

# Wegweiser für SCHWANGERE

in Einfacher Sprache



## Gemeinde Stuhr Rathaus



Was ist in der Schwangerschaft wichtig?  
Was ist wichtig, wenn das Baby da ist?  
Welche Hilfen gibt es?

### **Liebe Schwangere,**

mit diesem Wegweiser möchten wir Sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihres Kindes unterstützen.

Die Idee dazu kam, als in der Gemeinde Stuhr ein Geburtsvorbereitungskurs, insbesondere für Frauen mit Fluchtgeschichte, konzeptioniert und im Treffpunkt Sie(h)da durchgeführt wurde.

Ziel war es in komprimierter und möglichst einfacher Form alles Wichtige zu den Themen Schwangerschaft, Körper, Geburt, die Bedürfnisse des Babys und die Unterstützung, die es in der Gemeinde Stuhr gibt, zusammenzustellen.

Als wir gemerkt haben, wie viele hilfreiche Informationen dabei zusammenkamen, haben wir uns entschieden, diese Informationen möglichst allen schwangeren Frauen in der Gemeinde Stuhr in einer Broschüre zur Verfügung zu stellen. Und Sie werden merken, dass wir versucht haben, in möglichst einfacher Sprache zu schreiben, damit jede Frau, auch wenn sie noch nicht so lange in Deutschland lebt, das Wichtigste versteht.

Dazu gibt es eine Checkliste, die einen schnellen, umfassenden Überblick gibt, was bis wann in der Schwangerschaft erledigt werden sollte.

Und Sie finden in der Broschüre viele wichtige Kontaktadressen in der Region, neben Hebammen, Ärztinnen und Ärzten sowie Kliniken, Beratungsstellen und Fördermöglichkeiten.

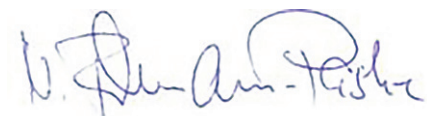
All dies soll Ihnen und anderen schwangeren Frauen helfen, eigenständig und selbstbestimmt Ihre Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes zu erleben und zu gestalten.

An diesem Projekt mitgewirkt haben ehrenamtlich engagierte Frauen, Hebammen und die interkulturelle Koordinatorin der Gemeinde Stuhr. Ihnen gilt unser ganz großer Dank!

Und wir danken der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung, die das Projekt finanziell unterstützt hat.

Wir freuen uns, dass Sie diesen Wegweiser in Ihren Händen haben und wünschen Ihnen Gesundheit und Freude in dieser wichtigen Zeit!

**Nicole Feldmann-Paske**  
Gleichstellungsbeauftragte



**Stephan Korte**  
Bürgermeister



### Was steht in diesem Heft?

#### Sind Sie schwanger? **7**

Sind Sie nicht sicher, ob Sie schwanger sind?	8
Wer bezahlt Untersuchungen und Betreuung in der Schwangerschaft?	9
Vorsorge·Untersuchungen und Hilfe in der Schwangerschaft	10
Schwangeren·Beratungen	14
Wer muss wissen, dass Sie schwanger sind?	14
Kurse für Schwangere	15
Was ändert sich in der Schwangerschaft?	16
Auf was müssen Sie achten?	16
Geld für Schwangere	20
Kurse nach der Geburt	24
Sachen für das Baby	25
Wichtige Unterlagen für Ämter	26

#### Geburt **29**

Wo soll die Geburt sein?	30
Müssen Sie sich im Krankenhaus anmelden?	30
Wer ist bei der Geburt dabei?	31
Tasche packen	31
Wer kümmert sich um Ihre Kinder, wenn Sie im Krankenhaus sind?	31
Wie kommen Sie ins Krankenhaus?	31
Was passiert bei der Geburt?	32

#### Nach der Geburt **35**

Möchten Sie nach Hause oder im Krankenhaus bleiben?	36
Wie ernährt sich Ihr Baby?	37
Termine beim Kinder·Arzt oder Kinder·Ärztin	38
Die ersten 6 Wochen nach der Geburt	39

Was braucht Ihr Baby alles?	40
Verhütung nach der Geburt	42
Geburts-Urkunde und Geburts-Bescheinigung	42
Fit werden nach der Geburt	45
Kurse und Treffen für Eltern und ihre Babys	46

## **Adressen** **47**

Frauen-Ärzte und Frauen-Ärztinnen	48
Hebammen	49
Hebammen-Liste	50
Schwangeren-Beratung	51
Entbindungs-Kliniken	52
Gemeinde Stuhr   Rathaus	53
Sorgerechts-Erklärung   Sorgerechts-Fragen	54
Standesämter	54
Kinder-Ärzte und Kinder-Ärztinnen	54
Beratung und Hilfe	55

## **Listen** **57**

Aufgaben	58
Klinik-Tasche	62
Erst-Ausstattung	63
Notruf-Nummern	65

## **Anträge** **66**

Antrag auf Mehrbedarf / Umstands-Kleidung / Erstausrüstung	66
Antrag Kosten-Erstattung Verhütungs-Mittel	67

## **Wer hat das Heft gemacht?** **68**



# SIND SIE SCHWANGER?

Das sollten Sie wissen und beachten

1. – 40. Schwangerschafts-Woche



### Sind Sie (nicht) sicher, ob Sie schwanger sind?

#### Der Schwangerschafts-Test

Sie können einen **Schwangerschafts-Test** machen. Der Test prüft Ihren **Urin**.

**Schwangerschafts-Tests** gibt es:

- in **Drogerien** oder in **Apotheken**
- bei einer **Hebamme** oder **einer Frauen-Ärztin**  
oder **einem Frauen-Arzt**



#### Der Mutterpass

Schwangere bekommen einen **Mutterpass**.

Im **Mutterpass** stehen:

- Infos über **Ihre Gesundheit**
- Infos über **Ihr Baby**

Der **Mutterpass** kann zum Beispiel bei **Notfällen** hilfreich sein.

Sie bekommen den **Mutterpass**

- bei Ihrer **Hebamme** oder
- Ihrer **Frauen-Ärztin** oder  
Ihrem **Frauen-Arzt**

Tragen Sie den **Mutterpass immer bei sich**.



## Wer bezahlt Untersuchungen und Betreuung in der Schwangerschaft?

Schwangere müssen kein Geld bezahlen für:

- **Beratung**, ob man das Baby bekommen will
- **Untersuchungen** bei der **Frauen-Ärztin oder dem Frauen-Arzt**
- **Hilfe** von der **Hebamme**

Das gilt **auch für geflüchtete Frauen**.

→ **Haben Sie eine Krankenkassen-Karte?**

Dann **bezahlt** die **Krankenkasse** die Rechnungen.

→ **Haben Sie keine Krankenkassen-Karte?**

Dann brauchen Sie einen **Behandlungs-Schein**.

Sie bekommen den **Behandlungs-Schein** beim **Sozialen Service im Rathaus in Stuhr**.



### Vorsorge-Untersuchungen und Hilfe in der Schwangerschaft

#### Vorsorge-Untersuchungen

Sie müssen **oft zur Frauen-Ärztin oder zum Frauen-Arzt**, wenn Sie schwanger sind. Diese prüfen, ob es **Ihnen und dem Baby gut geht**.

Sie brauchen **Termine** bei Ihrer **Frauen-Ärztin** oder Ihrem **Frauen-Arzt**:

- in den ersten **6 Monaten** in der Schwangerschaft alle **4 Wochen**
- dann bis zur Geburt **alle 2 Wochen**
- **nach der Geburt alle 2 Tage**

Diese Termine nennt man **Vorsorge-Untersuchungen**.



## Was macht die Frauen-Ärztin oder der Frauen-Arzt?

- Sie oder er macht einen **Schwangerschafts-Test**
- Sie oder er gibt Ihnen einen **Mutterpass**  
Im Mutterpass stehen:
  - **Infos über Ihre Gesundheit**
  - **Infos über Ihr Baby**
- Sie oder er prüft Ihre **Kranken-Geschichte**
  - Zum Beispiel: Gibt es in **Ihrer Familie Krankheiten?**
  - Haben Sie **Krankheiten?**

Das ist **wichtig** für **Ihre Schwangerschaft**

- Sie oder er untersucht **Ihr Blut**
- Sie oder er misst **Ihren Blut-Druck**
- Sie oder er untersucht **Ihre Vagina**
- Sie oder er macht **3 Ultraschall-Untersuchungen**  
Dabei kann man prüfen, wie es Ihrem Baby geht  
**Ultraschall-Untersuchungen sind:**
  - in Schwangerschafts-Woche **9 bis 12**
  - in Schwangerschafts-Woche **19 bis 22**
  - in Schwangerschafts-Woche **29 bis 32**
- Sie oder er macht **Beratung**
  - Zum Beispiel zu **Ernährung, Arbeit, Sport, Medikamenten**  
und **Reisen**
- Sie oder er prüft, ob das **Baby eine Behinderung** hat  
Das nennt man: **Risiko-Screening**

## Sprechen Sie nur wenig Deutsch?

Dann gehen **Sie nicht allein zur Frauen-Ärztin oder zum Frauen-Arzt.**

Sie müssen **die Frauen-Ärztin oder den Frauen-Arzt verstehen.** Sie können eine **Person mitbringen**, die für Sie **übersetzt.**

### Was macht eine Hebamme?

- **Es ist wichtig sehr früh, sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind, eine Hebamme zu suchen.** Die Hebammen begleiten sehr viele Frauen.
- Eine **Hebamme** kann auch die **Vorsorge-Untersuchungen** machen. Aber nur, wenn Sie **keine Risiko-Schwangerschaft** haben.  
**Risiko-Schwangerschaft** ist zum Beispiel:
  - wenn Sie **über 35 Jahre alt** sind
  - wenn Sie **Krankheiten** haben
- Sie **beantwortet Ihre Fragen.** Zum Beispiel über **Schwangerschaft, Geburt, Stillen** und **Ihr Baby.**
- Sie hilft bei **Problemen mit Ihrem Körper** in der Schwangerschaft
- Sie **bereitet Sie** auf die **Geburt vor**
- Sie kommt **10 Tage nach der Geburt jeden Tag zu Ihnen**  
In den **ersten 3 Monaten** nach der Geburt kann sie noch **16 Mal kommen**
- Sie **berät** Sie auch danach weiter. Nach den **ersten 3 Monaten** können Sie **8 Mal Beratung von ihr bekommen.** Zum Beispiel zu **Fragen zum Stillen** und zur **Ernährung vom Baby.** Die **Beratung** kann **bei Ihnen** sein. Oder Sie können **Sie anrufen.** Im Anhang finden Sie eine **Hebammen-Liste.**



## Was macht eine Familien-Hebamme?

**Familien-Hebammen helfen** in noch mehr Bereichen als andere Hebammen.

So kann Ihnen eine **Familien-Hebamme** helfen:

- Eine Familien-Hebamme hilft Ihnen, wenn Sie **große Probleme** haben  
Zum Beispiel:
  - Sie haben Probleme **mit Drogen**
  - Sie haben Probleme **mit Gewalt**
  - Sie wissen **nicht, wie Sie alles schaffen sollen**
  - Sie fühlen sich **alleine**
- Sie **macht alles**, was eine normale Hebamme auch macht
- Sie kann **zu einem Termin mitkommen**. Zum Beispiel zu **der Ärztin oder dem Arzt**, zu **Therapie** oder **Beratungs-Stellen**
- Sie **hilft** Ihnen, Ihren **Alltag** zu **schaffen**
- Sie **hilft** Ihnen dabei, **Hilfe zu finden**
- Sie kann Sie **das ganze erste Lebens-Jahr** von **Ihrem Kind begleiten**



### Schwangeren-Beratungen

Es gibt **Beratungsstellen für Schwangere**.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- **Abtreibung**
- Probleme wegen **zu wenig Geld**
- **Geld von der Bundesstiftung Mutter und Kind**
- andere **Probleme in Ihrem Leben**

Im **Anhang** finden Sie **Adressen von Schwangeren-Beratungen**.

### Wer muss wissen, dass Sie schwanger sind?

#### Dem Sozialen Service Bescheid sagen

**Der Soziale Service in Stuhr** muss wissen, dass Sie schwanger sind.

Dann können Sie **schnell Beratung und Hilfe** bekommen.

Vielleicht brauchen Sie wegen des **Babys** eine **größere Wohnung**.

Dann kann der Soziale Service in Stuhr **helfen**.

**Infos zum Sozialen Service** finden Sie im **Anhang**.

#### Dem Chef oder der Chefin Bescheid sagen

Ihr **Chef** oder Chefin **muss wissen**, dass Sie **schwanger** sind.

Sie bekommen eine **Bescheinigung bei Ihrer Frauen-Ärztin** oder bei Ihrem **Frauen-Arzt**. Auf der Bescheinigung steht der **Geburts-Termin**.

**Schwangere und Mütter** sind bei der Arbeit besonders **geschützt**.

Es gelten **besondere Regeln**.

Die Regeln stehen im **Mutterschutz-Gesetz**.

Zum Beispiel Regeln zu **Arbeits-Zeiten und Schutz vor einer Kündigung**.

## Kurse für Schwangere

### Geburts-Vorbereitungs-Kurse

Hebammen bieten **Kurse für Schwangere** an.

Die Kurse heißen **Geburts-Vorbereitungs-Kurse**.

In den Kursen bekommen Sie:

- **Infos zur Geburt** und die **Zeit danach**
- **Übungen** zum richtigen Atmen und Entspannen
- Infos über **weniger Schmerzen** bei der Geburt
- **Übungen** für **Bewegungen** und **Übungen** mit dem **Partner** oder **der Partnerin**
- Anleitung für **Massagen**

Sie lernen **andere schwangere Frauen** kennen.

Die Kurse sind **oft einmal in der Woche für etwa 2 Stunden**.

Die **Kurse** dauern etwa **7 bis 8 Wochen**. Oder der **Kurs** ist an **einem Wochenende**.

Sie müssen den **Kurs nicht selbst bezahlen**. Die **Krankenkasse** oder **der Soziale Service** bezahlen den Kurs. **Die Kurse sind auf Deutsch**.



### Andere Kurse für Schwangere

Es gibt viele **Kurse für Schwangere**.

Zum Beispiel:

- **Schwimmen für Schwangere**
- **Yoga für Schwangere**

In den Kursen **lernen Sie andere Schwangere** kennen.

Diese Kurse müssen Sie **selber bezahlen**.

Viele Schwangere wollen die Kurse besuchen.

Darum müssen Sie sich am besten **schnell anmelden**.

## Was ändert sich in der Schwangerschaft? Auf was müssen Sie achten?

### Gewicht

Die meisten Schwangeren **nehmen 10 bis 16 Kilo zu**.

### Körper-Pflege

Nehmen Sie viele gute **Pflege-Produkte**.

Gute Pflege-Produkte sind:

- **aus Pflanzen**
- **mit viel Vitamin E**
- **ohne Parfüm**

Eine **Bauch-Massage** tut Ihnen gut.

### Bewegung

Bewegung ist **gesund**.

Am besten bewegen Sie sich **draußen**. Zum Beispiel beim **Spazieren gehen**.

Machen Sie aber **keinen anstrengenden Sport**.

## Probleme und Schmerzen

Viele Schwangere bekommen ähnliche **Probleme**.

Zum Beispiel:

- **Ihnen wird übel**
- **Sie können nicht auf Toilette gehen**

Ihre **Ärztin** oder **Arzt** oder **Hebamme** können Ihnen dann **helfen**.

## Medikamente

**Fragen Sie IMMER Ihre Ärztin** oder **Arzt** oder **Hebamme**, wenn Sie **Medikamente nehmen wollen**.



## Essen und Trinken

- Trinken Sie am besten **1,5 bis 2 Liter** am Tag  
Trinken Sie **Wasser, Tee ohne Zucker** oder **Saft mit viel Wasser**
- Am besten **5 Mal am Tag Obst oder Gemüse** essen
- Am besten **3 Mal am Tag Vollkorn-Produkte oder Kartoffeln** essen
- Am besten **3 Mal am Tag Milch oder Milch-Produkte** essen  
Milch-Produkte sind zum Beispiel **Käse, Butter und Quark**  
Die Milch-Produkte sollen mit **wenig Fett** und **ohne Zucker** sein
- Am besten **3 Mal in der Woche Fleisch** mit **wenig Fett** essen
- Am besten **2 Mal in der Woche Meeres-Fisch** mit **viel Fett** essen
- Nicht mehr als **einen Ess-Löffel Margarine am Tag** essen
- Nicht mehr als **eine Süßigkeit am Tag** essen

## Wichtig für ein gesundes Baby

**Gute Ernährung** ist **gut** für Ihr **Baby**. Das **Baby** bekommt dann **keine Allergien**.

### **Gute Ernährung** heißt:

- viel **Obst** und **Gemüse**
- viel **Meeres-Fisch** mit **viel Fett**  
Zum Beispiel **Lachs, Makrele**  
und **Hering**  
Sie müssen **Fisch lang genug braten**



## Nahrungs-Ergänzung-Mittel in der Schwangerschaft

Vielleicht **fehlen** Ihrem Körper wichtige **Vitamine** oder **andere Stoffe**.

Dann können Ihnen **Nahrungs-Ergänzung-Mittel helfen**. Zum Beispiel **Folat, Jod** und **Eisen**. **Fragen Sie** am besten Ihre **Ärztin** oder **Arzt** oder **Hebamme** dazu.

## Schutz vor Krankheiten (Salmonellen)

**Keine rohen Lebensmittel von Tieren** essen.

**Roh sind Lebensmittel**, die **nicht gekocht** oder **gebraten** sind.

- Zum Beispiel:
- **Fleisch**, das noch **blutig** ist
  - **Fisch**, der **nicht gekocht** oder **gebraten** ist
  - **Milch**, die **unbehandelt** ist
  - **rohe Eier**
  - **Weichkäse**, zum Beispiel **Brie** oder **Gorgonzola**

Sie müssen **Obst und Gemüse** vor dem Essen **gut waschen**.

Kaufen Sie **keine fertigen Salate**.

## Kein Alkohol

Trinken Sie **keinen Alkohol**, zum Beispiel: **Bier, Wein** oder **Schnaps**.

Das ist **schlecht** für **Ihr Baby**.

## Nicht rauchen

**Rauchen Sie nicht**. Am besten sind Sie auch **nicht an Orten, wo andere rauchen**.

Das ist **schlecht** für **Ihr Baby**.

## Wenig Koffein

Trinken Sie **wenige Getränke** mit **Koffein**. Getränke mit Koffein sind zum Beispiel **Kaffee, Espresso oder Milch-Kaffee**. Trinken Sie **nicht mehr als 3 Tassen** davon am Tag. Trinken Sie **keine Energy-Getränke**. Ein **Energy-Getränk** ist zum Beispiel **Red Bull**.

## Geld für Schwangere

### Mehrbedarf für Schwangere ohne Arbeit

#### Wer bekommt das Geld?

Das **Geld ist für Mütter**, die **Arbeitslosen-Geld 2** bekommen.

**Arbeitslosen-Geld 2** nennt man kurz: **ALG 2** oder **Hartz 4**.

Schwangere bekommen ab der **13. Schwangerschaft-Woche mehr ALG 2**.

Sie bekommen dann **17 Prozent mehr** ALG 2.

Zum Beispiel: Sie bekommen **416 Euro** im Monat ALG 2.

Ab der 13. Schwangerschaft-Woche können Sie **70,72 Euro mehr** bekommen.

#### Wie bekommen Sie das Geld?

Sie müssen einen **Antrag beim Jobcenter** stellen.

#### Mehr Infos dazu:

**Landkreis Diepholz Gesundheitsamt**

**Susanne Schumann**

Amtshof 3 | 28857 Syke

Telefon: 0 42 42 – 97 64 629

E-Mail: [susanne.schumann@diepholz.de](mailto:susanne.schumann@diepholz.de)

## Geld für Schwangere in Not

### Wer bekommt das Geld?

**Schwangere in Not** können **Geld** bekommen.

**Not heißt:** Eine **Schwangere braucht schnell Geld**.

Sonst bekommen **Sie und Ihr Baby große Probleme**.

Das Geld kommt von der **Bundes-Stiftung Mutter und Kind**.

Die Stiftung will **Schwangeren helfen**, dass Sie Ihr **Kind bekommen können**.

Das **Geld ist für Sachen für das Kind** zum Beispiel für einen **Kinderwagen**.

**Wichtig** für das **Geld** ist:

- Sie müssen **in Deutschland wohnen**
- Sie brauchen **einen Mutterpass**

Den bekommen Sie bei Ihrer **Hebamme** oder **Ihrer Frauen-Ärztin** oder **Ihrem Frauen-Arzt**.

## Mutterschafts-Geld

### Wer bekommt das Geld?

Es gibt **Mutterschafts-Geld** für **Mütter** mit einer **festen Arbeit**.

**Feste Arbeit** heißt:

- Ihr **Arbeits-Vertrag hat kein Ende**
- Sie **bezahlen Sozialversicherung**

**Mutterschaftsgeld** bekommen Sie **2 Mal**:

- **6 Wochen vor der Geburt** und
- **8 Wochen nach der Geburt**

Das **Geld bezahlt** die **Krankenkasse**.

### Wie bekommt man das Geld?

Sie müssen einen **Antrag bei Ihrer Krankenkasse** stellen.

### Kindergeld

#### Wer bekommt das Geld?

Es kommt darauf an, welche **Staatsbürgerschaft** Sie haben.

Ihre **Staatsbürgerschaft** steht in ihrem **Ausweis oder Reise-Pass**.

#### Kindergeld bekommen alle Eltern

- aus **Deutschland**
- oder aus einem **Mitglieds-Land** in der **Europäischen Union**
- **oder aus** Island, Liechtenstein, Norwegen, Algerien, Bosnien-Herzegowina, Kosovo, Marokko, Montenegro, Serbien, Tunesien, Türkei oder der Schweiz

Sie müssen in **Deutschland Arbeit** haben. Sie bezahlen **Sozialversicherung**.

Sozialversicherung ist zum Beispiel **Geld für die Krankenkasse**. Oder Sie

bekommen **Arbeitslosengeld 1** oder **2**. Oder Sie bekommen **Krankengeld**.

**Kindergeld** bekommen auch Eltern, die **Arbeitslosen-Geld 2** bekommen.

Arbeitslosen-Geld 2 nennt man kurz: **ALG 2 oder Hartz 4**.

Sie müssen **Kindergeld beantragen**. Aber sie bekommen dann weniger ALG 2.

#### Wie bekommt man das Geld?

Den Antrag bekommen Sie im **Internet**, beim **Bürger-Büro** oder beim **Sozialen Service**.

### Kinder-Geld-Zuschlag

#### Wer bekommt das Geld?

**Alle Kinder** bekommen **Kindergeld**.

**Familien** mit **wenig Geld** können **mehr Kindergeld** bekommen.

Das Geld heißt: **Kinder-Geld-Zuschlag**.

Für den **Kinder-Geld-Zuschlag** müssen die Eltern ein Bruttoeinkommen von mehr als 900 Euro pro Monat verdienen. Oder alleinerziehende Eltern ein Bruttoeinkommen von mehr als 600 Euro pro Monat verdienen. Wenn die Eltern **weniger**

**Geld** verdienen, bekommen sie **andere Hilfen**.

**Wie bekommt man das Geld?**

Sie müssen einen **Antrag bei der Familienkasse** stellen. Den Antrag bekommen Sie im **Internet**, beim **Bürger-Büro** oder beim **Sozialen Service**.

**Elterngeld****Wer bekommt das Geld?**

Alle **Eltern** können **Elterngeld** bekommen.

Das **Geld bekommt** der **Eltern-Teil**, der **das Baby betreut**.

Elterngeld gibt es **im ersten Lebens-Jahr** vom **Baby**.

**Elterngeld** bekommen auch Eltern, die **Arbeitslosen-Geld 2** bekommen.

**Arbeitslosen-Geld 2** nennt man kurz: **ALG 2 oder Hartz IV**.

Sie müssen **Elterngeld beantragen**. Aber sie bekommen dann **weniger ALG 2**.

**Wie bekommt man das Geld?**

Sie müssen einen **Antrag stellen**. Den **Antrag** bekommen Sie **im Bürger-Büro**, beim **Sozialen Service** oder im **Internet**.



### Kurse nach der Geburt

- Es gibt Kurse für:**
- Übungen für **Ihren Körper**
  - **Massage** für das **Baby**
  - **Begleitung** im **ersten Lebens-Jahr** vom **Baby**
  - **Schwimmen** mit dem **Baby**

Viele Mütter wollen die Kurse besuchen. Darum **melden Sie sich** am besten schon **vor der Geburt** an.



## Sachen für das Baby

**Baby-Sachen** müssen **nicht neu** sein. **Gebrauchte** Sachen sind **auch gut**.

Sachen aus Baumwolle wäscht man bei **60 Grad**.

Dann kann das Baby die Sachen tragen.

Man bekommt gebrauchte Baby-Sachen:

- auf **Flohmärkten** für Baby-Sachen  
Zum Beispiel den Flohmarkt **Piccolini**
- **im Internet**
- **Läden von der DRK**. DRK ist kurz für: **Deutsches Rotes Kreuz**
- **Sozialkaufhaus im Ort Barrien**
- **Sozialraumteam Stuhr**

Baby-Sachen sollen **einfach anzuziehen** sein.

Im Anhang ist eine **Liste mit Sachen**, die wichtig **für Ihr Baby** sind.



### Wichtige Unterlagen für Ämter

Ihr Kind soll eine **Geburts-Urkunde** bekommen.

Dafür brauchen Sie einige **Unterlagen**.

Vielleicht dauert es manche Unterlagen zu bekommen.

Darum **kümmern Sie sich** am besten schon **früh** um die Unterlagen.

Die Unterlagen sind:

- **Reise-Pass** oder **Ausweis** vom Vater und von der Mutter
- **Geburts-Urkunde** im Original vom Vater und von der Mutter
- **Heirats-Urkunde**, wenn Sie verheiratet sind  
Haben Sie nicht in Deutschland geheiratet?  
Dann muss ein **besonderer Übersetzer** die Urkunde übersetzen  
Der Übersetzer muss vereidigt sein
- **Elektronischer Aufenthaltstitel** von Mutter und Vater im Original
- **Vaterschafts-Anerkennung**

#### Vaterschafts-Anerkennung

Die **Vaterschafts-Anerkennung** ist eine **Urkunde**.

In der **Urkunde** steht, **wer der Vater** von Ihrem **Baby** ist.

Die Urkunde gibt es **beim Standesamt**.

**Das Standesamt** ist im **Bürger-Büro** der **Gemeinde Stuhr**.

Auch die **Mutter muss zustimmen**, dass **der Mann der richtige Vater** ist.

Das ist nur wichtig, **wenn Sie nicht verheiratet sind**.



### Wer ist der Vater?

Im Gesetz steht: Der Vater ist der Ehe-Mann von der Mutter.

Oder der Vater sagt, dass er der Vater ist.

Oder ein Gericht sagt, welcher Mann der Vater ist.

### Eintrag in das Geburten-Buch und in das Personenstandsregister

Die Unterlagen müssen Sie mitbringen:

- **Ausweis** oder **Reise-Pass**
- Vielleicht brauchen Sie auch Ihre **Geburts-Urkunde**  
*Oder* ein Auszug aus dem **Familien-Buch**

Sie brauchen einen **Termin im Bürger-Büro**.

Bei dem **Termin** sollen **beide Eltern** dabei sein.

Machen Sie den **Termin** am besten **schon in der Schwangerschaft**.

### Erklärung zur Elterlichen Sorge

Sind Sie **nicht** mit dem **Vater verheiratet**?

Dann brauchen Sie eine **Erklärung zur Elterlichen Sorge, wenn Vater und Mutter das Sorgerecht haben sollen**.

Elterliche Sorge nennt man auch: **Sorgerecht**.

Beim Sorgerecht geht es darum, **wer sich um das Kind kümmert**.

Dafür brauchen Sie einen **Termin beim Jugendamt**.

Machen Sie den **Termin** am besten **schon in der Schwangerschaft**.

Zum Sorgerecht für ein Kind gehören Rechte und Pflichten.

- Zum Beispiel:
- Man muss sich **um das Kind kümmern**
  - Man muss **das Kind beschützen**
  - Man ist **für das Kind verantwortlich**
  - Man **kümmert** sich um alles, **was das Kind besitzt**

### **Sorge-Erklärung**

Sind Sie **nicht verheiratet**?

Oder **gilt Ihre Ehe in Deutschland nicht**?

Dann brauchen Sie eine **Sorge-Erklärung**.

Die Sorge-Erklärung braucht eine **Unterschrift**:

- von einer zuständigen **Mitarbeiterin** oder einem **Mitarbeiter** vom **Jugendamt** oder
- von einer **Notarin** oder einem **Notar**

**Vielleicht** brauchen Sie noch **mehr Unterlagen**.

Darum kann ein **Termin beim Standesamt** helfen.

**Das Standesamt** ist im **Bürger-Büro** der **Gemeinde Stuhr**.

**Sprechen Sie nur wenig Deutsch?**

Dann gehen Sie **nicht allein** zum **Standesamt**.

Sie müssen alles **gut verstehen**.

Sie können **eine Person mitbringen, die für Sie übersetzt**.



# DIE GEBURT

Das sollten Sie wissen und beachten  
bei der Geburt Ihres Kindes



## Wo soll die Geburt sein? Müssen Sie sich im Krankenhaus anmelden?

Sie bestimmen **den Ort für die Geburt** Ihres Kind.

Sie können in ein **Krankenhaus oder in ein Geburtshaus gehen.**

Sie können sich den **Ort vorher ansehen.**

## Möchten Sie ins Krankenhaus Links der Weser?

Dann müssen Sie sich anmelden.

Rufen Sie in der **30. Schwangerschafts-Woche im Krankenhaus**

**Links der Weser an. Telefon: 0421 8790**



## Möchten Sie in ein anderes Krankenhaus?

Dann melden Sie sich am besten auch dort telefonisch an.

## Haben Sie eine Risiko-Schwangerschaft?

Risiko-Schwangerschaft ist zum Beispiel:

- wenn Sie **über 35 Jahre alt sind**
- wenn Sie **Krankheiten haben**

Am besten reden Sie dann vorher mit den **Ärzten im Krankenhaus.**

**Fragen Sie** bei Ihrer **Frauen-Ärztin** oder **Frauen-Arzt** nach. Sie oder er schreibt Ihnen eine **Überweisung.** Dann können Sie im Krankenhaus anrufen und einen **Termin machen.**

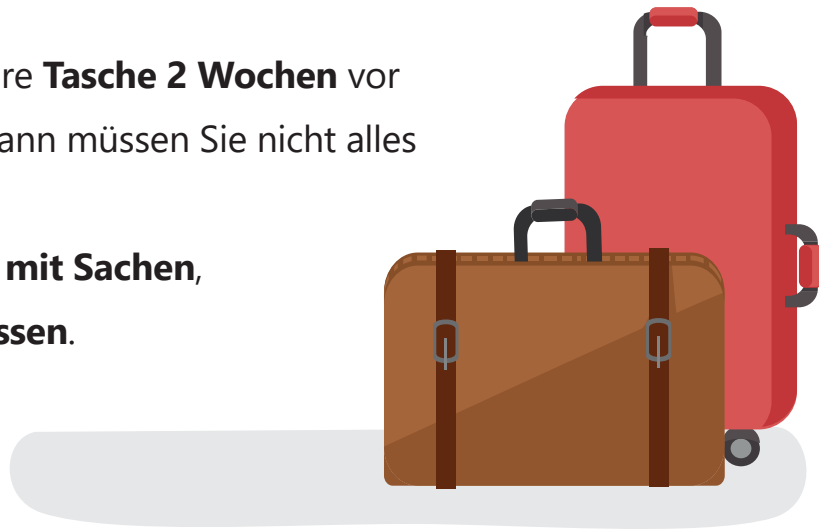
### Wer ist bei der Geburt dabei?

Sie können jemanden **zur Geburt mitbringen**. Zum Beispiel den **Vater** oder **eine Freundin**. Vielleicht auch **eine Person**, die **übersetzen** kann. Sie können aber **auch alleine kommen**. Eine **Hebamme ist bei der Geburt dabei**.

### Tasche packen

Am besten packen Sie Ihre **Tasche 2 Wochen** vor dem **Geburts-Termin**. Dann müssen Sie nicht alles schnell suchen.

Im Anhang ist eine **Liste mit Sachen**, die Sie dabei **haben müssen**.



### Wer kümmert sich um Ihre Kinder, wenn Sie im Krankenhaus sind?

Zur Geburt müssen Sie ins Krankenhaus.

Dann muss sich jemand **um Ihre Kinder zuhause kümmern**.

Am besten **die Person kennt die Kinder gut**.

**Die Person** muss man **in der Zeit immer anrufen können**.

### Wie kommen Sie ins Krankenhaus?

**Freunde oder Nachbarn** können Sie **ins Krankenhaus** fahren.

Oder Sie fahren mit einem **Taxi**. Die **Fahrt-Kosten müssen Sie selbst bezahlen**.

Wenn nichts anderes möglich ist, können Sie einen **Krankenwagen** anrufen:

- wenn Ihre **Fruchtblase geplatzt ist**
- wenn Sie **starke Wehen haben**

Bei **Not-Fällen** holen Sie am besten immer einen **Krankenwagen**.

Zum Beispiel wenn Sie **stark bluten**.

## Was passiert bei der Geburt?

### Vor der Geburt

Ein **Schleim-Stück** löst sich von Ihrer **Gebärmutter**.

Sie **bluten** ein bisschen aus Ihrer **Vagina**.

Sie bekommen vielleicht **Durchfall** und **Rücken-Schmerzen**.

Sie bekommen **leichte Schmerzen**.

Es fühlt sich an **wie ein Ziehen**.

Die Schmerzen werden **langsam stärker** und **kommen immer wieder**.

Das nennt man: **Wehen**.

Die **Fruchtblase platzt**. Das nennt man: **Blasen-Sprung**.

Das **Wasser aus der Fruchtblase** kommt **aus Ihnen raus**.

**Entspannen** Sie sich am besten, wenn die Geburt langsam losgeht.

Zum Beispiel mit einer **Wärmflasche** oder einem **Bad**.

### Wann fahren Sie ins Krankenhaus?

- Wenn Sie **Hilfe** brauchen
- Wenn Sie sich **zu Hause schlecht** fühlen
- Wenn die **Wehen stärker** werden

Das heißt: Sie bekommen seit **1 bis 2 Stunden alle 3 bis 5 Minuten**

**Wehen**. Die Wehen dauern immer 60 bis 90 Sekunden.

- Wenn Ihre **Fruchtblase platzt**

Das nennt man: **Blasen-Sprung**

Das **Wasser aus der Fruchtblase** kommt **aus Ihnen raus**

## Bei der Geburt

Wenn Sie **Wehen** haben, öffnet sich der **Muttermund**.

Der Muttermund ist ein Teil von Ihrer **Gebärmutter**.

Das hilft dann:

- **ruhig Atmen**
- **Bewegen**
- **Massage**
- **Wärme**
- **Baden**

Bei der **Geburt** werden die **Wehen sehr stark**.

Sie fühlen **Druck im Bauch**. Sie merken, dass Sie **mitpressen wollen**.

Bei der Geburt sind **verschiedene Stellungen** möglich.

Zum Beispiel: im **Stehen**, in der **Hocke** oder auf **Knien** und **Händen**.



### **Kurz nach der Geburt**

Sie bekommen Ihr **Baby auf Ihren Bauch**.

**Sie und Ihr Baby** können sich **erholen**.

Der **Mutterkuchen** muss **aus Ihnen raus**.

Er war wichtig für die **Versorgung vom Baby**.

Sie können ihn meistens **leicht rauspressen**.

Lassen Sie Ihr Baby **an Ihrer Brust saugen**.

Dann zieht sich Ihre **Gebärmutter gut zusammen**.

Sie **bluten** dann auch **weniger**.

Vielleicht haben Sie sich bei der **Geburt verletzt**.

Dann kümmern sich die **Ärzte um die Verletzung**.

Sie können  **duschen gehen**.

Die **Ärzte prüfen**, ob Ihr **Baby gesund** ist.



# NACH DER GEBURT

Das sollten Sie wissen und beachten  
nach der Geburt Ihres Kindes



## Möchten Sie nach Hause oder im Krankenhaus bleiben?

### Nach der Geburt nach Hause

Sie müssen wenigstens **6 Stunden im Krankenhaus** bleiben.

Dann können Sie **nach Hause fahren**.

**Zuhause brauchen Sie Unterstützung.**

Sie müssen sich **ausruhen**.

Eine **Hebamme soll die nächsten Tage** zu Ihnen kommen.

Sie brauchen auch **andere Menschen**, die Sie **unterstützen**.

Ihr **Baby** muss **oft an Ihrer Brust saugen**.



## Wie ernährt sich Ihr Baby?

**Ihr Baby kann sich von Ihrer Muttermilch ernähren.**

Dabei **saugt das Baby an Ihrer Brust.**

Das nennt man: **Stillen.**

Darum ist Stillen gut:

- Die **Muttermilch** ist **gesund**  
Sie **schützt das Baby vor Krankheiten**
- **Haut-Berührungen** sind wichtig für das **Baby**
- Ihr **Bauch** wird auch wieder **kleiner**

In den ersten Tagen müssen Sie das **Baby sehr oft stillen.**

Das kann alle **2 Stunden oder öfter sein.**

Das **Baby** schläft **nicht die ganze** Nacht.

**Stillen in der Nacht** ist **besonders gut** für das Baby.

**Nach 6 Wochen** müssen Sie nicht mehr **so oft stillen.**

Das Baby schläft dann auch etwas länger am Stück.

Am besten **schlafen Sie**, wenn das **Baby auch schläft.**

Bei **Fragen** und **Problemen** kann Ihre **Hebamme** helfen.

## Ernährung nach 6 Monaten

**Nach 6 Monaten** kann Ihr Baby auch **anderes Essen** bekommen.

Aber am besten **stillen** Sie auch weiter.

Dann bekommen Kinder **weniger Allergien.**

Bei Fragen dazu kann Ihnen Ihre **Hebamme** helfen.

Fachleute sagen:

- Die ersten **12 Monate** soll man das **Baby stillen**
- Das Baby darf **nicht zu früh anderes Essen** bekommen  
Dann haben Sie weniger Muttermilch in Ihren Brüsten



### **3 bis 10 Tage nach der Geburt**

Der **Kinder-Arzt** oder die **Kinder-Ärztin** untersucht **Ihr Baby**.

Dabei macht er oder sie auch einen **Hör-Test**.

Die Untersuchung heißt: **Zweite Vorsorge-Untersuchung**.

### **Ab Tag 8 nach der Geburt**

Das Baby bekommt ab **Tag 8 jeden Tag Vitamin D**.

Vitamin D kann eine **Tablette** oder ein **Tropfen** sein.

Mehr Infos dazu bekommen Sie bei der zweiten Vorsorge-Untersuchung.

### **Impfen**

Der **Kinder-Arzt** oder die **Kinder-Ärztin** gibt alle wichtigen Infos über

**Impfungen für Ihr Baby**.

## **Die ersten 6 Wochen nach der Geburt**

Die ersten **6 Wochen nach der Geburt** nennt man: **Wochenbett**.

Sie müssen in der **Zeit nicht im Bett** bleiben.

Aber Sie sollen sich **ausruhen**.

**Essen Sie gut**.

**Trinken** Sie am besten **3 Liter am Tag**.

**Verletzungen von der Geburt heilen** in der Zeit.

### **Was passiert mit dem Baby in den ersten 6 Wochen?**

Ihr Baby wird am **Anfang etwas leichter**.

Dann wird es **schnell wieder schwerer**.

Der Rest von der **Nabelschnur fällt ab**.

Dann können Sie **Ihr Baby baden**.

### Tipps und Hilfe für Sie

Die **Hebamme** besucht Sie **zu Hause und gibt Ihnen Tipps**.

Bei **Problemen** können Sie **die Hebamme auch anrufen**.

In einem **Not-Fall** helfen auch andere Personen.

Dazu gehören:

- die **Frauen-Ärztin oder der Frauen-Arzt**
- die **Kinder-Ärztin oder der Kinder-Arzt**
- der **ärztliche Notdienst**

### Was braucht Ihr Baby alles?

#### Kleidung für das Baby

Ihr **Baby soll nicht frieren** und **nicht schwitzen**.

Darum ist Kleidung aus **Baumwolle, Wolle** oder **Seide** am besten.

**In den ersten Tagen** können Sie das Baby auch in eine **Decke wickeln**.

Oder in einen **Schlafsack**.

#### Tages-Licht und frische Luft

Ihr **Baby** braucht **Tages-Licht**.

Aber die **Sonne** darf **nicht direkt auf die Haut** scheinen.

Ihr Baby braucht **frische Luft**.

Darum lüften Sie am besten **2 Mal am Tag**.

Und Sie gehen am besten **eine Stunde am Tag** mit dem Baby raus.

#### Schlaf

Ihr **Baby schläft** am besten in einem **eigenen Bett auf dem Rücken**.

Das Baby kann im **Schlafsack schlafen**.

**Wenn das Baby wach ist**

Sie können viel mit dem **Baby kuscheln**.

Das Baby braucht Ihre **Berührungen** und Ihre **Aufmerksamkeit**.

Das Baby mag es:

- wenn Sie es **tragen**
- wenn Sie es **im Takt bewegen**
- wenn Sie **sprechen** oder **singen**

**Windeln wechseln und baden**

**Alle 3 bis 4 Stunden** muss man die **Windeln** vom Baby wechseln.

Das nennt man auch: **Das Baby wickeln**.

**Baden Sie Ihr Baby** jede Woche einmal.

**Hilfe von Ihrer Hebamme**

Ihre **Hebamme** kann Ihnen **Tipps** geben und mit Ihnen **üben**.



### Verhütung nach der Geburt

**6 Wochen nach der Geburt** können Sie wieder **schwanger werden**.

Sie können beim **Sex Kondome** benutzen.

Kondome schützen Sie:

- vor einer **neuen Schwangerschaft**
- vor **Entzündungen**

Sie können auch mit Ihrer **Frauen-Ärztin oder Ihrem Frauen-Arzt über Verhütung reden**. Vielleicht haben Sie **wenig Geld für Verhütung**. Sie können dann **dafür Geld** vom **Jobcenter** oder vom **Sozialen Service** bekommen.

### Geburts-Urkunde und Geburts-Bescheinigung

**Eine Geburts-Bescheinigung bekommen Sie im Krankenhaus.**

**Was ist eine Geburts-Urkunde?**

Jedes Kind braucht eine **Geburts-Urkunde**.

In der Geburts-Urkunde steht zum Beispiel:

- der **Name vom Kind**
- der **Geburtstag vom Kind**
- Infos über die **Eltern vom Kind**

Die Geburts-Urkunde ist **wichtig**.

Zum Beispiel für einen **Reise-Pass** für das **Kind**.

**Wie bekommen Sie die Geburts-Urkunde?**

Sie brauchen einige **Unterlagen**.

Die Unterlagen müssen zum **Standesamt vom Geburts-Ort**.

Die Unterlagen müssen Sie im **Original** abgeben.

Original heißt: **Eine Kopie ist nicht genug**.

Sie haben Ihr **Baby im Krankenhaus bekommen?**

**Dann sagt das Krankenhaus dem Standesamt über die Geburt Bescheid.**

**Diese Unterlagen sind nötig:**

- **Reise-Pass** oder **Ausweis** vom **Vater** und von der **Mutter**
- **Geburts-Urkunde im Original** vom **Vater** und von der **Mutter**
- **Heirats-Urkunde** im Original, wenn die Eltern verheiratet sind  
Haben Sie **nicht in Deutschland geheiratet**?  
Dann muss ein **besonderer Übersetzer die Urkunde übersetzen**  
Der Übersetzer muss vereidigt sein
- **Elektronischer Aufenthaltstitel** von Mutter und Vater im Original
- **Vaterschafts-Anerkennung**  
Die Vaterschafts-Anerkennung ist eine **Urkunde**  
In der Urkunde steht, **wer der Vater** von Ihrem Baby ist  
Die Urkunde gibt es beim **Standesamt**

Ist Ihr Kind in einem **Krankenhaus oder Geburtshaus** geboren?

Dann können Sie die **Unterlagen vorher** abgeben.

Dann schickt das **Standesamt die Geburts-Urkunde mit der Post** zu Ihnen.

**Ist Ihr Kind zuhause geboren?**

Dann müssen Sie die Unterlagen **schnell selbst zum Standesamt** bringen.

**Haben Sie nicht alle Unterlagen für die Geburts-Urkunde?**

Dann gibt es **keine Geburts-Urkunde**.

Dann behält das Kind nur die **Geburts-Bescheinigung**.

Die **Geburts-Bescheinigung ist genug, um Anträge zu stellen**.

- Zum Beispiel:
- Antrag für **Elterngeld**
  - Antrag für **Kindergeld**
  - Anträge bei der **Krankenkasse** und beim **Jobcenter**

### **Info an die Gemeinde oder das Jobcenter**

Eine **Kopie** von der **Geburtsurkunde** schicken Sie an das **Bürger-Büro** und den **Sozialen Service**. Wenn Sie **Geld vom Jobcenter** bekommen, schicken Sie auch eine **Kopie an das Jobcenter**.

### **Info an die Krankenkasse**

Eine **Kopie von der Geburtsurkunde** schicken Sie an die **Krankenkasse**. Dann bekommt Ihr **Baby eine Krankenkassen-Karte**.

**Vielleicht** haben Sie **keine Krankenkasse**.

Dann müssen Sie zum **Sozialen Service**.

Beim **Sozialen Service** bekommen Sie einen **Behandlungs-Schein**.

### **Termin beim Kinder-Arzt oder Kinder-Ärztin**

Ihr Baby braucht einen **Termin** bei einem **Kinder-Arzt** oder **Kinder-Ärztin**.

Der Termin **muss 4 bis 6 Wochen nach der Geburt** sein.

Der Termin heißt: **Dritte Vorsorge-Untersuchung**.

