

# Ratgeber Schwangerschaft und Geburt

\*\*\* Informationen, Check- & Kontaktlisten Behördenangelegenheiten, Freizeit- & Unterstützungsangebote \*\*\*



# Vorwort

## Liebe (werdende) Eltern,

wohl eines der schönsten Ereignisse in Ihrem Leben steht bevor – die Geburt Ihres Kindes. Vor Ihnen liegt eine Zeit voller schöner Momente und spannender Erlebnisse, aber auch eine Zeit vieler Veränderungen, Herausforderungen und Fragen.

Die Fachkräfte des Aufsuchenden Beratungsdienstes stehen Ihnen, neben weiteren Angeboten der Fachstelle Familiennetzwerk, ab der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag Ihres Kindes beratend und begleitend zur Seite. Die Beratung ist für Sie kostenfrei und findet auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause statt (siehe Flyer unten).

Wir freuen uns, Ihnen mit dem Ratgeber ein nützliches Nachschlagewerk zu übergeben und wünschen Ihnen alles Gute.

*Herzlichst*

*Ihre Fachstelle Familiennetzwerk*

Der aufsuchende Beratungsdienst berät, vermittelt und unterstützt (werdende) Eltern von Anfang an zu Themen rund um die Schwangerschaft, Geburt und Familien mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr.

### Wir informieren über Angebote in Ihrer Nähe:

-  Behörden und Träger der sozialen Hilfe  
Beratungsstellen und Frühförderstellen  
(z.B. Schwangerenberatung, Familien- und Erziehungsberatung)
-  Angebote für Familien  
(z.B. Mütterzentren, Eltern-Kind-Gruppen, Familienpaten)
-  Angebote in schwierigen Lebenslagen  
(z.B. bei familiären, gesundheitlichen oder finanziellen Problemen)
-  Freizeitangebote  
(z.B. Babyschwimmen, Babymassage, Musik- und Sportangebote für Kinder)

### Wir unterstützen bei/ beraten zu:

-  Anträgen zu Elterngeld, Landeserziehungsgeld, Kindergeld
-  finanziellen Möglichkeiten für Familien mit niedrigem Einkommen  
(z.B. Anträge Wohngeld, Kinderzuschlag, Leistungen zur Bildung und Teilhabe)

### Wir vermitteln zu:

-  Ansprechpersonen bei Fragen zum Kindesunterhalt, zur Vaterschaftsanerkennung und elterlichen Sorge
-  Familienhebammen und Familienkinderkrankenschwestern

Nach der Geburt Ihres Kindes überbringen wir unsere Glückwünsche in Form eines Begrüßungsschreibens und schlagen einen Termin für einen Begrüßungsbesuch vor. Zum Besuch erhalten Sie von uns ein **Willkommensgeschenk** mit praxisnahen Informationen und nützlichen Tipps für den Alltag mit Ihrem neuen Familienmitglied. Auch beraten wir Sie nach **Terminvereinbarung** gern in unserer Fachstelle.



Der aufsuchende Beratungsdienst ist gern für Sie da!



**Landratsamt Nordsachsen**  
Dezernat Soziales und Gesundheit  
Fachstelle Familiennetzwerk – Prävention und Frühe Hilfen  
Schlossstr. 27 · 04860 Torgau

**Kathrin Grasse** – Tel. 03421 758 6526, Kathrin.Grasse@lra-nordsachsen.de  
Einsatzgebiete: Großraum Delitzsch, Schkeuditz

**familienetzwerk@lra-nordsachsen.de**  
Einsatzgebiete: Großraum Eilenburg, Krostitz, Löbnitz, Taucha

**Steffi Hanner** – Tel. 03421 758 6527, Steffi.Hanner@lra-nordsachsen.de  
Einsatzgebiete: Großraum Bad Düben, Dommitzsch, Dreiheide, Laußig, Torgau

**Angela Schöpp** – Tel. 03421 758 6536, Angela.Schoepp@lra-nordsachsen.de  
Einsatzgebiete: Arzberg-Beilrode, Belgern-Schildau, Cavertitz, Mockrehna, Großraum Oschatz

# Schwangerschaft und Geburt

## Inhaltsverzeichnis

<b>Behördenangelegenheiten und Finanzen</b>	<b>1</b>
Kündigungsschutz	1
Mutterschutz, Mutterschaftsgeld / -lohn	1
Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung	2
Namensrecht – Familienname des Kindes	3
Anzeige der Geburt und Geburtsurkunde	4
Elternzeit und Elterngeld	5
Unterstützungsleistungen des Jobcenters	7
“Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens”	7
Haushaltshilfen	8
Alleinerziehende Mütter und Väter	8
<b>Beratung und Unterstützung</b>	<b>10</b>
Frühe Hilfen in der Schwangerschaft	10
Unterstützung in besonderen Lebenslagen	15
Wenn die Familie wächst	20
Medizinische Betreuung	21
Tabelle zur Berechnung der Schwangerschaft	21
Vorsorgeuntersuchungen	22
Möglichkeiten der Pränataldiagnostik	23
Hebammen	24
Die Geburt – Klinik, Geburtshaus oder zu Hause?	25
<b>Wohlbefinden und Gesundheit</b>	<b>28</b>
Geburtsvorbereitung	28
Ernährung – Qualität ist wichtiger Quantität	30
Naturheilkunde	30
Stress und Sorgen in der Schwangerschaft	31
Was darf ich und was darf ich nicht in der Schwangerschaft?	33
<b>Anhang:</b>	
⇒ <b>Checkliste: Anträge und Behördenangelegenheiten</b>	
⇒ <b>Kontaktliste: Schwangerschaft und Geburt</b>	

## Behördenangelegenheiten

### Kündigungsschutz

Im Mutterschutzgesetz vom 01.01.2018 ist der Schutz von Müttern bei der Arbeit, in der Ausbildung und im Studium geregelt. Der Kündigungsschutz gilt **während der Schwangerschaft und anschließenden Schutzfrist**, mindestens bis vier Monate nach der Entbindung. Bis auf wenige Ausnahmen ist eine Kündigung durch den Arbeitgeber in diesen Zeiträumen unzulässig. Wenn Sie direkt nach der Geburt in Elternzeit gehen, dann verlängert sich der Kündigungsschutz bis zum Ablauf dieser angemeldeten Zeit.



Der Schutz gilt für alle Frauen, die in einem Beschäftigungsverhältnis stehen, somit auch für Teilzeitbeschäftigte, geringfügig oder befristet Beschäftigte in der Probezeit sowie für Frauen in betrieblicher Berufsbildung und Praktikantinnen. Werden Sie in einem befristeten Arbeitsverhältnis schwanger, wirkt

sich der Kündigungsschutz jedoch nicht auf die Befristung aus. **Achtung:** Der besondere Schutz gilt allgemein nur, wenn dem Arbeitgeber Ihre Schwangerschaft zum Kündigungszeitpunkt bekannt ist bzw. Sie ihn innerhalb von zwei Wochen nach Zugang der Kündigung darüber in Kenntnis setzen.



Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz>



### Mutterschutz, Mutterschaftsgeld/-lohn

Sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnt für schwangere Arbeitnehmerinnen, Schülerinnen und Studentinnen der Mutterschutz. Um diesen zu gewährleisten, sollte der Arbeitgeber **so schnell wie möglich über die Schwangerschaft informiert** werden. (siehe oben „Kündigungsschutz“). In dieser Zeit vor der Geburt darf eine Schwangere grundsätzlich nicht beschäftigt werden, außer sie erklärt sich zur Arbeitsleistung ausdrücklich bereit. Die Erklärung kann jedoch jederzeit widerrufen werden. Maßgeblich für die Berechnung der Schutzfrist ist die von Arzt oder Hebamme ausgestellte Bescheinigung über den Entbindungstermin.

Nach der Entbindung beträgt die Mutterschutzfrist in der Regel 8 Wochen. Bei Früh- und Mehrlingsgeburten sowie bei Geburt eines Babys mit geistiger oder körperlicher Einschränkung bzw. mit Behinderung verlängert sich der Mutterschutz auf zwölf Wochen nach der Geburt.

Der Urlaubsanspruch bleibt während der Beschäftigungsverbote bestehen.

#### Rechtliche Hilfe

Sollten Sie trotz des bestehenden Mutterschutzes eine Kündigung erhalten, wenden Sie sich so bald wie möglich an Ihren Personal- oder Betriebsrat, an eine Beratungsstelle bzw. an die zuständige Aufsichtsbehörde:  
[www.arbeitsschutz.sachsen.de/kontakt-4069.html](http://www.arbeitsschutz.sachsen.de/kontakt-4069.html)

(Hrsg. Sächs. Staatsministerium für Wirtschaft, Arbeit und Verkehr)

Im Mutterschutzgesetz können Sie sich außerdem genauer informieren über:

- Ausnahmefälle für Kündigungen
- Kündigungsschutzklagen
- Kündigung von Arbeitnehmerseite
- den Kündigungsschutz nach der Entbindung u. v. m.



### Mutterschaftsgeld

Mutterschaftsgeld wird für die Mutterschutzfristen und für den Entbindungstag geleistet. Diese Leistung der gesetzlichen Krankenkasse wird gezahlt, wenn die Schwangere berufstätig und Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse – eine Familienversicherung reicht nicht aus – ist.

#### Höhe des Mutterschaftsgeldes:

Das Mutterschaftsgeld beträgt seitens der Kasse im Regelfall höchstens 13 Euro pro Tag. Der Arbeitgeber ist zur Zahlung des Arbeitgeberzuschusses zum Mutterschaftsgeld verpflichtet, wenn der durchschnittliche kalendertägliche Nettolohn vor Beginn der Mutterschutzfristen höher als 13 Euro pro Tag ist. Also ab einem monatlichen Nettolohn von 390 Euro. Der Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld gilt als Arbeitsentgelt oder Lohnersatz. Der Arbeitgeber muss ihn an den gleichen Terminen auszahlen wie vorher das Arbeitsentgelt. Beitragsfrei familien- oder privatversicherte Frauen und geringfügig Beschäftigte wenden sich an das Bundesamt für Soziale Sicherung. Sie erhalten max. 210 Euro zuzüglich Arbeitgeberzuschuss wie gesetzlich versicherten Frauen.

! Weitere Infos erhalten Sie unter: <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschaftsleistungen>



### Mutterschutzlohn

Mutterschutzlohn wird gezahlt, wenn die Schwangere vor Beginn und nach Ende der Mutterschutzfristen wegen eines Beschäftigungsverbotes, zum Beispiel wegen eines ärztlichen Beschäftigungsverbotes, nicht arbeiten darf. Als Mutterschutzlohn wird das durchschnittliche Arbeitsentgelt der letzten drei abgerechneten Kalendermonate vor Eintritt der Schwangerschaft gezahlt. Beginnt das Arbeitsverhältnis erst nach Eintritt der Schwangerschaft, ist das durchschnittliche Arbeitsentgelt aus dem Arbeitsentgelt der ersten drei Monate der Beschäftigung zu berechnen. Der Mutterschutzlohn gilt als normaler Lohn, deshalb müssen Steuern und Sozialabgaben gezahlt werden.

**Wissenswert:** Wenn Sie selbst kündigen oder Ihr befristeter Vertrag in den Schutzzeiten endet, richtet sich das Mutterschaftsgeld danach, ob Sie Mitglied einer gesetzlichen oder privaten Krankenkasse sind. Sie sollten sich also bei Arbeitslosigkeit während der Mutterschutzfristen so bald wie möglich beraten lassen (Krankenkasse, Agentur für Arbeit), um Fragen zur finanziellen Absicherung sowie zum bestehenden Versicherungsschutz zu klären.

## Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung

Wenn ein Baby geboren wird, und die Eltern nicht miteinander verheiratet sind oder vorgeburtlich keine Sorgeklärungen abgegeben haben, hat die Mutter automatisch das Sorgerecht. Sind Eltern eines Kindes bei der Geburt nicht miteinander verheiratet, sollte der Vater die Vaterschaft des Kindes anerkennen.

Dies können Väter mit Zustimmung der Mütter **bereits vor der Geburt** erledigen, um direkt in der Geburtsurkunde des Kindes eingetragen zu werden. Die Anerkennung kann beim Jugendamt, beim Notar oder beim Standesamt erfolgen. Um die gemeinsame Sorge für ein Kind, das nicht in einer Ehe geboren wurde, ausüben zu können, ist es erforderlich, dass jeder Elternteil eine **Sorgeerklärung** entweder **bei den Urkundspersonen des Jugendamtes oder einem Notar** abgibt. Die Vaterschaftsanerkennung ist hierfür notwendig.

**Beachten Sie:** Der Eintrag in die Geburtsurkunde oder die Vaterschaftsanerkennung ist nicht mit dem Sorgerecht gleichzusetzen. Lassen Sie sich im Voraus über alle Rechte und Pflichten aufklären. Das Jugendamt berät Sie sowohl zur Vaterschaft als auch zur Abgabe einer Sorgerechterklärung.

! Zum Verfahrensablauf informiert das Sächsische Staatsministerium des Innern unter [www.amt24.sachsen.de](http://www.amt24.sachsen.de) (Suche: „Sorge“).



## Namensrecht – Familienname des Kindes

Den Vornamen Ihres Kindes können Sie weitestgehend selbst bestimmen. Heutzutage werden Namen meist nach dem Klang ausgewählt. Bezüglich des Nachnamens gibt es verschiedene Regelungen, die es zu beachten gibt. Bei einer Heirat kann jeder Ehepartner seinen eigenen Nachnamen behalten. Wenn aber das erste Kind geboren wird, müssen Sie sich auf einen Familiennamen für den neuen Erdenbürger festlegen.

### Bei gemeinsamem Familiennamen

Wenn Sie zur Geburt des Kindes als Ehepaar den selben Familiennamen (Ehenamen) tragen, so ist dieser folglich auch der Name Ihres Kindes. Wenn Sie Ihren Namen bei der Eheschließung jeweils behalten wollen, kann der Ehepartner, dessen Geburtsname nicht Ehename geworden ist, seinen Geburtsnamen voranstellen oder anfügen. Dieser Begleitname kann jedoch nicht Geburtsname des Kindes werden.

### Ohne gemeinsamen Familiennamen

Wenn Sie zum Zeitpunkt der Geburt keinen gemeinsamen Familiennamen tragen, aber beiden Partnern die elterliche Sorge für Ihr Kind zusteht, obliegt es Ihrer Entscheidung, ob es den Familiennamen von Mutter oder Vater erhalten soll. Gibt es keine Einigung, überträgt das Familiengericht die Entscheidung auf Antrag einem der beiden Elternteile. **Beachten Sie:** Ein Doppelname aus den Familiennamen beider Partner kann nicht gebildet werden.



### Bei alleinigem Sorgerecht

Liegt die elterliche Sorge allein bei einem der beiden Elternteile (zur Zeit der Geburt wird das in der Regel die Mutter sein), so erhält das Kind den Familiennamen dieses Elternteils. Die Eltern können sich jedoch einvernehmlich auch für den Namen des anderen Elternteils entscheiden.

### Namensänderung nach der Geburt

Wenn die Eltern später die gemeinsame Sorge für ihr Kind übernehmen, können sie innerhalb von drei Monaten den Familiennamen des Kindes neu bestimmen. Dabei kann zwischen den Namen gewählt werden, die zu diesem Zeitpunkt von der Mutter oder dem Vater geführt werden. Bestimmen die Eltern einen Ehenamen nach der Geburt, so gilt dieser auch für das Kind. Ist ihr Kind älter als 5 Jahre, muss auch das Kind der Namensänderung zustimmen.

**Beispiel:** Frau Schmidt und Herr Müller heiraten. Sie legen den Nachnamen Schmidt als Ehenamen fest. Der Ehemann kann folglich Müller-Schmidt oder Schmidt-Müller heißen, während die Ehefrau weiterhin Schmidt heißt. Das Baby erhält dann den Nachnamen bzw. Ehenamen Schmidt.

! Weitere Informationen finden Sie unter: <https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/namensrecht-sorgerecht>



## Anzeige der Geburt und Geburtsurkunde

Ein neugeborenes Kind muss **innerhalb einer Woche beim Standesamt angemeldet werden**. Dort wird auch der Vor- und Familienname des Kindes festgelegt. In der Klinik bzw. im Geburtshaus werden alle Geburtsdaten aufgenommen und in der Regel an das Standesamt weitergeleitet. Bitte erfragen Sie das Vorgehen direkt in Ihrer Klinik bzw. im Geburtshaus.

Bei Hausgeburten mit einer Hebamme ist es deren Pflicht, und ohne Hebamme die der Eltern, diese Daten zu übermitteln.

### Geburtsurkunde

Jedes in Deutschland geborene Baby erhält eine Geburtsurkunde. Sie weist die Geburt eines Menschen, seine Namen sowie die Angaben zu den Eltern nach. Die Urkunde ist ein sehr wichtiges Dokument.

Sie wird u.a. benötigt zur:

- Beantragung von Ausweisdokumenten (Kinderreisepass, erster Personalausweis)
- Beantragung des Krankenversicherungsschutzes
- Anerkennung einer Vaterschaft
- Eheschließung der Eltern
- Beantragung von Mutterschaftsgeld und Elterngeld

Eltern bekommen die beantragten Geburtsurkunden gleich in mehreren Ausfertigungen (zur Beantragung von Kindergeld, Elterngeld, Mutterschaftsgeld bzw. Krankenversicherung) ausgehändigt.

Ist die Geburtsurkunde nicht mehr auffindbar, kann ein neues Dokument kostenpflichtig beim Standesamt des Geburtsortes ausgestellt werden.



Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/anmeldung-standesamt/anmeldung-kind-standesamt--190402>



## Elternzeit und Elterngeld

### Elternzeit

Als Arbeitnehmer/-in, haben Sie, wenn Sie Ihr **Kind selbst betreuen und erziehen**, Anspruch auf insgesamt 36 Monate Elternzeit. Für diese Familienzeit gelten umfassende Regelungen, die Sie kennen sollten, damit Sie sie bestmöglich nutzen können.

Elternzeit ist grundsätzlich **unabhängig vom Bezug des Elterngeldes**. Beide Eltern können auf Wunsch auch gleichzeitig in Elternzeit gehen. Außerdem ist eine Teilzeittätigkeit bis zu 32 Stunden pro Woche möglich, wobei das dabei erzielte Einkommen zur Berechnung des Elterngeldes berücksichtigt wird. Bei gleichzeitiger Elternzeit können Eltern somit insgesamt 64 Wochenstunden (32 + 32) erwerbstätig sein. Damit besteht die Möglichkeit, auch während der Elternzeit, das Familieneinkommen in einem gewissen Umfang zu sichern.

Die Elternzeit muss spätestens sieben Wochen vor ihrem Beginn schriftlich beim Arbeitgeber angemeldet werden. Ab dann bzw. frühestens acht Wochen vor ihrem Beginn besteht der **besondere Kündigungsschutz**.

Nach der Elternzeit haben Sie einen Anspruch an Ihren oder zumindest einen gleichwertigen Arbeitsplatz zurückzukehren. Prüfen Sie dazu auch die individuellen Vereinbarungen in Ihrem Arbeitsvertrag. Sollten Sie während der Elternzeit verkürzt gearbeitet haben, so sind die früheren Arbeitszeiten nach der Elternzeit wieder verbindlich.

Die Regelungen im Elterzeitgesetz lassen viele flexible Lösungen zur Inanspruchnahme der Elternzeit zu. Für Elternzeit, die Sie vor dem 3. Geburtstag Ihres Kindes nehmen, ist die Zustimmung des Arbeitgebers nicht erforderlich. Die Anmeldefrist für diesen Zeitabschnitt beträgt 7 Wochen. Von Ihrer Elternzeit können Sie maximal 24 Monate im Zeitraum ab dem 3. Geburtstag bis zum Tag vor dem 8. Geburtstag nehmen. Hierbei ist eine Anmeldefrist von 13 Wochen zu beachten. Ihre Elternzeit können Sie nicht beliebig oft unterbrechen. Sie haben die Möglichkeit Ihre gesamte Elternzeit in 2 oder 3 Zeitabschnitte aufzuteilen – falls Ihr Arbeitgeber einverstanden ist, auch in mehr als 3 Zeitabschnitte. Wenn der 3. Abschnitt erst am 3. Geburtstag Ihres Kindes oder danach beginnen soll, dann kann Ihr Arbeitgeber den 3. Zeitabschnitt aus dringenden betrieblichen Gründen ablehnen.

Mehrlingseltern stehen für jedes Kind bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres drei Jahres Elternzeit zu.

#### Elternzeit – schon gewusst?

Nicht nur leibliche Eltern können Elternzeit in Anspruch nehmen, auch Pflege- oder Adoptiveltern dürfen sich für bis zu 36 Monate von der Arbeit freistellen lassen.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:  
<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elterngeld>



**Elterngeld – schon gewusst?**

Mütter verbrauchen während des Erhaltes von Mutterschaftsgeld oder anderen -leistungen Ihre Basiselterngeldmonate.

Alleinerziehende, die vor der Geburt Einkommen bezogen haben, können die 14 Monate Basiselterngeld allein in Anspruch nehmen. Beachten Sie hierbei die Definition von alleinerziehend und getrennt erziehend.

Basiselterngeld kann nur in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes bezogen werden. Danach ist nur noch der Bezug von ElterngeldPlus oder Partnerschaftbonus möglich.

Ab dem 15. Lebensmonat gibt es Elterngeld nur noch ohne Unterbrechung. Wird der Elterngeldbezug nach dem 14. Lebensmonat unterbrochen, verfallen unverbrauchte Monate.

Die Elterngeldvarianten sind untereinander kombinierbar. Informieren Sie sich genau, um Einschränkungen und mögliche Vorteile nicht zu übersehen.

Wenn Sie das Elterngeld beantragt haben, sind nachträgliche Änderungen nur möglich, wenn Sie die Elterngeldstelle rechtzeitig darüber informieren.

**Elterngeld**

Das Elterngeld ist eine wichtige Unterstützung für Familien nach der Geburt eines Kindes. Es muss bei der zuständigen Elterngeldstelle beantragt werden.

Das Elterngeld mildert den Einkommenswegfall wenn Eltern ihre Arbeit unterbrechen oder einschränken. Damit können sie in der ersten Zeit für ihr Kind da sein, die finanzielle Situation ist aber trotzdem abgesichert. Es besteht die Möglichkeit, zwischen Basiselterngeld und ElterngeldPlus zu wählen oder beides zu kombinieren. Elterngeld wird immer in Lebensmonaten des Kindes (LM), nicht in Kalendermonaten gezahlt. Bei Adoptivkindern ist jeweils der Tag der Aufnahme in den Haushalt ausschlaggebend.

→ Elterngeld und Elternzeit sind unabhängig voneinander nutzbar, jedoch wird meist die Elternzeit genutzt, um Elterngeld zu beziehen.

**Basiselterngeld**

Das Basiselterngeld können Väter und Mütter in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes erhalten, jeweils für mindestens zwei bis höchstens zwölf Monate. So können Sie ihr Kind Zuhause betreuen oder in Teilzeit arbeiten ohne große finanzielle Einbußen.

Wenn sich beide Elternteile an der Betreuung des Kindes beteiligen wollen und dadurch Erwerbseinkommen wegfällt, erhalten beide zusammengerechnet insgesamt 14 Lebensmonate Elterngeld. Der Zeitraum, in dem sie das Basiselterngeld beziehen möchten, kann frei untereinander aufgeteilt werden, am Stück oder unterbrochen, zur gleichen Zeit oder allein. Möchten sie es gleichzeitig erhalten, verbrauchen sie pro Lebensmonat auch entsprechend 2 Basiselterngeldmonate.

**ElterngeldPlus**

Das ElterngeldPlus unterstützt Eltern besonders, wenn sie bereits während des Elterngeldbezugs wieder in Teilzeit arbeiten wollen. Es besteht dann Anspruch auf doppelt so viele Elterngeldmonate (in maximal halber Höhe), d. h. Sie haben die Möglichkeit, zwei ElterngeldPlus-Monate anstelle eines Basiselterngeldmonats zu beanspruchen. Bei Hinzurechnung der Teilzeitarbeit (Zuverdienst) kann das ElterngeldPlus unter Umständen genauso hoch sein wie das Basiselterngeld.

**Partnerschaftsbonus**

Es gibt einen zusätzlichen Partnerschaftsbonus in Form von zwei bis vier zusätzlichen ElterngeldPlus-Monaten pro Elternteil, wenn beide gleichzeitig, jeweils mindestens 24 und höchstens 32 Stunden in der Woche arbeiten und sich damit die Betreuung des Kindes teilen. Möglich ist dies jedoch nur in zwei bis vier aufeinanderfolgenden Lebensmonaten.

**Höhe des Elterngeldes**

Die Höhe des Elterngeldes orientiert sich am monatlichen Nettoeinkommen, welches der betreuende Elternteil vor der Geburt des Kindes hatte und das nach der Geburt wegfällt. Eltern mit höheren Einkommen erhalten 65 Prozent, Eltern mit niedrigeren Einkommen bis zu 100 Prozent des Voreinkommens. Das Elterngeld beträgt mindestens 300 Euro (150 Euro bei ElterngeldPlus) und höchstens 1800 Euro (900 Euro bei ElterngeldPlus) monatlich.

Das Mindestelterngeld von 300 Euro erhalten alle, die nach der Geburt ihr Kind selbst betreuen und nicht oder höchstens 32 Stunden in der Woche arbeiten, z.B. auch Studierende, Hausfrauen/Hausmänner oder Elternteile ohne Einkommen vor der Geburt des Kindes.

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/familienleistungen/elterngeld/elterngeld-und-elterngeldplus/73752](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/familienleistungen/elterngeld/elterngeld-und-elterngeldplus/73752)



Den Elterngeldrechner finden Sie unter:  
<https://familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner>



**Unterstützungsleistungen des Jobcenters**

Werdende Mütter, die ein sehr geringes Einkommen haben oder die Bürgergeld nach dem SGB II beziehen, können beim Jobcenter Mehrbedarf bei Schwangerschaft und einmalige Beihilfen für die Erstausrüstung beantragen. Die Leistung für den Mehrbedarf in der Schwangerschaft wird in der Regel frühestens ab der 13. Schwangerschaftswoche gewährt.



Fachstelle Familiennetzwerk



Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Grundsicherung-Buergergeld/Leistungen-und-Bedarfe-im-Buergergeld/leistungen-und-bedarfe-im-buergergeld.html>



**„Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“**

Die „Bundesstiftung Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ hilft schwangeren Frauen in Notlagen. Diese erhalten auf unbürokratischem Weg **ergänzende finanzielle Hilfen**, die ihnen die Entscheidung für das Leben des Kindes und die Fortsetzung der Schwangerschaft erleichtern sollen.

**Wofür gibt es finanzielle Mittel?**

- Für Aufwendungen, die im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt oder Erziehung und Pflege des Kleinkindes entstehen, wie Schwangerschaftsbekleidung, die Erstausrüstung des Kindes, die Weiterführung des Haushalts, die Wohnung und Einrichtung sowie die Betreuung des Kleinkindes.
- Bei der werdenden Mutter besteht eine **Notlage**. Dazu muss die Beratungsstelle die Einkommensverhältnisse überprüfen. Zuschüsse der Bundesstiftung sind nur möglich, wenn andere Sozialleistungen, einschließlich der Sozialhilfe, nicht ausreichen oder nicht rechtzeitig eintreffen.
- Höhe und Dauer richten sich grundsätzlich nach der individuellen finanziellen Notlage der werdenden Mutter.

**Wann hilft die Bundesstiftung?**

- Der Wohnsitz oder gewöhnliche Aufenthalt der Schwangeren ist in **Deutschland**.
- Ein **Schwangerschaftsattest, z. B. Mutterpass** liegt vor.
- Zuschüsse werden **nicht als Einkommen** auf das Bürgergeld, die **Sozialhilfe** und andere Sozialleistungen angerechnet. Auf finanzielle Hilfen der Bundesstiftung besteht **kein Rechtsanspruch**.

**Wo und wann ist der Antrag zu stellen?**

- Der **Antrag** auf finanzielle Unterstützung ist bei den Schwangerschaftsberatungsstellen, **während der Schwangerschaft**, zu stellen (**nicht bei der Bundesstiftung**).

[www.bmfsfj.de/Fachstelle Familiennetzwerk](http://www.bmfsfj.de/Fachstelle_Familiennetzwerk)



Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de/>



## Haushaltshilfen

Durch eine Schwangerschaft kann das Führen eines Haushaltes, mit den alltäglich zu bewältigenden Aufgaben, eine große Belastung sein. In einigen Fällen übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung die **Kosten für eine Haushaltshilfe**. Der Anspruch auf diese Leistung kann erhoben werden, wenn im Haushalt ein Kind unter zwölf Jahren oder ein behindertes Kind lebt, um das sich keine andere Person kümmern kann.

Sie erhalten die Leistung bei

- Müttergenesungs- oder Vorsorgekuren für Mütter
- Krankenhausaufenthalten
- Rehabilitationsmaßnahmen (z. B. Erholungskuren)
- Schwangerschaft
- Wochenbett



**HINWEIS:** Wenn aufgrund einer Schwangerschaft oder Entbindung eine Haushaltshilfe benötigt wird, so hat die Schwangere Anspruch auf diese Sozialleistung, auch wenn keine weiteren Kinder im Haushalt leben. In den Satzungen der gesetzlichen Krankenkassen können darüber hinaus [...] Haushaltshilfen vorgesehen sein, wenn wegen Krankheit die Weiterführung des Haushaltes nicht möglich ist, zum Beispiel

- Kostenerstattung für Haushaltshilfe bei Krankheit,
- Haushaltshilfe bei Schwangerschaft und Wochenbett

Über Einzelheiten informiert Sie Ihre Krankenkasse. Wird eine Kur angetreten, deren Kosten von einem Rentenversicherungsträger (zum Beispiel von der Deutschen Rentenversicherung Bund) getragen werden, so übernimmt dieser im gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen auf Antrag auch anfallende Kosten für eine Haushaltshilfe oder für notwendige Kinderbetreuung.

Die Betreuung von Kindern unter zwölf Jahren kann in diesem Fall auch durch Mitnahme in die Rehabilitationseinrichtung gewährleistet werden.

www.sms.sachsen.de/www.familie.sachsen.de/Fachstelle\_Familiennetzwerk

## Alleinerziehende Mütter und Väter

Da Alleinerziehende mit wesentlich höheren Anforderungen als Familien mit zwei Elternteilen konfrontiert sind, ist eine **Unterstützung, beratend und finanziell**, für sie besonders hilfreich.

### Staatliche Unterstützungen

Mütter und Väter, die ihr/e Kind/er allein erziehen, stehen täglich vor diversen Herausforderungen: Kinderbetreuung und -erziehung, Organisation des Alltags und/oder gleichzeitige Erwerbstätigkeit. Um sie bei diesen Aufgaben zu unterstützen, wurden staatliche Leistungen wie das Elterngeld, der Unterhaltsvorschuss oder steuerliche Regelungen entsprechend ausgestaltet. Von besonderer Bedeutung sind ebenso die zusätzlichen Regelungen und Hilfen in Bezug auf Themen wie Ausbildung, Studium oder beruflicher Wiedereinstieg von Alleinerziehenden.

*Sind Sie  
wirklich allein?  
  
Nein!*

### Steuerliche Entlastung

Durch die verteuerte Haushaltsführung eines Alleinerziehenden sind die finanziellen Belastungen oftmals schwer zu stemmen. Wird ein Haushalt allein von Vater oder Mutter geführt und wohnen in diesem Kinder, für die ein Anspruch auf Kindergeld bzw. steuerliche Freibeträge entsteht, so kann der alleinerziehende Arbeitnehmer den sogenannten Entlastungsbetrag steuerlich geltend machen.

Zusätzliche finanzielle Erleichterung bringt der steuerliche Kinderfreibetrag. Dieser steht Alleinerziehenden voll zu, wenn z. B. der andere Elternteil weniger als 75 Prozent des Unterhalts bezahlt. Eine Übertragung scheidet allerdings für Zeiträume aus, in denen Unterhaltsleistung nach dem Unterhaltsvorschussgesetz gezahlt wird.



Auch den Anteil des zweiten Elternteils am Freibetrag für Betreuung, Erziehung oder Ausbildungsbedarf können Alleinerziehende auf Antrag beanspruchen, unabhängig von der Übertragung des Kinderfreibetrages.

### Elterngeld

Eltern, die ihr Kind in den ersten Lebensmonaten vorrangig selbst betreuen möchten und deshalb nicht vollständig erwerbstätig sind, haben einen Anspruch auf Elterngeld. Für Alleinerziehende gibt es besondere Möglichkeiten, die sie bezüglich der Betreuung nach der Geburt in Anspruch nehmen können.

### Hilfen zum Lebensunterhalt

Zusätzlich zur Regelleistung können Alleinerziehende einen Mehrbedarfzuschlag für ihre Grundsicherung beantragen. Erhalten alleinerziehende Mütter oder Väter Wohngeld und wohnen sie alleine mit ihren Kindern unter zwölf Jahren zusammen, so können sie einen Einkommensfreibetrag geltend machen.

### Kinderbetreuung

Alleinerziehende Elternteile sind besonders auf externe Betreuungsangebote angewiesen, um die Berufstätigkeit und die Kindererziehung miteinander vereinbaren zu können. Deshalb werden Mütter und Väter, die berufstätig sind bzw. in den Beruf zurückkehren wollen, bei der Vermittlung von Betreuungsplätzen bevorzugt behandelt. Die Übernahme und Bezuschussung von Betreuungskosten durch das zuständige Jugendamt ermöglicht alleinerziehenden Elternteilen außerdem einen verbesserten Zugang zu beruflichen Weiterbildungsmaßnahmen.

### Unterhalt

In der Regel besteht bei Kindern, deren Eltern sich getrennt haben oder die nicht zusammen leben ein Anspruch auf Unterhaltszahlungen. Der Elternteil, bei dem das Kind lebt, kommt der Unterhaltspflichtung durch Pflege und Erziehung nach, während der andere Elternteil durch Unterhaltszahlungen seine Verpflichtung erfüllt. Sollte die Zahlung nicht erfolgen, kann ein Teil des ausfallenden Unterhalts zeitweise mit Hilfe des staatlichen Unterhaltsvorschusses ausgeglichen werden.

**Gut zu wissen:** Die sogenannte Düsseldorfer Tabelle dient als Richtlinie zur Bemessung des Unterhaltes. Neben dem Kindesunterhalt können eventuell weitere Unterhaltsansprüche wie Betreuungsunterhalt aufkommen.

### Kleine Tipps, wenn Sie den Nachwuchs allein erziehen:

- Unterstützung suchen, z. B. Familie und Freunde, bei Bedarf auch Fachleute, um Hilfe bitten bzw. sich ein Netzwerk aufbauen
- Situation annehmen und auf Perfektion verzichten
- sich gut organisieren (z. B. Haushaltsbuch führen, Zeit planen, Kinderbetreuung absichern)
- Zeit für sich nehmen, Kraft tanken
- nicht den anderen Elternteil ersetzen wollen



Weitere Informationen finden Sie:

<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/trennung/allein-und-getrennt-erziehende-eltern>



# Beratung und Unterstützung

## Frühe Hilfen in der Schwangerschaft

### Schwangerenberatung

Eine Schwangerschaft ist aufregend. An vieles sollte gedacht, manche Wege müssen erledigt werden. Als **Wegweiser in dieser besonderen Zeit** ist eine Schwangerschaftsberatungsstelle ein guter Anlaufpunkt. Die Berater/-innen informieren dabei Schwangere und ihre Angehörigen über behördliche Wege, mögliche finanzielle Leistungen sowie bei Fragen zur Schwangerschaft und nach der Geburt. So können viele Angelegenheiten schon frühzeitig geklärt und die Schwangerschaft in vollen Zügen genossen werden.

Manchmal wird eine Schwangerschaft jedoch nicht von glücklichen Gefühlen begleitet. In diesem Fall steht eine Mitarbeiterin einfühlsam zur Seite. Sie unterstützt Frauen oder Paare bei ihrer eigenverantwortlichen Bewältigung einer durch ungewollte Schwangerschaft entstandenen Konfliktsituation oder bei auffälligen Befunden.

Auch Fragen zu Themen wie Sexualität, Verhütung oder Familienplanung können in einer Schwangerenberatung besprochen werden.

Unterstützung können zudem Schwangere, Familien und Schwerbehinderte in finanziellen Notlagen im Rahmen von Stiftungsleistungen und Familienferienförderung erhalten.

Nehmen die mehrfachen Belastungen im Familienalltag überhand, kann eine Mutter/Vater-Kind-Kur hilfreich sein. Auch hierzu beraten die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

**Gut zu wissen:** Das Beratungsangebot ist kostenfrei und auf Wunsch auch anonym.

AWO Schwangerenberatungsstelle Nordsachsen



Die Schwangerenberatungsstellen des Landkreises Nordsachsen finden Sie unter: <https://www.familie.sachsen.de/schwangerenberatung.html>



### Fachstelle Familiennetzwerk

Um ein Kind groß zu ziehen braucht es Liebe, Zeit und Geduld, aber auch Geld und Wissen in Bezug auf Gesundheit, Erziehung usw. Heute stehen Eltern so unter Druck wie nie zuvor. Oft ist die Arbeitssituation so gestaltet, dass wenig Zeit für die Kinder bleibt, manchmal erweisen sich verwandtschaftliche, freundschaftliche oder nachbarschaftliche Beziehungen als wenig zuverlässig. Zuweilen hapert es einfach am Geld. Dies führt oft zu Unsicherheit, Motivations- und Ratlosigkeit sowie schließlich zu Überforderung.

Um diesen Überlastungen und Überforderungen entgegenzuwirken, Familien Hilfen und Unterstützung zu gewähren und letztendlich den Kindern aus unserem Landkreis ein gesundes und glückliches Aufwachsen zu ermöglichen, wurde die **Fachstelle Familiennetzwerk - Prävention und Frühe Hilfen - im Landratsamt** eingerichtet.

Die meisten Projekte, Angebote und Maßnahmen gehören den Frühen Hilfen an, die sich an Eltern mit Kindern unter drei Jahren richten. So werden durch die Besuche des **Aufsuchenden Beratungsdienstes** Schwangere und Eltern mit Säuglingen ausführlich informiert und beraten, bei Bedarf auch durch den Einsatz von Familienhebammen und ehrenamtlichen Familienpaten von Anfang an unterstützt.



#### Wer kann sich an die Fachstelle wenden?

- werdende Eltern, Eltern mit Kindern: Beratung; Vermittlung von Familienhebammen und ehrenamtlichen Familienbegleitern; Vermittlung an weitere Ansprechpartner; Elternkurse
- alle, die sich professionell mit Kindern beschäftigen (pädagogische und medizinische Fachkräfte, wie Erzieher, Ärzte, Lehrer...): Beratung zum §8a SGB VIII; Fortbildungen, Schulungen; Informationsmaterialien, Handreichungen

Die Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern werden frühzeitig und nachhaltig verbessert, die Eltern wiederum in ihrer Mutter- bzw. Vaterrolle gestärkt. Zudem entwickelt die Fachstelle weitere nützliche Angebote, wie z. B. den vorliegenden Familienratgeber, die Familiensprechstunde in Kinderarztpraxen oder den Elterntreff in Zusammenarbeit mit der Frühförderstelle der Lebenshilfe e. V. So kann die Fachstelle durch ihre Aktivitäten Wege ebnen, sie begleiten, wertvolle Informationen als auch den Familien wichtige Tipps geben und letztendlich dazu beitragen, den Kindern ein gesundes Aufwachsen und faire Chancen auf eine positive Zukunft zu ermöglichen.

Eine weitere wichtige Aufgabe ist es, diejenigen Menschen zu stärken, die sich mit Kindern professionell beschäftigen, wie z. B. Erzieher in Kitas, Lehrer oder medizinische Fachkräfte. Neben Schulungen und Infoveranstaltungen führt die Fachstelle Beratungen zum Thema Kindeswohl und Kindeswohlgefährdung durch. Materialien und Handreichungen werden erstellt und veröffentlicht.

Die Fachstelle arbeitet an einer Datenbank mit Kontakten aus den Bereichen Soziales, Medizin, Gesundheit, Jugendhilfe etc. Mit dieser können sich sowohl Eltern als auch Fachkräfte einen Überblick über die zahlreichen Angebote im Landkreis Nordsachsen verschaffen.

Die Maßnahmen Netzwerkarbeit und der Aufsuchende Beratungsdienst werden durch den Freistaat Sachsen sowie das Landratsamt Nordsachsen finanziert. Die Bundesstiftung Frühe Hilfen fördert den Einsatz der Familienhebammen und der Ehrenamtlichen sowie die Elterninfoveranstaltungen und anteilig auch die Koordination.



## Aufsuchender Beratungsdienst

Die Schwangerschaftszeit, Geburt und die Zeit danach sind für die (werdenden) Eltern aufregend sowie ereignisreich und stellen eine neue Herausforderung dar. Der **Aufsuchende Beratungsdienst** berät seit 2010 alle werdenden Eltern sowie Mütter und Väter von Neugeborenen, damit sie sich gut informiert ihren neuen Aufgaben stellen können.

Die Fachkräfte des aufsuchenden Beratungsdienstes überbringen den Eltern aller Neugeborenen im Landkreis Nordsachsen postalische Glückwünsche und schlagen einen Termin für einen Begrüßungsbesuch vor. Neben einer kleinen Aufmerksamkeit anlässlich der Geburt bekommen sie **wichtige Informationen und nützliche Tipps** für den Alltag mit dem neuen Familienmitglied.

Die Mitarbeiterinnen stehen den Eltern als kompetente Ansprechpartnerinnen rund um die Elternschaft zur Verfügung, auch wenn es nach dem Besuchstermin offene Fragen gibt. Darüber hinaus vermitteln sie noch, je nach Bedarf der Familie, weitere Unterstützungsmöglichkeiten. Entweder verweisen sie auf entsprechende Beratungsstellen oder sie leiten selbst den Einsatz einer Familienhebamme bzw. eines ehrenamtlichen Familienpaten ein.

Bei Bedarf können Eltern den Aufsuchenden Beratungsdienst während der Schwangerschaft bzw. noch vor Erhalt des Gratulationsbriefes kontaktieren. Die Inanspruchnahme ist freiwillig und kostenfrei. Die Gespräche sind vertraulich und werden nicht amtlich festgehalten.

Das Team des Aufsuchenden Beratungsdienstes berät u. a. zu:

- wichtigen Behördenangelegenheiten
- Fragen der Antragstellung und diversen Leistungen speziell für Familien
- Ansprechpartnern für unterschiedliche Problemlagen
- regionalen Freizeitangeboten und -aktivitäten
- unterstützenden Angeboten
- finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten



## Familienhebammen und Familien-Gesundheits-Kinderkrankenpflegerinnen

Die Monate der Schwangerschaft sind eine besondere Zeit. Die Umstellung des Alltags auf ein Leben mit Kind fängt erst richtig an, wenn das Neugeborene auf der Welt ist. Zunächst gilt es herauszufinden, welches die besonderen Bedürfnisse des Babys sind, und das ist nicht immer leicht. Sie als Eltern brauchen besonders in den ersten Lebenswochen Zeit und Geduld.

Einen Säugling zu versorgen ist eine aufregende und neue Aufgabe aber auch eine große Herausforderung, insbesondere wenn die Lebensumstände schwierig sind oder der familiäre Anschluss fehlt. Hilfreich ist es dann, wenn die Familie Unterstützung durch eine **Familienhebamme** oder **Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin (FGKiKP)** erhält.

Für die Zeit der Schwangerschaft und das Wochenbett hat jede Frau Anspruch auf eine Hebamme. Bis zum 10. Tag nach der Geburt besteht Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme. Bis das Kind zwölf Wochen alt ist, kann darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe gebeten werden. Weitere Besuche der Hebamme sind bis zur Umstellung der Nahrung des Kindes sporadisch möglich. Die Leistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen ohne Rezept oder Antrag bezahlt.

Wenn über die Regelversorgung der originären Hebamme hinaus weiterer Bedarf besteht, kann zusätzlich eine Familienhebamme oder eine Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin eingesetzt werden. Dies ist z. B. der Fall bei Unsicherheiten in der Pflege und Ernährung des Babys, Schwierigkeiten in der Bewältigung des Alltags, exzessivem Schreien des Babys, Früh- oder Mehrlingsgeburt als auch bei Kindern mit chronischer Erkrankung oder Behinderung. Die Fachkräfte sind speziell ausgebildet, um die Eltern, das Baby sowie den engeren Familienkreis des Säuglings zu betreuen.

**Familienhebammen** können Familien bis zum ersten Geburtstag des Babys betreuen, bei besonderem Bedarf ist die Unterstützung schon in der Schwangerschaft möglich.

**Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen** begleiten die Familie bis zum 3. Geburtstag des Kindes.

Die Gesundheitsfachkräfte kennen sich mit den Angeboten für Familien in der Umgebung aus und sind mit den Leistungen und Arbeitsweisen der weiteren Berufsgruppen vertraut, die der Familie zur Seite stehen können.



**Wichtig:** Die Arbeit in den Familien beruht auf dem Grundsatz der Freiwilligkeit, ist kostenlos und untersteht dem Datenschutz.

Familienhebammen und FGKiKP sind eingebunden in das Netzwerk der Fachstelle Familiennetzwerk - Prävention und Frühe Hilfen (im Rahmen der Bundesstiftung Frühe Hilfen und Familienhebammen, gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend).

Benötigen Sie Informationen, möchten Sie Hilfe in Anspruch nehmen oder kennen Sie jemanden, der diese Unterstützung benötigt, wenden Sie sich bitte an die Fachstelle Familiennetzwerk.

## Ehrenamtliche Familienpaten/-innen

Jeder Tag mit einem Kind ist wie ein Abenteuer. Neben unvergesslichen Augenblicken erleben Eltern im alltäglichen Familienleben mit ihren Kindern auch Momente, in denen sie sich überfordert fühlen und nicht wissen, wie sie den Alltag bewältigen können. Ebenso können Ereignisse, wie z.B. Krankheit, Umzug oder Trennung, eine große Belastung für die Familie darstellen.

Fehlen dann Familienangehörige oder Freunde im näheren Umfeld oder ist es ihnen nicht möglich zu helfen, können die **ehrenamtlichen Paten/-innen** eine **wertvolle Stütze** für die betroffenen Familien sein.

Durch spezielle Weiterbildungen und die fachliche Betreuung durch die Fachstelle Familiennetzwerk sind die freiwilligen Helfer für ihre Arbeit in

den Familien bestens gerüstet. Familienpatinnen und -paten sind Frauen und Männer, die Familien mit Kindern im Alter von bis zu drei Jahren in unterschiedlichen Problemlagen im Alltag begleiten, unterstützen und entlasten.

Besonders Familien in belastenden Situationen nehmen dieses Angebot in Anspruch. So werden die Familienpaten/-innen bei Überlastung, z. B. bei Zwillingsgeburten, bei einer zeitweisen gesundheitlichen Beeinträchtigung des Kindes oder der Mutter bei Versorgungsengpässen eingesetzt.

Alleinerziehende sowie Eltern mit mehreren Kindern, von denen mindestens eines unter drei Jahren ist, können diese Unterstützung ebenfalls erhalten.

Entsprechend des Bedarfes entlasten die Ehrenamtlichen die Familie in vielen beschwerlichen oder komplizierten Alltagssituationen. Sie übernehmen die Kinderbetreuung, hören zu, machen Mut, ent-



decken gemeinsam mit Groß und Klein Freizeitmöglichkeiten und begleiten zu Terminen bei Ärzten, Behörden etc. Die Begleitung der Familie kann je nach Absprache über einen kurzen oder einen längeren Zeitraum im eigenen Haushalt und der näheren Umgebung erfolgen.

**Wichtig:** Der Einsatz der engagierten Ehrenamtli-

chen ist freiwillig und kostenlos für die Familie und untersteht dem Datenschutz.

Die ehrenamtliche Familienpatenschaft wird als ein Baustein der Fachstelle Familiennetzwerk im Rahmen der Bundesstiftung Frühe Hilfen gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Sollten Sie weitere Informationen benötigen, Hilfe in Anspruch nehmen wollen oder jemanden kennen, der Unterstützung braucht, und möchten Sie selbst jungen Familien als ehrenamtliche/-r Familienpate/-in helfen, dann melden Sie sich bitte bei der Fachstelle Familiennetzwerk.



Nähere Informationen zu den Angeboten der Fachstelle Familiennetzwerk finden Sie unter: <https://www.landkreis-nordsachsen.de> (Stichwort: Fachstelle Familiennetzwerk)



Herzenswärme ist noch immer die zuverlässigste Energiequelle. {Unbekannter Verfasser}

## Unterstützung in besonderen Lebenslagen

### Vertrauliche Geburt

Es gibt viele Gründe, warum eine Schwangerschaft zu großer Verzweiflung führen kann. Wissen Frauen nicht, wie sie mit dieser Situation umgehen können oder sollen, stehen ihnen verschiedene Unterstützungsangebote beratend zur Seite. Eine Möglichkeit ist die vertrauliche Geburt.

*Keine schwangere Frau muss in Deutschland ihr Kind allein und heimlich zur Welt bringen.*  
(Manuela Schwesig)

Bei der vertraulichen Geburt können Frauen, die aus den verschiedensten Notlagen heraus ihre Schwangerschaft geheim halten möchten, ihr Kind **medizinisch sicher und geschützt** zur Welt bringen.

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt hat jede Frau das Recht, auf Wunsch durch eine Fachkraft beraten und begleitet zu werden. Die Berater/-innen sind an die gesetzliche Schweigepflicht gebunden und **schützen die Identität** der betroffenen Frau. Sie unterstützen bei der Vermittlung einer Hebamme und einer Geburtsklinik.



Nach der Geburt teilen die Klinikleitung oder die Hebamme der zuständigen Beratungsstelle Geburtsdatum und -ort des Kindes mit. Diese Daten, das Pseudonym der Mutter und die für das Kind gewünschten Vornamen, werden an das Standesamt, mit dem Vermerk «vertrauliche Geburt» weitergeleitet. Das Kind erhält einen behördlich festgelegten Nachnamen.

Eine Geburtsurkunde wird ausgestellt und das Kind wird ins Geburtenregister eingetragen. Anschließend werden der beurkundete Name des Kindes und das Pseudonym der Mutter an das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben weitergeleitet und sicher verwahrt. Da die elterliche Sorge der Mutter ruht, nimmt das Jugendamt das Kind in Obhut und bestimmt einen Vormund.

Sollte sich die Mutter nicht nachträglich dazu entschließen ihr Kind zu behalten, wird eine Adoption eingeleitet und das Kind wächst bei Adoptiveltern auf. Entscheidet sie sich für ein gemeinsames Leben, so muss sie im ersten Schritt ihre persönlichen Daten gegenüber dem Familiengericht angeben und ihre Mutterschaft nachweisen. Diese Angaben müssen vor dem Adoptionsbeschluss, welcher nach der Adoptionspflegezeit von rund einem Jahr in Kraft tritt, vorliegen.

#### Wissenswertes

*Warum darf das Kind erfahren, wer die Mutter ist?*

- Jeder hat das Recht, die eigene Herkunft zu kennen. Viele Menschen leiden darunter, dass sie über ihre biologische Herkunft nichts erfahren können.

*Kann man auch in einem Geburtshaus oder zu Hause entbinden?*

- Ja das ist möglich. Wenden Sie sich zur Vermittlung an die Kontakte in der entsprechenden Liste am Kapitelende.

*Wer trägt die Kosten?*

- Die Kosten trägt der Bund vertreten durch das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA).

*Kann das Sorgerecht für ein Geschwisterkind entzogen werden?*

- Nein, denn durch die gesetzliche Schweigepflicht erfährt das Jugendamt nur das Pseudonym und keine wahre Identität.

**Achtung:** Die Anonymität der schwangeren Frauen wird während der gesamten Begleitung durch ein selbst gewähltes Pseudonym gewahrt. Um zu erfahren, wer die leiblichen Eltern sind, darf (ausschließlich) das Kind mit 16 Jahren die persönlichen Daten der Mutter (beim BAFzA hinterlegt) einsehen. Lediglich

bei einer Bedrohung für das Leben, die Gesundheit oder der persönlichen Freiheit der Mutter kann der Einsicht widersprochen werden. Sind Sie schwanger und keiner darf es erfahren? Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die aufgelisteten Ansprechpartner in der Kontaktliste.

! Weitere Informationen finden Sie unter [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)



## Pflegeeltern und Adoption

In schwierigen Lebens- oder familiären Notlagen ist es für Eltern manchmal nicht möglich, ihr leibliches Kind bei sich zu behalten und groß zu ziehen. In solchen Fällen gibt es zwei Möglichkeiten, die Kinder unterzubringen: Zum einen kann hier der Pflegekinderdienst aktiv werden oder es kann eine Adoption eingeleitet werden.

### Pflegekinderdienst

Das Ziel des Pflegekinderdienstes ist, den Kindern, die nicht bei ihren leiblichen Eltern aufwachsen, ein Leben in Geborgenheit, Sicherheit und einen strukturierten Alltag in einer Pflegefamilie zu ermöglichen. Die Kinder können bei den Pflegeeltern vorübergehend, über einen längeren Zeitraum oder in Sonderpflegestellen untergebracht und versorgt werden.

Leben Kinder über einen längeren Zeitraum in einer Pflegefamilie spricht man von einer **Vollzeitpflege**, die im Einzelfall unterschiedlich gestaltet sein kann. Zum einen kann der Aufenthalt des Kindes befristet sein, so dass seine Rückkehr in die eigene Familie möglich ist. Zum anderen können Kinder in unbefristeter Vollzeitpflege über mehrere Jahre bei Pflegeeltern leben. Hier ist das Pflegeverhältnis auf Dauer ausgerichtet.

In **Sonderpflegestellen** werden Kinder untergebracht, die besondere Entwicklungsbeeinträchtigungen aufweisen. In solchen Fällen verfügt eine der Pflegepersonen über eine entsprechende pädagogische Qualifikation.

In der **Bereitschaftspflege** werden Kinder in akuten Notsituationen, nach Inobhutnahme durch das Jugendamt, versorgt. Ihr Aufenthalt in diesen Familien ist begrenzt, in der Regel sind es 6 Wochen bis 3 Monate. Sollte eine Pflegefamilie für die Bedürfnisse des Kindes nicht die geeignete Versorgungsform sein, so kann es auch in einem Heim untergebracht werden.

! Weitere Informationen finden Sie unter [www.landkreis-nordsachsen.de](http://www.landkreis-nordsachsen.de) (Stichwort: "Pflegekinderdienst")



*„Pflegefamilien sind besondere Lebensorte. Kinder und Jugendliche erfahren hier Zuwendung, sie werden gefördert, erleben Vertrauen und verlässliche Beziehungen.“*

Netzwerk Pflegefamilien im VSE NRW e. V.

Eine der Aufgaben des Pflegekinderdienstes ist es, für Kinder und Jugendliche, die nicht in ihren Herkunftsfamilien leben können, Pflegefamilien zu finden, deren Eignung zu prüfen sowie die Pflegeeltern zu beraten und zu unterstützen.

Gründe für eine Unterbringung in einer Pflegefamilie können z.B. sein, dass die Kinder nicht ausreichend versorgt, gepflegt oder gefördert werden.

Weiterhin trifft der Pflegekinderdienst für das zu vermittelnde Kind eine Auswahl der in Frage kommenden Pflegeeltern und bereitet es auf die neue Situation vor.

## Adoptionsvermittlungsstelle

Bei der Freigabe eines Kindes zur Adoption handelt es sich um einen Entschluss der Eltern, der oft auf eine große emotionale, existenzielle Notlage zurückzuführen ist. Meist verursacht er Gefühle der Trauer und des Verlustes. Befassen Sie sich mit dem Gedanken, Ihr Kind zur Adoption freizugeben oder ein Kind zu adoptieren, können sie sich deutschlandweit an jede Adoptionsvermittlungsstelle eines Jugendamtes oder eines freien Trägers wenden.

Die Fachkräfte suchen für Kinder, die nicht bei ihren Eltern aufwachsen können, geeignete Adoptiveltern. Außerdem **begleiten sie Familien vor, während und bei Bedarf auch nach der Adoption.**

Entscheidend für die Auswahl der Adoptiveltern ist die Bedürfnislage des Kindes und seiner leiblichen Eltern. Es gibt also keine „Bewerberliste“, die nach entsprechender Wartezeit zu der Vermittlung eines Kindes führt.

Die Adoption eines Kindes bedeutet für alle Beteiligten eine schwerwiegende unabänderliche Veränderung. Deshalb sind umfangreiche sozialpädagogische, psychologische und rechtliche Aspekte zu beachten. Ziel aller Bemühungen muss es sein, dass das Kindeswohl gesichert ist und dass zwischen dem Kind und seinen Adoptiveltern ein emotional getragenes Eltern-Kind-Verhältnis entsteht.

Das Kind kann entweder direkt nach der Geburt oder zu einem späteren Zeitpunkt in eine Adoptivfamilie vermittelt werden. Die Einwilligung in die Adoption kann jedoch frühestens acht Wochen nach der Geburt des Kindes erfolgen (Ausnahme ist die vertrauliche Geburt).

Durch eine Adoption erlöschen die verwandtschaftlichen Beziehungen zu den leiblichen Eltern. Das Kind erhält den Familiennamen der Adoptiveltern und manchmal einen weiteren Vornamen.

Haben Eltern sich für den Weg einer Adoption entschieden, besteht die Möglichkeit und das Recht, Wünsche und Vorstellungen bezüglich der Vermittlung des Kindes zu äußern. Gängige Adoptionsformen neben der Inkognitoadoption sind die offene und halboffene Adoption. Dabei ist es den leiblichen Eltern möglich, den Lebensweg des Kindes durch Briefe und Fotos mitzuverfolgen.



Die Beratung in der Adoptionsvermittlungsstelle sollte möglichst frühzeitig in Anspruch genommen werden, am besten bereits in der Schwangerschaft. Dabei kann ein neutraler Gesprächsort oder Hausbesuch vereinbart werden. Wünschen die Herkunftsfamilien später

Informationen zu ihrem Kind, so können sie sich an die Adoptionsvermittlungsstelle wenden. Allerdings beruht dieser Weg ausschließlich auf Freiwilligkeit. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Auskünfte.

### Die Mitarbeiter/-innen der Adoptionsvermittlungsstelle sind Ansprechpartner für:

- Eltern, die sich mit dem Gedanken tragen, ihr Kind zur Adoption freizugeben
- Paare und Einzelpersonen, die sich für eine Adoption interessieren
- adoptierte Menschen, die auf der Suche nach ihrer Herkunft sind
- Mütter und Väter, die ihr Kind zur Adoption freigegeben haben und Informationen darüber wünschen
- Adoptionsfamilien, auch nach erfolgter Adoption
- Eltern, die eine Stiefkindadoption in Erwägung ziehen (siehe nächste Seite)

Selbstverständlich unterliegen sie den allgemeinen Vorschriften des Datenschutzes. Jedes Anliegen wird vertraulich behandelt.

Adoptionsvermittlungsstelle der Landkreise Nordsachsen und Leipzig

! Weitere Informationen finden Sie unter: [www.landkreis-nordsachsen.de](http://www.landkreis-nordsachsen.de) (Stichwort: "Adoption")



! Die abgebildete Broschüre finden Sie unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/schwangerschaft-und-kinderwunsch/adoption/publikationen-zum-thema-adoption/ein-kind-adoptieren-177918?view=>



## Tot- und Fehlgeburten

Ein Kind zu verlieren, ist eine der schmerzlichsten Erfahrungen, mit der Eltern im Leben konfrontiert werden können. In solchen Momenten scheint es nichts zu geben, was den Schmerz lindern könnte. Umso hilfreicher ist es zu wissen, welche Erfahrungen andere Menschen gemacht haben und was ihnen Trost in der **Zeit der Trauer** gespendet hat.

Wichtig ist es, sich das Trauern zu erlauben. Die Trauer um ein geliebtes Kind kann länger dauern, als Sie selbst und andere es annehmen. In dieser Zeit heißt es Geduld zu bewahren und nicht zu viel von sich oder von anderen zu erwarten.



Geben Sie Ihrem Kind einen Namen, schalten Sie eine Anzeige zur Geburt und/oder zum Sterbetag, organisieren Sie eine Beerdigung oder eine Gedenkfeier. Auf diese Weise zeigen Sie, dass Sie Eltern sind und das Recht zum Trauern haben – so lang und intensiv wie nötig, denn Ihre Trauerzeit bestimmen Sie allein, ebenso, wie Sie sich von Ihrem Kind verabschieden wollen.

Kinder, die vor, während oder nach der Geburt gestorben sind, werden liebevoll Schmetterlings-, Sternen- oder Engelskinder genannt. Sie erreichen gewissermaßen Himmel und Sterne, noch bevor sie das Licht der Welt erblicken durften. Auch jene Kinder, die durch einen Schwangerschaftsabbruch oder plötzlichen Kindstod ihren Weg nicht zu Ende gehen konnten, erhalten von Ihren Eltern voller Liebe diesen Namen.

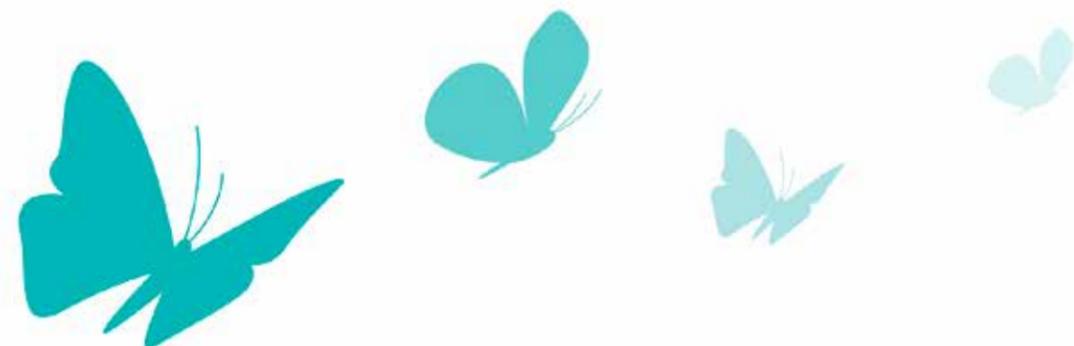
Fotografieren des Kindes und das Aufbewahren bestimmter Alltagsgegenstände, kann trauernden Eltern helfen, ihr Kind liebevoll in Erinnerung zu behalten.

Egal wie alt Ihr Kind war, es ist und wird immer ein Teil von Ihnen sein. All das, was Sie sich mit der Geburt eines Kindes ausgemalt haben, Träume oder Wünsche für die Zukunft, scheinen mit seinem Tod auch zu sterben.

Bei der Trauerarbeit stehen Eltern, Geschwistern und nahestehenden Personen, unterschiedliche Verbände und Beratungsstellen zur Seite. Weiterhin gibt es Hilfe bei Hebammen, beim Pfarrer oder in zahlreichen Selbsthilfegruppen.

Professionelle Begleitung erhalten Eltern auch durch die Beratungsstellen in der Kontaktliste.

! Nähere Informationen Sie unter: <https://www.veid.de>



## Das andere Wunschkind

Das Leben mit einem Kind mit Behinderung, Krankheit und einer daraus resultierenden Pflegebedürftigkeit, ist eine besondere Herausforderung. In der Regel sind Eltern darauf nicht vorbereitet. Nur wenige wissen im ersten Augenblick, an wen sie sich wenden sollen. Jedoch gibt es **spezialisierte Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen**, die Familien informieren, beraten und über die Vielfalt von Betreuungs- und Fördermöglichkeiten aufklären. Darüber hinaus unterstützen sie die Pflegenden und kümmern sich um deren Bedürfnisse.

Insgesamt gesehen entwickelt sich ein Kind mit Behinderung oder chronischer Erkrankung auf seine Art und im eigenen Tempo. Es bedarf besonderer Aufmerksamkeit sowie medizinischer oder physiologischer Versorgung, wie z. B. Sprachförderung, Krankengymnastik oder Medikamente. Eine frühe gezielte und individuell angepasste therapeutische Begleitung ist daher besonders anzuraten. Oft kann bereits in den ersten Lebensmonaten mit Physiotherapie und Frühförderung begonnen werden. Durch Betreuungsangebote und finanzielle Unterstützung werden Familien mit von Behinderung eingeschränkten Angehörigen entlastet. So werden verschiedenste Leistungen von der gesetzlichen Kranken-, Unfall- und Rentenversicherung, der Sozialhilfe oder Kinder- und Jugendhilfe für Menschen mit geistiger oder motorischer Einschränkung erbracht.



Ebenso unterstützt die Pflegeversicherung Familien bei ihren Aufgaben rund um die Pflege von Angehörigen. Die Leistungen richten sich nach dem Bedarf und dem Grad der Behinderung. Dieser wird vom Sozialamt festgestellt. Dafür reicht ein formloses Schreiben. Ab einem Behinderungsgrad von 50 Prozent wird ein Schwerbehindertenausweis ausgestellt.

Auch wenn ihr Baby anders ist als andere, hat es die gleichen Bedürfnisse wie jedes andere Kind. Mit Liebe, Einfühlungsvermögen und Anerkennung wird es sich gut entwickeln. Schließlich kann man, wie bei anderen Kindern auch, selten vorhersehen, wie schnell und in welche Richtung sich ein Kind entwickelt.

Red./Fachstelle Familiennetzwerk

! Nähere Informationen zu Selbsthilfegruppen finden Sie unter: <https://www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de>



! Die abgebildete Broschüre finden Sie unter: <https://shop.bzga.de/willkommen-wenn-es-anders-kommt-11140000>



*Es ist eine große Verantwortung, sagt die Vorsicht.  
Es ist eine enorme Belastung, sagt die Erfahrung.  
Es ist das größte Glück, sagt die Liebe.  
Es ist unser Kind, sagen wir! Einzigartig und kostbar.*

(unbekannter Verfasser)

## Wenn die Familie wächst

### Schwanger: Kinder gut vorbereiten

Für Eltern ist es meist eine große Freude, wenn sich ein zweites Kind ankündigt. Für das erste Kind bedeutet die Ankunft eines neuen Babys aber einen tiefen Einschnitt in seinem bisherigen Leben, der auch Ängste auslöst. Das Erstgeborene kann kaum einschätzen, was auf es zukommt und was sich nun alles ändern wird. Es zeigt seine Verunsicherung nicht selten schon während der Schwangerschaft mit „schwierigem“ Verhalten. Noch bevor das Geschwisterchen geboren wird, können Eltern aber dem oder der „Großen“ helfen, vertrauensvoll auf das Neue zu blicken, was da auf die ganze Familie zukommt. Natürlich gilt das auch für die Ankunft des dritten oder weiterer Kinder.



### Mein Kind – ich bin schwanger!

Wenn Eltern es dem Kind erst spät sagen, dass ein Baby unterwegs ist, kann dies das Kind verunsichern. Denn auch, was nicht ausgesprochen wird, ist ja bereits da – und dies können Kinder mit ihren feinen Antennen erspüren. Sie merken manchmal, dass sprichwörtlich etwas „in der Luft liegt“ und sind irritiert, weil sie nicht wissen, was es ist. [...] Es gilt also: „Eltern sollten es dem Kind möglichst früh sagen, sofern es bereits alt genug ist und einen Zeitbegriff hat. Am besten, sobald die Schwangerschaft stabil ist, also die ersten heiklen Wochen vorüber sind“ [...]

„Bei einem kleineren Kind aber, das noch keine Vorstellung von der Zukunft hat, sollten die Eltern warten, bis der Bauch zu sehen ist. Dann kann sich das Kind das Baby besser vorstellen“.

### Was bedeutet ein Neuankömmling für das ältere Kind?

Bisher besaß das ältere Kind ganz allein die Aufmerksamkeit der Eltern und musste auch ihre Zuwendung, Liebe und Zärtlichkeit mit niemandem teilen. Nun ahnt das Kind, dass sich hier bald etwas ändern könnte, und das kann die Grundfesten seines Lebens arg erschüttern. [...] Ob das Kind aber noch sehr klein oder schon älter ist: „In jeden Fall bedeutet es zunächst einmal eine Verunsicherung, wenn ein Geschwisterchen kommt“...

### Wie kann die Familie sich gemeinsam auf das neue Baby einstellen?

Das ältere Kind braucht deshalb Zeit und Gelegenheit, dem neuen Baby in seinen Gedanken und seiner kleinen Welt einen Platz einzuräumen. Am besten gelingt das, wenn das Baby schon vor seiner Geburt als Teil der Familie betrachtet und in Gespräche mit dem großen Kind einbezogen wird. [...]

Hilfreich ist es auch, das Kind viel in die ganz praktischen Vorbereitungen zur Ankunft des Babys einzubeziehen. „Die Eltern können etwa gemeinsam mit dem Kind überlegen, wo das Babybett aufgestellt werden soll, welche Bettwäsche dem Baby gefallen oder was schon alles auf der Wickelunterlage bereit gelegt werden könnte. An einem Teddy oder einer Puppe kann auch das Wickeln spielerisch geübt werden.“ [...]

In manchen Geburtshäusern, Kliniken und Familienbildungsstätten werden ein- oder zweitägige Kurse für angehende Geschwisterkinder angeboten. Dabei wird an Puppen die Babypflege geübt, über Gefühle gesprochen und erklärt, was so ein Baby alles schon kann oder noch nicht kann, und wie der Alltag mit Baby ungefähr aussehen wird.

Das Kind in die Vorbereitungen zu integrieren, hilft auch, die unvermeidliche Geschwister-Eifersucht nach der Geburt des Babys zu lindern.

Thema „Wenn die Familie wächst“: [www.urbia.de/Fachstelle\\_Familiennetzwerk](http://www.urbia.de/Fachstelle_Familiennetzwerk)  
([www.urbia.de/magazin/schwangerschaft/wieder-schwanger-das-geschwisterkind-gut-vorbereiten](http://www.urbia.de/magazin/schwangerschaft/wieder-schwanger-das-geschwisterkind-gut-vorbereiten))

**!** Spezielle Geschwisterkurse der Geburtskliniken und Hebammenpraxen sowie Erziehungs- und Familienberatungsstellen unterstützen Eltern und die größeren Kinder bei der Vorbereitung auf den Familienzuwachs.

## Medizinische Betreuung

*Schwangerschaft ist die schönste Form der Vorfreude.*

(unbekannter Verfasser)

Sie sind schwanger? Freuen Sie sich auf diese Zeit, die mit intensiven Gefühlen und Emotionen verbunden ist. Einem Menschen das Leben zu geben, ist etwas Wunderbares. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zur Vorbereitung auf die Schwangerschaft und die Geburt. Ihr Frauenarzt/-ärztin und Ihre Hebamme unterstützen Sie dabei, sich während der Schwangerschaft wohl und sicher zu fühlen.

### Tabelle zur Berechnung der Schwangerschaft

Anhand dieser Tabelle können Sie genau ablesen, welche Schwangerschaftswoche dem jeweiligen Monat und Trimester, auch Trimenon genannt, entspricht. Zu jedem Zeitpunkt stehen andere Entwicklungsvorgänge in Ihrem Körper und bei der Entwicklung Ihres Nachwuchses im Vordergrund.

babycenter. Schwangerschaftswochen und -monate		
TRIMESTER	MONAT	WOCHE
1.	eins	1 - 4
	zwei	5 - 8
	drei	9 - 13
2.	vier	14 - 17
	fünf	18 - 22
	sechs	23 - 27
3.	sieben	28 - 31
	acht	32 - 35
	neun	36 - 40

<https://www.babycenter.de/a34406/ihre-schwangerschaft---die-wochen-monate-und-trimester>

Der **Beginn der Schwangerschaft** wird üblicherweise vom ersten Tag der letzten Periode berechnet, da meist der Zeitpunkt des Eisprungs nicht bekannt ist (siehe Tabelle). Der mutmaßliche **Entbindungstermin** ergibt sich dagegen aus dem Beginn plus 280 Tage (40 Wochen), wobei die wenigsten Babys genau am berechneten Tag auf die Welt kommen.

Eine andere Zählweise zählt die Wochen der Schwangerschaft erst ab dem (möglichen) Befruchtungszeitpunkt, wodurch sich die Schwangerschaftsdauer auf 38 Wochen/266 Tage verkürzt.

Das sogenannte **Trimester** teilt die Schwangerschaft in drei Teile, die wiederum jeweils in **Schwangerschaftsmonate (SSM)** und **-wochen (SSW)** untergliedert werden.

**Gut zu wissen:** Im Internet finden sich einige der sogenannten Geburtsterminrechner, mit denen Sie sich ebenfalls Ihre Wochen und Monate der Schwangerschaft entsprechend ausrechnen lassen können.

## Vorsorgeuntersuchungen

### Kosten

Die Kosten der Vorsorgeuntersuchungen werden lt. „Mutterschafts-Richtlinien“ von den Krankenkassen übernommen. In den Richtlinien werden außerdem der Umfang der Vorsorgeuntersuchungen sowie die ärztlichen Pflichten zur Beratung und Information geregelt.

Welche Gesundheitsleistungen Ihnen in der Schwangerschaft zur Verfügung stehen und welche Kosten übernommen werden erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Sind Sie von Ihrer Schwangerschaft überrascht worden oder haben Sie sich bewusst für Nachwuchs entschieden?

Ganz egal: der Test hat Gewissheit gebracht: Sie sind schwanger! Freuen Sie sich nun auf eine Zeit voller intensiver Erfahrungen und Emotionen. Für eine Frau bedeutet schwanger zu sein nämlich auch: sie erlebt ihren Körper ganz neu und letztendlich ist sie am Ende nicht mehr nur Frau, sondern auch Mutter.

Die Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich. **Zehn bis zwölf Vorsorgeuntersuchungen** dokumentieren und beobachten diese Entwicklung sorgfältig. Bei Wahrnehmung aller Termine zum entsprechenden Zeitpunkt, besteht – durch die Kontrolle des Entwicklungsstandes des Ungeborenen – eine gute Chance, Probleme oder Risiken frühzeitig zu erkennen.

Die Untersuchungen finden alle vier Wochen (in den letzten beiden Schwangerschaftsmonaten 14-tägig) statt.

### Der Mutterpass

Wenn ein Schwangerschaftstest die Vermutung bestätigt, führt Sie Ihr Weg in die frauenärztliche Praxis. Beim ersten Termin, und nach Feststellung Ihrer Schwangerschaft, erhalten Sie Ihren Mutterpass.

Er gibt z. B. Auskunft über:

- die allgemeine Krankheitsgeschichte und individuelle Risikofaktoren
- frühere Schwangerschaften
- den voraussichtlichen Geburtstermin
- Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen
- Blut- und Ultraschalluntersuchungen
- Rötelnimmunität
- Graviogramm (Schwangerschaftsverlauf)
- Geburt, Wochenbett, Abschlussuntersuchung u.v.m.

### Umfang der Untersuchungen

Bestandteile der Vorsorge sind u. a. die Überprüfung des Gewichts der Mutter, Gebärmutterstand bzw. -größe und Lage des Nachwuchses. Auch Urin und Blut werden regelmäßig analysiert, wobei die Urinuntersuchungen Auskunft über Zucker- und Eiweißwerte geben. Die Menge des Hämoglobin (Blutfarbstoff) in den roten Blutkörperchen ist hingegen ein indirekter Hinweis darauf, wieviel Eisen im Blut enthalten ist. Ist der Blutdruck der Schwangeren zu niedrig, können Kreislaufprobleme die Folge sein; ist er zu hoch, muss er ebenfalls beobachtet werden, um eine Präeklampsie zu vermeiden (zu hoher Blutdruck, erhöhte Ausscheidung von Eiweiß über den Harn, vermehrte Flüssigkeitseinlagerung, Anschwellen des Gewebes). Manchmal geht die Präeklampsie in eine Eklampsie über, die als Notfall behandelt werden muss (Eklampsie = schwangerschaftsbedingte Krampfanfälle, die lebensbedrohlich sein können).

### Ultraschall und CTG

Bei normalem Schwangerschaftsverlauf sind in den Zeiträumen der 9. bis 12. SSW, der 19. bis 22. SSW und der 29. bis 32. SSW Ultraschalluntersuchungen vorgesehen.

In Schwangerschaftswoche 9-12 misst Ihr Frauenarzt die Größe (Scheitel-Steiß-Länge) Ihres Nachwuchses und berechnet daraus den Entbindungstermin. In SSW 19-22 sind bereits einige Organe erkenn- und beurteilbar (erweitertes Organ-Screening möglich). In SSW 29-32 steht erneut ein Wachstumscheck an.

Darüber hinaus wird die Lage des Ungeborenen, der Plazenta und die Fruchtwassermenge geprüft. Wenn Risiken bestehen oder Komplikationen auftreten, sind weitere Ultraschalluntersuchungen möglich, deren Kosten die Krankenkasse übernimmt.

Gegen Ende der Schwangerschaft zeichnet das CTG (Cardiotokogramm=Herzton-Wehen-Aufzeichnung) die Herztöne des Babys und die Wehentätigkeit auf. Viele Eltern lauschen gemeinsam dem kindlichen Herzschlag und genießen die Nähe zueinander und die Freude auf den Nachwuchs.

## Möglichkeiten der Pränataldiagnostik

**Fast alle Babys in Deutschland kommen völlig gesund zur Welt.** Dennoch machen sich werdende Mütter Sorgen um die Gesundheit ihres Kindes und sie möchten natürlich alles dafür tun, um dem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

Um dies zu gewährleisten, überwacht Ihr Frauenarzt/Ihre Frauenärztin den Verlauf der Schwangerschaft und befragt Sie zu eigenen oder familiären Risikofaktoren.

Falls bei einer Ultraschalluntersuchung Auffälligkeiten auftreten sollten, werden Ihnen weiterführende vorgeburtliche (pränatale) Diagnostiken empfohlen. Oft ist es möglich, gesundheitliche Probleme des Kindes bereits im Mutterleib zu behandeln oder aber für die Geburt geeignete Maßnahmen zu treffen.

In der Pränataldiagnostik wird zwischen invasiven und nicht invasiven

Verfahren unterschieden. Untersuchungen, die mit dem Eingriff in den Körper der Mutter oder des Kindes verbunden sind, werden als invasive Verfahren bezeichnet.

Nicht invasive Verfahren hingegen sind risikofreier, da sie außerhalb des Körpers stattfinden.



Wenn es bei Ihnen eine Unregelmäßigkeit gibt oder eine Risikoschwangerschaft vorliegt, wird Ihnen in der Regel zur gezielten Diagnostik geraten.

**Gut zu wissen:** Unauffällige Ergebnisse sind beruhigend, jedoch beschreiben manche Befunde nur Wahrscheinlichkeiten und selten sichere Prognosen über den Gesundheitszustand des Kindes. Besprechen Sie daher mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin Möglichkeiten und Folgen der eventuellen Untersuchungsergebnisse. Ebenso kann ein Beratungsgespräch in einer der Schwangerenberatungsstellen hilfreich sein, um

### Nicht invasive Verfahren sind:

- Nackentransparenztest (ist die Flüssigkeitsansammlung unter der Haut des kindlichen Nackens vergrößert, so ist das Risiko für eine Chromosomenstörung oder Fehlbildung erhöht)
- drei Bluttests: ein Bluttest im Rahmen des Ersttrimester-Tests, der Zweittrimester-Bluttest und der Bluttest auf das Down-Syndrom (genetische Veränderungen)

### Invasive Verfahren sind:

- Plazenta-Punktion (Chorionzottenbiopsie: Untersuchung von Zellgewebe aus dem Mutterkuchen; erlaubt zuverlässige Aussagen über eine mögliche Erkrankung oder Behinderung)
- Fruchtwasseruntersuchung/Amniozentese (aus dem Fruchtwasser werden Zellen des Kindes entnommen und auf Chromosomenabweichung und vererbte Krankheiten untersucht)
- Nabelschnur-Punktion (kann Aufschluss über behandelbare Erkrankungen wie Blutarmut oder Infektionen, aber auch über Chromosomenstörungen geben)

auf tretende Unsicherheiten aus dem Weg zu räumen. Letztlich muss die Entscheidung, welche weiteren Untersuchungen Sie für notwendig erachten, von Ihnen selbst bzw. zusammen mit dem Partner getroffen werden.



Die abgebildete Broschüre und weitere Informationen finden Sie unter: <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/familienplanung/pranataldiagnostik>



## Hebammen

Es ist ein überwältigendes Gefühl schwanger zu sein. Ganz gleich ob es das erste Mal ist oder sie bereits Kinder haben, werdende Mütter spüren instinktiv, dass sich nun vieles ändern wird. In dieser spannenden Zeit ist die **kompetente und individuelle Begleitung** einer Hebamme wichtig. Sie bereitet auf die Geburt vor, teilt mit der Schwangeren Höhen und Tiefen und leitet selbstständig eine normale Geburt.

Hierbei gibt es folgende Möglichkeiten:

- Klinikgeburt: Die Hebamme leitet die Geburt und das frühe Wochenbett im Krankenhaus (ambulante Geburt: Wochenbett zu Hause).
- Geburt im Geburtshaus: Die Hebamme leitet die Geburt im Geburtshaus und das Wochenbett zu Hause.
- Hausgeburt: Die Hebamme leitet die Geburt zu Hause und betreut Mutter und Kind im Wochenbett.

### Mehr als nur Geburtshelferin

Hebammen sind fachkundige und einfühlsame Begleiterinnen in der Schwangerschaft, nach der Geburt sowie in der ersten Zeit mit Baby. Nutzen Sie die Erfahrungen und Hilfsangebote.

Die Hebamme nimmt neben ihrer fachlichen Kompetenz eine wichtige Beratungsfunktion für die werdende Mama ein und wird oft sogar zur engen Vertrauten. Für fast jedes Problem kann sie durch ihren großen Erfahrungsschatz einen Lösungs- oder Linderungsratschlag geben. Das betrifft sowohl mögliche Schwangerschaftsbeschwerden, als auch Probleme während der anschließenden Zeit des Wochenbettes. Ihre Beratung sollte daher, zusätzlich zu den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen, von Anfang an wahrgenommen werden.

### Hebammen raten:

- frühzeitig eine Hebamme suchen
- Sorgen und Ängste offen besprechen aber nicht überinformieren
- auf die Signale des eigenen Körpers achten – Vertrauen in die eigenen Kräfte haben
- sich mental auf die Geburt vorzubereiten, um Unsicherheiten und Ängste zu reduzieren und Komplikationen vorzubeugen
- nicht nur an die Geburt denken, sondern auch die Zeit danach gut planen

**Und ganz wichtig:  
entspannen, genießen,  
vertrauen!**

### Schwangerschaftsvorsorge

Die Hebamme darf die Vorsorgeuntersuchungen allein vornehmen und muss nur bei Auffälligkeiten oder zu den Ultraschallterminen an den Frauenarzt bzw. die Frauenärztin verweisen. Die Untersuchungen werden selbstverständlich auch im Mutterpass dokumentiert.

### Kurse zur Geburtsvorbereitung

Hebammen bereiten Sie als Eltern zusätzlich in den unterschiedlichsten Kursen auf Ihr neues Leben mit Ihrem Kind vor. Die verschiedenen Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung bieten schwangeren Frauen eine große Auswahl, sich ganz nach ihren individuellen Bedürfnissen auf die Geburt einzustellen.

### Anspruch auf die Hebammenhilfe:

- mindestens ein Besuch täglich bis zum 10. Tag nach der Geburt
- bis zur 12. Lebenswoche zusätzliche 16-mal Rat und Hilfe möglich
- bei Stillproblemen oder Ernährungsproblemen Anspruch auf weitere Kontaktaufnahme
- Rückbildungskurs 10 Stunden, kostenlos (Infos auch ab Seite 41 im Kapitel „Familienleben“)
- weitere Besuche auf Verordnung von Arzt/Ärztin

### Geburt, Nachsorge und Rückbildung

Sie können sich bei ihrer Hebamme frühzeitig über notwendige Vorbereitungen für Ihr Baby informieren – sie verfügt über weitreichende Erfahrungen und weiß genau, was für die erste Zeit mit dem Neugeborenen notwendig ist.

Während der Geburt ist die Hebamme Ihre wichtigste Bezugsperson. Unmittelbar nach der Geburt untersucht sie die Mutter und das Neugeborene. Während der Zeit des Wochenbetts gibt sie u. a. Tipps für die Neuorganisation der Familie, hat ein offenes Ohr für alle Sorgen und zeigt Ihnen Tricks und Handgriffe für den Umgang mit dem Baby.



Manche Krankenkassen erstatten zusätzliche Hebammenleistungen teilweise oder ganz, z. B. eine Kinderwunschberatung, die Pauschale für Rufbereitschaft, PEKiP-Kurse und Teilnahme des Lebenspartners am Geburtsvorbereitungskurs. Erkundigen Sie sich diesbezüglich vorab bei Ihrer Krankenkasse. Auch Privatversicherte sollten sich mit ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen, um zu klären, welche Leistungen übernommen werden.

## Die Geburt – Klinik, Geburtshaus oder zu Hause?

### Geburt in der Klinik

Die richtige Wahl des Geburtsortes ist für viele Eltern nicht einfach. Die Kliniken sind bestrebt, Müttern, deren Familien und dem Neugeborenen während der Geburt und für die Zeit des Wochenbettes eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Ihr Kind sollte in einer Klinik entbunden werden, wenn für Sie eine ärztliche Begleitung während der Geburt wichtig ist und Sie sich sicherer fühlen, da im Notfall schnell auf Intensivmedizin zurückgegriffen werden kann. Es ist ratsam, das Angebot einer **Klinik- und Kreißaalbesichtigung** zu nutzen, um die örtlichen Gegebenheiten vorab kennenzulernen. Bei der Klinikwahl können u. a. die folgenden Fragen helfen:



- Ist die Klinik gut erreichbar?  
Wie viele Hebammen arbeiten in einer Schicht,
- gibt es eine Rufbereitschaft?  
Kann die „eigene“ Hebamme (Beleghebamme)
- mitgebracht werden?  
Gibt es z. B. Gebärstuhl, -hocker, -rad oder eine
- Wanne für die Wassergeburt?
- Wie hoch ist die Kaiser- und Dammschnittquote?

#### Die ambulante Geburt in der Klinik

Bei einer ambulanten Geburt entbinden Sie in der Klinik, verbringen jedoch die Tage nach der Geburt mit Ihrem Kind zu Hause in der vertrauten Umgebung. Wie bei der stationären Geburt erhalten Sie durch das betreuende Fachpersonal und die technische Ausstattung des Krankenhauses ein Höchstmaß an Sicherheit. Sollten während der Geburt Komplikationen auftreten, ist es selbstverständlich, dass Sie stationär aufgenommen werden. In Vorbereitung auf die ambulante Geburt sollten Sie frühzeitig den Kontakt zu einer erfahrenen Hebamme aufnehmen, um die Betreuung nach Klinikentlassung und im Wochenbett zu sichern. Die erste Untersuchung Ihres Kindes (U1) wird in der Klinik durchgeführt. Für die U2 zwischen dem 3. und 10. Lebensjahr suchen Sie mit Ihrem Baby die kinderärztliche Praxis auf.

- Ist jederzeit ein Kinderarzt vor Ort? Gibt es eine Kinderklinik?
- Sind alternative Schmerzlinderungsmethoden (Akupunktur, Aromatherapie) möglich?
- Wie sind die Zimmer ausgestattet? Gibt es Familienzimmer? Wird das Stillen gefördert und unterstützt?

#### Beleggeburt

Bei einer Beleggeburt ist es möglich, die Hebamme, mit der Sie sich auf die Geburt vorbereitet haben, in die Klinik mitzubringen. Sie ist beim gesamten Geburtsprozess anwesend, was Ihnen Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, da Sie sich bei langen Geburten nicht auf wechselnde Hebammen einstellen müssen. Bereits während der Schwangerschaft führt sie gemeinsam mit dem Gynäkologen die Vorsorgeuntersuchungen durch und betreut Mutter und Kind nach der Geburt.



Im Landkreis Nordsachsen gibt es 3 Kliniken, in denen Sie Ihr Baby entbinden können:

**Kreiskrankenhaus Torgau** "Johann Kenntmann" gGmbH:  
Nähere Informationen finden Sie unter: <https://www.kkh-torgau.de/fachbereiche-zentren/geburtshilfe>



Kreiskrankenhaus Delitzsch gGmbH, Klinik **Eilenburg**:  
Nähere Informationen finden Sie unter: <https://www.klinik-delitzsch.de/kliniken/eilenburg/gynaekologie-und-geburtshilfe/geburtshilfe>



Helios Klinik **Schkeuditz**:  
Nähere Informationen finden Sie unter: <https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/schkeuditz/unser-angebot/unsere-fachbereiche/geburtshilfe>



In den angrenzenden Landkreisen ist eine Entbindung z.B. in folgenden Kliniken möglich:

Helios Klinik Herzberg / Osterode  
Evangelisches Krankenhaus Paul Gerhardt Stift, Johannesstift Diakonie, Wittenberg  
Elblandkliniken, Geburtsklinik Riesa  
Muldentalkliniken, Standort Wurzen  
Muldentalkliniken, Standort Grimma  
Universitätsklinikum Leipzig  
St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig  
Klinikum St. Georg Leipzig

## Geburt im Geburtshaus

In einem Geburtshaus haben sich mehrere freie Hebammen zusammengeschlossen, um Schwangeren eine **familiäre und natürliche Geburt in hausgeburtsähnlicher Atmosphäre** sowie eine Rund-um-Versorgung bieten zu können. Die Sicherheit und Geborgenheit resultiert zum großen Teil aus der kompetenten und liebevollen Betreuung der Hebammen. Sie stärken das Vertrauen der Frauen in sich und ihre Schwangerschaft und unterstützen mit ihrer persönlichen und umfassenden Begleitung den natürlichen Verlauf der Geburt.

Im Geburtshaus werden u.a. auch die Vorsorge in der Schwangerschaft, Kurse zur Geburtsvorbereitung, Stillberatung, Kurse für Mütter und Babys sowie die häusliche Wochenbettbetreuung durch die geburtsbetreuende Hebamme angeboten.



Im Geburtshaus finden Geburten ab der vollendeten 37. SSW statt. Früh- und Mehrlingsgeburten sowie Beckenendlagen oder Kaiserschnitt sind nicht möglich.

Die Geburt erfolgt dabei selbstbestimmt und nach dem individuellen Rhythmus der Frau. Der Geburtsverlauf wird durchgängig von einer Hebamme betreut. Sie ist für Notfälle während der

Geburt gut gerüstet und arbeitet mit externen Ärzten zusammen, so dass im Notfall die Verlegung in die Klinik und Erstversorgung von Mutter und Kind abgesichert sind.

Erkundigen Sie sich im Geburtshaus z. B.:

- ob Frauen mit Babys in Steißlage aufgenommen werden
- ob das Geburtshaus selbstständig ist oder es eine Klinikkooperation gibt
- wie viele Frauen jährlich im Haus gebären und wie viele davon Erstgebärende sind

Informieren Sie sich auf jeden Fall vorab, ob und welche Kosten speziell von Ihrer Krankenkasse übernommen werden.



Geburtshäuser finden Sie unter <https://www.netzwerk-geburtshaeuser.de> (Hrsg. Netzwerk der Geburtshäuser e.V.).

Weitere Infos auf [www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt](http://www.familienplanung.de/schwangerschaft/geburt) (Hrsg. BZgA)



## Hausgeburt

Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass gesunde Frauen, die zu Hause gebären, genauso sicher betreut und versorgt werden wie jene, die ihr Kind im Krankenhaus entbinden möchten. Sich für eine Hausgeburt zu entscheiden, bedeutet nicht, entbunden zu werden, sondern gebären zu wollen. Entscheidend ist, dass Sie sich in Ihrer vertrauten Umgebung während der Geburt frei bewegen können.

Einschränkungen und Störungen werden minimiert. Ihre vertraute Hebamme unterstützt Sie mit Fürsorge und Einfühlungsvermögen. Dadurch erleben alle Beteiligten eine **selbstbestimmte natürliche Geburt** – harmonisch im Einklang mit dem Kind. Die Hebammen für Hausgeburten verfügen sowohl über Medikamente und Geräte als auch über einen großen Erfahrungsschatz. Dennoch wird z. B. bei Vorerkrankungen, Kaiserschnitt oder Komplikationen bei früheren Geburten, Risikoschwanger-

schaft, Steiß- oder Querlage des Babys, bei Mehrlingsschwangerschaft oder wenn Sie Vielgebärende sind, von einer Hausgeburt abgeraten.

**Wichtig:** Wenn Sie Ihren Nachwuchs in den eigenen vier Wänden entbinden möchten, ist eine sehr gute Vorbereitung nötig. Suchen Sie daher so bald wie möglich das Gespräch mit der Hebamme Ihrer Wahl, um alle wichtigen Dinge zu klären. Gibt es keine Bedenken bzw. Risiken steht einer selbstbestimmten, familiären Geburt nichts mehr im Weg.

# Wohlbefinden und Gesundheit

## Geburtsvorbereitung

Die Freude auf das Baby ist groß, jedoch haben viele werdende Eltern, die ihr erstes Kind erwarten, viele **Fragen rund um das Thema Geburt**. Sie können sich in einem Vorbereitungskurs – oft auch gemeinsam mit einer vertrauten Person – optimal auf die Geburt einstellen.

### Der klassische Geburtsvorbereitungskurs

Mögliche Inhalte des Vorbereitungskurses sind:

- Ratschläge zu schwangerschaftsbedingten Beschwerden,
- Übungen zur besseren Körperwahrnehmung und Körperhaltung,
- Aneignen und Üben von Atemtechniken für die Eröffnungsphase und die Geburt sowie von Entspannungs- und Massagetechniken,
- Erläuterung der verschiedenen Geburtshaltungen und Geburtsphasen,
- Ratschläge zum Klinikaufenthalt und für die Zeit des Wochenbettes,
- Informationen zum Stillen, Vorbereitung der Brust auf das Stillen.

In entspannter Runde können Sie Fragen stellen und sich über Probleme, Erfahrungen, Freuden und Sorgen austauschen. Wird der Kurs von einer Hebamme geleitet, ist keine ärztliche Verordnung nötig. Teilweise werden die Kosten für die Teilnahme des Partners von der Krankenkasse bezuschusst.

**Besonders wichtig:** Melden Sie sich frühzeitig für Ihren favorisierten Kurs an. Die Plätze sind sehr begehrt und eine Teilnahme wird zwischen der 28. und 30. Schwangerschaftswoche empfohlen. Die Treffen finden meist einmal wöchentlich über einen Zeitraum von sieben bis zehn Wochen statt oder alternativ als Wochenend-Intensivkurs.



Genauere Informationen zu den Inhalten und Terminen erhalten Sie in den Entbindungskliniken, Mütterzentren, Geburtshäusern und natürlich bei Ihrer Hebamme.

### Zusätzliche Kursmöglichkeiten für werdende Mamas

Die Schwangerschaft ist eine wunderbare und prägende Zeit. Je mehr Sie als werdende Mama über die Geburt wissen und sich darauf einlassen, desto besser können Sie eventuelle Ängste vermeiden. In einer entspannten Atmosphäre lässt sich die Entbindung dann viel leichter bewältigen. Da die Auswahl an alternativen Kursangeboten, wie Geburtsvorbereitung im Wasser, Yoga, Meditation, Bauchtanz u. v. m. groß ist, sollten Sie sich im Vorfeld gut über die Inhalte informieren. Meist geht es darum, den Körper in Vorbereitung auf die Geburt intensiv wahrzunehmen, spezielle Atemtechniken

und Entspannung unter verschiedenen Bedingungen kennenzulernen. Fragen Sie Ihre Hebamme oder Ihre/n Arzt/Ärztin, ob das Angebot für Sie persönlich geeignet ist.

Eine umfassende Schwangerschaftsbegleitung unterstützt sowohl **körperlich als auch psychisch**. Sie ersetzt jedoch nicht die Betreuung durch eine Hebamme, sondern ist ergänzend zu verstehen.

Nachfolgend finden Sie mögliche Alternativen sowie sportliche Kursvarianten für Schwangere im Überblick.

#### Achtsamkeit, Aktivität und Entspannung

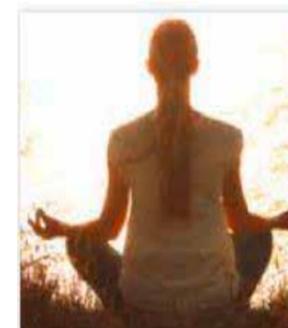
Schwanger zu sein ist für Körper und Seele eine große Herausforderung, weshalb regelmäßige kleine Auszeiten von großer Wichtigkeit sind.

- Sehen Sie Momente der Ruhe und Entspannung als Teil Ihrer persönlichen Schwangerschaftsvorsorge.
- Nehmen Sie die angebotene Hilfe von Freunden oder Ihres Partners an. Genießen Sie entspannte Spaziergänge durch die Natur.

#### Aktiv bleiben

Körperliche Aktivität in der Schwangerschaft fördert die Gesundheit von Mutter und Kind. Während der Schwangerschaft können sie ihre gewohnten sportlichen Aktivitäten in der Regel fortsetzen. Passen Sie ggf. die Trainingsintensität an. Sportarten, wie z. B. Walken, Schwimmen und Gymnastik sind ideal, da sie kaum Verletzungsrisiko bieten. Hören Sie bei allen sportlichen Aktivitäten auf Ihren Körper und überlasten Sie sich nicht. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder Ihren Gynäkologen.

### Yoga für Schwangere



Das Skelett einer werdenden Mama wird immer mehr belastet – auch Füße und Fußgelenke müssen mehr Gewicht aushalten. Diese Zeit der Sonderbelastung ist ideal, um mit Yoga zu beginnen. Die verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers sowie das bewusste Ein- und Ausatmen helfen, die Veränderungen zu erleben und zu genießen. Verspannungen werden gelockert, Fehlhaltungen korrigiert und der Körper gestärkt.

Bei gesundheitlichen Einschränkungen sollten Sie vorab klären, ob Sie die Übungen durchführen können. In speziellen Yoga-Kursen für Schwangere wird besonders darauf geachtet, dass keine ungesunden oder schädlichen Bewegungen ausgeführt werden.

### Schwangerenschwimmen/Wassergymnastik



Um in der Schwangerschaft körperlich fit zu bleiben, wird eine Vielzahl an Kursen im Schwangerenschwimmen bzw. Wassergymnastik angeboten. Durch Bewegungsübungen im Wasser kann sich die Schwangere entspannen und gleichzeitig leicht bewegen. Die Auftriebskraft des Wassers trägt ihr Gewicht und entlastet damit Gelenke, Bänder, Sehnen und Wirbelsäule.

Gymnastikphasen und Entspannungselemente sollen zu einem positiven Körpergefühl beitragen. Schwangerenschwimmen ist ein Training der besonders angenehmen Art und findet meist in kleinen Gruppen statt. Die Teilnahme ist sowohl zu Beginn (ab ca. 12. SSW) als auch am Ende der Schwangerschaft möglich.

### Schwangerschaftsgymnastik/Pilates/Prekanga/Feldenkrais



Schwangerschaftsgymnastik gibt Frauen die Möglichkeit, sich durch speziell abgestimmte Übungen und Bewegungsabläufe auf die Geburt vorzubereiten. Viele typische Beschwerden in der Schwangerschaft lassen sich mit gezielten Übungen sanft und natürlich behandeln bzw. vorbeugen.

Eine Teilnahme an einem Kurs sollte immer nach ärztlicher Rücksprache erfolgen, um eventuelle Risiken auszuschließen.

Die Übungen sind äußerst vielfältig und abhängig von der jeweiligen Kursart (Pilates: Muskulatur stärken und Haltung/Beweglichkeit verbessern, Prekanga: Herz-Kreislauf-Training mit Entspannungsteilen, Feldenkrais: Repertoire an Bewegungen erweitern, Gleichgewicht schulen, Atmung verbessern). Ob Yogaelemente, Muskelkräftigung, Stabilisierung, Beckenboden- oder Herz-Kreislauf-Training – all das unterstützt Ihren Körper in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Leben mit Ihrem Baby.

## Ernährung – Qualität ist wichtiger als Quantität

In der Schwangerschaft ist eine ausgewogene, hochwertige und gesunde Ernährung besonders wichtig, da sie sowohl die Gesundheit der werdenden Mutter als auch die des ungeborenen Kindes beeinflusst.

### Auf einen Blick

- Werdende Mütter sollten sich möglichst ausgewogen ernähren, um dem Ungeborenen alle nötigen Nährstoffe zur Verfügung zu stellen.
- Bestimmte Vitamine und Mineralstoffe benötigt der Körper während der Schwangerschaft in größeren Mengen. Dazu gehören vor allem Folsäure und Jod.
- Bei Verzicht auf tierische Lebensmittel muss vor allem auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen, Vitamin B12 und Zink geachtet werden.
- Tierische Rohprodukte (beispielsweise Rohmilch, roher Fisch und ungekochte Eier) sollten von Schwangeren gemieden werden (Infektionsgefahr).
- Mohn, Lakritz und koffeinhaltige Getränke dürfen während einer Schwangerschaft nur in geringen Maßen verzehrt werden.
- Eine Gewichtszunahme ist ganz natürlich, zu viel oder zu wenig Gewichtszunahme kann aber auch ein Warnsignal sein.

**Hinweis:** Die Informationen dieses Artikels können und sollen einen Arztbesuch nicht ersetzen und dürfen nicht zur Selbstdiagnostik oder -behandlung verwendet werden.

<https://gesund.bund.de/schwangerschaft-ernaehrung>



Nähere Informationen zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft finden Sie unter: <https://gesund.bund.de/schwangerschaft-ernaehrung>



## Naturheilkunde

### Homöopathie

Im Verlauf der Schwangerschaft und Stillzeit sind viele Medikamente nicht einsetzbar, da sie möglicherweise der Entwicklung des Babys schaden. Leiden Sie z. B. an Übelkeit, Brechreiz oder Sodbrennen,

können homöopathische Mittel Linderung verschaffen, denn sie haben fast keine Nebenwirkungen. Mit Hilfe der **Homöopathie** werden die **Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert**.

Homöopathische Arzneimittel werden aus pflanzlichen, tierischen und mineralischen Grundstoffen hergestellt. Bei kleinen Beschwerden eignen sich Homöopathika sehr gut zur verantwortungsbewussten Selbstverabreichung. Beachten Sie jedoch, dass für Sie im schwangeren Zustand besondere Dosierungen und Konzentrationsmengen gelten und, wegen des enthaltenden Alkohols, keine Tropfen eingenommen werden dürfen. Sollten noch keine Erfahrung mit homöopathischen Mitteln bestehen, wenden Sie sich im Voraus und bei Unsicherheiten an homöopathisch arbeitende Ärzte oder Hebammen.

Während der Stillzeit können homöopathische Mittel u. a. unterstützend bei Stillproblemen wirken, die Milchmenge regulieren oder Brustentzündungen und Milchstaus lindern. Wichtig ist, dass Sie in Beratung mit Ihrer Hebamme, Stillberaterin oder der Apotheke den Ursachen der Beschwerden auf den Grund gehen.



### Aromatherapie

Aromatherapie bedeutet soviel wie „**Heilbehandlung mit Wohlgeruch**“. Sie weckt Lebens- und Selbstheilungskräfte, indem sie im ganzheitlichen Sinne auf Körper, Geist und Seele wirkt. Als Teilbereich der Pflanzenheilkunde, bei dem die natürlichen Auszüge von Früchten, Blüten, Kräutern etc. in Form von ätherischen Ölen genutzt werden, stärkt die Aromatherapie nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Organismus.



In der Schwangerschaft kann die Verwendung von ätherischen Ölen helfen, kleinere Beschwerden zu lindern. Als Aufguss, in Tees oder bei Massagen wirken sie ganzheitlich auf den Körper. Gegen Übelkeit in der Schwangerschaft wird z. B. Zitrone empfohlen. Bei Kreislaufschwäche hilft es hingegen, die Beine mit Rosmarinöl einzureiben.

Unter der Geburt hat z. B. Jasmin eine entspannende und schmerzstillende Wirkung, Ingwer wirkt wehenfördernd. Nach der Geburt empfiehlt sich Johanniskraut zur Narbenpflege. Rosengeranie stabilisiert das Hormonsystem, wirkt wundheilungsfördernd und harmonisierend.

**Wissenswert:** Unterschätzen Sie die Wirkung der ätherischen Öle nicht! Sie müssen immer genau dosiert angewendet werden. Tragen Sie die Öle nie unverdünnt auf die Haut auf – verwenden sie diese immer mit einem neutralen Öl. Bitte befragen Sie vor der Anwendung eine speziell ausgebildete Fachkraft.

### Schüßler Salze

Die Therapie mit Schüßler Salzen ist eine alternativmedizinische Behandlungsmethode. Die Therapieform geht auf den Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler zurück und geht der Annahme nach, dass **Krankheiten aufgrund eines gestörten Mineralhaushaltes** der Körperzellen entstehen. Dieser gestörte Mineralienhaushalt soll mit den richtigen Mineralien wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Wissenschaftlich sind diese Annahmen jedoch nicht nachgewiesen. Schüßler Salze wirken sanft und unbedenklich. In einer Schwangerschaft sind keine Schädigungen für das Baby zu befürchten.



Es gibt Mineralien, die zum Beispiel für Schwangerschaftserbrechen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Sodbrennen und Rücken-

schmerzen Linderung versprechen. Die Einnahme sollte jedoch nicht in Eigenregie, sondern immer nach Rücksprache mit dem Arzt oder einem fachkundigen Apotheker erfolgen.

Die Salze können als Tabletten, Crèmes oder auch als Schüßler-Heissgetränk, dem Schüßler-Drink, eingenommen werden.

Bei Unsicherheiten in Bezug auf die Anwendung der Schüssler-Salze wenden Sie sich an Ihre Hebamme, die kinderärztliche Praxis oder Ihre Apotheke.

## Stress und Sorgen in der Schwangerschaft

Stress kann in unserem Leben durchaus zeitweise positiv sein: er hilft uns, uns vorübergehend aufzuputtschen und die körperliche und mentale Aktivität zu steigern. So können wir bestimmte Herausforderungen besser meistern. Dauerstress ist jedoch eine ernste Gefahr für unsere Gesundheit – die ständige seelische oder körperliche Überforderung kann langfristig die Entstehung unterschiedlicher Krankheiten begünstigen, wie Depressionen, Migräne, Magenprobleme oder einen Herzinfarkt. [...]

### Auswirkungen von Stress in der Schwangerschaft

Das Stresshormon Cortisol kann durch die Plazenta vom mütterlichen in den kindlichen Blutkreislauf übertreten. Die Plazenta ist aber so eingerichtet, dass sie durch spezielle Enzyme dieses Stresshormon inaktivieren kann, um das Baby vor unnötigem Stress zu schützen. Bei anhaltendem Dauerstress ist die Plazenta jedoch überfordert und dieser integrierte Schutzmechanismus funktioniert dann leider nicht mehr.

- Die konstant erhöhten Stresshormone hemmen die Produktion von wichtigen Hormonen für die Schwangerschaft, die Geburt und das Stillen
- Chronischer Stress am Anfang der Schwangerschaft kann die Einnistung und das Wachstum der Plazenta erschweren. Die Spiralarterien, welche die Plazenta ernähren, bilden sich schlechter aus.
- Durch eine Verengung der Gefäße reduzieren sich weiterhin die Durchblutung der Plazenta und dementsprechend auch das Wachstum des Babys (Wachstumsretardierung).
- Chronischer Stress reduziert die REM-Schlafphasen beim ungeborenen Baby, welche für die Entwicklung des Gehirns eine bedeutende Rolle spielen.

- Neben der Produktion von Schwangerschaftshormonen reduziert sich auch die Produktion von Endorphinen (Glückshormonen) und Antikörpern. Das Immunsystem ist gehemmt.
  - Die Erregbarkeit der Gebärmutter wird erhöht, was zu vorzeitigen Wehen führt.
  - Der konstant hohe Cortisolspiegel kann sogar der Auslöser für Diabetes und Gestose sein.
- Anhaltender Stress: Auswirkungen im Wochenbett**
- Stillschwierigkeiten oder zu wenig Muttermilch
  - Rissige Brustwarzen (Rhagaden): Eingerissene Brustwarzen werden vor allem durch eine falsche Anlegetechnik, ungünstige Stillposition und falsches Saugen verursacht. Aber auch Stress kann diese Beschwerden hervorrufen oder verstärken.
  - Bindungsschwierigkeiten mit dem Baby
  - Überforderung
  - Wochenbettdepression
  - Beim Kind kann sich anhaltender Stress während der Schwangerschaft nach der Geburt durch Anpassungsschwierigkeiten, Koliken und wiederkehrende Krankheiten äußern.

www.hebammenwissen.info

! Nähere Informationen finden Sie unter: <https://www.elternsein.info>



Tipps zur Stressminderung:

- Abläufe im Alltag vereinfachen
- Aufgaben abgeben
- Ruhepausen einplanen
- Anspruch auf Haushaltshilfe?
- evtl. Erleichterung im Beruf: Arbeitsstunden verringern, flexiblere Arbeitszeiten, Home Office?, (vorübergehendes) Beschäftigungsverbot
- Hilfe durch Schwangerschaftsberatungsstellen bei Zukunftsängsten oder finanziellen Sorgen
- Entspannungstechniken erlernen
- Naturheilkundliche Verfahren (z.B. Homöopathie, Akupunktur, ...)

**Mütterkuren in der Schwangerschaft**

Stressbedingte Erschöpfung, Schlafprobleme oder Depressionen sind typische Gesundheitsstörungen von Frauen, die im Alltag zu vielen Belastungen ausgesetzt sind. Auch für Schwangere kann eine **Kurmaßnahme medizinisch notwendig** sein. Mütterkuren und Mutter-Kind-Kuren zur Vorsorge oder Rehabilitation nach §§ 24, 41 SGB V gibt es im Müttergenesungswerk (MGW) auch für Schwangere. Die Kurmaßnahmen haben ein ganzheitliches und frauenspezifisches Konzept. Alle Teilnehmerinnen bekommen einen individuellen, indikationsspezi-

fischen Therapieplan mit medizinischen, physiotherapeutischen und sozialtherapeutischen Angeboten. Hilfestellungen bei Fragen rund um die Kurmaßnahme bis hin zur Nachsorge bekommen Betroffene bei den deutschlandweit 1.200 Beratungsstellen, die von den Wohlfahrtsverbänden im MGW-Verbund betrieben werden. Eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie über die Beratungsstellensuche auf: [www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de).

BMFSFJ, [www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de](http://www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de)

! Nähere Informationen finden Sie unter: <https://www.muettergenesungswerk.de>



**Was darf ich und was darf ich nicht in der Schwangerschaft?**

Wenn das Baby im Bauch wächst, kommen vielen Frauen Gedanken, ob bestimmte Gewohnheiten oder Tätigkeiten in der Schwangerschaft überhaupt gut für das ungeborene Kind sind oder ob diese Auswirkungen auf die Gesundheit haben könnten.

**Auf einen Blick**

- Koffein ist in geringen Mengen auch während der Schwangerschaft erlaubt.
- Auf Alkohol, Nikotin und illegale Substanzen wie Cannabis sollten Frauen bereits in der Schwangerschaftsplanung, spätestens aber mit Beginn der Schwangerschaft vollständig verzichten.
- Auch frei verkäufliche Medikamente wirken sich teilweise schädlich auf die Entwicklung des Kindes aus.
- Einige Impfungen werden während der Schwangerschaft ausdrücklich empfohlen.
- Ausreichend Bewegung ist wichtig für Mutter und Kind, weshalb die meisten sportlichen Aktivitäten sich positiv auswirken.
- Geschlechtsverkehr ist bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft kein Problem.

**Hinweis:** Die Informationen dieses Artikels können und sollen einen Arztbesuch nicht ersetzen und dürfen nicht zur Selbstdiagnostik oder -behandlung verwendet werden.

<https://gesund.bund.de/schwangerschaft-erlaubt>

! Nähere Informationen finden Sie unter: <https://gesund.bund.de/schwangerschaft-erlaubt>




**Keine Giftstoffe für mein Kind**

Alkohol und Drogen in der Schwangerschaft führen zu Missbildungen, Kleinwuchs, geistiger Behinderung und psychischen Störungen.

Nehmen Sie keine Drogen und trinken Sie keinen Alkohol in der Schwangerschaft. Ihr Kind leidet unter den Schäden ein Leben lang.

Schwangeren- oder Suchtberatungsstellen helfen Ihnen.

Fachstelle Familiennetzwerk  
Netzwerkarbeit/Aufsuchender Beratungsdienst/  
Familienhebammen/Ehrenamt/Familienförderung  
Telefon 0342 1-756-6175

## Liebe (werdende) Eltern,

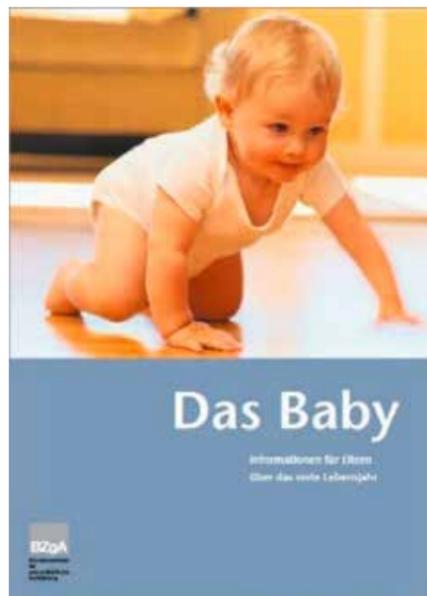
in der vorliegenden Broschüre sind Informationen rund um die Schwangerschaft für Sie enthalten.

Gern begleitet Sie der Aufsuchende Beratungsdienst auch nach der Geburt: In den ersten Lebenswochen Ihres Kindes erhalten Sie ein Gratulationsschreiben mit einem Terminvorschlag für einen Hausbesuch. In einem persönlichen Gespräch begrüßen die Beraterinnen den neuen Landkreisbürger mit einem kleinen Willkommensgeschenk und beraten Sie zur Entwicklung Ihres Kindes und Gestaltung des Familienlebens. Außerdem beantworten sie Fragen rund um die Elternschaft, informieren über Eltern-Kind-Angebote in der näheren Umgebung und vermitteln bei Bedarf weitere Unterstützung, z.B. die Begleitung einer Familienhebamme oder Familienkinderkrankenschwester.

Möchten Sie das Beratungsangebot zeitnah nach der Geburt nutzen, dann nehmen Sie gern Kontakt zum Aufsuchenden Beratungsdienst auf. Die Mitarbeiterinnen freuen sich darauf, Sie kennenzulernen.

Ihre Fachstelle Familiennetzwerk

*Sind Sie bereits jetzt neugierig auf Wissenswertes zur Kindesentwicklung und Kindergesundheit? In den folgenden kostenfreien Broschüren finden Sie Tipps und Anregungen:*



<https://shop.bzga.de/das-baby-ein-leitfaden-fuer-eltern-11030000>



<https://shop.bzga.de/kurz-knapp-elterninfo>

**Wissen Sie's? Was ist falsch?**

Babys schreien aus vielen Gründen. Welche Antwort **ist falsch**?

Babys schreien manchmal, weil ...

- a sie müde sind.
- b sie hungrig sind.
- c sie andere ärgern wollen.
- d sie sich langweilen.

Ihr Baby schreit viel? Tipps und Beratungsangebote finden Sie hier: [www.elterssein.info](http://www.elterssein.info)

**Weißt du es? Was ist richtig?**

Es gibt eine Phase im ersten Lebensjahr, in der Babys besonders viel schreien. Wann ist diese Phase?

Babys schreien besonders viel ...

- a zwischen dem 1. und 3. Lebensmonat.
- b zwischen dem 4. und 6. Lebensmonat.
- c Das kann man so nicht sagen.

Ihr Baby schreit viel? Tipps und Beratungsangebote finden Sie hier: [www.elterssein.info](http://www.elterssein.info)

**Wer weiß es? Was ist richtig?**

Wie lange schreien Babys im 2. Monat im Durchschnitt am Tag?

- a 1 bis 1,5 Stunden
- b 2 bis 2,5 Stunden
- c 3 bis 3,5 Stunden

Ihr Baby schreit viel? Tipps und Beratungsangebote finden Sie hier: [www.elterssein.info](http://www.elterssein.info)

**Weißt du es? Was ist richtig?**

Ein Baby schreit seit einer Stunde. Die Betreuungsperson (Mutter, Vater, Babysitter etc.) hat alles versucht: gestillt/gefüttert, gewickelt, herumgetragen. Ihre Nerven liegen jetzt blank. Was sollte sie tun? Welche Antwort **ist richtig**?

Die Betreuungsperson sollte ...

- a das Kind allein in der Wohnung lassen und spazieren gehen.
- b auf jeden Fall beim Baby im Raum bleiben, damit es sich nicht verlassen fühlt.
- c das Baby sicher ablegen und kurz den Raum verlassen, um sich zu beruhigen.

Ihr Baby schreit viel? Tipps und Beratungsangebote finden Sie hier: [www.elterssein.info](http://www.elterssein.info)

BZgA, <https://shop.bzga.de/kartenset-wissen-sie-39-s-quiz-zum-fruehkindlichen-schreien-16000566>

## WARUM SCHÜTTELN SO GEFÄHRLICH IST

Wenn Eltern für wenige Sekunden die Kontrolle verlieren und ihr Baby schütteln, können sie ihm lebenslang schaden. Säuglinge können ihren Kopf noch nicht alleine halten. Beim Schütteln wird der Kopf vor- und zurückgeworfen. Dabei kann es zu schweren Verletzungen im Gehirn kommen. Man spricht dann von einem Schütteltrauma. Blutgefäße und Nervenbahnen reißen. Krampfanfälle sowie geistige und körperliche Behinderungen können die Folge sein. Zwischen 10 und 30 Prozent der Kinder sterben sogar.

Informieren Sie auch die Großeltern, Nachbarn und Babysitter über die Gefahren des Schüttelns.

Sollten Sie die Beherrschung verloren haben: Bringen Sie Ihr Kind sofort zur nächsten Klinik!

## SO HALTEN SIE IHR BABY RICHTIG

Babys haben im Verhältnis zu ihrem Körper einen schweren Kopf, den sie nicht selbst halten können. Ihre Nackenmuskulatur ist dafür noch nicht ausreichend ausgebildet. Stützen Sie deshalb den Kopf des Babys immer ab.



Baby hochnehmen



Baby halten

Quelle: www.kindergesundheit.de

## HIER GIBT'S HILFE

- Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte
- Familien-Hebammen
- Beratungsangebote für Eltern von Babys mit Fütter-/Gedächtnisstörungen, übermäßigem Schreiverhalten oder Einschlafschwierigkeiten:
- Kreiskrankenhaus Torgau 03421-772800
- Helios-Klinik Torgau 03421-7730795
- Sozialpädiatrisches Zentrum Riesa 03525-755100
- Helios Parkklinikum Leipzig 0341-8941-1251
- Universitätsklinikum Halle 0345-557-2053
- Familien- und Erziehungsberatungsstellen, Schwangerschaftsberatungsstellen
- Elterntelefon 08100 - 111 0 550 - Nummer gegen Kummer e. V.
- Onlineberatung für Eltern - [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

Verantwortlich für die Angaben zu den Hilfsangeboten und Vermittlung genauer Kontaktdaten bei Bedarf:



Fachstelle Familiennetzwerk Nordachsen  
Prävention und Frühe Hilfen  
Schlossstraße 27, 04860 Torgau, Tel.: 03421-7596175  
Druck: Yellow Druck, 04508 Dellitzsch

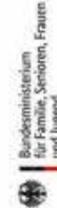
Herausgeber:

Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH)  
in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
in Kooperation mit dem Deutschen Jugendinstitut (DJI)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de), [www.fruehehilfen.de](http://www.fruehehilfen.de)

Mehr unter: [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)



Bündnis gegen Schütteltrauma



Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



In Kooperation mit:

DJI

Deutsches Jugendinstitut

Schütteln  
Sie niemals  
Ihr Baby!

IHRE NERVEN  
LIEGEN BLANK?

Tipps für starke Eltern

## ANDERS ALS GEDACHT

Sie haben sich so auf Ihr Baby gefreut und jetzt ist vielleicht einiges anders als erwartet. Ihr Baby schreit und schreit. Dabei fehlt ihm nichts und es ist gesund.

Bleiben Sie ruhig. Ihr Baby kann nichts dafür, dass es so viel schreit.

## WARUM BABYS SCHREIEN

Alle Babys schreien in den ersten Lebensmonaten, die einen mehr, die anderen weniger. Auch langes und häufiges Schreien kann normal sein. Im 2. und 3. Lebensmonat können gesunde Säuglinge im Durchschnitt zwei bis drei Stunden täglich weinen, vor allem in den Abendstunden. Sie können ihre Bedürfnisse noch nicht anders zum Ausdruck bringen. Schreien ist für sie der einzige Weg zu zeigen, dass ihnen etwas fehlt.



Babys schreien, weil sie

- müde oder hungrig sind
- schwitzen oder frieren
- eine neue Windel brauchen
- Ruhe brauchen
- die Nähe zu Mutter oder Vater suchen
- schmusen möchten
- und, und, und

## DAS KANN HELFEN

Sie haben Ihr Kind gewickelt und gefüttert und es schreit immer noch?

Probieren Sie in Ruhe Folgendes aus:

- Schaukeln Sie Ihr Baby sanft auf dem Arm.
- Singen Sie ein Lied.
- Massieren Sie sanft seinen Bauch und Rücken.
- Gehen Sie mit ihm spazieren.

Manche Babys schreien auch ohne ersichtlichen Grund. Aber Ihr Baby schreit nie, um Sie zu ärgern!

- Auch wenn es schwer fällt: Je ruhiger Sie bleiben, desto besser kann sich auch Ihr Kind entspannen. Wechseln Sie sich in der Betreuung ab, damit Sie Ruhephasen für sich haben.

