

Informationen in Leichter Sprache

**Sie sind schwanger?
Ihre Partnerin ist schwanger?
Sie haben viele Fragen?**

Hier finden Sie Infos und Tipps:

- Für die Schwangerschaft
- Für die Zeit vor und nach der Geburt
- Für finanzielle Hilfen





Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Landratsamt Nürnberger Land

Redaktion: Irmgard Fritsch, Rummelsberger Diakonie;
Arbeitskreis „Eltern sein mit Behinderung“;
Anja Wirkner, Gleichstellungs- und Familienbeauftragte,
Landratsamt Nürnberger Land;
Angelika Jockers und Franziska Dümler, Schwanger-
schaftsberatungsstelle im Gesundheitsamt Nürnberger Land;
Christina Stößel, KoKi, Landratsamt Nürnberger Land;
Petra Wittmann, Jugendamt, Landratsamt Nürnberger Land

Gestaltung: Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH,
Berufsbildungswerk Rummelsberg, Areal K3

1. Auflage: 1.000 Exemplare, Januar 2021

Sämtliche Inhalte, Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.
Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch
auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Inhalts-Verzeichnis

| | |
|--|----|
| Für die Schwangerschaft | 4 |
| Für die Zeit vor der Geburt | 10 |
| Für die Zeit nach der Geburt | 13 |
| Ich mache mir Sorgen um mein Baby | 18 |
| Hilfe - mir wächst alles über den Kopf | 20 |
| Welche Hilfen gibt es für Eltern? | 22 |
| Welche Gruppen können Sie besuchen? | 26 |
| Welche finanziellen Hilfen bekommen Sie? | 28 |
| Checkliste für die Zeit vor der Geburt | 31 |
| Checkliste für die Zeit nach der Geburt | 33 |

Der Schwangerschafts-Test ist positiv. Freue ich mich über die Schwangerschaft? Macht mir die Schwangerschaft Angst?

Ein Kind ist eine große Freude.
Ein Kind bringt aber auch eine große Verantwortung.

Ein Kind braucht Liebe.
Ein Kind braucht Sicherheit.
Für viele Jahre.

Sie und Ihr Partner fragen sich:
Schaffen wir das?
Sie finden Unterstützung bei speziellen Beratungsstellen.

Die Berater*innen unterstützen Sie bei Ihrer Entscheidung.
Die Beratung ist kostenlos.
Die Berater*innen haben Schweige-Pflicht.

Sie sind alleine?
Sie haben Probleme mit dem Vater Ihres Kindes?
Die Beratungsstellen beraten Sie.
Dann entscheiden Sie.
Will ich das Kind bekommen?
Sie sollen nicht alleine gelassen werden.
Die Berater*innen machen Ihnen Mut!

**Gehen Sie zu einer Schwangerschafts-Beratungsstelle.
Die Berater*innen unterstützen Sie!**

Alle Adressen finden Sie auf Seite 21.



© Wavebreakmedia/Micro by Adobe Stock

In den ersten 3 Monaten

Ich freue mich auf mein Baby! Was muss ich jetzt tun?

Passen Sie jetzt gut auf sich auf.
Rauchen und Alkohol schaden Ihrem Baby.
Essen Sie viel Salat und Gemüse.

Wählen Sie einen Frauen-Arzt oder eine Frauen-Ärztin.
Sie sollen sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin wohlfühlen.

Haben Sie eine*n Betreuer*in?
Dann erzählen Sie Ihr oder Ihm von Ihrer Schwangerschaft.
Sie oder er wird Sie unterstützen.

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Der Arzt oder die Ärztin macht die Vorsorge-Untersuchungen.
Er oder sie schreibt alle wichtigen Untersuchungs-Ergebnisse
in den **Mutter-Pass**.

Den Mutter-Pass sollen Sie jetzt immer dabei haben.

Der Arzt oder die Ärztin macht ein **Ultraschall-Bild**.
Im Ultraschall-Bild können Sie Ihr Baby schon als Punkt sehen.

Eine gesunde Ernährung ist jetzt wichtig.
Bitte rauchen Sie nicht.
Trinken Sie keinen Alkohol.
Das ist für das Baby schädlich.

Der Mutter-Pass

Im Mutter-Pass stehen wichtige Angaben zu Ihrer Schwangerschaft.
Den Mutter-Pass sollen Sie jetzt immer dabei haben.

Suchen Sie so früh wie möglich eine Hebamme.

Eine Hebamme begleitet Sie

- vor der Geburt,
- während der Geburt,
- nach der Geburt.

Hier finden Sie Hebammen im Internet:
www.hebammenzentrale-nbg-land.de



Melden Sie sich bei einem **Geburts-Vorbereitungskurs** an.
Der Kurs soll in den letzten 3 Schwangerschafts-Monaten sein.
Die Krankenkasse bezahlt den Kurs für die Mutter.
Geburts-Vorbereitungskurse finden Sie hier:

- In einer Geburts-Klinik.
- In einer Hebammen-Praxis.

In den Monaten 4 - 6

Mein Bauch wächst schon. Was muss ich tun? Was muss ich planen?

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.
Im 2. Ultraschall-Bild sehen Sie Ihr Baby jetzt schon ganz deutlich.

Wichtige Planungen

Wo wollen Sie entbinden?

- In einer Geburts-Klinik,
- in einem Geburts-Haus
- oder zu Hause?

Informieren Sie sich.

Schauen Sie sich Kliniken und Geburts-Häuser an.
Es gibt Informations-Tage in allen Kliniken.
Die Termine finden Sie im Internet.



Sorgen Sie schon jetzt vor

- Melden Sie sich bei einer Geburts-Klinik an.
Oder in einem Geburts-Haus.
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner über die Eltern-Zeit.
Eltern-Zeit heißt: Sie können Ihre Arbeit bis zu 3 Jahre unterbrechen.
Wollen Sie sich die Eltern-Zeit mit Ihrem Partner teilen?
Wer bleibt zu Hause?
- Sprechen Sie mit Ihrer Arbeit-Geberin oder Ihrem Arbeit-Geber
über Ihre Schwangerschaft.
Schwangere haben einen besonderen Schutz.
- Wie soll Ihr Baby heißen?
Welchen Vornamen wählen Sie für Ihr Baby?
Welchen Nachnamen wählen Sie für Ihr Baby?
- Wollen Sie nach der Geburt bald wieder arbeiten?
Dann melden Sie Ihr Kind bei einer Krippe an.
Oder bei einer Tagesmutter.

Mehrbedarf vom Jobcenter

Bekommen Sie Arbeitslosengeld II?

Dann beantragen Sie beim Jobcenter:

- den Mehrbedarf für Schwangerschaft.
Das geht ab der 13. Schwangerschafts-Woche.
- den Mehrbedarf für Schwangerschafts-Kleidung.
- Beihilfe für die Erstausrüstung für das Baby.

Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind

Brauchen Sie finanzielle Unterstützung?

Dann stellen Sie einen Antrag bei der

„Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“.

Die Landesstiftung gibt Geld für das Baby.

Zum Beispiel: für den Kinderwagen, für Kleidung, für ein Bett.

Die Schwangerschafts-Beratungsstelle hilft Ihnen beim Antrag.

Das Sorge-Recht

Sie sind als Mutter nicht verheiratet?

Dann haben Sie das Sorge-Recht für das Baby alleine.

Sie können auch mit Ihrem Partner

das gemeinsame Sorge-Recht beantragen.

Beim Jugendamt ist der Antrag kostenlos.

Sie können den Antrag bis zum Ende der Schwangerschaft stellen.

Dann steht der Name vom Vater in der Geburts-Urkunde vom Kind.

Sie sind noch nicht 18 Jahre alt?

Dann bekommt das Baby einen Vormund.

Das ist vom Gesetz so vorgeschrieben.

Ein Vormund ist ein Mensch, der die rechtlichen Angelegenheiten für das Baby übernimmt.

Vormund können auch die Eltern der Mutter vom Baby sein.

Der Vater vom Baby kann unter bestimmten Voraussetzungen

das Sorge-Recht für das Baby bekommen.

Er muss dafür mindestens 18 Jahre sein.

Das Familien-Gericht entscheidet darüber.

Sie haben eine*n Betreuer*in?

Dann bekommt das Baby unter bestimmten Umständen auch einen Vormund

Die Vaterschaft

Überlegen Sie: Soll der Kindes-Vater die Vaterschaft anerkennen?

Das ist möglich beim:

- Jugendamt (kostenlos)
- Standesamt
- Notar
- Amtsgericht

Sie benötigen:

- Ihre schriftliche Zustimmung als Mutter von dem Baby.
- Die Geburts-Urkunde vom Vater Ihres Babys.
- Die Personal-Ausweise vom Vater Ihres Babys und von Ihnen.
- Den Mutter-Pass.

In den letzten 3 Monaten

Bald ist mein Baby da Was muss ich tun?

Jetzt ist es bald soweit! Ihr Baby kommt bald auf die Welt.
Bereiten Sie alles vor, damit Ihr Baby sich wohl fühlt.
Was braucht Ihr Baby?

Besorgen Sie die Erst-Ausstattung

In der Schwangerschafts-Beratungsstelle erhalten Sie eine Liste.
In der Liste steht, was Sie alles brauchen.

Zum Beispiel:

- Ein Kinderbett
- Einen Kinderwagen
- Wäsche
- Windeln
- Pflege-Artikel

Sie finden verschiedene Listen auch im Internet.

Zum Beispiel unter www.babelli.de/baby-erstaussstattung-checkliste

Viele Sachen können Sie auch gebraucht besorgen.

Zum Beispiel ein Kinderbett und einen Kinderwagen.

Sie können gebrauchte Sachen in einem Second-Hand-Laden kaufen
oder auf einem Basar.

Basare gibt es zum Beispiel in Kinder-Tagesstätten.

Sie finden auch Sachen im Internet.

Gebrauchte Sachen sind viel billiger.

Bereiten Sie einen ruhigen Platz für das Baby vor

Haben Sie ein extra Kinderzimmer?

Für das Baby brauchen Sie einen ruhigen Platz in der Wohnung.

Bereiten Sie den Platz jetzt vor
oder richten Sie ein Zimmer ein.

Packen Sie eine Tasche für die Klinik

Die Geburt kann ganz plötzlich los gehen.

Dann haben Sie keine Zeit zum Suchen.

Deshalb packen Sie schon jetzt alles für die Klinik ein.

Sie finden eine Pack-Liste im Internet.

Zum Beispiel unter www.babelli.de/kliniktasche-zur-geburt-packen

Oder bei einer Beratungsstelle.

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchung

Im 3. Ultraschall-Bild erkennen Sie Ihr Baby jetzt schon ganz genau.

Suchen Sie einen Kinder-Arzt oder eine Kinder-Ärztin

Wenn Ihr Baby geboren ist, brauchen Sie einen Kinder-Arzt.

Oder eine Kinder-Ärztin.

Suchen Sie schon jetzt einen Arzt oder eine Ärztin.



Melden Sie sich bei Eltern-Kursen an

Es gibt viele verschiedene Eltern-Kurse.
Zum Beispiel:

- Still-Gruppen
- Eltern-Kind-Gruppen
- Eltern-Trainings

Sie können auch ohne Partner zu den Kursen gehen.

In den Kursen lernen Sie andere Mütter und Väter kennen.

Und können Erfahrungen austauschen.

Das hilft Ihnen, Ihr Baby zu verstehen.

Informieren Sie sich jetzt schon über entsprechende Angebote.

Sie finden Informationen unter 09123 9 50 66 73 oder

09123 9 50 66 82 oder 09123 9 50 66 88.

Diese Telefonnummern sind von der Koordinations-Stelle „Frühe Hilfen“ in Lauf.

Elterngeld und Kindergeld

Sie können Elterngeld-Anträge und Kindergeld-Anträge jetzt schon vorbereiten.

Unterstützung gibt es bei den Schwangerschafts-Beratungsstellen (siehe Seite 21).

Mutterschaftsgeld

Wenn Sie eine feste Arbeit haben:

2 bis 3 Monate vor dem Geburts-Termin beantragen Sie

das Mutterschaftsgeld bei Ihrer Krankenkasse und bei Ihrer Arbeit.

Dafür brauchen Sie:

- Eine Gehalts-Bescheinigung von Ihrer Arbeit.
- Eine Bescheinigung über den Geburts-Termin von Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.

Mutterschutz

Der Mutterschutz beginnt 6 Wochen vor dem Geburts-Termin.

Jetzt dürfen Sie nicht mehr arbeiten.

Der Mutterschutz dauert bis 8 Wochen nach der Geburt.



Hurra – mein Baby ist geboren Was ist zu tun?

Herzlichen Glückwunsch!

Endlich halten Sie Ihr Baby in den Armen!

Vielleicht fühlen Sie sich erschöpft?

Jetzt gibt es viel zu erledigen.

Vielleicht hilft Ihnen Ihr Partner.

Oder Ihre Familie.

Brauchen Sie Unterstützung?

Dann rufen Sie bei KoKi an.

Telefon: 09123 9 50 66 73 oder

09123 9 50 66 82 oder

09123 9 50 66 88

Oder bei Wellcome

Telefon: 09123 9 99 84 00



Melden Sie Ihr Kind an

Beim **Standesamt** im Geburts-Ort beantragen Sie die Geburts-Urkunde. Jetzt müssen Sie sich entscheiden: Wie heißt Ihr Kind?

Beim **Einwohner-Melde-Amt** in Ihrem Wohn-Ort melden Sie Ihr Kind an. Lassen Sie Ihr Kind in Ihre Steuer-Karte eintragen. Sie können einen Kinder-Ausweis beantragen. Den Kinder-Ausweis brauchen Sie, wenn Sie mit Ihrem Kind ins Ausland reisen wollen.

Versichern Sie Ihr Kind

Beantragen Sie bei der Krankenkasse die Familien-Versicherung. Beantragen Sie die Versicherten-Karte für Ihr Kind.

Denken Sie später über weitere Versicherungen nach. Zum Beispiel eine Familien-Haftpflicht-Versicherung.

Machen Sie einen Termin bei der Kinder-Ärztin oder beim Kinder-Arzt aus

Gehen Sie regelmäßig zu den Vorsorge-Untersuchungen.

Die erste Vorsorge-Untersuchung heißt U1. Sie ist gleich nach der Geburt.

Die zweite Vorsorge-Untersuchung heißt U2.

Sie ist am 3. Lebens-Tag. Meistens noch im Krankenhaus.

Die Vorsorge-Untersuchung U3 ist in der 3. bis 6. Lebens-Woche.

Machen Sie gleich einen Termin für die U3 aus.

Bei Ihrem Kinder-Arzt oder bei Ihrer Kinder-Ärztin.

Geben Sie den Antrag auf Eltern-Zeit spätestens jetzt ab

Der Mutterschutz dauert 8 Wochen nach der Geburt.

Bei Zwillingen oder einem Kind mit Behinderung 12 Wochen.

Sie können bei Ihrer Arbeit einen Antrag auf Eltern-Zeit stellen.

Die Eltern-Zeit ist nach dem Mutterschutz höchstens 3 Jahre.

Geben Sie den Antrag in der ersten Woche nach der Geburt ab.

Beantragen Sie Elterngeld

Reichen Sie den Elterngeld-Antrag zusammen mit der **Geburts-Urkunde des Kindes** ein.

- Zentrum Bayern Familie und Soziales
Region Mittelfranken
Bärenschanzstrasse 8a | 90429 Nürnberg
Telefon: 0911 92 80 | Internet: www.elterngeld.bayern.de (Onlineantrag)

Beantragen Sie Kindergeld

Stellen Sie den Antrag auf Kindergeld bei der Familien-Kasse. Vielleicht bekommen Sie auch einen Kindergeld-Zuschlag? Lassen Sie sich beraten.

- Familienkasse Bayern Nord
Solgerstraße 1 | 90429 Nürnberg
Telefon: 0800 4 55 55 30
E-Mail: Familienkasse-Bayern-Nord@arbeitsagentur.de

Informieren Sie außerdem:

- Die Rentenversicherung
Die Erziehungs-Zeit kann mit 36 Monaten für Ihre Rente angerechnet werden. Dann bekommen Sie später „Mütter-Rente“.

Wo bekommen Sie weitere finanzielle Hilfen?

Es gibt unter bestimmten Voraussetzungen finanzielle Hilfen zum Beispiel:

- Vom Jobcenter
- Vom Sozialamt
- Von der Wohngeldstelle

Informieren Sie sich beim Jugendamt oder in einer Beratungsstelle.

Sind Sie allein erziehend?

Dann klären Sie:

- Wollen Sie das Sorge-Recht für Ihr Kind alleine?
Wollen Sie das Sorge-Recht für Ihr Kind mit dem anderen Elternteil gemeinsam?
- Zahlt der Vater von Ihrem Baby Unterhalt?
Wenn der Vater nicht zahlt:
Beantragen Sie einen Unterhalts-Vorschuss beim Jugendamt.

Was ist noch wichtig?

Sie gestalten jetzt Ihr neues Familienleben.

Sie entscheiden selbst:

- Wollen Sie mit Ihrem Baby an einer Gruppe teilnehmen?
Es gibt Still-Gruppen, Krabbel-Gruppen, Baby-Schwimmen.
Und vieles mehr.

Denken Sie an sich:

- Machen Sie Rückbildungs-Gymnastik,
melden Sie sich so früh wie möglich an.
- Nehmen Sie an Eltern-Kursen teil.
- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.
- Denken Sie an Schwangerschafts-Verhütung.
Sprechen Sie bald nach der Geburt mit Ihrer Frauen-Ärztin oder Ihrem Frauen-Arzt darüber.
Stillen schützt nicht vor einer neuen Schwangerschaft!

Informieren Sie sich beim Jugendamt oder in einer Beratungsstelle.

**Gehen Sie zu einer Schwangerschafts-Beratungsstelle.
Die Berater*innen unterstützen Sie!**

Alle Adressen finden Sie auf Seite 21.





© Robert Kneschke by Adobe Stock

Ich mache mir Sorgen um mein Baby

Jedes Baby ist anders.
 Jedes Baby entwickelt sich auf seine eigene Art.
 Haben Sie Vertrauen.
 Unterstützen Sie Ihr Baby auf seinem Weg.

Ihr Baby schreit viel?
 Sie können es gar nicht beruhigen?
 Sie haben das Gefühl: Irgendetwas stimmt nicht mit meinem Baby?

Nehmen Sie Ihr Gefühl ernst.
 Sie kennen Ihr Kind am besten.
 Sprechen Sie mit Ihrem Kinder-Arzt oder Ihrer Kinder-Ärztin.
 Sprechen Sie mit Fachleuten.

Hier finden Sie gute Beratung:

Wenn das Baby schlecht schläft und sehr viel schreit

- Erziehungs- und Jugendberatungsstelle im Landkreis Nürnberger Land, Caritas und Diakonie Nürnberger Land
 Weigmannstr. 53 | 91207 Lauf | Telefon: 09123 1 38 38
 | 90518 Altdorf | Telefon: 09187 17 37
 Nikolaus-Selnecker-Platz 2 | 91217 Hersbruck | Telefon: 09123 1 38 38
 E-Mail: eb@diakonie-ahn.de
 Internet: www.diakonie-ahn.de | www.caritas-nuernberger-land.de
- DONUM VITAE
 Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
 Königstraße 70 | 90402 Nürnberg
 Telefon: 0911 9 92 84 00 | E-Mail: nuernberg@donum-vitae-bayern.de
 Internet: www.donum-vitae-bayern.de

Wenn sich Ihr Baby nicht richtig entwickelt

- Frühförderung der Lebenshilfe Nürnberger Land
 Hersbrucker Straße 17 | 91207 Lauf an der Pegnitz
 Telefon: 09123 9 77 70 | E-Mail: kontakt@lh-nla.de
 Internet: www.lebenshilfe-nbg-land.de
- Frühförder- und Beratungsstelle der Rummelsberger Diakonie
 Silbergasse 2 | 90518 Altdorf bei Nürnberg
 Telefon: 09187 6 01 27
 Internet: www.rummelsberger-diakonie.de/behindertenhilfe
- Lernintegration Hadam – Stadtmission Nürnberg
 Simonshofer Straße 21 | 91207 Lauf an der Pegnitz
 Telefon: 09123 6 06 31 | E-Mail: info@lernintegration.de
 Internet: www.lernintegration.de | www.stadtmission-nuernberg.de
- Landratsamt Nürnberger Land | Staatliches Gesundheitsamt
 Waldluststraße 3 | 91207 Lauf an der Pegnitz
 Telefon: 09123 9 50 65 50 | E-Mail: gesundheitsamt@nuernberger-land.de
 Internet: www.nuernberger-land.de

Hilfe – mir wächst alles über den Kopf

Sind Sie immerzu müde?

Haben Sie Streit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin?

Haben Sie das Gefühl: Ich kann nicht mehr?

Haben Sie eine seelische Krise?

Sie sind nicht alleine.

Holen Sie sich Hilfe – für sich und für Ihr Kind!

Hier finden Sie Unterstützung:

- Netzwerk frühe Kindheit
Koordinationsstelle Frühe Hilfen (KoKi) | Hilfe für (werdende) Eltern
Telefon: 09123 950 66 73 oder 09123 950 66 82 oder 09123 950 66 88
E-Mail: koki@nuernberger-land.de | Internet: www.nuernberger-land.de
- Amt für Familie und Jugend
Waldluststr. 1 | 91207 Lauf an der Pegnitz
Telefon: 09123 950 64 44 | E-Mail: familie@nuernberger-land.de
Kinderschutztelefon: 09123 9 50 69 50
Internet: www.nuernberger-land.de
- Erziehungs- und Jugendberatungsstelle im Landkreis Nürnberger Land, Caritas und Diakonie Nürnberger Land
Weigmannstr. 53 | 91207 Lauf | Telefon: 09123 1 38 38
| 90518 Altdorf | Telefon: 09187 17 37
Nikolaus-Selnecker-Platz 2 | 91217 Hersbruck | Telefon: 09123 1 38 38
E-Mail: eb@diakonie-ahn.de
Internet: www.diakonie-ahn.de | www.caritas-nuernberger-land.de
- Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen | Erzbistum Bamberg
Marktplatz 51 | 91207 Lauf
Telefon: 09123 96 34 88 | E-Mail: elf.lauf@erzbistum-bamberg.de
Internet: www.psychologische-beratung.erzbistum-bamberg.de
- Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Gartenstrasse 29 | 91207 Hersbruck
Telefon: 09151 96 43 40 | E-Mail: spdi@caritas-nuernberger-land.de
Außenstellen in Lauf am Marktplatz 51 und Altdorf in der Türkeistrasse 11
Internet: www.caritas-nuernberger-land.de

- Oder sprechen Sie mit Ihrem Frauen-Arzt, Ihrer Frauen-Ärztin, dem Kinder-Arzt, der Kinder-Ärztin oder Ihrer Hebamme.

Welche Hilfen gibt es für Schwangere, junge Mütter, deren Partner und Familien?

Es gibt Beratungsstellen

für alle Fragen zu Familien-Planung, Schwangerschaft,

Geburt und die ersten 3 Jahre nach der Geburt.

Die Berater*innen helfen Ihnen gerne.

Hier finden Sie Beratung und Unterstützung:

- Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt
Waldluststraße 3 | 91207 Lauf an der Pegnitz
Telefon: 09123 9 50 65 66 | E-Mail: schwanger@nuernberger-land.de
Internet: www.nuernberger-land.de
- DONUM VITAE
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Außenstelle Hersbruck: Unterer Markt 2 | 91217 Hersbruck
Telefon: 0911 9 92 84 00 | E-Mail: nuernberg@donum-vitae-bayern.de
Internet: www.donum-vitae-bayern.de
- Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung der Caritas Nürnberg
Außensprechstunde Lauf: Altdorfer Straße 45 | 91207 Lauf an der Pegnitz
Telefon: 09123 96 26 80 | E-Mail: schwangerenberatung@caritas-nuernberg.de
Internet: www.caritas-nuernberg.de
- Pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung
Tafelfeldstraße 13 | 90443 Nürnberg
Telefon: 0911 55 55 25 | E-Mail: info@profamilia.de
Internet: www.pro-familia-nuernberg.de

Welche Hilfen gibt es für Eltern?

Ein Kind verändert viel in Ihrem Leben.
Es gibt neue Fragen und Probleme.
Manchmal wissen Sie vielleicht nicht weiter.
Das ist ganz normal.
Es gibt Beratungs-Angebote
für Eltern von neugeborenen und kleinen Kindern.

Hier finden Sie Beratung und Unterstützung:

- KoKi – Koordinationsstelle „Frühe Hilfen“
Waldluststraße 1 | 91207 Lauf an der Pegnitz
Telefon: 09123 9 50 66 73 oder 09123 9 50 66 82 oder 09123 9 50 66 88
E-Mail: koki@nuernberger-land.de
- Erziehungs- und Jugendberatungsstelle der Caritas und Diakonie
Weigmannstraße 53 | 91207 Lauf | Telefon: 09123 1 38 38
| 90518 Altdorf | Telefon: 09187 17 37
Nikolaus-Selnecker-Platz 2 | 91217 Hersbruck
E-Mail: eb@diakonie-ahn.de
Internet: www.diakonie-ahn.de | www.caritas-nuernberger-land.de
- Selbsthilfegruppen Kiss Nürnberger Land,
Kontakt- und Infostelle für Selbsthilfegruppen
Unterer Markt 2 | 91217 Hersbruck
Telefon: 09151 908 4494 | E-Mail: nuernberger-land@kiss-mfr.de
Internet: www.kiss-mfr.de

**Gehen Sie zu einer Schwangerschafts-Beratungsstelle.
Die Berater*innen unterstützen Sie!**

Alle Adressen finden Sie auf Seite 21.

Beratungsstellen für (werdende) Eltern mit Behinderung:

- Offene Behinderten Arbeit (OBA) | Caritasverband Nürnberger Land
Altdorfer Str. 45 | 91207 Lauf
Telefon: 09123 96 26 80 | E Mail: info@caritas-nuernberger-land.de
Internet: www.caritas-nuernberger-land.de
- OBA der Lebenshilfe im Nürnberger Land
Nessenmühlstr. 33 | 91207 Lauf
Telefon: 09123 9 75 02 88 | E-Mail: fed.oba@lh-nla.de
Internet: www.lebenshilfe-nbg-land.de
- Offene Behindertenarbeit (OBA)
Rummelsberger Dienste für Menschen mit Behinderung
Röderstr. 7 | 90518 Altdorf bei Nürnberg
Telefon: 09187 95 47 20 | E-Mail: offene-angebote-nbgl@rummelsberger.net
Internet: www.rummelsberger-diakonie.de/behindertenhilfe
- Deutsches Down-Syndrom Info-Center
Hammerhöhe 3 | 91207 Lauf
Telefon: 09123 98 21 21 | E-Mail: info@ds-infocenter.de
Internet: www.ds-infocenter.de
- Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Gartenstrasse 29 | 91207 Hersbruck
Telefon: 09151 96 43 40 | E-Mail: spdi@caritas-nuernberger-land.de
Außenstellen in Lauf am Marktplatz 51 und Altdorf in der Türkeistrasse 11
Internet: www.caritas-nuernberger-land.de



Hilfe für (werdende) Eltern

Sie können anrufen, wenn Sie Fragen haben oder nicht mehr weiter wissen.
Sie erreichen Tag und Nacht jemanden am Telefon.

Kinderschutztelefon: 09123 950 69 50



Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer unterstützen Familien nach der Geburt

- Landratsamt Nürnberger Land
Kreientwicklung | Bündnis für Familie
Waldluststraße 1 | 91207 Lauf an der Pegnitz
Telefon: 09123 9 50 60 57 | E-Mail: bff@nuernberger-land.de
- Wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt
im Ev. Familienhaus Lauf e. V.
Siebenkeesstr. 5 | 91207 Lauf
Telefon: 09123 9 99 84 00 | E-Mail: lauf@wellcome-online.de
Internet: www.wellcome-online.de
- Mehrgenerationenhaus Nürnberger Land
Karlstrasse 2 | 90552 Röthenbach
Telefon: 0911 21 76 950 | E-Mail: info@mgh-nuernberger-land.de
- Freiwilligenagentur Altdorf e.V.
Oberer Markt 2 | 90518 Altdorf bei Nürnberg
Telefon: 09187 8 07 17 50 | E-Mail: info@alfa-aldorf.de
- Diakonisches Werk Altdorf-Hersbruck-Neumarkt e.V.
Nachbarschaftshilfe Hersbruck
Nikolaus-Selnecker-Platz 2 | 91217 Hersbruck
Telefon: 09151 83 77 31 | E-Mail: nachbarn-werden@diakonie-ahn.de
- Evangelisch-lutherische Kirchengemeinde Feucht
Nachbarschaftshilfe Feucht Moosbach
Hauptstraße 58 | 90537 Feucht
Telefon: 09128 7 24 32 49 | E-Mail: nachbarschaftshilfe.stjakob-feucht@elkb.de

Familien-Hebammen

Eine Familien-Hebamme unterstützt Schwangere und Eltern in einer schwierigen Lage.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie eine Mehrlings-Geburt haben
- Wenn Sie oder Ihr Kind chronisch krank sind oder eine Behinderung haben
- Wenn Ihnen alles zu viel wird.

Die Familien-Hebamme kommt nach Hause bis das Kind 1 Jahr alt ist.

Hier erfahren Sie mehr:
Koordinationsstelle Frühe Hilfen (KoKi)
Hilfe für (werdende) Eltern

Telefon: 09123 9 50 66 73 oder 09123 9 50 66 82 oder 09123 9 50 66 88





Welche Gruppen können Sie besuchen?

Es gibt viele junge Mütter und Väter.
Die meisten haben die gleichen Probleme und Fragen.
In einer Gruppe können Sie sich mit anderen austauschen.
In einer Gruppe haben Sie auch oft viel Spaß.

Still-Gruppen

Mutter-Milch ist die beste Nahrung für Ihr Kind.
Manchmal ist das Stillen aber schwierig.
In Still-Gruppen erhalten Sie Anleitung und Unterstützung.
Sie können sich mit anderen Müttern austauschen.

Hier finden Sie Still-Gruppen:

- Still- und Elterntreff im Krankenhaus Lauf
Simonsohofer Straße 55 | 91207 Lauf an der Pegnitz
Telefon: 09123 18 01 90
E-Mail: info@kh-nuernberger-land.de

Information und Anleitung bekommen Sie auch von Ihrer Hebamme.

Eltern-Kind-Gruppen

Es gibt sehr viele verschiedene Gruppen.

Zum Beispiel:

- Krabbel-Gruppen
- Mutter-Kind-Gruppen
- Baby-Schwimmen
- PEKIP-Gruppen
- Baby-Massage
- Eltern-Training

Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Kind Spaß macht.
Informationen und Angebote finden Sie

- Treffpunkte für Allein-Erziehende in Lauf und Feucht
- VHS Hersbrucker Land, VHS Röthenbach, VHS Schwarzachtal und VHS Unteres Pegnitztal
- Evangelisches Familienhaus Lauf e.V.
- Mehrgenerationenhaus Nürnberger Land
- Mütterzentrum Lauf e.V.
- Mutter-Kind-Café Hersbruck (mit Hebammenbegleitung)
- Diakonisches Werk Altdorf-Hersbruck-Neumarkt e.V.
- In Geburts-Kliniken und Hebammen-Praxen

Rückbildungs-Gymnastik für Mütter

Nach der Geburt ist Gymnastik wichtig für Sie.
In einer Gruppe macht es mehr Spaß.
Informationen und Angebote finden Sie
in Geburts-Kliniken und Hebammen-Praxen.

Informationen über alle Angebote erhalten Sie auch bei:

Hilfe für (werdende) Eltern – KoKi

Telefon: 09123 9 50 66 73 oder 09123 9 50 66 82 oder 09123 9 50 66 88

Welche finanziellen Hilfen bekommen Sie?

Es gibt viele verschiedene finanzielle Hilfen für Schwangere und junge Familien.

Finanzielle Hilfen bedeutet: Sie bekommen Geld.

Manche Gelder bekommen alle.

Manche Gelder bekommen Sie nur,

wenn Sie rechtzeitig einen Antrag stellen.

Manche Gelder bekommen Sie nur bei bestimmten Voraussetzungen.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie Arbeit suchen.
- Wenn Sie allein erziehend sind.
- Wenn Sie berufstätig sind.
- Wenn Sie eine Behinderung haben.

Wichtig

Gehen Sie in eine Schwangerschafts-Beratungsstelle.

Fragen Sie, welche Hilfe für Sie richtig ist.

Gehen Sie möglichst bald, damit es nicht zu spät ist!

Alle Adressen finden Sie auf Seite 21.

Hier finden Sie eine Übersicht über alle finanziellen Hilfen.

Die Hilfen ändern sich oft.

Vielleicht hat sich inzwischen etwas geändert?

Arbeitslosengeld II oder Hartz IV

Es gibt

- Laufende Hilfen
- Mehrbedarf für Schwangere und für Alleinerziehende
- Einmalige Beihilfen bei Schwangerschaft und Geburt. Dazu gehört Umstandsbekleidung, Babykleidung, Erst-Ausstattung für das Baby.

Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Es gibt

- Zuschüsse für die Erst-Ausstattung für das Baby
- Weitere Hilfen nach Bedarf

Wichtig: Vor der Geburt beantragen.

Mutterschaftsgeld

Diese Hilfe bekommen nur Frauen, die eine feste Arbeit haben.

Sind Sie selber gesetzlich krankenversichert?

Dann bekommen Sie das Geld von der Krankenkasse.

Sind Sie familien-versichert oder privat versichert?

Dann bekommen Sie das Geld vom Bundesversicherungsamt.

Das Geld wird 6 Wochen vor der Geburt

bis 8 Wochen nach der Geburt bezahlt.

Basis-Elterngeld

Sie stellen den Antrag beim Zentrum Bayern Familie und Soziales.

Die Höhe der Hilfe hängt vom Verdienst ab.

Allein-Erziehende bekommen das Geld 14 Monate ab der Geburt.

Ein Elternteil bekommt es 12 Monate lang.

Wenn beide Elternteile das Kind zu Hause betreuen

bekommen Sie 14 Monate Basis-Elterngeld.

Informieren Sie sich in einer Schwangerschafts-Beratungsstelle.

Elterngeld plus

Mit dieser Hilfe können Sie früher wieder arbeiten.

Sie können leichter in Teilzeit bis zu 30 Wochen-Stunden arbeiten.

Sie können sich die Arbeit mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin besser teilen.

Diese Hilfe bekommen Sie höchstens 28 Monate lang.

Informieren Sie sich in einer Schwangerschafts-Beratungsstelle.

Eltern-Zeit

Jeder Elternteil kann bis zu 3 Jahre von der Arbeit frei nehmen.
Oder Teilzeit arbeiten.

Jeder Elternteil kann die Eltern-Zeit auf 3 Abschnitte aufteilen.
Sie beantragen die Eltern-Zeit bei Ihrem Arbeit-Geber oder Ihrer Arbeit-Geberin
spätestens 7 Wochen vor der Geburt.

Kindergeld

Kindergeld bekommen fast alle Eltern.
Sie stellen den Antrag bei der Familien-Kasse:

- Familien-Kasse Bayern Nord
Solgerstr.1 | 90429 Nürnberg | Telefon: 0800 4 55 55 30

Kindergeld-Zuschlag

Diese Hilfe bekommen Eltern, die arbeiten und wenig verdienen.
Sie dürfen nicht Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen.
Denn dann bekommen Sie den Kindergeld-Zuschlag nicht.

Wohngeld

Diese Hilfe bekommen Menschen mit geringem Einkommen.
Auch hier darf kein Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe bezogen werden.

Unterhalts-Vorschuss

Der Vater zahlt keinen Unterhalt?
Dann zahlt das Jugendamt den Unterhalts-Vorschuss.

Übernahme von Kinder-Betreuungs-Kosten

Sie haben ein geringes Einkommen?
Dann zahlt das Jugendamt die Kinder-Tagesstätte oder die Tagesmutter.
Oder Sie bekommen einen Zuschuss.

Familien-Geld

Diese Hilfe bekommen Sie nach dem Elterngeld.
Das heißt: Vom 1. bis zum 3. Geburtstag von Ihrem Kind.
Das Familien-Geld muss nicht extra beantragt werden.

Sie sind schwanger.**Was müssen Sie vor der Geburt
Ihres Kindes tun?****Im 1. Schwangerschafts-Monat**

- Einen Schwangerschafts-Test machen
beim Frauen-Arzt, Frauen-Ärztin oder zuhause
- Nicht rauchen und keinen Alkohol trinken

Im 2. Schwangerschafts-Monat

- Erste Vorsorge-Untersuchung beim Frauen-Arzt oder Frauen-Ärztin

Im 3. Schwangerschafts-Monat

- Hebamme suchen
- Geburts-Vorbereitungskurs buchen

Im 4. Schwangerschafts-Monat

- Wenn Sie **NICHT** verheiratet sind:
Vaterschafts-Anerkennung besprechen
Vaterschafts-Anerkennung beim Jugendamt erledigen
Sorge-Recht besprechen
Eventuell gemeinsames Sorge-Recht beim Jugendamt beantragen
- Geld bei der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ beantragen
- Mehrbedarf beim Jobcenter beantragen

Im 5. und 6. Schwangerschafts-Monat

- In der Geburts-Klinik oder im Geburts-Haus anmelden
- Mit dem Partner über die Eltern-Zeit nach der Geburt sprechen
- Kinderbetreuung planen
Kindertagesstätte oder Tagesmutter suchen
- Vor- und Nachname besprechen

Im 7. Schwangerschafts-Monat

- Schwangerschafts-Bescheinigung bei der Arbeit und bei der Krankenkasse vorlegen
- Kinderzimmer oder Platz für das Kind herrichten
- Erst-Ausstattung besorgen
- Geburts-Vorbereitungs-Kurs besuchen
- Anträge für die Eltern-Zeit vorbereiten

Im 8. und 9. Schwangerschafts-Monat

- Kliniktasche packen
- Kinder-Arzt oder Kinder-Ärztin suchen
- 6 Wochen vor dem Geburts-Termin nicht mehr arbeiten – der Mutterschutz beginnt

Hurra – mein Baby ist geboren.**Was müssen Sie nach der Geburt Ihres Kindes tun?****Geburts-Urkunde**

- In der 1. Woche beim Standesamt im Geburts-Ort des Babys beantragen
- Vornamen und Nachnamen festlegen

Anmeldungen

- Beim Einwohner-Melde-Amt
Kind in die Steuer-Karte eintragen lassen
- Bei der Krankenkasse
Familierversicherung und Krankenkassen-Karte für das Kind beantragen

Termin beim Kinder-Arzt für U3 ausmachen

- Für die 3. - 6. Lebenswoche

Anträge auf Eltern-Geld und Eltern-Zeit abgeben

- Eltern-Zeit bei der Arbeit:
spätestens in der 1. Woche nach der Geburt.
- Eltern-Geld beim Zentrum Bayern, Familie und Soziales:
In den ersten 3 Monaten Antrag auf Eltern-Geld stellen.

Kindergeld beantragen

- Bei der Familienkasse
in den ersten 3 Monaten

Sie können weitere finanzielle Hilfen beantragen

- Mehrbedarfe beim Jobcenter
- eventuell Wohngeld-Antrag stellen
- eventuell Kinder-Zuschlag

Wenn Sie nicht verheiratet sind

- Vaterschafts-Anerkennung erledigt?
- Sorge-Recht geklärt?
- Unterhalt geklärt?

Sonstiges

- Bei Gruppen anmelden?
Zum Beispiel: Eltern-Training, Still-Gruppe, Eltern-Kind-Gruppe



Diese Broschüre wurde
2019 mit dem Preis
„Universal Design Consumer“
ausgezeichnet.



Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.
Texte mit diesem Gütesiegel
sind leicht verständlich.

Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich



Kompetenz-Zentrum für Barrierefreiheit
der Rummelsberger Diakonie

E-Mail info@capito-nordbayern.de
Telefon 0170 70 85 442
Webseite www.capito-nordbayern.de

Dieser Text wurde von
capito Nordbayern auf
die Sprachstufe A2 übertragen.

Beratungsstellen



Diakonie 
Nürnberger Land
Neumarkt

 **caritas**
Nürnberger Land



DONUM VITAE in Bayern
beraten – schützen – weiter helfen

kiss. MITTELFRANKEN
SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE
NÜRNBERGER LAND



TEILHABEPLANUNG
Nürnberger Land



Landratsamt Nürnberger Land
Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
im Gesundheitsamt

Kooperation mit dem Arbeitskreis
„Eltern sein mit Behinderung“