

KREIS WARENDORF

Wegweiser für werdende Eltern

Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr



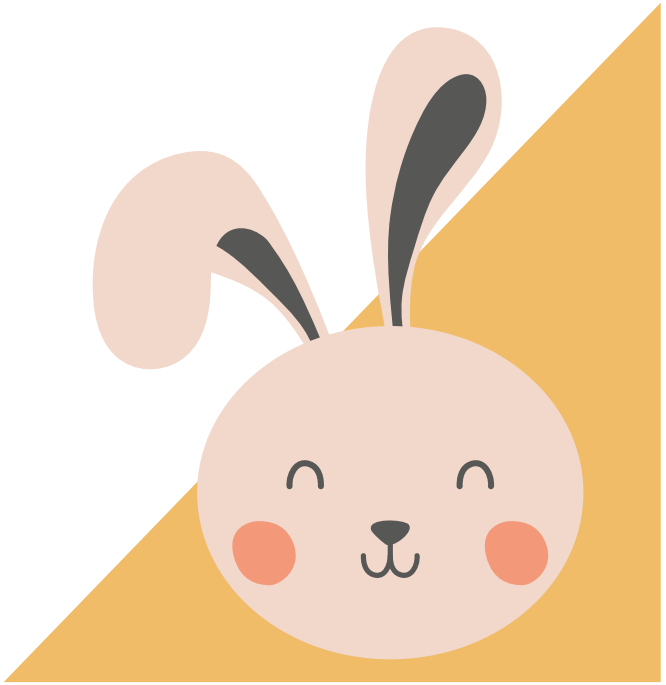


Impressum

Herausgeber:
Kreis Warendorf
Amt für Jugend und Bildung
Waldenburger Str. 2
48231 Warendorf

Grafik und Layout:
Katharina Schwär, Kreis Warendorf

www.kreis-warendorf.de



Freude und Zuversicht begleiten eine Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt eines Kindes – viele Fragen und manchmal auch Unsicherheiten sind mit dem Schritt in die Familienphase verbunden. Dieser Wegweiser kann Sie durch die nächsten Monate begleiten und viele Ihrer Fragen beantworten.

Was ist wann und wo zu bedenken und zu regeln?

Zu Beginn der Schwangerschaft: Bin ich schwanger?

Ein Schwangerschaftstest aus der Apotheke ist für viele Eltern ein erster Hinweis auf eine Schwangerschaft. Die eigentliche Feststellung der Schwangerschaft erfolgt dann in einer gynäkologischen Praxis. Eine Hebamme oder ein Entbindungspfleger können die Schwangerschaft ebenfalls feststellen.

Nach der Feststellung der Schwangerschaft erhalten Sie einen Mutterpass. Dieser beinhaltet die Gesundheitsdaten und Ergebnisse der medizinischen Untersuchungen im Verlauf Ihrer Schwangerschaft. Der Mutterpass ist sehr wichtig; es ist daher sinnvoll, ihn während der Schwangerschaft immer mit dabei zu haben. Der Mutterpass ist ein Fahrplan, der Sie durch die Schwangerschaft führt. Er beinhaltet alle zehn Vorsorgeuntersuchungen, drei Ultraschalluntersuchungen und den Nachsorgetermin sechs Wochen nach der Geburt.

Ob Risikofaktoren oder bestehende Erkrankungen bei der Schwangerschaft besonders in den Blick genommen werden müssen, wird durch eine Untersuchung in der gynäkologischen Praxis geklärt. Die Ärztin oder der Arzt wird mit Ihnen auch klären, ob Ihre Berufstätigkeit eine Gefährdung für Sie oder für Ihr Kind darstellt (Mutterschutzgesetz).

Wichtig:
Schon jetzt braucht Ihr ungeborenes Kind einen besonderen Schutz:
Alkohol, Zigaretten oder andere Rauschmittel gefährden die Gesundheit Ihres Kindes. Auch die Einnahme von Medikamenten kann sich negativ auf die Entwicklung des Kindes auswirken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrer Hebamme/Entbindungspfleger über Ihre gesundheitliche Situation.

Übrigens:
Alle erforderlichen Vorsorgeuntersuchungen und Ultraschalluntersuchungen werden bis zur Geburt Ihres Kindes von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert.



Schwangerschaft und Arbeitgeber – der Mutterschutz

Je früher Sie Ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren, desto besser kann er durch Schutzmaßnahmen einen wirkungsvollen Mutterschutz sicherstellen. Der Schutz von Mutter und Kind beginnt also bereits sobald Sie schwanger sind. Er gilt bis nach der Entbindung und in der Stillzeit. Mit Beginn der Schwangerschaft besteht der besondere Kündigungsschutz für Berufstätige und Auszubildende.

Ein Beschäftigungsverbot kann ausgesprochen werden, wenn Ihre berufliche Tätigkeit gefährlich für Sie oder das Kind sein könnte. Das kann durch Ihren Arbeitgeber erfolgen oder durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Der Mutterschutz ist geregelt im Mutterschutzgesetz (MuSchG).

Übrigens:
Ihr Einkommen ist bei einem Beschäftigungsverbot bis zum Beginn des Mutterschutzes (sechs Wochen vor der Geburt) gesichert.

Eine Hebamme oder einen Entbindungspfleger finden - Jetzt!

Eine Hebamme oder ein Entbindungspfleger begleitet Sie schon in der Schwangerschaft und natürlich auch vor, während und nach der Geburt. Sie/Er ist mit Rat und Tat für Sie da und ein/e ebenso wichtige Partner/in wie die gynäkologische Praxis. Finden Sie Ihre Hebamme oder Ihren Entbindungspfleger so früh wie möglich – schließlich ist ein Geburtstermin schon jetzt in Sicht. Einen Überblick über freiberuflich tätige Hebammen und Entbindungspfleger erhalten Sie z. B. über folgende Adressen:

www.hebammen-kreis-waf.de
www.ammely.de
www.gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste.jsp

Über die Suchoption können Sie eine Hebamme oder einen Entbindungspfleger in Ihrer Nähe und viele Informationen finden. Ebenso können Sie erfahren, in welcher Landessprache Ihre Begleitung erfolgen kann.

Übrigens:
Ihre Versorgung rund um Schwangerschaft und Geburt ist so abgesichert, dass alle erforderlichen und notwendigen Untersuchungen von Hebammen, Entbindungspflegern oder gynäkologischen Praxen über die Krankenkassen gezahlt werden.

Nach der Geburt haben Sie Anspruch auf eine Wochenbettnachsorge. Es sind tägliche Hausbesuche bis zum zehnten Lebenstag möglich. Weitere Besuche sind bis zum Ende des dritten Lebensmonates und auch danach zur Still- und Ernährungsberatung möglich. Wenn Sie Gedeih- oder Entwicklungsschwierigkeiten vermuten können Sie Ihre kinderärztliche Praxis ansprechen.

Unterstützung für Sie und Ihr Kind: die Schwangerschaftsberatung

Schwangerschaftsberatungsstellen bieten Informationen und Beratungen in psychosozialen, rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten vom Beginn der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr des Kindes an. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schwangerschaftsberatung können auch bei Problemen, Sorgen und Ängsten rund um Schwangerschaft und Familie beraten.
Sie erhalten dort zum Beispiel Unterstützung bei Kontakten zu Behörden oder Anträgen.



Wichtig:
Wenn Eltern über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie finanzielle Hilfen von der Bundesstiftung Mutter und Kind erhalten. Anträge auf finanzielle Unterstützung durch die Bundesstiftung für Mutter und Kind können nur bei einer Schwangerschaftsberatungsstelle gestellt werden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet auf der Internetseite eine Postleitzahlensuche an. Dort können Sie schnell Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden. Klicken Sie auf das Feld „Vergabe von Mitteln der Bundesstiftung Mutter und Kind" unterhalb der Suchfelder, bevor Sie die Postleitzahl eingeben. Es werden dann nur Schwangerschaftsberatungsstellen angezeigt, die Anträge auf finanzielle Unterstützung der Bundesstiftung bearbeiten.



www.familienplanung.de/beratung/beratungsstelle-finden oder
www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe

Leistungen bei Bezug von Bürgergeld

Sie können beim Jobcenter einen Mehrbedarf durch Ihre Schwangerschaft anmelden. Der Anspruch auf einen Mehrbedarf beginnt in der 13. Schwangerschaftswoche und endet mit Ablauf des Kalendermonats, in dem die Geburt erfolgt ist. Durch die Gewährung des Mehrbedarfs können die in der Schwangerschaft begründeten Mehrkosten für z. B. Körperpflege oder Ernährung finanziert werden.



Wichtig:
Der Antrag auf Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhalts umfasst auch den Anspruch auf einen Mehrbedarf für werdende Mütter. Ein gesonderter Antrag ist nicht erforderlich. Um den Anspruch geltend zu machen, reicht eine Bestätigung der Ärztin, des Arztes, der Hebamme oder des Entbindungspflegers über die Schwangerschaftswoche oder die Vorlage des Mutterpasses aus. Zudem können Sie vor einem Kauf Leistungen für Ihre Schwangerschaftsbekleidung, den Klinikbedarf und für die Babyausstattung beantragen. Ab dem Tag der Geburt hat das Neugeborene einen eigenen Anspruch auf den Regelsatz für Kinder. Entsprechende Anträge finden Sie im Downloadbereich des Jobcenters Kreis Warendorf.

Eine Grundausstattung für das Kind vorbereiten

Ihr Baby braucht einen sicheren Wickelplatz, ein Baby-(Beistell)-Bett und einen Kinderwagen bzw. ein Tragetuch. Zudem benötigen Sie eine Erstausstattung für das Stillen und zur Ernährung mit dem Fläschchen sowie zur Babypflege. Fragen Sie Freunde und Verwandte, ob Sie Babysachen abzugeben haben. Sie ersparen sich dadurch einige Ausgaben. Achten Sie beim Kauf von Babykleidung darauf, dass die Kleidung bequem und praktisch ist. Ihre Hebamme und Ihr Entbindungspfleger können Ihnen ebenso Informationen über eine sinnvolle Babygrundausstattung geben.



Einüben von Atemtechniken:
Eine gute Atmung kann die Geburt erleichtern und Schmerzen lindern.

Einüben von Entspannungstechniken:
Diese können dabei helfen, dass sich das Körpergefühl der Frau verbessert und Sie zudem dabei unterstützen, in den „Wehenpausen" Kraft zu schöpfen.

Bewegungsübungen:
Spezielle regelmäßige Übungen kräftigen die in der Schwangerschaft besonders beanspruchten Körperpartien (Beckenboden und Rücken).

Der Geburtsvorbereitungskurs

Ein Geburtsvorbereitungskurs bereitet Sie psychisch und körperlich auf die Geburt vor. Darüber hinaus können Sie sich mit anderen Müttern und Vätern austauschen. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse. Diese Kurse werden zum Teil auch von Hebammen oder Entbindungspflegern angeboten. In der Regel besteht der Kurs aus folgenden Teilen:

Übrigens:
In vielen Kursen erhalten Sie auch Informationen und konkrete Tipps für das Wochenbett, zur Pflege des Neugeborenen und zum Stillen.

Die Geburt planen und anmelden

Informieren Sie sich während der Schwangerschaft über die verschiedenen Entbindungsmöglichkeiten. Wie bei fast allem in der Schwangerschaft gilt auch hier: so früh wie möglich. Im besten Fall ab der 24. Schwanger-

schaftswoche. Besprechen Sie Ihre Geburtsplanung mit Ihrer gynäkologischen Praxis und Ihrer Hebamme oder Ihrem Entbindungspfleger damit gesundheitliche Belange bei Ihrer Entscheidung Berücksichtigung finden können.

Hausgeburt

Bei einer Hausgeburt werden Sie von einer Hebamme oder einem Entbindungspfleger unterstützt. Diese betreuen Sie während der Geburt und im Wochenbett zu Hause. Die gesetzliche Krankenkasse trägt die Kosten für diese Unterstützung und Begleitung.

Ambulante Geburt

Eine ambulante Geburt wird in einer Klinik durchgeführt, allerdings führt dies in der Regel nicht zu einem längeren Krankenhausaufenthalt. Die Wochenbettbetreuung findet dann bei Ihnen zu Hause durch Ihre Hebamme oder Ihren Entbindungspfleger statt.

Geburtsklinik / Hebammenkreißsaal

Den Kreißsaal kennenlernen: Nähere Auskünfte bekommen Sie auf der Homepage der Kliniken. Wenn Sie eine Entscheidung über die Geburtsklinik getroffen haben, ist es ratsam, sich direkt dort anzumelden. Sie benötigen hierfür eine Überweisung Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes. Bei einer Anmeldung zur Geburt bieten die meisten Krankenhäuser eine gesonderte Hebammensprechstunde an. Bei einer Krankenhausentbindung sind Sie von der regulären Krankenhauszuzahlung befreit.

Übrigens:
Ihre Krankenkasse informiert Sie darüber, ob diese sich anteilig an den Kosten für die Nutzung eines Familienzimmers beteiligt, wenn Ihr Partner/Partnerin nach der Geburt zu Ihrer Unterstützung bei Ihnen sein soll. Es handelt sich nicht um eine gesetzlich verankerte Leistung der Krankenkassen.



Geburtshaus

In einem Geburtshaus können Sie Ihr Kind mit einer Hebamme oder einem Entbindungspfleger zur Welt bringen. Eine Voraussetzung hierfür ist, dass bei Ihnen keine Schwangerschaftsrisiken festgestellt wurden. Wenn medizinische Hilfen durch eine Ärztin oder einen Arzt notwendig werden oder Sie eine Schmerzmittelgabe wünschen, werden Sie in das nächstgelegene Krankenhaus verlegt.

Elternzeit planen und anmelden

Elternzeit ist eine unbezahlte Auszeit vom Berufsleben für Mütter und Väter, die ihr Kind selbst betreuen und erziehen und gleichzeitig den Kontakt zur Arbeitswelt aufrechterhalten wollen. Als Berufstätige können Sie bei Ihrem Arbeitgeber bis zu drei Jahre von der Berufstätigkeit freigestellt werden. Sie melden Ihre Elternzeit sieben Wochen vor Beginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber an.

Wichtig:
Während der Elternzeit können Sie ein Elterngeld erhalten. Das Elterngeld unterstützt Sie nach der Geburt Ihres Kindes finanziell. Dieses Elterngeld erleichtert es Ihnen, die Erwerbstätigkeit zu unterbrechen oder einzuschränken, um sich ganz der Fürsorge Ihres Kindes zu widmen. Die abschließende Berechnung Ihres Elterngeldes erfolgt durch die zuständige Elterngeldstelle im Amt für Jugend und Bildung (www.waf.de/elterngeld).



Weitere Informationen zum Elterngeld und zur Elternzeit finden Sie auf der Internetseite des des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: www.familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elterngeld

Besorgen Sie sich schon vor der Geburt den Elterngeldantrag und machen Sie erste Angaben und ergänzen Sie ihn nur noch durch wenige Angaben nach der Geburt Ihres Kindes. Dies schafft zeitliche Freiräume für Ihre Familie nach der Geburt.



Mutterschaftsgeld beantragen/ Mutterschaftsleistungen

Mutterschaftsleistungen sichern Ihr Einkommen, wenn Sie während Ihrer Schwangerschaft oder nach der Geburt Ihres Kindes nicht arbeiten dürfen z. B. während der Mutterschaftsfristen. Den Antrag stellen Sie sechs Wochen vor dem Geburtstermin schriftlich bei Ihrer Krankenkasse. Sie benötigen zudem eine Bescheinigung über den Geburtstermin von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, Ihrer Hebamme oder Ihrem Entbindungspfleger. Teilen Sie auch Ihrem Arbeitgeber den voraussichtlichen Entbindungstermin mit, denn dieser leistet den Arbeitgeberzuschuss. Die Krankenkasse setzt sich mit dem Arbeitgeber in Verbindung und klärt mit diesem die Gehaltsnachweise. Falls Sie privat versichert oder familienversichert sind, stellen Sie den Antrag beim Bundesversicherungsamt (Mutterschaftsgeldstelle). Mutterschaftsgeld wird bis zur achten Woche nach der Geburt gezahlt. Den ersten Teil des Mutterschaftsgeldes erhalten Sie sechs Wochen vor der Geburt.



Vaterschaft anerkennen

Falls Sie nicht mit dem Vater Ihres Kindes verheiratet sind, kann die Vaterschaft mit Ihrer Zustimmung vom Vater, schon vor der Geburt anerkannt werden. Sie benötigen beide Ihre Personalausweise oder Reisepässe, sowie die Geburts- und Abstammungsurkunde und den Mutterpass. Die Anerkennung erfolgt gemeinsam und persönlich entweder beim Standesamt, im Amt für Jugend und Bildung des Kreises Warendorf (beides kostenfrei) oder bei einer Notarin/ einem Notar.

Bei der Anerkennung im Amt für Jugend und Bildung können Sie direkt die Beurkundung der gemeinsamen elterlichen Sorge vornehmen lassen. www.waf.de/vaterschaftsfeststellung

Gemeinsame elterliche Sorge erklären

Eine Vaterschaftsanerkennung ist die Voraussetzung für die gemeinsame Sorgeerklärung. Durch eine Sorgeerklärung bestimmen nicht miteinander verheiratete Eltern eines Kindes, dass sie die elterliche Sorge für ihr Kind gemeinsam übernehmen wollen. In der Regel hat eine nicht verheiratete Mutter nach der Geburt ihres Kindes die alleinige elterliche Sorge. Sie ist die alleinige gesetzliche Vertreterin ihres Kindes. Um die gemeinsame Sorge für das Kind zu übernehmen, erklären beide Eltern dies einvernehmlich gegenüber einer Person, die Beglaubigungen oder Beurkundungen durchführt. Dies kann ebenfalls zu jedem Zeitpunkt geschehen. Die Anerkennung der Vaterschaft und auch die Sorgeerklärung führen zu Rechten und Pflichten dem Kind gegenüber. Die Sorgeerklärung kann schon vor der Geburt des Kindes erfolgen.

Für die Beurkundung der Sorgerechtserklärung werden die Personalausweise oder Reisepässe von beiden Eltern benötigt. Vor der Geburt wird zusätzlich der Mutterpass benötigt und nach der Entbindung erhalten Sie eine Geburtsbestätigung entweder durch Ihre Klinik oder durch Ihre Hebamme bzw. Ihren Entbindungspfleger. Eine Sorgeerklärung können Sie kostenfrei im Amt für Jugend und Bildung des Kreises Warendorf abgeben oder gebührenpflichtig bei einer Notarin oder einem Notar.
www.waf.de/beistandschaft
Falls Sie sich in einer gleichgeschlechtlichen Partnerschaft befinden und Sie die gemeinsame elterliche Verantwortung für das Kindes übernehmen wollen, erhalten Sie eine Beratung im Amt für Jugend und Bildung.

Kinderärztin oder Kinderarzt suchen

Entscheiden Sie sich schon vor der Geburt für eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt. Fragen Sie, ob eine zukünftige gesundheitliche Betreuung Ihres Kinder dort erfolgen kann. Während die ersten beiden Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Baby im Krankenhaus stattfinden, ist die U3-Vorsorgeuntersuchung, die zwischen der vierten und sechsten Lebenswoche vorgesehen ist, die erste von 12 weiteren Untersuchungen die bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt stattfinden.

Wichtig:
Die U-Untersuchungen sind eine wichtige Möglichkeit für Sie, genau auf die Entwicklung des Kindes zu schauen.





kenhausaufenthalt benötigen Sie persönliche Sachen z. B. Wasch- und Pflegeutensilien und Wäsche wie z. B. Nachthemden und einen Morgenmantel, warme Socken und ggf. Still-BHs etc.

Wichtig:
Unterlagen wie den Mutterschaftspass, die Krankenversicherungskarte, Personalausweise oder Reisepässe, Geburtsurkunden oder ggfls. die Vaterschaftsanerkennung nehmen Sie bitte ebenso mit. Regeln Sie schon frühzeitig wer während der Entbindung die Betreuung und Versorgung von Geschwisterkindern übernimmt.

Praktische Vorbereitungen: der Entbindungstermin

Es ist sinnvoll, die Kliniktasche mit Babysachen und persönlichen Dingen schon einige Wochen vor dem Geburtstermin zu packen. Ein fester Platz bietet sich an, damit sie im Bedarfsfall schnell zur Hand ist. Für das Baby benötigen Sie Kleidung in der Größe 50–62 (Hemdchen, Bodys, Jäckchen, Söckchen, Strampler, Mützchen) und eine Babydecke. Denken Sie auch an einen Babyautositz für die Fahrt vom Krankenhaus nach Hause. Für den kurzen Kran-

Nach der Geburt – endlich ist das Baby da!

Geburtsanzeige beim Standesamt und Geburtsurkunde

Wenn Ihr Kind in einem Krankenhaus geboren wird, stellt Ihnen das Krankenhaus eine Geburtsanzeige aus. Diese gibt an, wann und wo Ihr Kind geboren wurde und wer seine Eltern sind. Die Eltern tragen zudem die Namen des Kindes ein. Diese Geburtsanzeige und Ihre Originalausweise und ergänzenden Dokumente werden zur Erstellung der Geburtsurkunde beim örtlichen Standesamt (dort wo das Kind geboren wurde) benötigt. Wenn alle erforderlichen Unterlagen vorliegen, bekommen Sie einige Tage später Ihre Ausweise mit der Geburtsurkunde des Kindes zurückgeschickt (mit weiteren Ausfertigungen zur Vorlage bei der Krankenkasse, für die Elterngeldstelle und für die Kindergeldstelle).
Erkundigen Sie sich vorab beim Standesamt, welche Unterlagen oder auch beglaubigte Abschriften, mit Blick auf Ihre Lebenssituation benötigt werden, damit die Geburtsurkunde erstellt werden kann.
Die Anmeldung des Kindes am Wohnort der Eltern erfolgt zwischen dem Standesamt der Geburtsstadt und dem Bürgeramt an Ihrem Wohnort. Erkundigen Sie sich zu Ihrer Sicherheit, ob die Information über die Geburt Ihres Kindes dort eingegangen ist.
Die Geburt des Kindes muss dem Standesamt innerhalb einer Woche mitgeteilt werden.
Bei einer Hausgeburt stellen Ihnen die Hebamme oder der Entbindungspfleger die Geburtsanzeige aus, die Sie dann persönlich dem Standesamt, mit Ihren Originalausweisen und ergänzenden Unterlagen an Ihrem Wohnort vorlegen.



Namensgebung des Kindes

Wenn Sie das alleinige Sorgerecht für das Kind ausüben, erhält das Kind automatisch Ihren Familiennamen. Sie können sich jedoch auch gemeinsam als Eltern für den Namen des anderen, Elternteils entscheiden. Ihr Kind erhält mit der Geburt als Nachnamen automatisch Ihren gemeinsamen Familiennamen. Tragen verheiratete Eltern unterschiedliche Namen, können Sie den gewünschten Familiennamen angeben.



Fortzahlung des Mutterschaftsgeldes beantragen

Mit der Geburtsurkunde im Original beantragen Sie bei Ihrer Krankenkasse die Fortzahlung des Mutterschaftsgeldes für die Zeit nach der Geburt.

Kind bei der Krankenversicherung anmelden

Erkundigen Sie sich bei der Krankenkasse, wie Ihr Kind nach der Geburt versichert werden kann. Sind die Eltern verheiratet und beide gesetzlich versichert, wird es in der Regel beim meistverdienenden Elternteil familienversichert. Nicht Verheiratete und privat Versicherte setzen sich frühzeitig mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Für den Krankenversicherungsantrag wird die Geburtsurkunde des Kindes benötigt.

Elterngeld beantragen

Um keine finanziellen Nachteile zu haben, reichen Sie den Antrag unbedingt in den ersten drei Lebensmonaten ein. Da der Antrag recht

umfangreich ist, können Sie ihn auch schon vor der Geburt weitestgehend ausfüllen. So brauchen Sie später den Antrag nur durch die Daten rund um das Baby vervollständigen. Falls der werdende Vater Elternzeit nehmen möchte, muss er diese bis spätestens sieben Wochen vor dem gewünschten Beginn der Elternzeit bei seinem Arbeitgeber anmelden.



Übrigens:
Fragen rund um die Elternzeit und das Elterngeld beantwortet Ihnen die Elterngeldstelle im Amt für Jugend und Bildung. Dort erhalten Sie auch Hilfe beim Ausfüllen der Anträge.

Sie benötigen zur Antragstellung einen von der Mutter und dem Vater unterschriebenen Elterngeldantrag (bei einem alleinigen Sorgerecht ist die Unterschrift des/der Alleinerziehenden ausreichend). Das Formular erhalten Sie vom Amt für Jugend und Bildung und unter www.waf.de/elterngeld
Halten Sie die Geburtsurkunde mit dem Verwendungszweck „Elterngeld" oder „Soziale Zwecke" im Original sowie die Nachweise für Ihr Einkommen des letzten Jahres bereit.

Übrigens:
Haben Sie weitere Kinder unter drei Jahren oder sechs Jahren, erhalten Sie ggf. einen Geschwisterbonus. Des Weiteren brauchen Sie Bescheinigungen über die Zahlung des Mutterschaftsgeldes (Krankenkasse) und des Zuschusses (Arbeitgeber) sowie eine Arbeitszeitbescheinigung bei einer Teilzeitbeschäftigung. Weitergehende Informationen erhalten Sie auch unter www.familienportal.de



Kindergeld beantragen

Eltern erhalten auf schriftlichen Antrag bei der Familienkasse für die grundlegende Versorgung Ihres Kindes Kindergeld. Es wird ab der Geburt bis mindestens zum 18. Geburtstag gezahlt. Darüber hinaus können Eltern mit einem geringen Einkommen zusätzlich einen Kindergeldzuschlag erhalten. Mit dem Kinderzuschlaglotsen auch KIZ-Lotse genannt, können Sie unter web.arbeitsagentur.de/kiz/lotse/index.html prüfen, ob ein Kindergeldzuschlag für Sie in Betracht kommt. Stellen Sie die Anträge auf Kindergeld und Kindergeldzuschlag mit den online zur Verfügung gestellten Formularen bei der:
Familienkasse Nordrhein-Westfalen Nord.
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten Sie auch gern telefonisch (0800 4555530) oder per E-Mail: familienkasse-nordrhein-westfalen-nord@arbeitsagentur.de

In dem Antrag ist Ihre persönliche steuerliche und die steuerliche Identifikationsnummer Ihres Kindes anzugeben. Die Geburtsbescheinigung des Kindes wird benötigt und der Nachweis zum Kindschaftsverhältnis der Antragsstellenden.

Unterhaltsvorschuss beantragen

Der Unterhaltsvorschuss ist eine staatliche Leistung für Kinder von Alleinerziehenden. Er unterstützt Alleinerziehende dabei, die Lebensgrundlagen des Kindes zu sichern, wenn der andere Elternteil seine Unterhaltsverpflichtungen nicht erfüllt oder nur unregelmäßig Unterhalt zahlt. Der Antrag muss schriftlich beim Amt für Jugend und Bildung gestellt werden.
Nähere Information zum Unterhaltsvorschuss und Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sowie den Antrag erhalten Sie unter www.waf.de/unterhaltsvorschuss.

Vorsorgeuntersuchungen: U-Untersuchungen

Die ersten Lebensjahre eines Kindes sind für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung von großer Bedeutung. Deshalb ist die medizinische Begleitung des Kindes durch eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt besonders wichtig. Bei den Untersuchungen erfahren Sie, ob sich Ihr Kind dem Alter entsprechend und gesund entwickelt. Durch die regelmäßige Wahrnehmung der Vorsorgeuntersuchungen in den vorgegebenen Zeiträumen können mögliche Störungen in der Gesundheit oder im Verhalten Ihres Kindes frühzeitig erkannt und behandelt werden. Die Ergebnisse jeder Untersuchung werden Ihnen erläutert. Darüber hinaus werden Sie über Schutzimpfungen informiert, die zeitgleich mit den Untersuchungen erfolgen können. Bereits nach der Geburt des Kindes erhalten Sie von der Entbindungsklinik oder der Hebamme bzw. dem Entbindungspfleger ein Untersuchungsheft für Ihr Kind. In diesem Heft sind alle relevanten Früherkennungsuntersuchungen, mit den Bezeichnungen U1–U9, für Kinder zwischen 0–6 Jahren aufgeführt. Denken Sie daran, dass U-Untersuchungsheft zu jeder Untersuchung mitzubringen. Die Kosten für die jeweiligen U-Untersuchungen werden von der Krankenkasse übernommen.

Wenn sich die Stimmung verändert!

Der „Babyblues"

Obwohl die Geburt des Kindes mit großer Freude erwartet wurde, setzt möglicherweise einige Tage nach der Geburt eine Traurigkeit und Niedergeschlagenheit ein. Es kann zu großen Stimmungsschwankungen, Gefühlen der Erschöpfung und Schlaf- und Appetitstörungen und der Sorge, den neuen Herausforderungen nicht gewachsenen zu sein, kommen. In der Regel ist für diesen Zustand die erneute plötzliche Hormonumstellung verantwortlich. Das Gefühlskarussell ist also etwas ganz Normales. Es wird als Babyblues bezeichnet und verschwindet innerhalb von Stunden oder Tagen wieder, ohne dass eine Behandlung nötig ist.



Die postnatale Depression

Hat sich Ihre Stimmung einen Monat nach der Geburt noch nicht gebessert, könnten Sie an einer postnatalen Depression (PND), auch Wochenbettdepression genannt, leiden. Viele Frauen realisieren diese oft nicht und lassen diese folglich nicht behandeln, obwohl sie sich in ihrem Körper nicht wohl fühlen. Diese Depression kommt häufiger vor als viele denken. Mütter, die an einer Wochenbettdepression leiden, gestehen sich dies nicht oft ein, um keine Schwäche zu zeigen, oder Sie befürchten, als schlechte Mutter angesehen zu werden.

Die Symptome können variieren, stehen aber oft in Zusammenhang mit Ängsten und dem Gefühl, den Alltag mit Baby nicht bewältigen zu können. Suchen Sie dann das Gespräch mit Ihrer Frauenärztin, Ihrem Frauenarzt, Ihrer Hebamme oder Ihrem Entbindungspfleger sowie mit den Mitarbeitenden der Schwangerschaftsberatungsstelle und sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und Sorgen. Dies kann eine Anleitung zur Selbsthilfe sein, die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe, die Annahme einer therapeutischen Unterstützung und/oder eine medikamentöse Behandlung.
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.ptk-nrw.de



Hilfeleistungen, Beratung und Unterstützung

Schwangerschaftsberatungsstellen

Vielleicht wundern Sie sich, dass die Schwangerschaftsberatungsstellen an dieser Stelle noch einmal aufgeführt werden. Eine besondere Qualifikation der Schwangerschaftsberatung ist auch die psychosoziale Beratung der Eltern in der Zeit bis ins dritte Lebensjahr des Kindes.



Kinderkrankengeld

Wenn Ihr Kind erkrankt und es nicht älter als 12 Jahre alt ist, haben Sie als gesetzlich versicherte Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer einen Anspruch auf ein Kinderkrankengeld. So können Sie sich um die Versorgung und Pflege Ihres Kindes kümmern. Für die Beantragung des Kinderkrankengeldes ist ein Attest der Kinderärztin bzw. des Kinderarztes notwendig. Das Kinderkrankengeld erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse.

Mutter-Vater-Kind Kur

Familiäre Anforderungen an Eltern können zu Belastungen im Alltag führen. Erschöpfungszustände, körperliche und auch psychische Erkrankungen können dann die Folge sein. Die Teilnahme an einer Mutter-Vater-Kind Kur ist dann eine wirksame Unterstützung. Dort erhalten Sie eine medizinische Behandlung und therapeutische Begleitung. Die Mutter-Vater-Kind-Kur ist eine medizinische Leistung und wird deshalb von den Krankenkassen für eine Dauer von mindestens drei Wochen finanziert. Hierzu können Sie bei den Beratungsstellen im Kreis Warendorf (Suchwort „Kurberatung Kreis Warendorf“) Tipps und wertvolle Informationen erhalten. Ihre Hausärztin bzw. Ihr Hausarzt kann Ihnen im nächsten Schritt die erforderlichen Dokumente ausstellen.

Bildung und Teilhabe

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, deren Eltern über ein geringes Einkommen verfügen (Bezug von Bürgergeld oder Wohngeld), erhalten Leistungen für Bildung und Teilhabe aus dem Bildungspaket (BuT). Damit kann Ihre Teilhabe am gemeinschaftlichen sozialen und kulturellen Leben durch eine Unterstützung z. B. in Sportvereinen, beim Babyschwimmen, oder der Teilnahme an einem Pekip-Kurs erleichtert werden.

Familienpflege und Haushaltshilfe

Schicksalsschläge, extreme Belastung oder Erkrankungen können ein Familienleben schnell durcheinanderbringen. Durch die Möglichkeit einer Familienpflege oder Haushaltshilfe als „Unterstützung auf Zeit“ kann der gewohnte Ablauf in einer Familie in der Belastungszeit aufrecht erhalten bleiben. Neben anfallenden praktischen Tätigkeiten im alltäglichen Familienleben, wie zum Beispiel einkaufen, kochen, Kinder zu oder von den Institutionen bringen und holen, etc. kann auch die pädagogische Begleitung von Kindern teilweise oder ganz übernommen werden.



Wenn Ihr Kind unter 12 Jahren alt ist oder Sie mit einem behinderten Kind zusammenleben, können Sie eine Unterstützung durch eine Familienpflegerin oder einen Familienpfleger erhalten. Voraussetzungen hierfür sind:

- ein stationärer Krankenhausaufenthalt
- eine Teilnahme an einer Reha- oder Kurmaßnahme
- Beeinträchtigungen aufgrund von schwerer Erkrankung
- eine Risikoschwangerschaft oder Schwangerschaftsbeschwerden

Die Kosten werden in der Regel von Ihrer Krankenkasse, der Rentenversicherung oder der Sozialhilfe vollständig übernommen. Sie benötigen eine Bescheinigung Ihrer Ärztin oder Arztes über die Notwendigkeit und den zeitlichen Umfang der erforderlichen Hilfen. Sollte sich wider Erwarten eine Kostenübernahme verzögern oder Ihr Antrag abgelehnt werden, können Sie sich an das Amt für Jugend und Bildung wenden.

Angebote für Familien

Der Willkommensbesuch des Amtes für Jugend und Bildung

Etwa zwei Monate nach der Geburt Ihres ersten Kindes meldet sich das Amt für Jugend und Bildung bei Ihnen zu einem Willkommensbesuch an. Sie erhalten bei diesem Besuch einen Familiengutschein und Informationsmaterial. Sie werden zudem über die Angebote für Familien in Ihrer Stadt/Gemeinde informiert. Ansprechpartnerin für die Willkommensbesuche ist Frau Hardy.

Angebote der Familienzentren an Ihrem Wohnort nutzen

In den Familienzentren erhalten Familien an ihrem Wohnort Angebote der Betreuung, Förderung und Beratung für ihre Kinder. Sie sind eine wichtige Anlaufstelle für Eltern und bieten ein vielfältiges Beratungs- und Informationsangebot.

Rückbildungsgymastikkurs als Nachsorge nutzen

Während einer Schwangerschaft leistet der Körper Höchstarbeit. Insbesondere die Muskelschichten des Beckenbodens werden durch das Gewicht des Kindes, der Plazenta und des Fruchtwassers sehr belastet. Der Druck, der auf ihm lastet, führt dazu, dass er an Spannung verliert. Zur Rückbildungsgymnastik gehören deshalb Übungen, die vor allem die Muskulatur des Beckenbodens, des Rückens und des Bauchs nach der Geburt wieder kräftigen und straffen. Sechs bis acht Wochen nach der Geburt können Sie mit einem sogenannten Rückbildungskurs beginnen. Die Kosten für zehn Termine übernimmt die gesetzliche Krankenkasse.





Der Familiengutschein

Der Familiengutschein ist eine Leistung des Kreises Warendorf. Mit dem Familiengutschein können Sie unterschiedliche Angebote für Familien bei den Familienbildungsstätten oder in Familienzentren und bei deren Kooperationspartnern nutzen. Das können zum Beispiel Babyschwimmen, Babymassage, Eltern-Kind-Gruppe oder Vorträge zur ersten Hilfe für Kleinkinder oder Beikosteinführung sein.

Kinderbetreuungsmöglichkeiten klären

Ab dem ersten vollendeten Lebensjahr haben Kinder bis zur Einschulung einen Rechtsanspruch auf die Bereitstellung eines Betreuungsplatzes. Informieren Sie sich an Ihrem Wohnort über die Betreuungsangebote in den Kindertageseinrichtungen bzw. bei den Fachberaterinnen der Kindertagespflege in Ihren örtlichen Familienzentren. Das Geoportal des Kreises Warendorf bietet u.a. einen Überblick über die Kindertageseinrichtungen und die örtlichen Familienzentren.
geoportal.kreis-warendorf.de/leben-wohnen

Weitere Informationen zu der Betreuung Ihres Kindes in der Kindertageseinrichtung oder bei einer Kindertagespflegeperson und dem Anmeldeverfahren finden Sie auf der Homepage des Kreises Warendorf unter:
www.waf.de/tagesbetreuung
www.waf.de/kitas
www.waf.de/kindertagespflege
www.waf.de/kita-anmeldeverfahren

Café Kinderwagen, das Wiegestübchen oder das MiO Elterncafé aufsuchen

Café Kinderwagen und vergleichbare offene Treffpunkte für Eltern mit Säuglingen gibt es in fast allen Städten und Gemeinden im Kreis Warendorf - auch in Ihrer Nähe. In lockerer Atmosphäre können Sie dort wertvolle Hinweise bei der Pflege, Ernährung und Erziehung des Kindes von Fachpersonal erhalten und dabei andere Eltern kennenlernen. Das Angebot richtet sich an (werdende) Mütter und Väter mit Kleinstkindern. Hierbei liegt ein besonderer Fokus auf Kindern bis zum ersten Lebensjahr. Das Elterncafé findet an einem Tag in der Woche im Ort statt und wird begleitet von einer pädagogischen Fachkraft, einer Hebamme einem Entbindungspfleger, bzw. einer Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin oder einem Gesundheits-und Kinderkrankenpfleger. Vor Ort haben Sie die Möglichkeit Ihr Kind wiegen zu lassen. Eine Wiegekarte, in der das Tagesgewicht des Kindes eingetragen wird, bietet einen Überblick über die Gewichtsentwicklung. Sie können sich mit den Fachkräften und mit anderen Eltern über den Entwicklungsstand Ihres Kindes und dessen Bedürfnisse austauschen und in einer angenehmen Atmosphäre Ihren Freundes- und Bekanntenkreis erweitern. Das Angebot ist kostenlos und eine Anmeldung zum Besuch ist nicht erforderlich.



Was	Wann	✓
Gynäkologin, Gynäkologen, Hebamme oder Entbindungspfleger aufsuchen	sofort	
Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren	sofort	
Schwangerschaftsberatungsstelle aufsuchen, Antrag bei Bundesstiftung für Mutter und Kind	während der gesamten Schwangerschaft	
Leistungen vom Jobcenter, Mehrbedarf in der Schwangerschaft	beginnt in 13. SSW	
Entbindungsmöglichkeiten klären und Vorbereitungen treffen	ab 24.–36. SSW	
Start eines Geburtsvorbereitungskurses	ab 28. SSW	
Eine Grundausstattung für das Kind vorbereiten	ab 30. SSW	
Elternzeit planen und anmelden	spät. sieben Wochen vor Beginn	
Mutterschaftsgeld/ Mutterschaftsleistungen beantragen	sechs Wochen vor Geburtstermin	
Vaterschaft anerkennen, Sorgerechtserklärung	vor oder nach der Geburt	
Kinderärztin oder Kinderarzt suchen	so früh wie möglich	
Praktische Vorbereitungen treffen für den anstehenden Entbindungstermin	einige Wochen vor der Geburt	
Namensgebung des Kindes klären	vor der Geburt	
Geburtsanzeige	spät. eine Woche nach der Geburt	
Fortzahlung des Mutterschaftsgeldes beantragen	direkt nach Geburt	
Elterngeld beantragen	in den ersten drei Monaten	
Kind bei der Krankenversicherung anmelden	nach der Geburt	
Kindergeld beantragen	nach der Geburt	
Vorsorgeuntersuchungen für das Kind	nach Geburt bis zum 6. Lebensjahr	
Unterhaltsvorschuss beantragen	wenn der Vater nicht oder nur unzureichend Unterhalt zahlt	







Bildnachweis

stock.adobe.com:
©stock.adobe.com/Gstudio; ©stock.adobe.com/KirichaiE;
©stock.adobe.com/LIGHTFIELD STUDIOS;
©stock.adobe.com/Africa Studio; ©stock.adobe.com/Pixel-Shot;
©stock.adobe.com/ManuPadilla; ©stock.adobe.com/igishevamaria;
©stock.adobe.com/lamapacas; ©stock.adobe.com/nataliaderiabina;
©stock.adobe.com/tan4ikk; ©stock.adobe.com/Flamingo Images;
©stock.adobe.com/Zffoto; ©stock.adobe.com/daniiD;
©stock.adobe.com/Ira_Shpiller; ©stock.adobe.com/Ursula Page;
©stock.adobe.com/Prostock-studio;
©stock.adobe.com/Kaspars Grinvalds