### **Termin bei einer Frauen-Ärztin oder einem Frauen-Arzt**

Sie brauchen einen **Termin** bei einer **Frauen-Ärztin** oder **einem Frauen-Arzt**.

Der Termin **muss 8 Wochen nach der Geburt** sein.

### **Anträge für Kindergeld und Elterngeld**

Sie haben **3 Monate Zeit** für die **Anträge**.

Die **Anträge** stellen Sie beim **Sozialen Service in Stuhr**.

Sie brauchen die **Geburts-Urkunde** oder die **Geburts-Bescheinigung** vom Baby.

Die **Unterlagen** müssen Sie im **Original** abgeben.

Original heißt: **Eine Kopie ist nicht genug**.

## Haben Sie Geld bekommen von der Bundesstiftung Mutter und Kind?

Dann müssen Sie einen **Nachweis von der Geburt** an die Bundesstiftung schicken.

Ein Nachweis ist eine Kopie:

- von der Geburts-Urkunde oder
- von der Geburts-Bescheinigung

## Fit werden nach der Geburt

**Ihr Körper** soll nach der Geburt wieder **fit werden**.

Dafür gibt es **Kurse**.

Die Kurse heißen: **Rückbildungs-Gymnastik**.

In dem Kurs machen Sie **Sport**.

Zum Beispiel:

- Übungen für Ihren **Rücken**
- Übungen für Ihren **Bauch**

Eine Hebamme leitet meistens den Kurs.

**Das Geld für den Kurs** bekommen Sie von der **Krankenkasse** zurück.



## Kurse und Treffen für Eltern und ihre Babys

### Treffen im Café Kinderwagen

Jeden **Dienstag** treffen sich **Eltern im Café Kinderwagen**.

Das **Café Kinderwagen** ist in der **Bremer Straße 9 in Stuhr**.

Die Treffen sind von **9:30 Uhr bis 11 Uhr**.

Die Treffen sind für **Eltern mit Babys** im **ersten Lebens-Jahr**.

Eine **Erzieherin** oder **ein Erzieher** und eine **Hebamme** sind beim Treffen.

Sie müssen **nichts** für das Treffen **bezahlen**.

Sie müssen sich **nicht anmelden**. Sie können **einfach mit Ihrem Baby hingehen**.

### Angebote im Treffpunkt Sie(h)da

In Stuhr gibt es den **Treffpunkt Sie(h)da**. Der Treffpunkt Sie(h)da ist **in der Jupiterstraße 1 in Stuhr**. Hier gibt es Angebote für Eltern mit Babys.

Zum Beispiel:

- **Krabbel-Gruppen** für die Babys
- **Deutsch-Kurse** für **Mütter**

Mehr Infos gibt es im **Internet: [www.siehda-stuhr.de](http://www.siehda-stuhr.de)**

### Mehr Angebote

Es gibt noch mehr **Angebote in Stuhr**:

- Kurse für **Förderung vom Baby**
- Kurse für **Massagen für das Baby**
- **Baby-Schwimmen**
- **Erste-Hilfe-Kurse**
- **Kurse** über **Erziehung** und **Eltern** sein

Die **Kurse** sind meistens **einmal in der Woche**. Oder die **Kurse** sind **an einem Tag** oder einem **Abend**. Sie müssen sich für die **Kurse anmelden**. Sie müssen die Kurse selbst **bezahlen**. Vielleicht haben Sie zu **wenig Geld**. Dann können Sie einen **Antrag** beim **Sozialen Service in Stuhr** stellen. Dann bekommen Sie **Geld dazu**.

# ADRESSEN

Das sind die wichtigsten Adressen  
und Kontakte



## Frauen-Ärzte und Frauen-Ärztinnen

### **Michaela Dreßen**

Bahnhofstr. 26 | 28816 Stuhr-Brinkum

Telefon: 04 21 – 80 47 57

### **Dr. med. Karin Posoreck-Martens und Dr.med. Birte Martens**

Stuhrer Landstr. 130 | 28816 Stuhr-Moordeich

Telefon: 04 21 – 56 49 50

### **Dr. med. Agnes Carolina Damm, und Dr.med. Tanja Oberg**

Schulstr. 51 | 28844 Weyhe-Leeste

Telefon: 04 21 – 80 40 81

### **Dr. med. Saskia Kobes und Dr.med. Melanie Wunder**

Drohmweg 37 | 28844 Weyhe-Kirchweyhe

Telefon: 0 42 03 – 81 27-0

### **Dr. med. Masoumeh Drakhshan (Deutsch/Farsi/Türkisch)**

Lange Straße 85/86 | 27749 Delmenhorst

Telefon: 0 42 21 – 18 05 5

### **Fariba Vadoudi (Deutsch/Farsi/Arabisch)**

Ostertorsteinweg 4-5 | 28203 Bremen

Telefon: 04 21 – 78 616

## Hebammen

### Familien-Hebammen

Familien-Hebammen und Familien-Kinderkrankenschwestern bieten Ihnen ihre Hilfe an. Die Familien-Hebamme berät, informiert und begleitet Sie vertraulich.

Sie bietet Unterstützung, wenn Sie Probleme haben, zum Beispiel:

- Sie sind unsicher
- Sie fühlen sich überfordert
- Der Alltag ist schwierig für Sie
- Sie wollen nicht schwanger sein
- Stillberatung
- Wenn Babys schreien
- Sie sind psychisch krank
- Sie sind körperlich krank
- Alkohol-, Drogenabhängigkeit bzw. Suchtgefährdung
- Gewalterfahrung

### **Fachdienst 53 Gesundheitsamt Syke | Dörthe Cordes-Blauert**

Kreishaus Syke, Zimmer B244

Familienhebammenteam, Beratung und Koordination

Amtshof 3 | 28857 Syke

Telefon: 0 42 42 - 976-46 08 | [doerthe.cordes-blauert@diepholz.de](mailto:doerthe.cordes-blauert@diepholz.de)

### **Fachdienst 53 Gesundheitsamt Syke | Nicole Sauer**

Kreishaus Syke, Zimmer B244

Familienhebammenteam, Beratung und Koordination

Amtshof 3 | 28857 Syke

Telefon: 0 42 42 – 976-46 09 | [nicola.sauer@diepholz.de](mailto:nicola.sauer@diepholz.de)

## Hebammen

Hier finden Sie Hebammen, die Sie begleiten, wenn Sie in Stuhr wohnen.

Sie bieten Ihnen Beratung & Hilfe in der Schwangerschaft und im Wochenbett.

	Einsatzort							Sprache				Leistungen und Kurse											
	Ganderkesee	Groß Mackenstedt	Heiligenrode	Moordeich	Stuhr	Syke	Varrel	Weyhe	Deutsch	Englisch	Polnisch	Spanisch	Geburtshilfe	Akupunktur	Vorsorgeuntersuchung	Massage	Geburtsvorbereitung	Rückbildungsgymnastik	Familien-Hebamme	Yoga	Babymassage	Schwimmkurs	Partner*innen Kurse
<b>Magdalena Kempa</b> Tel.: 01 72 – 42 37 879 hebmk@gmx.de				●	●		●		●	●	●			●			●		●				
<b>Manuela Lackmann</b> Tel.: 04 21 – 82 57 81 manuela.lackmann@web.de					●		●	●						●			●				●		
<b>Sandra Maurer</b> Tel.: 04 21 – 37 84 554 info@rundumzu.de					●		●	●						●									
<b>Jutta Meyer-Kytzia</b> Tel.: 0 42 42 – 78 57 235 hebamme_juttaM@web.de					●	●		●	●				●	●	●		●				●		
<b>Astrid Plate-Tetzlaff</b> Tel.: 04 22 1 – 98 73 95 info@hebammenpraxis-mediluna.de	●	●	●		●		●		●					●	●	●			●			●	●
<b>Anna Reimers</b> Tel.: 01 76 – 83 22 75 92 annamiensok@hotmail.de					●	●		●	●					●									
<b>Jennifer Schnelle</b> Tel.: 01 74 - 19 39 627					●			●	●					●			●	●					
<b>Melanie Thies</b> Tel.: 04 21 – 96 06 430 melanie.thies@nord-com.net					●			●	●	●							●	●	●				

Weitere Adressen für Hebammen findest Sie unter:

**Hebammenambulanz Stuhr | [www.hebnet-stuhr.de](http://www.hebnet-stuhr.de) | Telefon: 01 74 - 19 39 627**

oder **[www.hebammen-bremen.com](http://www.hebammen-bremen.com)**

## **Schwangeren-Beratung**

Mit der Möglichkeit Stiftungsgeldanträge zu stellen.

### **Diakonisches Werk Diepholz – Syke – Hoya**

Frau Ortrud Kaluza

Herrlichkeit 24 | 28857 Syke

Telefon: 0 42 42 – 16 87 20

### **Hilfetelefon Schwangere in Not 08 00 – 40 40 020**

[www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/)

[www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

kostenloses, anonymes, mehrsprachiges Hilfetelefon rund um die Uhr

### **Landkreis Diepholz Gesundheitsamt**

Frau Susanne Schumann

Amtshof 3 | 28857 Syke

Telefon: 0 42 42 – 97 64 629

[susanne.schumann@diepholz.de](mailto:susanne.schumann@diepholz.de)

### **ProFamilia Bremen**

Hollerallee 24 | 28209 Bremen

Telefon: 04 21 – 34 06 030

[bremen@profamilia.de](mailto:bremen@profamilia.de)

### **Release e.V. Netzwerk psychosozialer Hilfen**

Frau Annegret Terwitte

Bahnhofstraße 29 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 89 32 98

## Entbindungs-Kliniken

### Kreißsaal Führungen ohne Anmeldung

#### Diako KKH Bremen

Gröpeling Heerstraße 406 – 408 | 28239 Bremen | Telefon: 04 21 – 61 02 12 01

Jeden 2. Montag im Monat | 18:00 Uhr

#### KKH Links der Weser

Senator-Weßling Straße 1 | 28277 Bremen

Telefon: 04 21 – 87 90 oder 04 21 – 87 91 240

Jeden Montag | 18.30 Uhr | Treffen im Visit Hotel

**WICHTIG:** in der 30. Woche anrufen und einen Termin für die Anmeldung zur Geburt vereinbaren!

#### Stadtkrankenhaus Delmenhorst GmbH

Wildeshauser Str. 92 | 27753 Delmenhorst

Telefon: 0 42 21 – 99 43 51 oder 0 42 21 – 99 43 33

Jeden 1. Sonntag im Monat | 14:30 Uhr

#### St. Joseph Stift

Schwachhauser Heerstraße 54 | 28209 Bremen | Telefon: 04 21 – 34 71 332

Jeden Donnerstag | 18.30 Uhr | Treffen an der Information am Haupteingang

### Kreißsaal Führungen mit Anmeldung

#### Geburtshaus Bremen

Sommerstraße 20 | 28215 Bremen | Telefon: 04 21 – 34 80 01

individuelle Terminvereinbarung

**Gemeinde Stuhr | Rathaus****Bürgerbüro | Standesamt | Einwohnermeldeamt**

Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 56 95 – 500

Buergerbuero@Stuhr.de

**Familien – und Kinderservicebüro**

Blockener Str. 6 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 56 95 – 23 5

**Gleichstellungsbeauftragte Stuhr**

Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 56 95 – 321

Gleichstellungsbeauftragte@Stuhr.de

**Sozialer Service | persönliche Hilfe (Flüchtlingssozialarbeit)**

Stuhrer Landstraße 33 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 80 94 27 – 63 oder 64

**Sozialer Service | Sozialhilfe | Asylbewerberleistungsgesetz | Elterngeld**

Blockener Straße 6 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 56 95 – 142 und – 136 oder – 138



## Sorgerechts-Erklärung | Sorgerechts-Fragen

### **Landkreis Diepholz – Fachdienst 51 Jugend**

Prinzhornstr. 4 | 49356 Diepholz

Telefon: 0 54 41 – 976 – 42 43

jugend@diepholz.de

## Standesämter

### **Standesamt Bremen-Mitte**

Geburtsurkunde

Hollerallee 79 | 28209 Bremen

Telefon: 04 21 – 36 10

standesamtmitte@inneres.bremen.de

### **Standesamt Stuhr**

Vaterschaftsanerkennung

Blockener Str. 6 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 56 95 – 515

Buergerbuero@Stuhr.de

## Kinder-Ärzte und Kinder-Ärztinnen

### **Nidal Badwan (Deutsch, Arabisch)**

Handelsweg 5 | 28844 Weyhe-Kirchweyhe

Telefon: 0 42 03 – 81 08 40

**Dr. med. Soumya Phillip Datta und Kathrin Heilenkötter**

Bahnhofstr. 21 | 28816 Stuhr-Brinkum

Telefon: 04 21 – 89 56 66

**Sönke Hinz**

Leester Str. 44 | 28844 Weyhe-Leeste

Telefon: 04 21 – 80 81 80

**Stefanie Ruwisch**

Bahnhofstraße 32 | 28844 Weyhe

Telefon: 0 42 03 – 81 881

**Beratung und Hilfe**

**Beratungsstelle für Frauen und Mädchen**

Telefon: 0 42 42 – 66 600

[beratungsstelle@frauenhaus-diepholz.de](mailto:beratungsstelle@frauenhaus-diepholz.de)

**Elternberatungsstelle Syke**

Schloßweide 8 | 28857 Syke

Telefon: 0 42 42 – 976 – 27 00

[elternberatung-syke@diepholz.de](mailto:elternberatung-syke@diepholz.de)

**Eltern-Stresstelefon**

Telefon: 08 00 – 11 10 550

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

kostenlose und anonyme Beratung

**Montag + Mittwoch 9 - 11 Uhr und Dienstag + Donnerstag 17 - 19 Uhr**

### **Gesundheitsamt Syke | Sozialpsychiatrischer Dienst**

Amtshof 3 | 28857 Syke

Telefon: 0 42 42 – 976 – 46 36

gesundheitsamt@diepholz.de

### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Telefon: 080 00 – 116 016

www.hilfetelefon.de

**kostenlos, rund um die Uhr erreichbar**

### **Krisentelefon Zwangsheirat**

Telefon: 08 00 – 06 67 888

**Anruf kostenlos**

### **Landkreis Diepholz - Jugendamt Sozialraumteam Stuhr**

Bassumer Straße 4 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 27 83 90 0

### **Netzwerk gegen häusliche Gewalt**

#### **Frauen und Kinder-Schutzhaus Diepholz**

0 54 41 – 13 73

### **Telefonseelsorge**

08 00 – 11 10 111

08 00 – 11 10 222

www.telefonseelsorge.de

**kostenlose und anonyme Beratung**

**Durchgehend besetzt**

# LISTEN | ANTRÄGE

Damit Sie sich gut sortieren  
und organisieren können



Es gibt **viele Aufgaben**, wenn Sie **schwanger** sind.

Sie sollen **nichts Wichtiges** vergessen. Darum gibt es diese **Listen**.

Sie können die Aufgaben abhaken, wenn Sie sie erledigt haben.

### Aufgaben, wenn Sie von Ihrer Schwangerschaft wissen

- Sie brauchen eine **Krankenkassen-Karte**.  
Haben Sie **keine Krankenkassen-Karte**?  
Dann brauchen Sie einen **Behandlungs-Schein**.  
Sie bekommen den **Behandlungs-Schein** beim **Sozialen Service in Stuhr**.
- Sie brauchen einen **Termin** bei einer **Frauen-Ärztin** oder **einem Frauen-Arzt**.
- Sie brauchen einen **Termin** bei einer **Hebamme**.
- Vielleicht brauchen Sie viel **Hilfe** in der **Schwangerschaft**.  
Dann können Sie sich eine **Familien-Hebamme** suchen.
- Sie müssen dem **Sozialen Service in Stuhr sagen**, dass Sie **schwanger** sind.
- Sie müssen **Ihrem Chef** oder **Ihrer Chefin** sagen, dass **Sie schwanger** sind.  
Er oder sie braucht auch die **Bescheinigung mit dem Geburts-Termin**.

### Aufgaben vom 1. bis 3. Monat von Ihrer Schwangerschaft

- Vielleicht brauchen Sie **Beratung**.  
Dann machen Sie einen **Termin bei einer Schwangeren-Beratung**.
- Vielleicht möchten Sie bei **Kursen** mitmachen.  
Zum Beispiel: **Schwangerschafts-Gymnastik, Geburts-Vorbereitung**  
oder **Schwangeren-Schwimmen**.  
Dann melden Sie sich **früh** an.
- Vielleicht bekommen Sie **Geld durch Hartz 4 oder Sozialhilfe**.  
Wenn Sie schwanger sind, bekommen Sie **mehr Geld**.  
Dafür müssen Sie **einen Antrag** stellen.

### Aufgaben vom 3. bis 6. Monat von Ihrer Schwangerschaft

- Wenn Sie **wenig Geld** haben, können Sie **Geld von der Bundesstiftung Mutter und Kind** bekommen.  
Dafür brauchen Sie einen **Termin** bei einer **Schwangeren-Beratung**.
- Wenn Sie **nicht verheiratet** sind, ist eine **Vaterschafts-Anerkennung** nötig.  
Die **Vaterschafts-Anerkennung** ist eine **Urkunde**.  
In der **Urkunde** steht, **wer der Vater** von Ihrem **Baby** ist.  
Die **Urkunde** gibt es beim **Jugendamt** oder bei der **Gemeinde Stuhr**.
- Sie müssen die **Unterlagen** für die **Geburts-Urkunde** vom **Baby** besorgen.
- Sie sind **nicht mit dem Vater verheiratet**?  
Wenn beide das Sorgerecht haben sollen, ist eine **Erklärung zur elterlichen Sorge** nötig.  
Dafür brauchen Sie einen **Termin beim Jugendamt**.
- **Melden Sie die Geburt im Krankenhaus an**. Die **Anmeldung** muss zwischen der **30. und 32. Schwangerschafts-Woche** sein.
- Bei einer **Risiko-Schwangerschaft** können Sie ein **Geburts-Planungs-Gespräch** machen.  
**Risiko-Schwangerschaft** ist zum Beispiel:
  - wenn Sie über **35 Jahre alt** sind
  - wenn **Sie Krankheiten** haben
 Dann brauchen Sie eine **Überweisung** von Ihrer **Frauen-Ärztin oder Frauen-Arzt**.
- Sie müssen sich um **Anträge für Elterngeld und Kindergeld** kümmern.

### Aufgaben vom 7. Monat von Ihrer Schwangerschaft bis zur Geburt

- Sie müssen **Sachen für das Baby** besorgen.  
Zum Beispiel **Kleidung** und einen **Kinderwagen**.
- Sie können sich das **Krankenhaus aussuchen** und ansehen, wo Sie das Baby bekommen wollen.

