



STAATLICH ANERKANNTE EINRICHTUNG DER WEITERBILDUNG
TRÄGER DER FREIEN JUGENDHILFE
TRÄGER DES EUROPÄISCHEN SPRACHENSIEGELS 2002
INTEGRATIONSPREIS DES BUNDESPRÄSIDENTEN 2002
ZUGELASSENER TRÄGER ZUR DURCHFÜHRUNG VON
INTEGRATIONSKURSEN NACH DEM ZUWANDERUNGSGESETZ

Đến bác sỹ phụ khoa

Những điều phụ nữ cần biết đến

Beim Frauenarzt

Ein Ratgeber für vietnamesische Frauen und Mädchen


**2. aktualisierte Auflage,
Dezember 2005**

Liebe Leserinnen und Leser,

über tausend Frauen aus Vietnam leben in Mecklenburg-Vorpommern. Einige von ihnen kamen vor mehr als fünfzehn Jahren als Vertragsarbeitnehmerinnen in die damalige DDR und haben nun ihren Lebensmittelpunkt in Deutschland gefunden. Andere leben als Studentinnen nur eine befristete Zeit in Deutschland oder als Asylbewerberinnen. Steigend ist auch die Zahl der Frauen, die im Zuge der Familienzusammenführung - zumeist mit ihren Kindern - von Südostasien nach Europa gekommen sind. Allen Frauen aber ist wohl gemein, dass sie auch soziale Integrationshilfen benötigen. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir eine solche Unterstützung anbieten und die Angehörigen der vietnamesischen Community über diesen Bereich der medizinischen Versorgung informieren. Wir wenden uns mit dieser Publikation aber auch an Ärztinnen und Ärzte und hoffen, dass die vorliegenden Texte als Verständigungshilfe im Gespräch mit diesen Patientinnen dienen können. Im Anschluss an den Informationstext finden Sie einen Serviceteil mit Adressen, Institutionen und Organisationen, bei denen Sie als in Mecklenburg-Vorpommern lebende Frau und Migrantin Information und Unterstützung erhalten können.

Die Informationen für diese Broschüre wurden von der International Health Foundation (IHF) erarbeitet, einer internationalen Gesundheitsorganisation für Forschung und Aufklärung in Genf und Brüssel. Als Leiterin des Deutschen Büros der IHF und Initiatorin der Nachfolgeorganisation Frau und Gesundheit e.V. in Mettmann hat die Autorin den Text erstellt und 1982 die ersten Übersetzungen in sechs Sprachen herausgegeben. Seit einigen Jahren werden diese und weitere Übersetzungen von den Ausländerbeauftragten der Länder Bremen und Brandenburg sowie vom Rostocker Verein Diên Hồng - Gemeinsam unter einem Dach e.V. veröffentlicht.

Unser besonderer Dank gilt allen in- und ausländischen Frauen, die an der Veröffentlichung mitgearbeitet haben, den Frauenärztinnen und -ärzten, die beratend mitwirkten, der Ausländerbeauftragten des Landes Brandenburg für die Überlassung des Ursprungstextes der vietnamesischen Übersetzung sowie der Leiterin des Gesundheitsamtes Rostock, Frau Dr. Angelika Baumann, für die Aktualisierung des Textes.



Dr. Margret Seemann
Parlamentarische Staatssekretärin
Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte
der Landesregierung von Meckl.-Vorpommern



Phùng Kollath
Vorstand
Diên Hồng - Gemeinsam unter einem Dach e.V.

Schwerin/Rostock, im Dezember 2005

Inhaltsverzeichnis:

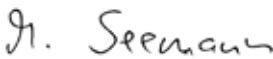
Beim Frauenarzt.....	4
Schwangerschaftsabbruch.....	36
Adress- und Serviceteil.....	42
Von A bis Z - Sprachführer.....	53
Landkarte von Mecklenburg-Vorpommern.....	55

Các bạn độc giả thân mến,

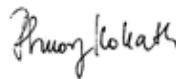
hơn một nghìn phụ nữ Việt nam hiện đang cư trú tại bang Mecklenburg-Vorpommern. Có chị em là công nhân sang lao động hợp tác hơn mười lăm năm trước ở Đông Đức cũ và nay đã định cư lâu dài tại đây. Những chị em khác, người đang là sinh viên sống có thời gian nhất định ở đây, người đang trong tình trạng đợi chờ quyết định quyền lưu trú tự nạn. Con số ngày càng tăng nhanh là những chị em cùng con cái từ Đông-Nam –Á sang châu Âu định cư theo quyền đoàn tụ gia đình. Nhưng người phụ nữ nào cũng đều cần có sự giúp đỡ trong quá trình hòa nhập xã hội ở đây. Để đáp ứng nhu cầu của chị em Việt nam, đồng thời muốn giúp đỡ cụ thể cho thân nhân gia đình người Việt lúc đi khám bệnh bác sỹ, khi ở trong bệnh viện hoặc để tra khảo khi cần thiết, chúng tôi đã cho dịch và xuất bản cuốn sách lần đầu tiên ra mắt độc giả bằng hai ngữ tiếng Việt-Đức này. Chúng tôi cũng hy vọng cuốn sách này sẽ là trợ lý phiên dịch giúp y, bác sỹ khi tiếp xúc với bệnh nhân ở phòng khám. Muốn dò tìm tên, địa chỉ những quỹ, hội tổ chức làm việc và giúp đỡ phụ nữ thuộc bang Mecklenburg-Vorpommern chị em hãy tra xem những trang cuối cùng của cuốn sách này.

Những thông tin trong cuốn sách này do International Health Foundation-Quỹ bảo trợ sức khỏe quốc tế (IHF), một tổ chức nghiên cứu và giải thích sức khỏe quốc tế ở Genf và Brüssel biên soạn. Nữ tác giả vừa là chủ nhiệm văn phòng người Đức của hội IHF đồng thời là người khởi xướng ra hội phụ nữ và sức khỏe, một tổ chức kế tục hội IHF ở Mettmann, đã cho ra mắt độc giả cuốn sách này từ năm 1982 qua sáu ngôn ngữ khác nhau. Từ những năm gần đây cuốn sách này và những bản dịch sang ngôn ngữ khác đã được văn phòng đặc trách Ngoại kiều của Bremen và Brandenburg cũng như hội Diên Hồng – Gemeinsam unter einem Dach e. V. xuất bản.

Lời cảm ơn đặc biệt của chúng tôi chân thành gửi đến những chị em phụ nữ người nước ngoài đã cùng cộng tác việc xuất bản, các bác sỹ phụ khoa đã cùng bàn góp ý kiến chuyên môn, bà đặc trách Ngoại kiều bang Brandenburg đã cho nhượng bản quyền để dịch sang tiếng Việt cũng như bà giám đốc sở y tế Rostock, bà tiến sỹ Angelika Baumann về việc tu sửa lại văn bản cho phù hợp với hiện tại.



Dr. Margret Seemann
Bí thư quốc hội
Đặc trách viên về phụ nữ và bình đẳng
Bang Mecklenburg-Vorpommern



Phòng Kollath
Ban chấp hành
Diên Hồng - Gemeinsam unter einem Dach e.V.

Schwerin/Rostock, tháng mười hai năm 2005

Mục lục:

Đi bác sỹ phụ khoa.....	5
Sự hủy thai.....	37
Mục địa chỉ và các cơ sở phục vụ.....	42
Từ A đ ến Z - Sách viết bằng tiếng Việt- Đức.....	53
Bản đồ bang Mecklenburg-Vorpommern.....	55

Frauen, die nie im Leben einen gynäkologischen Untersuchungsstuhl besteigen, sind die Ausnahme. In der Regel werden sich die meisten Frauen irgendwann im Laufe der Jahre einer Untersuchung ihrer Unterleibsorgane unterziehen. Entweder aus Einsicht und Vorsicht, oder weil sie Beschwerden haben. Es ist keine Frage, dass jede Frau den Besuch beim Frauenarzt* zu einem festen Bestandteil ihrer persönlichen Gesundheitsfürsorge machen sollte.

Aber es ist auch eine Tatsache, dass der Gedanke an die Untersuchung beim Gynäkologen – wie die Facharztbezeichnung für den Frauenarzt lautet – mit gemischten Gefühlen verbunden ist, in weit stärkerem Maße als bei jedem anderen Arztbesuch. Das ist durchaus verständlich. Kaum bekleidet soll man sich vor einem Fremden zeigen, dazu in einer Haltung, die man als peinlich empfindet. Der Arzt wird unsere intimsten Körperstellen genau ansehen und berühren. Man fühlt sich abschätzend beobachtet, in seinem geheimsten Bereich erkannt und bewertet. Manchmal müssen unangenehme Fragen beantwortet werden. Es fällt nicht allen Frauen leicht, ihre Scham zu überwinden. Darüber hinaus verursachen die Instrumente des Arztes und seine Bewegungen Angst, dass er uns wehtun oder etwas Krankhaftes feststellen könnte.

Aus diesen Gründen schiebt man eine solche Untersuchung, selbst wenn sie offensichtlich notwendig ist, unter allen möglichen Vorwänden von Woche zu Woche, von Monat zu Monat hinaus. Immer in der Hoffnung, dass sich schon alles wieder von selbst regeln wird. Damit erweist man sich einen denkbar schlechten Dienst. Und die unbewusste, unnötige Angst wird nur noch größer. Angst ist auch die Ursache, dass man bei einer gynäkologischen Untersuchung oft verkrampft ist. Je mehr man sich verkrampft, um so unangenehmer, ja, unter Umständen schmerzhafter wird die Untersuchung verlaufen. Aber selbst wenn der Arzt einem wehtut, traut man sich meistens nicht, es ihm zu sagen. Man erträgt lieber den Schmerz, um nicht zimperlich zu erscheinen. Vor dieser "Autorität" und in einer Situation, die man oft als demütigend empfindet, fühlt man sich hilflos. Und damit alles so schnell wie möglich vorbei ist, lässt man sich behandeln, ohne viel zu fragen. Es ist jedoch weder sinnvoll noch wünschenswert, eine Untersuchung passiv zu ertragen. Wir sollten vielmehr bewusst Anteil nehmen an dieser ärztlichen Kontrolle, um so größeren Nutzen daraus zu ziehen. Schließlich ist es unser Körper, um den es hier geht!

Wir können und sollten ihn besser kennen lernen. Wir sollten nicht allein wissen, wie unsere Geschlechtsorgane funktionieren, sondern sie befühlen und auch von außen mit Hilfe eines Spiegels in Ruhe betrachten. So können wir uns sehr viel besser vorstellen, was der Arzt sehen wird, und können auch seiner Untersuchung mit Aufmerksamkeit und Bewusstsein – statt mit Angst – folgen.

* Die Verwendung der männlichen Form "Arzt" im laufenden Text wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit benutzt: Gleichmaßen und ausdrücklich ist die Ärztin angesprochen.

Người phụ nữ mà trong đời chưa một lần đi khám bác sỹ phụ khoa là trường hợp ngoại lệ. Còn thông thường ai cũng phải một lần trong năm từng đi khám để đề phòng hay khi bị đau đớn. Chị em nên coi đó là một việc quan trọng để giữ gìn sức khỏe cho bản thân.

Nhưng việc đi khám phụ khoa có gắn liền với những ấn tượng ngại ngùng, những cảm giác khó chịu không như những lúc đi khám bác sỹ khác. Điều đó hoàn toàn dễ hiểu. Phải để cho một người xa lạ xem thân thể không những hầu như trần trụi mà còn ở một tư thế mà người ta cảm thấy ngượng ngùng. Bác sỹ, sẽ kiểm tra kỹ lưỡng đến bộ phận thân thể sâu kín nhất. Người cảm thấy bị quan sát và đánh giá bộ phận kín nhất của mình. Đôi khi ta còn phải trả lời những câu hỏi rất khó nghe. Vượt qua sự xấu hổ của bản thân mình không phải người phụ nữ nào cũng làm được. Ngoài ra những dụng cụ khám và động tác kiểm tra của bác sỹ gây cho ta mối lo sợ, có thể làm cho ta bị đau hoặc sợ có thể bị phát hiện ra một căn bệnh nào đó.

Do những nguyên nhân ngại ngùng trên làm ta trì hoãn việc đi khám, mặc dù biết việc quan trọng, mà ta luôn hy vọng không có sự cố. Sự thực ta tự hại mình và nỗi lo sợ vô cớ và không cần thiết sẽ ngày càng lớn. Sự hãi cũng là nguyên nhân làm cho ta gượng gạo, không được tự nhiên khi khám phụ khoa. Sự mất tự nhiên làm cho việc khám càng trở nên không dễ chịu và còn có thể gây đau hơn. Mà lúc bị đau ta cũng không dám thổ lộ với bác sỹ. Ta thường nhịn đau để không bị coi là người nhút nhát, hay kêu ca. Đối mặt với một „quyền lực“ như vậy lại nằm trong hoàn cảnh xấu hổ ta thường cảm thấy mình bị bắt lực. Và để cho mọi việc nhanh chóng qua đi thì ta sẽ để cho bác sỹ khám kiểm tra mà không hỏi gì nhiều. nhưng tự đưa mình vào một trạng thái thụ động không cần thiết. Tốt hơn hết chúng ta nên chủ động cùng tham gia việc kiểm tra y tế này để tận dụng nó một cách tốt nhất vì đây là thân thể của chúng ta.

Chúng ta có thể và cần hiểu tốt hơn về bộ phận này. Không những biết chức năng hoạt động của cơ quan sinh dục như thế nào mà ta cần phải có cảm giác đó là bộ phận quen thuộc trên cơ thể ta và nên tự soi gương quan sát nó. Qua đó ta có thể hình dung bác sỹ sẽ khám những chỗ nào và thay vào nỗi sợ hãi theo đuổi, chúng ta có thể chú ý và tự chủ hơn khi theo dõi quá trình khám của bác sỹ.

Vielleicht ist diese Selbstbetrachtung für manche Frau ein noch ungewohnter oder sogar befremdender Gedanke. Sie sollte sich aber klarmachen, dass sie ihren Körper in all seinen wunderbaren wie komplizierten Vorgängen nur dann begreifen kann, wenn sie ihn annimmt, so wie er ist – ohne jede falsche Scham.

Wenn wir unsere Hemmungen, über intime Dinge zu reden, überwinden lernen, wird auch das Gespräch mit dem Arzt leichter sein. Dabei werden uns mit der Zeit die geläufigen medizinischen Begriffe vertrauter werden; gleichzeitig finden wir aber auch den Mut, den Arzt um verständliche Erklärungen zu bitten. Mit einem wachsenden Verständnis von uns selbst fühlen wir uns dann nicht mehr dem Mediziner „ausgeliefert“ – wir sprechen mit ihm über das, was uns wichtig ist: unsere Gesundheit.

Mit den folgenden Hinweisen möchten wir die unterschiedlichen Maßnahmen und den Verlauf einer gynäkologischen Untersuchung anschaulich und begreifbar machen.

Wir wenden uns vor allem an diejenigen Frauen, die zum ersten Mal vor einer solchen Untersuchung stehen. Wir versuchen außerdem, solche Fragen zu beantworten, die Frauen sich selbst immer wieder stellen. Dadurch – so hoffen wir – können viele Unsicherheiten, die im Zusammenhang mit unseren Geschlechtsorganen existieren, erklärt und vielleicht sogar beseitigt werden.

Ab welchem Alter ist eine gynäkologische Untersuchung möglich?

Für eine solche Untersuchung gibt es kein Mindestalter. Es kann durchaus vorkommen, dass man auch bei einem kleinen Mädchen die inneren Geschlechtsorgane untersucht. Das wird allerdings nur aus dringenden Gründen geschehen, wenn z.B. Reizungen, Entzündungen oder Verletzungen in diesem Bereich auftreten. Erst nach der Pubertät werden dann regelmäßige Untersuchungen unter bestimmten Voraussetzungen wünschenswert sein.

Wann sollte eine Frau zum Arzt gehen?

Bei akuten Anlässen wie Ausfluss, Blutungen außerhalb der Periode, Unregelmäßigkeit bzw. Ausbleiben der Menstruation, Schmerzen im Unterbauch, Schwangerschaft, aber auch bei Fragen zur Empfängnisverhütung oder Unfruchtbarkeit (Sterilität) sollte der Besuch beim Arzt so schnell wie möglich stattfinden. Im Übrigen sollte sich jede erwachsene Frau ein Mal im Jahr einer gründlichen gynäkologischen Kontrolle einschließlich der Krebsfrüherkennungsuntersuchung stellen. Dies gilt auch und im Besonderen für Frauen, die eine empfängnisverhütende Pille nehmen, und für diejenigen, die das vierzigste Lebensjahr überschritten haben.

Có thể sự tự tìm tòi này chưa quen, nhưng chỉ khi thấu hiểu những chức năng, hoạt động tuyệt vời hay phức tạp của cơ thể, ta sẽ không có sự hồ thẹn nào.

Nếu vượt qua được những ngại ngùng của bản thân thì khi nói chuyện với bác sỹ về những vấn đề sâu kín của mình sẽ thoải mái hơn nhiều. Lúc đó ta sẽ được làm quen dần với những khái niệm y tế thông thường đồng thời mạnh dạn đề nghị bác sỹ giải thích cho những điều khó hiểu. Với sự hiểu biết ngày càng rộng hơn, ta sẽ cảm thấy không „bất lực“ nữa. Ta và bác sỹ chỉ có chung một mục đích: Về sức khỏe của chúng ta.

Bằng những chỉ dẫn sau đây chúng tôi muốn giới thiệu để các bạn dễ hình dung và hiểu rõ ràng về quá trình và các biện pháp được áp dụng nơi khám phụ khoa và nhất là cho các chị em lần đầu tiên đi khám. Ngoài ra chúng tôi muốn trả lời những câu hỏi thông thường mà chị em tự đặt ra cho mình. Qua đó chúng tôi hy vọng có thể làm chị em giảm bớt, thậm chí loại trừ được những hoài nghi có liên quan đến cơ quan sinh dục của chúng ta.

Ở độ tuổi nào nên đi khám phụ khoa?

Việc khám phụ khoa không phân biệt giới hạn tuổi tác. Bác sỹ cũng có thể sẽ kiểm tra bộ phận sinh dục của một em gái nhỏ nếu có những lý do nghiêm trọng, ví dụ khi bị rách nứt, bị viêm hoặc bị chấn thương bộ phận này. Còn thường sau tuổi dậy thì chỉ khám thường xuyên đều đặn theo những điều kiện nhất định.

Khi nào người phụ nữ cần đến bác sỹ?

Trong trường hợp cấp bách như ra huyết trắng, ra máu ngoài chu kỳ kinh nguyệt, hành kinh không đều hoặc tắt kinh, đau bụng dưới, khi đang có thai, hỏi về phương thức tránh thai, hay muốn ngắt hẳn việc thụ tinh sinh trùng đều nên đến bác sỹ càng sớm càng tốt. Ngoài ra một người phụ nữ đã trưởng thành nên mỗi năm một lần đi khám phụ khoa kỹ lưỡng đồng thời để sớm phát hiện ung thư. Điều này cũng có tác dụng đặc biệt cho những chị em dùng thuốc tránh thai và những người bước vào độ tuổi ngoài bốn mươi.

Normalerweise geht man zwischen zwei Regelblutungen (Menstruationen) in die Sprechstunde; es sei denn, es liegt ein Dringlichkeitsfall vor, oder der Arzt hat ausdrücklich Ihren Besuch für den Zeitraum der Periode angesetzt. Eine Spirale sollte z.B. am besten während der Monatsblutung oder gleich anschließend eingelegt werden.

Es ist zwar möglich, sich während der Menstruation untersuchen zu lassen, doch können manche Tests nicht durchgeführt werden, und bestimmte Beobachtungen werden nur ungenau sein. Andererseits: wenn Sie über die normale Dauer der Periode hinaus anhaltende Blutungen haben, sollten Sie keinesfalls länger warten.

Was sollte eine Frau tun, bevor sie zum Arzt geht?

Erkundigen Sie sich nach den Sprechzeiten des Arztes und machen Sie rechtzeitig – persönlich oder telefonisch – mit der Sprechstundenhilfe einen Besuchstermin aus. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, einen Ihnen angenehmen Zeitpunkt mitzubestimmen.

Unterlassen Sie vor dem Arztbesuch den Gebrauch von Intimduschen und Intimspray, wenn Sie verständlicherweise auch das Bedürfnis haben, sauber und ohne unangenehmen Körpergeruch zu sein. Regelmäßiges Waschen mit Wasser und Seife (möglichst alkalifrei) garantiert noch immer am besten ausreichende Körperpflege. Dabei sollte Seife möglichst nicht die Schleimhaut berühren. Die Anwendung von Intimspray wird ohnehin von den meisten Ärzten äußerst kritisch beurteilt. Zurückhaltung gegenüber solchen Präparaten vor dem Arztbesuch ist aber ganz besonders bei Ausfluss oder ähnlichen Absonderungen erforderlich. Führen Sie am Vorabend der gynäkologischen Untersuchung auch keine Salben oder Zäpfchen in die Scheide ein und auch keine empfängnisverhütenden Mittel und keine Tampons. Kurz: alles, was die Diagnose des Arztes behindern und die Ergebnisse von notwendigen Überprüfungen verfälschen könnte, muss vermieden werden.

Wenn Sie zum ersten Mal zu einer Untersuchung gehen, überlegen Sie im voraus anhand der folgenden Aufstellung von Fragen, ob Sie dem Arzt alle nötigen Auskünfte geben können. Machen Sie sich eventuell Notizen und schreiben Sie alle Fragen auf, die Sie stellen wollen! Nehmen Sie Ihren Regelkalender und eventuell Packungen von Medikamenten mit, die Sie zur Zeit einnehmen.

Beim Arzt

Gehen wir jetzt die einzelnen Phasen des Besuchs durch: Sie sollten sich also darauf einstellen, dass der Arzt bei Ihrem ersten Besuch eine Karteikarte für Sie anlegen wird. Darin trägt er alle wichtigen Daten und Kenntnisse zu Ihrer Person ein, die ihm in Bezug auf Ihre Entwicklung in gesunden und kranken Zeiten wichtig erscheinen.

Thông thường đi khám vào thời gian giữa hai chu kỳ kinh nguyệt, trừ khi có trường hợp cấp bách hoặc khi bác sỹ chỉ định phải đi khám lúc có kinh. Còn việc đặt vòng thì tốt nhất là thời gian đang có hoặc ngay sau khi vừa sạch kinh. Thực ra thì vẫn có thể khám phụ khoa trong kỳ kinh nguyệt, nhưng một số khám nghiệm không thể tiến hành được mà sự quan sát cũng không được chính xác lắm. Nếu bạn bị ra máu lâu hơn bình thường thì không nên chần chừ đi bác sỹ.

Phải làm gì trước khi đến bác sỹ?

Hãy thỏa thuận - trực tiếp hoặc qua điện thoại- với nhân viên của phòng khám giờ cụ thể khi đến bác sỹ. Điều đó giúp bạn có thể cùng được quyết định thời gian khám hợp với mình. Không nhất thiết phải vệ sinh quá kỹ càng hay xúc nước hoa vào nơi kín đáo đó mặc dù bạn cảm thấy, mà điều đó cũng dễ hiểu, là cần phải sạch sẽ thơm tho trước bác sỹ. Tắm rửa sạch sẽ với nước lã và xà phòng (tốt nhất là loại không có alkali) đảm bảo cho ta một cơ thể sạch sẽ. Không nên để cho xà phòng tiếp xúc với màng nhày âm hộ. Mà tác dụng của những lọ xịt dùng cho bộ phận sinh dục hầu hết các bác sỹ không tin tưởng. Đặc biệt khi đang ra huyết trắng hoặc các hiện tượng tương tự thì nên tránh xa các đồ thẩm mỹ trên trước khi đi đến bác sỹ. Buổi tối trước ngày đi khám không nên bôi sáp hoặc đặt thuốc viên hoặc đặt đồ tránh thai hoặc Tampons vào tử cung. Nên tránh những gì làm cản trở việc chẩn đoán hoặc làm sai lệch kết quả xét nghiệm cần thiết. Lần đầu tiên đi khám, bạn nên xem trước những câu hỏi ở mục sau để chuẩn bị được đầy đủ thông tin mà bác sỹ cần biết. Hãy nên viết ra giấy những câu mà bạn muốn hỏi. Khi đi hãy cầm theo lịch kinh nguyệt và mẫu thuốc, loại mà bạn đang dùng.

Tại phòng khám của bác sỹ

Đến lần khám đầu tiên bạn nên biết, bác sỹ sẽ lập một hồ sơ lưu để theo dõi. Trong đó bác sỹ sẽ ghi những thông số và những nhận định cần biết về bản thân bạn. Khi cần, sẽ là nguồn tin tức quan trọng để theo dõi về chuyển biến sức khỏe của bạn trong thời gian khỏe hay lúc có bệnh.

Das geschieht, bevor er Sie untersucht.

Aber selbst wenn Sie nur zu einer üblichen Routineuntersuchung oder zur Erneuerung eines Rezeptes in die Sprechstunde gekommen sind, kann es sein, dass der Arzt Sie wie beim Erstbesuch nach Ihrem vollständigen Krankheitsbild befragt und Sie erneut von Kopf bis Fuß untersucht. Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen. Es gehört zur Sorgfaltspflicht des Mediziners, die Angaben der Patientin und seine eigene Beurteilung hin und wieder zu überprüfen.

Die Fragen

Im Allgemeinen beziehen sich die Fragen des Arztes auf folgende Bereiche:

1. Auskünfte zur Person: Name, Alter, Beruf, Familienstand, Krankenversicherung.
2. Veranlagungen in der Familie: gibt es oder gab es in Ihrer Familie Erkrankungen an Zucker, Krebs, Tuberkulose; gab es oder gibt es Geisteskrankheiten oder andere Anomalien (körperliche und geistige Abweichungen von der Norm)?
3. Allgemeinbefinden: jetzige oder zurückliegende Krankheiten (auch Kinderkrankheiten, die für gynäkologische Befunde von Bedeutung sind, z.B. Röteln); insbesondere Entzündungen der Geschlechts- und Harnwege, Nieren- und Lebererkrankungen, Kreislaufstörungen (Venenentzündungen, Krampfadern, Hämorrhoiden), Zucker (Diabetes), Rheuma, Blutarmut, Allergien (Unverträglichkeiten gegen bestimmte Stoffe, auch gegen Medikamente), Hauterkrankungen, Verstopfung, Depressionen, Migräne.
4. Gynäkologische Angaben:
 - Wie alt waren Sie, als Sie Ihre erste Monatsblutung bekamen?
 - Verläuft Ihre Periode regelmäßig, und wie groß ist der Abstand zwischen den Blutungen?
 - Wieviele Tage hält die Blutung an?
 - Haben Sie in letzter Zeit Veränderungen bemerkt?
 - Haben Sie gelegentlich Blutungen zwischen den Menstruationen oder im Anschluss an Geschlechtsverkehr?
 - Spüren Sie Krämpfe oder Schmerzen während der Periode?
 - Wann hatten Sie Ihre letzte Menstruation? (Für diese Frage wäre die Jahresübersicht eines Kalenders nützlich, in dem Sie jede Periode und ihre Dauer eingetragen haben.)
 - Haben oder hatten Sie Geschlechtsverkehr?

Đây là việc bác sỹ sẽ làm đầu tiên trước khi khám bạn. Nếu khi bạn chỉ đi khám bình thường theo lịch đã định hoặc chỉ đến phòng khám vì xin đơn thuốc rất có thể bác sỹ lại hỏi phỏng vấn bạn về bản thân như lần đầu hoặc lại kiểm tra bạn từ đầu đến chân, bạn không phải lo sợ về việc đó. Đây là trách nhiệm của nhà y tinh thoảng phải kiểm tra chính xác lại những thông tin về cơ thể của bệnh nhân và sự chẩn đoán của mình.

Những câu hỏi

Các câu hỏi của bác sỹ nói chung đều hướng vào những lĩnh vực sau:

1. Bản thân: Tên tuổi, nghề nghiệp, tình trạng gia đình, bảo hiểm sức khoẻ.
2. Tiền sử bệnh trong gia đình: Hiện tại hoặc đã có ai bị bệnh tiểu đường, ung thư, lao, bệnh thần kinh hay các dị dạng khác (có biểu hiện không bình thường về cơ thể và thần kinh) không?
3. Tình trạng sức khoẻ chung: Bệnh tật hiện tại và quá khứ (cả bệnh hồi còn nhỏ, theo chẩn đoán của bác sỹ phụ khoa có ảnh hưởng về sau: như bệnh sỏi); Nhất là bị viêm đường sinh dục, đường tiết niệu, bệnh thận và gan, rối loạn hệ thống tuần hoàn (sung tĩnh mạch, chứng nổi gân chân tay, bệnh trĩ), bệnh tiểu đường, thấp khớp, thiếu máu, dị ứng (một số chất hoặc một loại thuốc nhất định), các bệnh về da, táo bón, suy nhược thần kinh, nhức đầu.
4. Những lời khai về đường sinh dục:
 - Độ tuổi khi bạn mắc kinh lần đầu tiên?
 - Vòng kinh của bạn có đều không và khoảng cách giữa hai kỳ kinh nguyệt là bao nhiêu ngày?
 - Hành kinh kéo dài bao lâu?
 - Có cảm thấy thay đổi gì không trong thời gian vừa qua?
 - Có bị ra máu giữa các kỳ kinh nguyệt hay sau khi giao hợp không?
 - Bạn có thấy bị đau hoặc đau thắt trong kỳ hành kinh không?
 - Lần có kinh cuối cùng là bao giờ? (Tốt nhất là bạn nên có một quyển lịch kinh nguyệt, trong đó bạn ghi rõ các chu kỳ và thời gian có kinh)
 - Bạn có hoặc đã giao hợp lần nào chưa?

- Spüren Sie Behinderungen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?
- Benutzen Sie ein Mittel zur Empfängnisverhütung? Welches Mittel? Und wie lange schon?
- Sind Sie zufrieden damit? Haben Sie Erfahrung mit anderen empfängnisverhütenden Mitteln?
- Waren Sie schon einmal schwanger?
- Verlauf der Schwangerschaft. Zur vorgesehenen Zeit entbunden oder nicht? Verlauf der Geburt. Gab es Komplikationen?
- Hatten Sie schon einmal eine Fehlgeburt?
- Falls Sie eine Frauen- oder Geschlechtskrankheit hatten, welche Behandlung erhielten Sie? Gab es Folgen?
- Hat man bei Ihnen gynäkologische Eingriffe, Bestrahlungen oder andere Operationen vorgenommen? Welche? Wann?

Grund des Besuchs

Sagen Sie ohne Umschweife, warum Sie gekommen sind. Falls Sie mit dem gleichen Problem schon einen anderen Arzt aufgesucht haben und bereits in Behandlung waren oder noch sind, sollten Sie genaue Angaben darüber machen. Erwähnen Sie alle Medikamente (auch in Spritzenform), die Sie zu diesem Zeitpunkt einnehmen; dazu gehören ebenfalls Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Abführmittel, Schmerztabletten und empfängnisverhütende Pillen, obwohl manche Frauen diese Präparate gar nicht mehr als Medikamente betrachten.

Körperliche Beschwerden treten oft in Verbindung mit seelischen Schwierigkeiten auf. Wenn Sie überempfindlich, übernervös sind oder gerade eine gefühlsmäßig besonders problematische Phase durchmachen, sagen Sie auch das dem Arzt. Ein solcher Hinweis kann für seine Diagnose wichtig sein.

Die Untersuchung

Vor der eigentlichen Untersuchung nehmen der Arzt oder seine Sprechstundenhilfe meistens einige Messungen vor: Gewicht, Größe, Blutdruck. Außerdem werden Sie gebeten, die Toilette aufzusuchen und etwas Urin in ein Glas zu lassen. Da sich der Arzt während der Untersuchung Ihren Unterleib und Ihre Brust genau ansehen wird, fordert man Sie auf, sich in einer Kabine oder hinter einem Vorhang soweit zu entkleiden, dass Sie auf dem Untersuchungsstuhl nur noch den Rock hochschieben müssen. Darum sollten Sie nichts Engendes tragen, sondern Kleidung ohne viele Knöpfe und Haken wählen. Da auch die Brust eingehend untersucht wird, gilt das ebenfalls für das Oberteil.

- Bạn có thấy bị cản trở hoặc đau trong khi giao hợp không?
- Bạn có sử dụng thuốc tránh thai không? Loại nào? Từ bao giờ?
- Bạn có thích hợp với loại thuốc đó không? Bạn có kinh nghiệm về các phương tiện tránh thai khác không?
- Bạn đã có thai lần nào chưa?
- Quá trình mang thai. Sinh con đúng như thời gian dự định hay không? Quá trình sinh con. Có biến chứng gì không?
- Bạn đã bị sảy thai lần nào chưa?
- Nếu như bạn đã từng bị mắc bệnh phụ khoa, bạn được điều trị như thế nào? Có hậu quả gì không?
- Người ta đã mổ phụ khoa, chiếu điện, hoặc phẫu thuật bạn vì bệnh khác lần nào chưa? Kiểu phẫu thuật nào? Bao giờ?

Lý do đi khám bệnh

Hãy nói đơn giản, vì sao bạn đến bác sỹ. Cũng vì một lý do tương tự mà bạn đã đi khám một bác sỹ khác, đã hoặc điều trị, bạn phải nói rõ về việc đó. Hãy nêu rõ các loại thuốc (kể cả thuốc tiêm) mà bạn đang dùng trong thời gian này, kể cả thuốc ngủ, thuốc an thần, thuốc thông xổ, thuốc chống đau nhức và thuốc tránh thai, mặc dù có những người không coi loại này thuộc về thuốc men. Những hiện tượng đau đớn về sức khỏe thường xuất hiện cùng với những đau đớn tinh thần. Nếu bạn dễ xúc cảm, dễ bực bội hoặc đang trong một giai đoạn căng thẳng thần kinh hãy nói với bác sỹ. Những điều đó có thể rất quan trọng cho việc chẩn đoán bệnh của bác sỹ.

Sự khám bệnh

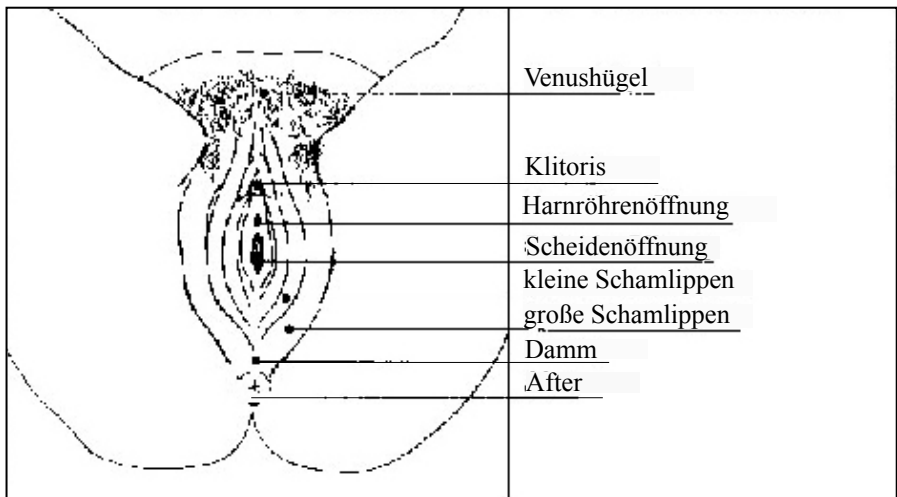
Trước khi khám, bác sỹ hoặc y tá giúp việc sẽ đo trọng lượng, chiều cao và áp huyết. Ngoài ra bạn phải ra nhà vệ sinh lấy một ít nước tiểu vào ống. Vì cần xem kỹ khi khám bụng dưới và ngực nên người ta yêu cầu bạn đi vào một buồng nhỏ hoặc sau một cái rèm kín, cởi một số quần áo, để khi nằm trên ghế khám bạn chỉ việc kéo váy lên thôi. Vì vậy bạn không nên mặc quần áo chật mà nên chọn những kiểu không có nhiều cúc, móc. Vì cũng phải khám ngực áo bạn cũng nên mặc loại như thế.

Am besten ziehen Sie einen bequemen, weiten Rock und eine aufknöpfbare Bluse an. So vermeiden Sie das peinliche Gefühl der Ungleichheit, das wir empfinden, wenn wir plötzlich völlig nackt vor einer bekleideten Person stehen.

Der Arzt wird Sie auffordern, auf den Behandlungsstuhl zu steigen und sich zurückzulegen. Die Beine werden gespreizt und ruhen rechts und links in Halterungen, die beiderseits des Stuhls eine gute Stütze bilden. Lockern Sie alle Muskeln, atmen Sie tief ein und vor allem wieder aus. Entspannen Sie sich innerlich so gut Sie können. Das ist in diesem Augenblick das Allerwichtigste.

Die äußeren Geschlechtsorgane

Der Arzt beginnt, Ihre äußeren Geschlechtsorgane zu untersuchen. Auf folgender Abbildung sehen wir, um welche Organe es sich dabei handelt.

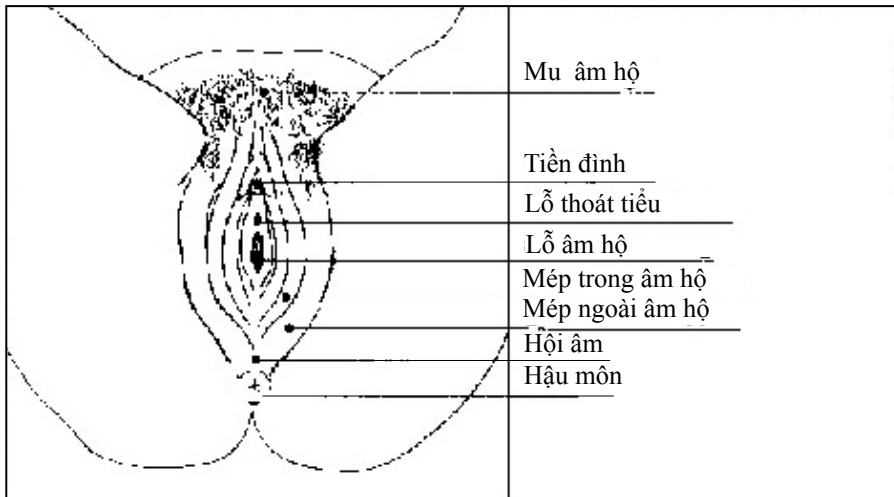


Beim Betrachten des Unterleibes aus dieser Sicht zeigt sich zwischen den beiden Leistenbeugen zuerst die behaarte Scham. Die gesamte Region zwischen den Oberschenkeln umfasst die äußeren Geschlechtsorgane, die wir anschließend eingehender beschreiben. Im unteren Drittel dieser Zone, zwischen Scheideneingang und After liegend, befindet sich der Damm. Unter dieser Hautschicht liegt ein Teil der Beckenbodenmuskulatur, die eine feste Platte bildet und so alle inneren Geschlechtsorgane abstützt. Der After, die Endöffnung des Darms, gehört nicht eigentlich zu den Geschlechtsorganen.

Tốt nhất là bạn nên mặc váy rộng và áo có cúc có thể cởi được. Như vậy bạn có thể tránh được cảm giác ngượng ngùng khi đột xuất đứng trần truồng trước một người mặc quần áo.

Bác sỹ sẽ yêu cầu bạn trèo lên ghế khám và nằm ngả lưng xuống. Hai chân phải dang ra và để yên lên hai giá đỡ bên trái và bên phải của ghế. Bạn hãy buông lỏng các cơ, hít thở đều đặn. Bạn hãy tự tạo cho mình thoải mái và bình tĩnh. Đó là điều quan trọng nhất lúc này.

Những bộ phận sinh dục bên ngoài



Khi quan sát cơ quan sinh dục từ ảnh này cho thấy nằm giữa hai háng là phần âm mao. Toàn bộ cơ quan sinh dục bên ngoài nằm giữa hai đùi mà chúng ta sẽ nghiên cứu kỹ hơn sau đây. Phần thứ ba nằm dưới của khu vực này, giữa âm hộ và hậu môn là hội âm. Nằm dưới lớp da này là một tầng cơ của xương chậu, tạo như một tấm thành bao chắn cho những cơ quan sinh dục bên trong. Hậu môn, cửa thông chót của ruột, thực ra không thuộc về cơ quan sinh dục.

Im Bereich der Scham liegen:

DIE GROSSEN SCHAMLIPPEN: Zwei starke Hautfalten, die von vielen Blutgefäßen durchzogen werden. Nach außen ist die Haut trocken und ebenso wie der umgebende Bereich meistens behaart. Die großen Schamlippen schützen die empfindlichen Teile der Geschlechtsorgane.

DIE KLEINEN SCHAMLIPPEN: Sie werden von den großen Schamlippen bedeckt und bilden einen weiteren Schutz für den tiefer gelegenen Bereich, in dem sich die Öffnungen zur Harnröhre und Scheide befinden. Die kleinen Schamlippen sind besonders gut durchblutet, so dass sie bei sexueller Erregung oder auch bei Entzündungen anschwellen können. Nahe dem Scheideneingang liegen im Inneren des Gewebes auf jeder Seite die Bartholinischen Drüsen. Diese kleinen, versteckten Organe sorgen mit ihren Ausscheidungen dafür, dass der Scheideneingang stets feucht bleibt.

Die kleinen wie die großen Schamlippen haben bei jeder Frau ein anderes Aussehen. Das hängt von ihrem Alter und ihrem körperlichen Zustand ab. So sind diese Hautfalten z.B. bei einer älteren Frau schmaler und von blasserer Hautfarbe als bei einer jungen Frau.

DER KITZLER (KLITORIS): Er befindet sich am oberen Ende der inneren Schamlippen. Auch hier gibt es ziemlich große individuelle Unterschiede. Diese Wölbung von der Größe einer Erbse kann bei manchen Frauen deutlich vorstehen und sichtbar sein, während andere eher danach suchen müssen, um sie zu fühlen. Der Kitzler ist von besonders vielen Nerven umgeben und reagiert daher so empfindlich auf jede Berührung. Ebenso wie die kleinen Schamlippen ist auch er ein Schwellkörper, der sich bei geschlechtlicher Erregung vergrößert und straffer wird.

DIE HARNRÖHRE: Sie endet unterhalb des Kitzlers mit einer kleinen Öffnung.

DIE SCHEIDENÖFFNUNG: Sie liegt noch etwas weiter unterhalb der Harnröhre und gibt den Eingang zur Scheide (Vagina) schon beim Öffnen der Schenkel frei. Beim jungen Mädchen umsäumt eine Hautfalte, das Jungfernhäutchen, den unteren Teil des Scheideneingangs. Dieses Gewebe ist im allgemeinen sehr elastisch und dehnbar und behindert auch den ersten Geschlechtsverkehr nur selten schmerzhaft. So ist es möglich, dass sich das Hymen, wie das Jungfernhäutchen genannt wird, z.B. durch das Einführen von Tampons von selbst dehnt. Ein fehlendes Hymen ist jedenfalls kein Beweis für sexuelle Kontakte. In ganz seltenen Fällen kann das Hymen die Scheidenöffnung völlig überwachsen. Dann ist auch der Abfluss der Monatsblutung nicht möglich. Das wird zu einer frühzeitigen Behandlung und damit auch zu einer Öffnung des Hymen führen.

Cơ quan sinh dục bên ngoài gồm có:

MÉP NGOÀI ÂM HỘ (MÔI LỚN): Gồm hai lớp da nhẵn dày chứa nhiều mạch máu. Lớp da phía ngoài thì khô và phần lớn có lông như vùng chung quanh. Các mép lớn có nhiệm vụ bảo vệ cho những cơ quan sinh dục dễ nhạy cảm khác.

MÉP TRONG ÂM HỘ (MÔI BÉ): Được che chắn bởi mép lớn và cũng là một lớp thành bảo vệ cho những bộ phận nằm sâu bên trong phần chỗ mở ống thoát tiểu và lỗ âm hộ. Mép trong âm hộ này đặc biệt nhiều mạch máu, khi bị kích thích sinh lý hoặc bị viêm sẽ cương lên. Gần lỗ âm hộ, nằm trong thành tế bào bên trong là các tuyến tiết nhầy Bartholin. Cơ quan nhỏ xíu, nắp kín nằm phía trong này cung cấp tiết nhầy làm cho âm hộ luôn ẩm ướt.

Hình thù của các mép trong và ngoài âm hộ khác nhau ở từng phụ nữ. Phụ thuộc vào tuổi tác và trạng thái cơ thể của phụ nữ. Vì thế nếp da của người lớn tuổi thường mảnh hơn và có màu nhạt hơn là của phụ nữ trẻ.

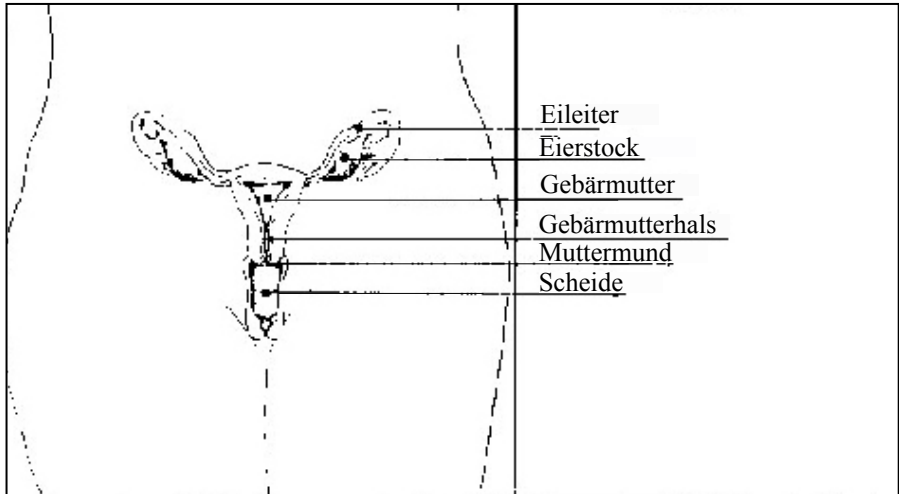
TIỀN ĐÌNH (KLITORIS): Nằm ở vị trí trên cùng bên trong môi bé, mà hình thù rất khác nhau ở từng phụ nữ. Chỗ cong có độ lớn bằng hạt đậu này có thể nhìn thấy rõ ở một số phụ nữ, trong khi người khác phải tìm mới thấy được. Tiền đình là nơi tập trung nhiều dây thần kinh và vì thế nhạy cảm với từng tiếp xúc. Cũng như các môi bé, nó là bộ phận dễ cương lên khi có kích thích tình dục.

ỐNG THOÁT TIỂU: Kết thúc chỗ chót là một lỗ nhỏ nằm ở phía dưới tiền đình.

LỖ ÂM HỘ: Nằm ở phía dưới gần chỗ thoát tiểu và thường chỉ cần dạng đùi là mở lối vào đường âm hộ (Vagina). Ở những thiếu nữ còn trẻ thì có một màng da bao quanh phần ngoài của lối vào âm hộ, đó là màng trinh. Lớp màng này nói chung rất dẻo, có thể co giãn và hiếm khi cản trở gây đau đớn khi giao hợp lần đầu. Do đó màng trinh (tên khoa học là Hymen) có thể tự dẫn ra khi đưa tampons vào âm hộ. Sự thiếu màng trinh không hẳn là bằng chứng cho sự đã giao hợp. Trong một vài trường hợp rất hữu hạn thì Hymen có thể lớn bao trùm cả lỗ âm hộ. Như thế khi có kinh máu không thể chảy ra được. Điều đó cần phải được điều trị kịp thời để mở màng trinh.

Die inneren Geschlechtsorgane

Wenn der Arzt die inneren Geschlechtsorgane untersucht, nimmt er dazu ein Spekulum zu Hilfe, ein Instrument, das die Scheide öffnet und offen hält (s.S. 22). Außerdem tastet er die unsichtbaren Organe ab (s.S. 26). Bevor wir uns jedoch näher mit diesen Untersuchungsarten befassen, wollen wir uns ansehen, um welche Organe es sich dabei handelt.



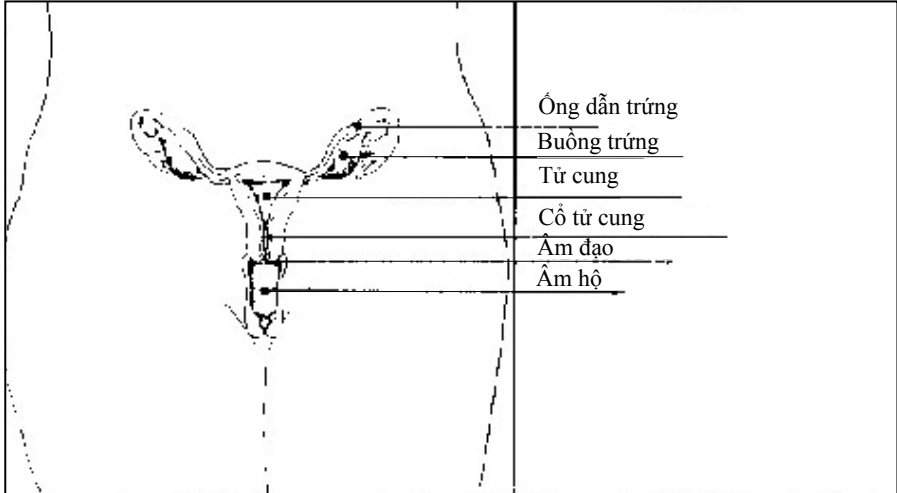
DIE SCHEIDE (VAGINA) hat die Form eines Kanals, der etwa 8 cm lang ist. Die Innenwände sind sehr weich und faltig. Sie bestehen aus Hautgewebe, das durch Ausscheidungen ständig feucht bleibt, wie z.B. auch die Schleimhaut im Innern des Mundes oder der Nase. Die Scheidenwände sind äußerst dehnbar und können sich daher leicht anpassen, wenn beim Geschlechtsverkehr der Penis eindringt, wenn ein Tampon oder auch das Spekulum des Arztes bei einer Untersuchung eingeführt wird. Die außergewöhnliche Elastizität der Scheide erweist sich jedoch am deutlichsten, wenn bei einer Entbindung Kopf und Schultern des Neugeborenen durch diesen Kanal nach außen dringen. Im Innern der Scheide kann man an der tiefsten Stelle mit dem Finger etwas Rundes fühlen, das fest, glatt und nach vorn gewölbt ist. Dabei handelt es sich um den

GEBÄRMUTTERHALS (CERVIX), der in die Scheide hineinragt. In der Mitte des Gebärmutterhalses befindet sich eine winzige Öffnung – etwa so groß wie ein Streichholzkopf – die die Verbindung zum Innern der Gebärmutter darstellt. Das ist der

MUTTERMUND. Durch diesen muskulösen und ebenfalls sehr elastischen Durchgang zwischen Gebärmutter und Scheide treten die monatlichen Blutungen aus und

Những bộ phận sinh dục bên trong

Khi khám các bộ phận bên trong bác sỹ sử dụng một kính soi hình mô vệt, một dụng cụ mở âm đạo và giữ nó ở tình trạng mở (xem trang 23), ngoài ra dùng tay có thể dò được các cơ quan không nhìn thấy bên trong (xem trang 27). Trước khi đi sâu vào tìm hiểu cách khám này, chúng ta hãy quan sát bằng mắt về các cơ quan của bộ phận sinh dục bên trong nó.



ÂM HỘ (VAGINA): Có hình dáng như con mương, dài khoảng 8 cm. Thành bên trong nó rất mềm và nhiều nếp nhăn. Nó cấu tạo từ màng da luôn luôn ẩm do sự bài tiết, giống như niêm mạc trong miệng hoặc mũi. Các thành âm hộ rất dễ co giãn và vì vậy rất dễ phù hợp khi đưa dương vật vào trong trường hợp giao hợp hay khi đưa tampons hoặc mô vệt vào lúc khám. Sự đàn hồi khác thường của âm hộ được chứng minh rõ ràng nhất vào lúc sinh nở, khi đầu và tai của đứa trẻ sơ sinh thoát ra ngoài qua cái mương này. Ở phía trong âm hộ người ta có thể sờ thấy bằng tay một phần chắc, tròn và cong ra phía trước. Đó chính là:

CỔ TỬ CUNG (CERVIX): Vất thông với âm hộ. Ở giữa cổ tử cung có một lỗ rất nhỏ, chỉ nhỏ như đầu que diêm và thông với bên trong thân tử cung. Đó là :

ÂM ĐẠO: Là lối đi thông rất chắc và cũng rất dễ đàn hồi ở giữa tử cung và âm hộ, là nơi hàng tháng máu hành kinh thoát ra và cũng là nơi dẫn tinh trùng (Sperma) vào tử cung rồi tiếp tục vào ống dẫn trứng.

steigt der männliche Samen (Sperma) in die Gebärmutter und weiter zu den Eileitern auf.

Bei näherer Betrachtung des Muttermundes kann der Arzt in den meisten Fällen feststellen, ob eine Frau schon einmal entbunden hat oder nicht. Diese innere Öffnung ist nach einer Geburt größer als bei einem jungen Mädchen. Auch die Absonderung innerhalb der Scheide kann Aufschluss geben über die körperliche Verfassung einer Frau, denn der Schleim verändert seine Beschaffenheit. Er kann stärker oder schwächer vorhanden, mehr oder weniger zähflüssig sein. Das hängt auch mit dem Zeitpunkt zusammen; ob es z.B. bis zur nächsten Monatsblutung noch Wochen dauert, oder ob sie unmittelbar bevorsteht.

DIE GEBÄRMUTTER (UTERUS) hat die Form einer mittelgroßen Birne, die von Bändern gehalten wird und mit der Spitze nach unten im Becken hängt. Es handelt sich dabei um ein sehr elastisches, festes Muskelgewebe, das die eigentliche Gebärmutterhöhle umschließt. Bei einer nicht schwangeren Frau ist dieser Hohlraum nur etwa daumenbreit. Entwickelt sich jedoch eine Schwangerschaft, so finden ein etwa siebenpfündiges Baby, der Mutterkuchen und noch ungefähr ein bis zwei Liter Fruchtwasser darin Platz. Und nach der Entbindung bildet sich die Gebärmutter in kurzer Zeit wieder zurück. Diese Anpassungsfähigkeit macht das Organ so einzigartig.

Das Innere der Gebärmutter ist mit einer stark durchbluteten Schleimhaut ausgekleidet, die jeden Monat abgestoßen wird und sich dann erneuert. Hat jedoch eine Befruchtung stattgefunden, nistet sich das Ei in dieser Schleimhaut ein und wird von ihr während des folgenden Wachstumsprozesses ernährt.

Im oberen, dem breiteren Teil der Gebärmutter zweigen zu beiden Seiten die EILEITER (TUBEN) ab. Das sind sehr feine Kanäle mit nur wenigen Millimetern Durchmesser im Innern. Sie erweitern sich am Ende zu fransenförmigen Trichtern, die das Ei aus dem Eierstock aufnehmen und weiter zur Gebärmutter befördern. Die Begegnung zwischen Samen und Ei, die eigentliche Befruchtung also, findet im Eileiter statt. Normalerweise kann man die Eileiter durch Abtasten nicht fühlen, wohl aber, wenn sie entzündet sind. Eine Eileiterentzündung führt unter Umständen zu Unfruchtbarkeit, wenn sich die Kanäle durch krankhafte Prozesse verstopfen. Es ist also sehr wichtig, Infektionen der Geschlechtsorgane so früh wie möglich zu behandeln, damit sie sich nicht ausbreiten.

Seitlich bzw. unterhalb der Eileiter befindet sich jeweils ein EIERSTOCK (OVAR). Diese etwa mandelgroßen Organe enthalten schon bei der Geburt die festgelegte Anzahl von Eizellen: Etwa 400.000. Während der fruchtbaren Lebensjahre der Frau gelangen jedoch höchstens 380 Eizellen zur Reife. Der große Rest zersetzt sich und wird vom umliegenden Gewebe aufgenommen. Jeden Monat reift unter Einwirkung von Hormonen ein Ei, steigt an die Oberfläche des Eierstocks und wird von den finger-

Khi quan sát kỹ âm hộ bác sỹ có thể xác định được người phụ nữ đã sinh đẻ lần nào chưa. Cửa mình của người phụ nữ sau khi đẻ lớn hơn là của người thiếu nữ. Sự bài tiết trong âm hộ người ta có thể khẳng định được trạng thái cơ thể của một người phụ nữ, vì khí hư thay đổi trạng thái của nó. Nó có thể ra nhiều hoặc ít, đặc hoặc loãng hơn. Điều đó tùy thuộc vào thời điểm, chẳng hạn như: Còn vài tuần nữa mới tới kỳ kinh nguyệt hay sắp có.

THÂN TỬ CUNG (UTERUS): Có hình dáng như một quả lê cỡ bình thường, được giữ bằng các dây và treo trong hố xương chậu chúc đầu nhọn xuống dưới. Đó là một lớp cơ chắc và đàn hồi, bao bọc động tử cung. Ở một người phụ nữ không mang thai thì động tử cung này rộng bằng ngón tay cái. Khi có thai thì nó chứa được một thai nhi nặng khoảng 3,5 ký, nhau thai vào khoảng 1 đến 2 lít nước của thai bào mạc. Thân tử cung sẽ co lại sau khi sinh một thời gian ngắn. Khả năng thích nghi của cơ quan này làm cho nó là bộ phận đặc biệt duy nhất.

Thành trong của thân tử cung được bao trùm lớp da nhòn, hàng tháng sẽ bong ra và thải đi và sau đó lại thành lập lớp mới. Nếu có thụ tinh thì trứng sẽ làm tổ trong lớp da nhòn này và được nuôi dưỡng trong quá trình sinh trưởng. Nằm trên phần lớn thân tử cung, chia ra hai bên là :

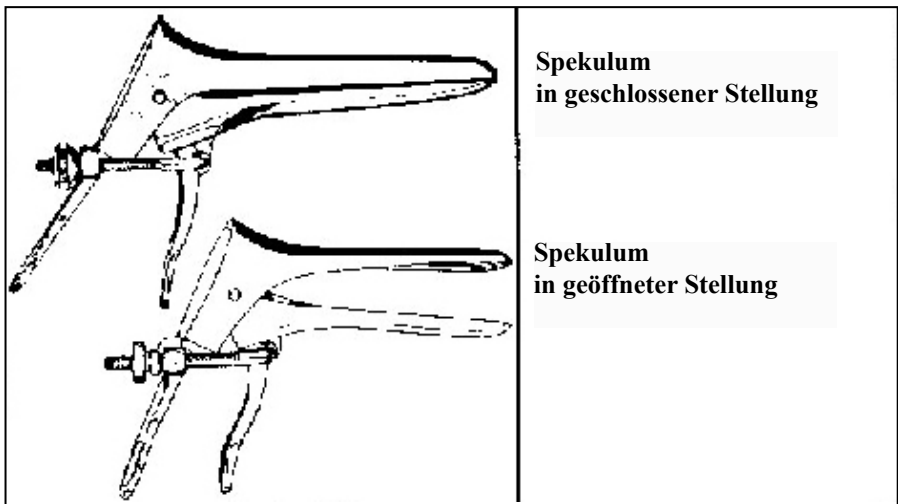
ỔNG DẪN TRỨNG: Đó là các rãnh rất nhỏ có đường kính khoảng chừng vài mm. Phần cuối của vòi trứng có hình phễu, nó đón trứng từ buồng trứng và dẫn tiếp về tử cung. Sự gặp gỡ giữa tinh trùng và trứng, tức là sự thụ tinh, xảy ra trong ống dẫn trứng. Bình thường thì người ta không sờ thấy ống dẫn trứng, trừ khi nó bị viêm. Viêm ống dẫn trứng sẽ dẫn đến vô sinh, nếu như các rãnh bị tắc trong quá trình phát triển bệnh. Vì vậy nên cần phải điều trị sự nhiễm trùng các cơ quan sinh dục càng sớm càng tốt để nó không phát triển tiếp. Bên cạnh phía dưới của mỗi ống dẫn trứng là một

BUÔNG TRỨNG (OVAR): Một cơ quan có độ lớn bằng hạt dẻ này ngay từ khi con người vừa mới sinh ra đã chứa một số lượng trứng nhất định: Khoảng chừng 400.000 trứng. Nhưng trong những năm người phụ nữ có khả năng thụ thai thì số lượng trứng rụng nhiều nhất là 380 trứng. Số lượng trứng còn lại tự phân hủy và được khu vực tế bào xung quanh tiếp nhận. Do sự tác dụng của kích thích nội tiết tố, mỗi tháng có một trứng rụng, trứng sẽ di chuyển lên trên bề mặt của buồng trứng và được những lông hình ngón tay hút lên.

artigen Ausläufern aufgesaugt. Wenn auf dem Weg durch den Eileiter keine Befruchtung stattfindet, zersetzt sich das Ei. Neben der Ausbildung befruchtungsfähiger Eizellen haben die Eierstöcke eine zweite wichtige Aufgabe. Sie erzeugen die weiblichen Sexualhormone, die nicht nur die Fortpflanzung, sondern über die Blutbahn den gesamten Organismus entscheidend beeinflussen.

Die Untersuchung mit dem Spekulum

Der Arzt wird die Scheide und an ihrem hinteren Abschluss den Gebärmutterhals mit Hilfe des Spekulum untersuchen. Dieses Instrument ist aus Metall oder Plastik und erinnert an einen Entenschnabel. Wenn man den "Schnabel" öffnet, werden die Scheidenwände auseinander gedrückt. Es gibt dieses Instrument in verschiedenen Größen, und der Arzt wird für jede Frau das Gerät wählen, das ihrem Körperbau am besten entspricht.

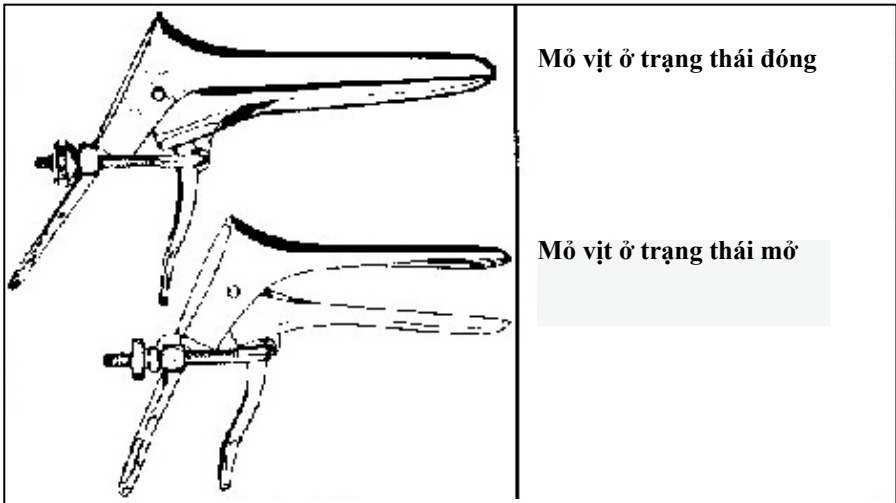


Das Einführen des Spekulum sollte weder schmerzhaft noch unangenehm sein. Die meisten Ärzte achten darauf, dass das Metall vorher leicht angewärmt wird. Damit das Gerät besser gleitet, wird es unter Wasser gehalten oder an den Enden mit etwas Gel eingerieben. Nach dem Einführen des geschlossenen Spekulum in die Scheide wird der Schnabel vorsichtig geöffnet. Unter Zuhilfenahme einer starken Lichtquelle kann der Arzt nun die Scheide und den Gebärmutterhals mit dem Muttermund betrachten. Das Aussehen dieses gesamten inneren Bereichs hängt – wie schon erwähnt – von der körperlichen Verfassung der Patientin ab (Einflüsse durch Menstruation, Schwangerschaft usw.).

Nếu quá trình thụ tinh không xảy ra trên dọc đường trong ống dẫn trứng thì trứng sẽ tự phân hủy. Bên cạnh việc sản xuất các noãn bào, buồng trứng còn có nhiệm vụ quan trọng thứ hai. Nó sản xuất chất nội tiết tố kích thích của nữ, chất này không những chỉ có tác dụng cho sự sinh đẻ mà thông qua mạch máu nó còn gây ảnh hưởng quyết định đến toàn bộ cơ thể.

Sự khám bằng ống kính nội tạng (mỏ vịt)

Người bác sỹ sẽ khám âm hộ và phần cuối của cổ tử cung bằng sự trợ giúp của mỏ vịt. Dụng cụ này bằng kim loại hoặc nhựa và có hình dáng của cái mỏ vịt. Nếu mỏ vịt, thành âm hộ sẽ được đẩy rộng ra. Dụng cụ này có nhiều cỡ khác nhau mà bác sỹ sẽ chọn cỡ phù hợp nhất cho từng khuôn người phụ nữ.



Việc đưa mỏ vịt vào âm hộ không gây đau mà cũng không gây khó chịu. Phần lớn các bác sỹ chú ý làm ẩm dụng cụ trước khi khám. Để cho dụng cụ dễ đưa vào, người ta thường dùng nước hay bôi ở đầu một ít chất keo nhờn. Sau khi đưa mỏ vịt ở trạng thái đóng vào âm hộ, người ta thận trọng mở mỏ vịt. Qua hỗ trợ của một luồng đèn rất sáng, bác sỹ có thể quan sát được âm hộ và cổ tử cung qua âm đạo. Tình trạng quan sát được của toàn bộ bộ phận bên trong này – như ở trên đã nhắc đến - phụ thuộc vào trạng thái cơ thể của bệnh nhân (ảnh hưởng kinh nguyệt, có thai v. v...).

Es ist möglich, dass der Arzt in manchen Fällen ein weiteres Instrument, das Kolposkop, benutzt. Damit kann er die Oberfläche des Gebärmutterhalses wie unter einem starken Vergrößerungsglas sehen. Entdeckt der Arzt eine Unregelmäßigkeit, wird er den Gebärmutterhals und seine Umgebung mit etwas Jodtinktur betupfen. Danach sind normales und verändertes Gewebe durch ungleiche Verfärbung leichter zu unterscheiden. Dieser Jodtest ist nicht schmerzhaft, da der Gebärmutterhals weitgehend unempfindlich ist.

Während der Untersuchung mit dem Spekulum stellt der Arzt am Gebärmutterhals manchmal eine kleine Stelle fest, die nicht von Haut überzogen ist. Die Behandlung ist im allgemeinen sehr einfach: Die betroffene Stelle wird abgeätzt oder verschorft, so dass gesundes Gewebe nachwachsen kann. Auch dieser kleine Eingriff ist schmerzfrei und verursacht höchstens unangenehme Empfindungen, wenn man sich verkrampft (nicht die Luft anhalten, ausatmen!).

Der Abstrich und andere Laboruntersuchungen

Die wichtigste Untersuchungsform zur Entdeckung krankhafter Veränderungen an den inneren Geschlechtsorganen ist der Abstrich. Damit meint man die Entnahme kleinster Gewebeteilchen oder Tropfen von Absonderungen (Sekret), die dann unter dem Mikroskop in Vergrößerung untersucht werden. So lassen sich Bakterien als Ursache für Entzündungen feststellen – ebenso Pilze und Trichomonaden – aber auch Abweichungen im Aufbau der Zellen als erste Anzeichen für bösartige Wucherungen. Der Arzt wird Abstriche von der Scheidenwand, vom Gebärmutterhalskanal und Muttermund entnehmen. Besondere Bedeutung hat diese ebenso einfache wie wirkungsvolle Methode als Teil der Vorsorgeuntersuchung, nämlich zur Früherkennung von Krebs am Gebärmutterhals. Durch die Möglichkeit, mit Hilfe des Abstrichs eine Zellentartung schon in einem frühen Anfangsstadium zu erkennen, sind die Heilungserfolge bei Gebärmutterhalskrebs besonders groß.

Der Vorgang des Abstrichs ist absolut schmerzlos. Dazu streicht der Arzt mit einem watteumwickelten Stäbchen vorsichtig über die Oberfläche des Gebärmuttermundes und über den Bereich des Gebärmutterhalskanals und rollt anschließend das Stäbchen auf einer kleinen Glasplatte ab. Diese Zellproben werden an eines der zytologischen Labors geschickt. Das sind Institute, die sich auf solche Zelluntersuchungen spezialisiert haben. Es dauert immer einige Tage, bis uns das Ergebnis mitgeteilt werden kann. Falls der Arzt nicht von sich aus wenigstens einmal im Jahr einen Abstrich vornimmt, sollte jede Frau im eigenen Interesse diesen Test durchführen lassen. Für Frauen über 40 ist eine derartige regelmäßige Kontrolle noch dringlicher. Für Frauen ab dem zwanzigsten Lebensjahr ist die Untersuchung zur Früherkennung von Krebs kostenlos. Sollten Sie unter zwanzig Jahre alt sein, aber den Wunsch verspüren, sich einer Früherkennungsuntersuchung zu unterziehen, sprechen Sie mit

Trong một vài trường hợp bác sỹ sẽ sử dụng một dụng cụ nữa là kính soi âm đạo. Qua đây bác sỹ có thể quan sát bề mặt cổ tử cung được phóng đại lớn. Nếu phát hiện thấy triệu chứng không bình thường, bác sỹ bôi lên cổ tử cung và những vùng xung quanh một chút dung dịch i-ốt. Dựa trên sự thay đổi màu không đồng đều để có thể phát hiện được những tế bào bình thường và phần đã thay đổi. Loại dung dịch i-ốt này không gây xót vì cổ tử cung không nhạy cảm lắm. Khi khám bằng mô vệt bác sỹ còn có thể xác định được những phần nhỏ không có da bao phủ ở cổ tử cung. Điều trị phần này nói chung đơn giản: Chỗ đó sẽ được chắm thuốc tẩy mòn da hoặc bằng cách đốt để cho các tế bào khỏe mạnh có thể phát triển tiếp được. Cách này không gây đau đớn, chỉ gây khó chịu nếu người bệnh gồng cứng người lên (không được nín mà phải thở ra!).

Sự chích mũ làm mẫu và những xét nghiệm khác

Một hình thức khám nghiệm quan trọng nhất để phát hiện sự biến chuyển căn bệnh những cơ quan sinh dục bên trong là sự chích lấy mũ vết thương. Đây là sự chích hoặc lấy những tế bào nhỏ xíu của mũ, dịch do niêm mạc hoặc chất tiết ra, và phóng đại qua kính hiển vi để nghiên cứu. Có thể xác định được các loại vi trùng cũng như nấm và trùng roi (tên khoa học là Trichomonaden) gây nên viêm nhiễm, kể cả sự khác nhau trong cấu tạo phát triển của các tế bào là tín hiệu đầu tiên cho sự phát triển u ác tính sau này. Hình thức này cũng rất hay được áp dụng khi chích dịch lấy mẫu ở thành âm hộ, trong rãnh của cổ tử cung và âm đạo. Phương pháp đơn giản nhưng đặc biệt này giúp sớm phát hiện hoặc kịp phòng ngừa việc ung thư cổ tử cung. Vì qua lấy mũ thử nghiệm, người ta sớm phát hiện được sự thoái hóa của tế bào ngay ở thời kỳ đầu, góp phần cho kết quả trị ung thư cổ tử cung có nhiều thành công lớn.

Sự lấy mũ hoàn toàn không gây đau đớn. Lúc này bác sỹ sẽ dùng que gắp bông thật trọng đưa vào âm đạo, qua phần rãnh của cổ tử cung và cuối cùng quệt lên một tấm kính. Mẫu tế bào này được gửi đi đến các phòng thí nghiệm đặc biệt chuyên phân tích cấu tạo và chức năng của tế bào. Thường phải sau vài ngày ta mới nhận được thông báo kết quả.

Hàng năm tự chúng ta, cũng nên đề nghị được xét nghiệm theo kiểu này vì lợi ích của bản thân mình. Với những phụ nữ trên 40 tuổi thì sự kiểm tra thường xuyên như trên càng cần thiết hơn. Những thành viên nữ từ hai mươi tuổi trở lên được khám sớm phát hiện ung thư không mất tiền. Nếu bạn còn dưới hai mươi tuổi có yêu cầu khám phòng ngừa, hãy đề nghị với bác sỹ phụ khoa của bạn.

Ihrem Frauenarzt über Ihre Möglichkeiten. Die rechtzeitige Untersuchung hat oft bewirkt, daß die Entwicklung von Krebs gestoppt bzw. verhindert werden konnte. Das sollte denjenigen Frauen zu denken geben, die noch immer keinen Gebrauch von diesem Angebot machen.

Ein anderer Test ist die Feststellung des Hormonspiegels. Dazu werden ebenso wie beim Abstrich Zellproben entnommen, und zwar von der oberen Schicht der Scheidenwände. Die Untersuchung dieser Proben gibt Aufschluß über den Anteil und das Zusammenwirken der verschiedenen Geschlechtshormone. Sie wird hauptsächlich dann angewandt, wenn bestimmte Beschwerden auftreten, die von Hormonschwankungen herrühren können – so z.B. zu Beginn der Wechseljahre.

Zum Nachweis von körperlichen Veränderungen gibt es noch andere Labormethoden. Durch den Urintest kann schon frühzeitig eine Schwangerschaft festgestellt werden. Vor allem aber gibt die Harnuntersuchung Auskunft über Blasenentzündungen und Erkrankungen der Niere. Will der Arzt sichergehen, dass keinerlei Fremdstoffe den Urin verunreinigen (etwa durch Beimengen von Scheidensekret), entnimmt er mit einem dünnen Röhrchen (Katheter) direkt aus der Harnröhre etwas Wasser. Auch dieses Eindringen in die Harnröhre ist kaum spürbar; es sei denn, sie ist entzündet.

Eine Aufschlüsselung (Analyse) der Blutzusammensetzung kann zur Aufklärung von zahlreichen Unregelmäßigkeiten, wie z.B. Menstruationsstörungen, beitragen. Durch eine bestimmte Form der Analyse lässt sich feststellen, ob eine sexuell übertragbare Krankheit vorliegt. Die Annahme, dass sexuell übertragbare Krankheiten nicht mehr so häufig auftreten wie früher, ist falsch. Da einige Erreger gegen Medikamente resistent (widerstandsfähig) geworden sind, nahm die Gefahr eher zu. Hat die Frau den Verdacht, dass sie angesteckt wurde, sollte sie umgehend den Arzt aufsuchen, um sich vor Folgeschäden zu bewahren.

Die Tastuntersuchung

Das Abtasten durch die Scheide erlaubt die Untersuchung derjenigen Organe, die mit bloßem Auge nicht zu sehen sind. Nachdem der Arzt das Spekulum herausgenommen hat, führt er einen oder zwei Finger seiner Hand, die mit einem hauchdünnen Handschuh versehen ist, in die Scheide ein; gleichzeitig tastet er mit der anderen Hand die Bauchdecke ab. Normalerweise ist weder die Untersuchung mit dem Spekulum noch das Abtasten der inneren Organe schmerzhaft. Es kann aber vorkommen, dass das Berühren einer entzündeten Stelle Schmerzen auslöst; oder der Arzt macht eine ungeschickte Bewegung, oder die Patientin verkrampft sich plötzlich. Egal, was die Ursache ist: Sagen Sie dem Arzt, wenn Ihnen während der Untersuchung etwas wehtut. Entweder ist das ein wichtiger Hinweis für seine Beurteilung oder aber ein Zeichen, dass er etwas vorsichtiger vorgehen sollte.

Sự kiểm tra kịp thời có tác dụng phát hiện sớm, ngăn ngừa hoặc chặn đứng được bệnh ung thư. Những phụ nữ chưa bao giờ tận dụng biện pháp này nên suy nghĩ kỹ đừng bỏ lỡ cơ hội.

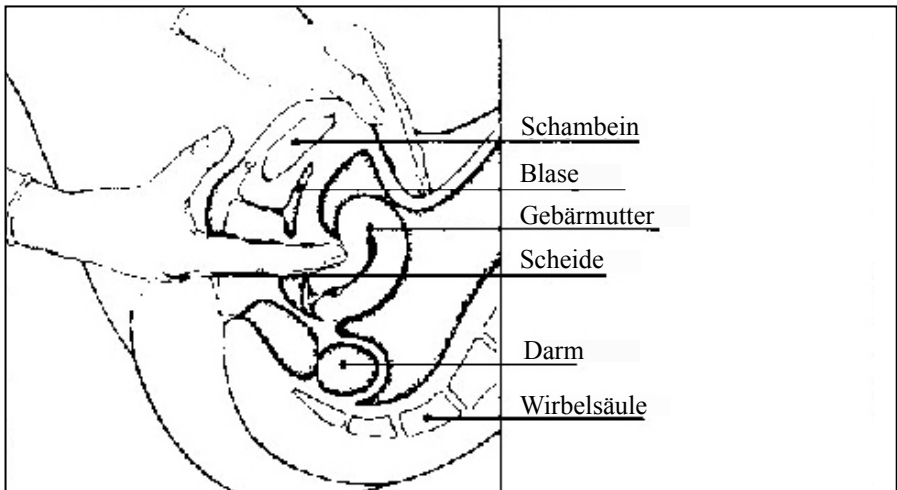
Một xét nghiệm khác là xác định nội tiết tố. Họ cũng sử dụng cách lấy dịch như trên tức là lấy mẫu tế bào bề mặt trên của thành âm hộ nhằm khẳng định thành phần và tác dụng tổng hợp của các nội tiết tố sinh dục khác nhau. Việc này chủ yếu được áp dụng khi có những hiện tượng đau đớn xuất hiện do những giao động của nội tiết tố, ví dụ như bắt đầu thời kỳ chuyển giai đoạn tuổi hồi xuân.

Để xác minh sự thay đổi trong cơ thể còn có các hình thức xét nghiệm khác. Qua nước tiểu có thể xác định được rất sớm việc có thai hoặc bị viêm nhiễm bàng quang hay các bệnh viêm thận. Để lấy nước tiểu không bị pha trộn ngoại chất (do niêm dịch ở âm hộ lẫn vào) họ sẽ dùng một ống nhỏ thông lấy nước trực tiếp từ ống dẫn tiểu. Việc đưa ống vào đường dẫn nước tiểu không gây cảm giác gì, trừ khi bị viêm.

Sự phân tích thành phần của máu có thể góp phần giải thích được nhiều hiện tượng bất bình thường, ví dụ như rối loạn kinh nguyệt. Qua một hình thức phân giải xét nghiệm nhất định, sẽ biết có bị bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục hay không. Sự phỏng đoán bệnh viêm đường sinh dục không còn nhiều như trước đây là sai. Vì một số vi trùng sinh bệnh đã có khả năng chống lại được thuốc men, làm sự nguy hiểm càng tăng. Nếu có nghi ngờ mình bị lây bệnh, nên đến ngay bác sỹ khám để đề phòng hậu quả.

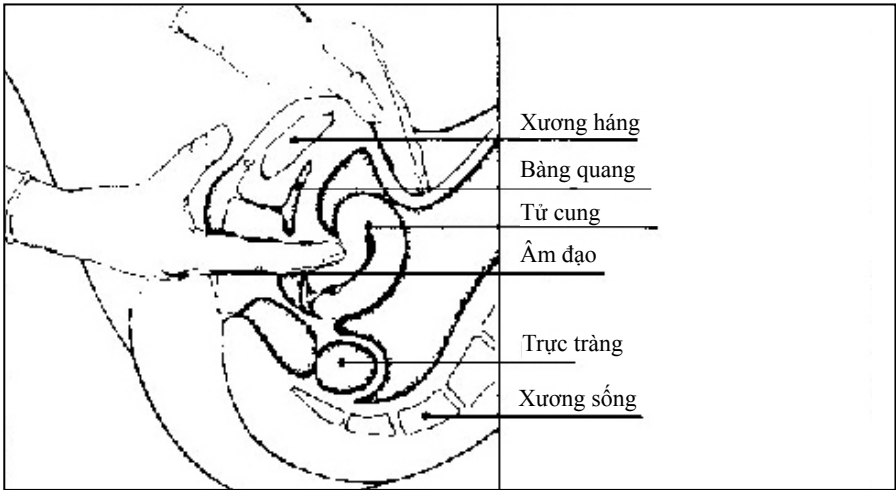
Sự khám bằng tay

Việc khám âm hộ bằng tay cho phép kiểm tra những cơ quan mà mắt không nhìn thấy. Sau khi rút mô vịt ra, bác sỹ dùng một hoặc hai ngón tay đeo găng cho vào âm hộ, tay kia để lên thành bụng. Cách khám bằng mô vịt hoặc bằng tay đều không đau. Nhưng có thể động chạm đến một chỗ bị viêm, hoặc bệnh nhân bỗng dưng co cứng người lên sẽ gây đau. Những lúc bị đau trong khi khám phải nói với bác sỹ. Có thể đó là một chỉ dẫn quan trọng cho sự xác định bệnh của bác sỹ hoặc đó cũng là một tín hiệu để bác sỹ thận trọng hơn.



Während der Arzt von außen gegen die Gebärmutter und die Eierstöcke drückt, kann er diese Organe im Innern fühlen und untersuchen. So stellt er fest, ob Eierstöcke und Eileiter gesund oder geschwollen und empfindlich sind. Auch Zysten, Myome (harmlose Geschwulste) und Tumore kann er auf diese Art entdecken. Er wird ebenfalls die Lage der Gebärmutter abtasten; normalerweise liegt sie etwas nach vorn geneigt. Aber oft kippt sie auch mehr nach hinten zum After hin. In diesem Fall sagt der Arzt Ihnen, dass Sie einen Gebärmutterknick haben. Das ist keine Krankheit, nicht einmal unbedingt ein Anlass für Unannehmlichkeiten. Im Allgemeinen ist dieser Befund kaum von Bedeutung. Manchmal tastet der Arzt auch den Mastdarm ab. Dazu führt er einen Finger in den After und einen in die Scheide ein. Das Austasten des Mastdarms gehört zur jährlichen Vorsorgeuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr. Mit fortschreitendem Alter wächst die Anfälligkeit für Hämorrhoiden (Erweiterung der Blutgefäße im inneren und äußeren Afterbereich) und Polypen (Geschwulste der Schleimhaut, die auch am Darm vorkommen). Beide Erscheinungen sind grundsätzlich harmlos, können aber so groß werden, dass sie starke Beschwerden verursachen. Sie sollten in jedem Fall unter Beobachtung bleiben.

Die Darmuntersuchung wird von Frauen manchmal als unangenehm empfunden, aber sie ist normalerweise nicht schmerzhaft. Allerdings verursacht sie oft einen verstärkten Drang, die Toilette aufzusuchen. Darum ist es ratsam, vor der Untersuchung für eine Entleerung von Blase und Darm zu sorgen. Wenn Sie jedoch Blasenbeschwerden haben (Brennen, Schmerzen, Drang zum Wasserlassen, selbst unmittelbar nachdem Sie auf der Toilette waren), dann ist es besser, wenn Sie Ihre Blase nicht kurz vor der Untersuchung leeren, da der Arzt sicher eine Urinprobe entnehmen will.



Khi dùng tay ấn bên ngoài bụng vào cổ và buồng tử cung bác sỹ có thể khám được bên trong những cơ quan nội tạng. Qua đó bác sỹ có thể khẳng định rằng buồng trứng và ống dẫn trứng khỏe hay bị sưng, viêm. Ngoài ra họ còn có thể phát hiện được những mụn nhỏ trong nước, bướu cơ (u lành) hoặc nhọt ung thư. Bác sỹ cũng rờ được vị trí của thân tử cung; trạng thái bình thường nó nằm hơi cong về phía trước. Nhưng nhiều khi nó đổ về phía sau theo hướng hậu môn khi tử cung bị bẻ xuống. Đó không phải bệnh mà cũng không gây khó chịu. Đôi khi bác sỹ khám cả trực tràng. Khi đó bác sỹ đưa một ngón tay vào hậu môn và một ngón tay vào âm hộ. Việc khám trực tràng thuộc vào biện pháp kiểm tra sức khỏe phòng xa hàng năm cho người trên 50 tuổi. Thường tuổi càng cao càng dễ bị mắc bệnh trĩ (các mạch máu ở vùng trong và ngoài hậu môn sưng tấy lên) và pô-líp (bướu chất nhờn, có khi ở ruột). Cả hai biểu hiện này về cơ bản đều không có tác hại, nhưng nó có thể sưng lớn đến mức độ gây đau đớn. Vì vậy nhất thiết phải theo dõi nó. Việc khám trực tràng là khó chịu nhưng thường không đau. Tất nhiên nó thường gây ra cảm giác luôn muốn đi vệ sinh. Vì vậy trước giờ khám nên đi đại tiểu tiện. Nếu bàng quang của bạn có vấn đề (đau, buốt, luôn buồn đi tiêu, ngay cả sau khi bạn vừa đi xong), thì tốt nhất là bạn không nên đi tiêu gần lúc khám, vì chắc chắn bác sỹ sẽ lấy nước tiểu để xét nghiệm.

Der Hämocculttest

Der Hämocculttest (Häm = Blut, occult = verborgen) ist ein Labortest, mit dem sich bereits geringe Mengen Blut im Stuhl nachweisen lassen. Für Frauen ab dem 50. Lebensjahr gehört der Test zur jährlichen Krebsvorsorgeuntersuchung. Der Hämocculttest ist zu Hause durchführbar. Dazu gibt der Arzt drei Testbriefchen mit. Mit einem Spatel trägt man an drei aufeinander folgenden Tagen eine Stuhlprobe auf die Testfelder auf. Dann verschließt man die Briefchen und übergibt diese dem Arzt. Unabhängig von der Vorsorgeuntersuchung wird eine solche Methode immer dann angewandt, wenn sich Blut im Stuhl zeigt. Das kann ein Hinweis auf krankhafte Veränderungen in Darmabschnitten sein, die der Arzt nicht ertasten kann. Ebenso gut kann jedoch eine harmlose Ursache, z.B. Einrisse am After, für die Blutspuren verantwortlich sein. Für Frauen ab dem 55. Lebensjahr besteht darüber hinaus die Möglichkeit, sich einer freiwilligen Darmspiegelung (Koloskopie) zu unterziehen. Diese Untersuchungsform ist für die Früherkennung von Darmtumoren vier mal so sicher wie eine Stuhlprobe. Die Kosten hierfür übernimmt die Krankenkasse.

Die Brustuntersuchung

Zu einer gründlichen gynäkologischen Untersuchung gehört auch das Abtasten der Brust und der Lymphknoten am Hals und in den Achselhöhlen. Ähnlich dem Blutkreislauf und mit diesem verbunden ist das System der Lymphgefäße ein feines Netzwerk von Kanälen. Die Lymphknoten sind Filterorgane, die Störungen im Körperhaushalt durch Schwellungen anzeigen; bei einer harmlosen Entzündung ebenso wie bei bösartigen Wucherungen.

Außer nach geschwollenen Stellen tastet der Arzt die Brust nach Verhärtungen, Zysten und jeder anderen Form von Unregelmäßigkeit ab. Aber auch das Äußere, die Haut und die Brustwarzen, geben wichtige Hinweise. So können z.B. Dellen, geschrumpfte Hautpartien, eingezogene Brustwarzen oder auch die Vergrößerung nur einer Brust auf eine Entartung des Gewebes deuten; ebenso ungewöhnliche Absonderungen aus den Brustwarzen. Gibt es nur den geringsten Zweifel, wird der Arzt zusätzliche Untersuchungen anordnen, um einen eventuellen Krebstumor aufzuspüren. Zu diesen Testmethoden gehören die Mammographie (Röntgenaufnahme der Brust) und die Thermographie (Wärmebild der Brust). Bei diesem letztgenannten Verfahren zeichnet sich die körpereigene Wärme in erkranktem Gewebe deutlich anders ab als in gesunden Zellbereichen.

Hat der Arzt eine Zyste (gutartige Wucherung) oder Verdickung entdeckt, kann er sich für eine Punktion entscheiden. Mit einer Hohlnadel (Kanüle) entnimmt er etwas Gewebe oder auch Flüssigkeit (Zysten haben dünn- oder dickflüssigen Inhalt) für eine mikroskopische Untersuchung. Gerade die Punktion, aber auch die Mammographie und Thermographie sind Untersuchungen, die oft Angst auslösen. Sie sind

Sự xét nghiệm máu trong phân

Qua xét nghiệm, người ta có thể phát hiện ra một chút máu trong phân. Với phụ nữ trên 50 tuổi, việc xét nghiệm này thuộc vào biện pháp khám phòng ngừa ung thư hàng năm. Bác sĩ sẽ đưa cho bạn mang về nhà ba mẫu giấy xét nghiệm. Trong ba ngày liền nhau, mỗi ngày bạn lấy một chút phân phết vào một mẫu giấy đó. Sau đó bạn nộp lại mẫu phân này cho bác sĩ. Nó có thể có máu, việc phát hiện này nhờ thông qua một loại dung dịch nhất định. Phương pháp này không những được áp dụng cho việc kiểm tra sức khỏe phòng ngừa mà cả trong trường hợp nếu trong phân có máu. Biểu hiện này có thể có bệnh trong đường ruột mà bác sĩ không rõ thấy được. Hoặc cũng có thể do một nguyên nhân không gây hại như bị rách hậu môn gây chảy máu. Với phụ nữ trên 55 tuổi hãy vận dụng cơ hội chủ động yêu cầu chiếu ruột phản quang (Koloskopie). Phương thức khám này nhằm sớm phát hiện ra khối u trong ruột, chính xác gấp bốn lần so với phương thức thử phân. Quỹ bảo hiểm sức khỏe sẽ nhận phí tổn cho việc khám này.

Khám ngực vú

Việc sờ nắn ngực vú và các hạch ở cổ, nách thuộc về biện pháp khám phụ khoa cơ bản. Giống như trong hệ thống tuần hoàn và cũng gắn liền với nó là hệ thống tuyến hạch gồm mạng lưới đường ống dẫn rất nhỏ. Hạch là cơ quan có chức năng sàng lọc, nó sưng lên khi có rối loạn trong cơ thể, viêm nhiễm vô hại hay u nhọt ác tính. Ngoài những vị trí sưng, bác sĩ nắn ngực vú để phát hiện những chỗ rắn, u hoặc những hiện tượng bất thường khác. Bề mặt ngoài của da mặt và núm vú có thể cho biết những điều quan trọng. Ví dụ như chỗ bị sưng, da bị co dúm, thụt núm vú, hay một bên vú to không cân đối, hay những chất mũ chảy ra đầu vú. Nếu có điều gì đáng nghi ngờ - dù là nhỏ- bác sĩ cũng sẽ tiến hành các biện pháp kiểm tra khác để có thể phát hiện sớm bệnh ung thư. Phương pháp kiểm tra này gồm có chụp X-quang vú và soi vú bằng siêu âm. Nhiệt độ của cơ thể cho ta biết rất rõ nơi nào tế bào lành tốt hay bị thoái hóa.

Nếu phát hiện ra một chỗ có bướu (u lành) hoặc rắn bác sĩ có thể quyết định sử dụng phương pháp chích lấy mẫu xét nghiệm. Bằng một kim ống rỗng, người ta chích lấy một ít tế bào hoặc mũ (bướu thường có dịch bên trong) để kiểm tra qua kính hiển vi. Việc chích lấy mẫu, chụp X-quang và kiểm tra bằng soi siêu âm thực tế không khó chịu như sự tưởng tượng.

jedoch längst nicht so unangenehm, wie manche Frauen sich diese Kontrollen vorstellen. Und in den meisten Fällen kann man aufgrund des Ergebnisses dann ganz beruhigt sein. Denn natürlich muss nicht jede Zyste, jede Lymphknotenschwellung oder Spannung der Brust ein gefährliches Anzeichen sein. So kann schon allein die Reaktion auf schwankenden Hormonhaushalt derartige Erscheinungen hervorrufen. Auf keinen Fall sollte eine Frau also die Untersuchung der Brust zu vermeiden suchen, sondern im Gegenteil den Arzt notfalls darum bitten und sich zeigen lassen, wie sie ein Mal im Monat selbst die Brust auf Veränderungen hin richtig abtasten kann. Wer sich selbst regelmäßig beobachtet, wird auch Abweichungen rechtzeitig erkennen und dem Arzt mitteilen.

Betreuung während der Schwangerschaft

Für viele Frauen wird die Vermutung, dass sie schwanger sind, Anlass für den ersten Besuch beim Frauenarzt sein. Jede werdende Mutter hat Anspruch auf regelmäßige Betreuung während der Schwangerschaft. Die Kosten für alle notwendigen Behandlungen und Maßnahmen einschließlich der Geburt werden von allen Krankenkassen übernommen.

Wenn der Arzt eine Schwangerschaft festgestellt hat, wird er einen Mutterpass anlegen, in den er alle wichtigen Daten und Befunde im Verlauf der Schwangerschaft einträgt. Zunächst wird er durch eine Blutuntersuchung die Blutgruppe und den Rhesusfaktor bestimmen. Mit diesem Begriff meint man die Eigenschaft des Blutes, bestimmte Antikörper zu entwickeln, die als rhesus-positiv oder rhesus-negativ bezeichnet wird. Es ist wichtig, frühzeitig festzustellen, ob Mutter und Kind keine eventuellen Unverträglichkeiten des Blutes aufweisen, deren Auswirkung durch entsprechende Maßnahmen verhindert werden können.

Ebenso gehört der Röteltest zu den Schutzmaßnahmen für Mutter und Kind.

Neben Blutuntersuchungen und Messungen des Blutdrucks wird der Arzt einen Urintest auf Zucker, Eiweiß, Blut und Bakterien machen. Außerdem wird das Körpergewicht laufend kontrolliert, wodurch stärkere Ansammlungen von Flüssigkeit rechtzeitig erkannt werden können. In den ersten Monaten sollten diese Kontrollen, zu denen natürlich auch eine Untersuchung mit dem Spekulum gehört, alle vier Wochen, gegen Ende der Schwangerschaft in kürzeren Abstand stattfinden. Auch wenn sich eine werdende Mutter besonders wohlfühlt und darum glaubt, dass ja alles in Ordnung sei, sollte sie keine Untersuchung auslassen. Die regelmäßige ärztliche Betreuung ist die beste Garantie gegen plötzlich auftretende Komplikationen. Sie sollte auch rechtzeitig mit dem Arzt Ort und Art der Entbindung besprechen und grundsätzlich keine Frage, die sie beschäftigt, unerwähnt lassen. Es kann um Informationen gehen, die für Mutter und Kind lebenswichtig sind.

Phần lớn các kết quả của cuộc xét nghiệm thường vô tình, vì tất nhiên không phải mỗi cái u, hạch sưng hoặc bị vú rấn đã là một biểu hiện nguy hiểm. Sự phản ứng do thay đổi nội tiết tố cũng dẫn đến các biểu hiện như trên. Phụ nữ nên chủ động đề nghị bác sỹ khám cũng như hướng dẫn cách tự sờ nắn kiểm tra ngực vú. Tự thường xuyên theo dõi sẽ phát hiện kịp thời những thay đổi và kịp báo ngay cho bác sỹ.

Sự theo dõi khi có thai

Nhiều chị em phụ nữ, khi phỏng đoán mình có thai mới đi khám phụ khoa. Tất cả những người mẹ tương lai đều có quyền được hưởng chế độ chăm sóc, theo dõi sức khỏe khi có thai. Các quỹ bảo hiểm sẽ nhận trả phí tổn cho toàn bộ những biện pháp chăm sóc, điều trị từ lúc mang thai đến khi sinh nở cho người phụ nữ.

Nếu đã xác định có thai, bạn sẽ được một “thẻ mang thai” do bác sỹ cấp, trong đó có tất cả những thông số và kết quả xét nghiệm trong quá trình thai nghén. Bác sỹ sẽ tiến hành việc xét nghiệm máu đầu tiên để xác định nhóm máu và yếu tố Rh trong máu, để xác định tính chất của máu, sự phát triển các kháng thể được gọi là Rh dương hoặc Rh âm. Điều quan trọng là phải xác định được sớm những thành phần không hòa hợp trong máu giữa mẹ và thai nhi để sớm tiến hành các biện pháp phòng ngừa hậu quả xảy ra.

Kiểm tra bệnh sởi cũng nằm trong biện pháp bảo vệ người mẹ và thai nhi.

Bên cạnh xét nghiệm máu và đo huyết áp, bác sỹ còn xét nghiệm nước tiểu để tìm lượng đường, chất đạm và các vi khuẩn. Ngoài ra liên tục cân trọng lượng cơ thể để sớm phát hiện sự phù nước. Sự kiểm tra này cũng như sự soi thai bằng kính nội tạng luôn được tiến hành đều đặn, bốn tuần một lần và tăng thêm trong thời gian cuối. Mặc dù cảm thấy mình khỏe mạnh, tin tưởng mọi việc trôi chảy các bà mẹ tương lai không nên bỏ rơi một lần khám nào. Sự theo dõi thường xuyên của bác sỹ là đảm bảo tốt nhất để phòng ngừa những biến chứng đột xuất. Bạn hãy bàn kỹ với bác sỹ những quyết định về cách sinh con, nơi nhà hộ sinh và nhờ giải đáp những câu hỏi mà bạn quan tâm. Có thể có những tin tức rất quan trọng cho đời sống của mẹ và con.

Nach der Untersuchung

Wenn alles vorbei ist und Sie sich wieder angezogen haben, sitzen Sie noch einmal dem Arzt gegenüber. Sie warten gespannt darauf, was er festgestellt hat und werden – wie in den meisten Fällen – erleichtert hören, dass alles in Ordnung ist. Falls Untersuchungsergebnisse erst nach einigen Tagen vorliegen, erfahren Sie, wann Sie nachfragen können.

Überlegen Sie jetzt, ob Sie noch etwas auf dem Herzen haben oder Ihnen etwas unklar geblieben ist. Selbst wenn der Arzt eilig oder ungeduldig sein sollte: Für Sie ist es wichtig, dass Sie Ihre gesundheitlichen Probleme und auch die geplante Behandlung wirklich verstanden haben. Benutzt der Arzt Begriffe, die Ihnen fremd sind, fragen Sie, was damit gemeint ist. Wenn er Ihnen ein Rezept gibt, so vergewissern Sie sich genau, wie und wie lange Sie die Verordnung befolgen sollen, welche Wirkung Sie zu erwarten haben und ob Sie Vorsichtsmaßnahmen treffen müssen.

Vielleicht sind Sie enttäuscht, dass der Arzt trotz bestimmter Beschwerden nicht sofort mit einer Behandlung beginnt. Das kann daran liegen, dass er Sie eine Zeitlang beobachten möchte oder Ergebnisse von Labortests abwarten muss, bevor er die Ursache für Ihre Beschwerden eindeutig erkennen kann. Es ist auch möglich, dass er durch die Untersuchung eine Abweichung entdeckt und darum einen Eingriff empfiehlt. Ein solcher Vorschlag kann völlig überraschend kommen, und damit man nicht in Panik gerät, sollte man die Begründung des Arztes genau verstehen. Fragen Sie ihn, ob es auch andere Behandlungsmöglichkeiten gibt und wie dringend die Operation ist. Haben Sie Zweifel und erscheint Ihnen die Entscheidung schwerwiegend, so werden Sie den Wunsch haben, einen zweiten Arzt aufzusuchen und seine Meinung zu hören.

Sie sollten in jedem Fall Ihren Hausarzt informieren und sich auch von ihm beraten lassen. Aber Sie können selbstverständlich einen zweiten Gynäkologen befragen.

Die wichtigste Voraussetzung für eine gute Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Arzt ist gegenseitige Offenheit. Nur so kann Vertrauen entstehen. Und nur auf der Grundlage des Vertrauens wird der Arzt Ihnen wirklich helfen können.

Wir hoffen nun, dass Ihnen nach diesen kurzgefaßten Erläuterungen der Gang zum Frauenarzt nicht mehr gar so beängstigend vorkommt; dass Ihr Körper Ihnen in seinen Fähigkeiten und Wirkungen verständlicher wurde, und dass damit auch Ihr Selbstvertrauen gewachsen ist, und ebenso die Erkenntnis, dass in erster Linie wir selbst für unser Wohlergehen verantwortlich sind.

Alle Hinweise auf Leistungen der Krankenkassen beziehen sich auf die gesetzlichen Regelungen in der Bundesrepublik Deutschland.

Sau khi khám

Bạn mặc quần áo lại chỉnh tề rồi ngồi ghé phòng khám đợi bác sỹ thông báo kết quả. Nếu có những xét nghiệm không được biết ngay, bác sỹ sẽ nói cho bạn rõ ngày nào nên hỏi lại. Bạn hãy suy nghĩ xem còn muốn nêu nguyên vọng hoặc hỏi điều gì nữa không. Đừng ngại khi thấy bác sỹ tỏ ra vội vã. Quan trọng hơn là đã hiểu rõ được về bệnh tật của mình hoặc ý nghĩa của cuộc điều trị bắt buộc sắp tới. Nếu bác sỹ sử dụng những từ không biết, phải hỏi lại về ý nghĩa của nó. Nếu được cấp đơn thuốc nên hỏi kỹ cách dùng, bao lâu, có hiệu quả gì và phải lưu ý gì không.

Có thể bạn sẽ thất vọng khi biết mình có bệnh mà bác sỹ không điều trị ngay. Rất có thể họ phải đợi kết quả xét nghiệm hoặc phải theo dõi bạn một thời gian trước khi khẳng định được nguyên nhân chắc chắn gây căn bệnh đau của bạn. Cũng có thể bác sỹ áp dụng ca phẫu thuật nhỏ để chữa ngay sau khi khám bạn. Một quyết định như vậy bao giờ cũng bất ngờ, để không hoang mang bạn nên hỏi kỹ lý do bác sỹ nêu ra. Bạn hãy hỏi thêm về những phương pháp điều trị khác và việc phẫu thuật gấp rút đến đâu. Nếu bạn còn nghi ngờ và chưa biết quyết định ra sao, bạn có thể đề nghị đi khám và nghe ý kiến của bác sỹ khác. Trong bất cứ trường hợp nào bạn cũng nên thông báo và xin ý kiến bác sỹ riêng của mình. Nhưng tất nhiên bạn cũng có thể hỏi ý kiến bác sỹ phụ khoa khác.

Điều kiện quan trọng nhất cho mối quan hệ tốt đẹp giữa bạn và bác sỹ của bạn là sự cởi mở với nhau. Như vậy mới có sự tin tưởng lẫn nhau và bác sỹ mới giúp bạn thực sự được.

Chúng tôi hy vọng rằng: Qua những lời giải thích ngắn gọn này, bạn sẽ không ngại khi đi khám phụ khoa nữa, đồng thời bạn sẽ hiểu thêm được cơ thể mình với những chức năng và tác dụng của nó và để bạn càng tự tin hơn. Điều quan trọng hàng đầu là tự bản thân lo và chịu trách nhiệm hoàn toàn về sức khỏe của mình.

Der Schwangerschaftsabbruch ist in Deutschland unter zwei Voraussetzungen straf-frei:

1. Schwangerschaftsabbruch aufgrund einer ärztlichen Indikation

Dabei muss nach ärztlicher Erkenntnis eine Gefahr für das Leben der Schwange-ren oder die Gefahr einer schwerwiegenden Beeinträchtigung des körperlichen und seelischen Gesundheitszustandes vorliegen. Dabei werden nicht nur die gegenwärtige Situation, sondern auch die künftigen Lebensumstände der Schwangeren in Betracht gezogen. Aufgrund einer medizinischen Indikation kann die Schwangerschaft zu jedem Zeitpunkt beendet werden. Eine Indikation liegt auch dann vor, wenn die Schwangerschaft durch eine Straftat, wie etwa einer Vergewaltigung, entstanden ist. In diesem Fall darf der Schwangerschaftsabbruch nur bis zur 12. Schwangerschafts-woche erfolgen. Die Indikation muss immer ein Arzt oder eine Ärztin ausstellen. Den Schwangerschaftsabbruch selbst muss dann ein anderer Arzt vornehmen. Selbstver-ständlich muss die Schwangere in den Eingriff einwilligen. Da es sich im Falle der Indikationen um eine vom Gesetz gerechtfertigte Beendigung der Schwangerschaft handelt, werden alle damit verbundenen Kosten von der gesetzlichen Versicherung übernommen.

2. Schwangerschaftsabbruch nach der Beratungsregelung

Dieser hat folgende Voraussetzungen:

- Die Schwangere muss den Schwangerschaftsabbruch verlangen.
- Seit der Empfängnis dürfen nicht mehr als 12 Wochen vergangen sein.
- Der Eingriff muss von einem Arzt vorgenommen werden, und die Schwangere muss dem Arzt durch eine Bescheinigung nachweisen, dass sie sich in einer staatlich anerkannten Beratungsstelle mindestens drei Tage vorher hat beraten lassen.

Was erwartet Sie in der Beratungsstelle?

Wenn Sie sich vor Ende der 12. Schwangerschaftswoche für einen Abbruch ent-scheiden, müssen Sie eine staatlich anerkannte Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualaufklärung und Schwangerschaft aufsuchen. Dort können Sie, wenn Sie dies möchten, zusammen mit der Beraterin alle Gründe besprechen, die Sie zu Ihrer Entscheidung bewogen haben. Wenn Sie noch im Zweifel sind, ob Sie das Kind bekommen sollen oder nicht, unterstützt Sie die Beraterin dabei, dass Sie die für Sie richtige Entscheidung treffen können. In der Beratung bekommen Sie auch alle Informationen über Hilfsmöglichkeiten für Mutter und Kind, die es Ihnen vielleicht

Việc phá thai ở Đức được coi là không phạm pháp với hai điều kiện:

1. Phá thai vì có những dấu hiệu nguy hiểm

Trong trường hợp này, bác sỹ nhận định có sự nguy hiểm về sinh mạng hoặc có sự đe dọa gây ảnh hưởng nặng nề cho tình hình sức khỏe về thân thể và tinh thần của người mang thai. Không những chỉ tình trạng hiện tại mà cả hoàn cảnh sống trong tương lai cũng được đề cập đến. Nếu bác sỹ đã phát hiện những dấu hiệu nguy hiểm này thì có thể phá thai bất cứ lúc nào. Nếu xác định bị có thai do một hành động phạm pháp, như bị hiếp dâm miễn cưỡng, trong trường hợp này chỉ được phá thai khi thai nhi còn nằm dưới 12 tuần. Quyết định hủy này phải do bác sỹ cấp. Việc phá thai sẽ do một bác sỹ khác tiến hành, tất nhiên là chỉ khi người mang thai đồng ý. Là hình thức phá thai hợp pháp nên tất cả các chi phí nảy sinh sẽ do quỹ bảo hiểm pháp lý trả.

2. Phá thai theo qui tắc tư vấn

Theo các điều kiện sau đây:

- Người mang thai tự yêu cầu phá
- Thai chưa quá 12 tuần từ khi thụ tinh
- Việc phá thai phải do một bác sỹ thực hiện sau khi người mang thai đã xuất trình cho bác sỹ giấy xác nhận, rằng người đó đã được một văn phòng tư vấn hợp pháp phân tích, khuyên giải tư vấn trước đó ít nhất 3 ngày.

Làm gì ở văn phòng tư vấn?

Nếu bạn quyết định phá thai trước 12 tuần tuổi, bạn phải đi đến một văn phòng tư vấn về kế hoạch hóa gia đình, sinh dục và thai sản trình diện. Nếu bạn muốn, hãy trình bày với nhân viên tư vấn những lý do dẫn bạn đến quyết định này. Nếu bạn còn lưỡng lự, có nên giữ thai hay không, nhân viên tư vấn sẽ giúp đỡ bạn để đi đến quyết định đúng đắn. Họ sẽ thông tin cho bạn những điều kiện sẵn có giúp đỡ người mẹ và trẻ em mà có thể bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm khi quyết định sinh con.

erleichtern, sich für das Kind zu entscheiden. Letztlich sind es aber Sie allein, die die Entscheidung treffen. Mit Ihrem Einverständnis können auch andere Personen an der Beratung teilnehmen, der Ehemann oder Lebenspartner genauso wie eine gute Freundin. Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Recht wahrnehmen, gegenüber der Beraterin anonym zu bleiben. Für einen legalen Schwangerschaftsabbruch benötigen Sie den Nachweis der Beratung. Wenn die Beratung abgeschlossen ist, können Sie eine mit Ihrem Namen und dem Datum versehene Beratungsbescheinigung erhalten. Die Bescheinigung müssen Sie dem Arzt vorlegen, der den Schwangerschaftsabbruch vornimmt. Wenn Sie nur wenig oder kein Deutsch sprechen, ist es am besten, wenn Sie zur Beratung einen Dolmetscher oder eine Dolmetscherin Ihres Vertrauens mitbringen. Das kann jemand aus der Familie oder auch eine Freundin sein.

Staatlich anerkannte Beratungsstellen werden von verschiedenen Trägern angeboten: von Pro familia, dem Deutschen Roten Kreuz und der Arbeiterwohlfahrt oder von konfessionellen Trägern wie Diakonie und caritas. Auch einige Gesundheitsämter haben Beratungsstellen. Sie können bei Ihrem Gesundheitsamt nachfragen, wo Beratungsstellen in Ihrer Nähe sind.

Wer kommt für die Kosten des Eingriffs auf?

Da Schwangerschaftsabbrüche nach der Beratungsregelung nicht als rechtmäßig gelten, auch wenn sie straffrei sind, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen nur ärztliche Leistungen, die der Gesundheit von Mutter und Kind dienen, nicht aber die mit dem Schwangerschaftsabbruch unmittelbar verbundenen Leistungen. Diese müssen im Prinzip selbst bezahlt werden. Es gibt jedoch Ausnahmen:

- Wenn Sie unter Berücksichtigung Ihres Nettoeinkommens, der Zahl der Kinder, für die Sie überwiegend finanziell aufkommen müssen, und der Kosten für die Unterkunft eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschreiten (die Einkommensgrenze variiert je nach Krankenkasse und ist bei der jeweiligen Kasse aktuell zu erfragen) oder
- wenn Sie z.B. Sozialleistungen oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen.

In diesem Fall können Sie bei Ihrer zuständigen Krankenkasse eine Kostenübernahmebescheinigung beantragen. Sie können den Berechtigungsschein auch schriftlich beantragen. In jedem Fall sind die erforderlichen Nachweise vorzulegen. Einzelheiten dazu können Sie in der Beratungsstelle oder auch bei der Krankenkasse erfragen.

Nhưng bạn là người duy nhất quyết định việc của mình. Bạn có thể tham khảo thêm ý kiến của những người khác, như chồng, bạn đời hay một người bạn gái thân. Bạn có thể yêu cầu tư vấn viên giữ bí mật việc của bạn. Bạn sẽ nhận được giấy chứng nhận trong đó có họ tên của bạn, ngày bạn đến và con dấu của văn phòng tư vấn chứng nhận cho việc đến trình diện của bạn. Giấy chứng nhận này bạn phải trình diện cho bác sỹ thực hiện việc phá thai. Nếu không biết hoặc biết ít tiếng Đức tốt nhất nên đi cùng phiên dịch mà bạn tin cậy khi đến phòng tư vấn, hoặc thân nhân gia đình, hoặc bạn gái.

Ai trả kinh phí việc phá thai?

Vì việc phá thai theo qui định tư vấn không được coi là có giá trị về pháp lý, mặc dù không phạm pháp, nên các quỹ bảo hiểm sức khỏe nhà nước chỉ chi trả cho những công việc bác sỹ làm liên quan đến sức khỏe của mẹ và trẻ em, chứ không trả cho những việc liên quan không trực tiếp đến vào việc phá thai. Theo nguyên tắc, những chi phí này bạn phải tự trả, ngoài ra vẫn có những trường hợp ngoại lệ:

- Nếu thu nhập tối thiểu của bạn, sau khi đã trừ các chi phí mà bạn cần để nuôi con, có mấy con, tiền thuê nhà ở, không vượt quá giới hạn qui định (khác nhau tùy theo từng quỹ bảo hiểm sức khỏe và có thể hỏi từng quỹ bảo hiểm về giới hạn đó hiện tại là bao nhiêu).
- Nếu bạn hưởng lương trợ cấp xã hội hoặc nhận trợ cấp theo luật tỵ nạn:

Trong trường hợp này bạn có thể làm đơn xin cấp giấy chứng nhận của quỹ bảo hiểm của bạn nhận trả phí tổn phá thai. Bạn có thể làm đơn xin giấy chứng nhận qua những chứng minh cụ thể. Cụ thể chi tiết bạn có thể hỏi các phòng tư vấn hoặc các quỹ bảo hiểm sức khỏe.

Was erwartet Sie beim Arzt?

Beim Arzt, der den Schwangerschaftsabbruch vornimmt, müssen Sie also die Bescheinigung der Beratungsstelle und, sofern Sie nicht selbst zahlen, die Berechtigungsbescheinigung der Krankenkasse vorlegen. Der Arzt überzeugt sich dann davon, dass zwischen Beratung und Eingriff mindestens drei Tage vergangen sind, in denen Sie Zeit hatten, Ihren Entschluss noch einmal zu überdenken. Außerdem stellt der Arzt das Alter der Schwangerschaft fest, da er sicher sein muss, dass die Frist von 12 Wochen eingehalten ist. Und er gibt Ihnen noch einmal Gelegenheit, über Ihre Gründe für den Schwangerschaftsabbruch zu sprechen. Auch hier müssen Sie dies nicht tun, wenn Sie nicht wollen. Der Arzt ist auch verpflichtet, Sie über die Bedeutung des Eingriffs und mögliche Risiken zu unterrichten.

In Mecklenburg-Vorpommern werden Schwangerschaftsabbrüche in den meisten Kliniken vorgenommen, aber auch von niedergelassenen Ärzten. In der Beratungsstelle erhalten Sie darüber Auskunft. In jedem Fall können Sie sicher sein, dass ein schonendes medizinisches Verfahren angewandt wird.

Điều gì xảy ra nơi bác sỹ?

Đến bác sỹ, người thực hiện việc phá thai, bạn phải trình giấy chứng nhận của phòng tư vấn và nếu bạn không tự trả tiền phải có giấy chứng nhận của hãng bảo hiểm sức khoẻ. Bác sỹ sẽ tính: Từ ngày đến phòng tư vấn tới ngày phá thai phải là 3 ngày, để trong những ngày đó bạn có thời gian suy nghĩ chín chắn về quyết định của mình. Ngoài ra bác sỹ sẽ xác định tuổi thai còn nằm dưới 12 tuần không. Bác sỹ để cho bạn, nếu muốn, nêu lý do tại sao không muốn giữ thai. Trách nhiệm của bác sỹ phải giải thích rõ ràng cách phá thai đồng thời những hậu quả rủi ro có thể xảy ra cho bạn.

Ở tiểu bang Mecklenburg-Vorpommern, việc phá thai được tiến hành tại các bệnh viện, có khi ở một số trạm xá hay phòng bệnh của bác sỹ. Bạn sẽ được thông báo tại phòng tư vấn. Trong bất cứ trường hợp nào, bạn cũng có thể tin chắc chắn rằng một phương pháp y tế nhằm bảo vệ sức khỏe sẽ được áp dụng.

Schwangerschaftsberatungsstellen

Ahlbeck

PRO FAMILIA
Beratungsstelle Wolgast
Lindenstraße 112 (Bürgertreff)
17419 Ahlbeck
Tel.: 038378 – 29 20 1
14-tägig; Nur nach Terminvereinbarung

Anklam

DRK
Ravelinstraße 17
17389 Anklam
Tel.: 03971 - 20 03 27 / Fax: 03971 - 24 00 04
Kreisverband@drk-OVP.de
Mo-Fr: 8.00 - 12.00 Uhr
Di: 13.00 - 18.00 Uhr
Do: 13.00 - 16.00 Uhr

Bad Doberan

Diakonisches Werk Mecklenburg
Am Markt 15
18209 Bad Doberan
Tel.: 038203 - 631 24 / Fax: 038203 - 639 95
psychberatung.dbr@rostocker-stadtmission.de
Mo-Fr: 8.00 - 16.00 Uhr
Di, Do: 8.00 - 18.00 Uhr

Barth

PRO FAMILIA
Beratungsstelle Ribnitz-Damgarten
Teergang 2 (im Rathaus)
18356 Barth
Tel.: 038231 - 37 17 01
Do: 13.00 - 15.00 Uhr

Bergen/Rügen

Arbeiterwohlfahrt
Störtebeker-Straße 38
18528 Bergen/Rügen
Tel.: 03838 - 249 82 / Fax: 03838 - 2119074
AWO-Familienberatung-Ruegen@t-online.de
Mo-Do: 8.30 - 15.00 Uhr
Fr: 8.00 - 13.00 Uhr

PRO FAMILIA
Calandstraße 4
18528 Bergen/Rügen
Tel.: 03838 - 245 74 und 31 56 97
Fax: 03838 - 31 56 98
bergen@profamilia.de
Mo: 9.00 - 12.00 und 14.00 - 16.00 Uhr
Di: 9.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr
Mi: Nach Vereinbarung
Do: 14.00 - 16.00 Uhr
Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

Boizenburg

DRK
Beratungsstelle Hagenow
Am Markt 7 (Eingang Mühlenstraße beim
DRK Ortsverein)
19258 Boizenburg
Tel.: 038847 – 50005
1. und 3. Do: 9.00 – 14.00 Uhr
2. und 4. Do: 9.00 - 16.00 Uhr

Bützow

Diakonieverein Güstrow e. V.
Schloßstraße 16
18246 Bützow
Tel./Fax: 038461 - 23 19
psychologische.beratungsstelle@diakonie-
gustrow.de

Burg Stargard

Caritas Mecklenburg
Beratungsstelle Neubrandenburg
Walkmüllerweg 7 (Sozialstation)
17094 Burg Stargard
Tel.: 039603 - 205 49
14-tägig; Mi: 9.00 - 12.00 Uhr

Crivitz

DRK
Beratungsstelle Sternberg
Eichholzstraße 1
19089 Crivitz
Tel.: 03863 - 55 50 03 / Fax: 03863 - 44 00 20
beratungshaus.sternberg@drk-parchim.de
Mo: Nach Vereinbarung; Do: 8.00 - 15.00 Uhr

Demmin

DRK

Goethestraße 39
17109 Demmin

Tel.: 03998 – 20 24 10/Fax: 03998 - 25 85 850

Mo: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 15.30 Uhr

Di: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 18.00 Uhr

Mi: 13.00 - 16.00 Uhr

Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

Feldberg

DRK

Beratungsstelle Neustrelitz

Mühlenweg 9 /Kindertagesstätte "Spiel und Spaß"

17258 Feldberg

Terminvereinbarung über DRK Neustrelitz

Friedland

Caritas Mecklenburg

Beratungsstelle Neubrandenburg

Wollweberstraße 19 (Sozialstation)

17098 Friedland

Tel.: 039601 - 244 09

Di: 8.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00 Uhr

Fr: 8.00 – 12.00 Uhr

Gnoien

DRK

Beratungsstelle Teterow

Am Schützenplatz 12

17179 Gnoien

Tel.: 0399 71 - 137 80

Do: 7.00 - 15.00 Uhr

Fr: 7.00 - 11.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Greifswald

Caritasverband für Vorpommern e. V.

Stadtcaritas

Bahnhofstraße 16

17489 Greifswald

Tel.: 03834 – 79 83 0/Fax: 03834 – 79 83 12 3

stadtcaritas.greifswald@caritas-vorpommern.de

Nur nach Terminvereinbarung

Diakonisches Werk Vorpommern

Evangelische Beratungsstelle

Brüggestraße 45

17489 Greifswald

Tel.: 03834 - 89 76 22 / Fax: 03834 - 77 33 29

kdw.zentrale@kirchenkreis-greifswald.de

Mo-Fr: 10.00 - 12.00 Uhr

Di: 14.00 - 16.00 Uhr

Do: 14.00 - 18.00 Uhr

Grevesmühlen

DRK

Pelzerstraße 15

23936 Grevesmühlen

Tel.: 03881 – 75 95 15/17/11

Fax: 03881 – 24 13

mohn.b@drk-nwm.de

Mo: 8.00 - 12.00 und 12.30 - 15.30 Uhr

Di: 8.00 - 12.00 und 12.30 - 17.00 Uhr

Mi: Nach Vereinbarung

Do: 8.00 - 12.00 und 12.30 - 14.30 Uhr

Fr: 8.00 - 12.30 Uhr

Grimmen

DRK

Bergstraße 4

18507 Grimmen

Tel.: 038326 – 22 95 / Fax: 038326 – 868 60

info@nordvorpommern.drk.de

Mo, Mi: 9.00 - 12.00 Uhr

Di: 9.00 - 11.00 und 14.00 - 18.00 Uhr

Do: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 15.00 Uhr

Fr: Nach Vereinbarung

Güstrow

PRO FAMILIA

Domstraße 5

18273 Güstrow

Tel.: 03843 – 68 23 15 / Fax: 03843 - 46 53 55

gustrow@profamilia.de

Hagenow

DRK

Bahnhofstraße 61

19230 Hagenow

Tel.: 03883 – 61 89 33/Fax.: 03883 – 61 89 44

drkschwangerschaftsberatung@t-online.de

Mo: 8.00 - 12.00 und 12.30 - 15.30 Uhr

Di: 8.00 - 12.00 und 12.30 - 17.00 Uhr

Mi: Nach Vereinbarung

Do: 8.00 - 12.00 und 12.30 - 14.30 Uhr

Fr: 8.00 - 12.30 Uhr

Heiddorf

PRO FAMILIA
Beratungsstelle Ludwigslust
Arztpraxis Dr. Köpcke
Ludwigsluster Str. 44
19294 Heiddorf
Tel.: 038758 - 26 59 5
Nach Terminvereinbarung

Ludwigslust

PRO FAMILIA
Schweriner Straße 38
19288 Ludwigslust
Tel.: 03874 - 472 05 / Fax: 03874 - 620 848
ludwigslust@profamilia.de
Nach Terminvereinbarung

Sozialdienst Katholischer Frauen
Schloßstraße 9
19288 Ludwigslust
Tel.: 03874 - 218 70 / Fax: 03874 - 66 51 70
skf.ludwigslust@web.de
Mo: 15.00 - 18.00 Uhr
Di, Fr: 8.00 - 12.00 Uhr
Mi, Do: 8.00 - 12.00 und 13.00 - 15.00 Uhr

Lübz

Diakoniewerk Kloster Dobbertin gGmbH
Beratungsstelle Parchim
Bahnhofstraße 3
19386 Lübz
Tel.: 038731 - 22 30 7
Di, Mi, Fr: 8.00 - 12.00 Uhr
Do: 8.00 - 12.00 und 13.00 - 17.30 Uhr

Malchin

DRK
Beratungsstelle Demmin
Teichstraße 8
17139 Malchin
Tel./Fax: 03994 - 22 24 47
Mo: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr
Di: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 17.30 Uhr
Do: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr

Neubrandenburg

Arbeiterwohlfahrt
Wilhelm-Ahlers-Straße 1-7
17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 54 43 683/Fax: 0395 - 5660 7813
hdf-awo@t-online.de
Mo - Fr: 8.00 - 12.00 Uhr
Mo: 13.00 - 16.00 Uhr, Di: 13.00 - 18.00 Uhr,
Do: 13.00 - 15.00 Uhr

Caritas Mecklenburg e. V.
Heidmühlenstraße 17
17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 581 45 30 / Fax: 0395 - 581 45 69
kv-mst@caritas-mecklenburg.de
Mo: 9.00 - 12.00 Uhr
Di: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 15.00 Uhr
Mi: 13.00 - 18.00 Uhr
Fr: 8.00 - 11.00 Uhr

Neustrelitz

Caritas Mecklenburg e.V.
Strelitzer Straße 28a
17235 Neustrelitz
Tel.: 03981 - 20 52 00 und 03981 - 20 50 41
Fax: 03981 - 20 41 08
Mo - Do: 9.00 - 16.00 Uhr
Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

DRK

Pestalozzistraße 1
17235 Neustrelitz
Tel.: 03981 - 44 00 14 / Fax: 03981 - 28 71 20
info@mecklenburg-strelitz.drk.de
Mo: 8.00 - 15.00 Uhr
Di: 8.00 - 17.00 Uhr
Mi: 13.00 - 15.30 Uhr
Do: 8.00 - 15.30 Uhr
Fr: 8.00 - 12.00 Uhr

Parchim

Diakoniewerk Kloster Dobbertin gGmbH
Leninstraße 7-8
19370 Parchim
Tel./Fax: 03871 - 42 07 17
Mo, Di, Mi: 9.00 - 13.00 Uhr
Do: 10.00 - 17.30 Uhr

Pasewalk

DRK

Oskar-Picht-Straße 1

17309 Pasewalk

Tel.: 03973 – 43 30 66 / Fax: 03973 – 43 84 22

info@uecker-randow.drk.de

Mo, Do: 9.00 - 12.00 Uhr

Di: 9.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr

Mi, Fr: Nach Vereinbarung

Evangelische Beratungsdienste NordOst gGmbH

Beratungsstelle Strasburg

Friedensstraße 5

17309 Pasewalk

Tel: 03973 - 22 88 89 / Fax: 03973 - 22 89 55

info@beratungsdienste-nordost.de

Nach Terminvereinbarung

Ribnitz-Damgarten

PRO FAMILIA

Grüne Straße 2

18311 Ribnitz-Damgarten

Tel.: 03821 – 38 87 / Fax: 03821 - 70 83 10

ribnitz-damgarten@profamilia.de

Mo: 9.00 - 11.00 Uhr

Di: 15.00 - 18.00 Uhr

Mi, Do: 9.00 - 11.00 und 13.00 - 15.00 Uhr

Fr: Nach Vereinbarung

Röbel

Diakonisches Werk Mecklenburg

Hohe Straße 16

17207 Röbel

Tel.: 039931 - 553 41 / Fax: 039931 - 531 86

beratungsstelle_roebel@diakonie-stargard.de

Mo – Fr: 8.00 – 12.00 Uhr

Di und Do: 13.00 – 17.00 Uhr

Rostock

AWO Sozialdienst Rostock gGmbH

Mecklenburger Allee 19

18109 Rostock

Tel.: 0381 – 77 87 506 / Fax: 0381 – 77 87 510

gerhardt@awo-rostock.de

Mo, Do: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr

Di: 9.00 - 12.00 und 13.00 - 18.00 Uhr

Mi, Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

Caritas Mecklenburg e.V.

Augustenstraße 85

18055 Rostock

Tel.: 0381 – 45 47 20 / Fax: 0381 – 45 47 211

kv-rostock@caritas-mecklenburg.de

Nach Terminvereinbarung

Diakonisches Werk Mecklenburg

Stampfmüllerstraße 41 (Doberaner Hof)

18057 Rostock

Tel.: 0381 – 27 75 7 / Fax: 0381 - 36 44 302

psychberatung_fw@rostocker-stastmission.de

Diakonisches Werk Mecklenburg

Helsinki Straße 40

18107 Rostock

Tel.: 0381 – 71 30 08

Tel./Fax: 0381 – 76 97 868

psychberatung.lk@rostocker-stadtmission.de

Mo: 7.30 - 17.00 Uhr

Di-Do: 7.30 - 15.00 Uhr

Fr: 7.30 - 13.00 Uhr

PRO FAMILIA

Barnstorfer Weg 50

18057 Rostock

Tel.: 0381 – 49 04 095

Tel./Fax: 0381 – 31 305

rostock@profamilia.de

Nach Terminvereinbarung

Saßnitz

Arbeiterwohlfahrt

Beratungsstelle Bergen

Waldmeisterstraße 6

18546 Saßnitz

Tel.: 038392 - 222 22

Schönberg

DRK

Beratungsstelle Grevesmühlen

Amtsstraße 1

23923 Schönberg

Tel./Fax: 038828 – 24 17 2

mueller.s@drk-nwm.de

Do: 8.00 - 12.00 und 12.30 - 15.00 Uhr

Schwerin

Arbeiterwohlfahrt Schwerin e.V.
Arsenalstraße 38
19053 Schwerin
Tel.: 0385 - 56 57 56 / Fax.: 0385 – 59 36 302
awo-kv-sn@t-online.de

Caritas Mecklenburg e. V.
Kreisverband Schwerin
Klosterstraße 24
19053 Schwerin
Tel.: 0385 – 59 16 918 /- 59 16 90 (Zentrale)
Fax: 0385 – 59 16 923
caritas-kv-sn@t-online.de
Mo-Mi: 8.00 - 16.00 Uhr
Do: 8.00 - 18.00 Uhr
Fr: 8.00 - 14.00 Uhr

Diakonisches Werk Schwerin
Am Packhof 8
19055 Schwerin
Tel./Fax. 0385 - 550 75 00
beratungsstelle@evjucan.de

Stavenhagen

DRK
Beratungsstelle Demmin
Am Wasserturm 29a
17153 Stavenhagen
Tel./Fax: 039954 – 31 924
Mi: 8.00 - 15.00 Uhr

Sternberg

DRK
Karl-Marx-Straße 25a
19406 Sternberg
Tel.: 03847 – 44 00 17 / Fax: 03847 – 44 00 20
beratungshaus.sternberg@drk-parchim.de
Mo: 8.00 - 12.00 und 13.00 - 15.00 Uhr
Di: 8.00 - 12.00 und 13.00 - 18.00 Uhr
Fr: 8.00 - 12.00 Uhr

Stralsund

DRK
Ossenreyerstraße 49
18439 Stralsund
Tel.: 03831 - 28 05 77 / Fax: 03831 – 28 86 90

drk.schwangerenberatung.hst@web.de
Mo, Do: 14.00 - 18.00 Uhr
Di, Mi, Fr: 8.00 - 12.00 Uhr

PRO FAMILIA
Ossenreyerstraße 49
18439 Stralsund
Tel.: 03831 – 28 06 02
stralsund@profamilia.de
Mo: 8.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr
Di, Do: 8.00 - 12.00 und 13.00 - 18.00 Uhr
Fr: 8.00 - 12.00 Uhr

Kreisdiakonisches Werk Stralsund
Hans-Fallada-Straße 10
18435 Stralsund
Tel./Fax: 03831 – 38 49 0 1
beratungsdienste@kdw-hst.de
Mo: 9.00 - 15.00 Uhr
Di, Do: 9.00 - 12.00 und 14.00 - 18.00 Uhr
Mi: 9.00 - 12.00 Uhr
Fr: 9.00 - 13.00 Uhr

Strasburg

Evangelische Beratungsdienste NordOst gGmbH
Schulstraße 27
17335 Strasburg
Tel.: 039753 – 24 402 / Fax: 039753 – 24 834
info@beratungsdienste-nordost.de
Mo: 9.00 - 12.00 und 15.00 - 17.00 Uhr
Di, Fr: 9.00 - 12.00 Uhr
Mi: 9.00 - 12.00 und 15.00 - 18.00 Uhr
Do: 11.00 - 14.00 Uhr

Tessin

Diakonisches Werk Mecklenburg
Beratungsstelle Bad Doberan
St.Jürgen-Straße 1
18195 Tessin
Mi: 13.00 - 17.00 Uhr
Terminvereinbarung über Bad Doberan

Caritas Mecklenburg - Kreisverband Rostock
Beratungsstelle Rostock
Alter Markt 2
18195 Tessin
Tel.: 038205 - 65 44 0 / Fax: 038205 - 65 48 5
Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

Teterow

DRK

Goethestraße 19
17166 Teterow
Tel.: 03996 – 17 34 28 /Fax: 03996 – 12 34 85
Mo, Mi: 7.00 - 15.00 Uhr
Di: 7.00 - 18.00 Uhr

Ueckermünde

DRK

Beratungsstelle Pasewalk
Chausseestraße 68
17373 Ueckermünde
Tel.: 039771 – 59 18 0
Fax: 039771 – 59 18 016
Mo: 13.00 – 16.00 Uhr
Do: 10.00 - 12.00 und 13.00 - 16.00 Uhr

Waren

DRK

Pestalozzistr. 23a
17192 Waren
Tel.: 03991 – 18 21 23 / Fax: 03991 - 18 21 18
fberatung@drk-mueritz.de

Wesenberg

DRK

Beratungsstelle Neustrelitz
Kindertagesstätte "Spatzenhaus"
In den Wällen 4
17255 Wesenberg
Tel: 039832 – 20 20 3
Nur nach vorheriger telefonischer Absprache

Wismar

Caritas Mecklenburg e. V.
Turnerweg 10
23970 Wismar
Tel.: 03841 – 73 11 99 / Fax: 03841 – 73 12 03
bs-wismar@caritas-mecklenburg.de

Diakonisches Werk Mecklenburg
Frische Grube 2
23966 Wismar
Tel.: 03841 – 21 14 53 /Fax: 03841 – 28 52 10
familienberatung@diakonie-wismar.de
Mo, Di, Mi, Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

Di: 13.00 - 15.00 Uhr

Do: 13.00 - 18.00 Uhr

Stadtverwaltung Wismar
Hinter dem Rathaus 15
23966 Wismar
Tel. 03841 - 251 53 33/Fax: 03841 - 251 53 02
hnaujoks@wismar.de
Mo, Di: 8.30 - 12.00 und 14.00 - 15.30 Uhr
Mi: 8.30 - 12.00 Uhr
Do: 8.30 - 12.00 und 14.00 - 17.30 Uhr
Fr: 8.30 - 13.00 Uhr

Wolgast

PRO FAMILIA

Chausseestraße 56
17438 Wolgast
Tel./Fax: 03836 - 20 00 45
wolgast@profamilia.de
Mo-Fr: 8.00 - 11.00 Uhr
Mo, Do: 13.00 - 15.00 Uhr
Di: 13.00 - 18.00 Uhr

Gleichstellungsbeauftragte in M-V

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte der Landesregierung M-V

Staatssekretärin Dr. Margret Seemann
Schloßstraße 2-4
19053 Schwerin
Tel.: 0385 - 588 10 04 / Fax: 0385 - 588 10 89
frauenbeauftragte@stk.mv-regierung.de

Stadtverwaltung Anklam

Carola Eichelbaum
Markt 3
17389 Anklam
Tel.: 03971 - 83 52 19 / Fax: 03971 - 83 51 55

Stadtverwaltung Bad Doberan

Gleichstellungsbeauftragte
Annette Fink
Severinstraße 6
18209 Bad Doberan
Tel.: 038203 - 91 52 73
Fax: 038203 - 91 52 09
Anette.Fink@stadt-dbr.de

Kreisverwaltung Bad Doberan

Marion Kröger
August-Bebel-Straße 3
18209 Bad Doberan
Tel.: 038203 - 603 17 oder 603 15
Fax: 038203 - 602 00
marion.kroeger@lk-dbr.de

Stadtverwaltung Bergen

Sylvian Glysan
Markt 5/6
18528 Bergen
Tel.: 03838 - 81 12 07 / Fax: 03838 - 81 12 22
gleichstellung@stadt-bergen-auf-ruegen.de

Stadtverwaltung Boizenburg

Christine Dyrba
Kirchplatz 1
19258 Boizenburg
Tel.: 038847 - 62 64 6 / Fax: 038847 - 62 62 7
christine.dyrba@boizenburg.de

Stadtverwaltung Demmin

Rowena Delies
Markt 1
17109 Demmin
Tel.: 03998 - 25 61 15 / Fax: 03998 - 22 31 34
hansestadt@demmin.de

Landkreis Demmin

Angelika Wiedemann
Am Hanseufer 3
17109 Demmin
Tel.: 03998 - 43 45 53 / Fax: 03998 - 43 43 14
gleichstellungsbeauftragte@lk-demmin.de

Stadtverwaltung Hansestadt Greifswald

N.N.
Rathaus / Postfach 3153
17489 Greifswald
GSB@greifswald.de

Stadtverwaltung Grimmen

Petra Breier
Markt 1
18507 Grimmen
Tel.: 038326 - 472 64 oder 472 58
Fax: 038326 - 472 55
grimmen@mvnet.de

Stadtverwaltung Güstrow

Christine Schröder
Am Markt 1
18271 Güstrow
Tel.: 03843 - 76 93 80 / Fax: 03843 - 76 95 50
gleichstellungsbeauftragte@guestrow.de

Landkreis Güstrow

Roswita Dargus
Am Wall 3-5
18273 Güstrow
Tel.: 03843 - 7 55 12 61
Fax: 03843 - 7 55 12 84
roswita.dargus@kreis-gue.de

Stadtverwaltung Hagenow

Heike Schweda
Lange Straße 28 -32
19230 Hagenow
Tel.: 03883 - 62 31 27 / Fax: 03883 - 72 10 87
gleichstellungsbeauftragte@hagenow.de

Stadtverwaltung Ludwigslust

Monika Schäfer
Schloßstraße 38
19288 Ludwigslust
Tel.: 03874 - 52 62 34 / Fax: 03874 - 52 62 09
Schaefer@stadtLudwigslust.de

Landkreis Ludwigslust

Heidrun Dräger
Garnisonstraße 1
19288 Ludwigslust
Tel.: 03874 - 624 1961 / Fax: 03874 - 624 1963
H.Draeger@Ludwigslust.de

Landkreis Mecklenburg-Strelitz

Marianne Eichler
Woldegker Chaussee 35
17235 Neustrelitz
Tel.: 03981 - 48 12 13 / Fax: 03981 - 48 14 00
meichler@ira-mst.de

Landkreis Müritz

Cornelia Grosch
Zum Amtsbrink 2
17192 Waren
Tel.: 03991 - 78 25 68 / Fax: 03991 - 78 21 03
GROSCH@landkreis-mueritz.de

Stadtverwaltung **Neubrandenburg**
Kornelia Springstein
Friedrich-Engels-Ring 53
17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 - 555 24 98 / Fax: 0395 - 555 25 00
kornelia.springstein@neubrandenburg.de

Stadtverwaltung **Neustrelitz**
Gisela Graupmann
Markt 1
17235 Neustrelitz
Tel.: 03981 – 25 32 04 /Fax: 03981 – 25 32 33
graupmann@neustrelitz.de

Kreisverwaltung **Nordvorpommern**
Christel Langschwager
Bahnhofstraße 12/13
18507 Grimmen
Tel.: 038326 – 591 05 / Fax: 038326 – 591 30
gleichstellungsbeauftragte@lk-nvp.de

Kreisverwaltung **Nordwestmecklenburg**
Martina Enskat
Börzower Weg 1
23936 Grevesmühlen
Tel.: 03881 - 72 22 19 /Fax: 03881 - 72 23 40
enskat@nordwestmecklenburg.de

Landkreis **Ostvorpommern**
Käthe Falk
Demminer Straße 71-74
17389 Anklam
Tel./Fax: 03971 - 841 17
K.Falk@landkreis-ostvorpommern.net

Stadtverwaltung **Parchim**
Susanne Knecht
Schuhmarkt 1
19370 Parchim
Tel.: 03871 – 71 123
Fax: 03871 – 71 180
susanne.knecht@parchim.de

Landratsamt **Parchim**
Ingrid Dziekan
Putlitzer Straße 25
19370 Parchim
Tel.: 03871 - 72 26 37 / Fax: 03871 - 72 23 84
dziekan@LKParchim.de

Stadtverwaltung **Pasewalk**
Dörte Wolf
Haußmannstraße 1
17309 Pasewalk
Tel.: 03973 - 25 12 03 / Fax: 03973 - 25 11 99
doerte.wolf@pasewalk.de

Stadtverwaltung **Ribnitz-Damgarten**
Antje Weilandt
Am Markt 1
18311 Ribnitz-Damgarten
Tel.: 03821 - 71 12 74 / Fax: 03821 - 71 12 12
gsb@ribnitz-damgarten.de

Stadtverwaltung **Hansestadt Rostock**
Brigitte Thielk
Neuer Markt 1
18055 Rostock
Tel.: 0381 - 381 12 53 oder 381 12 55
Fax: 0381 - 381 90 52
gleichstellungsbeauftragte@rostock.de

Landratsamt **Rügen**
Djamila Ilanz
Billrothstraße 5
18528 Bergen
Tel.: 03838 - 81 33 13 oder 25 19 57
Fax: 03838 - 20 93 21
GSB@landkreis-ruegen.de

Stadtverwaltung **Sassnitz**
Petra Lenz
Waldmeisterstraße 6
18546 Sassnitz
Tel.: 038392 - 682 01 / Fax: 038392 - 223 63
gleichstellung@sassnitz.de

Stadtverwaltung **Schwerin**
Petra Willert
Am Packhof 2-6
19053 Schwerin
Tel.: 0385 - 545 12 71 / Fax: 0385 - 545 12 69
Pwillert@schwerin.de

Stadtverwaltung **Hansestadt Stralsund**
Elke Ronefeld
Postfach 2145
18408 Stralsund
Tel.: 03831 - 25 44 90 / Fax: 03831 - 25 44 45
frauenbuero@stralsund.de

Stadtverwaltung **Ueckermünde**
Christel Lieckfeldt
Am Rathaus 3
17373 Ueckermünde
Tel.: 039771 - 284 37 / Fax: 039771 - 226 93
Lieckfeld.rathaus@ueckermuende.de

Landkreis **Uecker-Randow**
Rita Dornbrack
An der Kürassierkaserne 9
17309 Pasewalk
Tel.: 03973 - 25 54 18 / Fax: 03973 - 25 55 55
r.dornbrack@lkuer.de

Stadtverwaltung **Waren**
Cindy Schulz
Zum Amtsbrink 1
17192 Waren(Müritz)
Tel.: 03991 - 17 71 03 / Fax: 03991 - 17 71 77
stadt.waren-mueritz@t-online.de

Stadtverwaltung **Hansestadt Wismar**
Evelyn Untrieser
Dr.-Leber-Straße 2a
23966 Wismar
Tel.: 03841 - 251 96 00/Fax: 03841 - 251 32 02
euntrieser@wismar.de

Stadtverwaltung **Wolgast**
Elke Quandt
Burgstraße 6
17438 Wolgast
Tel.: 03836 - 25 11 22 / Fax: 03836 - 25 11 00
elke.quandt@wolgast.de

Frauenschutzhäuser

Kinder-, Jugend-, Familienhilfe e.V. Rügen
Kontakt- und Beratungsstelle für Opfer häuslicher Gewalt
Schutzwohnung
Goedecke-Michel-Hof 1
18528 **Bergen/Rügen**
Tel.: 03838 - 20 17 93 oder 0171 - 371 06 94
KJFH.Rueg@t-online.de

“Frauen helfen Frauen” e.V.
Postfach 33 09
17463 **Greifswald**
Tel.: 03834 - 50 06 56 / Fax: 03834 - 83 13 55
kontakt@frauenhaus-greifswald.de

“Arche” e.V. für Frau und Familie
Frauenschutzhaus
Postfach 11 20
18261 **Güstrow**
Tel.: 03843 - 68 31 86 / Fax: 03843 - 77 34 51
ARCHEeV@web.de

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Ludwigslust/Hagenow e.V.
Frauenschutzwohnung
Postfach: 12 33
19282 **Ludwigslust**
Tel./Fax: 038751 - 212 70
Notruf: 0171 - 37 75 137
fhlw102@yahoo.de

Quo Vadis Neubrandenburg e.V.
Frauen- und Kinderschutzhäuser
Ikarusstraße 16a
17033 **Neubrandenburg**
Tel.: 0395 - 778 26 40
quovadisNbg@gmx.de

“Schutz und Hilfe für Frauen” e.V.
Postfach 10 47
18301 **Ribnitz-Damgarten**
Tel./Fax.: 03821 - 72 03 66
Notruf: 0171 - 387 23 00

Autonomes Frauenhaus Rostock
Postfach 10 11 53
18002 **Rostock**
Tel.: 0381 - 45 44 06 / Fax: 0381 - 45 44 07
Notruf: 0170 - 47 22 576
frauenhaus-rostock@freenet.de

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Schwerin e.V.
Frauen in Not
Frauenschutzwohnung
Mecklenburgstraße 4-6 / Postfach 11 05 63
19005 **Schwerin**
Tel.: 0385 - 555 73 56
Notruf: 0385 - 744 03 63

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Nordvorpommern Stralsund
und Greifswald e.V.
Postfach 13 16
18403 **Stralsund**
Tel.: 03831 - 29 28 32
Fax: 03831 - 29 28 31
Notruf: 0162 - 85 25 449
AWO-Frauenhaus-HST@web.de

„Frauen helfen Frauen“ e.V.
Postfach 13 50
23953 **Wismar**
Tel./Fax: 03841 - 28 36 27

Sonstige wichtige Beratungsstellen

PRO FAMILIA
Landesverband M-V e.V.
„Miss“ Beratungsstelle für Betroffene von
sexualisierter Gewalt
Calandstraße 7-8
18528 **Bergen/Rügen**
Tel.: 03838 - 25 45 45 / Fax: 03838 - 82 88 33
kontakt@miss-beratungsstelle.de

Kinder-, Jugend-, Familienhilfe e.V. Rügen
Kontakt- und Beratungsstelle
für Opfer häuslicher Gewalt
Bahnhofstraße 27
18528 **Bergen/Rügen**
Tel.: 03838 - 20 17 93 oder 0171 - 371 06 94
KJFH.Rueg@t-online.de

Caritas e.V. - Beratungsstelle für betroffene
sexualisierter Gewalt
Bahnhofstraße 16
17489 **Greifswald**
Tel.: 03834 - 7983 199/Fax: 03834 - 7983 123
anonym@caritas-vorpommern.de

Kontakt- und Beratungsstelle
Männer gegen Männer-Gewalt
Mendelejewweg 16
17491 **Greifswald**
Tel.: 03834 - 82 99 65 od. 0160 - 90 92 14 29
Fax: 03834 - 81 22 26
kdw.gewalt@kichenkreis-greifswald.de

Beratungsstelle für Männer und Jungen &
gegen Männer-Gewalt
Platz der Freundschaft 14a
18273 **Güstrow**
Tel.: 03843 - 68 51 87

Internationaler Bund e.V.
Mobile Kontakt- und Beratungsstelle
für Frauen und Mädchen in Not
Am Wasserwerk 1
18236 **Kröpelin**
Tel.: 038292 - 656 oder 0170 - 38 28 313
beratungsstelle-kroepelin@web.de

„Quo Vadis“ e.V. Neubrandenburg
MAXI - Anlaufstelle für Opfer
von sexualisierter Gewalt
Ikarusstraße 16a
17036 **Neubrandenburg**
Tel.: 0395 - 570 66 61 / Fax: 0395 - 421 44 00
AOSGMAXI@gmx.de

„Quo Vadis“ e.V. Neubrandenburg
Männer- und Gewaltberatung
Ikarusstraße 16a
17036 **Neubrandenburg**
Tel.: 0395 - 422 46 44 / Fax: 0395 - 421 44 00
maennerbueroNbg@gmx.de

AWO Sozialdienst GmbH
Außenstelle Frauenschutzhaus Ludwigslust
Kontakt- und Beratungsstelle
für Opfer häuslicher Gewalt
Ostring 24a
19370 **Parchim**
Tel./Fax: 03871 - 26 59 77
Notruf: 0173 - 238 58 36

DRK Kreisverband Uecker-Randow e.V.
Kontakt- und Beratungsstelle
für Opfer häuslicher Gewalt
Oskar-Picht-Straße 1
17309 **Pasewalk**
Tel.: 03973 - 204 99 75 oder 0170 - 87 86 848
info@uecker-randow-drk.de

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt
Ernst-Haeckel-Straße 1
18059 **Rostock**
Tel.: 0381 - 440 329 0 / Fax: 0381 - 440 329 5
fachberatungsstelle@fhf-rostock.de

„Frauen helfen Frauen“ e.V.
Kinder- und Jugendberatung in Fällen
häuslicher Gewalt
Heiligengeisthof 3
18055 **Rostock**
Tel.: 0381 - 121 60 98 / Fax: 0381 458 29 48
interventionstelle.rostock@t-online.de

Frauenverein „Klara“ e.V.
Anlaufstelle für vergewaltigte Frauen und
Mädchen
Arsenalstraße 15
19053 **Schwerin**
Tel.: 0385 - 555 73 52 / Fax: 0385 - 555 73 50

AWO Kreisverband Schwerin e.V.
Kinder- und Jugendberatung in Fällen
häuslicher Gewalt
Arsenalstraße 15
19053 **Schwerin**
Tel.: 0385 - 555 81 86 / Fax: 0385 - 555 96 69
awo-intervention.sn@t-online.de

DRK Kreisverband Demmin e.V.
Kontakt- und Beratungsstelle
für Opfer häuslicher Gewalt
Fritz-Reuter-Straße 17
17153 **Stavenhagen**
Tel.: 039954 - 222 06

Diakonieverein Malchin e.V.
KLARA Kontakt- und Beratungsstelle für
Opfer häuslicher Gewalt
Lange Str. 35
17192 **Waren**
Tel.: 03991 - 16 51 11
brst-klara@web.de

Interventionsstellen in Fällen häuslicher Gewalt

Interventionsstelle Anklam
SHIA e.V. Wolgast
Dorfstraße 51
17390 Ziethen
Tel: 03971 - 24 25 46 / Fax: 03971 - 24 25 47
IST.ANKLAM@freenet.de

Interventionsstelle Neubrandenburg
Ikarusstraße 16a
17036 Neubrandenburg
Tel./Fax: 0395 - 558 43 84
Interventionnb@aol.com

Interventionsstelle Rostock
Frauen helfen Frauen e.V.
Heiligengeisthof 3
18055 Rostock
Tel.: 0381 - 458 29 38 oder 458 29 41
Fax: 0381 - 458 29 48
interventionstelle.rostock@t-online.de

Interventionsstelle Schwerin
AWO Kreisverband Schwerin e.V.
Arsenalstraße 15
19053 Schwerin
Tel.: 0385 - 555 88 33 oder 0174 - 70 95 261
Fax: 0385 - 555 96 69
awo-intervention.sn@t-online.de

Interventionsstelle Stralsund
Kreisdiakonisches Werk
Carl-Heydemann-Ring 55
18437 Stralsund
Tel.: 03831 - 30 77 50 oder 0171 - 38 05 919
interventionstelle@kdw-hst.de

Stiftungen

Stiftung „Hilfen für Frauen und Familien“
Mecklenburg-Vorpommern
Friedrich-Engels-Straße 47
18061 **Schwerin**
Tel.: 0385 - 588 95 42 / Fax: 0385 - 588 95 47

Von A bis Z alles über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
Ihr Sprachführer zum Einlegen in den Mutterpass

Từ A đến Z tất cả những gì quan hệ đến vấn đề Mang thai, Sinh đẻ, n
ăm viện. Sách viết bằng tiếng Việt để mang theo cùng s ờ Y Bạ- Khám thai.

A	abstillen	caisữa	Fruchtwasser Fruchtwasseruntersuchung Frühgeburt	Nước ối, nước bào thai Sự khám bào thai Đẻ non
B	Bauch Blasensprung Blutungen Blutzucker Brust Brustpflege	Bụng vónước ối Sự chảy máu Đường trong máu Ngực sự chăm sóc ngực vú	G Gebären Gebärmutter Geburt Geburtsvorbereitungskurs	Sinh đẻ, sinh sản Từ cung, dạ con Sự sinh đẻ Bài huấn luyện chuẩn bị cho sinh đẻ
C	CTG-Gerät	máy ghi nhịp đập tim của thai nhì và sự chuyển dạ của người mẹ	Gelbsucht Gestose Gynäkologie	Bệnh vàng da Chứng bệnh do sự mang thai gây ra Bác sỹ phụ khoa
D	Damm Dammnaht Dammriss Dammschnitt	Hội âm (chỗ giữa hậu môn và âm hộ) Vết khâu hội âm sự rách hội âm (lúc sinh đẻ) sự rạch hội âm	H Hausgeburt Hebamme Herztöne	Sự sinh đẻ tại nhà Bà đỡ, nữ hộ sinh Nhịp tim
E	Eileiterschwangerschaft Einlauf einbinden Entbindung entspannen Entspannungs-, Atemtech- niken Ernährung errechneter Entbindungstermin	l ỏ thai ngoài buồng trứng nước chảy Sinh con, đẻ Sự sinh đẻ nghỉ ngơi, thư giãn sự nghỉ ngơi, sự thư giãn Thức ăn, dinh dưỡng Sự tính ngày sinh nở	I Impfung Infektionskrankheit	Sự tiêm chủng Bệnh lây, bệnh truyền nhiễm
F	Fehlgeburt Flaschenernährung Fruchtblase	Sự sảy thai Sự cho bú bằng chai Bọc bào thai, bọc nước ối	K Kaiserschnitt Kontraktionen Kopfschmerzen Krampf im Bein Kreißsaal Kürettage (Ausschabung)	Sự mổ đẻ Sự co lại Nhức đầu Đau rút ở chân Phòng hộ sinh Sự nạo tử cung
			L letzte Periode Lochien (Wochenfluss)	Lần kinh cuối cùng Sự ra nước sau khi sinh nở (ở âm hộ)

M	M Muttermundverschluss Mutterpass	chỗ mở của cổ tử cung Thẻ mang thai	Schwangerschaftswoche Selbstuntersuchung der Brust Sodbrennen Spontan Geburt Steiflage stillen	Tuần thai Sự tự kiểm tra ngực vú Sự đau rất thực quản Sự sinh nở bình thường Phần móng dit Cho bú
N	N Nabelpflege Nabelschnur Nacht Neugeborenes	sự chăm sóc rốn cho trẻ nhau (trau) Vết khâu Đưa trẻ mới đẻ	T Toxoplasmose	Bệnh dịch do vi khuẩn truyền từ thú vật gây ra
O	O Ödeme	Bệnh phù thũng	Ü Übelkeit Übertragung Ultraschall	Nôn mửa Sự truyền bệnh Sự siêu âm
P	P Plazenta (Mutterkuchen) pressen	Lá nhau rặn	V Vorbereitung zur Geburt Vorsorgeuntersuchung	Sự chuẩn bị cho ngày sinh nở Sự kiểm tra sức khỏe
R	R rauchen Rhesusfaktor	Hút thuốc Đặc tính của hồng huyết cầu (ví dụ có tương hợp huyết cầu bị đông đặc lại do sự mang thai gây nên) Sự rui rỏ khi mang thai Sự thai hóa từ cung Đau lưng	W Wassergeburt Wasser lassen Wehen Wehenbeginn, Geburtsbeginn Wochenbett wunde Brustwarze Wundheilung	Đẻ dưới nước Cho nước chảy vào Cơn đau đẻ Bắt đầu đau đẻ, bắt đầu sinh Tuần ở cữ Vết thương ở đầu vú Sự lành vết thương
S	S Sauglocke	Máy hút (dùng để hút sữa trẻ khi sinh)	Z Zangengeburt zufüttern Zwillingschwangerschaft	Sự đẻ dùng kẹp lói ra Cho bú, cho ăn Sự có thai sinh đôi
	Schmerzen Schmierblutungen schwach, ohnmächtig werden Schwangerengymnastik Schwangerenvorsorge Schwangerschaft	Sự đau Sự dây máu lây nhầy Yếu, trở nên bất tỉnh Sự tập thể dục khi mang thai Sự khám kiểm tra thai Sự mang thai		

D Ä N E M A R K

ÜBERSICHT 1:1 000 000
MECKLENBURG -
VORPOMMERN
Stand 01.01.1998

O S T S E E

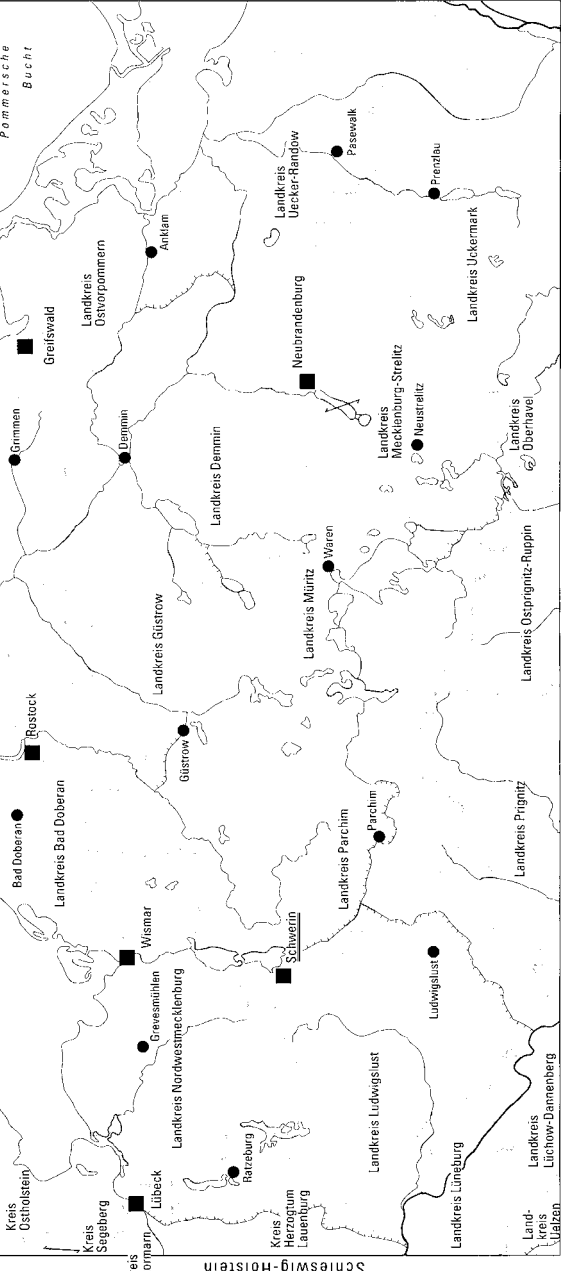
P O L E N

Zeichenerklärung

- Staatsgrenze
- Landeshgrenze
- Kreisgrenze
- Grenze einer kreisfreien Stadt
- Kreisfreie Stadt
- Kreisstadt
- Landeshauptstadt
- Gewässer
- Kanal

Schweflin

Herzogspeicher:
© Landesvermessungsamt Mecklenburg-Vorpommern 1998



Diese Karte ist geographisch, wirtschaftlich und mit Erhebungsdaten versehen. Als verbindliche Grundlage für die Landesvermessung sind die Landesvermessungsdaten zu verwenden. Die Landesvermessungsdaten sind im Maßstab 1:100 000 dargestellt. Die Landesvermessungsdaten sind im Maßstab 1:100 000 dargestellt. Die Landesvermessungsdaten sind im Maßstab 1:100 000 dargestellt.

© Landesvermessungsamt Mecklenburg-Vorpommern
 Kartengrundlage:
 Wiedergabe mit Genehmigung Nr. A-3/2000

N i e d e r s a c h s e n