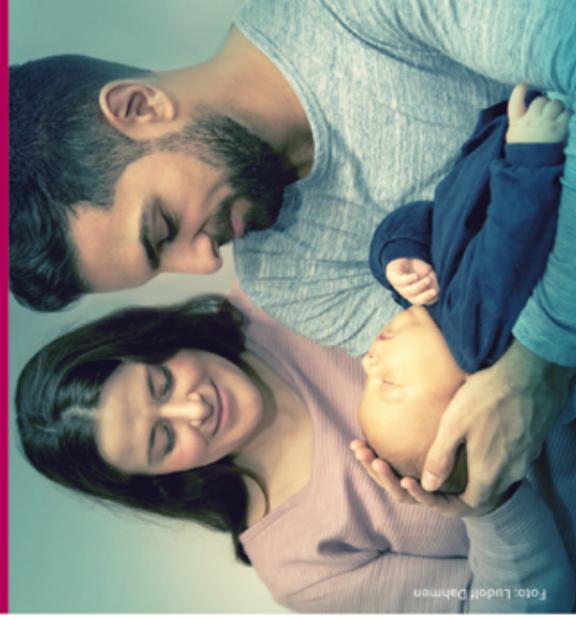


Foto: Ludolf Dahmen

## IHR BABY SCHREIT WEITER?

Das unstillbare Schreien eines Babys kann Eltern sehr belasten. Gerade wenn alle Versuche, das Baby zu beruhigen, scheitern. Es kommt vielleicht vor, dass sie dann verzweifelt und auch wütend sind.

Das Schreien Ihres Kindes

stresst Sie? Denken Sie daran:

Ihr Baby kann nichts dafür, dass es schreit.  
Es schreit nicht, um Sie zu ärgern.

Schütteln  
Sie niemals  
Ihr Baby!

## STARK SEIN – KONTROLLE BEHALTEN

Sie merken, dass Sie die Beherrschung verlieren? Gehen Sie wie folgt vor:

1. Legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort, z. B. ins Gitterbett oder auf den Boden.
2. Verlassen Sie den Raum.
3. Atmen Sie durch.
4. Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
5. Holen Sie sich wenn nötig Unterstützung.

Gut zu wissen: Die Schreiphase geht vorbei. In der Regel ab dem 4. Monat.

# Check- und Kontaktlisten



PIXELIO

Wann	Was	Wo	Unterlagen
bei vermuteter Schwangerschaft	Feststellung der Schwangerschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gynäkologe/in</li> </ul>	Ausgestellt wird: <ul style="list-style-type: none"> <li>Mutterpass</li> <li>Bescheinigung zur Anzeige der Schwangerschaft bei Arbeitgeber und Krankenkasse</li> </ul>
ab 12. SSW	Bekanntgabe der Schwangerschaft wegen Mutterschutz und Kündigungsschutz (nicht verpflichtend)	je nach Situation bei: <ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitgeber/in</li> <li>Jobcenter (Bürgergeld)</li> <li>Agentur für Arbeit (ALG I)</li> <li>Bildungsagentur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mutterpass</li> <li>Bescheinigung zur Anzeige der Schwangerschaft oder Mutterpass</li> </ul>
ab 12. SSW	ggf. Antrag auf Erstausstattung Schwangerschaftsbekleidung (bei Bezug Bürgergeld)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jobcenter Nordsachsen</li> </ul> <u>Oschatz:</u> Blomberger Str. 2 <u>Delitzsch:</u> Richard-Wagner-Str. 7b <u>Eilenburg:</u> Hartmannstr. 1, E <u>Torgau:</u> Georgenstr. 8 03435 980493 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mutterpass</li> </ul>
ab 13. SSW	ggf. Antrag auf Mehrbedarf für Schwangere (bei Bezug Bürgergeld)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jobcenter </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mutterpass</li> </ul>
in der Schwangerschaft	ggf. Antrag auf Beihilfe für schwangere Studentinnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Studentenwerk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kopie Mutterpass</li> <li>Immatrikulationsbescheinigung</li> </ul>
ca. 20. SSW	Anmeldung bei einer Hebamme (Vorsorge, Geburtsvorbereitungskurs, Geburt, Wochenbettbetreuung, Rückbildung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>freiberufliche Hebammen</li> <li>Hebammenpraxen</li> </ul> Adressen: <ul style="list-style-type: none"> <li>siehe Kontaktliste „Medizinische Versorgung“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>evtl. Mutterpass</li> </ul>

Wann	Was	Wo	Unterlagen
ab ca. 20. SSW	Auswahl Geburtsort und Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> <li>Klinik</li> <li>Geburtshaus</li> <li>Hebamme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mutterpass</li> </ul>
in der Schwangerschaft	ggf. Antrag auf Haushaltshilfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krankenkasse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ärztliche Bescheinigung</li> </ul>
bis zur Geburt möglich	ggf. Antrag auf Unterstützung aus der Bundesstiftung „Hilfe für Familien, Mutter, Kind“	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwangerenberatungsstellen: Anerkannte Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung</li> </ul> Diakonie Torgau-Oschatz <u>Torgau:</u> Bahnhofstr. 7, Frau Schwarz: 03421 7048188 <u>Oschatz:</u> Kirchplatz 2,  Frau Rudolph: 03435 9359622 AWO Nordsachsen <u>Delitzsch:</u> Schäfergraben 5, Haus G Anett Thomas: 034202 351784 <u>Bad Dübener:</u> Sandstr. 5 Nicole Julich: 034243 33538 <u>Außenstelle Eilenburg:</u> Röberstraße 14  03423 7003980	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mutterpass</li> <li>Aufstellung der Einnahmen / Ausgaben im Monat</li> </ul>
spätestens 1 Woche vor Beginn der Mutterschutzfrist	Mutterschaftsgeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krankenkasse (bei gesetzlich Pflichtversicherten)</li> <li>Bundesamt für Soziale Sicherung (bei Privat- oder Familienversicherten) Mutterschaftsgeldstelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vor der Geburt: Bescheinigung Gynäkologe/in über voraussichtlichen Entbindungstermin</li> <li>nach der Geburt: Bescheinigung über die Geburt</li> </ul>

Wann	Was	Wo	Unterlagen
		Friedrich-Ebert-Allee 38 53113 Bonn 0228 6191888 	
in der Schwangerschaft	Information Kindertagesbetreuung einholen und wenn bereits vor Geburt möglich anmelden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• direkt bei der Kita/ Tagespflegeperson oder bei der Stadt/Gemeinde</li> </ul>	
bei Bedarf in der Schwangerschaft	Beratung für werdende Mütter, die berufstätig sind und im Arbeitsverhältnis stehen (u. a. Schutz vor Arbeitsplatzverlust, Klärung finanzieller Nachteile bzw. Schutz vor Gefahren/Gesundheitsschäden am Arbeitsplatz)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zuständige Aufsichtsbehörde: SMWA Leipzig/Unterabteilung 5 Braustraße 2, 04107 Leipzig 0341 9775001 post.asl@lds.sachsen.de</li> </ul> 	
in der Schwangerschaft möglich	Vaterschaftsanerkennung (bei nicht miteinander verheirateten Eltern)  Sorgeerklärung (bei nicht miteinander verheirateten Eltern)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beim Standesamt oder</li> <li>• beim Jugendamt (nach Terminvereinbarung)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• beim Notar kostenpflichtig</li> <li>• bei einem Jugendamt kostenfrei (Terminvereinbarung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Zustimmung der Mutter</li> <li>➢ Mutterpass</li> <li>➢ Personalausweise der Eltern</li> <li>➢ Geburtsurkunden o. Abstammungsurkunden beider Eltern</li> </ul> <p>bei Sorgeerklärung zusätzlich zu o. g. Unterlagen:</p>

Wann	Was	Wo	Unterlagen
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• z.B. Landratsamt Nordsachsen - Jugendamt - Fr.-Naumann-Promenade 9 04758 Oschatz Frau Achtelik: 03421 7586195 Heike.Achtelik@lra-nordsachsen.de</li> </ul> 	➢ Vaterschaftsanerkennung
Formular vorbereiten und nach der Geburt abschicken, bis spätestens zum 6. Lebensmonat	Kindergeld Anträge erhältlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• bei der Familienkasse vor Ort oder</li> <li>• Antrag online stellen unter: <a href="http://www.arbeitsagentur.de">www.arbeitsagentur.de</a> (Familie und Kinder)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familienkasse Familienkasse Sachsen 09092 Chemnitz Tel. 0800 4555530 Fax: 03525 711508 E-Mail: Familienkasse-Sachsen@arbeitsagentur.de</li> <li>• Arbeitgeber Beschäftigte im öffentlichen Dienst und Beamte erfragen die Zuständigkeiten beim AG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Antragsvordruck</li> <li>➢ Geburtsurkunde des Kindes im Original</li> <li>➢ Steueridentifikationsnummer des Kindes (zwingend erforderlich)</li> </ul>
spätestens 7 Wochen vor geplanten Eintritt in die Elternzeit	Elternzeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitgeber</li> </ul>	➢ schriftliche Mitteilung mit Angabe Beginn und Ende der Elternzeit
Formular vorbereiten und nach der Geburt abschicken, innerhalb der ersten 3 Monate nach der Geburt	Elterngeld Anträge erhältlich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bürgerbüros des LRA Nordsachsens</li> <li>• Fachstelle Familiennetzwerk/ Aufsuchender Beratungsdienst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elterngeldstelle Landratsamt Nordsachsen - Sozialamt - Eltern- und Erziehungsgeld 04855 Torgau Frau Gesch (Sachgebietsleiterin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Antrag Elterngeld</li> <li>➢ im Antrag aufgeführte Anlagen</li> </ul>

Wann	Was	Wo	Unterlagen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>im Internet: www.landkreis-nordsachsen.de</li> </ul> 	<p>Fr. Berndt: 03421 758 6162 Fr. Kellner: 03421 758 6525 Fr. Köhler: 03421 758 6187 Fr. Kupfer: 03421 758 6186</p> <p>Öffnungszeiten: Di 8:30-12 Uhr &amp; 13-18 Uhr Do 8:30-12 Uhr &amp; 13-16 Uhr Fr 8:30-12 Uhr</p>	
bei Bedarf in der Schwangerschaft oder nach Geburt des Kindes	<p><b>Beantragung von Wohngeld</b></p> <p>Anträge erhältlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bürgerbüros des LRA Nordsachsens</li> <li>im Internet: www.landkreis-nordsachsen.de</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Wohngeldrechner: </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Wohngeldstelle des Landkreises Nordsachsen:</b> Landratsamt Nordsachsen Sozialamt/Wohngeld 04855 Torgau </li> <li><b>für Delitzscher Bürger:</b> Stadtverwaltung Delitzsch Wohngeldstelle Schloßstr. 30 04509 Delitzsch </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antrag auf Wohngeld</li> <li>➤ im Antrag aufgeführte Anlagen</li> </ul>
ca. 4 Wochen vor Geburtstermin	Kliniktasche packen	<ul style="list-style-type: none"> <li>ggf. in Klinik / Geburtshaus nachfragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ siehe Checkliste unten</li> </ul>

Checkliste Kliniktasche	
Für Mama/Geburt	Für Mama und Baby
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Papiere in der Kliniktasche:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mutterpass</li> <li>Personalausweis</li> <li>Versichertenkarte o. Kostenübernahme-schein der Krankenkasse</li> <li>Allergiepass (wenn vorhanden)</li> <li>ggf. Einweisungsschein</li> <li>Familienstammbuch/Heiratsurkunde</li> <li>Geburtsurkunde und ggf. Vaterschafts-erkennung (wenn Sie ledig sind)</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Für die Geburt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>weites T-Shirt oder Nachthemd</li> <li>warme Socken, Hausschuhe Jogginganzug oder Bademantel</li> <li>Haarband bei längeren Haaren</li> <li>Brille, Kontaktlinsenaufbewahrung</li> <li>Lippenbalsam, Massageöl, Badezusatz</li> <li>Waschutensilien und Hygieneartikel</li> <li>Verpflegung und Getränke z. B. Traubenzucker, Schokolade, Müsliriegel (auch für den werdenden Papa)</li> <li>CD- oder MP3-Player, Kamera, Handy und entsprechende Ladegeräte und -kabel</li> <li>Kleingeld für Parkplatz, Verpflegung und Telefon</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Für die Wochenstation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bequeme Schlafsachen (vorn aufzuknöpfen zum Stillen)</li> <li>Still-BHs oder -bustiers und Stilleinlagen</li> <li>nicht zu knapp sitzende Slips (kochfest)</li> <li>ggf. starke Binden (in der Regel stellen)</li> <li>Krankenhäuser Netzhöschen und Binden für den Wochenfluss zur Verfügung)</li> <li>bequeme Kleidung aus dem 5./6. Monat, u. a. ca. 5 T-Shirts (starkes Schwitzen nach der Geburt!)</li> <li>Wasch-/Kosmetikutensilien, Brustwarzensalbe</li> <li>Notiz-/Tagebuch, Stift, Bücher etc.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Für den Nachwuchs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nach der Geburt bieten die Kliniken im Allgemeinen alles, was Ihr Baby für den Aufenthalt braucht. Wenn Sie Ihrem Sprössling allerdings für die Neugeborenenfotos ein besonderes Outfit anziehen möchten, sollten Sie dieses gleich mit einpacken.</li> </ul> </li> <li>➤ <b>Für den Heimweg des Nachwuchses:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bodys/Hemdchen, Söckchen,</li> <li>Hosen, Jäckchen bzw. Strampler</li> <li>Jacke, Mütze, dicke Übersocken, Handschuhe, etl. Schneeanzug</li> <li>Baby-Sicherheitsschale fürs Auto bzw. Kinderwagen oder Tragetuch</li> </ul> </li> </ul>

Wann	Was	Wo	Unterlagen
------	-----	----	------------

Nach der Geburt			
innerhalb einer Woche nach der Geburt	Geburtsurkunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Standesamt des Geburtsortes des Neugeborenen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geburtsbescheinigung der Klinik</li> <li>bei Hausgeburten: Geburtsbescheinigung der Hebamme</li> <li>bei Hausgeburten ohne Hebamme: Anzeige der Geburt beim Standesamt durch die Eltern</li> <li>Personalausweis(e)</li> <li>ggf. Heiratsurkunde</li> <li>bei nicht verheirateten Eltern: Geburtsurkunde Mutter, ggf. Vaterschaftsanerkennung</li> </ul>
schnellstmöglich nach der Geburt	Krankenversicherung für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krankenkasse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antragformular der Krankenkasse</li> <li>Geburtsurkunde des Kindes</li> </ul>
schnellstmöglich nach der Geburt	Information über die Geburt des Kindes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stelle, die ALG I, BaföG oder BAB auszahlt (nur bei Bezug von ALG I, BaföG oder BAB)</li> <li>Vermieter/in</li> <li>Jobcenter (bei Bezug von Bürgergeld)</li> </ul> <p>Kontaktdaten siehe S. 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ggf. Geburtsurkunde des Kindes</li> <li>ggf. werden weitere Formulare benötigt (bitte bei der jeweiligen Institution erfragen)</li> <li>für Bezieher von BaföG oder BAB:</li> </ul>

Wann	Was	Wo	Unterlagen
------	-----	----	------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwangerenberatungsstelle (bei Inanspruchnahme von Stiftungsgeldern) Kontaktdaten siehe S. 2</li> </ul>	ggf. Antrag auf Kinderbetreuungs-zuschlag																
Bei Bedarf nach der Geburt	Antrag auf Haushaltshilfe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krankenkasse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antragsformular der Krankenkasse</li> <li>Ärztliche Bescheinigung</li> </ul>																
nach der Geburt	Mutterschaftsgeld beantragen  Anträge Elterngeld, und Kindergeld versenden  Antrag auf Elternzeit versenden (spätestens 7 Wochen vor Beginn)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krankenkasse</li> <li>Elterngeldstelle Landratsamt Nordsachsen</li> <li>Familienkasse Sachsen</li> <li>Arbeitgeber</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>siehe Seite 2</li> <li>siehe Seite 4</li> <li>siehe Seite 4</li> </ul>																
nach der Geburt und bei Bedarf	Unterhaltsberatung/ Beistandschaft für das Kind (nur bei getrennt lebenden Eltern)	<p>Bereich Torgau / Oschatz / Taucha / Schkeuditz:</p> <table border="1"> <tr> <td>Tel.</td> <td>Zuständigkeit Nachname des Kindes</td> </tr> <tr> <td>03421/758 6192</td> <td>ABCDEFGHIJ</td> </tr> <tr> <td>03421/758-6194</td> <td>QRSTUVWXYZ</td> </tr> <tr> <td>03421/758-6154</td> <td>KLMNOP</td> </tr> </table> <p>Sitz: Friedrich-Naumann-Promenade 9, 04758 Oschatz</p>  <p>Bereich Delitzsch / Eilenburg:</p> <table border="1"> <tr> <td>Bearbeiter</td> <td>Zuständigkeit Nachname des Kindes</td> </tr> <tr> <td>03421/758-6145</td> <td>ABCDEFGHIJOP QVYX</td> </tr> <tr> <td>03421/758-6144</td> <td>GHLMNRW</td> </tr> <tr> <td>03421/758-6149</td> <td>KSTUZ</td> </tr> </table> <p>Sitz: Richard-Wagner-Str. 7a, 04509 Delitzsch</p>	Tel.	Zuständigkeit Nachname des Kindes	03421/758 6192	ABCDEFGHIJ	03421/758-6194	QRSTUVWXYZ	03421/758-6154	KLMNOP	Bearbeiter	Zuständigkeit Nachname des Kindes	03421/758-6145	ABCDEFGHIJOP QVYX	03421/758-6144	GHLMNRW	03421/758-6149	KSTUZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geburtsurkunde des Kindes</li> <li>Personaldokument des Unterhaltspflichtigen</li> <li>ggf. Vaterschaftsanerkennung</li> <li>ggf. Unterhaltsfestlegung (Urkunde, gerichtl. Dokument)</li> <li>Einkommensnachweise der letzten 12 Monate</li> </ul>
Tel.	Zuständigkeit Nachname des Kindes																		
03421/758 6192	ABCDEFGHIJ																		
03421/758-6194	QRSTUVWXYZ																		
03421/758-6154	KLMNOP																		
Bearbeiter	Zuständigkeit Nachname des Kindes																		
03421/758-6145	ABCDEFGHIJOP QVYX																		
03421/758-6144	GHLMNRW																		
03421/758-6149	KSTUZ																		
bei Bedarf	Beantragung von Unterhaltsvorschuss (nur bei getrennt lebenden Eltern)	<ul style="list-style-type: none"> <li>LRA Nordsachsen / Jugendamt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Antragsformular</li> <li>Personalausweis und ggf. Aufenthaltstitel</li> </ul>																

Wann	Was	Wo	Unterlagen														
	<p>Anträge erhältlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bürgerbüros des LRA Nordsachsens</li> <li>• im Internet: <a href="http://www.landkreis-nordsachsen.de">www.landkreis-nordsachsen.de</a></li> </ul> 	<p>Bereich Torgau/Oschatz/ Eilenburg /Schkeuditz:</p> <table border="1"> <tr> <th>Bearbeiter</th> <th>Zuständigkeit Nachname des Kindes</th> </tr> <tr> <td>03421/758-6197</td> <td>ABDFGJQY</td> </tr> <tr> <td>03421/758-6542</td> <td>EKLNPX</td> </tr> <tr> <td>03421/758-6379</td> <td>HMVWZ</td> </tr> <tr> <td>03421/758-6191</td> <td>CIORSTU</td> </tr> </table> <p>Sitz: Friedrich-Naumann-Promenade 9, 04758 Oschatz</p> <p>Bereich Delitzsch/Bad Düben /Taucha:</p> <table border="1"> <tr> <th>034202 / 9886156</th> <th>ABCDEFGHIJ PQST V XY</th> </tr> <tr> <th>034202 / 9886153</th> <th>GHKLMNRU WZ</th> </tr> </table> <p>Sitz: Richard-Wagner-Str. 7a, 04509 Delitzsch</p>	Bearbeiter	Zuständigkeit Nachname des Kindes	03421/758-6197	ABDFGJQY	03421/758-6542	EKLNPX	03421/758-6379	HMVWZ	03421/758-6191	CIORSTU	034202 / 9886156	ABCDEFGHIJ PQST V XY	034202 / 9886153	GHKLMNRU WZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Geburtsurkunde</li> <li>➤ ggf. Vaterschafts- anerkennung</li> <li>➤ ggf. Scheidungsurteil</li> <li>➤ ggf. Erklärung zum dauernden Getrenntleben</li> <li>➤ bei Kindern ab 12 Jahren: ggf. Bescheid Bürgergeld</li> <li>➤ bei Kindern ab 15 Jahren: ggf. Schul- bescheinigung, ggf. Ausbildungsvertrag, ggf. Nachweis über Freiwilligendienst, ggf. Einkommens- unterlagen</li> <li>➤ ggf. Sterbeurkunde des anderen Elternteils und ggf. Nachweis Halbwaisenrente</li> </ul>
Bearbeiter	Zuständigkeit Nachname des Kindes																
03421/758-6197	ABDFGJQY																
03421/758-6542	EKLNPX																
03421/758-6379	HMVWZ																
03421/758-6191	CIORSTU																
034202 / 9886156	ABCDEFGHIJ PQST V XY																
034202 / 9886153	GHKLMNRU WZ																
schnellst- möglich nach der Geburt	Anmeldung Kindertages- betreuung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit der Kita/Tagespflegeperson absprechen</li> <li>• bei einigen Städten/ Gemeinden online über das Anmeldeportal</li> </ul>															

