

Meine Checkliste

in der Schwangerschaft



**Hilfreiche Informationen für Schwangere und
werdende Väter vor der Geburt**

**für die Stadt Straubing und den
Landkreis Straubing-Bogen**

Liebe Schwangere und werdende Väter!

Es ist soweit!

Sie sind bzw. Ihre Partnerin ist schwanger..... und alles ist nun irgendwie anders.

Die Bekannten, Freunde und Verwandten geben Ihnen jetzt gute Ratschläge, ihr Körper macht was er will, sie sollen an tausend Dinge denken und nichts vergessen.

Da kann man schon mal unter Druck geraten. Aber keine Sorge!

Zumal wir Ihnen in dieser Broschüre die wichtigsten Themen, an die Sie denken sollten, zusammengestellt haben.

Vermutlich treffen nicht alle Punkte zwingend auf Sie zu.

Sie sollten sich aber auf jeden Fall über gesetzliche Regelungen, Antragsmöglichkeiten und Fristen informieren, so dass Ihnen keine Gelder oder sonstigen Leistungen entgehen.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte und angenehme Zeit während der Schwangerschaft und alles Gute für die Geburt!

Sollten Sie Fragen haben, egal wie banal diese für Sie auch klingen mögen, scheuen Sie sich nicht bei uns anzurufen.

Bürger und Bürgerinnen aus der Stadt Straubing wenden sich bitte an Frau Bär und für Bürger und Bürgerinnen aus dem Landkreis ist Frau Rinkl die zuständige Ansprechpartnerin.



Rosi Rinkl

Landratsamt SR-Bogen
Leutnerstr. 15
94315 Straubing
Tel. 09421/973-219

Andrea Bär

Stadt Straubing
Am Platzl 31
94315 Straubing
09421/944-70412

Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

Die Beratungsstellen beraten in Schwangerschafts-Konfliktsituationen und hinsichtlich Unterstützungsmöglichkeiten während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes, wenn Sie sich in einer Notlage oder einer schwierigen Situation befinden. Nähere Informationen finden Sie auf der jeweiligen Homepage. Zur Beratung ist eine telefonische Terminvereinbarung notwendig. Die Beratung ist kostenfrei!

Caritas Straubing

Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Frau Ponzio, Tel. 09421/9912-28

Frau Foidl, Tel. 09421/9912-28

Obere Bachstr. 12

94315 Straubing

straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de

www.caritas-straubing.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Landratsamt Straubing-Bogen

Frau Bachl, Tel. 09421/973-194

Frau Böhm, Tel. 09421/973-517

Frau Jehle, Tel. 09421/973-516

Frau Mende, Tel. 09421/973-389

Leutnerstr. 15

94315 Straubing

www.landkreis-straubing-bogen.de

Donum Vitae in Bayern e.V

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Frau Brücklmayer, Tel. 09421/180290 (Di und Do)

Frau Gruber-Tkotsch, Tel. 09421/180290 (Di und Do)

Eichendorffstr. 11, 1. Stock

94315 Straubing

straubing@donum-vitae-bayern.de

www.deggendorf-donum-vitae-bayern.de

Weitere Informationen unter:

www.schwanger-in-bayern.de

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit

Die Mitarbeiterinnen Ihrer KoKi im Landratsamt bzw. im Sozialen Rathaus **beraten Sie gerne individuell** und umfassend zu allen Themen rund um die Schwangerschaft und rund ums Kind und begleiten Sie bei Bedarf auch zu Terminen bzw. stellen den Kontakt zu wichtigen Fachstellen her und stehen Ihnen bis zum 3. Geburtstag Ihres Kindes beratend zur Seite.

(z. B. Hebammensuche, Geburtsvorbereitungskurse, Antragsmöglichkeiten, Probleme mit behördlichen Angelegenheiten, Schreibbaby, Eltern-Kind-Angebote, Kinderbetreuungsmöglichkeiten usw.)

Die Beratung ist kostenfrei. Es ist auch eine anonyme Beratung möglich.

Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Stadt Straubing:

Andrea Bär, Soziales Rathaus, Am Platzl 31, 94315 Straubing, Tel. 09421/944-70412, E-Mail: koki@straubing.de; Internet: www.straubing.de

Landkreis Straubing-Bogen:

Rosi Rinkl, Landratsamt Straubing-Bogen, Zimmer 37, 94315 Straubing, Tel. 09421/973-219; E-Mail: koki@landkreis-straubing-bogen.de; Internet: www.landkreis-straubing-bogen.de

Vorsorgeuntersuchungen

Nehmen Sie bitte die regelmäßigen und kostenfreien Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt/der Frauenärztin und der Hebamme in Anspruch. Beides sind Krankenkassenleistungen!

Kündigungsschutz

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über die bestehende Schwangerschaft durch Vorlage einer **Bescheinigung Ihres Frauenarztes**. Diese erhalten Sie in der 12. Schwangerschaftswoche. Durch die Vorlage dieser Bescheinigung gilt während der gesamten Schwangerschaft der Kündigungsschutz bis in den ersten 4 Monaten nach der Entbindung. Der Kündigungsschutz gilt auch während der Probezeit.

Beschäftigungsverbot

Einige Frauen erhalten durch ein ärztliches Attest ein Beschäftigungsverbot während der Zeit der Schwangerschaft. Es erfolgt dann eine Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber. Frauen im Beschäftigungsverbot müssen mit Eintritt in den Mutterschutz ebenfalls ihr Mutterschaftsgeld beantragen (siehe dort).

Mutterschutz

In der Schwangerschaft dürfen Frauen grundsätzlich nicht mit schweren körperlichen Arbeiten und nicht mit Tätigkeiten beschäftigt werden, bei denen sie schädlichen Einwirkungen ausgesetzt sind. Verboten sind ferner Akkordarbeit, Nacht-, Sonntags- und Mehrarbeit. **Bei Problemen** wenden Sie sich bitte an das Gewerbeaufsichtsamt bei der Regierung von Niederbayern, Gstütstr. 10, 84028 Landshut, Tel. 0871/808-01.

Der Mutterschutz beginnt sechs Wochen vor der Geburt bzw. dem errechneten Geburtstermin. Für alle Schwangeren besteht in dieser Zeit ein Beschäftigungsverbot, außer sie erklären sich ausdrücklich dazu bereit, zu arbeiten.

Nach der Geburt dürfen die Frauen bis zum Ablauf von 8 Wochen nicht beschäftigt werden (= Mutterschutz nach der Geburt). Bei Frühgeburten oder Mehrlingsgeburten oder Geburt eines behinderten Kindes verlängert sich der Mutterschutz nach der Geburt auf 12 Wochen.

Der Mutterschutz vor und nach der Geburt beträgt zusammen mindestens 14 Wochen. Tage, die durch eine vorzeitige Geburt verloren gehen, werden an die Schutzfrist hinten angehängt.

Beantragung des Mutterschaftsgeldes (siehe bei Mutterschaftsgeld)

Arbeitslosengeld-Bezug (ALG I oder ALG II)

Wenn Sie ALG I beziehen, melden Sie bitte die Schwangerschaft der Agentur für Arbeit und legen den Mutterpass bzw. eine ärztliche Bescheinigung als Nachweis vor.

Wenn sie ALG II beziehen, teilen Sie die bestehende Schwangerschaft dem Jobcenter mit, indem Sie den Mutterpass oder eine ärztliche Bescheinigung vorlegen. Sie können beim Jobcenter einen Mehrbedarf wegen Schwangerschaft und zudem einmalige Leistungen wegen Schwangerschaft und Geburt beantragen.

Hebammenvorsorge und Hebammennachsorge

Jede Frau hat Anspruch auf Hebammenhilfe während der Schwangerschaft, der Geburt, im Wochenbett und während der Stillzeit. Die Kosten hierfür tragen die gesetzlichen Krankenkassen. Die Hebamme rechnet direkt mit der Krankenkasse ab. - Es ist kein spezieller Antrag bei der Krankenkasse zu stellen.

Privatversicherte Frauen sollten sich rechtzeitig bei ihrer Krankenkasse informieren, welcher Leistungsumfang diesbezüglich besteht.

Informationen zu Hebammen an Ihrem Wohnort erhalten Sie von Ihrer Geburtsklinik oder von der KoKi.

Bitte kümmern Sie sich bereits im 1. Drittel der Schwangerschaft um eine Nachsorgehebamme!

