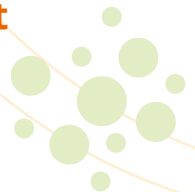




Foto: Christian v.R. - pixelio.de

Schwanger?

Informationen rund um die
Schwangerschaft und die Geburt



Mit einer Schwangerschaft kommen viele Fragen auf. Was ist jetzt wichtig?

Beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin:

- alle 4 Wochen Vorsorgeuntersuchungen
- 3 Ultraschall-Screenings

Eine Hebamme ist zuständig für:

- Vorsorgeuntersuchungen
- Geburt
- Geburtsvorbereitung
- psychische/physische Problemlagen
- Wochenbett-Betreuung (= Nachsorge)
- Rückbildungskurs

Die wichtigsten Termine im Überblick:

Hier und auf der nächsten Doppelseite finden Sie eine Tabelle mit allem, was in den kommenden Wochen für Sie und Ihr Kind wichtig ist.

Alle Termine, die bis zur Entbindung oder darüber hinaus gelten, sind mit zwei grünen Pfeilen ►► markiert.

ab Feststellung der Schwangerschaft:
Betreuende Hebamme suchen

Während der gesamten Schwangerschaft und im Anschluss: Etwas für sich selbst tun – z. B. Spaziergänge, Gespräche, Wellness, Restaurantbesuche, Pläne schmieden

Kündigungsschutz während der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Geburt (Arbeitgeber/Ausbildungsbetrieb/ Schule informieren).

Eine **Schwangerenberatung** kann ab den ersten Anzeichen einer Schwangerschaft in Anspruch genommen werden.

5. bis 7. Woche: **Erstuntersuchung.**
Danach stehen regelmäßig – nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin – Untersuchungen für Schwangerschaftsvorsorge an.

Empfängnis

4. Woche

8. Woche

12. Woche

! Die **Kosten** für die Arzt- und Hebammenbesuche • **übernehmen die Krankenkassen!**

Wo Hebammen im Landkreis Helmstedt zu finden sind:

- Beratungsstellen (pro familia, Diakonie, Caritas)
- In der Helios St. Marienberg Klinik
- Freunde, Bekannte, Verwandte fragen
- online

Möglichkeiten der Entbindung:

- Hausgeburt (entsprechende Hebamme notwendig)
- Geburtshaus
- Entbindungsklinik

Bei der Wahl der Geburtsklinik hilft:

- Nähe zum Wohnort
- Informationen auf Internetseiten einsehen
- Kreißsaal-Besichtigung
- Freunde, Bekannte, Verwandte fragen

Anspruchsberechtigte haben ab der 13. Schwangerschaftswoche die Möglichkeit, Mehrbedarf im ALG II zu beantragen. →→

Erstausstattung bei der Stiftung „Mutter und Kind“ beantragen. Antrag nur über eine Beratungsstelle und nur bei einer finanziellen Notlage. →→

Einen **Geburtsvorbereitungskurs** aussuchen.

24. bis 32. Woche: Eine **Geburtsklinik** aussuchen.

Die **Vaterschaftsanerkennung** ist jetzt jederzeit möglich. →→

Das **Sorgerecht** kann ab jetzt bei der Beistandschaft beantragt werden. →→

Bis 7 Wochen vor dem Geburtstermin: **Elternzeit** beim Arbeitgeber beantragen.

16. Woche

20. Woche

24. Woche

28. Woche



Jetzt ist es Zeit für die Anträge. Aber für welche? Und wer hilft mir?

Folgende Anträge könnten wichtig sein, um die finanzielle Situation nach der Geburt zu sichern:

- Erstausstattung (z. B. Stiftung „Mutter und Kind“ über Beratungsstelle)
- Mutterschaftsgeld – bei Erwerbstätigen
- Mehrbedarf bei ALG II – Bezug ab 13. Schwangerschaftswoche
- Elterngeld
- Kindergeld
- Unterhalt/Unterhaltsvorschuss – bei Alleinerziehenden

Die wichtigsten Termine im Überblick:

Frühestens 7 Wochen vor dem Entbindungstermin:
Beantragung des **Mutterschutzgeldes** bei der Krankenkasse oder dem Bundesversicherungsamt unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung des Entbindungstermins.

6 Wochen vor der Geburt: Beginn des **Mutterschutzes**.

Ab der Geburt: eventuell Unterhaltsvorschuss beim Geschäft

Arbeitgeber über die Geburt informieren.

4 Wochen nach der

Bis 32. Woche: Eine **Geburtsklinik** aussuchen.

32. Woche: Die **Beistandschaft** (für Alleinerziehende) kann ab jetzt beim Geschäftsbereich Jugend beantragt werden.



Bis 7 Wochen vor dem Geburtstermin: **Elternzeit** beim Arbeitgeber beantragen.

Nach der Geburt: **Anmeldung** des Kindes innerhalb einer Woche bei **Standesamt** und **Krankenkasse**.

Nach der Geburt: **Kindergeld** bei der Familienkasse Niedersachsen-Helmstedt beantragen.

Nach der Geburt: **Elterngeld** bei der Elterngeldstelle vom Landkreis Helmstedt beantragen.

Nach der Geburt: **Wochenbettbetreuung**. Untersuchung von Mutter und Kind durch die betreuende Hebamme.

1 Woche nach der Geburt: **U2**, Vorstellung beim Kinderarzt/ärztin

3–4 Wochen nach der Geburt: **U3**, Vorstellung beim Kinderarzt/ärztin



32. Woche

36. Woche

Entbindung

4 Wochen

Kontakt
daten
der Beratungs-
stellen auf
der nächsten
Doppelseite

Folgende Anträge unbedingt rechtzeitig stellen:

- Vaterschaftsanerkennung (sofern unverheiratet)
- Sorgerechtsklärung (sofern unverheiratet)
- Betreuungsplatz (von 0–14 Jahren, wenn gewünscht)
- Elternzeit (beim Arbeitgeber oder Jobcenter)

Unterstützung bei allen Fragen und beim Ausfüllen der Anträge finden Sie bei den Schwangerenberatungsstellen in ihrer Nähe:



tsbereich Jugend beantragen. →

Geburt: Zuschüsse für Kurse mit dem Baby aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beantragen. →

8 Wochen nach der Geburt: Ende des **Mutterschutzes**,
Beginn der **Elternzeit**. →

6 Wochen nach der Geburt: Nachuntersuchung
beim Frauenarzt/der Frauenärztin,
Verhütungsfragen klären

8 Wochen



Glossar

Schwangerenberatungsstellen

Caritasverband Landkreis Helmstedt:
Am Ludgerihof 5, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351-8382, beratung@caritas-helmstedt.de

Haus der Diakonie: Wilhelmstr. 33, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351-53 83 10, diakonie.helmstedt@diakonie-braunschweig.de

pro familia: Kybitzstr. 5, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351-71 74, helmstedt@profamilia.de

Beistandschaft

Durchführung von Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechts-
erklärung.

Landkreis Helmstedt – Geschäftsbereich Jugend:
Schöninger Straße 9, 38350 Helmstedt, Tel.: 05351-121 13 04

Bundesstiftung „Mutter und Kind“

Für Mütter in erkennbarer Notlage. Abhängig vom Bruttoeinkommen
kann eine einmalige Zahlung je Schwangerschaft bei einer Schwange-
renberatungsstelle beantragt werden (siehe rechts).

Elterngeld

Landkreis Helmstedt – Geschäftsbereich Soziales – Elterngeldstelle:
Conringstr. 28, 38250 Helmstedt, Tel.: 05351-121 24 63

Eltern-Servicestelle

Vermittlung von Betreuungsplätzen für Kinder von 0–14 Jahren.
Landkreis Helmstedt – Geschäftsbereich Jugend:
Batteriewall 11, 38350 Helmstedt, Tel.: 05351-121 13 41, auch online
unter: www.helmstedt.de



Elternzeit

beim jeweiligen Arbeitgeber zu beantragen, nähere Informationen bietet die Elterngeldstelle (siehe links).

Familienhebammen

biehen Hilfen und Unterstützung über die Zeit des Wochenbetts hinaus bis zu einem Jahr. Der Kontakt läuft über den Caritasverband (siehe links).

Hebammen

Kontaktdaten zu finden bei den Schwangerenberatungsstellen (siehe links) und in der Helios St. Marienberg Klinik Helmstedt: Conringstraße 26, 38350 Helmstedt, Tel.: 05351-14 71 00, www.helios-kliniken.de/helmstedt

Kindergeld

Familienkasse Helmstedt c/o Agentur für Arbeit: Magdeburger Tor 18, 38350 Helmstedt ,Tel.: 0800-455 55 30, E-Mail: familienkasse-helmstedt@arbeitsagentur.de

Mutterschaftsgeld

für erwerbstätige Frauen (pflicht-oder freiwillig krankenversichert, auch für geringfügig Beschäftigte), zu beantragen bei der Krankenkasse.

Unterhalt

für die Alleinerziehenden:

Landkreis Helmstedt – Geschäftsbereich Soziales: Conringstr. 28, 38350 Helmstedt, Tel.: 05351-121 24 58

für die Kinder:

Landkreis Helmstedt – Geschäftsbereich Jugend: Südertor 6, 38350 Helmstedt, Tel.: 05351-121 13 14

Checkliste – habe ich alles?



- Frauenarzt/Frauenärztin
- Hebamme
- Geburtsvorbereitungskurs
- Wunschklinik gewählt und ...
- Wunschklinik besichtigt
- Mutterschaftsgeldantrag
- Elterngeldantrag
- Elternzeit beantragt
- Kindergeldantrag
- Antrag auf Mehrbedarf (ALG II) – bei Unverheirateten
- Vaterschaftsanerkennung – bei Unverheirateten
- Sorgerechtsklärung – bei Unverheirateten
- Betreuungsplatz ab einem Jahr
- Erstausrüstung über Beratungsstelle
- Kinderarzt/ärztin

Herausgeber: Landkreis Helmstedt · Geschäftsbereich Jugend
Koordinierungsstelle Frühe Hilfen
Batteriewall 11 · 38350 Helmstedt · Tel.: 05351-121 13 54
fruehe-hilfen@landkreis-helmstedt.de

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesinitiative
Frühe Hilfen