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
<b>FÄ für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (alphabetisch nach Orten)</b>		
Dipl.-Med. Michael Heidrich	Kirchstraße 1 04849 Bad Düben 034243-34880	
Dipl.-Med. Leonore Lenz	Eisenbahnstraße 10 04509 Delitzsch 034202-59288	
Dipl.-Med. Marion Müller	Schäfergraben 5h 04509 Delitzsch 034202-55032	
Dr. med. Helmut-Johannes Stietzel	Schäfergraben 5h 04509 Delitzsch 034202-55032	
Dr. med. Petra Arlt	Mühlstraße 21 04509 Delitzsch 034202-58946	dr.petra.arlt@docpost.de <a href="http://www.dr-petra-arlt.de">www.dr-petra-arlt.de</a>
Dr. med. Ines Schicketanz	Am Lehmberg 26 04838 Eilenburg 03423-604180	
Dr. med. Uta Pistol	Leipziger Straße 54 04838 Eilenburg 03423-607400	
Dr. Kristin Nicolaus	Samuelisdamm 1 04838 Eilenburg 03423-68640	<a href="http://www.frauenarztpraxis-nicolaus.de">www.frauenarztpraxis-nicolaus.de</a>
Dipl.-Med. Maren Bartosch	Blomberger Straße 1 04758 Oschatz 03435-930759	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
------------------------	--------------------	--------

**FÄ für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (alphabetisch nach Orten)**

<b>Dr. med. Andreas Ottlik</b>	Wettinstraße 22 04758 Oschatz 03435-930500	
<b>Dipl.-Med. Petra Kühn</b>	Neumarkt 5 04758 Oschatz 03435-931872	
<b>Nadine König</b>	Bahnhofstraße 10 04435 Schkeuditz 034204-62860	
<b>Sylvia Müller</b>	August-Bebel-Straße 13a 04425 Taucha 034298-68939	
<b>Eva Arndt</b>	Südring 13 04860 Torgau 03421-712917	eva.arndt@frauenarztpraxis.de www.frauenaerzte-im-netz.de/aerzte/torgau/eva-arndt/startseite.html
<b>Dr. med. Astrid Jäschke</b>	August-Bebel-Straße 9 04860 Torgau 03421-903421	info@frauenarzt-torgau.de www.frauenarzt-torgau.de
<b>Praxis Dr. med. Uta Bierkämper Frauke Heyder</b> (angestellte Fachärztin der Praxis)	Bahnhofstraße 8, 04860 Torgau 03421-713700	uta.bierkaemper@t-online.de https://www.frauenaerzte-im-netz.de/aerzte/torgau/bierkaemper/startseite.html
<b>Dr. med. Stephanie Zaussinger</b>	Platz der Freundschaft 6 04860 Torgau 03421-708292	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
------------------------	--------------------	--------

**FÄ für Kinder- und Jugendmedizin (alphabetisch nach Orten)**

<b>Dr. med. Christiane Leicht</b>	Schmiedeberger Straße 7A 04849 Bad Dübén 034243-341440	info@kinderaerztin-leicht.de www.kinderaerztin-leicht.de
<b>Dr. med. Juliane Donaubauer</b>	Bahnhofstraße 89, 04774 Dahlen 034361-51858	kinderarztpraxis@donaubauer.de
<b>Dr. med. Katrin Kahnes Thomas Woischnik</b>	Ludwig-Jahn-Straße 4 04509 Delitzsch 034202-62848	kinderarztpraxisdelitzsch@gmail.com www.kinderarztpraxis-delitzsch.de
<b>Dr. med. Cornelia Dorn</b>	Bonhoefferstraße 4 04509 Delitzsch 034202-63739	https://www.kinderarztpraxis-dorn.de
<b>Dr. med. Marietta Weiß</b>	Gabelweg 58, 04838 Eilenburg 03423-607090	
<b>Dr. med. Christiane Kaufmann Dr. med Anne Baumann</b>	Breite Straße 9, 04838 Eilenburg 03423-606675	
<b>Dipl.-Med. Margit Thieme Bianca Weber</b>	Promenade 14c, 04758 Oschatz 03435-926178	info@kinderarzt-thieme.de www.kinderarzt-thieme.de
<b>Dr. med. Bettina Rotzsch</b>	R.-Koch-Straße 38 04435 Schkeuditz 034204-64846	
<b>Dr. med. Christoph Eymann</b>	Leipziger Straße 41-43 04425 Taucha 034298-68417	
<b>Dipl.-Med. Heike Pönert</b>	Friedrich-Engels-Straße 43a 04425 Taucha 034298-30329	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
Kathrin Mende Nancy Sachs	Ludwig-Feuerbach-Straße 10 04860 Torgau 03421-772870	kinderpraxis@mvz-torgau.de
Dr. Ulrike Hartmann	Platz der Freundschaft 6 04860 Torgau 03421-704342	
Anna Schlesinger	Eilenburger Straße 26 04860 Torgau 03421-9189600	www.kindergesundheit-torgau.de/kontakt

Hebammen (alphabetisch nach Orten)		
Elke Wehe	Ernst-Thälmann-Straße 100 04886 Beilrode 0172-3403206	
Praxis Heide Hebamme Denise de Parade-Werzinger	Schmiedeberger Str. 7a 04849 Bad Dübener 0176-81159891	www.heidehebamme.de hebamme.deparade@web.de
Hebammenpraxis Evelin Bresack	Torgauer Str. 7 04849 Bad Dübener 0175-1527018	hebamme-bresack@t-online.de www.hebamme-baddueben.de
Hebammenpraxis Storchennest Bettina Paubandt	Innenring 14 04509 Delitzsch OT Poßdorf 0172-3460929	betpau@gmx.de https://familie-storchennest.de
Katrin Richter	Brodauer Winkel 1/2 04509 Delitzsch 0173-4767046	
Monique Fiedler	erreichbar über gynäkologische Praxis Dr. Müller/Dr. Stietzel Delitzsch, 034202-55041	

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
Hebammen (alphabetisch nach Orten)		
Anett Kaiser	Eilenburg, Bad Dübener, Delitzsch, Taucha, Schkeuditz 0176-86632627	hebamme.anettk@gmail.com www.storchenpost-nordsachsen.de
Sylke Schmidt	Delitzsch + Eilenburg 0174-2715035	hebammesylkeschmidt@gmx.de
Andrea Münkowitz	Am Ring 31a 04838 Eilenburg 0170-4847771	http://home.hebammen.de Andrea-Muenkwitz
Heike Jonack	Bergstraße 1 04838 Eilenburg 0177-2121648	heike.jonack@web.de www.heike-jonack.de
Hebammenpraxis Gabi Helzig	Samuelisdamm 1 04838 Eilenburg 0178-5833346	www.hebamme-gabihezig.de
Julia Dumont	Krostitz/Delitzsch + Umgebung 0163-2555655	info@hebamme-krostitz.de www.hebamme-krostitz.de
Julia Kleinert	Leisnig 0177-2736234	
Hebammenpraxis Guter Hoffnung Susann Albert Anke Hübel	Wettinstraße 22 04758 Oschatz 0157-35195163 0171-2119805	
Kelly Merkel	Oschatz, Wermsdorf und Umgebung 0157-32456845	hebamme-kellymerkel@freenet.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
------------------------	--------------------	--------

Hebammen (alphabetisch nach Orten)		
Hebammenpraxis Guter Hoffnung Susann Albert Anke Hübel	Wettinstraße 22 04758 Oschatz 0157-35195163 0171-2119805	
Kelly Merkel	Oschatz, Wermisdorf und Umgebung 0157-32456845	hebamme- kellymerkel@freenet.de
Brigitte Prokop	Oschatz, Döbeln, Riesa 0171-3133598	bprokop@t-online.de www.hebamme-prokop.de
Anny Wenzel	Querstraße 6 04889 Schildau 0152-58779205	hebamme.annywenzel@gmail hebammeanny.de
Hebammenpraxis Cathrin Reinhold & Team	August-Bebel-Straße 11b 04425 Taucha Einsatzgebiet: Taucha/ Delitzsch/Schkeuditz + Umgebung 0172-9332758	www.hebammenpraxisreinhold. de
Hebammenpraxis Burgi Büttner	Suzanne-Valadon-Straße 20 04425 Taucha Einsatzgebiet: Taucha/Schkeuditz + Umgebung 0171-6508931	buettnerburgi@gmail.com www.hebammenpraxis- burgibuettner.de
Gabriele Feiste	Leipziger Straße 40 04860 Torgau 0172-3784314	gabrielefeiste@web.de
Eva-Maria Seider	Torgau + Oschatz Straße des Friedens 10c 04860 Torgau 0176-70025757	eva-maria-bielefeld@web.de info@hebamme-seider.de www.hebamme-seider.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
------------------------	--------------------	--------

Hebammen (alphabetisch nach Orten)		
Ines Lehmann	Fleischmarkt 5, 04860 Torgau 0172-3403701	www.hebamme-ines-lehmann.de hebamme.ines.lehmann@gmail. com
Evelyn Sonntag	Leipziger Straße 40 04860 Torgau 0172-3407717	evelyn.sonntag@freenet.de
Gabriele Leitner	Torgau 0171-3658748	
Hebammenpraxis Elblandstörche Stefanie Herrmann Diana Rosen	Zeithainer Straße 3 01619 Zeithain OT Röderau 0152-31738572 0174-6688806	hebamme-stefanie-herrmann@ gmx.de www.elblandstoerche.de diana.rosen@freenet.de
Geburtskliniken		
Kreiskrankenhaus Delitzsch GmbH/Klinik in Eilenburg	Wilhelm-Grüne-Straße 5-8 04838 Eilenburg 03423-667803	www.klinik- delitzsch.de/kliniken/eilenburg
Helios Klinik Schkeuditz	Leipziger Straße 45 04435 Schkeuditz Geburtshilfe: 034204-808560	www.helios-kliniken.de/klinik/ schkeuditz.html
Kreiskrankenhaus Torgau „Johann Kentmann“ gGmbH	Christianstraße 1 04860 Torgau 03421-772550	gyn@kkh-torgau.de www.kkh-torgau.de
Uniklinikum Leipzig	Liebigstraße 20a 04103 Leipzig 0341-97-23595	www.geburtsmedizin.uniklinikum leipzig.de
St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig	Biedermannstraße 84 04277 Leipzig 0341-3959-7200	info@ek-leipzig.de www.ek-leipzig.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
<b>Geburtskliniken</b>		
<b>Klinikum St. Georg</b>	Delitzscher Straße 141 04129 Leipzig Sekretariat: 0341-909-3399	<a href="mailto:gynaekologie.geburtshilfe@sanktgeorg.de">gynaekologie.geburtshilfe@sanktgeorg.de</a>  <a href="http://www.sanktgeorg.de/medizinischebereiche/kliniken-abteilungen/gynaekologie-und-geburtshilfe.html">www.sanktgeorg.de/medizinischebereiche/kliniken-abteilungen/gynaekologie-und-geburtshilfe.html</a>
<b>Krankenhaus Wurzen, Geburtsmedizin</b>	Kutusowstraße 70 04808 Wurzen 03425-932312	<a href="mailto:gyn.wurzen@kh-mtl.de">gyn.wurzen@kh-mtl.de</a> <a href="http://www.kh-muldental.de">www.kh-muldental.de</a>
<b>Elblandklinikum Riesa</b>	Weinbergstraße 8 01589 Riesa 03525-753710	<a href="mailto:kontakt.riesa@elblandkliniken.de">kontakt.riesa@elblandkliniken.de</a> <a href="http://www.elblandkliniken.de">www.elblandkliniken.de</a>

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
<b>Schwangerenberatungsstellen</b>		
<b>Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung Diakonie Oschatz Diakonie Torgau</b>	Kirchplatz 2, 04758 Oschatz Fr. Rudolph: 03435-9359622  Bahnhofstraße 7 (3. Etage) 04860 Torgau Fr. Schwarz: 03421-7048188	<a href="mailto:schwangerenberatung@dw-ot.de">schwangerenberatung@dw-ot.de</a> <a href="http://www.diakonie-oschatz-torgau.de">www.diakonie-oschatz-torgau.de</a>
<b>Schwangerschafts- und Familienberatung AWO Nordsachsen</b>	Schäfergraben 5, Haus G 04509 Delitzsch Anett Thomas: 034202-351784  Sandstraße 5, 04849 Bad Düben Nicole Julich: 034243-33538  Röberstraße 14, 04838 Eilenburg 03423-7003980	<a href="http://www.awo-nordsachsen.de/beratung-und-hilfe/schwangerenberatung">www.awo-nordsachsen.de/beratung-und-hilfe/schwangerenberatung</a>
<b>Schwangerschaftsberatung Caritas</b>	Karl-Marx-Platz 1c 04860 Torgau Hr. Ritz: 03421-711679	<a href="mailto:info@caritas-torgau.de">info@caritas-torgau.de</a> <a href="http://www.caritas-magdeburg.de">www.caritas-magdeburg.de</a>

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
<b>Tot- &amp; Fehlgeburt</b>		
Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V. Trauercafé Grimma	Eva Maria Nicklaus: 03447-502720	eva-maria.nicklaus@t-online.de
<b>Adoption</b>		
Gemeinsame Adoptionsvermittlungsstelle der Landkreise Leipzig und Nordsachsen Landratsamt Landkreis Leipzig	Karl-Marx-Straße 22 04668 Grimma Frau Strehl: 03437-984-2333 Frau Walenzsus: 03437-984-2287	www.landkreisleipzig.de Andrea.Strehl@lk-l.de Berit.Walenzsus@lk-l.de
<b>Pflegeelternschaft</b>		
Pflegekinderdienst des Landkreises Nordsachsen	Kontakt über: 03421-7586180	pflegekinderdienst@la-nordsachsen.de www.landkreis-nordsachsen.de/ behoerdenwegweiser.html -> Aufgaben: Pflegekinderdienst

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
<b>Unterstützungsmöglichkeiten</b>		
Sächsische Landesstelle gegen die Sucht-gefahren e. V. Suchtprobleme - Informationen und Datenbank Beratungsstellen	0351-8045506	info@slsev.de www.slsev.de
Diakonie Suchtberatungsstelle	Kirchplatz 2, 04758 Oschatz 03435-987657  Bahnhofstraße 7, 04860 Torgau 03421-724541	suchtberatung@dw-ot.de
Sozial- und Beschäftigungszentrum Delitzsch gGmbH Suchtberatungs- und Behandlungsstelle	Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg 03423-7583240  Schäfergraben 5h, 04509 Delitzsch; 034202-3652150  Markt 5, 04435 Schkeuditz 0177-3803532  Schloßstraße 13, 04425 Taucha 0177-3803532	sucht-eilenburg@sbz-delitzsch.de  sucht-delitzsch@sbz-delitzsch.de  sucht-schkeuditz@sbz-delitzsch.de  sucht-taucha@sbz-delitzsch.de
Hoffnungszentrum Schkeuditz Suchtberatung	Lessingstraße 2 04435 Schkeuditz	gemeinde@hoffnungszentrum-schkeuditz.de  www.hoffnungszentrumschkeuditz.de/angebote
Suchtberatungsstelle AiDa	Lindenallee 16 04838 Zschepplin-Hohenprießnitz 034242-50047	aida-hoprie@freenet.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
<b>Fit in der Schwangerschaft (alphabetisch nach Orten)</b>		
<b>HeideSpa</b> Beckenbodengymnastik	Bitterfelder Straße 42 04849 Bad Dübren Vitalcenter: 034243-33675	www.heidespa.de
<b>Kinderkrankenschwester Anne Franke (Jessen, Torgau und Umgebung)</b> Aquafitness, Pre- & Nordic- Kanga, Schwangerenyoga	Fleischmarkt 5, 04860 Torgau Anne Franke: 0173-2013278	kontakt@tragestil.de www.tragestil.de Kurse buchbar unter: kurse-tg-je.fit-fuer-mehr.de
<b>Yoga Studio Ganesha Delitzsch</b> Schwangerenyoga	Schulze Delitzsch Center 04509 Delitzsch Angelika Fuchs: 0179-7108151	www.yogafuchs.info
<b>Hebammenpraxis Gabi Helzig</b> Schwangerenzumba	Samuelisdamm 1 04838 Eilenburg 0178-5833346	www.hebamme-gabihelzig.de
<b>Schwimmhalle Eilenburg</b> Schwangerenschwimmen	Ziegelstraße 13, 04838 Eilenburg 03423-758398	schwimmhalle@eilenburg.de
<b>Sachsentherme Leipzig</b> Schwangerenschwimmen	Schongauer Straße 19 04329 Leipzig 0341-2599920	info@sachsen-therme.de www.sachsen-therme.de
<b>Maxi Hohlfeld</b> Schwangerschaftscafé Mawiba Pre (Tanzen) Stillvorbereitungskurs	Paetzstr. 2 04435 Schkeuditz 0177-2444057	https://www.elternkindkurs- schkeuditz.de
<b>Hebamme Cathrin Reinhold &amp; Team</b> Schwangerengymnastik Schwangerenyoga Mawiba Pre (Tanzen)	August-Bebel-Straße 11b 04425 Taucha 0172-9332758 Kurse auch in Delitzsch und Schkeuditz	www.hebammenpraxisreinhold.de

Wer/Was Einrichtung	Wo Kontaktdaten	E-Mail
<b>Physiotherapie Curasanus</b> Schwangerenyoga	Klebendorfer Straße 1 04425 Taucha K. & J. Freudenberg: 034298-49362	curasanus@web.de www.curasanus.com
<b>Hebamme Burgi Büttner</b> Schwangerenschwimmen, Schwangerenmassage-Lomi Hapai	Suzanne-Valadon-Straße 20 04425 Taucha 0171-6508931	www.hebammenpraxis- burgibuettner.de

## Impressum/Bildverzeichnis

© Fachstelle Familiennetzwerk/Landratsamt Nordsachsen, Schloßstraße 27, 04860 Torgau  
9. Auflage, 08/2023

**Redaktionelle Leitung, Text, Satz und Layout:** Fachstelle Familiennetzwerk/Landratsamt Nordsachsen

**Druck:** Yellow Druck Delitzsch, www.yellow-druck.de

### *Hinweis:*

*Alle Themen in diesem Ratgeber wurden sorgfältig geprüft. Eine Haftung der Fachstelle Familiennetzwerk - Prävention und Frühe Hilfen - oder der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Entscheiden Sie in eigener Verantwortung, ob Sie die im Ratgeber gegebenen Ratschläge und Hinweise annehmen möchten. Die Fachstelle Familiennetzwerk bedankt sich sehr herzlich für die Unterstützung bei der Erarbeitung der Inhalte. Der Dank gilt allen Autoren und Partnern für die interessante und anregende Zusammenarbeit. Vielen Dank auch an alle Korrekturlesende.*

Bilder:

**pixabay.com:** Decbkhatt, S. 1 u.: Marjonhorn | S. 3: amyelizabethquinn | S. 4: Kref | S. 5 m.: Free -Photos | S. 5 u., 7 u., 24: PublicDomainPictures | S. 7 o.: ErikaWittlieb | S. 15: Clker -Free-Vector-Images | S. 18: fotoerich | S. 20: Pixelio N. Roemers | S. 25: seal1837 | S. 29 o., m.: Pexels | S. 29 u.: xusenru | S. 31 o.: kerdanno | S. 31 u.: A\_Different\_Perspective

**unsplash.com:** S. 10: Daíga Ellaby

**weitere Fotografen:** S. 13: Fachstelle Familiennetzwerk | S. 17: BMFSFJ | S. 19, 23: BZgA

**gezeichnete Grafiken/Flyer/Plakate:** LRA Nordsachsen S. 11, 12, 14, 33



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



Freistaat  
SACHSEN

