

Rund um die Geburt

Ein Leitfaden für werdende Eltern



Vorwort

Mit der Geburt eines Kindes werden auch Eltern geboren.

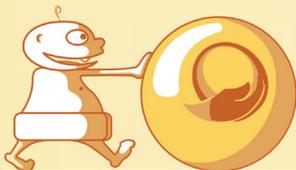
Vor Ihnen liegt eine spannende, schöne und aufregende Zeit, die ihr Leben entscheidend verändern wird. Sie werden sich gänzlich auf die Bedürfnisse Ihres Kindes einstellen und als Familie neu zusammenwachsen. Vor der Geburt aber auch danach gibt es einiges zu regeln, anzumelden und zu beantragen – genau dabei wollen wir Sie unterstützen.

Der Landkreis Vorpommern-Greifswald möchte Sie ein Stück des Weges rund um die Geburt begleiten und mit dem gleichnamigen Wegweiser geben wir Ihnen Tipps und Anregungen, die Ihnen für die neuen Herausforderungen Hilfe und Unterstützung sein mögen.

Wir haben für Sie darauf geachtet, Ansprechpartner und Kontakte in Ihrer näheren Umgebung zu berücksichtigen.

Alles Gute für Sie und Ihre Familie!

Ihre Landrätin - Dr. Barbara Syrbe



Inhalt



Vor der Geburt

Familienplanung, Kinderwunsch, Schwangerschaft



Gesundheit

Vorsorgeuntersuchungen, Hebammen & Zahnarztbesuch 4 - 5

Kliniksuche, Gynäkologen & Reproduktionsmedizin 6 - 8



Beratung, Unterstützung & Finanzen

Schwangerschaftsberatung, Vertrauliche Geburt, Frühe Hilfen. 8 - 9

Behörden, Finanzen & Papierkram 10 - 13



Nach der Geburt

Wenn Ihr Neugeborenes Ihr Leben bestimmt



Gesundheit

U-Untersuchungen, Kinderärzte & Nachsorge durch Hebammen 14

Stillberatung & Ernährung 15



Beratung, Unterstützung & Finanzen

Behörden, Finanzen & Papierkram 15 - 19



Treffen Sie andere Eltern & Kinder

Krabbelgruppen, Elterntreff & Kita 20

Familienerholung & Veranstaltungen in Ihrem Landkreis 21



Notfall

Intensive Hilfe, Kontakte & Erste Hilfe



Intensive Unterstützung

Familienhebammen, Frühe Hilfen & Erziehungshilfe 22 - 23



Erste Hilfe

Erste Hilfe am Neugeborenen & Kleinkind 23



Notfall

Kontakte & Adressen für den Ernstfall 24



Praktische Checklisten zum Herausnehmen

Vor der Geburt, nach der Geburt & Kliniktasche



Vor der Geburt...

Die Schwangerschaft ist eine wundervolle Zeit und neben der Vorfreude auf Ihr Neugeborenes gibt es noch einiges für Sie zu beachten und zu erledigen. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über die Dinge, die vor der Geburt geklärt werden sollten. Eine praktische Checkliste finden Sie am Ende der Broschüre.



Vorsorgeuntersuchungen

Während der Schwangerschaft sind in regelmäßigen Abständen Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen. Sie gehören zum Leistungsumfang der Krankenkassen und müssen nicht extra bezahlt werden. Die Vorsorgeuntersuchungen können in der gynäkologischen Praxis oder von einer Hebamme (bis auf die Ultraschalluntersuchungen) durchgeführt werden. Dabei wird auch der Mutterpass ausgestellt.



Hebammen

Hebammen unterstützen werdende Eltern in der Schwangerschaft, bei der Geburt und während des Wochenbetts.

Zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft können Sie mit der Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung treten und sie um Rat fragen. Ihre Hebamme wird Sie zu allen Fragen der Schwangerschaft, Geburt, des Wochenbetts und der Zeit danach beraten. Aus diesem Grund ist es nie zu früh sich eine Hebamme zu suchen. Hebammenleistungen beinhalten folgende Punkte:

Vorsorge

Hebammen führen Vorsorgeuntersuchungen durch und begleiten die Schwangerschaft beratend.



Sie sind auch immer Ansprechpartner für Sorgen, Ängste und bei Problemen.

Geburtenvorbereitung

Hebammen leiten Geburtsvorbereitungskurse bei denen man hilfreiche Atemtechniken, Massagen und Entspannungsübungen erlernt. Thematisiert werden physische und psychische Veränderungen in der Schwangerschaft und im Wochenbett. Durch gute Vorbereitung sollen hier das Körpergefühl und das Bewusstsein für Geburtsabläufe vermittelt werden. Es wird empfohlen sich ab der 20. Schwangerschaftswoche für einen Kurs anzumelden.

Weitere Informationen & Geburtsvorbereitungskurse finden Sie z.B. unter: www.familien-wegweiser.de. Konkrete Termine erfragen Sie bei Ihrer Hebamme, Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Geburtsklinik.

Geburtsbegleitung

Hebammen sind bei der Geburt begleitend dabei und unterstützen die Frau darin das Baby zur Welt zu bringen. Hebammen sind auch für die Nachsorge zuständig. Mehr Infos dazu finden Sie auf Seite 13.



Zahnarztbesuch

Während der Schwangerschaft kommt es bei vielen Frauen zu vermehrtem Zahnfleischbluten. Teilweise können durch schwangerschaftsbedingtes Erbrechen Zahnprobleme auftreten, wenn Magensäure an die Zähne gelangt und den Zahnschmelz angreift. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Prophylaxeuntersuchungen sowie gründliche Zahnpflege sind die Grundlage für die (Zahn)-Gesundheit von Mutter und Kind. Beraten Sie sich am besten mit Ihrem Zahnarzt.



Mecklenburg-Vorpommern

Auf der Karte sehen Sie eine Übersicht der in der Nähe liegenden Kliniken mit Geburtstationen. Für den Fall, dass kein Hinweis auf Informationsveranstaltungen angegeben sein sollte, können Sie sich telefonisch anmelden und einen Termin vereinbaren.



Kliniksuche

Bei der Wahl Ihrer Geburtsklinik sind Sie nicht eingeschränkt. Es steht Ihnen frei, für welche Klinik Sie sich entscheiden:



Asklepios Pasewalk

Prenzlauer Chaussee 30 · 17309 Pasewalk

Infos & Anmeldung: 03973 23 1447

Website: www.asklepios.com · Informationsabende an jedem dritten Mittwoch im Monat - jeweils 18:00 Uhr.



Dietrich-Bonhoefer-Klinikum Neubrandenburg

Allendestraße 30 · 17036 Neubrandenburg

Infos & Anmeldung: 0395 77 52 758

E-Mail: gyn@dbkn.de · Website: www.dbkn.de

Klinikvorstellungen jeden Montag und Donnerstag - mit Anmeldung



Kreiskrankenhaus Demmin

Wollweberstraße 21 · 17109 Demmin

Infos & Anmeldung: 03998 43 83 301

E-Mail: Frauenklinik@uni-greifswald.de · Website: www.kkh-demmin.de



Ameos Klinikum Anklam

Hospitalstraße 19 · 17389 Anklam

Infos & Anmeldung: 03971 83 45 200

E-Mail: sekr.gyn@anklam.ameos.de · Website: www.ameos.eu



Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde Greifswald

Ferdinand-Sauerbruch-Straße · 17475 Greifswald

Infos & Anmeldung: 03834 86 6468

E-Mail: Frauenklinik@uni-greifswald.de

Website: www2.medizin.uni-greifswald.de/gyn/

Elternabende an jedem letzten Mittwoch im Monat, jeweils 15:00 Uhr
[Anmeldung erforderlich]



Gynäkologen

Wenn Sie auf der Suche nach einem Gynäkologen in Ihrer Nähe sind, bieten sich folgende Internetquellen an:

www.kvmv.de · www.arztsuche-mv.de · www.gelbeseiten.de



Reproduktionsmedizin in M-V

Nicht immer klappt es auf natürlichem Wege mit dem Baby. Durch eine Fruchtbarkeits-Behandlung kann der unerfüllte Kinderwunsch vieler Paare jedoch verwirklicht werden.

Kosten

Die Kosten einer Kinderwunschbehandlung unterscheiden sich je nach eingesetzter Methode, der Anzahl der notwendigen Behandlungszyklen und der notwendigen Medikamente. Bislang übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen 50 Prozent der Kosten im Rahmen der ersten drei Behandlungen.

Unter www.ivf-rostock.de können Sie sich einen Überblick über das Leistungsspektrum der Reproduktionsmedizin verschaffen sowie sich erste Informationen bezüglich der Kosten einholen.



Schwangerenberatung

Bei Fragen zur Familienplanung, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Partnerschaft stehen Ihnen die Schwangerschaftsberatungsstellen zur Verfügung. Darüber hinaus können Sie über die Schwangerenberatung einen Antrag auf finanzielle Unterstützung z.B. für die Baby-Erstausstattung bei der Stiftung » Hilfen für Frauen und Familien « stellen.



Schwangerschaftsberatung Anklam · DRK Kreisverband Ostvorpommern-Greifswald

Ravelinstraße 17 · 17389 Anklam

Tel.: 03971 200327 · E-Mail: schwangerenberatung@drk-ovp-hgw.de

Web: www.drk-ovp-hgw.de

pro Familia · Beratungsstelle Wolgast

Chausseestraße 56 · 17438 Wolgast

Tel.: 03836 200045 · E-Mail: wolgast@profamilia.de

Web: www.profamilia.de



Die Vertrauliche Geburt

Die Schwangerenberatungsstellen organisieren für Sie auch die »**Vertrauliche Geburt**«, wenn Sie sich gegen ein Leben mit dem Kind entscheiden. Hierbei haben Sie die Möglichkeit das Kind medizinisch betreut auf die Welt zu bringen ohne Ihre Identität Preis geben zu müssen. Über das Jugendamt wird dann eine geeignete Adoptionsfamilie für Ihr Baby gesucht.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.geburt-vertraulich.de



Frühe Hilfen

Über die Frühen Hilfen im Landkreis Vorpommern-Greifswald stehen Ihnen bereits in der Schwangerschaft Ansprechpartner vor Ort zur Verfügung. Egal in welcher Lage Sie sich befinden, hier können Sie Beratung und Unterstützung anfragen.

www.fruehehilfen-vg.de

Hier finden Sie unter Koordinierungsstellen die Ansprechpartner für Ihre Region.





Behörden, Finanzen & Papierkram

An dieser Stelle finden Sie ein paar Hinweise zu den wichtigsten verfügbaren Finanz- und Unterstützungsleistungen während der Schwangerschaft.

Lebenssituation	Behörde / Institution
Ich brauche finanzielle Hilfe bei der Erstausrüstung.	Stiftung für Frauen und Familien MV

Wer keinen Anspruch auf Sozialleistungen hat, aber trotzdem nur über ein geringes Einkommen verfügt, kann einen Antrag auf einen Zuschuss zur Baby- Erstausrüstung bei einer Stiftung stellen. Da jedoch immer zuerst die individuellen Bedingungen geprüft werden müssen, wenden Sie sich bitte zunächst an eine Schwangerschaftsberatungsstelle in Ihrer Nähe. Die Zuschüsse werden dann direkt über die Schwangerschaftsberatungsstellen bei der Stiftung beantragt.

Ich möchte meinen Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren.	Arbeitgeber
---	-------------

Es gibt keine gesetzliche Regelung die bestimmt wann Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Schwangerschaft zu informieren haben. Wir empfehlen sich die ersten 12 Wochen Zeit zu nehmen, bevor Sie Ihrem Arbeitgeber die Neuigkeit übermitteln.



Nicht nur, weil in den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft sehr viel unvorhergesehenes geschehen kann, sondern auch damit Ihr Arbeitgeber genügend Zeit hat, um den Mutterschutz bzw. die Elternzeit zu planen. Wichtig ist hierbei, dass sie Ihre Kollegen nicht vorher über Ihre Schwangerschaft in Kenntnis setzen, damit Ihr Arbeitgeber sich nicht übergangen fühlt.

Ich möchte in Elternzeit gehen.	Arbeitgeber
--	-------------

Bevor man in Elternzeit geht, muss man diese direkt bei seinem Arbeitgeber beantragen. Dies sollte spätestens sieben Wochen vor Antritt der Elternzeit schriftlich erledigt werden. Ihrem Arbeitgeber müssen Sie hier bereits mitteilen wie lange Sie in Elternzeit gehen und wann Sie wieder in den Arbeitsalltag eingegliedert werden wollen. Nachträglich kann man eine Verlängerung der Elternzeit bei seinem Arbeitgeber beantragen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.familien-wegweiser.de

Ich möchte Mutterschaftsgeld beantragen.	Krankenkasse
---	--------------

Mutterschaftsgeld wird für Mütter in Arbeit und Pflichtversicherte beantragt. Die Antragsstellung muss spätestens sieben Wochen vor dem errechneten Geburtstermin erfolgen.



Lebenssituation	Behörde / Institution
Ich möchte Bundesmutterchaftsgeld beantragen.	Bundesversicherungsamt Mutterchaftsgeldstelle E-Mail: mutterschaftsgeldstelle@bva.de

Privat- und Familienversicherte beantragen Bundesmutterchaftsgeld. es kann außerdem in Anspruch genommen werden, wenn einem wegen Inanspruchnahme der Mutterschutzfrist kein (Arbeits-) Entgelt gezahlt wurde.

Wir werden unverheiratete Eltern.	Amt für Soziales, Jugend und Sport Frau Manuela Draheim Leipziger Allee 26 · 17389 Anklam Tel.: 03834 8760 2650 E-Mail: manuela.draheim@kreis-vg.de Raum: 322
-----------------------------------	---

Vaterschaftsanerkennung

Unverheiratete Paare können die Vaterschaft beim örtlichen Jugend- oder Standesamt bereits vor der Geburt des Kindes kostenlos anerkennen lassen. Eine vorgeburtliche Vaterschaftsanerkennung bietet sich bei unverheirateten Eltern an, da der Vater bereits nach der Geburt in die Geburtsurkunde eingetragen werden kann. Für eine Vaterschaftsanerkennung benötigen Sie lediglich den Personalausweis beider Eltern, die Geburtsurkunde des Vaters sowie den Mutterpass.

Gemeinsames Sorgerecht

Bei unverheirateten Eltern liegt das Sorgerecht zunächst alleine bei der Mutter. Sollten Sie die gemeinsame Sorge für Ihr Kind beantragen wollen, können Sie dies bereits vor der Geburt



bei Ihrem örtlichen Jugend- oder Standesamt erledigen. Damit ersparen Sie sich nach der Geburt Ihres Kindes zusätzliche Behördengänge.

Ich bin minderjährig.

Landkreis Vorpommern Greifswald
Amtsvormundschaften
Frau Renate Gaude
An der Kürassierkaserne
17309 Pasewalk
Tel.: 03834 8760 2688

Haben Sie bei der Geburt Ihres Kindes das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet, ist es gesetzlich vorgeschrieben, dass die rechtliche Vertretung Ihres Kindes von einem Amtsvormund wahrgenommen wird. Dies hat jedoch keine Auswirkungen darauf, dass Sie mit Ihrem Kind zusammen leben dürfen. Weil Sie aber noch nicht befugt sind die formalen Anträge und Dokumente zu unterschreiben, springt hier der Amtsvormund stellvertretend für Sie ein. Die Amtsvormundschaft tritt bei der Geburt ganz automatisch in Kraft.

**Ich benötige Mehrbedarf
und Kleidung.**

Jobcenter V-G Nord
Am Gorzberg Haus 10
17489 Greifswald
Tel.: 03834 435 1000
E-Mail: JC-VG-Nord@jobcenter-ge.de
Web: www.arbeitsagentur.de

Wer Arbeitslosengeld II/Sozialgeld oder Sozialhilfe bezieht hat Anspruch auf einen schwangerschaftsbedingten Mehrbedarf. Auch hier erhält die werdende Mutter auf Antrag eine Erstaussstattung.



Nach der Geburt...

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt! Auch jetzt gibt es vieles zu beachten. Wir fassen auf den nachfolgenden Seiten das Wichtigste für Sie zusammen – auch an dieser Stelle weisen wir Sie auf die praktischen Checklisten hin, die wir am Ende der Broschüre für Sie hinterlegt haben.



U-Untersuchungen & Kinderärzte

Die Früherkennungsuntersuchungen (U-Untersuchungen) sind besondere Arzttermine, die für Eltern und Kind sehr wichtig sind. Die U1 und meist auch noch die U2 werden in der Geburtseinrichtung durchgeführt. Die folgenden U3-U9 dann in einer kinderärztlichen Praxis. Eine Übersicht der Kinderarztpraxen finden Sie z.B. unter:

www.kvmv.de · www.arztsuche-mv.de · www.gelbeseiten.de



Nachsorge durch Hebammen

Nachsorge/Wochenbett

Bis Ihr Baby 12 Wochen alt ist, haben Sie Anspruch auf Nachsorge durch eine Hebamme. Neben der Beobachtung, ob es Ihrem Kind gut geht, ist die Hebamme vor allem auch für Sie da! So gibt die Hebamme Tipps zum Bindungsaufbau, beobachtet die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge oder gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten.

Rückbildungskurse

Hebammen bieten darüber hinaus spezielle Rückbildungskurse an, denn Schwangerschaft und Geburt können die Körpermitte strapazieren.



Stillberatung & Ernährung

Muttermilch ist zweifelsfrei die perfekte Ernährung für Ihr Baby. Aber auch wenn das Stillen die natürlichste Ernährung ist, kann es vorkommen, dass etwas nicht klappt. Wenn Sie später auch Fragen zum Zufüttern haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, bzw. Ihren Frauen- oder Kinderarzt.



Behörden, Finanzen & Papierkram

An dieser Stelle finden Sie Adressen, an die sie sich in den nachfolgenden Situationen nach der Geburt wenden können.

Lebenssituation	Behörde / Institution
Für alle Familien:	
Ich benötige die Geburtsurkunde meines Kindes.	Ihr zuständiges Standesamt: www.testamentsregister.deltvuelstandesamtssuche

Die Geburt eines Kindes muss dem Standesamt, in dessen Zuständigkeitsbereich das Kind geboren ist, binnen einer Woche angezeigt werden. Dazu sind Sie als Sorgeberechtigte verpflichtet. Drei zweckbestimmte Geburtsurkunden für die Krankenversicherung, das Kinder- und Elterngeld sind kostenfrei, sollten weitere Urkunden benötigt werden, erhält man diese gegen eine Gebühr.



Lebenssituation	Behörde / Institution
Mein Kind muss krankenversichert werden.	Krankenkasse

Kinder müssen zwei Monate nach der Geburt bei der Krankenkasse schriftlich angemeldet werden. Manche Krankenkassen verlangen eine Kopie der Geburtsurkunde für den Antrag. Der Versicherungsschutz Ihres Kindes tritt auch nach der eigentlichen Geburt rückwirkend in Kraft, somit besteht zu keiner Zeit eine Versicherungslücke.

Ich möchte Kindergeld beantragen.	Familienkasse Nord Carl-Heydemann-Ring 98 18437 Stralsund Tel.: 0800 4 5555 30 E-Mail: Familienkase-Nord@arbeitsagentur.de Web: www.kindergeld.org
--------------------------------------	--

Der Kindergeldantrag ist bei der Familienkasse zu stellen. Beamte und Beschäftigte im öffentlichen Dienst müssen das Kindergeld dagegen beim Dienstherrn bzw. der Vergütungsstelle beantragen. Es empfiehlt es sich den Kindergeldantrag rechtzeitig zu stellen, um somit die Bearbeitungszeit so kurz wie möglich zu halten. Am günstigsten ist es daher, wenn Sie den Kindergeldantrag bereits vor der Geburt vorbereiten und kurz nach der Geburt Ihres Kindes bei der Familienkassen einreichen. Denn Kindergeld können Sie nur mit der Geburtsurkunde beantragen, also erst nach der Geburt.



Ich möchte Elterngeld beantragen.

Landesamt für Gesundes und
Soziales
Dezernat Stralsund
Frankendamm 17, 18439 Stralsund
E-Mail: Elterngeld.Stralsund@lagus.
mv-regierung.de

Den Antrag auf Elterngeld sollte man spätestens drei Monate nach der Geburt stellen. Mit dem Elterngeld unterstützt der Staat Väter und Mütter sowie junge Familien, indem wegfallendes Erwerbseinkommen ersetzt wird. Anspruch darauf haben Eltern, die ihr Kind nach der Geburt vorrangig selbst betreuen wollen und deshalb nicht, oder nicht voll erwerbstätig sind.

Ich benötige die Steueridentifikationsnummer für mein Neugeborenes und muss meine Lohnsteuerklasse ändern lassen.

Finanzamt Greifswald
Am Gorzberg Haus 11
17489 Greifswald
Tel.: 03834 5352 0
E-Mail: poststelle@finanzamt-greifswald.de
Postanschrift:
Finanzamt Greifswald
Postfach 3254 17462 Greifswald

Bei Vorsprache erhält man ungefähr drei Wochen (postalisch acht Wochen) nach der Geburt die Steueridentifikationsnummer. Der Kinderfreibetrag teilt sich bei verheirateten Eltern auf, wird aber auch für beide Eltern voll ausgezahlt – ausgehend von der Steuerklasse beider Elternteile. Ist man alleinerziehend, bekommt man den vollständigen Kinderfreibetrag und einen zusätzlichen Entlastungsbeitrag.



Lebenssituation	Behörde / Institution
Ich benötige Unterstützung im Haushalt.	Krankenkasse

Diese Art der Unterstützung kann beantragt werden, wenn man sich in einer gesundheitlichen Notsituation befindet. Eine Haushaltshilfe muss unbedingt vorher bei Ihrer Krankenkasse beantragt werden. Ihr Arzt gibt an, warum und in welchem Umfang Sie Unterstützung benötigen. Die Bescheinigung senden Sie bitte im Original an Ihre Krankenkasse.

Für Familien mit niedrigem Einkommen:

Ich brauche Wohngeld oder Wohnkostenzuschuss.	Wohngeldbehörde der Gemeinde-, Stadt-, Amts- oder Kreisverwaltung.
---	--

Zuständig für das Wohngeld sind die Wohngeldbehörden. Keinen Anspruch auf Wohngeld haben ALG II- und Sozialhilfeempfänger, sowie Auszubildende oder Studenten die BAB oder BAföG beziehen.

Weitere Informationen unter: www.service.m-v.de





Antrag auf Kinderzuschlag.

Bundesagentur für Arbeit
Servicenummer: 0800 4 5555 00

Der Kinderzuschlag stellt eine ergänzende Geldleistung dar und bietet Familien mit kleinem Einkommen eine finanzielle Unterstützung. Eltern oder Erziehungsberechtigte die Kindergeld erhalten, können die Leistung zusätzlich beantragen. Der Kinderzuschlag wird zusammen mit dem Kindergeld ausgezahlt. Welche Voraussetzungen für die Beantragung des Kinderzuschlags erfüllt sein müssen erfahren Sie bei Ihrer Bundesagentur für Arbeit.

Ich beziehe Arbeitslosengeld II.

Jobcenter V-G Nord
Am Gorzberg Haus 10
17489 Greifswald
Tel.: 03834 435 1000
E-Mail: JC-VG-Nord@jobcenter-ge.de
Web: www.arbeitsagentur.de

Sind Sie bei der Geburt Ihres Kindes arbeitssuchend, so müssen Sie der Arbeitsagentur bzw. dem Jobcenter Ihre Elternschaft in Form einer Veränderungsmitteilung melden. Die Unterlagen erhalten Sie persönlich oder über die Internetseite der Arbeitsagentur. Der Mitteilung müssen Sie eine Kopie der Geburtsurkunde sowie den Nachweis über das Kinder-/Elterngeld beilegen.



Krabbelgruppen & Elterntreffs

Das Babycafé Anklam öffnet jeden ersten Montag im Monat seine Pforten. Neben dem gemeinsamen Krabbeln, erste Freunde finden und Welt erkunden für die Babys haben Sie die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen oder die gelegentlich organisierten Workshops, z.B. zu Erster Hilfe am Kind, Baby-Trage-Lösungen u.ä., in Anspruch zu nehmen.

Informationen erhalten Sie unter:

www.fruehehilfen-vg.de

Tel.: 03834 8760-2471 · sibylle.wilhelm@kreis-vg.de

Das Familienzentrum SHIA e.V. Wolgast stellt Ihnen und Ihrem Baby allerhand Angebote zur Verfügung, wie z.B. den Kinder- und Familientreff oder die Eltern-Kind-Gruppe. Bei Interesse schauen Sie gerne vorbei.

www.shia-wolgast.de

Tel.: 03836 202056 · E-Mail: SHIA-WLG@gmx.de

Auf www.fruehehilfen-vg.de finden Sie eine Veranstaltungsübersicht mit allen Terminen für Eltern mit Neugeborenen.



Kita

Es lohnt sich schon früh nach einem Kita- oder Tagespflegeplatz zu schauen, insbesondere wenn Sie planen beruflich wieder einzusteigen. Eine Übersicht der Einrichtungen, Kontaktdaten und Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter:

www.kitaplaner.de/vorpommern-greifswald



Familienerholung

Ihr Wunschurlaub muss nicht zwangsläufig an den Finanzen scheitern! Die Landesregierung hilft dabei, dass Familien und Alleinerziehende mit einem geringen Einkommen, einen gemeinsamen Familienurlaub erleben können. Familien sollen Zeit miteinander verbringen können und sich in der Familie aber auch mit anderen Familien bewusst begegnen können. Eine qualifizierte Kinder- und Jugendbetreuung soll Eltern entlasten. Weitere Informationen sowie eine Übersicht aller Familienerholungsstätten in MV finden Sie unter:

www.familienbotschaft-mv.de

St. Otto Zinnowitz

Dr. -Wachsmann-Straße 29 · 17454 Zinnowitz

E-Mail: buero@st-otto-zinnowitz.de

Web: www.st-otto-heim-zinnowitz.de

**ASB Regionalverband Vorpommern-Greifswald · Freizeitzentrum
Gesundbrunnen**

Frau Ines Walter

Friedländer Landstraße 23 · 17389 Anklam

Tel.: 03971/210450 · E-Mail: gesundbrunnen@asb-rv-vg.de



Veranstaltungsübersicht

www.fruehehilfen-vg.de

Hier finden Sie diese Übersicht auch mit der direkten Verlinkung zu allen Ansprechpartnern & Formularen.





Familienhebammen

Neben den allgemeinen Leistungen einer Hebamme, bieten Familienhebammen den Eltern eine weiterreichende Unterstützung und Beratung an. Sie können Familien nach Ablauf der 12. Woche nach der Geburt bis zum ersten Geburtstag des Kindes unterstützen. Hierfür haben die Hebammen eine Zusatzqualifikation erworben.

Der Antrag ist über das Gesundheitsamt des Landkreises zu stellen:

Gesundheitsamt Vorpommern-Greifswald

Frau Krauel · silke.krauel@kreis-vg.de

Leipziger Allee 26 · 17389 Anklam

Tel.: 03834 8760 2407



Frühe Hilfen

Noch bis zum 3. Lebensjahr Ihres Kindes bieten Ihnen Ansprechpartner der Frühen Hilfen Beratung und Unterstützung zu allen Familienfragen und -problemen an. Bevor Ihre Ängste und Sorgen so groß werden, dass sie Ihnen über den Kopf wachsen, wenden Sie sich gerne an die Koordinierungsstelle Frühe Hilfen in Ihrer Nähe. Die Übersicht der Ansprechpartner finden Sie auf Seite 9.



Erziehungshilfe

Als Eltern haben Sie einen gesetzlich festgelegten Anspruch auf Beratung, Unterstützung und Hilfe bei der Erziehung Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder.



Hierfür hält das Jugendamt unterschiedliche Angebote bereit, wie z.B. Erziehungsberatung, sozialpädagogische Familienhilfen oder auch unmittelbare Unterstützung für Ihr Kind.

Auch für den Fall, dass es in Ihrer Partnerschaft kriselt und Sie eine Trennung oder Scheidung überwinden müssen, können Sie Beratung in Fragen der Bewältigung von Familienkonflikten und des verantwortungsvollen Umgangs mit der elterlichen Sorge in Anspruch nehmen.

Weitere Informationen unter: www.unterstuetzung-die-ankommt.de
oder Sie lassen sich beim **Amt für Soziales, Jugend & Sport** beraten:
Landkreis Vorpommern-Greifswald - Sozialpädagogischer Dienst
Leipziger Allee 26 · 17389 Anklam
Tel.: 03834 8760 2601 · E-Mail: claudia.adebahr@kreis-vg.de



Erste Hilfe am Kleinkind

Babys erkunden Ihre Umwelt pausenlos, sie sind aktiv und neugierig. Da bleibt der ein oder andere Unfall nicht aus. Häufig bleibt es bei kleineren Wunden oder einer Beule am Kopf. Wenn aber doch etwas Schlimmeres passiert ist, kann es überlebenswichtig sein, wenn die nächsten Personen genau wissen was zu tun ist. Hier bietet Ihnen der Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs speziell auf Kinder zugeschnittene Hilfe- und Reaktionslösungen. Fragen Sie gerne beim Anbieter in Ihrer Nähe nach den nächsten Terminen:

**Gesundheitsamt Vorpommern-Greifswald · Familienschwester
Sibylle Wilhelm**

Leipziger Allee 26 · 17389 Anklam
Tel.: 03834 8760 2471 · E-Mail: sibylle.wilhelm@kreis-vg.de



Notfallnummern

Kontaktieren Sie im Ernstfall eine der nachfolgenden Nummern.

Kinderarzt Dr.	
Kassenärztlicher Notdienst	116 117
Kinderarzt hotline	03834 777 879
Rettungsdienst / Feuerwehr	112
Hotline des Jugendamtes	112
Giftnotruf - Zentrale MV	0361 730 730
Polizei	110
Kinderschutz - Hotline	0800 1414 007
Hilfetelefon Schwangere in Not	0800 4040 020
Elterntelefon	0800 1110 550
Telefonseelsorge	0800 1110 111
Interventionsstelle häusliche Gewalt	03836 2372 700

Merken Sie sich für den Notfall die fünf W's:

Wo ist es passiert?

Geben Sie Ihren Namen und die genaue Anschrift an.

Was ist passiert?

Beschreiben Sie in knappen Worten den Unfall.

Wie viele Verletzte gibt es?

Nennen Sie bei Kindern auch unbedingt das Alter.

Welche Verletzung ist zu sehen?

Beschreiben Sie die Art und Schwere der Verletzung - z.B. Kind atmet nicht / Kind hat sich am Arm verbrüht / Knochen durchsticht die Haut etc.

Warten auf Rückfragen.





Checkliste vor der Geburt

Was muss ich erledigen?	Wann muss ich es erledigen?	
Schwangerschaftsberatung	Vor, während und nach der Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 8		
Hebammen / Gynäkologen suchen	Ab Beginn der Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 4 & 8		
Zahnarztbesuch	Während der Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 5		
Geburtseinrichtung suchen	Während der Schwangerschaft	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 6		
Geburtsvorbereitungskurs	zw. der 25. & 30. SSW	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 5		
Den Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren	so früh wie möglich (nach der 12. SSW)	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 10 & 11		
Elternzeit beantragen	spätestens sieben Wochen vor Antritt der Elternzeit	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 11		
(Bundes-) Mutterschaftsgeld beantragen	Schwangerschaftsbescheinigung spätestens sieben Wochen vor der Geburt einreichen	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 11 & 12		
Mehrbedarf /Erstaustattung	ab der 13. SSW - spätestens 7 Wochen vor der Geburt	<input type="checkbox"/>
Informationen in unserer Broschüre: Seite 13		





Kliniktasche

Für die werdende Mutter

Für die Geburt

Zwei längere Shirts (zum Wechseln während der Wehen)

Hausschuhe und warme Socken

Wärmflasche / Körnerkissen

Haargummi- oder band

Handy, Kamera (ohne Blitz, um das Kind nicht zu verschrecken)

Verpflegung (im Kreissaal zwar vorhanden - für die Kliniktasche bieten sich leichte Snacks, wie Müsliriegel oder Obst an)

Für den Klinikaufenthalt

Bequeme Kleidung (Schlanfanzüge, Freizeitkleidung, Nachthemden)

Stillfreundliche Oberteile (Stillunterhemd oder bequemes baumwollunterhemd)

Still-BH (zwei Körpchengrößen größer als normal)

Bademantel, Strickjacke, Kimono

Stilleinlagen, Waschlappen, Handtücher, Hygieneartikel (Zahnbürste nicht vergessen)

Ausreichend weite Kleidung für den Heimweg (Es eignet sich Kleidung, die im 6. Monat gepasst hat)

Personalausweis, Mutterpass, Krankenversicherungskarte

Für das Neugeborene

Body (Gr. 56 bis 62 / Neuware bitte vorher waschen)

Strampler, Söckchen - Lieblingssachen für Fotos

Jacke / Anzug, Mütze - Babyschlafsack & Decke

Tragetuch / Maxi-Cosi

* Windeln für das Neugeborene werden meist von der Klinik gestellt

Für die Begleitperson

Zeitschriften oder etwas zum Zeitvertreib

Verpflegung (Begleitpersonen werden von der Klinik nicht berücksichtigt)

Handy, Kamera (vorher Speicher/Akku überprüfen)

Kleingeld





Checkliste nach der Geburt

Was muss ich erledigen?	Wann muss ich es erledigen?
U-Untersuchungen, Nachsorge durch Hebammen	Ab der Geburt
Informationen in unserer Broschüre: Seite 14	
Tagesmutter / Kitaplatz	So früh wie möglich
Informationen in unserer Broschüre: Seite 20	
Anmeldung beim Standesamt	eine Woche nach der Geburt
Informationen in unserer Broschüre: Seite 15	
Krankenversichern des Kindes	sofort nach der Geburt
Informationen in unserer Broschüre: Seite 16	
Kinder- & Elterngeld beantragen	6 Wochen nach der Geburt
Informationen in unserer Broschüre: Seite 16 & 17	
Steueridentifikationsnummer & Steuerklasse ändern	keine bestimmte Frist
Informationen in unserer Broschüre: Seite 17	
Haushaltshilfe beantragen	bei Bedarf - keine bestimmte Frist
Informationen in unserer Broschüre: Seite 18	
Wohnkostenzuschuss / ALG II Neu- Veränderungsvertrag / Unterhaltsvorschuss beantragen	bei Bedarf - Fristen entnehmen Sie unseren Informationen auf Seite 18 & 19
Informationen in unserer Broschüre: Seite 18 & 19	
Kinderzuschlag beantragen	ab der Geburt bis max. zur Vollendung des 25. Lebensjahres
Informationen in unserer Broschüre: Seite 19	





www.fruehehilfen-vg.de