- Sie können **bestimmen**, wer bei der **Geburt dabei ist**.  
Vielleicht haben Sie noch **andere Kinder**. Dann muss sich **jemand** um die **Kinder kümmern**, wenn **Sie im Krankenhaus** sind.
- Sie können Ihre **Tasche packen** für die Zeit im **Krankenhaus**.
- Sie müssen **schnell ins Krankenhaus**, wenn die **Geburt beginnt**.  
Darum müssen Sie **planen, wie Sie ins Krankenhaus** kommen.
- Sie können sich **für Kurse nach der Geburt anmelden**.  
Zum Beispiel **Kurse für Ihren Körper und Kurse für Ihr Baby**.
- Vielleicht müssen Sie in eine **größere Wohnung** umziehen.

### Aufgaben nach der Geburt

- Sie müssen Ihrer **Hebamme sagen**, dass Ihr **Baby da** ist.
- Sie brauchen eine **Geburts-Urkunde oder Geburts-Bescheinigung**.  
Dafür müssen Sie einen **Antrag beim Standesamt** stellen.
- Sie müssen dem **Sozialen Service in Stuhr sagen**, dass Ihr **Baby da** ist.  
Bekommen Sie **Geld vom Jobcenter**?  
Dann müssen Sie dem **Jobcenter sagen**, dass Ihr **Baby da ist**.
- Sie müssen das **Baby bei der Krankenkasse anmelden**.
- Sie müssen einen **Termin bei der Kinder-Ärztin oder dem Kinder-Arzt** für die **Dritte Vorsorge-Untersuchung** machen.  
Dafür brauchen Sie eine **Krankenkassen-Karte** oder einen **Behandlungs-Schein für das Baby**.
- Sie müssen das **Baby beim Einwohner-Meldeamt** anmelden.  
Sind Sie nach **Deutschland geflüchtet**?  
Dann müssen Sie einen **Antrag für Asyl für das Baby stellen**.
- Sie müssen **Anträge für Elterngeld und Kindergeld** stellen.
- Haben Sie Geld von der **Bundesstiftung Mutter und Kind bekommen**?  
Dann müssen Sie die **Geburts-Bescheinigung an die Bundesstiftung** senden.



## Meine Klinik-Tasche

### Dokumente

- Mutterpass
- Versichertenkarte / Behandlungsschein
- Einweisung ins Krankenhaus (stellt die Frauen-Ärztin oder der Frauen-Arzt aus)
- Dokumente für die Anmeldung beim Standesamt
- Ausweis

### Persönliche Dinge

- Bequeme Kleidung / Jogginganzug
- Bademantel, Schlappen, warme Socken
- Hemd / weites großes T-shirt zur Geburt
- Kurze Nachthemden (vorne zum Knöpfen)
- Still-BH
- Waschbeutel, Haarband oder Spange bei langem Haar
- Lippencreme, Massageöl
- Erfrischendes für Zwischendurch: Kaugummi, Bonbons...
- Musik
- Fotoapparat, Handy
- Getränke und Essen und leichte Kleidung für den Partner

### Dinge für das Baby

- Eine Anziehgarnitur fürs Baby für den Weg nach Hause
- Decke
- Baby-Autositz



## Baby – Erst-Ausstattung

### Baby-Kleidung

- 6 Bodies langärmelig Größe 50/56 oder  
6 Unterhemden und 6 Unterhosen aus Baumwolle
- 3 Strumpfhosen aus Baumwolle / Wolle Größe 50/56
- Wollsöckchen oder Fellschühchen
- 6 Strampler mit Pullover / Overalls / Hose und Oberteil Größe 50/56
- 1 Baumwollmütze
- 1 Mütze für draußen
- 1 Überziehgarnitur oder Overall Größe 50/56

### Baby-Schlaf

- 1 Winter-Schlafsack Gr. 50 – 68 (ca. 55cm lang)
- 1 Babydecke ca. 90 x 70 cm
- 1-2 Pucktücher z.B. aus Bieberbaumwolle ca. 120 x 100 cm oder Pucksack
- 6 Baumwollwindeln oder ähnliches als Spucktücher

### Baby-Hygiene

- Wickelunterlage ca. 70 x 70 cm
- Kleine Waschschüssel
- Waschlappen | Handtücher
- Zellstofftücher
- Fieberthermometer (digital)
- Babynagelschere mit gerundeten Spitzen
- Babybadewanne
- (Wickeltasche für unterwegs)



## Notrufnummern

<b>Giftnotrufzentrum Nord</b>	<b>05 51 – 19 240</b>	Rund um die Uhr kostenlos
<b>Notarzt Rettungsdienst Feuerwehr</b>	<b>112</b>	Durchgehend besetzt
<b>Krankentransport ohne Dringlichkeit</b>	<b>19 222</b>	Durchgehend besetzt
<b>Polizei</b>	<b>110</b>	Durchgehend besetzt
<b>Örtliche Polizeidienststelle</b>		Durchgehend besetzt
<b>Allgemeiner Notdienst</b> Angelser Straße 29 28844 Weyhe-Leeste	<b>04 21 – 80 06 060</b>	Mo, Di, Do 18 – 22 Uhr Mi, Fr 13 – 22 Uhr Sa, So, Feiertag 8 – 22 Uhr
<b>Kinder- und jugendärztlicher Notdienst</b> Angelser Str. 29 28844 Weyhe-Leeste	<b>04 21 – 80 06 060</b>	Mi, Fr–So, Feiertag 17 – 20 Uhr Sa, So, Feiertag 9 – 13 Uhr
<b>Meine Hausärztin / Mein Hausarzt</b>		
<b>Meine Kinderärztin / Mein Kinderarzt</b>		
<b>Meine Frauenärztin / Mein Frauenarzt</b>		
<b>Meine Kinderklinik</b>		
<b>Meine Entbindungsklinik</b>		
<b>Meine Hebamme</b>		

## Antrag auf Mehrbedarf | Umstandskleidung | Erstausrüstung

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Adresse

\_\_\_\_\_  
Datum

An

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Antrag auf Mehrbedarf bei einer Schwangerschaft

Sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit beantrage ich einen Mehrbedarf aufgrund meiner Schwangerschaft.  
Zusätzlich beantrage ich Unterstützung für den Kauf von Umstandskleidung sowie für die Erstausrüstung des Babys.

Mit freundlichen Grüßen

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

#### ANLAGEN

- Kopie des Mutterpass
- Hinweis auf Schwangerschaftswoche
- voraussichtlicher Entbindungstermin

## Antrag Kostenerstattung Verhütungsmittel

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Adresse

\_\_\_\_\_  
Datum

An den

Landkreis Diepholz

FD Soziales

Niedersachsenstr. 2

49356 Diepholz

### Erstattung von Kosten für Verhütungsmittel

hiermit beantrage ich die Übernahme der Kosten für Verhütungsmittel: \_\_\_\_\_

Art

Ich beziehe aktuell Leistungen nach folgenden Vorschriften:

SGB II       SGB XII (3. und 4. Kapitel)       AsylbLG

Die Kosten von \_\_\_\_\_ Euro habe ich ausgelegt und bitte um Überweisung an

Kontoinhaber\*in: \_\_\_\_\_

Konto-Nr. \_\_\_\_\_

BLZ: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Geldinstitut: \_\_\_\_\_

Ich möchte, dass die Kosten direkt mit der Apotheke bzw. der Arztpraxis abgerechnet werden und bitte dafür um vorherige Kostenzusage.

Mit freundlichen Grüßen

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### ANLAGEN

- Kopie aktueller Bescheid der Leistungen (SGB II; XII oder AsylbLG)  
(Leistungsbezug seit mindestens drei Monaten!)
- Original-Verordnung / Rezept oder Rechnung über Verhütungsmittel
- Quittung (wenn die Kosten bereits verauslegt wurden)

## Wer hat das Heft gemacht?

Viele Menschen haben an diesem Heft gearbeitet.

- Dazu gehören:
- Hebammen
  - Menschen, die Flüchtlingen helfen
  - die interkulturelle Koordinatorin der Gemeinde Stuhr
  - die Gleichstellungs-Beauftragte der Gemeinde Stuhr

Finanzielle Unterstützung durch die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung

**Herausgeberin** Gemeinde Stuhr

**Kontakt und V.i.S.d.P.:** Nicole Feldmann-Paske

Blockener Str. 6 | 28816 Stuhr

Telefon: 04 21 – 56 95 321

[gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@stuhr.de) | [www.stuhr.de](http://www.stuhr.de)

**Konzeption:** Fathma Atenhahn und Nicole Feldmann-Paske

**Konzeptionelle und**

**inhaltliche Mitarbeit:** Melanie Thies

**Übersetzung:** Büro für Leichte Sprache, Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., 2020

**Layout + Gestaltung:** Praxis für Öffentlichkeit, Stuhr

[www.gopraxisgo.de](http://www.gopraxisgo.de)

Das Siegel ist von der Lebenshilfe-Gesellschaft für Leichte Sprache eG.

Hier geht es zum Download  
dieser Broschüre als PDF-Datei:



Wir haben uns viel Mühe bei dem Heft gegeben.

Aber vielleicht fehlen Infos. Oder vielleicht ändern sich Infos.

Die Infos sind aus dem Juni 2020.