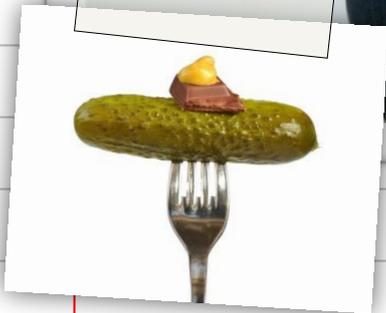


Meine Checkliste

in der Schwangerschaft



~~25.01. um 11:00 Uhr Frauenarzttermin~~

01.02. um 09:00 Uhr Frauenarzttermin

08.04. mit Chef reden

15.04. um 14:00 Uhr Gespräch mit Hebamme



STADT STRAUBING

Landkreis
Straubing-Bogen
Tradition und Zukunft


Koki
Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales,
Familie und Integration



Liebe Schwangere,

es ist soweit, Sie sind schwanger und alles ist irgendwie anders. Die Bekannten, Freunde und Verwandten geben jetzt gute Ratschläge, ihr Körper macht was er will, sie sollen an tausend Dinge denken und jetzt bloß nichts falsch machen!

Bleiben sie erst mal ganz locker!! Zumal wir Ihnen in diesem Heftchen die wichtigsten Stationen, an die Sie in ihrer Schwangerschaft denken sollten, chronologisch aufgeführt haben.

Sie müssen diese Punkte natürlich nicht alle zwingend durchlaufen, doch sollten Sie sich darüber informieren, ob Sie gewisse Fristen oder Anträge beachten müssen, damit Sie Gelder oder Leistungen erhalten.

2

Wir wünschen Ihnen eine entspannte und gute Zeit, auf Ihrem Weg zur Geburt! Sollten Sie Fragen haben, egal wie banal sie für Sie klingen mögen, dann wenden Sie sich jederzeit an uns:



KoKi - Netzwerk Frühe Kindheit

Rosi Rinkl

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Landratsamt SR-Bogen

Leutnerstr. 15

94315 Straubing

09421-973219

Andrea Bär

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Stadt Straubing

Am Platzl 31

94315 Straubing

09421-944954



1. Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen

Caritas - Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Frau Ponzio, Frau Foidl

Tel. 09421/9912-28

Obere Bachstr. 12

94315 Straubing

straubing@caritas-schwangerschaftsberatung.de

www.caritas-straubing.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

im Landratsamt Straubing-Bogen

Frau Bachl, Tel. 09421/973-194

Frau Böhm, Tel. 09421/973-194

Frau Mende, Tel. 973-389

Leutnerstr. 15, 94315 Straubing

bachl.maria-luise@landkreis-straubing-bogen.de

petra.boehm@landkreis-straubing-bogen.de

mende.heike@landkreis-straubing-bogen.de

www.landkreis-straubing-bogen.de

3

Donum Vitae in Bayern e.V.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Frau Hilpert, Freitag von 9:00 - 12:00 Uhr

Frau Kaspar, Dienstag von 9:00 - 12:00 und von 13:00 - 16:00 Uhr

(Abendsprechstunde nach Vereinbarung)

Tel. 09421/180290

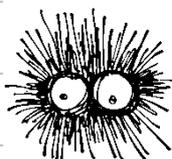
Eichendorffstraße 11 (Familienhaus, 1.Stock)

94315 Straubing

straubing@donum-vitae-bayern.de

www.deggendorf.donum-vitae-bayern.de

weitere Informationen auch unter: www.schwanger-in-bayern.de





2. KoKi

Die Mitarbeiter/innen Ihrer Koki beraten Sie individuell und umfassend zu allen Themen rund ums Kind und begleiten Sie bei Bedarf auch zu Terminen bzw. stellen den Kontakt zu Fachstellen her und stehen Ihnen bis zum 3. Lebensjahr ihres Kindes beratend zur Seite.

Landkreis Straubing-Bogen:

KoKi-Stelle, Rosi Rinkl, Leutnerstr. 15, 9315 Straubing, Tel. 09421 / 973-219, Email: koki@landkreis-straubing-bogen.de, Internet: www.landkreis-straubing-bogen.de

Stadt Straubing

KoKi-Stelle, Andrea Bär, Am Platzl 31, 94315 Straubing, Tel. 09421 / 944-954, Email: koki@straubing.de, Internet: www.straubing.de

3. Vorsorgeuntersuchungen

Nehmen Sie die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt/ärztin und der Hebamme in Anspruch. Diese sind Krankenkassenleistungen.

Termin
Vorsorgeuntersuchung
nicht vergessen!

4. Kündigungsschutz

Informieren Sie ihren Arbeitgeber über die bestehende Schwangerschaft und legen sie ihm eine Bescheinigung des Frauenarztes vor! Der Kündigungsschutz gilt während der gesamten Schwangerschaft und in den ersten 4 Monaten nach der Entbindung! Der Kündigungsschutz gilt auch in der Probezeit!



5. Mutterschutz / Beschäftigungsverbot



In der Schwangerschaft dürfen Frauen nicht mit schweren körperlichen Arbeiten und nicht mit Tätigkeiten beschäftigt werden, bei denen sie schädlichen Einwirkungen ausgesetzt sind. Verboten ist ferner Akkordarbeit, Nacht-, Sonntags-, Mehrarbeit. Bei Problemen wenden Sie sich bitte an das Gewerbeaufsichtsamt bei der Regierung von Niederbayern, Gstützstr. 10, 84028 Landshut, Tel. 0871/808-01.

Der Mutterschutz beginnt sechs Wochen vor der Geburt bzw. vor dem errechneten Geburtstermin (EGT). Für werdende Mütter besteht in den letzten sechs Wochen vor der Entbindung ein Beschäftigungsverbot, es sei denn, dass sie sich ausdrücklich dazu bereit erklären. Dieses gilt auch für alle teilzeit- und geringfügigbeschäftigten Frauen! Nach der Niederkunft dürfen die Wöchnerinnen bis zum Ablauf von acht Wochen nicht beschäftigt werden, bei Früh- und Mehrlingsgeburten wird diese Zeit auf zwölf Wochen ausgedehnt. Insgesamt betragen die Mutterschutzfristen (vor und nach der Geburt) zusammen mindestens 14 Wochen. Alle Tage, die durch eine „vorzeitige“ Entbindung verloren gehen, werden gewissermaßen an die acht- bzw. zwölfwöchige Schutzfrist nach der Geburt „angehängt“.

5

Es ist ein Nachweis über den voraussichtlichen Entbindungstermin (Frauenarzt) bzw. eine Geburtsurkunde des Kindes erforderlich

6. ALG - Bezug (ALG I / ALG II)



- ✓ **ALG I-Bezug:** Bitte die Schwangerschaft der Agentur für Arbeit mitteilen und den Mutterpass vorlegen.
- ✓ **ALG II-Bezug:** Bitte die Schwangerschaft dem Jobcenter mitteilen und den Mutterpass vorlegen. Den Mehrbedarf wegen Schwangerschaft und die einmaligen Leistungen wegen Schwangerschaft und Geburt beantragen.

7. Hebammen / Familienhebamme / Familienkinderkranken- Schwester

Jede Frau hat Anspruch auf Hebammenhilfe während der Schwangerschaft, der Geburt, im Wochenbett und während der Stillzeit. Die Kosten für die

Hebammenhilfe werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und durch die Hebamme abgerechnet.

Frauen, die privat versichert sind, sollten das jeweilige Leistungsspektrum vorher bei ihrer privaten Krankenkasse abfragen. Informationen zu Hebammen an ihrem Wohnort erhalten Sie von den Hebammen Ihrer Geburtsklinik oder von der Koki.

Übersicht der Hebammen in Landkreis Straubing-Bogen und Straubing



Landkreis Straubing-Bogen

- **Hebammenpraxis Grünschnabel**, 94333 Geiselhöring, Regensburger Str. 6, Tel. 09423/2001940 oder Tel. 0171/8808817
- **Hartl Ines**, 94342 Irlbach, Isenau 1, Tel. 09424/948315
- **Heigl Emilie**, 94369 Rain, Johannesring 16a, Wiesendorf, Tel. 09429/903232
- **Leopardi Elisabetta**, 94336 Hunderdorf, Öd 6, Tel. 09961/911964
- **Lehner Pia**, 94368 Perkam, Feldweg 3, Pilling, Tel. 09429/8574
- **Löw Margot**, 94342 Straßkirchen, Thal 16, Tel. 09424/948647 oder Tel. 0179/5117387
- **Plötzinger Manuela**, 94369 Rain, Waldemar-Scherl-Str. 6, Tel. 09429/8007
- **Robert Katharina**, 84066 Mallersdorf-Pfaffenberg, Krankenhausstr. 5, Tel. 08772/8193
- **Rossa Romana**, 93102 Pfatter-Geisling, Irlbruck 2A, Tel. 09481/943894



6

Stadt Straubing

- **Hebammenpraxis Straubing**, Carola Roselieb, Donaugasse 8 + 8a, 94315 Straubing, Tel: 09421-968878, Internet: www.hebammenpraxis-straubing.de
- **Hebammenteam Klinikum St. Elisabeth**, St. Elisabethstr. 23, 94315 Straubing, Tel: 09421-7101661, Internet: www.hebammen-straubing.de
Brandstetter Conny / Britzl Nicole / Griesbauer Birgit / Guggeis Irmgard / Höng Marina / Kurras Claudia / Mittermeier-Ruppert Karin / Oberrmeier Ulrike / Schlegel Edith / Seifert Martina / Zellmer-Lehner Ulrike

- *Familienkinderkrankenschwester: Schmitt Claudia*
- *Familienhebammen: Löw Margot; Rossa Romana*

Kontakt über die KoKi-Stellen Stadt Straubing oder Landkreis Straubing-Bogen

8. Geburtsvorbereitung

Der Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere wird ab ca. 24. Schwangerschaftswoche empfohlen. Die Kurse werden von den Hebammenpraxen in der Stadt Straubing und im Landkreis angeboten. Die jeweiligen Kursinhalte, Termine und Kosten können bei den Anbietern erfragt werden. Die Kosten für den Kurs werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



✓ *Mamma mia - Ein guter Start für werdende Mütter*

- *Dieser Kurs wird von der Familienhebamme Margot Löw geleitet und findet in Zusammenarbeit mit den Koki-Stellen von Stadt und Landkreis, sowie der Schwangerenberatungsstelle der Caritas statt.*
- *In Kleingruppen erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Bindung, Ernährung, Säuglingspflege. Darüber hinaus gibt es Informationen zu den Themen: Partnerschaft, Sorgerecht, Umgangsrecht, Vaterschaftsfeststellung, Antragstellung bei Behörden, Alleinerziehen, finanziellen Themen.*
- *Die Anmeldung erfolgt bei den Koki-Stellen oder der Schwangerenberatungsstelle der Caritas, Frau Ponzio, Tel. 09421/9912-28. Die Kosten des Kurses werden durch die Koki-Stelle übernommen.*

7

9. Geburtskliniken / Kreißsalführungen



- ✓ *Klinikum St. Elisabeth, 94315 Straubing, St. Elisabeth-Str. 23, 94315 Straubing, Tel. 09421/710-0, www.klinikum-straubing.de; Kreißsalführungen finden jeden 1. Samstag im Monat statt; dazu ist keine Anmeldung erforderlich. Info: www.hebammen-straubing.de*

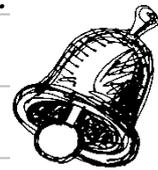


10. Mutterschaftsgeld

Der Antrag auf Mutterschaftsgeld kann bereits 7 Wochen vor der Entbindung bei der Krankenkasse oder dem Bundesversicherungsamt (für nicht gesetzlich Versicherte) gestellt werden. Mutterschaftsgeld wird 6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Entbindung bezahlt.

Vor der Geburt des Kindes muss eine Bescheinigung des Frauenarztes über den errechneten Geburtstermin vorgelegt werden. Nach der Entbindung ist der Krankenkasse eine Abschrift der Geburtsurkunde vorzulegen.

Weitere Infos unter: www.mutterschaftsgeld.de



11. Elternzeit

8

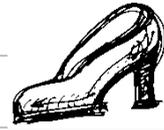
Anspruch auf Elternzeit haben Mütter und Väter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Direkt nach der Geburt kann die Elternzeit beginnen (der Mutterschutz nach der Geburt wird angerechnet!). Informieren Sie den Arbeitgeber jedoch rechtzeitig: Teilen Sie spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit Ihrem Arbeitgeber verbindlich mit, wie sie die Elternzeit gestalten wollen. Eine schriftliche Vereinbarung ist sinnvoll.

- Eine schriftliche Vereinbarung ist sinnvoll.

In der Elternzeit besteht grundsätzlich Kündigungsschutz. Die Elternzeit kann von beiden Elternteilen beansprucht werden bzw. kann auch aufgeteilt werden. Ein Anspruch auf Elternzeit besteht bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres des Kindes.

Ab 1. Juli 2015 tritt das Elterngeld-Plus in Kraft- und damit zusätzliche Möglichkeiten!

Informationen dazu auch beim Zentrum Bayern, Familie und Soziales (www.zbfs.bayern.de).



10. Klinikoffen

Am besten 4 - 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin packen. Bei Mehrlingsgeburten früher!

Nicht vergessen:

- Mutterpass,
- ggf. Familienstammbuch und Urkunde über die Vaterschaftsanerkennung
- Einweisungsschein,
- Krankenversicherungskarte
- 2 - 3 Pyjamas oder Nachthemden
- Bademantel und Hausschuhe
- Waschzeug und Handtücher
- Babykleidung für den Entlasstag
- Informationen dazu erhalten Sie auch von Ihrer Hebamme!



9

11. Babyausstattung



Günstige, gebrauchte Babybekleidung und -ausstattung kann jeder im Basar des deutschen Kinderschutzbundes erwerben.

Der Kinderbasar, Heerstr. 84, 94315 Straubing, Tel. 09421/962 21 98;

www.ksb-straubing.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag 17:30 - 19:30 Uhr

Jeden 2. Samstag 10:00 - 13:00 Uhr

Sie können auch nicht mehr benötigte Kinderartikel vom Baby- bis zum Teenageralter, sowie Umstandskleidung, Spielsachen, Kinderwägen usw. abgeben.

Für Kinder und Erwachsene:

• **Knopfloch-Second-HandShop** : Stadtplatz 29, 94327 Bogen

• **Rot-Kreuz-Laden**: Innere Passauer Str. 24, 94315 Straubing,

Tel.: 09421/9615510

• **Kaufhaus Wahrenwert**: Landshuter Str. 173a, 94315 Straubing,

Tel.: 09421/9615510 Gibt es auch in Deggendorf und Landau!

• **Reißverschlussladen im Familienhaus**: Eichendorffstr. 11, 94315 Straubing

Tel.: 0171 8763183; Öffnungszeiten Di 8:30-10:30; Do 15:30-17:30

10

Frühjahrs- und Herbstbasare:

In vielen Gemeinden des Landkreises finden in den Monaten März und September Basare rund ums Kind statt. Nähere Informationen dazu erhalten Sie aus der Tagespresse oder in den Kindergärten.

Vorschlag für Erstlingsausstattung:

Schlafen:

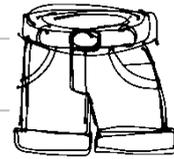
- Gitterbett
- Matratze
- Wasserdichter Matratzenschutz
- Bettwäsche und Spannlaken
- Wärmflasche
- Babyphone
- Moltontücher
- Kinderzimmerlicht
- Babyschlafsack





Kleidung:

- Höschenwindeln (kleinste Größe)
- Bodys
- Strampler
- Jäckchen
- Mütze
- Schlafanzüge
- Ausfahrjäckchen



Pflege:

- Wickelkommode oder Wickelaufsatz
- Wickelaufgabe
- Babybadewanne
- Waschhandschuhe
- Babybadetücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Bürste
- Baby-Nagelschere
- Pfllegetasche für Unterwegs
- Windeleimer mit Deckel
- Baby-Fieberthermometer (am besten digital)



11

Für unterwegs:

- Kinderwagen mit Matratze
- Babydecke und Babyfußsack
- Sonnenschirm
- Wagennetz
- Regenschutz für den Kinderwagen
- Babyliesgeschale für das Auto



12. Nichtverheiratete Paare

Diese können bereits vor der Geburt des Kindes eine Vaterschaftsanerkennung beim zuständigen Standesamt ihres Wohnortes oder beim zuständigen Jugendamt vornehmen lassen (sowohl am Meldeort des Vaters oder der Mutter möglich)

Landkreis Straubing-Bogen

- Amt für Jugend und Familie, Leutnerstr. 15, 94315 Straubing, Tel. 09421/973-0
- Standesämter: in den Rathäusern der jeweiligen Wohnortgemeinde

Stadt Straubing:

- Amt für Kinder, Jugend und Familie, Am Platzl 31, 94315 Straubing, Tel. 09421/944-0
- Amt für Soziale Dienste, Am Platzl 31, 94315 Straubing, Tel. 09421/944-0
- Standesamt, Stetthaimerplatz 11, 94315 Straubing, Tel. 09421/96320

12

13. Versorgung des Kindes während des Krankenhausaufenthaltes



Bitte nehmen Sie rechtzeitig Kontakt mit ihrer Krankenkasse auf, um den Einsatz einer Haushaltshilfe für die Zeit des Klinikaufenthaltes oder bei sonstigen Problemen in der Schwangerschaft zu besprechen. Stellen Sie einen schriftlichen Antrag bei ihrer Krankenkasse und fügen Sie bitte ein Attest ihres Arztes bei. Antragsformulare erhalten Sie im Internet.

Notizen