

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!

Wir haben Ihnen in dieser Broschüre die wichtigsten Themen zusammengestellt. Sicherlich treffen nicht alle 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. Manche Belange sollten schon rechtzeitig vor der Geburt erledigt werden, sodass Sie nicht in Stress kommen.

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
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit
Äußere Passauer Straße 69 A
94315 Straubing
Tel. 09421 / 973-219
E-Mail: koki@landkreis-straubing-bogen.de



Marina Luginger

Sozialpädagogin (B.A.)

Landratsamt Straubing-Bogen
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit
Äußere Passauer Straße 69 A
94315 Straubing
Tel. 09421 / 973-439
E-Mail: 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 Arshad, Tel. 09421 / 9912-28

Ramona Greil, 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 Böhm, Tel. 09421 / 973-517

Frau Jehle, Tel. 09421 / 973-516

Frau Mende, Tel. 09421 / 973-389

Leutnerstraße 15, 94315 Straubing

schwangerschaftsberatung@landkreis-straubing-bogen.de

www.landkreis-straubing-bogen.de

Donum Vitae in Bayern e.V

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Frau Ruppert, 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 4. 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 auf Wunsch auch eine anonyme Beratung möglich. Gerne bieten wir bei Bedarf auch Hausbesuche an.

Zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Rosi Rinkl, Landratsamt Straubing-Bogen (ganztags)
Äußere Passauer Straße 69 A, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 973-219

Marina Luginger, Landratsamt Straubing-Bogen (Teilzeit, Mo – Do vormittags)
Äußere Passauer Straße 69 A, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 973-439

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

Internet: www.landkreis-straubing-bogen.de

Außensprechtermine der KoKi

Diese Termine finden immer im Wechsel am Mittwochvormittag in folgenden den Gemeinden statt:

- **Mallersdorf-Pfaffenberg**
- **Mitterfels**
- **Schwarzach.**

Näheres dazu finden Sie auf der KoKi Homepage www.landkreis-straubing-bogen.de („KoKi-Kachel“ auf der Startseite). Terminvereinbarung bei Marina Luginger.

Vorsorgeuntersuchungen

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

Kündigungsschutz

Bitte 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. **Befristete Arbeitsverhältnisse** enden aber trotz der bestehender Schwangerschaft!

Beschäftigungsverbot

Einige Frauen erhalten während der Schwangerschaft ein Beschäftigungsverbot durch ein ärztliches Attest. Die Lohnfortzahlung erfolgt weiterhin durch den Arbeitgeber. Frauen im Beschäftigungsverbot müssen mit Eintritt in die offizielle Mutterschutzfrist (Beginn: 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin) 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.

Die gesetzliche Mutterschutzfrist beginnt sechs Wochen vor 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). **Frauen im Beamtenverhältnis** erhalten während der Schutzfrist weiterhin ihre Bezüge durch den Dienstherrn. Sie müssen kein Mutterschaftsgeld beantragen.

Arbeitslosengeld-Bezug (ALG I oder ALG II - Bürgergeld)

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 (Bürgergeld) 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 vor der Geburt Ihren Antrag auf Mutterschaftsgeld bei Ihrer zuständigen Krankenkasse stellen. Dazu müssen Sie eine Bescheinigung des Frauenarztes über den errechneten Geburtstermin vorlegen. 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 (= Lohn- oder Gehaltszahlung des Arbeitgebers) zum Mutterschaftsgeld aufgestockt.

Damit das Mutterschaftsgeld nach der Geburt weiterläuft (mindestens 8 Wochen), muss der Krankenkasse nach der Geburt eine Geburtsurkunde des Babys vorgelegt werden.

Ausnahmen bestehen für folgende Frauen:

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 Bundesamt für Soziale Sicherung wenden.

Bundesamt für Soziale Sicherung
-Mutterschaftsgeldstelle-
Friedrich-Ebert-Allee 38
53113 Bonn
Tel. 0228/61 91 888, E-Mail: mutteschaftsgeldstelle@bas.bund.de

Antragsformulare sind im Internet eingestellt.

Frauen im Beamtenverhältnis

Sie erhalten während der Schutzfristen kein Mutterschaftsgeld. Sie bekommen während der gesetzlichen Schutzfristen weiterhin **die Bezüge vom Dienstherrn**. Bitte legen Sie Ihrem Dienstherrn Ihre Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin vor und nach der Geburt eine Geburtsurkunde des Babys.

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. Geburtstag des Kindes genommen werden kann. Die Elternzeit kann in mehrere Zeitabschnitte geteilt werden. Es ist sinnvoll, die Elternzeit schriftlich mit dem Arbeitgeber zu vereinbaren. Die Antragsfrist beträgt mindestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit. Für Elternzeiten nach dem 3. Geburtstag des Kindes beträgt die Antragsfrist mindestens 13 Wochen.

Während der Elternzeit besteht allgemein Kündigungsschutz (eine Ausnahme stellen befristete Arbeitsverhältnisse dar). 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.

Während der Elternzeit werden keine Rentenbeiträge entrichtet. Bei der Rentenversicherung kann die Zeit als sogenannte „Kindererziehungszeit“ angerechnet werden. Nähere Informationen zur Elternzeit finden Sie auch unter: www.zbfs.bayern.de. Wegen der Anrechnung der Kindererziehungszeiten wenden Sie sich bitte an ihre Rentenversicherung. Es gibt ein spezielles Antragsformular dazu.

Grundsätzliches:

Bitte beachten Sie, dass Elterngeld in Lebensmonaten des Kindes beantragt werden muss. Aus diesem Grunde ist es wichtig, dass die beantragte und bescheinigte Elternzeit entsprechend übereinstimmen muss. - Generell haben Sie mehr Elternzeitmonate zur Verfügung als Anspruchsmonate auf Elterngeldzahlung. Nach Ablauf des Elterngeldanspruches können Sie die Elternzeit von dieser Regelung unabhängig planen.

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 im Standesamt der Gemeindeverwaltung bzw. Stadt des Geburtsortes Ihres Kindes. Bitte denken Sie auch an die **Krankenversicherung für das Baby**. Antragsformulare auf eine kostenlose Familien-Mitversicherung in der Pflichtversicherung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

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.

Die Antragstellungen sind auch online möglich. Jedoch ist der Antrag abschließend auszudrucken und unterschrieben zu versenden (mit diversen Anlagen).

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 notwendig.

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 unverzüglich nach Feststellung der Schwangerschaft um eine Nachsorgehebamme! Es besteht derzeit Hebammenmangel!

Übersicht der Hebammen (keine Gewähr auf Vollständigkeit)

Landkreis Straubing-Bogen

- **Hebamme Susanne Breu**, 94372 Rattiszell, Tel. 0151 / 68 12 80 28
- **Carmen Harseim**, 94347 Ascha, Tel. 0170 / 34 67 322
- **Madlen Beyer**, 94368 Perkam, Tel. 09423 / 20 01 940
- **Carola Lange**, 94327 Bogen, Tel. 0179 / 77 40 467
- **Katharina Robert**, 84066 Mallersdorf-Pfaffenberg, Tel. 08772 / 8193
- **Pia Lehner**, 94368 Perkam, Tel. 09429 / 8574
- **Emilie Heigl**, 94369 Rain, Tel. 09429 / 90 32 32
- **Margot Löw**, 94342 Straßkirchen, Tel. 09424 / 94 94 31
- **Ines Hartl**, 94342 Irlbach, Tel. 09424 / 94 83 15
- **Carolin Schießwohl**, 94365 Parkstetten, Tel. 0159 / 04 79 13 34

Stadt Straubing

- **Hebammenteam Klinikum St. Elisabeth**
St.-Elisabeth-Straße 23, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 710-1661
- **Hebammenpraxis “Mit Herz”**
Birgit Griesbauer und Martina Fuchssteiner-Seifert
Friedhofstraße 67a, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 51 02 121
- **Sybille Nosek**, sybille.nosek@icloud.com
- **Karin Mittermeier-Ruppert**, Tel. 09421/740 640

Infos auch unter www.hebammensuche.bayern.de

Geburtsvorbereitungskurse

Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere werden ca. ab der 24 Schwangerschaftswoche empfohlen. Die Kurse werden von einzelnen **Hebammen bzw. 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.

Bitte beachten Sie: Während der Corona-Pandemie stehen einzelne Angebote der Hebammen nicht oder nur in abgeänderter Form zur Verfügung (z. B. nur in Online-Version).

Allgemeine Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen

Um Stress zu vermeiden, denken Sie bitte rechtzeitig an die Durchführung Ihrer **regulären Arzttermine**. Bitte nehmen Sie ihre regelmäßigen Schwangerschaftsvorsorgetermine beim Gynäkologen/Gynäkologin während der Schwangerschaft wahr. **Zahnärztliche Kontrollen** sind sowohl am Beginn als auch zum Ende der Schwangerschaft sinnvoll.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihren **Impfstatus**.

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 19:00 Uhr und jeden 3. Donnerstag im Monat um 17.00 Uhr statt.
- **Klinikum Landshut-Achdorf**, 84036 Landshut, Achdorfer Weg 3, Tel. 0871 / 404-2707

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

Für ausführlichere Informationen erkundigen Sie sich bitte direkt bei den Kliniken. Bitte fragen Sie aufgrund der aktuell vorherrschenden Corona-Pandemie, ob die Termine wie angekündigt, stattfinden können.

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 Schlafanzüge
- Bademantel und Hausschuhe
- Waschzeug und Handtücher
- Buch oder Zeitschrift zur Unterhaltung
- Ladekabel fürs Handy
- Babybekleidung und Babyschale für den Entlasstag

Weitere Informationen dazu erhalten Sie auch von den Hebammen oder den Geburtskliniken.

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 bzw. Gemeindeverwaltungen.

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 Zwilling- 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
- Babyphone
- Babyschlafsack

Bekleidung:

- Windeln für Neugeborene (2 – 5 kg)
- langärmlige Bodys
- Strampler / Hosen
- Jäckchen
- Shirts
- Mütze
- Schlafanzüge
- Socken / Strumpfhosen je nach Jahreszeit

Pflege:

- Wickelkommode oder Wickelaufsatz
- Wickelaufgabe
- Babybadewanne
- Waschhandschuhe/Waschlappen
- Moltontücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Bürste
- Baby-Nagelschere
- Windeimer mit Deckel
- Baby-Fieberthermometer (digital)
- kleines Pflgetäschchen/ Wickeltasche 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 Elternteile zusammen wohnen. Es wird eine Vaterschafts-Urkunde ausgestellt. Wir empfehlen, die Vaterschaftsanerkennung bereits vor der Geburt des Kindes zu machen. Durch Vorlage der Vaterschafts-Urkunde beim Standesamt wird der Vater von Anfang an in der Geburtsurkunde des Kindes eingetragen. Dies kann im Hinblick auf die Familienmitversicherung oder die Beantragung der Elternzeit für den Vater wichtig sein. Vaterschaftsanerkennung ist möglich beim Standesamt Ihrer **Wohnortgemeinde** oder beim Jugendamt im **Landratsamt**. Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin und bringen Sie die erforderlichen Unterlagen mit.

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

Versorgung eines Kindes während des Klinikaufenthaltes

Wenn während einer problematischen Schwangerschaft oder während des Klinikaufenthaltes zur Geburt keine Person aus dem Haushalt zur Verfügung steht, um Geschwisterkinder zu betreuen und den Haushalt zu versorgen, kann bei der zuständigen Krankenkasse Antrag auf Gewährung einer Haushaltshilfe gestellt werden. Dazu ist stets ein **ärztliches Attest erforderlich**.

Säuglingspflegekurs

Vor der Geburt des ersten Kindes ist es sinnvoll, einen Säuglingspflegekurs zu absolvieren um sich mit dem „Handling“ des Babys vertraut zu machen. Entsprechende Kurse werden von Hebammen, Hebammenpraxen und Geburtskliniken kostenpflichtig angeboten. In speziellen Einzelfällen können die Kosten durch die KoKi übernommen werden.

Still-Beratung und Still-Gruppe

Möchten Sie Ihr Baby stillen, so ist es empfehlenswert, sich schon vor der Geburt bei Ihrer zuständigen Hebamme oder den örtlichen Hebammenpraxen beraten zu lassen. Es gibt auch spezielle Praxen, die Stillberatung kostenpflichtig anbieten.

Stillgruppen stehen derzeit leider nicht zur Verfügung. Zusätzliche Informationen gibt es unter:

www.stillen.de

www.afs-stillen.de

www.lalacheliga.de

Angebote der KoKi

Information und Beratung durch die KoKi

Die KoKi informiert, berät und unterstützt während der Schwangerschaft, in den ersten Lebensjahren des Kindes und in belastenden Situationen. Unser Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle Interessierten. Es sind auf Wunsch auch anonyme Beratungen und Hausbesuche möglich.

Neben der regulären Beratung im KoKi-Büro in Straubing (Montag – Freitag) bietet Marina Luginger Außensprechtermine in folgenden Landkreisgemeinden an:

Mallersdorf-Pfaffenberg, Mitterfels und Schwarzach.

Die Termine erfolgen im Wechsel immer am Mittwochvormittag. Bitte vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie per E-Mail: Luginger.marina@landkreis-straubing-bogen.de oder telefonisch unter: 09421 / 973-439 und auf der KoKi-Homepage.

Babysprechstunde der Familienkinderkrankenschwester

Viele Eltern sehen sich mit unterschiedlichen Themen und Fragen zum Schlafverhalten, der Ernährung, der Körperpflege oder der Entwicklung des Babys konfrontiert, die jedoch keinen speziellen Kinderarztbesuch erforderlich machen. Alle diese Themen und auch Fragen in besonderen familiären Situationen finden in der Babysprechstunde Platz.

Die kostenlose Babysprechstunde findet im Wechsel immer am Mittwochvormittag von 8.30 – 10.30 Uhr in folgenden Gemeinden statt:

Mallersdorf-Pfaffenberg, Mitterfels und Schwarzach.

Die erfahrende Familienkinderkrankenschwester **Bärbel Weygandt** beantwortet Ihre Fragen kompetent, verständlich und individuell.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie unter koki@landkreis-straubing-bogen.de oder telefonisch bei Frau Luginger 09421 / 973-439

Anstelle einer persönlichen Vorsprache können Sie sich auch gerne telefonisch unter **0160 / 75 31 956** zu den Sprechzeiten melden und beraten lassen.

Kliniksprechstunde der KoKi

Die KoKi bietet regelmäßig immer am Donnerstag von 10.00 – 12.00 Uhr eine Außensprechzeit für Patientinnen der Geburtsstation im Klinikum St. Elisabeth an. Die Anmeldung dazu erfolgt bei den Schwestern der Geburtsstation. Sie erhalten wichtige Informationen zu allen Angelegenheiten, die nach der Geburt zu regeln sind. Durch die KoKi-Mitarbeiterin werden Sie zudem über Unterstützungsmöglichkeiten

bei schwierigen Lebenssituationen, über Kinderbetreuungsmöglichkeiten, zu Vorträgen und Kursen für Eltern, zu Behördenangelegenheiten und über Eltern-Kind-Angebote informiert.

Die Beratung erfolgt im Rahmen von Einzelgesprächen im Frühstücksraum der Geburtsstation. Auf Wunsch können auch Antragsformulare ausgehändigt werden.

Vortragsprogramm

Vorträge in Straubing

Die KoKi Familienbüros von Stadt und Landkreis bieten in Zusammenarbeit mit der Schwangerschaftsberatungsstelle „Donum Vitae“ jedes Jahr ein Vortragsprogramm im **Familienhaus der Christuskirche in Straubing** an. Die kostenfreien Vorträge finden monatlich zu verschiedenen Themen rund ums Kind statt. Die Vorträge können schon während der Schwangerschaft besucht werden und stehen auch Familienmitgliedern offen (z. B. Oma). Das Programmheft erscheint immer zum jeweiligen Jahresanfang. Die Anmeldung zu den einzelnen Vorträgen findet entsprechend dem Anmeldevermerk statt.

Vorträge in Landkreisgemeinden

Kostenfreie Vorträge gibt es zudem in einzelnen Landkreisgemeinden. Die jeweiligen Termine und Themen der Vorträge entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder auf der Koki Homepage. Entsprechende Flyer werden zudem an Kinderärzte, Gynäkologen, Schwangerschaftsberatungsstellen und Kinderkrippen versandt. Die Anmeldung zu den Vorträgen findet bei der KoKi des Landkreises statt.

Informationen zu den Angeboten und Programmen finden Sie auf unserer Homepage www.landkreis-straubing-bogen.de oder Sie rufen uns an.

Unsere Angebote stellen eine Ergänzung zur Hebammenversorgung und den kinderärztlichen Untersuchungen dar und ersetzen diese keineswegs.

Grundsätzliches:

Sofern die Regelungen zur Corona-Pandemie nicht dagegen sprechen, erfolgen alle Vorträge in Präsenz. Eine rechtzeitige Anmeldung ist sinnvoll, da es gegebenenfalls Vorgaben zur Abstandshaltung in den jeweiligen Vortragsräumen geben kann.

Ernährungs- und Verhaltenstipps in der Schwangerschaft

Eine ausgewogene Ernährung der Mutter in der Zeit der Schwangerschaft ist für die gesunde Entwicklung des Babys von elementarer Bedeutung. Das Baby soll mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Bitte stellen Sie bereits in der Schwangerschaft durch Ihr Ess- und Bewegungsverhalten die Weichen für eine positive Kindesentwicklung. Informationen dazu erhalten Sie auch von Ihrem Gynäkologen.

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

Neue Situationen erfordern neues Verhalten. Achten Sie während der Schwangerschaft noch mehr auf Ihren Körper 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

können so weitgehend vermieden werden. Diese hätten teils weitreichende negative Auswirkungen für Ihr Baby.

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 ständigen Veränderung. Wir sind bemüht, Ihnen möglichst aktuelle Informationen geben zu können. Wir können jedoch keine Gewähr übernehmen.

Was sonst noch wichtig sein könnte

Zeit für Geschwisterkinder

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die bestehende Schwangerschaft bzw. die anstehende Geburt. Auch darüber, dass das Baby gerade am Anfang sehr viel Aufmerksamkeit von Mama und Papa benötigen wird. Binden Sie ggf. die Geschwisterkinder altersentsprechend ein. Trotz alledem sollten noch genügend freie Zeitfenster für die Geschwisterkinder alleine vorhanden sein. Planen Sie hierfür feste Zeiten und Rituale ein, damit nach Möglichkeit Eifersuchsreaktionen vermieden werden können.

Versorgung der Kinder/ des Haushalts

Haben Sie schon ein Kind oder mehrere Kinder, so wollen Sie diese auch während Krankenhausaufenthaltes gut versorgt und betreut wissen. Ist Urlaub oder Elternzeit des Vaters geplant? Stehen Omas, Opas und Tanten zur Verfügung? Kann etwa eine Nachbarin oder Freundin die Kinder von der Kita abholen? Wer wäscht in dieser Zeit die Wäsche und versorgt für den Haushalt?

Bitte besprechen und organisieren Sie diese Belange rechtzeitig.

In besonderen Fällen stellen Ärzte eine Bescheinigung für eine **Haushaltshilfe** in der Schwangerschaft, während des Klinikaufenthaltes oder auch nach der Geburt aus (siehe auch „Versorgung eines Kindes während des Klinikaufenthaltes“). In der Regel ist die Haushaltshilfe selbst zu suchen. Ansprechpartner finden Sie beim Verband Hauswirtschaftlicher Fachservice-Organisationen in Bayern e.V. oder beim zuständigen Maschinenring.

Nähere Infos unter www.hwf-bayern.de/niederbayern oder www.maschinenring.de/straubing

Mahlzeiten

Ein Tipp! Kochen Sie bereits in der Schwangerschaft vor und frieren Sie die Mahlzeiten ein. Mit einem Neugeborenen gerät der Zeitplan schnell ins Schwanken. Vorgekochtes Essen in der Hinterhand zu haben, kann die eine oder andere Stresssituation gut überbrücken helfen.

Ausländische BürgerInnen sollten sich rechtzeitig um die Übersetzung ihrer Geburtsurkunden und der Heiratsurkunde kümmern. Nur so ist die Ausstellung einer Geburtsurkunde für das Kind möglich. Geburtsurkunden des Babys benötigen Sie für verschiedene Antragsstellungen. Denken Sie auch bitte daran, dass gegebenenfalls auch der Asylstatus für ihr Kind beantragt werden muss. Hier helfen auch die Flüchtlings- und Integrationsberatungsstellen der Caritas weiter.

Bitte denken Sie auch an Ihre **Haustiere**. Wer versorgt die Tiere oder geht gassi, wenn Sie in der Klinik sind oder gerade einmal nicht können? Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner ab. Oder haben Sie Freunde oder eine gute Nachbarschaft, die hier aushelfen kann? Eine rechtzeitige Planung erleichtert und beruhigt auch bei längerfristigen Klinikaufhalten.

KoKi Netzwerk frühe Kindheit Landkreis Straubing-Bogen

Rosi Rinkl (Mo – Do ganztags, Fr vormittags)
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Landratsamt Straubing-Bogen
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit
Äußere Passauer Straße 69 A
94315 Straubing
Tel. 09421 / 973-219
E-Mail: koki@landkreis-straubing-bogen.de

Marina Luginger (Mo – Do vormittags)
Sozialpädagogin (B.A.)

Landratsamt Straubing-Bogen
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit
Äußere Passauer Straße 69 A
94315 Straubing
Tel. 09421 / 973-439
E-Mail: koki@landkreis-straubing-bogen.de



(Stand: Mai 2023)
Foto: fotolia.com

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Diese Maßnahme wird aus Mitteln
des Bayerischen Staatsministeriums
für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales