



Schwangerenwegweiser



Grußwort des Landrats

Liebe Leserin,
lieber Leser,

egal ob ungeplant oder lange herbeigesehnt: mit der Diagnose Schwangerschaft verändert sich Vieles. Eine Schwangerschaft ist eine besondere und oftmals unvergessliche Zeit voller Vorfreude, Unsicherheit und auch Ängsten. Den werdenden Eltern stellen sich viele Fragen. Was es alles rund um die Geburt zu bedenken und auch zu beachten gibt, können Sie hier nachlesen. Die Informationen sind bewusst kurz und knapp gehalten; über die angegebenen Internetadressen können Sie bei Bedarf weitergehende Informationen abrufen. Und sollten Ihnen Informationen fehlen, scheuen Sie sich nicht, das Redaktionsteam Frühe Hilfen darauf anzusprechen.

Ich wünsche Ihnen einen guten Verlauf der Schwangerschaft und eine komplikationslose Geburt! Übrigens: Der Landkreis heißt Ihr Neugeborenes ganz besonders herzlich willkommen: Im Rahmen unseres Babybegrüßungsprogramms überreichen wir nicht nur ein kleines Geschenk, sondern Sie lernen auch die Unterstützungsmöglichkeiten der Frühen Hilfen kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr



Olaf Levonen
Landrat



Einführung

Liebe (werdende) Eltern,

in der Schwangerschaft und den Monaten nach der Geburt werden Sie sich mit vielen Fragenstellungen beschäftigen. Mit unserem Schwangerenwegweiser erhalten Sie Orientierung und Antworten.

Anhand der Symbole vor den Themen können Sie sehen, ob dieser Punkt vor oder nach der Geburt relevant ist.



Wir wünschen Ihnen eine reibungslose Schwangerschaft und eine glückliche Zeit als Familie hier in der Region Hildesheim.

Zur Onlineversion dieser Broschüre gelangen Sie über den untenstehenden QR-Code oder auf der Landkreis-Website

www.landkreishildesheim.de/schwangerenwegweiser

Ihr Ansprechpartner
Stefan Hollemann

Netzwerkkoordinator Frühe Hilfen
fruehe-hilfen@landkreishildesheim.de



INHALT

Grußwort	2
Einführung	3
Inhaltsverzeichnis	4
Impressum	5
Schwangerschafts-Fahrplan	36

GESUNDHEIT

Mutterpass	7
Gynäkologische Praxen	8
Impfschutz	9
Hebammen	10
Geburtsvorbereitungskurs	11
Geburtskliniken / Hausgeburt	12
Krankenversicherung	13
Früherkennungsuntersuchungen	13
Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme	14
Rückbildung	15

BERATUNG

Familienhebammen-Zentrale-Hildesheim	17
Schwangerenberatungsstellen	18
Babytote	20
Tot- oder Fehlgeburt	22
Sozialpädiatrische Beratung und Begutachtung	23
Erziehungsberatungsstelle	24
weitere Beratungsangebote	25

FINANZEN

Mutterschaftsgeld	27
Bundesstiftung „Mutter und Kind“ + Familien in Not	28
Beistandschaft	29
Kindergeld	30
Kinderfreibetrag	31
Elterngeld / ElterngeldPlus	32
Kinderzuschlag	33
Kinderbetreuungszuschlag	34
Unterhaltsvorschuss	35
Mehrbedarf + Babyerstaussstattung	38
Arbeitslosengeld II	39
Sozialhilfebezug	40
Wohngeld	41
Eingliederungshilfe	42
Asylbewerberleistungsbezug	43

BEHÖRDEN

Vaterschaftsanerkennung	45
Sorgerechtserklärung	46
Vormundschaft	47
Namensrecht	48
Infotool für Familien	48
Anmeldung Einwohnermeldeamt	49
Anmeldung im Standesamt	49

ARBEITSSTELLE 50

Mutterschutzzeit 51

Elternzeit 52

Krippe, Kindertagespflege und
Kindertagesstätte 53

FRÜHE HILFEN 54

Fachkräfte Frühe Hilfen 55

Sozialmedizinische Nachsorge 57

Willkommensbesuch /
Babybegrüßungsprogramm 58

Café Kinderwagen 58

Geo-Informationssystem 59

wellcome – Praktische Hilfe nach
der Geburt 60

Haushaltshilfe 61

CHECKLISTEN 62

Checkliste vor der Geburt 63

Checkliste nach der Geburt 64

Stichwortverzeichnis A bis Z 66

Mitwirkung und Dank 68

Anhang 70

Notrufe 70

IMPRESSUM

Landkreis Hildesheim

Dezernat 4

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

Bischof-Janssen-Straße 31

31134 Hildesheim

Zimmer 450

Telefon 0 51 21 · 309 45 02

Fax 0 51 21 · 309 95 45 02

Email fruehe-hilfen@landkreishildesheim.de

www.landkreishildesheim.de/fruehehilfen

Gestaltung & Satz:

m2werbeagentur

www.m2werbeagentur.de

Druck:

Leinebergland GmbH & Co. KG

www.leinebergland.de

Fotos:

Seite 6: [xenia_gromak / photocase.de](#)

Seite 8: [ASIFE / photocase.de](#)

Seite 16: [Weigand / photocase.de](#)

Seite 22: [Paulo Sousa / photocase.de](#)

Seite 26: [MichaelJBerlin / photocase.de](#)

Seite 30: [estherm / photocase.de](#)

Seite 34: Landkreis Hildesheim

Seite 38/39: [davidpereiras / photocase.de](#)

Seite 44: [madochab / photocase.de](#)

Seite 46/47: [davidpereiras / photocase.de](#)

Seite 50: [Addictive Stock / photocase.de](#)

Seite 54: [Addictive Stock / photocase.de](#)

Seite 62: [Patty1971 / photocase.de](#)

Seite 69: [davidpereiras / photocase.de](#)

Seite 72: Landkreis Hildesheim



Gesundheit

Die gesundheitliche Versorgung in der Schwangerschaft und Mutterschaft wird durch die Krankenkassen sichergestellt.

Zu den Leistungen zählen unter anderem die Vorsorgeuntersuchungen in den gynäkologischen Praxen und die Hebammenhilfe sowie die Versorgung mit Arznei und Heilmitteln; weiterhin zählen auch die häusliche Pflege, Haushaltshilfe und Mutterschaftsgeld dazu.



Mutterpass

Einen Mutterpass erhalten Sie bei der offiziellen Feststellung der Schwangerschaft von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin oder Ihrer betreuenden Hebamme. Im Mutterpass werden bis zur Geburt des Kindes alle relevanten Daten zur Gesundheit der Mutter sowie des Kindes wie z. B. Lage, Gewicht, Größe etc. vermerkt sowie der voraussichtliche Geburtstermin eingetragen. Bis zu 8 Wochen nach der Geburt werden im Mutterpass noch einige wichtige Angaben zum Kind, zum Wochenbett und der Nachuntersuchung der Mutter notiert. Es ist sinnvoll, den Mutterpass während der Schwangerschaft stets bei sich zu tragen, so dass die vorliegenden Informationen schnell zur Hand sind. Zudem gibt der Pass auch wichtige Informationen bei einer erneuten Schwangerschaft.



Wann?

Bei Feststellung der Schwangerschaft

Wo?

Gynäkologische Praxis oder Hebamme

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte



Gynäkologische Praxen

Um bei einer Vermutung so früh wie möglich Gewissheit zu erhalten, empfiehlt es sich, eine gynäkologische Praxis aufzusuchen und sich die Schwangerschaft bestätigen zu lassen. Hier können die Schwangeren alle Fragen, die in diesem Moment oder später für sie wichtig sind, stellen und viele wertvolle Tipps für ihre Schwangerschaft erhalten.

Falls Sie unsicher sind, die Schwangerschaft fortzusetzen, informiert Sie Ihre frauenärztliche Praxis über das weitere Vorgehen und vermittelt Sie an die regionalen Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen (siehe Beratung S.16).

Wann?

Bei Anzeichen einer Schwangerschaft, z. B. positivem Schwangerschaftstest

Wo?

www.arztauskunft-niedersachsen.de Suchwort: "Frauenheilkunde"
oder **www.landkreishildesheim.de/kreiskarte**

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte

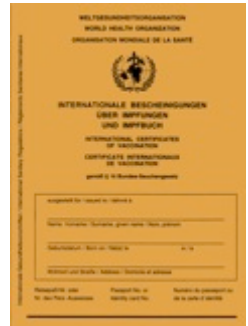




Impfschutz

In der Schwangerschaft sollte so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig geimpft werden. Es ist daher ratsam, den Impfstatus vor einer Schwangerschaft überprüfen und ggf. vervollständigen zu lassen. Über die Plazenta können aufgrund einer durchgemachten Erkrankung oder einer Schutzimpfung erworbene Abwehrstoffe der Mutter an das ungeborene Kind weitergegeben werden.

Der Säugling erhält so in den ersten Wochen bis Monaten nach der Geburt einen gewissen „Nestschutz“ gegen eine Infektion. Impfungen wie z.B. gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Hepatitis A und B sind während der Schwangerschaft unbedenklich. Die Impfung gegen Influenza ist sogar ausdrücklich für Schwangere empfohlen, da in der Schwangerschaft sehr schwere Verläufe von Grippeerkrankungen auftreten können. Impfungen gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken jedoch sollten in der Schwangerschaft nicht erfolgen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Gesundheitsamt, Ihrer gynäkologischen Praxis oder ärztlichen Vertrauensperson.



Wann?

Vor oder während der Schwangerschaft

Wo?

www.arztauskunft-niedersachsen.de/arztsuche

www.landkreishildesheim.de/gesundheitsamt

Unterlagen?

Impfpass, Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass



Hebammen

Eine Hebamme (Fachfrau für die physiologische Schwangerschaft) kann die Schwangerschaft feststellen. Sie bietet Vorsorgeuntersuchungen an, dazu gehören z. B. Gewichts-, Blutdruck-, und Urinkontrolle, ferner kontrolliert sie die Herztöne des Kindes. Sie unterstützt beim Bindungsaufbau zu dem noch ungeborenen Kind. Sie berät in Fragen zur Ernährung und Lebensweise und hilft bei der Vorbereitung auf das Leben mit dem Neugeborenen. Sie gibt Geburtsvorbereitungskurse und hilft bei Schwangerschaftsbeschwerden und Wehen.

Während der Schwangerschaft und unter der Geburt sowie danach hat jede Frau gesetzlichen Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme. Bei einer Risikoschwangerschaft ergänzt sie die Gynäkologin oder den Gynäkologen. Die Kosten hierfür werden vollständig von der Krankenkasse getragen.

Wann?

Zur bzw. nach Feststellung der Schwangerschaft

Wo?

Ein Verzeichnis der im Landkreis registrierten freiberuflichen Hebammen mit einem Tätigkeitsprofil erhalten Sie hier:

www.landkreishildesheim.de/hebammen sowie unter
www.landkreishildesheim.de/kreiskarte

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte



Geburtsvorbereitungskurs

Ein Geburtsvorbereitungskurs soll Sie und Ihren Partner körperlich und mental auf die Geburt vorbereiten. Hier soll Ihnen genügend Raum gegeben werden, um sich in der Gruppe auszutauschen und um Ihre Fragen zu stellen. Eine Kombination aus Fachinformation und körperlicher Vorbereitung ist wichtig: zum Beispiel mit Atemübungen, speziellen Fitnessübungen und Entspannungstechniken. Die Kosten für die Schwangere werden in der Regel von den Krankenkassen erstattet.

Wann?

Frühzeitig in der Schwangerschaft

Wo?

www.landkreishildesheim.de/hebammen

Elternschulen, Geburtskliniken und -häusern, weitere Anbieter

Unterlagen?

Mutterpass, Elektronische Gesundheitskarte

Anzeige

**WEIL IHRE
HÄNDE
WICHTIGERES
ZU TUN HABEN,
ALS DR. INTERNET
ZU FRAGEN.**

ikk classic

**Beitrags-
senkung
ab Mai 2019!**

Bestens vorbereitet.

Als werdende Mutter begleitet Sie die IKK classic mit vielfältigen Leistungen und umfangreichen Vorsorgeuntersuchungen sicher durch die Schwangerschaft. Mehr Infos unter www.ikk-classic.de/schwangerschaft





Geburtskliniken / Hausgeburt

In den meisten Fällen verlaufen Schwangerschaft und Geburt glücklicherweise ohne Komplikationen. Im Landkreis Hildesheim stehen das St. Bernward Krankenhaus und das Helios Klinikum Hildesheim mit einer jeweiligen Geburtsklinik für Sie zur Auswahl.

Beide Häuser möchten Sie bei der natürlichen und selbstbestimmten Geburt unterstützen und bieten Ihnen monatliche Informationsabende zur Entbindung, Kreißsaal-Führungen sowie weiteren Service rund um die Geburt an. Es besteht auch die Möglichkeit Ihr Kind in einem Geburtshaus oder einer hebammengeleiteten Einrichtung zur Welt zu bringen (**www.hebammenverband.de**). Für eine Hausgeburt sollten Sie sich sehr früh in der Schwangerschaft eine verantwortliche Hebamme suchen (**www.hausgeburtshebammen-niedersachsen.com**).

Wann?

In der Schwangerschaft

Wo?

Helios-Klinikum

Senator-Braun-Allee 33, 31135 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 894 53 93

kreisssaal.hildesheim@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/kliniken/hildesheim/unser-angebot/unsere-fachbereiche-und-zentren/geburtshilfe/

St. Bernward-Krankenhaus

Treibestraße 9, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 90 16 05

giz@bernward-khs.de

www.bernward-khs.de/content/gynaekologie-geburtshilfe-schwerpunkte-geburtshilfe

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte bei Entbindung, Einweisung, Mutterpass



Krankenversicherung

Nach der Geburt informieren Sie Ihre Krankenkasse, um Ihr Kind zu versichern. Die Elektronische Gesundheitskarte bekommen Sie dann in der Regel nach zwei Wochen. Die ersten beiden U-Untersuchungen können Sie noch über Ihre Gesundheitskarte laufen lassen.

Wann?

Gleich nach der Geburt

Wo?

Bei Ihrer Krankenkasse

Unterlagen?

Formular der Krankenkasse, Geburtsurkunde des Kindes



Früherkennungsuntersuchungen

Die Früherkennungsuntersuchungen, auch „U-Untersuchungen“ genannt, sind sehr wichtig für das Kind. Die U1 und U2 werden in der Regel in der Geburtsklinik durchgeführt. Es empfiehlt sich schon in der Schwangerschaft eine kinderärztliche Praxis zu suchen, denn dort kann beurteilt werden, ob die Entwicklung ihres Kindes normal verläuft.

Wann?

Kinderärztliche Praxis vorgeburtlich aufsuchen

Wo?

Kinderärztliche Praxen finden Sie unter

www.arztauskunft-niedersachsen.de -> Suchwort: "Kinder und Jugendmedizin" oder **www.landkreishildesheim.de/kreiskarte**

Unterlagen?

Kindervorsorgeuntersuchungsheft, Impfpass, Elektronische Gesundheitskarte des Kindes





Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme

Nach einer ambulanten Geburt und auch nach dem Klinikaufenthalt betreut die Hebamme Mutter und Kind zu Hause. Zur Wochenbettbetreuung gehören die medizinische Beobachtung und Versorgung von Mutter und Kind, die praktische Anleitung, Hilfe beim Stillen/Füttern mit der Flasche, Rückbildungsgymnastik und Familienplanung. Die Betreuung kann zur Beikosteneinführung und bis zum Ende der Stillzeit in Anspruch genommen werden - bei Bedarf auch länger möglich.

Wann?

Gleich nach der Geburt

Wo?

www.landkreishildesheim.de/hebammen

sowie www.landkreishildesheim.de/kreiskarte

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte der Mutter, Mutterpass, Kindervorsorgeuntersuchungsheft



Rückbildung

Nach der Geburt ist es möglich, einen Kurs mit Rückbildungsübungen und weiteren Informationen zur neuen Lebenssituation zu besuchen. Sie können in der Regel auch mit Ihrem Kind teilnehmen. Die Leistung der Krankenkasse ist in der Regel nur gegeben, wenn die Rückbildungsgymnastik in den ersten vier Monaten nach der Geburt begonnen und bis zum Ende des neunten Monats nach der Geburt abgeschlossen wird. Weiterführende Informationen geben Ihnen Hebammen und andere anbietende Einrichtungen.

Wann?

Frühestens 8-10 Wochen nach der Geburt (individuell besprechen)

Wo?

www.landkreishildesheim.de/hebammen

Elternschulen, Geburtskliniken und -häusern, weitere Anbieter

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte

Anzeige

Levana
Verein rund ums Elternsein & Initiativenhaus



Geburtsvorbereitungskurse (auch für Paare)

Yoga für Schwangere

Rückbildungskurse (mit Babybetreuung)

Babymassage, Trageberatung

Yoga Mutter mit Baby

PEKiP/Spielen, Bewegen, Lernen

Spiel und Spaß ab 1 Jahr

Zwergenhoten ab 1,5 Jahre

Musikgarten ab 1-2 Jahre

Levana e.V. · Osterstr. 51a · 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 87 75 30

post@levana-hildesheim.de

www.levana-hildesheim.de



Beratung

Als werdende Eltern schmiedet man neue Pläne und geht unbekannte Wege. Dabei kann es hilfreich sein, wenn man sich beraten lässt und sich Informationen einholt. Die nachfolgenden Anlaufstellen können Sie in der Schwangerschaft und nach der Geburt unterstützen und sind für Sie da.



Familienhebammen-Zentrale- Hildesheim

Wenn Sie in der Schwangerschaft oder im ersten Lebensjahr Ihres Kindes unterstützende Hilfe brauchen und sonst nicht mehr weiter wissen, finden Sie Rat und tatkräftige Unterstützung bei der Familienhebammenzentrale. Mittwochs von 9-12 Uhr findet dort eine Sprechstunde statt, wo Sie sich kostenfrei und vertraulich beraten lassen können und bei Bedarf eine praktische Hilfestellung bekommen.

Wann?

Bei Bedarf in der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr

Wo?

Familienhebammenzentrale Hildesheim (Eingang Levana e. V.)

Osterstraße 51 a, 31134 Hildesheim

Telefon: 0177 · 631 76 97

hildesheim@eine-chance-fuer-kinder.de

www.familienhebammen-hildesheim.de

Unterlagen?

Mutterpass, Kindervorsorgeuntersuchungsheft



Schwangeren-Beratungsstellen

Als Eltern haben Sie ein Recht auf Beratung zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt sowie die erste Zeit danach. Ab Kenntnis der Schwangerschaft bis zum 4. Lebensjahr des Kindes können Sie sich an eine der vielen Schwangerenberatungsstellen wenden. Die Beratung ist kostenfrei und kann auf Wunsch auch anonym erfolgen.

Die Beratenden bieten Ihnen Unterstützung an, wie Sie praktische Hilfestellungen in Anspruch nehmen können und informieren Sie über:

- Familienfördernde Leistungen und Hilfen, die Ihnen während der Schwangerschaft und nach der Geburt zustehen (einschließlich besonderer Rechte im Arbeitsleben)
- Hilfen bei der Suche nach Wohnung, Arbeits- oder Ausbildungsplatz oder bei der Suche nach einem Kinderbetreuungsplatz
- Hilfsmöglichkeiten für behinderte Menschen und ihre Familien
- Finanzielle Leistungen und Antragstellung
- Rechtliche Fragen wie z. B. Vaterschaft, Sorgerecht, Mutterschutz, Adoption, vertrauliche Geburt usw.
- Verhütung und Familienplanung

Auch wenn Sie die Schwangerschaft so sehr belastet, dass Sie über einen Schwangerschaftsabbruch nachdenken, stehen Ihnen die Beratenden einer Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle zur Seite.

Wann?

Ab Kenntnis der Schwangerschaft bis zum 4. Lebensjahr

Wo?

Schwangerenberatungsstellen und Schwangerschaftskonfliktsberatungsstellen:

- AWO
Osterstraße 39a, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21 · 17 90 00
Heinzestraße 38, 31161 Alfeld, Tel. 0 51 81 · 80 71 73
schwangerenberatung@awo-hi.de, **www.awo-hi.de**
- Diakonisches Werk Hildesheim, Schwangerenberatung
Klosterstraße 6, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21 · 16 75-0
Am Mönchhof 2, 31061 Alfeld, Tel. 0 51 81 · 9 32 13
Bürgermeister-Sander-Straße 10, 31167 Bockenem, Tel. 0 50 67 · 62 43
Eulenstraße 7, 31157 Sarstedt, Tel.: 0 50 66 · 38 80
Kirchplatz 2, 31008 Elze, Tel. 0 50 68 · 55 68
dw.hildesheim@evlka.de
www.diakonie-hildesheim.de/beratung/schwangerschaftskonfliktberatung
- donum vitae
Goslarsche Str. 19, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21 · 99 85-65,
hildesheim@donumvitae.org
www.hildesheim-hannover.donumvitae.org
- Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
(keine Beratungsbescheinigung gem. § 219 StGB)
Steuerwalder Straße 16, 31137 Hildesheim, Tel. 0 51 21 · 40 88 21
info@skf-hildesheim.de
www.skf-hildesheim.de

Weitere Schwangerenberatungsstellen finden Sie unter:

www.familienplanung.de -> Suchwort: „Schwangerenberatungsstellen“
sowie grafisch unter **www.landkreishildesheim.de/kreiskarte**

Unterlagen?

Keine



Die Babytosen unterstützen Sie, wenn nach der Geburt Schwierigkeiten bei der Bewältigung der neuen Lebenssituation entstehen. Zum Angebot gehört neben Begleitung und Beratung bei Bedarf auch die Vermittlung in weitere soziale Sicherungssysteme.

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

St. Bernward Krankenhaus
Treibestraße 9, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 · 90 16 05
babytse@bernward-khs.de
www.bernward-khs.de/babytse

Unterlagen?

Keine

Bestens versorgt mit unseren Babylotsen – ab dem ersten Augenblick



Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sorgen für viele Glücksmomente, bringen aber auch Veränderungen mit sich. Für die Eltern beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Alles ist plötzlich anders, viele Fragen stellen sich. Und nicht immer läuft alles so reibungslos wie erhofft.

Hier hilft das Projekt „Babylotse“, das in Hildesheim vom Orts Caritasverband und dem St. Bernward Krankenhaus angeboten wird. Die Babylotsinnen stehen frischgebackenen Eltern, die Unterstützung brauchen, als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Sie beraten, vermitteln den Kontakt zu Hilfsangeboten, und sorgen dafür, dass sich die Eltern mit ihren Sorgen nicht alleingelassen fühlen.

Den Kontakt zu unseren Babylotsinnen stellen die Hebammen, Ärzte und Pflegekräfte bei Bedarf gern für Sie her.

Treibestraße 9, 31134 Hildesheim, Telefon 05121 90-0, www.bernward-khs.de

Tot- oder Fehlgeburt/stille Geburt

Der vorzeitige Verlust eines Kindes durch Tot oder Fehlgeburt ist für viele Eltern ein erschütterndes Ereignis. In der Trauer fällt es dann oft schwer, die richtige Ansprechperson zu finden. Als erste Ansprechperson steht Ihnen Ihre Hebamme dabei zur Seite.

In Hildesheim treffen sich betroffene Eltern regelmäßig zur „Sternstunde“, im Gemeinschaftshaus Steingrube 19A, zum Austausch.

Beteiligte Geschwisterkinder finden im Trauerzentrum Hildesheim altersgemäße Möglichkeiten und Unterstützung ihre Trauer zu bewältigen.

Weiterhin hat der Verein „Leere Wiege“ e. V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, eine tröstende Begleitung für Eltern zu sein.

Wann?

Bei Verlust des Kindes

Wo?

Hildesheimer Sternenkinder-Gruppe

sternenkinder-hildesheim@gmx.de

oder **www.leere-wiege-hannover.de**

für Geschwisterkinder: **www.trauer-zentrum.de**

Unterlagen?

Keine





Sozialpädiatrische Beratung und Begutachtung

Mitunter verläuft die kindliche Entwicklung nicht wie erwartet und es wird deutlich, dass Ihr Kind einen besonderen Förderbedarf hat. Dann ist die sozialpädiatrische Untersuchung im Gesundheitsamt mit Beratung zu den regional verfügbaren Hilfsangeboten sinnvoll. Wenn Maßnahmen der Eingliederungshilfe in Anspruch genommen werden, ist meistens eine Begutachtung durch den Kinder- und Jugendgesundheitsdienst erforderlich.

Familien mit extrem früh geborenen, schwer chronisch kranken oder behinderten Kindern können während oder nach einem Krankenhausaufenthalt Unterstützung durch die sozialmedizinische Nachsorge vom Bunten Kreis Hildesheim erfahren. Diese Krankenkassenleistung kann auf Antrag im Krankenhaus oder während einer Rehabilitationsmaßnahme bis sechs Wochen danach vom Arzt gestellt werden.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Landkreis Hildesheim

Gesundheitsamt

Ludolfinger Straße 2, 31137 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 309-74 31

gesundheit@landkreishildesheim.de

www.landkreishildesheim.de/gesundheitsamt

Unterlagen?

Keine



Mein Kind

- weint ganz viel und lässt sich schwer beruhigen ... was kann ich tun?
- will einfach nicht schlafen oder wacht oft nachts auf... ist das normal?
- macht mir Sorgen beim Essen und Trinken... wird es auch satt?
- lässt sich schwer wickeln... mache ich was falsch?
- hatte einen schwierigen Start... was braucht es jetzt?
- haut und beißt und schmeißt sich auf die Erde... will es mich ärgern?
- ist sehr schüchtern und weint ganz schnell... geht das vorbei?
- hängt sehr an mir... ist das sein Temperament?
- lacht, brabbelt und spielt wenig... entwickelt es sich gut?

Kinder brauchen einen liebevollen Blick, Zutrauen und die Zuversicht der Eltern in sie und ihre Fähigkeiten. Sie als Eltern haben viele Kompetenzen, dennoch kann der Alltag mit einem Baby oder Kleinkind ganz schön herausfordernd sein und Sorgen und Fragen über die Kinder und deren Entwicklung nehmen überhand. Gemeinsam schauen wir uns an, was ihr Kind schon kann wie sie es liebevoll in seiner Entwicklung unterstützen können und was Sie dafür brauchen.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Landkreis Hildesheim

Amt für Familie

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 309-11 31

erziehungsberatung@landkreishildesheim.de

www.landkreishildesheim.de/erziehungsberatung

Unterlagen?

Keine



weitere Beratungsangebote

Ich bin schwanger und keiner darf es erfahren:

Vertrauliche Geburt

Telefon: 08 00 · 404 00 20

Telefonseelsorge 24h

Telefon: 08 00 · 111 01 11

Nummer gegen Kummer

Telefon: 08 00 · 111 05 50

Hilfe für Schwangere und Mütter rund um die Uhr:

Notruf Mirjam

Telefon: 08 00 · 605 00 40

Ich habe Schwierigkeiten mein Baby anzunehmen und fühle mich antriebslos und niedergeschlagen:

Sozialpsychiatrischer Dienst

Telefon: 0 51 21 · 309 73 75

www.schatten-und-licht.de

Mein Baby schreit Tag und Nacht. An wen kann ich mich wenden?

www.elternsein.info

oder

www.landkreishildesheim.de/kreiskarte Suchwort „Schreibaby“

Mein Kind hat ein Handicap/eine Behinderung.

Informationen unter **www.familienratgeber.de**

Ich erlebe Gewalt in meinem Umfeld.

Gewalt gegen Frauen:

Telefon: 08 00 · 011 60 16

Frauenhaus Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 1 55 44



Finanzen

Für Familien gibt es eine Reihe finanzieller Hilfen, die z.B. auf der Seite **www.landkreishildesheim.de/kreiskarte** abgebildet sind. An alle nötigen Informationen zu kommen, ist aber nicht immer einfach. Im nachfolgenden finden Sie hier einige finanzielle Unterstützungsangebote, die Sie auch schon vorgeburtlich vorbereiten können.

Auf der Internetseite **www.familienportal.de** finden Sie unter dem Suchbegriff „Online-Rechner“ einfache Berechnungshilfen von Leistungsansprüchen.

Gern beraten und unterstützen Sie auch die Schwangerenberatungsstellen hierzu.



Mutterschaftsgeld

Werdende Mütter erhalten sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und acht Wochen danach Mutterschaftsgeld. Dies gilt für Berufstätige, Selbstständige, die mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind, Bezieherinnen von Arbeitslosengeld und Künstlerinnen und Publizistinnen.

Weitere Informationen unter **www.familienportal.de**.

Wann?

Vor Beginn der Mutterschutzfrist

Wo?

Bei Ihrer Krankenkasse

Unterlagen?

Antrag auf Mutterschaftsgeld, Bescheinigung der gynäkologischen Praxis (über den Tag der mutmaßlichen Entbindung), Bescheinigung des Arbeitgebers zur Berechnung von Mutterschaftsgeld

Anzeige

Umfassend beraten. Bestens betreut.

„Willkommen Baby!“-Programm und DAK MamaPLUS-Leistungen in der Schwangerschaft im Wert von 500€, individuelle DAK-Elternberatung, Bonusprogramme, - AktivBonus Junior - auch gleich für den Nachwuchs. Das alles bietet die DAK-Gesundheit. Und noch viel mehr.

**Bis zu 1.626 Euro fürs
gesunde Aufwachsen.**

**DAK-Gesundheit
Hildesheim**
Almsstr. 50
31134 Hildesheim

Tel.: 05121 999 390
Fax: 05121 999 39-71 40
service714600@dak.de
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang



Bundesstiftung „Mutter und Kind“

Schwangere Frauen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, können über die Stiftung „Mutter und Kind“ einmalige finanzielle Unterstützung bekommen. Der Antrag kann in einer Schwangerenberatungsstelle gestellt werden.

Wann?

Der Antrag kann ab der 16. SSW gestellt werden und muss bis zur Geburt der Stiftung vorliegen

Wo?

Schwangerenberatungsstelle

Unterlagen?

Ausweisdokument mit Foto, Mutterpass, Einkommensnachweise (u.a. Wohngeld, Sozialhilfe, ...) und Vermögensnachweise, evtl. Mietvertrag



Stiftung Familien in Not

Familien die in eine Notlage geraten oder durch einen Schicksalsschlag aus der Bahn geworfen werden erhalten hier unbürokratische Hilfe. Durch frühzeitige und nachhaltige Begleitung sollen schwierige Lebenssituationen überwunden werden.

Wann?

Persönliche Notlage oder Schicksalsschlag

Wo?

Familien in Not
Klosterstraße 6, 31134 Hildesheim
Telefon: 0 51 21 · 1 67 50
stiftung@fin-hildesheim.de

Unterlagen?

Keine



Beistandschaft

Jedes Elternteil hat eine Unterhaltspflicht für seine Kinder. Alleinerziehende können beim Jugendamt kostenfrei Beratung und Unterstützung bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen erhalten und eine Beistandschaft für folgende Aufgaben beantragen:

1. die Feststellung der Vaterschaft und/oder
2. die Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen.

Wann?

Ab Beginn der Schwangerschaft

Wo?

Landkreis Hildesheim

Amt für Familie

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

beistandschaft@landkreishildesheim.de

Unterlagen?

Antrag, Geburtsurkunde



Kindergeld

Das Kindergeld wird einkommensunabhängig gezahlt und ist nach der Anzahl der Kinder gestaffelt.

Wann?

Zeitnah nach der Geburt

Wo?

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
30131 Hannover

Standort Hildesheim:

Am Marienfriedhof 2, 31134 Hildesheim

familienkasse-niedersachsen-bremen@arbeitsagentur.de

www.familienkasse.de

Unterlagen?

Antrag auf Kindergeld (siehe Internet)





Kinderfreibetrag

Der Kinderfreibetrag ist ein Freibetrag im deutschen Steuerrecht. Nach der Anmeldung des Kindes beim Standesamt werden die Daten automatisch an das zuständige Finanzamt übermittelt.

Der Kinderfreibetrag wird dann ab Geburt als elektronisches Lohnsteuerabzugsmerkmal (ELStAM) bei beiden Elternteilen je zur Hälfte berücksichtigt. Ein Antrag ist nur bei Änderungswünschen, z. B. volle Berücksichtigung des Freibetrages bei einem Elternteil, erforderlich.

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

Finanzamt Hildesheim
Kaiserstraße 47, 31134 Hildesheim
Fax: 0 51 21 · 30 24 80
poststelle@fa-hi.niedersachsen.de

bzw.

Finanzamt Alfeld
Ravenstraße 10, 31061 Alfeld
Fax: 0 51 81 · 70 52 40
poststelle@fa-alf.niedersachsen.de

Unterlagen?

Zustimmung zur Übertragung von Kinderfreibeträgen finden Sie unter www.lstn.niedersachsen.de



Elterngeld / ElterngeldPlus

Elterngeld gibt es in drei Varianten:

1. Basiselterngeld (nur in den ersten 14 Lebensmonaten)
2. ElterngeldPlus
3. Partnerschaftsbonus

Diese Varianten können miteinander kombiniert werden. Weitere Informationen finden Sie unter:

www.familienportal.de -> Suchwort: Elterngeld oder Elterngeldrechner.

Wann?

Innerhalb der ersten drei Monate nach der Geburt

Wo?

Landkreis Hildesheim

Amt für Familie

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

elterngeld@landkreishildesheim.de

Einwohnende der Stadt Hildesheim:

Stadt Hildesheim

Fachbereich Bürgerangelegenheiten Bürgerdienste

Wohngeldstelle/Elterngeldstelle

Markt 2, 31134 Hildesheim

Fax: 0 51 21 · 301 28 07

elterngeldstelle@stadt-hildesheim.de

Unterlagen?

Antragsformular, Geburtsurkunde zur Beantragung von Elterngeld, Personalausweis, Einkommensnachweis und Mutterschaftsgeld



Kinderzuschlag

Der Kinderzuschlag ist eine ergänzende Geldleistung. Eltern, die Kindergeld erhalten und deren Einkommen sehr gering ist, können den Kinderzuschlag dann zusätzlich beantragen.

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

Familienkasse Niedersachsen-Bremen

30131 Hannover

Standort Hildesheim

Am Marienfriedhof 3, 31134 Hildesheim

familienkasse-niedersachsen-bremen@arbeitsagentur.de

www.familienkasse.de

Unterlagen?

Antrag auf Kinderzuschlag (siehe **www.familienkasse.de**)



Kinderbetreuungszuschlag

Auszubildende oder Studierende, die mit eigenen Kindern unter zehn Jahren in ihrem Haushalt zusammenleben, können neben dem normalen BAföG-Satz einen Kinderbetreuungszuschlag beantragen.

www.bafög.de -> Suchwort: Kinderbetreuungszuschlag.

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

Amt für Ausbildungsförderung oder Studentenwerk, welches die Ausbildungsförderung bewilligt hat

www.bafög.de

Suchwort: „Antragstellung, alle Antragsformulare“

Unterlagen?

Antrag: Anlage 2 zu Formblatt 1 (Zusatzblatt für den Kinderbetreuungszuschlag), Geburtsbescheinigung





Unterhaltsvorschuss

Alleinerziehende, die keinen oder nicht regelmäßig Unterhalt von dem anderen Elternteil erhalten, können Unterhaltsvorschuss beantragen.

Weitere Infos unter:

www.landkreishildesheim.de/unterhaltsvorschuss

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

Landkreis Hildesheim

Amt für Familie

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

uv@g@landkreishildesheim.de

Unterlagen?

Der Antrag mit Merkblatt sowie folgende Unterlagen:

- Geburtsurkunde des Kindes
- Personalausweis oder Reisepass bzw. Aufenthaltstitel
- Meldebestätigung bzw. Melderegisterauskunft
- Scheidungsurteil
- schriftliche Bestätigung des Getrenntlebens durch einen Rechtsanwalt
- ggf. Vaterschaftsanerkennungsurkunde oder Urteil über die Vaterschaftsfeststellung
- ggf. amtliche Festlegung über die Höhe der Unterhaltsverpflichtung (Unterhaltstitel)
- Einkunftsnachweise wie z. B. Kindergeld, Halbwaisenrente, Unterhaltszahlungen

Schwangerschafts-Fahrplan

Was mache ich wann?

