganie się niż kopanie.

Der Körper bereitet sich auf die Geburt vor. Intensive Kontraktionen können in den Leisten und in der Mitte des Bauches auftreten.

Eine Verhärtung des Unterleibs ist auch ein natürliches Symptom der Entbindung.

Manche Frauen nehmen nicht mehr zu, andere bemerken sogar eine leichte Abnahme. Das Baby ist von einem Liter Fruchtwasser umgeben. Die Bewegungen des Babys sind eher ein Ziehen als ein Treten.

pachwiny

die Leisten

objaw porodu

das Symptom der Entbindung

środek brzucha

die Mitte des Bauches

spadek wagi

die Abnahme

twardnienie

die Verhärtung

przeciąganie

das Zieh

40. tydzień ciąży

Oto ostatni tydzień ciąży. To nie oznacza, że dziecko przyjdzie na świat właśnie w tym czasie. Prawidłowy przedział porodów to między 38. a 42. tygodniem. Od tego momentu lekarz będzie jednak monitorował stan dziecka częściej, by ewentualnie podjąć decyzję o indukowaniu porodu.

Dies ist die letzte Woche deiner Schwangerschaft. Das bedeutet natürlich nicht, dass das Baby genau zu diesem Zeitpunkt geboren wird. Der richtige Geburtsbereich liegt zwischen achtunddreißigsten und zweiundvierzigsten Wochen. Von diesem Zeitpunkt an wird der Arzt jedoch den Zustand des Babys häufiger überwachen, um möglicherweise zu entscheiden, ob er die Wehen einleiten muss.

ostatni

letzte

prawidłowy przedział

der normale Bereich

wywołać poród

die Wehen einleiten



Maluch jest gotowy na przyście na świat.
Powodzenia! Mocno trzymam za Ciebie kciuki.

Das Kleine ist bereit, auf die Welt zu kommen.
Viel Erfolg! Ich drücke dir die Daumen.

Kasia Paczkowska



Sytuacje kryzysowe



Kiedy decydujemy się na naukę języka obcego, tematyka sytuacji kryzysowych raczej nie jest pierwszym wyborem. Jednak tworząc podręcznik traktujący o zdrowiu kobiety i dziecka, nie mogłabym nie zamieścić w nim kilku zwrotów na wypadek, kiedy trzeba wezwać pogotowie i opowiedzieć o nietypowych objawach.

Jeśli dzieje się coś niepokojącego, nie zwlekaj i jak najszybciej udaj się na ostry dyżur.

Nazywam się

Ich heiÙe...

Chciałabym wezwać pogotowie, ponieważ...

Ich will einen Krankenwagen rufen, weil...

Mój adres to...

Meine Adresse ist... .

Dobrze. Wysłałm karetkę z lekarzem.

In Ordnung. Ich schicke sofort einen Krankenwagen mit einem Notarzt.

Potrzebuję pomocy.

Ich brauche Hilfe.

Jak długo będę czekać?

Wie lange werde ich warten?

Co się stało?

Was ist passiert?

Co się dzieje?

Was ist los?

Co się dzieje?

Was ist los?

Proszę przyjechać tak szybko jak to możliwe!

Kommen Sie bitte so schnell wie möglich!

Karetką będzie u Pani za kilka minut.

Der Krankenwagen ist in ein paar Minuten bei Ihnen.

Nie czuję ruchów dziecka.

Ich spüre das Baby nicht mehr.

Dziecko bardzo intensywnie się rusza. Nigdy tak nie było.

Das Baby bewegt sich sehr viel. So war es noch nie.

Mam bardzo obfite krwawienie z dróg rodnych.

Ich habe sehr starke Scheidenblutung.

Moje wody płodowe są zielone.

Mein Fruchtwasser ist grün.

Bardzo boli mnie brzuch.

Ich habe starke Bauchschmerzen.

Mam silne skurcze, ale jeszcze daleko do mojego terminu porodu.

Ich habe starke Wehen, aber bis zu meinem Entbindungstermin ist es noch lange hin.

Chyba zaczął mi się przedwczesny poród.

Ich glaube ich habe eine Frühgeburt.

Poślizgnęłam się i upadłam na brzuch.

Ich rutschte aus und fiel auf den Bauch.

Martwię się czy z moim dzieckiem wszystko w porządku.

Ich mache mir Sorgen, ob es meinem Baby gut geht.

Chciałam zrobić KTG, aby upewnić się, że wszystko w porządku.

Ich wollte ein CTG machen, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist.

Boję się, że to może być poronienie.

Ich fürchte, es könnte eine Fehlgeburt sein.

Proszę mi pomóc.

Bitte helfen Sie mir.

Bardzo źle się czuję.

Ich fühle mich wirklich schlecht.

Mam bardzo wysoką gorączkę.

Ich habe sehr hohes Fieber.

Cały dzień wymiotuję.

Ich übergebe mich den ganzen Tag.

Czy moje dziecko będzie zdrowe?

Wird mein Baby gesund?

Czy muszę zostać w szpitalu?

Muss ich im Krankenhaus bleiben?

Mam nadzieję, że słownictwo z tego podrozdziału
ani razu Ci się nie przyda.



PANDEMIC



Ciąża i poród w czasach pandemii

Schwangerschaft und Geburt in Zeiten der Pandemie

Jak wiadomo, pandemia to nie najlepszy czas na ciążę i poród. Ograniczona liczba usług, nieobecność partnera na zajęciach w szkole rodzenia i przy porodzie (to akurat zależy od konkretnego szpitala) nie nastrajają wyjątkowo optymistycznie. Znam to z autopsji, ponieważ o ciąży dowiedziałam się na samym początku całego zamieszania wokół wirusa, a rodziłam późną jesienią, kiedy zachorowań było naprawdę dużo.

Jednak dzięki temu, że w ostatnich miesiącach byłam pod opieką niemieckiego lekarza, a mój Synek miał szczęście przyjść na świat w klinice za naszą zachodnią granicą, nie mam żadnej traumy związanej z porodem. Jestem przeszczęśliwa, że całe to tak ważne wydarzenie zapisało się w mojej pamięci bardzo pozytywnie. Tobie również z całego serca tego życzę.

Ten dodatek stworzyłam, byś mogła przygotować się do kontaktu z personelem medycznym w tym szczególnym czasie. Mam nadzieję, że chociaż w pewnym stopniu ułatwi Ci życie.

pandemia
die Pandemie

epidemia
die Epidemie

maska ochronna
die Schutzmaske,
der Mundschutz

przyłbica
das Visier

środek dezynfekujący
das Desinfektionsmittel

test na koronawirusa
der Coronavirus-Test

test antygenowy
der AntigenTest

wymaz z nosa
der Nasenabstrich

izolacja
die Isolation

obostrzenia
die Regeln

przeciwciała
die Antikörper

wirus
das Virus

szczepionka
die Impfung

kombinezon ochronny
der Schutzanzug

dodatni wynik testu
positives Testergebnis

ujemny wynik testu
negatives Testergebnis

kwarantanna
die Quarantäne

odstęp
der Abstand

choroby współistniejące
die Begleiterkrankungen

reżim sanitarny
das Sanitärregime

objawy
die Symptome

kaszel
der Husten

brak apetytu
die Appetitosigkeit

chronić
schützen

zarażać się
sich anstecken, sich infizieren

szczepić się
sich impfen lassen

hospitalizować
hospitalisieren

zakaz
das Verbot

środki ochrony
die Schutzmaßnahmen

duszności
die Atembeschwerden

powikłania
die Komplikationen

utrata smaku i węchu
der Geschmacks-
und Geruchsverlust
wracać do zdrowia
gesund werden

rozprzestrzeniać się
sich ausbreiten

kaszeleć
husten

zapobiegać
verhindern

**frazy spotykane na wywieszkach
w przychodni i szpitalu**

Proszę założyć maskę.

Bitte tragen Sie eine Schutzmaske.

Proszę zasłonić usta i nos.

Bitte bedecken Sie Ihren Mund und Ihre Nase.

Wejście tylko w masce ochronnej.

Eintritt nur mit Schutzmaske.

Proszę zachować odstęp.

Bitte Abstand halten.

rozmowa z pielęgniarką lub lekarzem

Czy muszę rodzić w maseczce?

Muss ich bei der Geburt eine Schutzmaske tragen?

Musi Pani mieć maseczkę tylko na korytarzu.

Sie müssen nur im Flur eine Maske tragen.

Czy mój partner może wejść? To dla mnie bardzo ważne.

Darf mein Partner mitkommen? Für mich ist es sehr wichtig.

Niestety Pani partner nie może wejść.

Leider kann Ihr Partner nicht hereinkommen.

Czy w trakcie porodu będzie mógł mi towarzyszyć Partner?

Darf mein Partner mich während der Geburt begleiten?

Niestety Pani Partner nie może towarzyszyć Pani przy porodzie.

Ihr Partner kann Sie leider nicht zur Geburt begleiten.

Czy Pani Partner zrobił test na koronawirusa?

Wurde Ihr Partner auf das Coronavirus getestet?

Partner będzie mógł Pani towarzyszyć, jeżeli okaże ujemny wynik testu na koronawirusa.

Ihr Partner darf Sie begleiten, wenn er negativ auf das Coronavirus getestet wurde.

Może Pani towarzyszyć tylko tłumacz.

Sie dürfen nur von einem Dolmetscher begleitet werden.

Czy ktoś może mnie odwiedzić?

Darf mich jemand besuchen?

Niestety, jest zakaz odwiedzin.

Leider gilt ein Besuchsverbot.

Czy muszę mieć test na koronawirusa?

Benötige ich einen Coronavirus-Test?

Co się stanie gdy wynik okaże się pozytywny?

Was passiert, wenn ich positiv getestet werde?

Będzie Pani odizolowana, ale oczywiście dziecko będzie przy Pani. Będzie mogła Pani karmić piersią, ale należy pamiętać o maseczce i dezynfekcji rąk.

Sie werden isoliert sein, aber Ihr Baby wird natürlich bei Ihnen sein. Sie werden stillen können, aber denken Sie daran, eine Maske zu tragen und Ihre Hände zu desinfizieren.

Czy koronawirus jest niebezpieczny dla kobiet w ciąży?

Ist das Coronavirus für schwangere Frauen gefährlich?

Czy koronawirus jest niebezpieczny dla dziecka?

Ist das Coronavirus für ein Kind gefährlich?

Czy jeżeli zachoruję, wirus zaszkodzi dziecku?

Wenn ich krank werde, wird das Virus dem Baby schaden?

Czy będę w sali jednoosobowej?

Werde ich im Einzelzimmer untergebracht?

Tak, oczywiście.

Ja, natürlich.

Sale jednoosobowe są dostępne za dopłatą.

Einzelzimmer sind gegen einen Aufpreis erhältlich.

Takie są procedury.

Das sind die Prozeduren.

Boję się zarażenia koronawirusem.

Ich habe Angst, mich mit dem Coronavirus zu infizieren.

Proszę nie panikować, wszystko będzie dobrze.

Bitte geraten Sie nicht in Panik, alles wird gut.

Miałam kontakt z osobą zarażoną.

Ich hatte Kontakt mit einer infizierten Person.

Mój domownik ma koronawirusa.

Mein Mitbewohner hat den Coronavirus.

Już przechodziłam koronawirusa.

Ich hatte bereits den Coronavirus.

Prawdopodobnie, gdy przyjedziesz do szpitala, przy wejściu trzeba będzie wypełnić ankietę dotyczącą ewentualnej choroby lub kontaktu z osobą zarażoną. Poniżej przykładowe pytania:

Czy w ciągu ostatnich 14 dni miała Pani kontakt z osobą zarażoną koronawirusem?

Hatten Sie in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person?

Czy w ciągu ostatnich 14 dni wystąpiły u Pani kaszel, gorączka, duszności lub inne symptomy chorobowe? Jeżeli tak to jakie?

Hatten Sie in den letzten 14 Tagen Husten, Fieber, Kurzatmigkeit oder andere Krankheitssymptome? Wenn ja, welche?

Czy w ciągu ostatnich 14 dni przebywała Pani poza granicami kraju?

Waren Sie in den letzten 14 Tagen im Ausland?

Kiedy dotrzesz do szpitala, zgodnie z procedurą, osoba przyjmująca Cię, będzie musiała wykonać test na obecność koronawirusa. Poniżej kilka zwrotów, które mogą się w takiej sytuacji przydać.

Teraz musimy zrobić pani test na obecność koronawirusa.

Jetzt müssen wir Sie auf das Coronavirus testen.

Czy miała już Pani kiedyś test na obecność COVID-19?

Wurde bei Ihnen schon einmal ein COVID 19-Test durchgeführt?

Tak, już miałam.

Ja, das hatte ich schon.

Nie, jeszcze nie.

Nein, noch nicht.

Będzie to wymaz z nosa. Może być to trochę nieprzyjemne.

Es wird ein Nasenabstrich sein. Es kann ein bisschen unangenehm sein.

Proszę usiąść wygodnie i się oprzeć.

Bitte setzen Sie sich bequem hin und lehnen Sie sich zurück.

To potrwa tylko chwilę.

Es dauert nur eine Weile.



Small talk i frazy
pomocne dla początkujących



Small talk i frazy dla początkujących

Smalltalk und nützliche Phrasen für Anfänger

Small talk to - jak wiadomo - krótka rozmowa na niezobowiązujące tematy. Choć bywają sytuacje, w których może wydawać się zbędna, czasami znajomość kilku prostych zdań może okazać się kołem ratunkowym. Nawet jeśli jesteś świetnie przygotowana do rozmowy z lekarzem, warto potrafić powiedzieć kilka zdań, które pomogą się ośmielić i wziąć udział w krótkiej konwersacji w poczekalni lub przed ważną rozmową w gabinecie.

Niestety nie rozumiem. Dopiero uczę się niemieckiego.

Leider verstehe ich das nicht. Ich lerne gerade Deutsch.

Czy mógłby/mogłaby Pan/Pani mówić wolniej?

Könnten Sie etwas langsamer sprechen?

Czy mógłby/mogłaby Pan/Pani powtórzyć?

Könnten Sie das wiederholen?

Jak długo Pani mieszka w Niemczech?

Wie lange leben Sie schon in Deutschland?

Mieszkam w Niemczech od... .

Ich lebe in Deutschland seit... .

Niestety nie pamiętam jak to było po niemiecku.

Leider weiß ich nicht mehr, wie das auf Deutsch heißt.

Jak się nazywa... po niemiecku?

Wie heißt es... auf Deutsch?

Zapomniałam to słowo.

Ich habe das Wort vergessen.

Nie wiem do końca jak wymawia się to słowo.

Ich weiß nicht genau, wie das Wort ausgesprochen wird.

Niemiecki to trudny język.

Deutsch ist eine schwierige Sprache.

Mówi Pani przecież bardzo dobrze po niemiecku!

Sie sprechen doch sehr gut Deutsch!

Jak długo uczy się Pani niemieckiego?

Wie lange lernen Sie schon Deutsch?

Uczę się już... miesięcy/lat.

Ich lerne schon... Monaten/Jahren.

Bardzo się stresuję.

Ich bin sehr nervös.



Kiedy się stresuję, wszystko zapominam.

Wenn ich gestresst bin, vergesse ich alles.

Czy mógłby/mogłaby Pan/Pani mi pomóc?

Könnten Sie mir helfen?

Czy to miejsce jest wolne?

Ist dieser Sitzplatz frei?

Czy mógłby/mogłaby Pan/Pani przepuścić mnie z w kolejce?

Jestem w ciąży.

Können Sie mich bitte durchlassen?

Ich bin schwanger.

Czy mogłabym otworzyć okno?

Darf ich ein Fenster öffnen?

Jak się Pani czuje?

Wie fühlen Sie sich?

W którym tygodniu/ miesiącu ciąży jest Pani?

In welcher Woche/welchem Monat sind Sie?

Jestem w ... tygodniu/ miesiącu ciąży.

Ich bin in der ... Woche/im ... Monat schwanger.

Tak, już mamy pomysł.

Ja, wir haben schon eine Idee.

Nie, ale mamy już kilka pomysłów.

Nein, aber wir haben bereits einige Ideen.

**Chciałabym, żeby mój syn/córka miał/miała na imię ...,
ale mojemu partnerowi się nie podoba.**

Ich möchte, dass mein Sohn/meine Tochter ... heißt,
aber mein Partner mag den Namen nicht.

**W mojej rodzinie wybieramy tradycyjne imiona,
na przykład po dziadkach.**

In meiner Familie wählen wir traditionelle Namen aus, zum Beispiel
nach den Großeltern.

Zastanawiam się czy imię ... będzie dobre.

Chciałabym, żeby dobrze brzmiało w Polsce i w Niemczech.

Ich frage mich, ob der Name ... gut sein wird.

Ich möchte, dass er in Polen und in Deutschland gut klingt.

Nie, to trudna decyzja.

Nein, es ist eine schwere Entscheidung.

Czy mogę dotknąć brzuszka?

Darf ich Ihren Bauch berühren?

Tak, oczywiście.

Ja, natürlich.

Nie, nie chciałabym być dotykana.

Nein, ich möchte nicht angefasst werden.

Czy ma Pan/Pani dzieci?

Haben Sie Kinder?

Gdzie Pani pracuje?

Wo arbeiten Sie?

Pracuję jako...

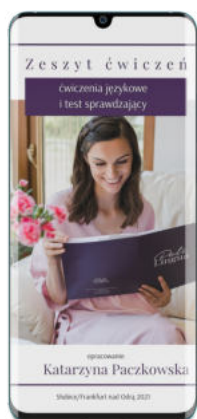
Ich arbeite als... .

Nie powinna się Pani przemęczać.

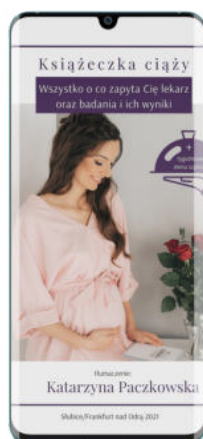
Sie sollten sich nicht überanstrengen.



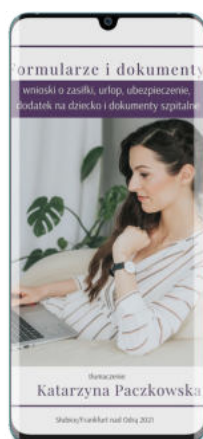
Pamiętaj o wykorzystywaniu wszystkich materiałów dołączonych do podręcznika



Ponieważ nowopoznane słówka, wyrażenia i zdania najlepiej utrwała się na różne sposoby powtarzając, do podręcznika dołączyłam **workbook**. Na niemal pięćdziesięciu stronach znajdziesz kilkadziesiąt ćwiczeń. Byś mogła ocenić swoje postępy, przygotowałam też składający się z 36 zadań, test. Trzymam mocno kciuki. Powodzenia!



By zwiększyć Twój tak cenny w tym szczególnym czasie komfort, do zestawu dołożyłam przetłumaczoną **książeczkę ciąży** czyli **Mutterpass**. Znajdziesz w niej wszystkie ważne pytania, które zostaną Ci zadane podczas każdej kolejnej wizyty u lekarza. Sprawdzisz w niej również słownictwo dotyczące badań i ich wyników. Z takim przygotowaniem na pewno doskonale dasz sobie radę. Co ważne, książeczka została zaplanowana na dwie ciąży.



Bez dobrej znajomości języka, przedzieranie się przez urzędowe pisma to droga przez mękę. By Ci tego oszczędzić przygotowałam **tłumaczenie wniosków o zasiłki, urlop czy ubezpieczenie rodzinne oraz dodatki, które wykorzystasz w trakcie pobytu w szpitalu**. Dzięki nim będziesz rozumieć na co się zgadzasz lub nie (**umowa leczenia, zgody na badania noworodka**). Mam nadzieję, że praca, którą w to włożyłam, zaoszczędzi Ci mnóstwo cennego czasu.

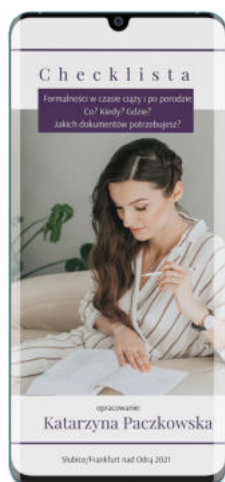


Jeśli zdecydowałaś się na kurs w wariancie co najmniej SILVER, koniecznie ćwicz ze mną słuchając nagrań. Pamiętaj, że z audiobooka warto korzystać również w podróży czy chociażby czekając w kolejce.

I koniecznie zagłądaj do słownika. W tym samym pliku znajdziesz zarówno polsko - niemiecki, jak i niemiecko polski.



Oczywiście odwiedzaj dedykowaną Kursantkom grupę wsparcia na FB.



Tu znajdziesz informacje o tym, co potrzebujesz zrobić czy załatwić jeszcze w czasie ciąży i o wszelkich formalnościach koniecznych po urodzeniu dziecka. Byś na każdą rozmowę czy spotkanie była zawsze przygotowana, zrobiłam zestawienie, z którego dowiesz się: **co? kiedy? gdzie?** I co równie ważne, **jakich dokumentów potrzebujesz**. Jestem przekonana, że dzięki temu zaoszczędzisz mnóstwo czasu i tak potrzebnej Ci w tym całym okresie energii.



Pamiętaj o fiszkach!
Wydrukuj. Wytnij i działaj.
Najlepiej noś przy sobie, by w każdej nadarzającej się wolnej chwili, móc utrwać przydatne słownictwo.



Ten dokument będzie Wam towarzyszył **od przyjścia na świat** Twojego Malucha **aż do 5. roku jego życia**. Za sprawą mojego tłumaczenia, doskonale przygotujesz się do każdego kolejnego bilansu. Dzięki temu nic nie powinno Cię zaskoczyć, a wizyty lekarskie mogą być całkiem przyjemnym doświadczeniem.

W wersji PREMIUM
+ 3 h konsultacji.

Jeśli zdecydowałaś się na opcję **PREMIUM**,
słyszemy i widzimy się na konsultacjach.
Już nie mogę się doczekać!



Tymczasem, trzymam kciuki i życzę Ci powodzenia
na każdym etapie choć nie zawsze łatwej, to jednak
niezwykle fascynującej podróży

Bibliografia

Bibliographie

Cooke, Kaz „Ciężarówką przez 9 miesięcy. Przewodnik po ciąży i okolicach”, 2009, Insignis Media

Mauer, Maïke „KUGELZEIT” Glücklich, gelassen und entspannt durch Schwangerschaft & Wochenbett”, 2019, Gräfe und Unzer

Aplikacja Preglife

- Antrag auf Elterngeld

https://www.frankfurt-oder.de/PDF/BEEG_Antragsformular_FFO.PDF?ObjSvrID=2616&ObjID=1901&ObjLa=1&Ext=PDF&WTR=1&_ts=1568728350

- Antrag auf Familienversicherung

https://www.aok.de/pk/fileadmin/user_upload/AOK-Baden-Wuerttemberg/05-Content-PDF/aok-bw-familienversicherung-familienfragebogen.pdf

- Kinderuntersuchungsheft

https://www.g-ba.de/downloads/17-98-4160/2019-11-14_GBA_Kinderuntersuchungsheft_Web_WZ-PW.pdf

- Antrag auf Kinderzuschlag

https://www.arbeitsagentur.de/datei/kiz1-antrag_ba013094.pdf

- Antrag auf Mutterschaftsgeld

[https://www.lzkth.de/lzkth2/Ressources.nsf/\(UNID\)/51D68385F2D3F9E9C1258733006AF31F/\\$file/bund_antrag_mutterschaftsgeld.pdf](https://www.lzkth.de/lzkth2/Ressources.nsf/(UNID)/51D68385F2D3F9E9C1258733006AF31F/$file/bund_antrag_mutterschaftsgeld.pdf)

-
- Klinikum Frankfurt (Oder)

<https://www.klinikumffo.de/behandlungsangebot/unsere-fachbereiche/frauenheilkunde-und-geburtshilfe/geburtshilfe/rund-um-die-geburt.html>

- Mutterpass

https://www.g-ba.de/downloads/83-691-325/2013-07-01_Mutterpass.pdf

- Zeugnis über den mutmaßlichen Tag der Entbindung

https://www.aok.de/pk/fileadmin/user_upload/AOK-PLUS/05-Content-PDF/Musterzeugnis-mutmasslicher-Entbindungstag.pdf

- Antrag und Einverständnis – Erklärung gemäß Gendiagnostikgesetz (GenDG) zur Durchführung des Neugeborenen- Screenings
- Behandlungsvertrag- Klinikum Markendorf Frankfurt (Oder)
- Speiseplan Klinikum Frankfurt (Oder)
- Stillkarte Klinikum Frankfurt (Oder)



Pozostańmy
w kontakcie



Kasia Paczkowska

