



## Sie sind schwanger? Sie haben viele Fragen?

Hier finden Sie Infos und Tipps:

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



Menschen an Ihrer Seite.  
Die Rummelsberger

[rummelsberger-diakonie.de](http://rummelsberger-diakonie.de)



© stadtrate by Adobe Stock

## Inhalts-Verzeichnis

Für die Schwangerschaft .....	3
Für die Zeit vor der Geburt .....	9
Für die Zeit nach der Geburt .....	12
Ich mache mir Sorgen um mein Baby .....	16
Welche Hilfen gibt es für Eltern? .....	18
Hilfe – mir wächst alles über den Kopf .....	20
Welche Gruppen können Sie besuchen? .....	22
Welche finanziellen Hilfen bekommen Sie? .....	24
Checkliste für die Zeit vor der Geburt .....	27
Checkliste für die Zeit nach der Geburt .....	29

Titelbild © Kati Finell by Adobe Stock

## **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?  
Manchmal ist die Entscheidung schwierig.  
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?  
Dann entscheiden Sie alleine:  
Will ich das Kind bekommen?  
Sie sollen nicht alleine gelassen werden.  
Die Berater\*innen machen Ihnen Mut!

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

Alle Informationen finden Sie auf Seite 20 und 21.





## Ich freue mich auf mein Baby! Was muss ich jetzt tun? In den ersten 3 Monaten

Passen Sie gut auf sich auf!

Wählen Sie einen Frauen-Arzt oder eine Frauen-Ärztin.  
Sie sollen Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin vertrauen.

### Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Der Arzt oder die Ärztin macht die 1. Vorsorge-Untersuchung.  
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.

## Die Schwangerschafts-Bescheinigung

Die Schwangerschafts-Bescheinigung erhalten Sie bei Feststellung der Schwangerschaft von Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin. Auf der Schwangerschafts-Bescheinigung steht der errechnete Geburts-Termin. Geben Sie die Schwangerschafts-Bescheinigung an Ihre Krankenkasse und an Ihren Arbeit-Geber oder Ihre Arbeit-Geberin.

## Wichtige Planungen

Wo wollen Sie entbinden?

- In einer Geburts-Klinik
- oder zu Hause?

Informieren Sie sich.

Schauen Sie sich Kliniken an.

Es gibt Informations-Tage in allen Kliniken.

Die Termine finden Sie im Internet.

## 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.gesundheit-soziales-neumarkt.de/  
med-therap-angebote/hebammen-geburtshelfer/](http://www.gesundheit-soziales-neumarkt.de/med-therap-angebote/hebammen-geburtshelfer/)



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.





## Mein Bauch wächst schon Was muss ich tun? Was muss ich planen? In den Monaten 4 - 6

Wenn Sie **nicht** verheiratet sind:

### Die Vaterschaft

Überlegen Sie: Soll der Kinds-Vater die Vaterschaft anerkennen?  
Das ist bei folgenden Stellen möglich:

- Standesamt
- Jugendamt
- Notar

Sie benötigen verschiedene Unterlagen.

Welche das sind, erfahren Sie bei dem Termin bei den genannten Stellen.

## Das Sorge-Recht

Sie können das gemeinsame Sorge-Recht beantragen.  
Beim Jugendamt ist der Antrag kostenlos.  
Sie können den Antrag jederzeit stellen.

## Finanzielle Unterstützung

Brauchen Sie finanzielle Unterstützung?  
Zum Beispiel für den Kinderwagen, für Kleidung, für ein Bett.  
Dann wenden Sie sich an eine Schwangeren-Beratungsstelle.  
Weitere Informationen finden Sie auf Seite 24.

Bei der **Bürgerstiftung Region Neumarkt** können Sie auch finanzielle Unterstützung bekommen.  
Das Projekt „Lisa und Max“ unterstützt junge Frauen.  
**[www.buergerstiftung-region-neumarkt.de/hp545/Lisa-Max.htm](http://www.buergerstiftung-region-neumarkt.de/hp545/Lisa-Max.htm)**



## Mehrbedarf vom Jobcenter

Bekommen Sie Arbeitslosengeld II?  
Dann beantragen Sie ab der 13. Schwangerschafts-Woche:

- den Mehrbedarf für Schwangerschaft
- Beihilfe für Umstandskleidung und für Erst-Ausstattung für das Baby

## 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.

## Sorgen Sie schon jetzt vor

- Melden Sie sich bei einer Geburts-Klinik an.
- Melden Sie sich bei einem Säuglings-Pflege-Kurs an.  
Dann können Sie Ihr Baby von Anfang an gut versorgen.
- Sind Sie berufstätig, dann sprechen Sie mit Ihrem Partner und Ihrem Arbeit-Geber oder Ihrer Arbeit-Geberin über die Eltern-Zeit.  
Eltern-Zeit heißt: Sie können Ihre Arbeit bis zu 3 Jahren unterbrechen.  
Wollen Sie sich die Eltern-Zeit teilen?  
Wer bleibt zu Hause?
- Wollen Sie nach der Geburt bald wieder arbeiten?  
Dann melden Sie Ihr Kind bei einer Kinder-Tagesstätte an.  
Oder bei einer Tagesmutter.
- Wie soll Ihr Baby heißen?  
Welchen Vornamen wählen Sie für Ihr Baby?  
Welchen Nachnamen wählen Sie für Ihr Baby?





## Bald ist mein Baby da

### Was muss ich in den letzten 3 Monaten tun?

Jetzt ist es bald soweit!

Bereiten Sie alles vor, damit Ihr Baby sich wohl fühlt.

Was braucht Ihr Baby?

#### Kümmern Sie sich um die Erst-Ausstattung

In der Schwangeren-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.babycheckliste.de/pdf/baby-checkliste-erstaussstattung.pdf](http://www.babycheckliste.de/pdf/baby-checkliste-erstaussstattung.pdf)



Sie bekommen manche Sachen auch gebraucht.

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.

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.babycheckliste.de/kliniktasche-checkliste.html](http://www.babycheckliste.de/kliniktasche-checkliste.html)**  
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.

## Sie können sich bei Eltern-Kursen anmelden

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 Eltern kennen.

Sie können Erfahrungen austauschen.

Das hilft Ihnen, Ihr Baby zu verstehen.

Informieren Sie sich jetzt schon über entsprechende Angebote.

## Mutterschafts-Geld

Wenn Sie eine feste Arbeit haben:

Spätestens 7 Wochen vor dem Geburts-Termin beantragen

Sie das Mutterschafts-Geld bei Ihrer Krankenkasse.

Sie brauchen dafür eine Bescheinigung über den Geburts-Termin von Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.

Wenn Sie keine Arbeit haben bekommen Sie kein Mutterschafts-Geld.

## Mutterschutz

Der Mutterschutz beginnt 6 Wochen vor dem Geburts-Termin.

Jetzt müssen Sie nicht mehr arbeiten und dürfen zuhause bleiben.

Der Mutterschutz dauert bis 8 Wochen nach der Geburt.

Manchmal auch länger.



## 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.

### Melden Sie Ihr Kind an

Innerhalb einer Woche nach der Geburt beantragen Sie beim **Standesamt** im Geburts-Ort die Geburts-Urkunde. Jetzt müssen Sie sich entscheiden: Wie heißt Ihr Kind?

Beantragen Sie einen Kinder-Ausweis.

### Versichern Sie Ihr Kind

Beantragen Sie bei der Krankenkasse:  
1. die Familien-Versicherung und  
2. die Versicherten-Karte für Ihr Kind.

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

## **Machen Sie einen Termin beim Kinder-Arzt oder Kinder-Ärztin 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 ab**

Der Mutterschutz dauert mindestens 8 Wochen nach der Geburt.

Bei

- Mehrlings-Geburten
- Früh-Geburt oder
- einem Kind mit Behinderung

dauert der Mutterschutz auch länger.

Sie haben eine Arbeit? Sie können bei Ihrem Arbeit-Geber oder Ihrer Arbeit-Geberin Eltern-Zeit beantragen.

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

Geben Sie den Antrag spätestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit ab.

Lassen Sie sich beim Zentrum für Familie und Soziales in Regensburg beraten.

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Servicezentrum:

Landshuter Str. 55 | 93053 Regensburg

Postadresse:

Region Oberpfalz | 93065 Regensburg

Telefon: 0931 32 09 09 29 oder 0941 7809 00

E-Mail: [poststelle.opf@zbfbs.bayern.de](mailto:poststelle.opf@zbfbs.bayern.de)

Internet: [www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)





## Wo bekommen Sie finanzielle Hilfen?

### 1. Beantragen Sie Mutterschafts-Geld nach der Geburt

Geben Sie dafür die Geburts-Urkunde bei der Krankenkasse ab.

### 2. Beantragen Sie Eltern-Geld und bayerisches Familien-Geld innerhalb der ersten 3 Monate nach Geburt.

Sie müssen einen Antrag beim Zentrum für Familie und Soziales ausfüllen.

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Servicezentrum: Landshuter Str. 55 | 93053 Regensburg

Postadresse: Region Oberpfalz | 93065 Regensburg

Telefon: 0931 32 09 09 29 oder 0941 7809 00

E-Mail: [poststelle.opf@zbfbs.bayern.de](mailto:poststelle.opf@zbfbs.bayern.de)

Internet: [www.zbfbs.bayern.de](http://www.zbfbs.bayern.de)



### 3. Beantragen Sie Kinder-Geld

Stellen Sie einen Antrag auf Kinder-Geld bei der Familien-Kasse in Regensburg.

Vielleicht bekommen Sie auch einen Kinder-Zuschlag?

- Familienkasse Regensburg | Galgenbergstr. 24 | 93053 Regensburg  
Telefon: 0800 4 5555 30 | [Familienkasse-Bayern-sued@arbeitsagentur.de](mailto:Familienkasse-Bayern-sued@arbeitsagentur.de)  
Internet: [www.familienkasse.de](http://www.familienkasse.de)

## Wo bekommen Sie weitere finanzielle Hilfen?

Es gibt finanzielle Hilfen zum Beispiel

- Vom Jobcenter
- Vom Sozialamt
- Von der Wohngeldstelle
- Von der Bürgerstiftung Neumarkt  
[www.buergerstiftung-region-neumarkt.de](http://www.buergerstiftung-region-neumarkt.de)



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

Alle Informationen finden Sie auf Seite 20 und 21.

## Sind Sie allein erziehend?

Dann klären Sie

- Wollen Sie das Sorge-Recht für Ihr Kind alleine?  
Wollen Sie das Sorge-Recht für Ihr Kind gemeinsam?
- Zahlt der Vater Unterhalt für Ihr Kind?  
Wenn der Vater nicht zahlt:  
Beantragen Sie einen Unterhalts-Vorschuss beim Jugendamt.
- Wurde die Vaterschaft schon anerkannt?  
Wenn nicht, finden Sie Informationen auf Seite 6.

## Was ist noch wichtig?

Wenn Sie Arbeit haben: informieren Sie sich über einen Lohnsteuerklassenwechsel:

**[www.finanzamt.bayern.de/Neumarkt](http://www.finanzamt.bayern.de/Neumarkt)**



Sie gestalten jetzt Ihr neues Familienleben.

Sie entscheiden selbst:

- Wollen Sie eine Geburts-Anzeige aufgeben?
- Wollen Sie 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.
- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.
- Denken Sie nach der Geburt an Schwangerschafts-Verhütung.  
Sprechen Sie mit Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.  
**Stillen schützt nicht vor einer neuen Schwangerschaft!**



## Ich mache mir Sorgen um mein Baby

Ihr Baby schreit viel und Sie können es gar nicht beruhigen?  
Ihr Baby entwickelt sich nicht so richtig?  
Andere Babies können schon viel mehr?  
Sie haben das Gefühl: Irgendetwas stimmt nicht mit meinem Baby?

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

Nehmen Sie Ihr Gefühl aber auch 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 sehr viel schreit

- KoKi-Netzwerk frühe Kindheit  
Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 47 01 11  
Internet: [www.koki-landkreis-neumarkt.de](http://www.koki-landkreis-neumarkt.de)
- DONUM VITAE  
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
Kastengasse 14 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 26 46 60  
Internet: [www.donum-vitae-bayern.de](http://www.donum-vitae-bayern.de)
- Elternsprechstunde beim Gesundheitsamt  
Dr.-Grundler-Straße 1 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 47 05 12  
Internet: [www.landkreis-neumarkt.de/hp809/  
Muetterberatung-Elternsprechstunde.htm](http://www.landkreis-neumarkt.de/hp809/Muetterberatung-Elternsprechstunde.htm)
- Herztöne e.V.  
Kirchfeldallee 2 | 93055 Regensburg  
Telefon: 0941 99 92 70  
Internet: [www.herztoene-ev.de](http://www.herztoene-ev.de)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Internet: [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)



## Wenn sich Ihr Baby nicht richtig entwickelt

- Beratungs- und Frühförderstelle Neumarkt  
Gießereistraße 9 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 40 69 70









## 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 spezielle Beratungs-Angebote  
für Eltern von neugeborenen und kleinen Kindern.

**Hier finden Sie weitere Beratung und Unterstützung:**  
**[www.gesundheit-soziales-neumarkt.de](http://www.gesundheit-soziales-neumarkt.de)**



### Hier erfahren Sie mehr:

- Landratsamt – Gesundheitsamt  
Elternsprechstunde / Mütterberatung  
Dr.-Grundler-Str. 1 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 47 05 12  
Internet: [www.landkreis-neumarkt.de](http://www.landkreis-neumarkt.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.  
Hier erfahren Sie mehr:

- KoKi-Netzwerk frühe Kindheit  
Nürnberger Str. 1 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 47 01 11 | E-Mail: [koki@landkreis-neumarkt.de](mailto:koki@landkreis-neumarkt.de)  
Internet: [www.koki-landkreis-neumarkt.de](http://www.koki-landkreis-neumarkt.de)

## Hilfe – mir wächst alles über den Kopf

Sind Sie immerzu müde?

Haben Sie Streit mit Ihrem Partner?

Haben Sie das Gefühl: Ich kann nicht mehr?

Haben Sie eine psychische Krise?

Sie sind nicht alleine.

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

- KoKi-Netzwerk frühe Kindheit  
Telefon: 09181 47 01 11 | E-Mail: [koki@landkreis-neumarkt.de](mailto:koki@landkreis-neumarkt.de)  
Internet: [www.koki-landkreis-neumarkt.de](http://www.koki-landkreis-neumarkt.de)
- Allgemeiner Sozialdienst – Jugendamt Neumarkt  
Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 47 00
- Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung | Bistum Eichstätt  
Mühlstraße 3 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 61 17 | E-Mail [efl.neumarkt@bistum-eichstaett.de](mailto:efl.neumarkt@bistum-eichstaett.de)
- Erziehungsberatungsstelle | Beratungsstelle für Familien, Kinder, Jugendliche, Paare und Alleinstehende | Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V.  
Ringstraße 59 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 29 74 0 | E-Mail: [erziehungsberatung@caritas-neumarkt.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-neumarkt.de)  
Internet: [www.erziehungsberatung-neumarkt.de](http://www.erziehungsberatung-neumarkt.de)

## Welche Hilfen gibt es für Schwangere?

Es gibt spezielle Beratungsstellen

für alle Fragen zu Familien-Planung, Schwangerschaft und Geburt.

Alle schwangeren Frauen können in die Beratungsstelle kommen.

Die Berater\*innen helfen Ihnen gerne.



- Landratsamt – Gesundheitsamt –  
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
Dr.-Grundler-Straße 1 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 47 05 12  
Internet: [www.schwanger-in-neumarkt.de](http://www.schwanger-in-neumarkt.de)
- DONUM VITAE  
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen  
Kastengasse 14 | 92318 Neumarkt | Telefon: 09181 26 46 60  
Telefonische Anmeldung bitte in Regensburg unter 0941 5 95 64 90  
Internet: [www.donum-vitae-bayern.de](http://www.donum-vitae-bayern.de)
- pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,  
Sexualpädagogik und Sexualberatung  
An der Schergenbreite 1 | 93059 Regensburg  
Telefon: 0941 70 44 55  
Internet: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)
- Caritas Schwangerschaftsberatung Regensburg  
Adolf-Schmetzer-Straße 2-4 | 93055 Regensburg  
Telefon: 0941 79 99 20  
Internet: [www.caritas-schwangerschaftsberatung.de](http://www.caritas-schwangerschaftsberatung.de)



## 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:

- Klinikum Neumarkt  
Nürnberger Str. 12 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 42 03 800  
Internet: [frauenklinik.klinikum-neumarkt.de](http://frauenklinik.klinikum-neumarkt.de)
- Stillgruppe  
Villa Kugelrund  
Nürnberger Straße 10-12 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 42 02 290  
Internet: [www.villa-kugelrund.de](http://www.villa-kugelrund.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
- Babyschwimmen
- PEKIP-Gruppen
- Babymassage
- Eltern-Training

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

Informationen und Angebote finden Sie

- Im Familienzentrum Neumarkt
- Bei den Kirchen-Gemeinden
- 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.

- Villa Kugelrund  
Nürnberger Straße 10 - 12 | 92318 Neumarkt  
Telefon: 09181 42 02 290  
Internet: [www.villa-kugelrund.de](http://www.villa-kugelrund.de)



## Welche finanziellen Hilfen bekommen Sie?

Es gibt viele verschiedene finanzielle Hilfen für Schwangere und junge Familien.  
Finanzielle Hilfen bedeutet: Sie bekommen Geld.

### Wichtig

Gehen Sie in eine Schwangeren-Beratungsstelle.  
Fragen Sie, welche Hilfe für Sie richtig ist.  
Gehen Sie möglichst bald, damit es nicht zu spät ist!  
Hier finden Sie eine Übersicht über alle finanziellen Hilfen.

**Fragen Sie in der Schwangeren-Beratungsstelle nach.**

### Arbeitslosengeld II oder Hartz IV

Es gibt

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

### Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Es gibt eine Einkommens-Grenze.

Es gibt finanzielle Unterstützung für Umstandskleidung und Babyausstattung.

Weitere Hilfen nach Bedarf.

Lassen Sie es von einer Schwangerschafts-Beratungsstelle prüfen.

### Mutterschafts-Geld

Es gibt ein Mutterschafts-Geld vor der Geburt und nach der Geburt.

Lassen Sie sich bei der Krankenkasse beraten.

## Eltern-Geld und Familien-Geld

Beantragen Sie Eltern-Geld und das bayerische Familien-Geld innerhalb der ersten 3 Monate nach Geburt.

Die Höhe der Hilfe hängt vom Verdienst ab.

Sie müssen einen Antrag beim Zentrum für Familie und Soziales ausfüllen.

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Servicezentrum:

Landshuter Str. 55 | 93053 Regensburg

Postadresse:

Region Oberpfalz | 93065 Regensburg

Telefon: 0931 32 09 09 29 oder 0941 7809 00

E-Mail: [poststelle.opf@zbfbs.bayern.de](mailto:poststelle.opf@zbfbs.bayern.de)

Internet: [www.zbfs.bayern.de](http://www.zbfs.bayern.de)



## Eltern-Zeit

Informationen zur Eltern-Zeit finden Sie auf Seite 13.

## Kinder-Geld

Kinder-Geld bekommen fast alle Eltern.

Sie stellen den Antrag bei der Familien-Kasse:

- Familienkasse Regensburg | Galgenbergstr. 24 | 93053 Regensburg  
Telefon: 0800 4 5555 30  
E-Mail: [Familienkasse-Bayern-Sued@arbeitsagentur.de](mailto:Familienkasse-Bayern-Sued@arbeitsagentur.de)  
Internet: [www.familienkasse.de](http://www.familienkasse.de)

## Kinder-Zuschlag

Diese Hilfe bekommen Eltern, die arbeiten und wenig verdienen.

Sie stellen den Antrag bei der Familien-Kasse:

- Familienkasse Regensburg | Galgenbergstr. 24 | 93053 Regensburg  
Telefon: 0800 4 5555 30  
E-Mail: [Familienkasse-Bayern-Sued@arbeitsagentur.de](mailto:Familienkasse-Bayern-Sued@arbeitsagentur.de)  
Internet: [www.familienkasse.de](http://www.familienkasse.de)

## Wohn-Geld

Diese Hilfe bekommen Menschen mit geringem Einkommen.

Zuständig ist die Wohngeld-Stelle im Landratsamt Neumarkt.

Landratsamt Neumarkt

Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt

Telefon: 09181 47 00

[www.landkreis-neumarkt.de/hp30016/Wohngeld.htm](http://www.landkreis-neumarkt.de/hp30016/Wohngeld.htm)



## Unterhalts-Vorschuss

Der Vater zahlt keinen Unterhalt?

Dann zahlt das Jugendamt den Unterhalts-Vorschuss.

Allgemeiner Sozialdienst – Jugendamt Neumarkt

Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt

Telefon: 09181 47 00

## Übernahme von Kinder-Betreuungs-Kosten

Sie haben ein geringes Einkommen?

Dann zahlt das Jugendamt die Kinder-Tagesstätte oder die Tages-Mutter.

Sie können einen Antrag auf das bayerische Krippen-Geld stellen.

Diesen Antrag müssen Sie beim Zentrum für Familie und Soziales in Regensburg stellen.

Zentrum Bayern Familie und Soziales

Servicezentrum: Landshuter Str. 55 | 93053 Regensburg

Postadresse: Region Oberpfalz | 93065 Regensburg

Telefon: 0931 32 09 09 29 oder 0941 7809 00

E-Mail: [poststelle.opf@zbfbs.bayern.de](mailto:poststelle.opf@zbfbs.bayern.de)

Internet: [www.zbfbs.bayern.de](http://www.zbfbs.bayern.de)



## Familien-Geld

Diese Hilfe bekommen Sie nach dem Eltern-Geld.

Das heißt: Vom 1. bis zum 3. Geburtstag vom Kind. ,

Informationen dazu finden Sie auf Seite 14.

## 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 in der Apotheke
- Nicht rauchen und keinen Alkohol trinken

### Im 2. Schwangerschafts-Monat

- Erste Vorsorge-Untersuchung beim Frauen-Arzt oder Frauen-Ärztin
- Erstes Ultraschall-Bild

### Im 3. Schwangerschafts-Monat

- Schwangerschafts-Bescheinigung abgeben  
Bei der Krankenkasse  
Bei Ihrem Arbeit-Geber oder Ihrer Arbeit-Geberin
- Geburts-Klinik aussuchen
- Geburts-Vorbereitungskurs buchen
- Hebamme suchen

### Im 4. Schwangerschafts-Monat

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



### Im 5. Schwangerschafts-Monat

- Zweites Ultraschall-Bild
- In der Geburts-Klinik anmelden
- Mit dem Partner über die Eltern-Zeit nach der Geburt sprechen
- Kinderbetreuung planen  
Kinder-Tagesstätte oder Tages-Mutter suchen
- Beim Säuglings-Pflege-Kurs anmelden
- Vor- und Nachname besprechen

### Im 7. Schwangerschafts-Monat

- Kinderzimmer oder Platz für das Kind herrichten
- Erst-Ausstattung besorgen
- Geburts-Vorbereitungs-Kurs besuchen
- Anträge für die Eltern-Zeit vorbereiten

### Im 8. Schwangerschafts-Monat

- Drittes Ultraschall-Bild
- Kliniktasche packen
- Kinder-Arzt oder Kinder-Ärztin suchen
- Bei Eltern-Kind-Kurs anmelden
- Mutterschafts-Geld 7 Wochen vor dem Geburts-Termin  
bei der Krankenkasse beantragen
- Mutterschutz 6 Wochen vor dem Geburts-Termin einhalten





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

### **Geburts-Urkunde**

- Beim Standesamt in der ersten Woche beantragen  
Namen festlegen

### **Anmeldungen**

- Beim Einwohner-Melde-Amt  
Kinder-Ausweis beantragen
- Bei der Krankenkasse  
Familienversicherung und Krankenkassen-Karte  
für das Kind beantragen

### **Termin beim Kinder-Arzt oder Kinder-Ärztin für U2**

- Zwischen dem 3. und 10. Tag nach der Geburt

### **Termin beim Kinder-Arzt oder Kinder-Ärztin für U3**

- Für die 3.-6. Lebenswoche

### **Antrag auf Eltern-Geld und Eltern-Zeit abgeben**

- Beim Arbeit-Geber oder bei der Arbeit-Geberin  
gleich in der 1. Woche nach der Geburt  
Antrag auf Eltern-Zeit stellen
- Beim Zentrum Bayern Familie und Soziales  
In den ersten 3 Monaten Antrag auf Eltern-Geld stellen

### **Kindergeld beantragen**

- Bei der Familienkasse  
in den ersten 6 Monaten



## Weitere finanzielle Hilfen beantragen

- Mehrbedarfe beim Jobcenter beantragen
- Wohn-Geld-Antrag stellen
- Kinder-Zuschlag beantragen

## Wenn Sie nicht verheiratet sind

- Vaterschafts-Anerkennung erledigt?
- Gemeinsames Sorge-Recht erledigt?
- Unterhalts-Vorschuss beim Jugendamt beantragen

## Sonstiges

- Bei Gruppen anmelden?  
Zum Beispiel: Eltern-Training,  
Still-Gruppe, Eltern-Kind-Gruppe
- Geburts-Anzeige schreiben?
- Weitere Versicherungen abschließen?  
Zum Beispiel eine Haftpflicht-Versicherung
- Die Vermieterin oder den Vermieter informieren





Rummelsberger  
Diakonie



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](mailto:info@capito-nordbayern.de)  
Telefon 0170 70 85 442  
Webseite [www.capito-nordbayern.de](http://www.capito-nordbayern.de)

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

## Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:  
Geschäftsführer Karl Schulz

Redaktion: Irmgard Fritsch, Helga Auer, Eva Kanetzky, Christine Fischer,  
Anita Skobl und Heike Schmidt-Neumeyer

Gestaltung: Berufsbildungswerk Rummelsberg, Areal K3

Bildnachweis: Alle nicht gekennzeichneten Fotos Rummelsberger Diakonie,  
Titelbild © Kati Finell by Adobe Stock.

Auflage 5.000 Exemplare, Oktober 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.



Rummelsberger  
Diakonie

**Gefördert durch:**



BÜRGER  
**STIFTUNG**  
REGION NEUMARKT

**Gefördert und fachlich begleitet von:**



**Staatlich anerkannte  
Beratungsstelle für  
Schwangerschaftsfragen**

Landratsamt Neumarkt i.d.OPf.  
Gesundheitsamt

---

**RDB Rummelsberger Dienste für Menschen  
mit Behinderung gemeinnützige GmbH**  
**Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung**

Ajtoschstraße 6 | 90459 Nürnberg

Telefon 0911 393634 211 | Fax 0911 393634 220

E-Mail [offene-angebote-nbg@rummelsberger.net](mailto:offene-angebote-nbg@rummelsberger.net)

[rummelsberger-diakonie.de/behindertenhilfe](http://rummelsberger-diakonie.de/behindertenhilfe)

**RDJ Rummelsberger Dienste für  
junge Menschen gemeinnützige GmbH**

**Ambulante Erzieherische Dienste**

Jugendhilfestation Neumarkt

Regensburger Straße 1 | 92318 Neumarkt

Telefon 09181 29254 102 | Fax 09181 29254 108

E-Mail [schmidt-neumeyer.heike@rummelsberger.net](mailto:schmidt-neumeyer.heike@rummelsberger.net)

[rummelsberger-diakonie.de/jugendhilfe](http://rummelsberger-diakonie.de/jugendhilfe)



Menschen an Ihrer Seite.

Die Rummelsberger

[rummelsberger-diakonie.de](http://rummelsberger-diakonie.de)