Übersicht der Hebammen (keine Gewähr auf Vollständigkeit)

- **Hebammenpraxis Carmen Harseim**, 94344 Zinzenzell, Dorfstr. 9, Tel. 0170/3467322
- **Hebammenpraxis Grünschnabel**, Regensburger Str. 6, 94333 Geiselhöring, Tel. 09423/2001940
- **Carola Lange**, Frauenhofer Str. 20, 94327 Bogen, Tel. 0179/7740467
- **Ines Hartl**, Isenau 1, 94342 Irlbach, Tel. 09424/948315
- **Katharina Robert**, Josef-Feldschmidt-Str. 14, 84066 Mallersdorf-Pfaffenberg, Tel. 08772/8193
- **Pia Lehner**, Feldweg 3, 94368 Perkam-Pilling, Tel. 09429/8574
- **Emilie Heigl**, Johannesring 16a, 94369 Rain-Wiesendorf, Tel. 09429/903232
- **Manuela Plötzinger**, Waldemar-Scherl-Str. 6, 94369 Rain, Tel. 09429/8007
- **Margot Löw**, Thal 16, 94342 Straßkirchen, Tel. 09424/949431
- **Hebammenteam Klinikum St. Elisabeth**, St.-Elisabeth-Str. 23, 94315 Straubing, Tel. 09421/710-1661
- **Hebammenpraxis Roselieb**, Donaugasse 8a, 94315 Straubing, Tel. 09421/968878
- **Hebammenpraxis "Mit Herz"**, Friedhofstr. 67a, 94315 Straubing, Tel. 09421/5102121
- **Sybille Schimming**, Frauenbrünnl 13, 94315 Straubing, Tel. 09421/180195

Geburtsvorbereitungskurse

Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere werden ab ca. der 24 Schwangerschaftswoche empfohlen. Die Kurse werden von den Hebammenpraxen angeboten. Die jeweiligen Termine können dort erfragt werden. Die Kosten für die Kurse werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Die Teilnahme eines Partners wird in der Regel nicht finanziert.

Geburtskliniken/Kreißsaalführungen

- **Klinikum St. Elisabeth**, 94315 Straubing, St.-Elisabeth-Str. 23, Tel. 09421/710-0; www.klinikum-straubing.de; ca. 800 Geburten pro Jahr
- **Kreiskrankenhaus Cham**, 93413 Cham, August-Holz-Str. 1, Tel. 09971/409290, www.diekliniken.de; ca. 900 Geburten pro Jahr
- **Donau-Isar-Klinikum Dingolfing**, 84130 Dingolfing, Teisbacher Str. 1, Tel. 08731/880
- **Donau-Isar-Klinikum Deggendorf**, 94469 Deggendorf, Perlasberger Str. 41, Tel. 0991/380-3152, www.klinikum-deggendorf.de, ca. 1.500 Geburten pro Jahr + **Kinderklinik**
- **Klinik St. Hedwig, 93049 Regensburg**, Steinmetzstr. 1 – 3, Tel. 0941/369-98; www.barmherzige-regensburg.de; ca. 2.900 Geburten pro Jahr + **Kinderklinik**
- **Caritas-Krankenhaus St. Josef**, 93053 Regensburg, Landshuter Str. 65, Tel. 0941/7823470, www.caritasstjosef.de; ca. 1.450 Geburten pro Jahr

Geburtshäuser

- **Geburtshaus Drachenkinder**, 93437 Furth im Wald, Von-Müller-Str. 25, Tel. 09973/805970; www.drachenkinder-furth.de, ca. 30 Geburten pro Jahr
- **Geburtshaus Ansbach**, 91522 Ansbach, Meinhardswinden 11, Tel. 0981/77061, www.geburtshaus-ansbach.de; ca. 50 Geburten pro Jahr

Mutterschaftsgeld

Frauen, die selbst Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse sind, können bereits 7 Wochen vor der Geburt ihren Antrag auf Mutterschaftsgeld bei Ihrer zuständigen Krankenkasse stellen. Dazu legen Sie eine Bescheinigung des Frauenarztes über den errechneten Geburtstermin vor. Diese Bescheinigung erhalten Sie ca. 8 Wochen vor der Geburt.

Das Mutterschaftsgeld der Krankenkassen beträgt grundsätzlich 13 Euro pro Tag. Dieser Betrag wird durch den Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (Arbeitgeber) aufgestockt.

Der Antrag auf Mutterschaftsgeld muss für die Mutterschutzfrist nach der Geburt (8 Wochen) nochmals neu gestellt werden, unter Vorlage der Geburtsurkunde des Kindes.

Frauen, die zu Beginn der sechswöchigen Schutzfrist **nicht selber Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse** sind (sondern familienmitversichert oder privat versichert sind)

und

zum Beginn der Sechswochenfrist **ein Arbeitsverhältnis hatten** (z. B. Minijob), **bzw.**

ihr **Arbeitsverhältnis** während der Schwangerschaft oder in der Schutzfrist **aufgelöst** wurde

oder

während der Schutzfristen von einem **Beamten- in ein Arbeitsverhältnis gewechselt** sind, können sich wegen dem Mutterschaftsgeld an das Bundesversicherungsamt wenden.

Bundesversicherungsamt; Mutterschaftsgeldstelle

Friedrich-Ebert-Allee 38

53113 Bonn

Tel. 0228/6191888; E-Mail: mutterschaftsgeldstelle@bva.de

Antragsformulare sind im Internet eingestellt.

Frauen im Beamtenverhältnis erhalten während der Schutzfristen kein Mutterschaftsgeld. Sie bekommen während der Schutzfristen weiterhin die Bezüge vom Dienstherrn.

Elternzeit

Anspruch auf Elternzeit haben alle Mütter und Väter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Für jedes Kind kann sowohl durch den Vater als auch durch die Mutter eine Elternzeit zur Betreuung des Kindes (bis zu 3 Jahren) in Anspruch genommen werden. Dabei handelt es sich um einen unbezahlten Sonderurlaub, der auch noch nach dem 3. Lebensjahr des Kindes genommen werden kann.

Es ist sinnvoll, die Elternzeit schriftlich mit dem Arbeitgeber zu vereinbaren.

Die Antragsfrist beträgt 7 Wochen. Für Elternzeiten nach dem 3. Geburtstag des Kindes beträgt die Antragsfrist 13 Wochen.

Während der Elternzeit besteht generell Kündigungsschutz. Nach der Elternzeit haben Sie generell Anspruch auf einen Arbeitsplatz mit gleicher Stundenzahl und gleicher Entlohnung. Während der Elternzeit ist es auch möglich in Teilzeit zu arbeiten. Die Arbeitszeit darf jedoch 75 % der üblichen Arbeitszeit nicht überschreiten. Nähere Informationen dazu finden Sie auch unter: www.zbfs.bayern.de,

Klinikkoffer

Bitte packen Sie den Klinikkoffer bereits **4 – 6 Wochen vor** dem errechneten Geburtstermin. Bei Mehrlingsgeburten noch früher!

Nicht vergessen:

- Mutterpass
- Familienstammbuch
- ggf. Urkunde über Vaterschaftsanerkennung (bei Nichtverheirateten)
- Einweisungsschein
- Krankenversicherungskarte
- 2- 3 Nachthemden oder Pyjamas
- Bademantel und Hausschuhe
- Waschzeug und Handtücher
- Babybekleidung und MaxiCosi für den Entlasstag

Weitere Informationen dazu erhalten Sie auch von den Hebammen!

Babyausstattung/ Umstandsbekleidung

Günstige, gebrauchte Babybekleidung und –ausstattung kann jeder bei folgenden Stellen erwerben:

- ✓ **Deutscher Kinderschutzbund** (Basar), 94315 Straubing, Heerstr. 83, Tel. 09421/9622198; Öffnungszeiten: Dienstag von 9.00 – 12.00 Uhr und Donnerstag von 17.30 – 19.30 Uhr; immer am 2. Samstag im Monat von 10.00 – 13.00 Uhr. In den Ferien ist der Basar geschlossen!
- ✓ **Knopfloch – Second Hand Shop**, 94327 Bogen, Stadtplatz 29

- ✓ **Reißverschluss – Second Hand Shop**, 94315 Straubing, Eichendorffstr. 11, Tel. 0160/96611939
- ✓ **Frühjahrs- und Herbstbasare** in den Gemeinden des Landkreises finden in der Regel in den Monaten März und September statt; Näheres dazu erfahren Sie in der Tagespresse oder in den Kindergärten.

Zudem gibt es spezielle **Mehrlings-Basare** für Zwillings- oder Drillingsgeburten!

- ✓ **Gebrauchtmöbel** und vieles mehr finden Sie im **Kaufhaus wahrenWERT**, Landshuter Str. 173a, 94315 Straubing, Tel. 09421/96155-10 oder unter www.kaufhaus-wahrenwert.de
- ✓ **Kaufhaus wahrenWERT** gibt es auch in Deggendorf und Landau

Vorschlag für Erstlingsausstattung

Schlafen:

- Gitterbett
- Matratze
- Wasserdichter Matratzen-Schutz
- Bettwäsche und Spannlaken
- Wärmflasche
- Babyphone
- Molton-Tücher
- Kinderzimmerlicht
- Babyschlafsack

Bekleidung:

- Höschen-Windeln für Neugeborene (2 – 5 kg)
- Bodys
- Strampler
- Jäckchen
- Mütze
- Schlafanzüge
- Ausfahrjäckchen

Pflege:

- Wickelkommode oder Wickelaufsatz
- Wickelaufgabe
- Babybadewanne
- Waschhandschuhe
- Babybadetücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Bürste
- Baby-Nagelschere
- Windeleimer mit Deckel
- Baby-Fieberthermometer (digital)
- Kleines Pflgetäschchen für Unterwegs.

Für unterwegs:

- Kinderwagen mit Matratze
- Babydecke und Baby-Fußsack
- Sonnenschirm
- Wagennetz und Regenüberwurf
- Babylieschale (MaxiCosi) für das Auto

Nichtverheiratete Paare

Bei nicht verheirateten Paaren muss die Vaterschaft grundsätzlich anerkannt werden, auch wenn beide zusammen wohnen. Die Vaterschaftsanerkennung kann grundsätzlich schon vor der Geburt des Kindes erfolgen:

beim **Standesamt Ihrer Wohnortgemeinde** oder
Ihres **zuständigen Jugendamtes**.

Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin und bringen die erforderlichen Unterlagen mit.

- ❖ **Jugendamt Straubing-Bogen**, Leutnerstr. 15, 94315 Straubing, Tel. 09421/973-0
- ❖ **Amt für Soziale Dienste** (Jugendamt Straubing), Am Platzl 31, 94315 Straubing, Tel. 09421/944-0
- ❖ **Standesamt Straubing**, Stettheimer Platz 11, 94315 Straubing, Tel. 09421/96320.

Versorgung eines Kindes während des Klinikaufenthaltes

Bezüglich der Versorgung Ihres Kindes während eines Klinikaufenthaltes in der Schwangerschaft oder bei der Geburt eines weiteren Kindes können Sie einen schriftlichen Antrag für den Einsatz einer Haushaltshilfe bei Ihrer Krankenkasse stellen, sofern keine andere Person zur Verfügung steht. Dazu ist ein **ärztliches Attest erforderlich**.

Säuglingspflegekurs

Es ist sinnvoll vor der Geburt des ersten Kindes einen Säuglingspflegekurs zu absolvieren und sich mit dem Handling vertraut zu machen.

Informationen dazu geben die Hebammenpraxen und Geburtskliniken.

Der Säuglingspflegekurs wird nicht durch die Krankenkassen finanziert.

In speziellen Einzelfällen werden die Kosten durch die KoKi übernommen.

Vorträge/Kurse

Die KoKi-Mitarbeiterinnen bieten in Zusammenarbeit mit der Schwangerenberatungsstelle Donum Vitae jedes Jahr ein Vortragsprogramm im Familienhaus Straubing an. Die Vorträge erfolgen monatlich zu verschiedenen Themen rund ums Kind. Die Kurse können auch schon in der Schwangerschaft besucht werden und sind kostenfrei.

Kostenfreie Angebote gibt es auch vom Amt für Landwirtschaft.

Informationen dazu finden Sie auf der KoKi-Homepage bzw. Sie rufen an!

Anträge

Den Antrag auf **Kindergeld** und **Elterngeld** können Sie erst nach der Geburt des Kindes stellen. Sie benötigen dazu die Geburtsurkunde des Kindes.

Wir empfehlen Ihnen aber, sich die **Antragsformulare** schon vor der Geburt zu besorgen (z.B. aus dem Internet), sich damit zu beschäftigen und einen Großteil auszufüllen.

Dadurch ersparen sie sich nach der Geburt Zeit und möglicher Weise auch Stress.

Eigene Notizen

Meine Checkliste in der Schwangerschaft

Bürger der Stadt Straubing wenden sich an:

KoKi der Stadt Straubing

Andrea Bär
Soziales Rathaus, 3. Stock
Am Platzl 31
Tel. 09421/944-70412
E-Mail: koki@straubing.de



STADT STRAUBING

Bürger des Landkreises wenden sich an:

KoKi des Landkreises Straubing-Bogen

Rosi Rinkl
Landratsamt Straubing-Bogen
Leutnerstr. 15; Zimmer 37
94315 Straubing
Tel. 09421/973-219
E-Mail: koki@landkreis-straubing-bogen.de



(Stand: September 2018)
Foto: fotolia.com

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend