

Meine Checkliste

in der Schwangerschaft



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

**für 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!

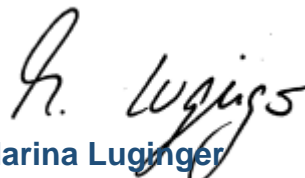
Sollten Sie Fragen haben, egal wie banal diese für Sie auch klingen mögen, scheuen Sie sich nicht bei uns anzurufen.



Rosi Rinkl

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Landratsamt Straubing-Bogen
Leutnerstraße 15
94315 Straubing
Tel. 09421 / 973-219
koki@landkreis-straubing-bogen.de



Marina Luginger

Sozialpädagogin (B.A.)

Landratsamt Straubing-Bogen
Leutnerstraße 15
94315 Straubing
Tel. 09421 / 973-439
koki@landkreis-straubing-bogen.de



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

Frau Arshad, Tel. 09421 / 9912-28

Obere Bachstraße 12, 94315 Straubing

straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de

www.caritas-schwangerschaftsberatung.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

Leutnerstraße 15, 94315 Straubing

www.landkreis-straubing-bogen.de

Donum Vitae in Bayern e.V

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Frau Brücklmayer, Tel. 09421 / 18 02 90 (Di und Do)

Frau Gruber-Tkotsch, Tel. 09421 / 18 02 90 (Di und Do)

Eichendorffstraße 11, 94315 Straubing, 1. Stock (Familienhaus der Christuskirche)

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 der KoKi **beraten Sie gerne individuell** und umfassend zu allen Themen rund um die Schwangerschaft und rund ums Kind. Wir 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, Schreibaby, Eltern-Kind-Angebote, Kinderbetreuungsmöglichkeiten usw.)

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

Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Landkreis Straubing-Bogen:

Rosi Rinkl, Landratsamt Straubing-Bogen,
Leutnerstraße 15, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 973-219

Marina Luginger, Landratsamt Straubing-Bogen,
Leutnerstraße 15, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 973-439

E-Mail: koki@landkreis-straubing-bogen.de;

Internet: www.landkreis-straubing-bogen.de

Vorsorgeuntersuchungen

Nehmen Sie bitte die regelmäßigen und kostenfreien Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt bzw. 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** (gegebenenfalls kostenpflichtig). Diese erhalten Sie ab der 12. Schwangerschaftswoche. Durch die Vorlage dieser Bescheinigung gilt während der gesamten Schwangerschaft der Kündigungsschutz bis in den ersten vier 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 Mutterschaftsgeld).

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, Gstütstraße 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 acht 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 zwölf 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. Für diese Zeit ist Mutterschaftsgeld zu beantragen (siehe bei Mutterschaftsgeld). **Beamtinnen** erhalten in der Schutzfrist weiterhin ihre Bezüge!

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.

Mutterschaftsgeld

Frauen, die selbst Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse sind, können bereits sieben 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. acht 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 (acht Wochen) erneut, unter Vorlage der Geburtsurkunde des Kindes, gestellt werden.

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 / 61 91 888; 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 drei Jahren) in Anspruch genommen werden. Dabei handelt es sich um einen unbezahlten Sonderurlaub, der auch noch nach dem 3. Lebensjahr bis zum 8. Lebensjahr des Kindes genommen werden kann.

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

Die Antragsfrist beträgt sieben Wochen vor Antrittsbeginn. Für Elternzeiten nach dem 3. Geburtstag des Kindes beträgt die Antragsfrist 13 Wochen.

Während der Elternzeit besteht allgemein Kündigungsschutz. Nach der Elternzeit haben Sie generell Anspruch auf einen Arbeitsplatz mit gleicher Stundenzahl und gleicher Entlohnung. Während der Elternzeit ist es möglich in Teilzeit zu arbeiten. Die Arbeitszeit darf 32 Wochenstunden im Durchschnitt des Monats nicht überschreiten. Es werden keine Rentenbeiträge entrichtet. Bei der Rentenkasse wird die Zeit als „Kindererziehungszeiten“ angerechnet. Nähere Informationen dazu finden Sie auch unter: www.zbfs.bayern.de .

Anträge

Den Antrag auf Elternzeit stellen Sie bei Ihrem Arbeitgeber. Mütter spätestens in der Woche der Geburt; Väter spätestens sieben Wochen vor Antritt der Elternzeit.

Bitte beachten Sie, dass hinsichtlich der Beantragung von Elterngeld die Elternzeit nicht in Kalendermonaten, sondern in **Lebensmonaten des Kindes** beantragt wird.

Beispiel: Geburt am 13.06.2020; 3. Elternzeitmonat vom 13.08. – 12.09.2020!

Bei Beantragung vor der Geburt benennen Sie die Lebensmonate des Kindes.

Die Anträge auf **Kindergeld** und **Elterngeld** und **Familiengeld** können Sie erst nach der Geburt des Kindes stellen. Sie benötigen dazu die Geburtsurkunde des Kindes. Die Geburtsurkunden erhalten Sie bei Ihren Heimatgemeinden.

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

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

Auch das **Mutterschaftsgeld** muss nach der Geburt mit einer Geburtsurkunde **nochmals** beantragt werden.

Verbeamtete Frauen erhalten kein Mutterschaftsgeld, sondern weiterhin Dienstbezüge. Beschäftigte im Öffentlichen Dienst können das Kindergeld ggf. bei ihrem Dienstherrn beziehen. Bitte fragen Sie nach!

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)

Landkreis Straubing-Bogen

- **Hebammenpraxis Carmen Harseim**, 94344 Zinzenzell, Dorfstraße 9, Tel. 0170 / 34 67 322
- **Hebammenpraxis Grünschnabel**, 94333 Geiselhöring, Regensburger Straße 6, Tel. 09423 / 20 01 940
- **Hebammenpraxis Susanne Eyerer**, 94372 Rattiszell, Burgstraße 1, Tel. 0151 / 68 12 80 28
- **Carola Lange**, 94327 Bogen, Frauenhofer Straße 20, Tel. 0179 / 77 40 467
- **Sybille Nosek**, 94327 Bogen, Bahnhofsstraße 11 (Praxisräume Dr. Dorn), Tel. 09422 / 80 50 55
- **Conny Kreher-Hierl**, 94365 Parkstetten, Sperberweg 10, Tel. 0160 / 48 88 037
- **Katharina Robert**, 84066 Mallersdorf-Pfaffenberg, Josef-Feldschmidt-Straße 14, Tel. 08772 / 8193
- **Pia Lehner**, 94368 Perkam-Pilling, Feldweg 3, Tel. 09429 / 8574
- **Emilie Heigl**, 94369 Rain-Wiesendorf, Johannesring 16a, Tel. 09429 / 90 32 32
- **Manuela Plötzinger**, 94369 Rain, Waldemar-Scherl-Straße 6, Tel. 09429 / 8007
- **Margot Löw**, 94342 Straßkirchen, Thal 16, Tel. 09424 / 94 94 31
- **Ines Hartl**, 94342 Irlbach, Isenau 1, Tel. 09424 / 94 83 15

Stadt Straubing

- **Hebammenteam Klinikum St. Elisabeth**
St.-Elisabeth-Straße 23, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 710-1661
- **Hebammenpraxis Roselieb**
Donaugasse 8a, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 96 88 78
- **Hebammenpraxis "Mit Herz"**
Friedhofstraße 67a, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 51 02 121
- **Sybille Schimming**, Frauenbrünnl 13, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 18 01 95

Geburtsvorbereitungskurse

Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere werden ca. ab 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 des Partners wird in der Regel nicht finanziert. Eine frühzeitige Anmeldung ist auch hierfür sinnvoll.

Geburtskliniken

- **Klinikum St. Elisabeth**, 94315 Straubing, St.-Elisabeth-Straße 23, Tel. 09421 / 710-0; www.klinikum-straubing.de, ca. 900 Geburten pro Jahr
Informationsabende finden in der Regel jeden 1. Mittwoch im Quartal um 19.00 Uhr statt.
Anmeldung zur Vorstellung ab der 30. SSW
- **Kreiskrankenhaus Cham**, 93413 Cham, August-Holz-Straße 1, Tel. 09971 / 40 92 90, www.diekliniken.de, ca. 900 Geburten pro Jahr
Informationsabende finden in der Regel jeden 2. Mittwoch im Monat (außer im August) ab 19.00 Uhr statt.
Vorstellung bei unauffälliger Schwangerschaft ab der 35. SSW;
Terminvereinbarung dazu ab der 33 SSW
- **DONAUISAR Klinikum Dingolfing**, 84130 Dingolfing, Teisbacher Straße 1, Tel. 08731 / 88-7701
Informationsabende mit Kreissaalbesichtigung finden jeden letzten Montag im Monat um 19:00 Uhr statt.
Vorstellung bei unauffälliger Schwangerschaft ab der 34 SSW
- **DONAUISAR Klinikum Deggendorf**, 94469 Deggendorf, Perlasberger Straße 41, Tel. 0991 / 380-3152, www.klinikum-deggendorf.de, ca. 1.500 Geburten pro Jahr + **Kinderklinik**
Informationsabende mit Kreissaalbesichtigung finden jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr statt.
Vorstellung bei unauffälliger Schwangerschaft ab der 35 SSW;
Terminvereinbarung dazu ab der 30. SSW
- **Klinik St. Hedwig**, 93049 Regensburg, Steinmetzstraße 1 – 3, Tel. 0941 / 369-98; www.barmherzige-regensburg.de, ca. 2.900 Geburten pro Jahr + **Kinderklinik**
Informationsabende finden jeden 1., 3. und 4. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr und jeden 2. Samstag im Monat um 10.00 Uhr statt.
Vorstellung bei unauffälliger Schwangerschaft ab 35 vollendeter SSW;
Terminvereinbarung dazu zwischen der 30. – 32. SSW
- **Caritas-Krankenhaus St. Josef**, 93053 Regensburg, Landshuter Straße 65, Tel. 0941 / 782-3470, www.caritasstjosef.de, ca. 1.450 Geburten pro Jahr
Informationsabende und Kreissaalführungen finden jeden 1. und 3. Montag im Monat um 18:30 Uhr statt.
Vorstellung bei unauffälliger Schwangerschaft ab der 34 SSW
- **Klinikum Landshut**, 84034 Landshut, Robert-Koch-Straße 1, Tel. 0871 / 3230
Infoabende und Kreissaalführungen finden jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr und jeden 3. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr statt.

Frühere Vorstellungstermine in den jeweiligen Kliniken werden bei Problemen oder Komplikationen empfohlen.

Für nähere und ausführlichere Informationen erkundigen Sie sich bitte bei den Kliniken. Bitte erkundigen Sie sich auch auf Grund der aktuell vorherrschenden Corona-Pandemie, ob es gegebenenfalls zu Abweichungen der genannten Termine kommt.

Geburtshäuser

- **Geburtshaus Ansbach**, 91522 Ansbach, Meinhardswinden 11, Tel. 0981 / 77 061, www.geburtshaus-ansbach.de, ca. 100 Geburten pro Jahr Vorstellung in der 7. SSW
- **Geburtshaus Rottal-Inn**, 94424 Arnstorf, Schönauer Straße 19, Tel. 08723 / 97 94 757 oder 0160 / 89 00 444, www.geburtshaus-arnstorf.com Informationsabende finden 14-tägig freitags (außer im August) von 18:30 – 20.30 Uhr mit vorheriger Anmeldung statt. Vorstellung so bald als möglich

Klinikkoffer

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

Nicht vergessen:

- Mutterpass
- Familienstammbuch/Heiratsurkunde
- ggf. Urkunde über Vaterschaftsanerkennung (bei Nichtverheirateten)
- Krankenversicherungskarte / Einweisungsschein
- 2- 3 Nachthemden oder Pyjamas
- Bademantel und Hausschuhe
- Waschzeug und Handtücher
- Babybekleidung und Babyschale 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:

Landkreis Straubing-Bogen

- **Knopfloch – Second Hand Shop**, 94327 Bogen, Stadtplatz 11
Öffnungszeiten: Montag, Dienstag und Donnerstag von 8.30 – 16.00 Uhr und Mittwoch und Freitag von 8.30 – 17.30 Uhr
- **Knöpfchen – Second Hand Shop**,
94333 Geiselhöring, Regensburger Straße 6; Öffnungszeiten: Montag von 9.00 – 13.00 Uhr und Mittwoch und Donnerstag von 9.00 – 17.00 Uhr

- **Kleiderstadt – Second Hand Shop,**
84066 Pfaffenberg, Bergstraße 6, Tel. 0151 / 17 63 87 75;
Öffnungszeiten: Montag von 11.00 bis 13.00 Uhr und Mittwoch 10.00 bis 12.15 Uhr; Öffnungszeiten gelten auch während der Ferienzeiten

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.

Stadt Straubing

- **Deutscher Kinderschutzbund (Basar),** Heerstraße 83, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 96 22 198;
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 grundsätzlich geschlossen!
- **Reißverschluss – Second Hand Shop,**
Eichendorffstraße 11, 94315 Straubing, Tel. 0160 / 96 61 19 39;
Öffnungszeiten: Dienstag von 9.00 – 17.00 Uhr und Mittwoch und Donnerstag von 14.00 – 17.00 Uhr
- **Rot-Kreuz-Laden,**
Hirschberger Ring 15, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 18 87 337;
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9.00 – 15.00 Uhr

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

Gebrauchtmöbel und vieles mehr finden Sie im **Kaufhaus wahrenWERT**, Landshuter Straße 173a, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 96155-10 oder unter www.kaufhaus-wahrenwert.de;

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9.00 – 17.00 Uhr und jeden 1. Samstag im Monat von 9.00 – 15.00 Uhr

Das **Kaufhaus wahrenWERT** gibt es auch in Deggendorf und Landau.

Vorschlag für Erstlingsausstattung

Schlafen:

- Gitterbett
- Matratze
- wasserdichter Matratzen-Schutz
- Spannlaken
- Wärmflasche
- Babyphone
- Molton-Tücher
- Kinderzimmerlicht
- Babyschlafsack

Bekleidung:

- Höschen-Windeln für Neugeborene (2 – 5 kg)
- Bodys
- Strampler
- Jäckchen
- Shirts
- Mütze
- Schlafanzüge
- Socken/Strumpfhosen

Pflege:

- Wickelkommode oder Wickelaufsatz
- Wickelaufgabe
- Babybadewanne
- Waschhandschuhe/Waschlappen
- Babybadetücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Bürste
- Baby-Nagelschere
- Windeleimer mit Deckel
- Baby-Fieberthermometer (digital)
- kleines Pflögetäschchen für unterwegs

Für unterwegs:

- Kinderwagen mit Matratze
- Babydecke und Baby-Fußsack
- Sonnenschirm
- Wagennetz/Regenüberwurf
- Babyschale für das Auto

Nichtverheiratete Paare

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

- beim **Standesamt Ihrer Wohnortgemeinde** oder
- bei dem für Sie **zuständigen Jugendamt**

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

Amt für Jugend und Familie Straubing-Bogen,
Leutnerstraße 15, 94315 Straubing, Tel. 09421/973-0

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.

Still-Beratung und Still-Gruppe

Sollten Sie für sich in Betracht ziehen und den Beschluss gefasst haben zu stillen, können Sie sich bei Ihrer Hebamme oder den örtlichen Hebammen dazu informieren und beraten lassen. Eine Stillgruppe wird aktuell von der Hebamme Edith Schlegel vom Klinikum St. Elisabeth Straubing angeboten.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie auch unter

www.stillen.de

www.afs-stillen.de

www.lalacheliga.de

Vorträge/Kurse

Die KoKi Familienbüros bieten in Zusammenarbeit mit der Schwangerenberatungsstelle „Donum Vitae“ jedes Jahr ein Vortragsprogramm im Familienhaus der Christuskirche in 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.

Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage www.landkreis-straubing-bogen.de oder Sie rufen uns an.

Ernährung und Verhaltenstipps in der Schwangerschaft

Die ausgewogene Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft ist für die gesunde Entwicklung Ihres Babys von elementarer Bedeutung. Stellen Sie bereits in der Schwangerschaft durch Ihr Ess- und Bewegungsverhalten die Weichen für eine positive Entwicklung.

Die „**App-Triologie**“ greift dieses Thema in drei verschiedenen Schwerpunkten

- „Schwanger und Essen“
- „Baby und Essen“ und
- „Kind und Essen“

auf und gibt wertvolle Tipps für den Alltag.

Informationen dazu finden Sie unter www.familie-gesund-ernaehrt.de

Kostenfreie Angebote für Schwanger gibt es auch vom **Amt für Landwirtschaft/Netzwerk Junge Familie**. Nähere Informationen erhalten Sie dazu unter www.aelf-sr.bayern.de/ernaehrung/familie/

Neue Situationen erfordern neues Verhalten. Achten Sie in der Schwangerschaft noch einmal mehr auf sich und hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Vermeiden Sie nach Möglichkeit alles, was Ihnen nicht gut tut, denn – „Was Ihnen nicht gut tut, tut auch Ihrem Kind nicht gut.“

Ihr Kind freut sich über eine rauchfreie, drogenfreie und alkoholfreie Zeit in Ihrem Bauch. Die Folgen wie

- Komplikationen in der Schwangerschaft,
- Risiko einer Frühgeburt,
- Verschlechterung der Blutzirkulation und damit des Atmens,
- Risiko des „plötzlichen Kindstodes“,
- Fehlbildungen und Wachstumsverzögerungen,
- Minderbegabung und
- Regulationsstörungen und Unruhe

sind für Ihr Baby und auch für Sie weitreichend. Verzichten Sie deshalb darauf.

Viele Informationen finden Sie auch im Familienhandbuch des Landkreises Straubing-Bogen (siehe KoKi Homepage www.landkreis-straubing-bogen.de) oder in der Broschüre „Checkliste für (werdende) Eltern“.

Die Informationen wurden nach bestem Wissen zusammengetragen. Sie unterliegen aber auch der stetigen Veränderung. Wir sind bemüht Ihnen möglichst aktuelle Informationen geben zu können.

Meine Checkliste in der Schwangerschaft



KoKi Netzwerk frühe Kindheit Landkreis Straubing-Bogen

Rosi Rinkl

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Leutnerstraße 15 (Landratsamt Straubing-Bogen)

94315 Straubing

Tel. 09421 / 973-219

E-Mail: koki@landkreis-straubing-bogen.de

Marina Luginger

Sozialpädagogin (B.A.)

Leutnerstraße 15 (Landratsamt Straubing-Bogen)

94315 Straubing

Tel. 09421 / 973-439

E-Mail: koki@landkreis-straubing-bogen.de



(Stand: Januar 2021)
Foto: fotolia.com



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend