

GRUSSWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

und plötzlich ist alles anders: Eine Schwangerschaft – ob lange ersehnt oder überraschend – verändert das Leben aller werdender Eltern. Als dreifacher Vater weiß ich aus persönlicher Erfahrung: Die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Kind sind eine ganz besondere Lebensphase. Aber auch eine Zeit, die oft Unsicherheiten und viele Fragen mit sich bringt: Wie finden wir eine Hebamme? Was ist das Richtige für uns – Geburtsklinik, Geburtshaus oder Hausgeburt? Welche finanziellen Hilfen gibt es, wo werden Beratungen angeboten

und was muss noch alles bedacht werden?

Die Region Hannover hat viele Unterstützungsangebote für werdende Mütter und Väter und junge Familien. Der neue Schwangerschaftswegweiser bündelt all diese Anlaufstellen und begleitet Sie von Anfang an durch diese aufregende Zeit – vom Schwangerschaftsfahrplan über Informationen zum Mutterschutz und Elternzeit bis zur Übersicht aller Beratungsstellen und Gesundheitsangebote. Der Wegweiser zeigt außerdem, wie vielfältig und gut vernetzt die Frühen Hilfen in den 21 regionsangehörigen Städten und Gemeinden sind und welche Angebote es direkt in Ihrer Nähe gibt.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde und möglichst sorgenfreie Schwangerschaft und alles Gute für Ihre neue Zukunft!

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Steffen Krach". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Steffen Krach,
Regionspräsident

EINFÜHRUNG

Liebe (werdende) Eltern,

mit diesem Schwangerschaftswegweiser möchten wir Sie in der besonderen Zeit der Schwangerschaft und Geburt unterstützen und Ihnen einen Überblick über die vielfältigen Unterstützungs- und Beratungsangebote in der Region Hannover geben.

Dieser Wegweiser ist farblich nach Themen aufgeteilt. Die beiden Symbole zeigen Ihnen, ob ein Angebot in der Schwangerschaft oder nach der Geburt wichtig ist.



Spezielle Angebote in der Nähe Ihres Wohnortes finden Sie auf den Internetseiten der Kommunen, nachfolgend auf den Seiten 74–76. Ganz hinten in der Umschlagseite finden Sie einen Fahrplan mit einem Überblick über die wichtigsten Termine während der Schwangerschaft und in den ersten Wochen nach der Geburt, den Sie ganz einfach heraustrennen können.



Der Onlinewegweiser ist verfügbar unter www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

Dieses Heft ist ein Produkt der Frühen Hilfen. Frühe Hilfen sind Angebote für werdende Eltern und Eltern mit Kindern bis sechs Jahren. Mit unserer Arbeit möchten wir ein gutes Aufwachsen von Kindern in der Region Hannover ermöglichen.

Das Koordinierungszentrum Frühe Hilfen – Frühe Chancen wünscht Ihnen alles Gute für diese besondere Zeit!



INHALTSVERZEICHNIS

GESUNDHEIT 8

Gynäkologische Praxen	9
Mutterpass	10
Geburtskliniken.....	11
Haushaltshilfe	13
U-Untersuchungen	14
Hebammen.....	15
Geburtsvorbereitung	16
Geburtshäuser	17
Hausgeburt.....	18
Wochenbettbetreuung.....	19
Rückbildungsgymnastik.....	20
Familienhebammen	21
Stillberatung.....	23
Pränataldiagnostik	24

BERATUNG 25

Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung	26
Familien- und Erziehungsberatung	27
Schreiambulanz.....	28
Familienservicebüro	29
Alleinschwangere und Alleinerziehende.....	30
Beeinträchtigung des Kindes.....	31
Häusliche Gewalt	33
Suchtberatung für schwangere Frauen	34

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG 35

Mutterschaftsgeld	36
Kindergeld	37
Kinderzuschlag	38
Elterngeld/ElterngeldPlus.....	39
Arbeitslosengeld II (Hartz IV)	40
Sozialhilfebezug/Grundsicherung	41
Mehrbedarf und Erstausrüstung (bei ALG II und Sozialhilfe).....	42
Bildungs- und Teilhabepaket (BuT).....	43
Asylbewerberleistungsbezug (AsylbLG).....	44
Asylbewerberleistungsbezug – Mehrbedarf für werdende Mütter	45
Unterhaltsvorschuss.....	46
Bundesstiftung „Mutter und Kind“	47
Stiftung „Familien in Not“	48
Wohngeld.....	49
Kinderfreibetrag	49
Pflegegeld.....	50

ARBEIT, AUSBILDUNG, STUDIUM 51

Elternzeit	52
Mutterschutz	53

INHALTSVERZEICHNIS

BEHÖRDEN 54

Anmeldung beim Standesamt	55
Namensrecht	56
Krankenversicherung	56
Beistandschaften	57
Sorgerechtsklärung (bei nicht miteinander verheirateten Paaren)	58
Vaterschaftsanerkennung (bei nicht miteinander verheirateten Paaren)	59
Vormundschaften (bei minderjährigen Müttern)	60
Allgemeiner Sozialer Dienst/Kommunaler Sozialdienst	61

KRISEN RUND UM DIE GEBURT 62

Wochenbettdepression/Postpartale Depression	63
Vertrauliche Geburt	64
Schwierige Geburt	65
Verwaiste Eltern	67

WISSENSWERTES 68

Baby-Erstausstattung	69
Kliniktasche packen – Was sollte mit?	70

LEICHTE SPRACHE 71

INTERNETADRESSEN DER KOMMUNEN 74

NOTRUFNUMMERN 78

BESONDERER DANK 79

LIEBE WERDENDE ELTERN 80

SCHWANGERSCHAFTSFAHRPLAN UMSCHLAG



GYNÄKOLOGISCHE PRAXEN

Frauen können schon zur Babyplanung eine gynäkologische Praxis aufsuchen. Dort werden Sie beraten, worauf vor Beginn einer Schwangerschaft geachtet werden sollte.

Wenn Sie festgestellt haben, dass Sie schwanger sind, vereinbaren Sie einen Termin für die erste gynäkologische Untersuchung. Die meisten Frauen suchen in der 6.-8. Schwangerschaftswoche ihre gynäkologische Praxis auf. Sie werden zu Mutterschutz, zur allgemeinen Lebensführung und zu Möglichkeiten der vorgeburtlichen Diagnostik beraten.

Es empfiehlt sich, sich von Anfang an eine Frauenarztpraxis zu suchen, in der man sich wohlfühlt, da ein Wechsel nur schwer möglich ist. Daher ist es empfehlenswert, schon den ersten Termin in einer Praxis zu vereinbaren, zu der Sie Vertrauen haben und in der Sie bleiben möchten.

Wenn Sie unsicher sind, die Schwangerschaft fortzusetzen, informiert Sie Ihre frauenärztliche Praxis über das weitere Vorgehen und vermittelt Sie an eine Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle (siehe S. 26).

ZEITPUNKT

Bei Kinderwunsch oder eingetretener Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS

www.arztauskunft-niedersachsen.de
Suchwort „Frauenheilkunde“

UNTERLAGEN

Elektronische Gesundheitskarte

GESUNDHEIT

Damit die Frau während der Schwangerschaft gut versorgt ist, gibt es durch gynäkologische Praxen und Hebammen viel Unterstützung. Die gesundheitliche Versorgung wird durch die Krankenkassen bezahlt. Dazu zählen auch die Vorsorgeuntersuchungen und Medikamente.



MUTTERPASS

Nach Feststellung einer Schwangerschaft wird von der gynäkologischen Praxis oder der Hebamme ein Mutterpass ausgestellt. Darin finden sich der errechnete Geburtstermin, die Krankenvorgeschichte der Frau, medizinische Befunde und das Wachstum des Kindes. Nach der Geburt werden die Daten zur Geburt und der Verlauf des Wochenbetts eingetragen. Ein Mutterpass ist ein medizinisches Dokument und unterliegt der Schweigepflicht. Die Schwangere bestimmt, wer Einblick darin hat. Er ist nicht als Dokument zur Vorlage beim Arbeitgeber oder bei anderen Behörden geeignet. Die schwangere Frau sollte den Mutterpass immer bei sich haben.

ZEITPUNKT

Bei Feststellung der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS

Gynäkologische Praxis oder Hebamme (s. Seite 9)

UNTERLAGEN

Elektronische Gesundheitskarte



GEBURTSKLINIKEN



Im Verlauf der Schwangerschaft sollten Sie sich in Rücksprache mit der gynäkologischen Praxis Gedanken machen, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten. Die meisten Schwangeren gebären in einem Krankenhaus. In der Region Hannover gibt es sieben Geburtskliniken. Einige Kliniken bieten Informationsabende oder Kreißaal-Führungen an. Wenn eine Geburt vor der 36. Schwangerschaftswoche eintritt, sollte diese nur in der MHH, dem Henriettenstift oder im Klinikum Neustadt stattfinden, da dort durchgehend Kinderärztinnen und Kinderärzte vor Ort sind (Perinatalzentrum). Weitere Geburtsorte (s. Seite 17–18).

ZEITPUNKT

Eine Anmeldung zur Geburt sollte um die 30. Schwangerschaftswoche in der Klinik erfolgen.

ADRESSEN/LINKS

Diakovere Henriettenstift
Perinatalzentrum Hannover
Schwemannstr. 17
30559 Hannover
Tel.: 0511 289 0
www.pnz-hannover.de

Diakovere Friederikenstift
Humboldtstr. 5
30169 Hannover
Tel.: 0511 129 0
www.geburtshilfe-friederikenstift.de

Vinzenzkrankenhaus
Lange-Feld-Str. 31
30559 Hannover
Tel.: 0511 950 2301
www.vinzenzkrankenhaus.de

KRH Klinikum Großburgwedel
Fuhrberger Str. 8
30938 Hannover
Tel.: 05139 801 4434
www.krh.de



GEBURTSKLINIKEN

KRH Klinikum Robert-Koch Gehrden
 Von-Reden-Str. 1
 30989 Gehrden
 Tel.: 05108 69 2501
www.krh.de

KRH Klinikum Neustadt am Rübenberge
 Lindenstr. 75
 31535 Neustadt am Rübenberge
 Tel.: 05032 88 2200
www.krh.de

Medizinische Hochschule Hannover
 Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
 Carl-Neuberg-Str. 1
 30625 Hannover
 Tel.: 0511 532 6056
www.mhh.de

UNTERLAGEN

Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass,
 Überweisung der gynäkologischen Praxis



HAUSHALTSHILFE

Eine Haushaltshilfe unterstützt Sie, wenn Sie beispielsweise Bettruhe halten müssen und sich niemand aus Ihrer Familie um den Haushalt oder weitere Kinder kümmern kann. Die Hilfe wird bei Ihrer Krankenkasse beantragt. Für den Antrag benötigen Sie eine Bescheinigung Ihres Arzts oder Ihrer Ärztin oder Ihrer Hebamme. Die Hilfe ist nur für den Notfall gedacht.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS

Gynäkologische Praxis (s. Seite 9)

UNTERLAGEN

Elektronische Gesundheitskarte



U-UNTERSUCHUNGEN

Direkt nach der Geburt wird das Baby gründlich untersucht (U1). Die Ergebnisse werden in ein gelbes Untersuchungsheft eingetragen. Sie bekommen dieses Untersuchungsheft und den Impfpass Ihres Kindes nach der Geburt. In dem Heft ist ein genauer Zeitplan, wann weitere Früherkennungsuntersuchungen und Impfungen für Ihr Kind stattfinden sollen (U2–U9). Durch die Früherkennungsuntersuchungen sollen mögliche Erkrankungen oder Auffälligkeiten in der Entwicklung ihres Kindes frühzeitig erkannt werden. Die Ergebnisse der Untersuchungen werden von der Kinderärztin oder dem Kinderarzt in das Heft eingetragen. Das Untersuchungsheft ist sehr wichtig und muss sorgfältig aufbewahrt werden. Sie müssen das U-Heft und den Impfpass des Kindes zu jedem Termin in der kinderärztlichen Praxis mitbringen.

ZEITPUNKT

Die Suche nach einer kinderärztlichen Praxis sollte bereits in der Schwangerschaft erfolgen.

ADRESSEN/LINKS

Kinderärztliche Praxen finden Sie unter www.arztauskunft-niedersachsen.de
Suchwort „Kinder- und Jugendmedizin“

UNTERLAGEN

Das gelbe U-Heft, Impfausweis, elektronische Gesundheitskarte des Kindes



U1
Neugeborenen-Erstuntersuchung

HEBAMMEN



Hebammen sind Fachfrauen für Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett. Sie können auch eine Schwangerschaft feststellen und die Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft durchführen. Alle Frauen haben in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit Anspruch auf eine Hebamme. Diese Leistungen übernimmt die Krankenkasse. Der Mangel an Hebammen, kann es schwierig machen eine Hebamme zu finden. Daher ist es wichtig, dass Sie sich frühzeitig darum kümmern.

ZEITPUNKT

In der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit

ADRESSEN/LINKS

Bei der Suche nach einer Hebamme hilft die Hebammenzentrale der Region Hannover
Tel.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN

Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass





GEBURTSPREPARATION

Ein Geburtsvorbereitungskurs bereitet Sie auf die Geburt und das Leben mit Ihrem Baby vor. Er wird von einer Hebamme geleitet. Geburtsvorbereitungskurse werden in unterschiedlichen Formen angeboten. Die Schwangeren können den Kurs allein oder mit einer anderen Person belegen. Die Kurse können über mehrere Wochen oder an einem Wochenende stattfinden. Kurse über mehrere Wochen sollten in der 28.–30. Schwangerschaftswoche begonnen werden. Wochenendkurse sollten zwischen der 34.–37. Schwangerschaftswoche besucht werden. Die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs übernimmt die Krankenkasse.

ZEITPUNKT

Anmeldung zum Kurs möglichst frühzeitig in der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS

Eine Hebammenpraxis in Ihrer Nähe oder Kurssuche über die Hebammenzentrale der Region Hannover
Tel.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN

Elektronische Gesundheitskarte, lockere Kleidung



GEBURTSHÄUSER



Sie können Ihr Kind auch in einem Geburtshaus bekommen. Die Geburt im Geburtshaus wird nur von Hebammen betreut. Die Hebamme begleitet Sie bereits in der Schwangerschaft. Wenn der Geburtstermin naht, ist die Hebamme für Sie immer erreichbar (Rufbereitschaft). Sie treffen sich im Geburtshaus, wenn das Kind geboren werden will. Die Geburt in einem Geburtshaus wird von den Krankenkassen bezahlt. Die Rufbereitschaftspauschale wird nicht von allen Krankenkassen übernommen und die Frauen müssen einen Teil davon oft selbst bezahlen.

ZEITPUNKT

Anmeldung im Geburtshaus möglichst frühzeitig in der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS

Geburtshaus Eilenriede
Gehägestraße 20a
30655 Hannover
Tel.: 0511 713701
E-Mail: info@geburtshaus-eilenriede.de
www.geburtshaus-eilenriede.de

Geburtshaus & Hebammerei Herrenhausen
Nienburger Straße 6
30167 Hannover
Tel.: 0511 64 69 37 33
E-Mail: geburtshaus.herrenhausen@posteo.de
www.geburtshaus-herrenhausen.de

UNTERLAGEN

Mutterpass, elektronische Gesundheitskarte



HAUSGEBURT

Sie können Ihr Kind auch zu Hause bekommen. Die Hebamme kommt zu Ihnen nach Hause, wenn die Geburt beginnt und bleibt bis zu einigen Stunden nach der Geburt. Die Krankenkassen bezahlen die Hebamme für ihre Arbeit. Die Hebamme ist für die Schwangere bis zur Geburt immer erreichbar. Dafür bekommt die Hebamme eine sogenannte Rufbereitschaftspauschale. Die Rufbereitschaftspauschale wird nicht von allen Krankenkassen komplett übernommen und die Frauen müssen etwas dazu bezahlen.

ZEITPUNKT

Suche nach einer Hebamme für die Hausgeburt möglichst frühzeitig in der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS

Bei der Suche nach einer passenden Hebamme für eine Hausgeburt hilft die Hebammenzentrale der Region Hannover.
Tel.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN

Mutterpass, elektronische Gesundheitskarte



WOCHENBETTBETREUUNG

Wochenbett nennt man die Zeit nach der Geburt. Die Hebamme besucht Sie und Ihr Baby dann zu Hause. Sie untersucht Sie und Ihr Kind und hilft Ihnen, wenn etwas nicht stimmt. Die Hebamme unterstützt Sie auch bei Fragen und Sorgen. Sie zeigt Ihnen, wie ein Baby gepflegt wird und sagt, wann Sie mit Ihrem Kind zum Arzt gehen müssen. Sie unterstützt die Mutter beim Stillen und erzählt ihr alles Wichtige zur Ernährung ihres Babys. Die Hebamme kann die Mutter und ihr Kind bis zu zwölf Wochen nach der Geburt zu Hause besuchen. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

ZEITPUNKT

Nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Bei der Suche nach einer Hebamme für die Wochenbettbetreuung hilft die Hebammenzentrale der Region Hannover.
Tel.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN

Mutterpass, elektronische Gesundheitskarte





RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Bei der Rückbildungsgymnastik handelt es sich um Übungen, die den Körper nach der Schwangerschaft und der Geburt kräftigen und die körperlichen Veränderungen zurückbilden sollen. Üblich sind Kurse in Gruppen bei einer Hebamme. In Ausnahmefällen, wenn aufgrund der Geburt zum Beispiel massive Störungen des Beckenbodens vorliegen, kann die gynäkologische Praxis Rückbildungsgymnastik für die Frau verordnen. Ein genereller Anspruch auf die Verordnung besteht nicht. Die Kosten für den Kurs werden direkt über die Versicherungskarte mit der Krankenkasse abgerechnet. Für eine Kostenübernahme muss der Kurs bis zum neunten Monat nach der Geburt abgeschlossen sein.

ZEITPUNKT

In der Regel 8 bis 10 Wochen nach der Geburt, individuelle Absprache mit der Hebamme möglich

ADRESSEN/LINKS

Hebammenpraxis oder Kurssuche über die Hebammenzentrale der Region Hannover
Tel.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

UNTERLAGEN

Elektronische Gesundheitskarte



FAMILIENHEBAMMEN UND FAMILIEN-GESUNDHEITS-KINDERKRANKENPFLEGERINNEN

Durch eine Familienhebamme oder Familien-Gesundheits-Kinderkrankenschwester (FamKi) können Sie begleitet werden, wenn Sie schwanger sind oder ein Kind unter einem Jahr haben und Sie:

- sich unerfahren oder überfordert fühlen
- alleinerziehend sind
- neu in der Stadt oder im Land sind
- sich psychisch oder körperlich belastet fühlen
- von häuslicher Gewalt betroffen oder bedroht sind
- viele Fragen und Unsicherheiten zur Entwicklung Ihres Kindes haben
- Eltern eines zu früh oder nicht gesund geborenen Kindes sind
- das Gefühl haben, der Schwangerschaft oder Elternschaft nicht gewachsen zu sein

Familienhebammen und FamKis kommen zu Ihnen nach Hause und beantworten Fragen rund ums Elternsein. Sie geben Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind und begleiten Sie bei Bedarf zu Terminen bei Behörden oder ärztlichen Praxen. Dieses Angebot ist kostenlos.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf ab Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des 1. Lebensjahres des Kindes

ADRESSEN/LINKS

Für die Stadt Hannover:
Familienhebammenzentrum Hannover (FHZ)
Tel.: 0511 123148-10/11
E-Mail: info@fhz-hannover.de
www.fhz-hannover.de





FAMILIENHEBAMMEN UND FAMILIEN-GESUNDHEITS- KINDERKRANKENPFLEGERINNEN

Koordination für Burgdorf:
Familienservicebüro Burgdorf
Tel.: 05136 898 301
E-Mail: familienservicebuero@burgdorf.de

Koordinatorin für Laatzen:
Maria Jakob
Tel.: 0511 8205 5408
E-Mail: maria.jakob@laatzen.de

Koordinatorin für Langenhagen:
Kerstin Mesch
Tel.: 0511 7307 9863
E-Mail: kerstin.mesch@langenhagen.de

Koordinatorin für Lehrte:
Silvia Müller
Tel.: 05132 505 3245
E-Mail: silvia.mueller@lehrte.de

Für alle weiteren Kommunen der Region Hannover:
Familienhebammenkoordination der Region Hannover
Tel.: 0511 616 227 65
E-Mail: koordination-familienhebammen@region-hannover.de

Keine

UNTERLAGEN



STILLBERATUNG

Stillen ist der natürliche und gesunde Weg einen Säugling zu ernähren. Doch manchmal ist das Stillen schwierig und es treten Probleme auf. Dann kann Ihnen eine Hebamme oder eine Stillberaterin helfen. Sie kann die Mutter und ihr Kind zu Hause besuchen und gemeinsam mit ihr eine Lösung für das Problem finden. In der gesamten Stillzeit haben Mütter Anspruch auf die Hilfe durch eine Hebamme – egal, wie lange sie dauert. In dieser Zeit zahlt die Krankenkasse bis zu acht Termine für Besuche oder Telefongespräche mit der Hebamme. Gibt es große Probleme, kann die gynäkologische oder kinderärztliche Praxis weitere Termine verordnen.

Auch Still- und Laktationsberaterinnen helfen in besonderen Situationen. Sie sind besonders ausgebildete Frauen, die sich im Bereich des Stillens sehr gut auskennen. Die Kosten für ihre Unterstützung übernimmt die Krankenkasse nicht. Darüber hinaus gibt es Stillberatungen, die von Ehrenamtlichen durchgeführt werden.

Auch der Besuch einer Stillgruppe kann gut für die Mutter sein. Dort treffen sich regelmäßig stillende Mütter und tauschen sich aus.

ZEITPUNKT

Stillzeit

ADRESSEN/LINKS

Bei der Suche nach einer passenden Hebamme für die Stillberatung hilft die „Hebammenzentrale der Region Hannover“:
Tel.: 0511 616 10101
E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de

Stillgruppen finden Sie unter
www.bdl-stillen.de

ehrenamtliche Stillberatungen finden Sie z.B. unter
www.afs-stillen.de

Mutterpass, elektronische Gesundheitskarte

UNTERLAGEN



PRÄNATALDIAGNOSTIK

Der Begriff Pränataldiagnostik (PND) umfasst verschiedene Methoden, mit denen das ungeborene Kind im Bauch der Schwangeren untersucht werden kann. Die Untersuchungen werden in der frauenärztlichen Praxis durchgeführt oder in einer dafür speziell ausgerichteten Praxis. Beispiele für PND sind u. a. Ultraschall, Feinultraschall, Nackenfaltenmessung, Bluttests oder Fruchtwasseruntersuchungen. Dabei wird gezielt nach möglichen Fehlbildungen und Krankheiten des Kindes gesucht.

Die PND ermöglicht eine gezielte und vorbereitete Behandlung während der Schwangerschaft und direkt nach der Geburt des Kindes. Wenn Auffälligkeiten gesehen werden, folgen in der Regel weitere Untersuchungen. Die Ergebnisse der PND können Sie vor die schwierige Frage der Fortführung oder Beendigung der Schwangerschaft stellen.

Jede Schwangere und jedes Paar entscheidet selbst, ob sie PND-Untersuchungen ihres ungeborenen Kindes wünschen. Einige der Untersuchungen müssen selbst bezahlt werden. Beratungsstellen unterstützen und begleiten Sie im Falle einer Auffälligkeit des ungeborenen Kindes oder bei der Frage, welche vorgeburtlichen Untersuchungen gewollt sind.

ZEITPUNKT

Während der Schwangerschaft

ADRESSEN/LINKS

Schwangeren- und Schwangerschafts-konfliktberatungsstellen:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

Diakovere Annastift
Beratungsstelle Menschenkind
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
Tel.: 0511 8603 413
www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/elternberatung

UNTERLAGEN

Keine



BERATUNG

Während der Schwangerschaft und in der ersten Zeit nach der Geburt entstehen viele Fragen. Manchmal kann es dann hilfreich sein, sich beraten zu lassen, um nicht mit einem Problem alleine zu sein. Bei allen Anliegen können Ihnen Fachkräfte in Beratungsstellen weiterhelfen und Sie unterstützen.



SCHWANGEREN- UND SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT-BERATUNG

Werdende Eltern können sich in der Schwangerenberatungsstelle vor, während und nach der Geburt ihres Kindes zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt kostenlos beraten lassen. Mögliche Themen sind:

- Finanzielle Hilfen, insbesondere von Stiftungen (s. Seite 47–48)
- Psychische Probleme in der Schwangerschaft und auch nach der Geburt
- Pränataldiagnostische Untersuchungen und Befunde
- Fragen zu vertraulicher/anonymer Geburt
- Partnerschafts- und Familienkonflikte
- Neufindungsphase als Mutter/Vater/Eltern
- Verhütung
- Trauer nach Fehlgeburt oder Tod des Kindes
- Kinderwunsch

Auch wenn Sie unsicher sind und darüber nachdenken, die Schwangerschaft abubrechen, können Ihnen die Beratenden weiterhelfen. Die Beratung kann auch anonym stattfinden.

ZEITPUNKT	Vor einer Schwangerschaft, jederzeit in der Schwangerschaft und nach der Geburt
ADRESSEN/LINKS	Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen: www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen
UNTERLAGEN	Keine



FAMILIEN- UND ERZIEHUNGSBERATUNG

Ein Kind verändert das Leben. Sie als Eltern erleben viele wunderschöne Momente mit Ihrem Kind. Aber vielleicht gibt es auch manchmal schwierige Situationen im Alltag, in denen Sie unsicher sind und viele Fragen aufkommen. Das ist völlig normal. Die Mitarbeitenden der Beratungsstellen möchten Sie daher unterstützen, auch in schwierigen Momenten einen liebevollen Weg mit Ihrem Kind zu finden. Sie besprechen mit Ihnen Ideen, wie Sie Ihr Kind und seine Bedürfnisse verstehen können. Fragen können zum Beispiel sein:

- Was möchte mein Kind mir sagen?
- Wie kann ich mein Kind beruhigen, wenn es schreit?
- Wie gelingt es mir als Mutter oder Vater, den Alltag mit Kind gut zu meistern?
- Wie unterstütze ich mein Kind beim Einschlafen?
- Ist es normal, dass ich seit der Geburt so traurig bin?

ZEITPUNKT	Vor einer Schwangerschaft, jederzeit in der Schwangerschaft und nach der Geburt
ADRESSEN/LINKS	Familien- und Erziehungsberatungsstellen: www.hannover.de/netzwerkfamilienberatung
UNTERLAGEN	Keine



SCHREIAMBULANZ

Babys sind nicht alle gleich. Manche sind ruhig, andere scheinen unsicher und weinen viel. Teilweise lassen sie sich nur schwer beruhigen, haben einen leichten Schlaf und wollen am liebsten nur auf dem Arm sein. Es können Probleme beim Füttern oder Stillen auftreten. Oft sind die Eltern ratlos und haben immer wieder das Gefühl: „Nichts hilft!“. Viele Eltern sind am Anfang unsicher. Wenn Sie sich überlastet fühlen, können Fachkräfte der Beratungsstellen helfen. Die Beratung ist kostenfrei und kann auch anonym erfolgen. Für Eltern, die nicht so sicher mit der deutschen Sprache sind, besteht die Möglichkeit, kostenfrei einen Dolmetscher hinzuzuziehen.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS

Eine Schreiambulanz in Ihrer Nähe finden Sie auf:
www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen

UNTERLAGEN

Keine



FAMILIENSERVICEBÜRO

Das Familienservicebüro ist Anlaufstelle für alle Fragen zum Thema Familie. Überwiegend wird hier zur Kinderbetreuung in Krippe, Kindertagesstätte oder Hort, aber auch zu Tagespflegepersonen beraten. Im Familienservicebüro erhalten Sie außerdem Informationen über Freizeitangebote in Ihrer Kommune. Wenn Sie Fragen zu finanziellen Hilfen haben, können die Mitarbeitenden Sie bei der Beantragung unterstützen oder verweisen Sie an Behörden oder Beratungsstellen.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS

Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort finden Sie auf den Seiten 75–76.

UNTERLAGEN

Keine



ALLEINSCHWANGERE UND ALLEINERZIEHENDE

Obwohl Familien mit nur einem Elternteil inzwischen normal geworden sind, müssen viele von ihnen besondere Herausforderungen bewältigen – sei es bei der Vereinbarung von Familie und Beruf oder der damit verbundenen finanziellen Sicherung des Lebensunterhalts.

In der Region Hannover stehen diese Familien nicht alleine da. Viele Hilfsangebote richten sich ganz gezielt an Alleinerziehende. In den Beratungsstellen können Sie sich zu allen Fragen beraten lassen, die Sie als alleinerziehender Elternteil beschäftigen.

ZEITPUNKT

Vor und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

VAMV Verband Alleinerziehender Mütter und Väter
Ortsverband Hannover e.V.
Philipsbornstr. 28
30165 Hannover
Tel.: 0511 39 11 29
E-Mail: vamv@vamv-hannover.de

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Minister-Stüve-Str. 18
30449 Hannover
Tel.: 0511 700 235 20
E-Mail: info@skf-hannover.de

UNTERLAGEN

keine



BEEINTRÄCHTIGUNG DES KINDES

Wenn in der Schwangerschaft durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt festgestellt wurde, dass mit Ihrem Baby etwas nicht in Ordnung ist, ist nichts mehr wie es war. Sie sind überrascht oder geschockt von der Nachricht und unsicher, wie es jetzt weitergehen kann. Viele Fragen entstehen. Das können medizinische Fragen zur Diagnose oder Behandlung Ihres Kindes sein. Vielleicht machen Sie sich Gedanken darüber, wie ein Leben mit einem Kind mit Behinderung wäre. Oder Sie benötigen eine Beratung zu der Frage, ob Sie die Schwangerschaft beenden oder fortführen?

Bei allen Fragen können Fachkräfte Sie unterstützen. Sie haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und versuchen mit Ihnen gemeinsam eine Lösung zu finden.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS

Beratung zu möglicher Beeinträchtigung des Kindes während der Schwangerschaft und verlässliche Begleitung nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr:

Diakovere Annastift
Beratungsstelle Menschenskind
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
Tel.: 0511 8603 413
www.diakovere.de/menschen-mit-behinderung/elternberatung

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen



BEEINTRÄCHTIGUNG DES KINDES

Beratung nach der Geburt
eines beeinträchtigten Kindes:
Mittendrin Hannover e.V.-Verein für Inklusion
Herrenstraße 8a
30159 Hannover
Tel.: 0511 590 9460
E-Mail: info@mittendrin-hannover.de

Vermittlung zu Selbsthilfegruppen:
Kibis
Gartenstraße 18
30161 Hannover
Tel.: 0511 666 567
www.kibis-hannover.de

UNTERLAGEN

Keine

HÄUSLICHE GEWALT



Häusliche Gewalt kann viele Formen haben – nicht nur körperliche oder sexuelle Übergriffe. Auch wenn der Lebensgefährte, Ehemann oder Ex-Partner Sie beispielsweise beleidigt, Ihnen oder Ihren Kindern droht, Ihnen verbietet das Haus zu verlassen oder Sie nach einer Trennung weiterhin belästigt, ist das häusliche Gewalt. Wenn Sie zu Hause Gewalt erleben, können Sie sich Hilfe bei einer Beratungsstelle suchen. Wenn Sie sich nicht mehr sicher fühlen, können Sie sich an ein Frauenhaus wenden. Dort können Sie (und Ihre Kinder) in Sicherheit wohnen und Hilfe erhalten.

ZEITPUNKT

Bei Gewalt in der Partnerschaft oder im Umfeld

ADRESSEN/LINKS

Beratungsstellen bei häuslicher Gewalt:
www.hannover.de/rh20200901

Frauenhäuser:

Frauenhaus der AWO Region Hannover e.V.
Tel.: 0511 2211 02

E-Mail: frauenhaus@awo-hannover.de

Frauenhaus Hannover (Frauen helfen Frauen e.V.)
Tel.: 051166 44 77

E-Mail: info@frauenhaus-hannover.org

Frauen- und Kinderschutzhaus

Tel.: 0511 698646

E-Mail: info@frauenschutzhaus-hannover.de

Frauenhaus24 - Sofortaufnahme für gewaltbetroffene
Frauen und ihre Kinder

Tel.: 0511 26 004 608

E-Mail: info@frauenhaus24hannover.de

UNTERLAGEN

Keine





SUCHTBERATUNG FÜR SCHWANGERE FRAUEN

Die meisten Suchtmittel – Alkohol, Nikotin, Kokain, Crack, Ecstasy, Speed, Crystal, Heroin oder Medikamente – können das ungeborene Baby schädigen. Natürlich wäre es das Beste für das Baby, wenn keine Drogen während der Schwangerschaft genommen würden. Von heute auf morgen aufzuhören ist aber bei einer Suchterkrankung nicht so einfach und bei einigen Substanzen kann ein sofortiger Entzug sogar lebensbedrohlich für Mutter und Kind werden. Es gibt die Möglichkeit, sich in der Schwangerschaft Ersatzstoffe oder Medikamente geben zu lassen. Drogenabhängigkeit muss kein Grund sein, die Schwangerschaft abbrechen. Holen Sie sich bitte in einer Drogenberatungsstelle Hilfe! Manche Drogenberatungsstellen bieten eine spezielle Suchtberatung für Frauen an und unterstützen während und nach der Schwangerschaft. In der Regel kooperieren sie mit weiteren sozialen Diensten und vermitteln und begleiten Sie in soziale/medizinische Einrichtungen und zu Sucht-Medizinerinnen und -Medizinern.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf während der Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Gesundheit/Beratungsstellen/Sucht-und-Drogen

UNTERLAGEN

Keine



FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Es gibt eine große Anzahl finanzieller Hilfen für Schwangere und Eltern. Im folgenden Abschnitt erhalten Sie einen Überblick über Leistungen, die alle beantragen können, sowie über Leistungen, die Personen in einer Notlage erhalten. Schwangerenberatungsstellen unterstützen Sie bei Ihren Fragen. Weitere Informationen und Berechnungshilfen zu einigen Leistungen finden Sie zusätzlich auf der Internetseite www.familienportal.de



MUTTERSCHAFTSGELD

Wenn Frauen berufstätig sind, brauchen sie rund um die Geburt einen besonderen Schutz. Das Mutterschaftsgeld sichert Ihr Einkommen, wenn Sie während Ihrer Schwangerschaft oder nach der Geburt Ihres Kindes nicht arbeiten dürfen. Dies gilt zum Beispiel während der Mutterschutzzeit sechs Wochen vor bis acht Wochen nach der Geburt.

Auch nicht berufstätige Frauen können Anspruch auf Mutterschaftsgeld haben.

ZEITPUNKT

Spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin

ADRESSEN/LINKS

Ihre Krankenkasse

www.familienportal.de
Suchwort „Mutterschaftsgeld“

UNTERLAGEN

Formular der Krankenkasse, ärztliche Bescheinigung über den berechneten Geburtstermin



KINDERGELD

Kindergeld bekommen alle Eltern mindestens bis zum 18. Lebensjahr ihres Kindes. Die Höhe des Kindergeldes richtet sich nach der Anzahl der Kinder.

ZEITPUNKT

Innerhalb der ersten 6 Monate nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
Tel.: 0800 4 5555 30
E-Mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen@arbeitsagentur.de

UNTERLAGEN

Antrag auf Kindergeld
(siehe www.familienkasse.de)



KINDERZUSCHLAG

Den Kinderzuschlag erhalten Familien mit wenig Einkommen als Ergänzung zum Kindergeld.

ZEITPUNKT

Zeitnah nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Familienkasse Niedersachsen-Bremen
Vahrenwalder Straße 269 a-d
30179 Hannover
Tel.: 0800 4 5555 30
E-Mail: Familienkasse-Niedersachsen-Bremen@arbeitsagentur.de

UNTERLAGEN

Antrag auf Kinderzuschlag
(siehe www.familienkasse.de)



ELTERNGELD/ELTERNGELD-PLUS

Elterngeld erhalten alle Eltern, die ihr Baby in der Säuglingszeit selbst betreuen. Die Höhe des Elterngeldes hängt von Ihrem Einkommen ab. Sie bekommen auch Elterngeld, wenn Sie nicht berufstätig waren. Ihr Partner oder ihre Partnerin kann ebenfalls Elterngeld beantragen. Je nachdem welche Variante des Elterngeldes Sie nutzen, können Sie Elterngeld bis zu 24 Monate erhalten.

ZEITPUNKT

Innerhalb der ersten drei Monate nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Elterngeldstelle je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76

www.familienportal.de
Suchwort „Elterngeld“

UNTERLAGEN

Antragsformular, Geburtsurkunde,
Einkommensnachweis und Bescheinigungen
zum Mutterschaftsgeld





ARBEITSLOSENGELD II (HARTZ IV)

Wenn Sie keine Arbeit haben, können Sie das Arbeitslosengeld II beantragen.
Wenn Sie arbeiten, und das Geld trotzdem nicht für Ihren Lebensunterhalt reicht, können Sie Arbeitslosengeld II auch aufstockend beantragen.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf

ADRESSEN/LINKS

Das Jobcenter hat 19 Standorte in der Region Hannover.
Alle Stellen sind zu finden unter:
www.jobcenter-region-hannover.de/standorte

UNTERLAGEN

Gültiges Ausweisdokument. Weiteres wird im Erstgespräch beim Jobcenter besprochen.



SOZIALHILFEBEZUG/ GRUNDSICHERUNG

Wenn Sie Sozialhilfe/Grundsicherung bekommen, übernimmt das Sozialamt die Kosten für ärztliche Behandlungen, Hebammen und weitere notwendige Ausgaben. Die Geburt muss dem Sozialhilfeträger gemeldet werden. Es können dann Ansprüche Ihres Kindes geprüft werden.

ZEITPUNKT

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort finden Sie auf Seite 75–76

UNTERLAGEN

Geburtsurkunde des Kindes





MEHRBEDARF UND ERSTAUSSTATTUNG (BEI ALG II UND SOZIALHILFE)

Wenn Sie Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe bekommen, können Sie monatlich einen Mehrbedarf in Höhe von 17 Prozent ihrer Regelleistungen beantragen. Sie können auch einmalige Leistungen, wie z. B. Schwangerschaftsbekleidung, Babyausstattung, Kinderwagen oder -möbel, beantragen.

ZEITPUNKT	Ab der 13. SSW
ADRESSEN/LINKS	Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort finden Sie auf Seite 75–76.
UNTERLAGEN	Bescheinigung der gynäkologischen Praxis, Mutterpass

BILDUNGS- UND TEILHABEPAKET (BUT)



Alle Kinder sollen gleiche Chancen für ein gesundes Aufwachsen haben. Deshalb können Eltern mit wenig Einkommen Zuschüsse für Babykurse beantragen, wie z. B. PEKiP-Kurse, Babymassage oder Babyschwimmen.

Anspruch haben Familien, die Arbeitslosengeld II, Wohngeld und Kinderzuschlag, Sozialhilfe oder Asylbewerberleistungen bekommen.

Wer keine dieser Leistungen erhält, kann den Anspruch auf Bildungs- und Teilhabeleistungen prüfen lassen. Der Leistungsanspruch gilt für Kinder und junge Menschen bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres.

ZEITPUNKT	Bei Bedarf
ADRESSEN/LINKS	Das Jobcenter hat 19 Standorte in der Region Hannover. Alle Stellen sind zu finden unter: www.jobcenter-region-hannover.de/standorte www.hannover.de/but
UNTERLAGEN	Formlos oder mit dem Antragsformular (www.hannover.de/but)





ASYLBEWERBERLEISTUNGSBEZUG (ASYLBLG)

Wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, kann Ihr Kind nach der Geburt ebenfalls Leistungen bekommen. Wenden Sie sich dazu an das zuständige Sozialamt!

ZEITPUNKT

Zeitnah nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Sozialamt je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Antragsformular, Geburtsurkunde



ASYLBEWERBERLEISTUNGS- BEZUG – MEHRBEDARF FÜR WERDENDE MÜTTER

Wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, können Sie während der Schwangerschaft einen Mehrbedarf beantragen. Sie erhalten dann bis zur Geburt Ihres Kindes mehr Geld. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt werden medizinische Untersuchungen und Hebammenleistungen übernommen.

ZEITPUNKT

Ab der 13. SSW

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Sozialamt je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Mutterpass



UNTERHALTSVORSCHUSS

Alleinerziehende, die keinen oder nicht regelmäßig Unterhalt von dem anderen Elternteil erhalten, können Unterhaltsvorschuss beim zuständigen Jugendamt beantragen.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Jugendamt je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

www.familienportal.de
Suchwort „Unterhaltsvorschuss“

UNTERLAGEN

Der Antrag mit Merkblatt sowie folgende Unterlagen:
Geburtsurkunde des Kindes, Personalausweis
(oder Reisepass/Aufenthaltstitel), Meldebescheinigung, ggf. Scheidungsurteil, schriftliche Bestätigung des Getrenntlebens durch einen Rechtsanwalt, ggf. Vaterschaftsanerkennungsurkunde oder Urteil über die Vaterschaftsfeststellung, ggf. amtliche Festlegung über die Höhe der Unterhaltsverpflichtung (Unterhaltstitel), Einkommensnachweise wie z. B. Kindergeld, Halbwaisenrente, Unterhaltszahlungen



BUNDESSTIFTUNG „MUTTER UND KIND“

Schwangere Frauen in einer finanziellen Notlage können über die Stiftung „Mutter und Kind“ einmalige finanzielle Unterstützung bekommen. Der Antrag kann nur in einer Schwangerenberatungsstelle gestellt werden.

ZEITPUNKT

Der Antrag kann ab der 16. SSW gestellt werden und muss der Stiftung bis zur Geburt vorliegen.

ADRESSEN/LINKS

Schwangerenberatungsstellen:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

UNTERLAGEN

Personalausweis, Mutterpass, Einkommensnachweise (u. a. Wohngeld, Sozialhilfe, ...) und Vermögensnachweise, evtl. Mietvertrag





STIFTUNG „FAMILIEN IN NOT“

Familien in einer Notlage oder Familien, die durch einen Schicksalsschlag aus der Bahn geworfen wurden, erhalten finanzielle Hilfe durch die Stiftung. Der Antrag kann nur in einer Schwangerenberatungsstelle gestellt werden. Eine Begleitung durch die Beratungsstelle soll Ihnen helfen, schwierige Lebenssituationen zu überwinden.

ZEITPUNKT

Persönliche Notlage oder Schicksalsschlag

ADRESSEN/LINKS

Schwangerenberatungsstelle
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

UNTERLAGEN

Einkommensnachweise der letzten 3 Monate, Nachweis über das schwerwiegende Ereignis, das zu Ihrer Notlage führte (falls dazu Unterlagen vorhanden sind)



WOHNGELD

Wenn Sie Wohngeld beziehen, wird auch Ihr Baby in die Berechnung einbezogen. Hatten Sie bisher keinen Anspruch auf Wohngeld, können Sie durch das Kind wohngeldberechtigt werden.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständige Wohngeldstelle je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Antrag der Wohngeldstelle, Einkommensnachweise, Nachweise über Miete oder Belastung

KINDERFREIBETRAG

Eltern müssen in Deutschland weniger Steuern zahlen als Paare ohne Kinder. Der Kinderfreibetrag wird bei beiden Elternteilen bei der Einkommensteuer je zur Hälfte berücksichtigt. Nur dann, wenn Sie dies ändern möchten, ist ein Antrag erforderlich.

ZEITPUNKT

Nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Finanzamt

UNTERLAGEN

Zustimmung zur Übertragung von Kinderfreibeträgen
finden Sie unter
www.lstn.niedersachsen.de



PFLEGEGELD

Wird bei einem Baby eine Beeinträchtigung oder Krankheit festgestellt, kann unter bestimmten Umständen Pflegegeld beantragt werden. Das ist möglich, wenn vorauszusehen ist, dass die Pflege des Kindes dauerhaft mindestens für sechs Monate einen erhöhten Aufwand für die Eltern bedeutet. Das können zum Beispiel viele Arzttermine und Therapien sein oder wenn das Füttern erschwert ist.

Manche Kinder brauchen sehr viel medizinische Unterstützung und Pflege zu Hause. Von dem Pflegegeld kann auch ein häusliche Pflege/ambulante Pflege gezahlt werden. Pflegegeld wird in der Regel bei der Pflegekasse beantragt. Oft ist es sinnvoll, sich vorher bei der Pflegekasse beraten zu lassen. Es gibt Unterstützung bei der Beantragung.

ZEITPUNKT

Bei Beeinträchtigung des Kindes

ADRESSEN/LINKS

Pflegeberatungen der Kranken- bzw. Pflegekassen

Beratungsstelle Menschenskind
Diakovere Annastift Leben und Lernen gGmbH
An der Weidenkirche 10
30539 Hannover
Tel.: 0511 8603 413
Mobil: 0152 58800529
E-Mail: menschenskind@diakovere.de
www.menschenskind-onlineberatung.de

UNTERLAGEN

Keine



ARBEIT, AUSBILDUNG, STUDIUM

Schwangerschaft und Geburt haben Auswirkungen auf Ihre Arbeit, Ihre Ausbildung oder Ihr Studium. Für Frauen gilt während der Schwangerschaft und nach der Geburt ein besonderer Schutz. Wenn der Nachwuchs erst einmal da ist, können sowohl Mutter als auch Vater eine Auszeit vom Berufsleben nehmen und die neue aufregende Zeit genießen.



ELTERNZEIT

Elternzeit ist eine unbezahlte Auszeit vom Berufsleben für Eltern, die ihr Kind selbst betreuen und erziehen. Als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer können Sie Elternzeit von Ihrem Arbeitgeber verlangen. Während der Elternzeit muss Ihr Arbeitgeber Sie pro Kind bis zu drei Jahre von der Arbeit freistellen. In dieser Zeit müssen Sie nicht arbeiten und erhalten keinen Lohn. Zum Ausgleich können Sie z. B. Elterngeld beantragen. Ihr Arbeitsverhältnis bleibt bestehen.

ZEITPUNKT	Spätestens 7 Wochen vor Beginn der geplanten Elternzeit
ADRESSEN/LINKS	Arbeitgeber www.familienportal.de Suchwort „Elternzeit“
UNTERLAGEN	Der Antrag auf Elternzeit wird formlos beim Arbeitgeber gestellt. Dieser sollte das voraussichtliche Geburtsdatum, den Geburtsnamen des Kindes und den Zeitraum der gewünschten Elternzeit enthalten. Die Geburtsurkunde muss nach der Geburt eingereicht werden.



MUTTERSCHUTZ

Die Schwangerschaft sollten Sie Ihrem Arbeitgeber möglichst früh bekannt geben. So können alle Regeln zum Mutterschutz eingehalten werden. Denn Mutterschutz dient der Gesundheit der schwangeren und stillenden Frau und Ihres Babys. Sie dürfen sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt nicht arbeiten. In dieser Zeit erhalten Sie trotzdem Einkommen.

Die Mutterschutzbestimmungen gelten auch für Schülerinnen sowie während des Studiums und der Ausbildung. Für Schülerinnen können längere Schutzfristen vor und nach der Entbindung gelten.

ZEITPUNKT	Möglichst zeitnah nach Feststellung der Schwangerschaft
ADRESSEN/LINKS	Arbeitgeber (Hochschule oder Schule) www.familienportal.de Suchwort „Mutterschutzgesetz“ www.studieren-in-niedersachsen.de/service/beratung-und-ansprechpartner/studienberatungsstellen.html
UNTERLAGEN	Bescheinigung von der gynäkologischen Praxis oder Hebamme über den errechneten Entbindungstermin



ANMELDUNG BEIM STANDESAMT

Die Geburt Ihres Kindes müssen Sie beim Standesamt anmelden und eine Namensklärung abgeben. In der Regel übernehmen die Geburtskliniken die Anmeldung beim Standesamt automatisch. Fragen Sie zur Sicherheit noch einmal nach. Sie können sich dann mehrere beglaubigte Geburtsurkunden beim Standesamt abholen.

ZEITPUNKT

Innerhalb einer Woche nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Standesamt ihres 1. Wohnsitzes
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite

UNTERLAGEN

Schriftliche Geburtsanzeige der Geburtseinrichtung
und Namensklärung, Geburts-/Eheurkunde
und Ausweise der Eltern

Wenn nicht verheiratet: Vaterschaftsanerkennung
und ggfs. Sorgeerklärung

Wenn Kindesmutter geschieden: Eheurkunde
und Scheidungsurteil

Bei ausländischen Staatsangehörigen:
Nachweis über Aufenthaltsstatus

BEHÖRDEN

Zu Beginn eines neuen Lebens sind viele Formalitäten zu erledigen. Dies fängt bei der Namensgebung an und geht weiter bis zur Anmeldung bei der Krankenkasse. Eventuell gibt es auch Klärungsbedarf bezüglich der Vaterschaft oder zur Sorgerechtsklärung. Diese Angelegenheiten können oft schon vor der Geburt erledigt werden.



NAMENSRECHT

Den Vornamen des Kindes bestimmen die Eltern. Bei Eltern mit gleichem Nachnamen erhält das Kind automatisch diesen Familiennamen. Bei Eltern mit unterschiedlichen Nachnamen, aber gemeinsamer elterlicher Sorge, bestimmen die Eltern den Nachnamen des Kindes gemeinsam. Bei weiteren Fragen berät Sie auch vor der Geburt das Standesamt.

ZEITPUNKT

Wenige Tage nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Standesamt ihres 1. Wohnsitzes
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Namenserklärung



KRANKENVERSICHERUNG

Nach der Geburt informieren Sie Ihre Krankenkasse, um Ihr Kind zu versichern. Die elektronische Gesundheitskarte bekommen Sie danach in der Regel nach zwei Wochen. Die ersten beiden U-Untersuchungen können Sie noch über Ihre Gesundheitskarte laufen lassen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

ZEITPUNKT

Nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Ihre Krankenkasse

UNTERLAGEN

Formular der Krankenkasse, Geburtsurkunde
des Kindes

BEISTANDSCHAFTEN



Jedes Elternteil hat eine Unterhaltspflicht für sein Kind. Eine Beistandschaft unterstützt Alleinerziehende bei der Geltendmachung von Kindesunterhalt oder bei der Feststellung der Vaterschaft.

ZEITPUNKT

Vor oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Jugendamt je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Schriftlicher Antrag beim Jugendamt



SORGERECHTSERKLÄRUNG (BEI NICHT MITEINANDER VERHEIRATETEN PAAREN)

Sind Eltern bei der Geburt eines Kindes verheiratet oder haben eine Sorgerechts-
erklärung unterschrieben, sind sie gemeinsam sorgeberechtigt. Die Sorgerechts-
erklärung kann auch schon vor der Geburt des Kindes abgegeben werden.

Wird keine Sorgerechtsklärung abgegeben, hat die Mutter das alleinige
Sorgerecht.

ZEITPUNKT

Vor der Geburt (empfehlenswert)
oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Jugendamt je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Geburtsurkunde des Kindes,
Personalausweise der Eltern



VATERSCHAFTSANERKENNUNG (BEI NICHT MITEINANDER VERHEIRATETEN PAAREN)

Für Kinder ist es wichtig zu wissen, wer ihr Vater ist. Die Anerkennung der Vater-
schaft muss öffentlich beurkundet werden. Dies kann schon vor der Geburt
durchgeführt werden. Die Mutter muss der Vaterschaftsanerkennung zustimmen.

ZEITPUNKT

Vor oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Jugendamt je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Personalausweis oder Reisepass

Die Vorlage einer Geburtsurkunde oder eines
Auszugs aus dem Familienbuch kann in Einzelfällen
hilfreich sein.





VORMUNDSCHAFTEN (BEI MINDERJÄHRIGEN MÜTTERN)

Kinder von minderjährigen Müttern bekommen gesetzlich geregelt einen Amtsvormund gestellt. Die Vormundschaft kann auch auf einen geeigneten Einzelvormund übertragen werden (z. B. aus der Familie). Der Vormund übt die rechtliche Vertretung des Kindes aus. Die Mutter ist jedoch in Entscheidungen für ihr Kind einzubeziehen. Es ist empfehlenswert, bereits vor der Geburt mit dem zuständigen Jugendamt oder Amtsgericht Kontakt aufzunehmen, wenn ein Vormund aus der Familie in Betracht kommt.

ZEITPUNKT

Vor der Geburt (empfehlenswert)
oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Jugendamt je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Mutterpass (vor der Geburt)
Geburtsurkunde (nach der Geburt)



ALLGEMEINER SOZIALER DIENST/ KOMMUNALER SOZIALDIENST

Der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) bzw. der Kommunale Sozialdienst (KSD) hilft bei Problemen und Konflikten, die Kinder, Jugendliche und Familien belasten. In Krisensituationen (häusliche Gewalt, soziale Ängste etc.) werden Sie von den Mitarbeitenden beraten, die mit Ihnen gemeinsam versuchen den Konflikt zu lösen. Es können auch Anträge auf Erziehungshilfe oder Aufnahme in eine Mutter-Kind-Einrichtung gestellt werden.

ZEITPUNKT

Bei Bedarf jederzeit vor oder nach der Geburt

ADRESSEN/LINKS

Zuständiges Jugendamt je nach Kommune
Informationen zu Ihrer Anlaufstelle vor Ort
finden Sie auf Seite 75–76.

UNTERLAGEN

Keine



WOCHENBETTDEPRESSION/ POSTPARTALE DEPRESSION

Die meisten Frauen erleben einige Tage nach der Geburt einen sogenannten „Babyblues“. Sie haben dann schnelle Stimmungswechsel, leiden an Erschöpfung, Energielosigkeit und weinen auch mal. Das ist ganz normal, weil der Körper nach der Geburt eine Hormonumstellung durchmacht. Diese Stimmung verschwindet für gewöhnlich nach ein paar Tagen. Wenn diese Gefühle bei Ihnen länger andauern, wenden Sie sich unbedingt an Ihre Hebamme oder die gynäkologische Praxis. Auch Väter können betroffen sein.

ZEITPUNKT

Bei anhaltender depressiver Stimmung

ADRESSEN/LINKS

Hebamme oder gynäkologische Praxis

Schwangeren- und Schwangerschaftskonflikt-
beratungsstellen:

**[www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen](http://www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen)**

Familien- und Erziehungsberatungsstellen:

www.hannover.de/feb

UNTERLAGEN

Keine

KRISEN RUND UM DIE GEBURT

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt kann es zu Problemen kommen. Die Geburt verläuft vielleicht nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben; nach der Geburt fühlen Sie sich nicht so glücklich wie erhofft oder Sie trauern um Ihr verstorbenes Kind. In all diesen und weiteren schwierigen Situationen gibt es Unterstützung.



VERTRAULICHE GEBURT

Wenn Sie sich in einer besonderen Notlage befinden und niemand von der Geburt Ihres Kindes erfahren soll, können Sie Ihr Kind mit einer vertraulichen Geburt bekommen. Dies ermöglicht Ihnen eine Geburt unter medizinischer Aufsicht, ohne Ihren richtigen Namen anzugeben. Ihren Namen sagen Sie nur der Beraterin der Schwangerenberatungsstelle, die eine Schweigepflicht hat. Nach dem 16. Geburtstag kann Ihr Kind Ihren Namen und Ihre Adresse erfahren. Sie haben vor und nach der Geburt Anspruch auf Beratung.

ZEITPUNKT

Bei Wunsch, das Kind anonym zu entbinden

ADRESSEN/LINKS

Schwangeren- und Schwangerschaftskonflikt-beratungsstellen:
www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen

UNTERLAGEN

Keine



SCHWIERIGE GEBURT

Etwa drei bis fünf von zehn Frauen beschreiben das Geburtserlebnis als belastend, schwierig oder sogar als traumatisch. Trotzdem ist das Thema „schwierige Geburt“ ein gesellschaftliches Tabu. Im eigenen Umfeld wird oft mit Unverständnis reagiert, wenn Mütter darüber sprechen möchten.

Als belastend erleben Frauen bei der Geburt beispielsweise eine mangelnde Geburtsbegleitung, überfüllte Kreißsäle, den Verlust von Selbstbestimmung und Ohnmachtsgefühle sowie Eingriffe in den Geburtsverlauf. Auch die Trennung vom Kind durch Verlegung oder Narkose sowie eigene alte Traumata beschreiben die Mütter als beängstigend. Als Folge dieser Erfahrungen können Stress, Stillprobleme, eine erschwerte Bindung zum Kind, Selbstzweifel, Scham und auch postpartale Depressionen auftreten.

Wenn Sie eines der Themen belastet, suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung.

ZEITPUNKT

Nach schwierig erlebter Geburt

ADRESSEN/LINKS

Nachsorgende Hebamme in der Wochenbettbetreuung oder gynäkologische Praxis (Nachuntersuchung)

Beratung vor oder nach einem Kaiserschnitt und traumatisch erlebter Geburt:

Kaiserschnittstelle e.V.
Schwarzer Bär 2
30449 Hannover
E-Mail: mail@kaiserschnittstelle.de
www.kaiserschnittstelle.de

Netzwerk Krisen rund um die Geburt Hannover
E-Mail: krisen.rund.um.die.geburt@gmail.com
www.krise-geburt.de



SCHWIERIGE GEBURT

ADRESSEN/LINKS

Alle Schwangeren- und Schwangerschaftskonflikt-
beratungsstellen:
**[www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/
beratungsstellen](http://www.schwangerschaftsberatung-hannover.de/beratungsstellen)**

Hilfetelefon Schwierige Geburt
Tel.: 0228 9295 9970

UNTERLAGEN

Keine



VERWAISTE ELTERN

Stirbt ein ungeborenes oder neugeborenes Kind, ist das für die Frauen und Paare sehr belastend.

In dieser schwierigen Zeit müssen die Eltern nicht allein sein. Sie können sich in Selbsthilfegruppen oder Vereinen mit Menschen austauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Die verwaisten Mütter haben Anspruch auf die Begleitung durch eine Hebamme.

ZEITPUNKT

Bei Verlust des Kindes

ADRESSEN/LINKS

Hebammen, die besondere Trauerbegleitung anbieten, vermittelt die Hebammenzentrale der Region Hannover:

E-Mail: hebammenzentrale@region-hannover.de
www.hebammenzentrale-hannover.de
Tel.: 0511 616 10101

Leere Wiege Hannover

E-Mail: kontakt@leere-wiege-hannover.de

UNTERLAGEN

Keine



BABY-ERSTAUSSTATTUNG

Erstausstattung

- ✓ Jacke
- ✓ Mütze
- ✓ Söckchen
- ✓ Wickelkommode
- Babyfon

WISSENSWERTES

BEKLEIDUNG

- 6–10 Wickelbodies in Größe 50–62 (je nach Jahreszeit Lang- oder Kurzarm)
- 5–10 Hosen oder Strampler
- 6–10 Oberteile mit kurzen und langen Armen
- 5–10 Strumpfhosen
- 2–4 Paar Babysöckchen
- 2 Jacken, eine dicke und eine dünne
- 1–2 Mützen
- 1 Schneeanzug (je nach Jahreszeit)
- 1–2 Schlafsäcke
- ggf. 1 Pucksack
- 1 Babydecke

BABYPFLEGE UND -MÖBEL

- 5–10 Spucktücher
- 2–10 Waschlappen
- 1 Windeleimer mit Deckel
- 1 Babybadewanne
- 1 Badethermometer
- 1 Babynagelschere
- 1 Fieberthermometer

- 2–3 Pakete Windeln (Größe „Newborn“)
- 1 Wickelunterlage
- Babyöl oder Cremes
- Feuchttücher/Öltücher
- Wattepad
- Babybett
- Babyfon

WENN SIE STILLEN

- 4 Still BHs
- Stilleinlagen

WENN SIE NICHT STILLEN

- 4 Trinksauger Größe 1
- 1 Sterilisator

FÜR UNTERWEGS

- Wickeltasche
- Kinderwagen
- ggf. Babysitz fürs Auto



KLINIKKOFFER PACKEN – WAS SOLLTE MIT?

WICHTIGE UNTERLAGEN

- Elektronische Gesundheitskarte
- Personalausweis
- Mutterpass
- Familienstammbuch/Unterlagen für die Anmeldung des Kindes beim Standesamt

KLEIDUNG FÜR DIE MUTTER

- mehrere weite T-Shirts und Hosen
- weite Nachthemden, die sich zum Stillen öffnen lassen
- Bademantel
- Warme Socken
- Hausschuhe
- Still-BH und Stilleinlagen

WEITERES

- Toilettenartikel
- ggf. Wechselbekleidung für den Vater
- Lunchpaket/Snacks für die werdenden Eltern
- Smartphone und Ladekabel

WICHTIGES FÜRS BABY

- Windeln
- 1–2 Bodys
- Hose oder Strampler
- Jacke
- Socken und Mütze
- Spucktücher
- Tragetasche und Decke/Autositz



LEICHTE SPRACHE



Liebe werdende Eltern, liebe Eltern,

Wenn ein Baby kommt, wird vieles anders. Man hat viele Fragen. Man muss an viele Sachen denken. Und man muss sich um viele Sachen kümmern.

Dieses Heft gibt Ihnen Antworten auf viele Fragen. Hier finden Sie Informationen und Hilfen zu vielen verschiedenen Themen. Zum Beispiel:

Thema: Gesundheit

Was ist wichtig für meine Gesundheit?
Und für die Gesundheit von meinem Baby.
Bei der Schwangerschaft. Bei der Geburt.
Und wenn ich mit dem Baby zuhause bin.

Thema: Beratung

Wo bekomme ich Beratung, wenn ich Probleme habe?
Zum Beispiel mit der Schwangerschaft.
In der Partnerschaft. Oder wenn ich mich allein um mein Baby kümmern muss.



LEICHTE SPRACHE

Thema: Geld

Wo bekomme ich Mutterschafts-Geld, Kinder-Geld, Eltern-Geld? Welche Hilfen kann ich bekommen, wenn ich nicht viel Geld habe? Wo kann ich Beratung zum Thema Geld bekommen?

Thema: Arbeit und Berufs-Ausbildung

Wo bekomme ich Informationen über Eltern-Zeit und Mutter-Schutz?

Thema: Ämter und Behörden

Was muss ich über die Anmeldung beim Standesamt wissen? Welche Behörde ist für was zuständig? Zum Beispiel, wenn ich nicht verheiratet bin. Wann muss ich mein Kind bei der Krankenkasse anmelden?

Thema: Schwierigkeiten rund um die Geburt

Wer hilft mir, wenn die Geburt schwierig war? Oder wenn mein Baby gestorben ist.

LEICHTE SPRACHE



Thema: Was ich sonst noch wissen muss

Krankenhaus-Tasche: Was muss ich einpacken?
Baby-Erstausrüstung: Was brauche ich für mein Baby?

Im Heft finden Sie alles, was Sie wissen müssen.
Mit Adressen, Telefon-Nummern und E-Mail-Adressen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit.

INTERNETADRESSEN DER KOMMUNEN

BARSINGHAUSEN

<https://www.barsinghausen.de/stadt/kinder/fruehe-hilfen/>



BURGDORF

<https://www.burgdorf.de/familie-soziales/kinder-familien/familienservicebuero/familienservicebuero-infobroschueren/>

BURGWEDEL

<https://www.burgwedel.de/buerger/familien-und-kinderservicebuero/schwangerschaftswegweiser/>



GARBSEN

www.garbsen.de/schwangerschaftswegweiser

GEHRDEN

www.gehrden.de/schwangerschaftswegweiser



HANNOVER

www.hannover.de/schwangerschaftswegweiser

INTERNETADRESSEN DER KOMMUNEN

HEMMINGEN

www.stadthemmingen.de/schwangerschaftswegweiser



ISERNHAGEN

www.isernhagen.de/schwangerschaftswegweiser

LAATZEN

www.laatzten.de/de/fruehe-hilfen-2.html



LANGENHAGEN

www.langenhagen.de/schwangerschaftsfahrplan

LEHRTE

<https://www.lehrte.de/de/netzwerkkoordination-fruehe-hilfen/schwangerschaftswegweiser.html>



NEUSTADT AM RÜBENBERGE

www.neustadt-a-rbge.de/fruehehilfen

INTERNETADRESSEN DER KOMMUNEN

PATTENSEN

www.mobile-pattensen.de/fruehehilfen
www.pattensen.de/Bürger-Familie/Frühe-Hilfen



RONNENBERG

www.ronnenberg.de/schwangerschaftswegweiser

SEELZE

<https://www.seelze.de/lebenswert/familien-soziales/familien-service>



SEHNDE

www.sehnde.de/schwangerschaftswegweiser

SPRINGE

<https://www.springe.de/rathausinspringe/familie-kinder/fruehe-hilfen/>



INTERNETADRESSEN DER KOMMUNEN

UETZE

<https://www.uetze.de/portal/seiten/familienhaus-uetze-917000086-21300.html?rubrik=917000005>



WEDEMARK

www.wedemark.de/schwangerschaft

WENNIGSEN

www.wennigsen.de/fruehe-hilfen



WUNSTORF

www.wunstorf.de/schwangerschaftskalender

NOTRUFNUMMERN



Hilfetelefon Schwangere in Not



Elterntelefon



Hilfetelefon Schwieriger Geburt



Notruf Mirjam



Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

BESONDERER DANK

Ein Dank gilt allen, die an der Entstehung dieser Broschüre mitgewirkt haben. Insbesondere möchten wir uns bei denen bedanken, die durch ihr Wissen und Engagement zur inhaltlichen Fertigstellung beigetragen haben:

Christina Aust

Katarina Herz

Gabriele Bartoszak

Julia Meese

Kathrin Beil

Silvia Müller

Dagmar Bendig

Franziska Piepenbrock

Stefanie Berndt

Katrin Sommerfeld

Antje Gerlach

Esther Quindt

Karin Helke-Krüger

Deborah Frischemeier



LIEBE WERDENDE ELTERN,

ein Kind zu bekommen ist für die allermeisten Frauen und Paare etwas Wunderbares. Schwangerschaft und Geburt sind eine spannende und ganz besondere Zeit, die nun vor Ihnen liegt.

Der Körper von Schwangeren ist in der Regel von Natur aus für diese Lebensphase mit allem ausgestattet, was für das Ungeborene nötig ist. Haben Sie deshalb Vertrauen zu Ihrem Körper und in Ihre eigenen Kräfte, und lassen Sie sich davon durch diese Zeit leiten. Nichts muss perfekt sein und alles gut laufen – so ist das Leben häufig nicht. Gelassenheit, Ruhe und Zeit sind die wichtigsten „Zutaten“ für diese einzigartige Zeit in Ihrem Leben.

Und läuft dann doch mal etwas nicht ganz so rund, sind Fachleute da, die Sie unterstützen und deren Hilfe Sie in Anspruch nehmen können.



SCHWANGERSCHAFTSFAHRPLAN WAS MACHE ICH WANN?

FESTSTELLUNG DER SCHWANGERSCHAFT

GEBURT