- ☐ Schwangerenberatungsstelle in Anspruch nehmen (S. 18).
- ☐ Ab Feststellung der Schwangerschaft eine betreuende Hebamme und gynäkologische Praxis aussuchen (S. 8 ff).
- ☐ Anspruchsberechtigte haben ab der 13. Schwangerschaftswoche die Möglichkeit, Mehrbedarf im ALG II zu beantragen (S. 38).

- ☐ Erstausrüstung bei der Stiftung „Mutter und Kind“ beantragen. Antrag nur über eine Beratungsstelle und nur bei einer finanziellen Notlage (S. 28).

- ☐ Bei einem Geburtsvorbereitungskurs anmelden (S. 11).

- ☐ Eine Geburtsklinik aussuchen und ab 33. SSW anmelden (S. 12).

- ☐ Die Vaterschaftsanerkennung ist jetzt jederzeit möglich (S. 45).

- ☐ Eine gemeinsame Sorgerechtsklärung kann abgegeben werden (S. 46).

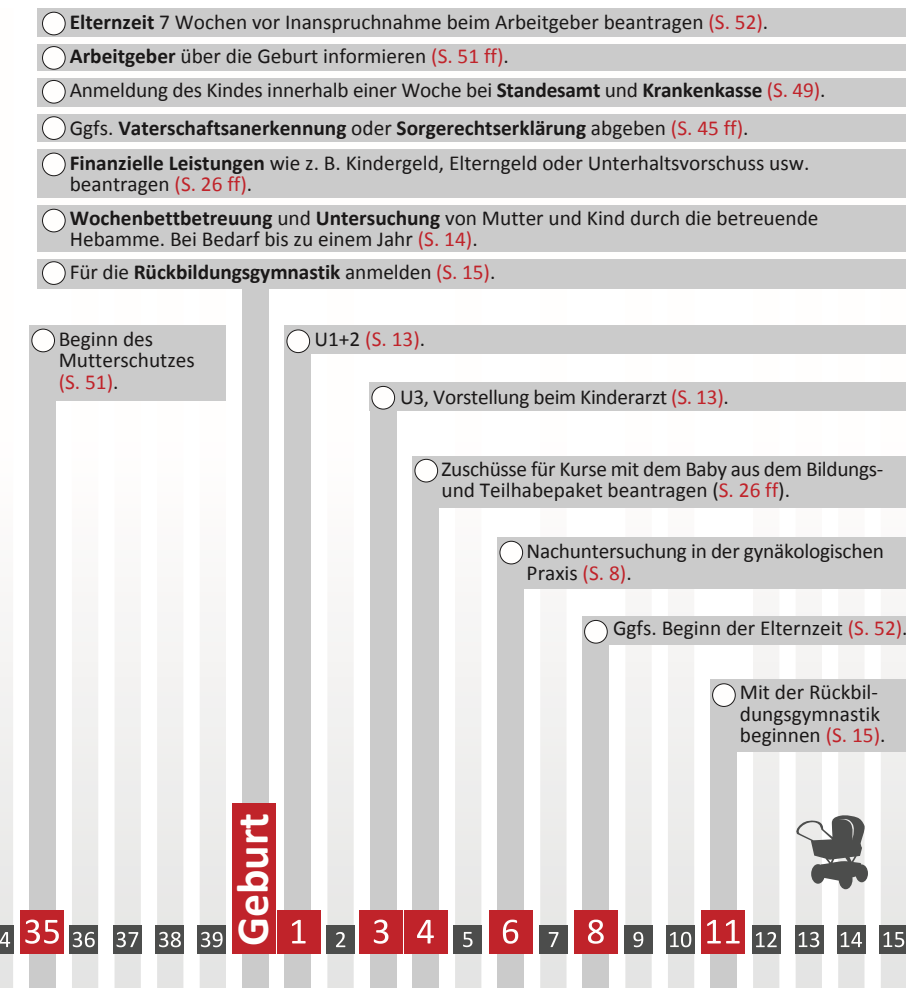
- ☐ Beantragung des Mutterschutzgeldes (S. 27).

- ☐ Ggfs. Bestandschaft einrichten (S. 29).



13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34

Schwangerschaftswoche



Lebenswoche



Mehrbedarf + Babyerstaussattung (bei ALG II oder Sozialhilfe)

Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe können monatlich einen Mehrbedarf in Höhe von 17% ihrer Regelleistung beantragen.

Weiterhin können auch einmalige Leistungen wie z. B. Schwangerschaftsbekleidung, Säuglingsausstattung, Kinderwagen oder -möbel beantragt werden.

Wann?

Mehrbedarf für Schwangere ab der 13. SSW

Wo?

Sozialamt oder Jobcenter im Landkreis Hildesheim
in Hildesheim, Alfeld, Gronau, Sarstedt, Bad Salzdetfurth

www.jobcenter-hildesheim.de

siehe **www.landkreishildesheim.de/kreiskarte**

Unterlagen?

Bescheinigung der gynäkologischen Praxis, Mutterpass





Arbeitslosengeld II

Das Arbeitslosengeld II kann beantragt werden, wenn der Unterhalt zum Leben nicht mit den eigenen Einkünften gesichert werden kann.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Jobcenter im Landkreis Hildesheim

in Hildesheim, Alfeld, Gronau, Sarstedt, Bad Salzdetfurth

www.jobcenter-hildesheim.de

Unterlagen?

Gültiges Ausweisungsdocument,

Weiteres wird im Erstgespräch beim Jobcenter benannt.





Wenn Sie Grundsicherung/Sozialhilfe beziehen, muss die Geburt dem Sozialhilfeträger gemeldet werden. Weitere Ansprüche des Kindes können dann geprüft werden.

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

Landkreis Hildesheim

Sozialamt

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 309 34 31

birgit.loewensen@landkreishildesheim.de

Einwohnende der Stadt Hildesheim:

Stadt Hildesheim

Fachbereich Soziales und Senioren, FD 50.1.2

Hannoversche Straße 6, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 301 42 00

soziales@stadt-hildesheim.de

Unterlagen?

Geburtsurkunde des Kindes



Wohngeld

Wenn Sie Wohngeld beziehen, wird auch Ihr neu geborenes Kind bei der Berechnung neu berücksichtigt. Anderenfalls können Sie durch den Zuwachs in Ihrem Haushalt wohngeldberechtigt werden.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Landkreis Hildesheim

Amt für Familie

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

wohngeld@landkreishildesheim.de

Einwohnende der Stadt Hildesheim:

Stadt Hildesheim

Fachbereich Bürgerangelegenheiten Bürgerdienste

Wohngeldstelle/Elterngeldstelle

Markt 2, 31134 Hildesheim

Fax: 0 51 21 · 301 28 05

wohngeldstelle@stadt-hildesheim.de

Unterlagen?

Antrag, Einkommensnachweise, Nachweise über Miete oder Belastung



Eingliederungshilfe

Falls nach der Geburt bei Ihrem Kind eine Behinderung festgestellt wird, steht Ihnen Eingliederungshilfe zu. Geben Sie hierzu die Geburt bei ihrem örtlichen Sozialhilfeträger bekannt, der dann die Ansprüche des Kindes überprüfen kann.

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

Landkreis Hildesheim

Sozialamt

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 309 33 41

elke.wirries@landkreishildesheim.de

Einwohnende der Stadt Hildesheim:

Stadt Hildesheim

Fachbereich Soziales und Senioren

Hannoversche Straße 6, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 301 42 00

soziales@stadt-hildesheim.de

Unterlagen?

Geburtsurkunde des Kindes, Weiteres nach Erstgespräch



Asylbewerberleistungsbezug

Wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, dann steht mit der Geburt eines Kindes dem Kind ein eigener Bedarf zu.

Wann?

Zeitnah nach der Geburt

Wo?

Landkreis Hildesheim

OE 913 Migration und Integration

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 309-0

www.willkommenhier.de

Einwohnende der Stadt Hildesheim:

Stadt Hildesheim

Fachbereich Soziales und Senioren, FD 50.1.2

Hannoversche Straße 6, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 301 42 00

soziales@stadt-hildesheim.de

Unterlagen?

Geburtsurkunde des Kindes

Zur weiteren Information:

Auf der Seite **www.zanzu.de** wird unter anderem das Thema Schwangerschaft und Geburt in 13 verschiedenen Sprachen sehr anschaulich dargestellt.



Vom Ethnomedizinischen Zentrum ist ein Wegweiser in sieben Sprachen erschienen, der Frauen mit Migrationshintergrund über das Thema Müttergesundheit informieren möchte.

www.ethno-medizinisches-zentrum.de





Behörden

Mit der Geburt Ihres Babys kommen einige zu erledigende Formalitäten und Ämtergänge auf Sie zu. Insbesondere für nicht verheiratete und minderjährige Eltern sind ein paar Punkte zu beachten, die Sie auch schon in Ruhe vor der Geburt erledigen können.



Vaterschaftsanerkennung

(nur bei nicht miteinander verheirateten Paaren)

Die Vaterschaftsfeststellung ist wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes und aus ihr leiten sich auch rechtliche und finanzielle Aspekte ab. Bei Problemen berät Sie das Standesamt Ihrer Gemeinde bzw. Stadt oder der Fachbereich Beistandschaften Ihres Jugendamtes.

Wann?

Vor der Geburt (empfehlenswert) oder zeitnah nach der Geburt

Wo?

Landkreis Hildesheim

Amt für Familie

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 309 15 28

beistandschaft@landkreishildesheim.de

oder beim Standesamt Ihres Wohnortes

Unterlagen?

Amtliche Ausweise mit Lichtbild beider Elternteile

Nach der Geburt: Geburtsurkunde des Kindes



Sorgerechtserklärung (nur bei nicht miteinander verheirateten Paaren)

Das gemeinsame Sorgerecht steht beiden Eltern zu, wenn Sie dies amtlich erklären oder einander heiraten. Bei Unstimmigkeiten kann eine Entscheidung des Familiengerichts herbeigeführt werden. Ansonsten hat die Mutter die elterliche Sorge inne.

Wann?

Vor der Geburt (empfehlenswert) oder nach der Geburt

Wo?

Landkreis Hildesheim

Amt für Familie

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

Telefon: 0 51 21 · 309 15 28

oder beim zuständigen Amtsgericht in Alfeld, Elze oder Hildesheim

Unterlagen?

Geburtsurkunde des Kindes, Personalausweise beider Elternteile





Vormundschaft (nur bei minderjährigen Müttern)

Kinder von minderjährigen Müttern bekommen gesetzlich geregelt einen Amtsvormund gestellt. Die Vormundschaft kann auch auf eine geeignete Privatperson z. B. aus dem familiären Umfeld übertragen werden. Der Vormund übt die rechtliche Vertretung für das Kind aus.

Wann?

Vor der Geburt (empfehlenswert) oder nach der Geburt

Wo?

Landkreis Hildesheim

Amt für Familie

Bischof-Janssen-Straße 31, 31134 Hildesheim

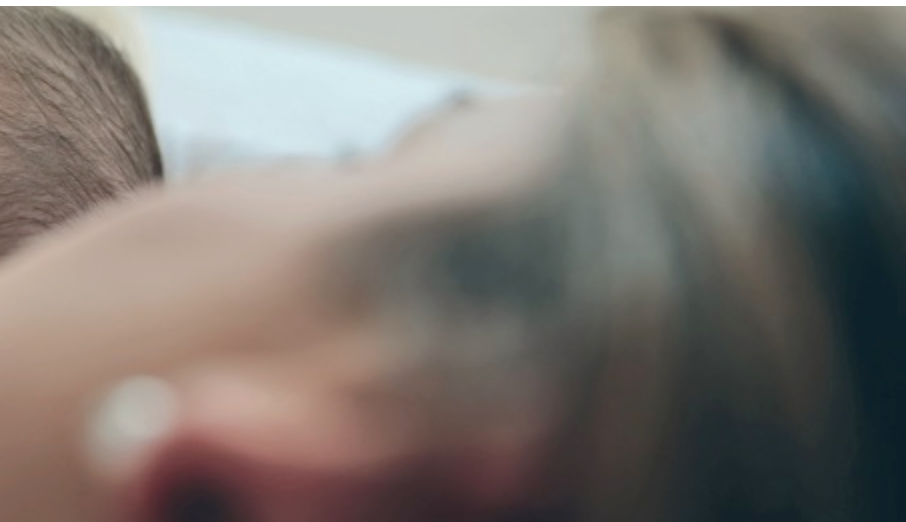
Telefon: 0 51 21 · 309 47 38

vormundschaften@landkreishildesheim.de

oder beim zuständigen Amtsgericht in Alfeld, Elze oder Hildesheim

Unterlagen?

Mutterpass, Geburtsurkunde (nach der Geburt)





Namensrecht

Der Vorname des Kindes wird von den Eltern bestimmt. Bei verheirateten Eltern erhält das Kind den gleichen Familiennamen. Bei nicht verheirateten Eltern mit gemeinsamer elterlicher Sorge bestimmen die Eltern den Nachnamen des Kindes gemeinsam. Bei weiteren Konstellationen ist es hilfreich sich rechtzeitig beim Standesamt beraten zu lassen.

Wann?

Vorgeburtliche Beratung, bzw. nach einer Woche nach der Geburt

Wo?

Standesamt bei dem Sie mit dem 1. Wohnsitz gemeldet sind

Unterlagen?

Namenserklärung (siehe Anmeldung im Standesamt)



Infotool für Familien

Mit diesem Tool können Sie online in wenigen Schritten ermitteln, auf welche Familienleistungen oder -hilfen Sie oder Ihre Familie voraussichtlich Anspruch haben.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

www.infotool-familie.de

Unterlagen?

Entfällt



Anmeldung beim Einwohnermeldeamt

Die Anmeldung beim Einwohnermeldeamt geschieht automatisch durch das Standesamt.

Wann?

Automatisch

Wo?

Durch das Standesamt

Unterlagen?

Entfällt



Anmeldung im Standesamt

Die Geburt Ihres Kindes müssen Sie beim Standesamt anmelden und eine Namenserklärung abgeben. In den beiden Hildesheimer Geburtskliniken nimmt ihnen das Sekretariat diesen Behördengang ab. Sie können sich dann mehrere beglaubigte Geburtsurkunden nach Hause senden lassen oder beim Standesamt abholen.

Wann?

Innerhalb von einer Woche nach der Geburt

Wo?

Geburtskliniken bzw. Standesamt des Geburtsortes des Kindes

Unterlagen?

Schriftliche Geburtsanzeige der Geburtseinrichtung und Namenserklärung, Geburts-, Eheurkunde und Ausweise der Eltern

Wenn nicht verheiratet: Vaterschaftsanerkennung und ggfs. Sorgeerklärung

Wenn Kindesmutter geschieden: Eheurkunde und Scheidungsurteil

Bei ausländischen Staatsangehörigen: Nachweis über Aufenthaltsstatus



Arbeitsstelle

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf nimmt einen immer größeren Stellenwert ein. Sie haben die Wahl, ob Sie mit Ihrem Kind Zuhause bleiben oder wieder in das Berufsleben einsteigen wollen.



Mutterschutzzeit

Die Schwangerschaft soll möglichst zeitnah beim Arbeitgeber bekannt gegeben werden, da es gewisse Mutterschutzbedingungen gibt, wie z. B. ein Beschäftigungsverbot 6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt oder ein Kündigungsschutz für Schwangere und Mütter bis 4 Monate nach der Geburt. Weitere Informationen unter **www.bmfsfj.de**, Suchwort „Mutterschutzgesetz“

Wann?

Zeitnah nach Feststellung der Schwangerschaft

Wo?

Arbeitgeber

Unterlagen?

Bescheinigung über den mutmaßlichen Tag der Entbindung von der gynäkologischen Praxis oder Hebamme



Elternzeit

Mit der Elternzeit kann die Erwerbstätigkeit vorübergehend unterbrochen werden, wobei das Arbeitsverhältnis bestehen bleibt. Den Anspruch auf Elternzeit zur Betreuung seines Kindes bis zum 3. Lebensjahr hat jedes Elternteil. Sofern die Elternteile die 36 Lebensmonate Elternzeit nicht in den ersten drei Lebensjahren des Kindes verbraucht haben, können nun maximal 24 Monate bis zur Vollendung des 8. Lebensjahres des Kindes beansprucht werden.

Nähere Einzelheiten finden Sie unter **www.familienportal.de**, Suchwort „Elternzeit“

Wann?

Bis zum 3. Lebensjahr des Kindes. Spätestens 7 Wochen vor Beginn der geplanten Elternzeit

Wo?

Arbeitgeber

Unterlagen?

Formloser Antrag auf Elternzeit, welcher das Geburtsdatum, den Geburtsnamen des Kindes und den Zeitraum der gewünschten Elternzeit enthalten sollte, Geburtsurkunde



Krippe, Kindertagespflege und Kindertagesstätte

Ab dem 1. Lebensjahr hat ein Kind einen Anspruch auf einen Betreuungsplatz in der Krippe oder in der Tagespflege und ab dem 3. Lebensjahr in der Kindertagesstätte.

Wann?

Möglichst zeitnah das Kind in der Betreuung anmelden.

Wo?

Familienbüro Ihrer Gemeinde:

www.lkhi.betreunungsboerse.net

Einwohnende der Stadt Hildesheim:

www.hildesheim.betreunungsboerse.net

Unterlagen?

Antragsformular

Familienbildungsstätte

- PARENS® Begleitung im ersten Lebensjahr
- Eltern-Kind-Gruppen und Miniclubs
- Angebote für mehrsprachige Familien
- Konzeption und Neugründung von Gruppen
- in Stadt und Landkreis Hildesheim

**Begleitung
von Anfang
an!**

Mehr als Sie glauben.

Familienbildungsstätte der KEB

Domhof 2 · 31134 Hildesheim

Tel.: 0 51 21 / 20 64 9-61

fabิ.hildesheim@keb-net.de · www.fabi-hildesheim.de



Katholische
Erwachsenen**bildung**



Frühe Hilfen

Frühe Hilfen im Landkreis Hildesheim sind Angebote und Informationen die sich an Schwangere, Kinder und (werdende) Eltern richten. Sie bieten einen einfachen und unkomplizierten Zugang und sollen insbesondere dann unterstützen, wenn es mal „schwierig“ wird. Im Nachfolgenden sind einige Frühe Hilfen angeführt. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.landkreishildesheim.de/fruehe-hilfen



Fachkräfte Frühe Hilfen

Zu den Fachkräften der Frühen Hilfen zählen Familienhebammen und Familien-, Gesundheits-, und Kinderkrankenpflegerinnen.

Familienhebammen unterstützen Eltern und Familien in belasteten Lebenssituationen, z. B. bei einer Teenager-Schwangerschaft, psychischer Belastung etc.. Sie gehen bis zu einem Jahr nach der Geburt des Kindes in die Familien, sind bei der gesundheitlichen Versorgung behilflich und bieten dort unter Einbindung der Familienmitglieder psychosoziale Unterstützung.

Außerdem geben sie Informationen sowie Anleitung zu Pflege, Ernährung, Entwicklung und Förderung des Kindes als auch über weitere Möglichkeiten, Hilfe zu erhalten.

Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen unterstützen ebenfalls Eltern in belasteten Lebenssituationen. Sie stärken auch die Kompetenz der Familien mit behinderten oder chronisch kranken Kindern und Frühgeborenen. Sie informieren die Eltern u. a. über die motorische Entwicklung und über den entwicklungsfördernden Umgang mit ihren Kindern.

Wann?

Familienhebammen: Von der Schwangerschaft bis zum 1. Lebensjahr

Familien-, Gesundheits-, und Kinderkrankenschwestern: Von der Geburt bis zum 3. Lebensjahr

Wo?

Koordination: Frau Dasecke

Telefon: 0 50 68 · 57 48-13

fachkraefte-fruehe-hilfen@landkreishildesheim.de oder

Familienhebammenzentrale Hildesheim

Osterstraße 51 a, 31134 Hildesheim (im Levana e. V.)

Telefon: 01 77 · 631 76 97

hildesheim@eine-chance-fuer-kinder.de

www.familienhebammen-hildesheim.de

Unterlagen?

Keine



**Infoabende „Rund um die Geburt“
jeden Mittwoch 18:30 Uhr
Treffpunkt: Rezeption**

Auch die Kleinsten rundum versorgt

Wir wollen, dass die Geburt Ihres Kindes für Sie zu einem einmaligen Erlebnis wird. Mit viel Hingabe, Einfühlungsvermögen und dem nötigen Fachwissen kümmert sich das Team aus Frauen- und Kinderärzten, Kinderchirurgen, Kinderkrankenpflegern, Hebammen und Physiotherapeuten darum, dass die neuen Erdenbürger und ihre Eltern im Geburtszentrum des Helios Klinikum Hildesheim gut aufgehoben sind. Im Jahr 2018 haben hier 1.635 Neugeborene das Licht der Welt erblickt. Damit ist das Klinikum die größte Geburtsklinik in Stadt und Landkreis Hildesheim.

Helios Klinikum Hildesheim

Senator-Braun-Allee 33, 31135 Hildesheim

Telefon: (05121) 89-0

www.helios-gesundheit.de/hildesheim

Telefon Kreißsaal/Pränataldiagnostik: (05121) 894-5392

E-Mail: kreisssaal.hildesheim@helios-gesundheit.de



Sozialmedizinische Nachsorge – Bunter Kreis Hildesheim

Der Bunte Kreis Hildesheim ist ein Team aus Fachexperten in der Kinder- und Jugendheilkunde und setzt sich multidisziplinär aus kinderärztlichen Fachkräften, Kinderkrankenpflegenden, Case Managenden Pädiatrie, pädagogisch und psychologisch ausgebildeten Fachkräften zusammen.

Ziel ist es, Kindern mit besonderem Versorgungsbedarf z.B. aufgrund von einer Frühgeburt, chronischer-oder neurologischer Erkrankung sowie deren Familien, bei der Überleitung von der stationären Versorgung in die häusliche Umgebung zu unterstützen.

Diese Krankenkassenleistung kann auf Antrag bis 6 Wochen nach einem Krankenhausaufenthalt- oder einer Rehabilitationsmaßnahme über die Kinderärztin oder den Kinderarzt gestellt werden.

Im Praktischen bedeutet dies Beratung und Begleitung der Familie am Ende der stationären Versorgung und im Weiteren eine umfassende aufsuchende Hilfe zu Hause.

Wann?

Bis zu 6 Wochen nach KH-Aufenthalt muss der Antrag gestellt werden (für 12 Wochen Betreuung)

Wo?

Helios Klinikum Hildesheim

Senator Braun Allee 33, 31135 Hildesheim

Telefon 0 51 21 · 894 25 20

bunterkreis.hildesheim@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/kliniken/hildesheim/ -> Suchwort „Bunter Kreis“

Unterlagen?

Antrag auf Verordnung von sozialmedizinischen Nachsorgemaßnahmen (wird über den Bunter Kreis gestellt)



Willkommensbesuch / Babybegrüßungsprogramm

Der Landkreis Hildesheim organisiert für alle neu gewordenen Eltern einen Babybegrüßungsdienst. Hier erhalten Sie kostenfrei wertvolle Informationen für den Start in das Familienleben. Einige Hebammen führen diesen Besuch bei der häuslichen Nachsorge durch.

Alternativ können Sie einen Willkommensbesuch unter willkommen-im-leben@landkreishildesheim.de oder 05121 · 309 45 02 anfordern.

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

Bei Ihnen Zuhause

Unterlagen?

Keine



Café Kinderwagen

Das Café Kinderwagen ist ein offener Treffpunkt für Schwangere und Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren. Hier können Sie andere Väter und Mütter kennenlernen und miteinander bei einer Tasse Tee oder Kaffee ins Gespräch kommen. Eine Fachkraft leitet diesen Treffpunkt und steht beratend zur Seite.

Wann?

Vor und nach der Geburt

Wo?

www.landkreishildesheim.de/kreiskarte

Unterlagen?

Keine





Geo-Informationssystem

Sie suchen Einrichtungen oder Unterstützung in ihrer Nähe? Mit der neuen Kreiskarte können Sie sich z. B. Kitas, Hebammen, Ärzte, Beratungsstellen und noch vieles mehr auf einer Karte anzeigen lassen und weitere Informationen abrufen.

Wann?

Vor und nach der Geburt

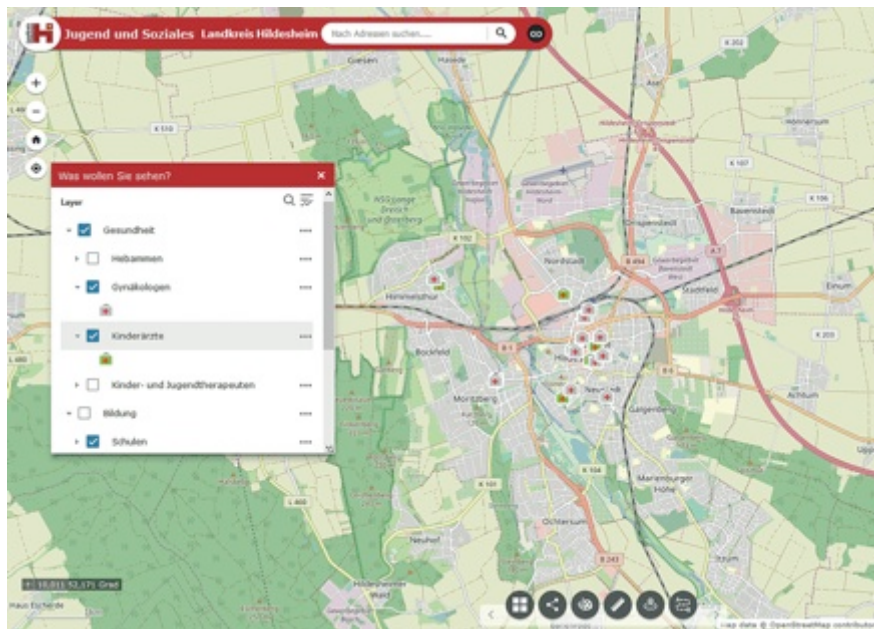
Wo?

www.landkreishildesheim.de/kreiskarte



Unterlagen?

Keine





wellcome **– Praktische Hilfe nach der Geburt**

Im ersten Lebensjahr des Kindes können Sie praktische Unterstützung im Umgang mit dem Kind durch eine ehrenamtliche Mitarbeiterin von Wellcome bekommen, die sich z. B. um das Geschwisterkind kümmert oder über das Baby wacht, während sich die Mutter erholt. Die Vermittlung wird von der ev. Familienbildungsstätte in Hildesheim koordiniert.

Wann?

Von Geburt bis zum 1. Lebensjahr

Wo?

Telefon: 0 51 21 · 16 47 49

hildesheim@wellcome-online.de

www.wellcome-online.de

Unterlagen?

Keine



Aufgrund von gesundheitlichen Problemen im Rahmen einer Schwangerschaft oder Entbindung können Sie eine Haushaltshilfe beantragen. Dazu müssen Sie oder eine andere Person in Ihrem Haushalt nicht in der Lage sein, diesen weiter zu führen. Ihre Hebamme oder Arztpraxis stellt Ihnen dazu eine Bescheinigung aus.

Wann?

Bei Bedarf vor bzw. nach der Geburt

Wo?

Krankenkasse oder
Evangelisches Dorfhelferinnenwerk Niedersachsen e. V.
Einsatzleitung I. Hönemann
Am Flugplatz 4, 31137 Hildesheim
Telefon: 0 51 21 · 70 67 10
hoenemann@landvolk-hildesheim.de
www.dhw-nds.de

Unterlagen?

Antragsformular, Mutterpass, Bescheinigung über die Notwendigkeit der Haushaltshilfe



Checklisten



Checkliste vor der Geburt

Gesundheit

- Hebamme suchen ☐
- Frauenärztin/Frauenarzt suchen ☐
- Mutterpass ausstellen lassen ☐
- Ggfs. an Geburtsvorbereitungskurs anmelden ☐
- Geburtseinrichtung suchen und zur Geburt anmelden ☐
- Kinderarztpraxis für die U-Untersuchungen suchen ☐
- Impfschutz klären ☐

Beratung

- Schwangerenberatungsstelle aufsuchen ☐
- Ggfs. Familienhebammen-Zentrale aufsuchen ☐

Finanzen

- Ggfs. Mutterschaftsgeld beantragen ☐
- Ggfs. Mehrbedarf beantragen ☐
- Ggfs. Stiftungsgelder in Anspruch nehmen ☐

Behörden

- Ggfs. Vaterschaftsanerkennung beurkunden ☐
- Ggfs. Sorgerechtserklärung abgeben ☐
- Ggfs. Vormundschaft einrichten ☐
- Ggfs. Namensrechtberatung einholen ☐

Arbeitsstelle

- Schwangerschaft bekannt geben ☐

Frühe Hilfen

- Ggfs. Unterstützung in Anspruch nehmen ☐
- Ggfs. nach Angeboten googeln ☐

Praktische Tipps

- Kliniktasche vorbereiten ☐
- Ggfs. Geschwisterkinderbetreuung während der Geburt klären ☐
- Babyausstattung besorgen ☐



Checkliste nach der Geburt

Gesundheit

- | | |
|---|--------------------------|
| Wochenbettbetreuung durch Hebamme | ☐ |
| Rückbildungskurs besuchen | ☐ |
| Krankenversicherung für das Kind abschließen | ☐ |
| Kinderarztpraxis für die U-Untersuchungen aufsuchen | ☐ |

Beratung

- | | |
|---|--------------------------|
| Ggfs. Schwangerenberatungsstelle aufsuchen | ☐ |
| Ggfs. Familienhebammen-Zentrale aufsuchen | ☐ |
| Ggfs. Erziehungsberatungsstelle aufsuchen | ☐ |
| Ggfs. Begutachtung oder Bunter Kreis in Anspruch nehmen | ☐ |

Finanzen

- | | |
|---|--------------------------|
| Kindergeld beantragen | ☐ |
| Kinderfreibetrag festlegen | ☐ |
| Ggfs. Elterngeld beantragen | ☐ |
| Ggfs. Kinderzuschlag beantragen | ☐ |
| Ggfs. Kinderbetreuungszuschlag beantragen | ☐ |
| Ggfs. Beistandschaft einrichten | ☐ |
| Ggfs. Unterhaltsvorschuss beantragen | ☐ |
| Ggfs. ALG II beantragen | ☐ |
| Ggfs. Sozialhilfe beantragen | ☐ |
| Ggfs. Wohngeld beantragen | ☐ |
| Ggfs. Eingliederungshilfe beantragen | ☐ |
| Ggfs. Asylbewerberleistungsbezug beantragen | ☐ |

Behörden

- | | |
|--|--------------------------|
| Ggfs. Vaterschaftsanerkennung beurkunden | ☐ |
| Ggfs. Sorgerechtsklärung abgeben | ☐ |
| Ggfs. Vormundschaft verändern | ☐ |
| Ggfs. Namensrechtberatung einholen | ☐ |
| Anmeldung Standesamt | ☐ |
| Ggfs. Infotool für Familien ausprobieren | ☐ |



Checkliste nach der Geburt

Arbeitsstelle

Ggfs. Elternzeit beanspruchen ☐

Ggfs. Kinderbetreuung organisieren ☐

Frühe Hilfen

Ggfs. Unterstützung in Anspruch nehmen ☐

Ggfs. nach Angeboten googeln ☐

Willkommensbesuch erhalten ☐

Ggfs. wellcome beanspruchen ☐

Ggfs. Haushaltshilfe beantragen ☐

Praktische Tipps

... viel Ruhe und Freiräume einplanen ☐

... Unterstützung annehmen ☐

... kein Perfektionsanspruch setzen ☐

... ☐

Stichwortverzeichnis A bis Z

A	Anmeldung beim Einwohnermeldeamt	49
	Anmeldung im Standesamt	49
	Arbeitslosengeld II	39
	Asylbewerberleistungsbezug	43
B	Babybegrüßungsprogramm	58
	Babylotse	20
	Beistandschaft	29
	Beratungsangebote	25
	Bundesstiftung „Mutter und Kind“	28
	Bunter Kreis Hildesheim	57
C	Café Kinderwagen	58
	Checklisten	62
E	Eingliederungshilfe	42
	Elterngeld / ElterngeldPlus	32
	Elternzeit	52
	Erziehungsberatungsstelle	24
F	Fachkräfte Frühe Hilfen	55
	FamilienhebammenZentrale-Hildesheim	17
	Familien in Not	28
	Fehlgeburt	22
	Früherkennungsuntersuchungen	13
G	Geburtskliniken	12
	Geburtsvorbereitungskurs	11
	Geo-Informationssystem	59
	Gynäkologische Praxen	8
H	Hausgeburt	12
	Haushaltshilfe	61
	Hebammen	10

I	Impfschutz	9
	Infotool für Familien	48
K	Kinderbetreuungszuschlag	34
	Kinderfreibetrag	31
	Kindergeld	30
	Kindertagespflege	53
	Kindertagesstätte	53
	Kinderzuschlag	33
	Krankenversicherung	13
	Krippe	53
M	Mehrbedarf + Babyerstaussattung (bei ALG II oder Sozialhilfe)	38
	Mutterpass	7
	Mutterschaftsgeld	27
	Mutterschutzzeit	51
N	Namensrecht	48
	Notrufe	70
R	Rückbildung	15
S	Schwangerenberatungsstellen	18
	Sorgerechtserklärung	46
	Sozialhilfebezug	40
	Sozialmedizinische Nachsorge	57
	Sozialpädiatrische Beratung und Begutachtung	23
T	Tot- oder Fehlgeburt	22
U	Unterhaltsvorschuss	35
V	Vaterschaftsanerkennung	45
	Vormundschaft	47
W	wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt	60
	Willkommensbesuch	58
	Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme	14
	Wohngeld	41

Mitwirkung und Dank

Ein ganz besonderer Dank gilt den vielen Netzwerkpartnern, die mit Ihrem Fachwissen den Schwangerenwegweiser aufgewertet haben und dessen „Schwangerschaft und Geburt“ begleitet haben, insbesondere an das Redaktionsteam:

- **Nicole Ranke**

Dipl. Sozialpädagogin/-arbeiterin (FH)

Arbeiterwohlfahrt –

Schwangerenberatungs- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle

- **Roswitha Meloni, B. Sc.**

freiberuflich tätige Hebamme

wissenschaftliche Mitarbeiterin Hochschule Fulda, Fachbereich Pflege und Gesundheit, Hebammenstudiengang

- **Hanna Zwingmann**

Sozialpädagogin / Soziale Arbeit (B.A.)

Sozialdienst kath. Frauen e. V.

Beratungsstelle für Schwangere und Familien



Anhang

Weiterführende Informationen zum Thema Familie finden Sie unter:



www.landkreishildesheim.de/familienwegweiser

Familienwegweiser für den Landkreis Hildesheim



www.familienportal.de

Bundesfamilienwegweiser



www.hildesheim-hannover.donumvitae.org

Wegweiser in leichter Sprache zu Schwangerschaft und Geburt



www.hebammenverband.de/familie/links-fuer-eltern/

Linksammlung

Notrufe

- Polizei 110
- Feuerwehr 112
- Krankenwagen 112 (dringend) *oder*
0 51 21 · 1 92 22 (planbar)
- Giftnotruf 0 30 · 1 92 40
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 11 61 17
- Apothekennotdienste finden Sie unter www.apotheken.de
- Kinderärztliche Notfallsprechstunde: 0 51 21 · 894 20 20 *oder*
0 51 21 · 894 53 60



Hilfe für Schwangere und Mütter.

24 Stunden für Sie da. Kostenlos.

0800 - 60 500 40

Hilfetelefon

Schwangere in Not – anonym & sicher

☎ 0800 40 40 020

www.geburt-vertraulich.de

Bundesinitiative Frühe Hilfen

**„NORMAL,
DASS ICH
UNSICHER BIN?“**

www.elternsein.info

Anonym und kostenlos!

Zusammen schaffen wir das schon!
Rufen Sie uns an – bei kleinen Sorgen
und in schwierigen Situationen.

Das Elternteiltelefon –
anonym und kostenlos:
Mo – Fr: 9–11 Uhr, Di + Do: 17–19 Uhr

Elternteiltelefon
0800 1110550
NummergegenKummer

...bietet
unterstützt durch die
Deutsche Telekom

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016



Download des
Schwangerenwegweisers

