

Meine Checkliste

in der Schwangerschaft



Hilfreiche Informationen in der Schwangerschaft



Liebe Schwangere und werdende Väter,

mit Bekanntwerden einer Schwangerschaft ändert sich alles. Sie gründen neu eine Familie oder vergrößern Ihre bisherige. Die damit einhergehenden Veränderungen können voller Vorfreude angenommen werden, aber zugleich auch verunsichern.

In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Themen rund um Schwangerschaft und Geburt für Sie zusammengestellt.

Hiermit haben Sie die Möglichkeit, sich zu gesetzlichen Regelungen und Antragsstellungen für verschiedene Leistungen zu informieren. Manche Belange sollten schon rechtzeitig vor der Geburt erledigt werden, um Stresssituationen nach der Geburt zu vermeiden.

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.



Evelyn Jurgasch
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 Luginer
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 informieren und beraten zu Unterstützungsmöglichkeiten während der Schwangerschaft und nach der Geburt, insbesondere wenn Sie sich in einer schwierigen Situation oder einer Notlage befinden. Die Beratungsstellen im Landratsamt und Donum Vitae führen Schwangerschaftskonfliktberatungen durch.

Caritas Straubing
Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
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
Tel. 09421/973-516, 09421/973-517, 09421/973-518, 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

Vorsorgeuntersuchungen

Mit Beginn der Schwangerschaft sind einmal im Monat frauenärztliche Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen, ab der 32. Schwangerschaftswoche alle 2 Wochen.

Termine in frauenärztlicher Praxis

Allgemeine Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen

Um Stress zu vermeiden, denken Sie bitte rechtzeitig an die Durchführung Ihrer regulären Arzttermine.

Zahnärztliche Kontrollen sind sowohl am Beginn als auch am Ende der Schwangerschaft sinnvoll.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihren Impfstatus.

- Zahnarzttermin
- Hausarzttermin

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit

Die Mitarbeiterinnen der KoKi **beraten Sie gerne individuell** und umfassend zu allen Themen rund um die Schwangerschaft, Geburt und die Entwicklung Ihres Kindes. Wir begleiten Sie bei Bedarf auch zu Terminen bzw. stellen den Kontakt zu wichtigen Fachstellen her und stehen Ihnen bis zum 3. Lebensjahr Ihres Kindes beratend zur Seite.

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:

Evelyn Jurgasch, Landratsamt Straubing-Bogen
Äußere Passauer Straße 69 A, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 973-219

Marina Luginger, Landratsamt Straubing-Bogen (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

In diesen Ortschaften sind nach Vereinbarung auch Beratungen möglich:

- Mallersdorf-Pfaffenberg
- Mitterfels
- Schwarzach

Näheres dazu finden Sie auf der KoKi Homepage www.landkreis-straubing-bogen.de

Mutterschutz

Mutterschutz dient dazu, Frauen vor gesundheitlichen Schäden während der Schwangerschaft, nach der Entbindung und während der Stillzeit zu schützen. Hierzu gehört auch der Kündigungsschutz und Leistungen, wie z. B. das Mutterschaftsgeld. Für diese Maßnahmen ist der Arbeitgeber zuständig. Die Aufsicht diesbezüglich liegt beim

Gewerbeaufsichtsamt der Regierung von Niederbayern, Gstütstraße 10, 84028 Landshut, Tel. 0871 / 808-01.

Wann Sie Ihrem **Arbeitgeber Ihre Schwangerschaft mitteilen**, entscheiden Sie selbst. Bedenken Sie aber, je früher Sie Ihren Arbeitgeber informieren, desto besser kann Ihr Arbeitgeber einen wirkungsvollen Mutterschutz sicherstellen.

Grundsätzlich beginnt der umfassende Mutterschutz (der besondere Schutz der schwangeren Frau) ab Beginn der Schwangerschaft. Er gilt bis nach der Entbindung und in der Stillzeit.

Die **Schutzfrist** beginnt grundsätzlich sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. Alle Schwangeren werden dafür freigestellt, außer sie erklären sich ausdrücklich bereit zu arbeiten. Die **Schutzfrist** endet im Regelfall acht Wochen nach Entbindung und ist mit einem absoluten Beschäftigungsverbot verbunden. Bei Frühgeburten, Mehrlingsgeburten oder Geburt eines behinderten Kindes verlängert sich die **Schutzfrist** nach der Geburt auf zwölf Wochen.

Für gesamte Zeit der Schutzfristen ist Mutterschaftsgeld zu beantragen (siehe Mutterschaftsgeld). Nur Frauen im Beamtenverhältnis müssen kein Mutterschaftsgeld beantragen (siehe Mutterschaftsgeld).

Einige Frauen erhalten während der Schwangerschaft ein **Beschäftigungsverbot**. Dieses kann der Arbeitgeber aufgrund betrieblicher Gegebenheiten aussprechen, oder auf ärztliche Anweisung hin umsetzen. Die Lohnfortzahlung erfolgt weiterhin durch den Arbeitgeber (sog. Mutterschutzlohn). Frauen im Beschäftigungsverbot müssen mit Eintritt in die offizielle Schutzfrist vor Geburt ebenfalls ihr Mutterschaftsgeld beantragen (siehe Mutterschaftsgeld).

Der Mutterschutz beinhaltet auch den besonderem **Kündigungsschutz** der schwangeren Frau. Der Arbeitgeber darf (bis auf wenige Ausnahmen) bis zum Ende der Schutzfrist nach Entbindung nicht kündigen. Dies gilt auch bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung.

Mutterpass

Der Mutterpass wird Ihnen automatisch zu Beginn der Schwangerschaft ausgestellt. In ihm wird alles Wichtige über Ihre Gesundheit und die Entwicklung Ihres Babys dokumentiert. Bei der Geburt orientieren sich Ärztinnen und Ärzte und auch Hebammen an den Angaben im Mutterpass. Am besten Tragen Sie Ihren Mutterpass immer bei sich.

Arbeitslosengeld-Bezug oder 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 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 vom Arbeitgeber aufgestockt, um ihr durchschnittliches Nettoarbeitsentgelt weiter zu erhalten.

Damit das Mutterschaftsgeld während der 8-wöchigen Schutzfrist nach der Geburt weiterläuft, muss der Krankenkasse nach der Geburt eine Geburtsurkunde des Babys vorgelegt werden.

Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen

Vorlage der Geburtsurkunde des Kindes nach der Geburt

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, sondern weiterhin die regulären Bezüge Ihres Dienstherrn. Bitte legen Sie Ihrem Dienstherrn die 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 können Sie normalerweise wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren. 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. Sie werden von der Rentenversicherung diesbezüglich angeschrieben.

Nähere Informationen zur Elternzeit finden Sie auch unter: www.zbfs.bayern.de.

Elternzeit beim Arbeitgeber beantragen

Elterngeld:

Anspruch auf Elterngeld haben Mütter und Väter, die ihr Kind nach der Geburt selbst betreuen und erziehen und nicht mehr als 32 Wochenstunden arbeiten. Außerdem müssen sie mit dem Kind im gemeinsamen Haushalt leben und ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben.

Sie können zwischen Basiselterngeld und Elterngeld-Plus wählen. Elternpaare können auch den Partnerschaftsbonus beziehen, wenn beide gleichzeitig während 4 Lebensmonaten des Kindes in Teilzeit arbeiten.

Bitte beachten Sie, dass Elterngeld in Lebensmonaten des Kindes beantragt werden muss. Aus diesem Grund 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, Sie erhalten dafür allerdings keine finanziellen Leistungen mehr.

Die Anträge auf Kindergeld und Elterngeld mit Familiengeld können Sie erst nach der Geburt des Kindes stellen.

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.

Einen Überblick und Informationen erhalten Sie bei den Schwangerenberatungsstellen oder Sie vereinbaren einen Onlinetermin bei der Elterngeldstelle: [ZBFS - Regionalstelle Niederbayern in Landshut](#)

Elterngeld planen

Elterngeldantrag ausfüllen

Elterngeldantrag einreichen

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 Hebamme. Es besteht derzeit Hebammenmangel.

Hebamme organisieren

Übersicht der Hebammen (keine Gewähr auf Vollständigkeit)

Landkreis Straubing-Bogen

- Madlen Beyer; 94368 Perkam, Tel. 09423 / 20 01 940
- Carola Lange; 94327 Bogen, Tel. 0179 / 77 40 467
- Lena Karpfinger; 84062 Ergoldsbach; 0176/70401327; Raum Mallersdorf
- Lena Heilmeier; 84062 Ergoldsbach; hebamme-heilmeier.de; Raum Mallersdorf
- Melanie Maiber; 94353 Haibach; 0151/46368008
- Franziska Obermeier; 94342 Straßkirchen; 0160/6318565
- Maria Scholz; 94356 Kirchroth; hebammemariascholz@gmail.com
- 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; Raum Straßkirchen
- Carolin Schießwohl, 94365 Parkstetten, Tel. 0159 / 04 79 13 34
- Carmen Harseim; 94347 Ascha, Tel. 0170/3467322

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
- Karin Mittermeier-Ruppert, 94315 Straubing, Tel. 09421/740640
- Sybille Nosek, sybille.nosek@icloud.com
- Maria Scherer; Straubing; 0151/20026271

Infos auch unter www.hebammensuche.bayern.de

Geburtsvorbereitungskurse

Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Eltern, sich auf die Ankunft ihres Babys vorzubereiten.

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.

Es gibt derzeit nur wenige Angebote im Straubinger Raum. Geburtsvorbereitungskurse sind aber auch online möglich und werden digital teilweise auch von den Krankenkassen angeboten.

Geburtsvorbereitungskurs organisieren

Geburtskliniken

- Klinikum St. Elisabeth, 94315 Straubing, St.-Elisabeth-Straße 23,
Tel. 09421 / 710-0; www.klinikum-straubing.de
Anmeldung zur Geburt/Vorstellungstermin ab der 30 SSW vormittags unter
09421/710 968 70
- Krankenhaus Cham, 93413 Cham, August-Holz-Straße 1,
Tel. 09971 / 2005 5900, www.sana.de
Vorstellungstermin zum Geburtsgespräch zw. 32 und 34 SSW
- DONAUISAR Klinikum Dingolfing, 84130 Dingolfing, Teisbacher Straße 1,
Tel. 08731 / 88-7701, www.donau-isar-klinikum.de
Vorstellungstermin vor der Geburt ab der 34 SSW

▪

- DONAUISAR Klinikum Deggendorf mit Kinderklinik, 94469 Deggendorf, Perlasberger Straße 41, Tel. 0991 / 380-3152, www.donau-isar-klinikum.de
- Klinik St. Hedwig mit Kinderklinik, 93049 Regensburg, Steinmetzstraße 1 – 3, Tel. 0941 / 369-5204; www.barmherzige-hedwig.de, Vorstellung zur Geburtsplanung bei unauffälliger Schwangerschaft ab 35 SSW, Terminvereinbarung dafür zw. 30 und 32 SSW
- Caritas-Krankenhaus St. Josef, 93053 Regensburg, Landshuter Straße 65, Tel. 0941 / 782-3470, www.csj.de, Vorstellung zur Entbindung telefonisch; Informationsabend jeden 1. Mittwoch im Monat (außer Feiertage) um 18:00 Uhr, Treffpunkt zentrale Notaufnahme
- Klinikum Landshut, 84034 Landshut, Robert-Koch-Straße 1, Tel. 0871 / 698-12439; www.klinikum-landshut.de
Infoabende und Kreissaalführungen finden jeden 1. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr; Termin für Schwangerensprechstunde zur Geburtsplanung ab der 35 SSW mit telefonischer Anmeldung
- Klinikum Landshut-Achdorf, 84036 Landshut, Achdorfer Weg 3, Tel. 0871/4042707; www.lakumed.de; Infotermine für „Die Geburtsklinik stellt sich vor“ unter Veranstaltungen auf der Homepage abrufbar. Eine Termin zur Vorstellung vor der Geburt ab der 29 SSW bei der Gynäkologischen Ambulanz: 0871/404-2707.

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

Vorstellung in Geburtsklinik/Anmeldung dort organisieren

Geburtshäuser

- Geburtshaus Landshut, Isargestade 748, 84028 Landshut, Tel. 0871/96688472, www.geburtshaus-landshut.de
- 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

Kliniktasche

Es ist hilfreich, die Kliniktasche schon einige Wochen vor der Geburt fertig vorbereitet zu haben.

Was muss in die Kliniktasche?

Grundlegendes:

- Mutterpass
- Krankenversicherungskarte
- Familienstammbuch/Heiratsurkunde
- Geburtsurkunden der Eltern
- ggf. Urkunde über Vaterschaftsanerkennung (bei Nichtverheirateten)

Für die Geburt:

- bequeme Kleidung (z. B. langes T-Shirt oder Nachthemd)
- Haargummi bei langem Haar
- Warme Socken
- Kleine Energielieferanten (z.B. Traubenzucker, Riegel, Kekse, Obst)
- Ggf. Snack für die Begleitperson
- Saft, Cola

Nach der Geburt:

- Bequeme Kleidung für mehrere Tage Klinikaufenthalt
- Schlafbekleidung
- Hausschuhe
- Morgenmantel
- Zum Stillen wenn gewünscht: Still-BH, Stilleinlagen, aufknöpfbare Oberteile)
- Waschzeug und Handtücher
- Persönliche Gegenstände für Ihr Wohlbefinden
- Ladekabel fürs Handy

Zum Nachhause gehen:

- Babybekleidung je nach Jahreszeit (Body, Strampler, Oberteil, Hose und Socken, Mütze, Jacke, Decke usw.) in Größe 56-62
- Babyschale
- Eigene Kleidung für den Heimweg

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

Kliniktasche packen

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 auf www.dimetria.de/knopfloch/

- Kleiderstadl – Second Hand Shop,
84066 Pfaffenberg, Bergstraße 6, Tel. 0151 / 17 63 87 75; Öffnungszeiten
auf www.mallersdorf-pfaffenberg.de

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 auf www.kinderschutzbund-straubing.de
- Reißverschluss – Second Hand Shop,
Eichendorffstraße 11, 94315 Straubing, Tel. 0160 / 96 61 19 39; Öffnungszeiten
auf www.christuskirche-straubing.de/das-familienhaus-der-christuskirche-haus-der-generationen/familienhausmgh-straubing/reissverschluss
- Rot-Kreuz-Laden,
Hirschberger Ring 15, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 18 87 337; Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 9.00 – 15.00 Uhr

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

Das Kaufhaus wahrenWERT gibt es auch in Deggendorf und Landau.

Kinderärztliche Praxis

Die ersten Untersuchungen Ihres Kindes (U1 und U2) sollten im besten Falle noch in der Geburtseinrichtung durchgeführt werden. Ab der U3 (4.-5. Lebenswoche) benötigen Sie eine kinderärztliche Praxis. Wir empfehlen eine Kontaktaufnahme zu den Praxen schon während der Schwangerschaft, aufgrund der hohen Auslastung der Praxen im Raum Straubing.

Kindertageseinrichtung

Ab wann Sie Ihr Kind in Betreuung geben wollen, liegt ganz bei Ihnen. Wir empfehlen, sich schon während der Schwangerschaft zu den relevanten Plätzen zu informieren, da es teilweise Wartelisten gibt. Eine Anmeldung ist allgemein im Februar sinnvoll.

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.

Erstlingsausstattung (unser Vorschlag)

Schlafen:

- 2 Betttücher
- Babybettchen mit passender Matratze und Gitter
- 2 wasserfeste Unterlagen
- Babyphone
- Babyschlafsack

Bekleidung (Größe 56./62):

- Windeln für Neugeborene (2 - 5 kg)
- Mehrere Bodys (Wickelbodys sinnvoll)
- Mehrere Strampler und Hosen mit Gummizug
- Jäckchen
- Shirts
- Mützen (weil Säugling schnell über den Kopf auskühlen)
- Schlafanzüge (Einteiler mit Füßen und Wickeleingriff)
- Mehrere Erstlingssöckchen und 1 Paar Erstlingsschuhe
- Mehrere Strumpfhosen

Pflege:

- Wickelkommode mit Auflage
- Stillkissen (auch hilfreich, wenn nicht gestillt wird)
- Babywanne oder Babyeimer und Thermometer
- Waschhandschuhe/Waschlappen
- Feuchttücher
- Windeln, kleinste Größe
- 6-8 Moltontücher
- Pflegeprodukte (z. B. Babycreme, Lotion, Wundschutzcreme)
- Baby-Bürste
- Baby-Nagelschere
- Windeleimer mit Deckel
- Baby-Fieberthermometer (digital)

Für unterwegs:

- Kinderwagen mit Matratze und Regen- und Sonnenschutz
- Babydecke und Baby-Fußsack

- Wickeltasche
- Babyschale für das Auto

Im Sommer: Bitte achten Sie auf umfassenden Sonnenschutz. Hauteigener Sonnenschutz muss sich erst noch entwickeln. Babys sollten nie direkter Sonne ausgesetzt werden.

Sonstiges:

- Babyspieldecke für den Boden
- Kuscheltier
- Mobile (für die Wickelkomode)
- Greifspielzeug
- Schnuller (hilfreich zur Beruhigung)

Nichtverheiratete Eltern

Vaterschaftsanerkennung

Bei nicht verheirateten Eltern muss grundsätzlich die **Vaterschaft anerkannt werden**. Nur dann gilt ein Mann als rechtlicher Vater und wird in die Geburtsurkunde des Kindes eingetragen. Die 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. Wir empfehlen die Abgabe der Vaterschaftsanerkennung schon vor der Geburt.

Sorgerecht

Sind sie nicht miteinander verheiratet, so hat die Mutter ab Geburt stets die alleinige elterliche Sorge inne. Wenn Sie gemeinsam für Ihr Kind sorgen möchten, muss eine gemeinsame Sorgerechtserklärung abgegeben werden. Dies geschieht nach gemeinsamer Absprache unter den Eltern freiwillig durch die gemeinsame Sorgeerklärung beim Jugendamt. Wir empfehlen die Abgabe der gemeinsamen Sorgeerklärung schon vor der Geburt.

Häufig lassen sich beide Angelegenheiten in einem Termin beim Jugendamt, Abteilung Beurkundung, erledigen.

Verheiratete Eltern

In einer Ehe gelten beide Ehepartner als Eltern des Kindes und üben automatisch das gemeinsame Sorgerecht aus. Eine Vaterschaftsanerkennung oder eine gemeinsame Sorgeerklärung ist deshalb nicht notwendig.

Still-Beratung

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 Stillberaterinnen, die Stillberatung kostenpflichtig anbieten.

Zusätzliche Informationen gibt es unter:

www.stillen.de www.afs-stillen.de
www.lalacheliga.de

Essen vorkochen

Die KoKi empfiehlt Ihnen, vor der Geburt Essen vorzukochen und ggf. portionsweise einzufrieren. Dies kann besonders in der ersten Zeit nach der Geburt sehr hilfreich sein.

Essen vorkochen

Leistungen bei längerem Klinikaufenthalt zur Geburt

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.

Wichtig nach der Geburt

Die Geburtsurkunden erhalten Sie im Standesamt der Gemeindeverwaltung bzw. Stadt des Geburtsortes Ihres Kindes. Meist können Sie diese bei Geburt im Krankenhaus anfordern. Drei Exemplare sind kostenfrei aber zweckgebunden, da diese im Original zu den Anträgen auf **Kindergeld**, **Mutterschaftsgeld** und **Elterngeld** beigefügt werden müssen. Sollten Sie darüber hinaus weitere Exemplare wünschen, müssen diese ausdrücklich mit bestellt werden. Zusätzliche Geburtsurkunden sind kostenpflichtig. Bitte denken Sie auch an die **Krankenversicherung für Ihr Baby**. Antragsformulare auf eine kostenlose Familien-Mitversicherung in der Pflichtversicherung erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse. Sie erhalten die Steuer ID für Ihr Kind nach der Geburt per Post vom Bundeszentralamt für Steuern. Diese wird zur Beantragung des Kindergeldes benötigt. Die Zusendung erfolgt automatisch.

Weitere Informationen dazu stellt das Familienportal Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zur Verfügung:

[Checkliste nach der Geburt \(familienportal.de\)](http://familienportal.de)

WICHTIGE TELEFNONNUMMERN:

Polizeinotruf.....	110
Notruf/Feuerwehr.....	112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst.....	116117
Frauennotruf.....	09421/830486
SIS – Straubinger Interventionsstelle für Frauen mit häuslichen und sexuellen Gewalterfahrungen.....	09421/9912-84
Telefonseelsorge.....	0800/1110111
Hilfetelefon für Schwangere in Not.....	0800/4040020
Elterntelefon.....	0800/1110550

Angebote der KoKi

Information und Beratung

Unsere Angebote sind kostenlos und richten sich an alle Schwangeren und interessierten Eltern.

Neben der regulären Beratung **im KoKi-Familienbüro in Straubing**, Äußere Passauer Str. 69 a, bieten wir auch Termine in folgenden Landkreismunicipalitäten an:

Mallersdorf-Pfaffenberg, Mitterfels und Schwarzach

Sprechstunde/Offener Treff mit einer Familienkinderkrankenpflegenden (FGKiKP)

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 zu besonderen familiären Situationen haben in der Sprechstunde Platz.

Die kostenlosen Sprechstunden finden im Wechsel immer am Mittwochvormittag von 9:00 – 11:00 Uhr in folgenden Gemeinden statt:

Mallersdorf-Pfaffenberg, Mitterfels und Schwarzach.

Erfahrene FGKiKPs beantworten Ihre Fragen kompetent, verständlich, und individuell. Sie können sich auch telefonisch an unsere FGKiKPs wenden, unter Tel. 0171/6211343.

Klinikprechstunde

Die KoKi bietet donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr eine Sprechzeit für Patientinnen der Geburtsstation im Klinikum St. Elisabeth in Straubing an. Die Anmeldung dazu erfolgt bei den Krankenpflegenden der Geburtsstation. Die KoKi informiert und berät zu Ihren Anliegen.

Die Beratung erfolgt im Rahmen von Einzelgesprächen im Frühstücksraum der Geburtsstation oder im Zimmer.

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 Themen sind vielfältig. Schon während der Schwangerschaft freuen wir uns über Ihren Besuch. Bitte melden Sie sich hierzu an.

Angebote in Landkreisgemeinden

In einzelnen Landkreisgemeinden finden weitere kostenfreie Angebote statt. Die jeweiligen Termine finden Sie in unserem Programm und auf unserer Homepage: www.landkreis-straubing-bogen.de.



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 Entwicklung Ihres Kindes. Informationen dazu erhalten Sie auch in Ihrer frauenärztlichen Praxis.

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

- „Schwanger und Essen“
- „Baby und Essen“
- „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 guttut, denn – „Was Ihnen nicht guttut, tut auch Ihrem Kind nicht gut.“

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

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 Eifersuchtsreaktionen vermieden werden können.

Unterstützung nach der Geburt

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? Wer versorgt die Haustiere?

Bitte besprechen und organisieren Sie diese Belange rechtzeitig.

Diese Checkliste will Information und Anregung geben. Sie erhebt aber keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Viele Angebote, aber auch gesetzliche Regelungen unterliegen der stetigen Veränderung. Daher kann für die Richtigkeit der Angaben, sowie für die Leistungen der einzelnen Angebote leider keine Gewähr übernommen werden.

Viele Informationen finden Sie auch in unserem Familienhandbuch, auf der KoKi Seite der Homepage www.landkreis-straubing-bogen.de.

Meine Checkliste Schwangerschaft

KoKi Netzwerk frühe Kindheit
Landkreis Straubing-Bogen



Evelyn Jurgasch

Dipl. Sozialpädagogin (FH) und
staatl. anerkannte Erzieherin

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

Marina Luginger

Sozialpädagogin (B.A.)

Landratsamt Straubing-Bogen
KoKi-Netzwerk frühe Kindheit
Äußere Passauer Straße 69a
94315 Straubing
Tel. 09421/973-439
Email: koki@landkreis-straubing-bogen.de
(Mo-Do vormittags)



Stand: Januar 2025

Gefördert durch:



Gefördert vom:

