



| Familien- und Bildungsbüro

Schwangeren- wegweiser

Informationen • Beratung • Adressen



**Castrop
Rauxel**



Finde Dein Angebot!




castrop-rauxel.de/kompass



GESUCHT – GEFUNDEN!

Suchst du nach Spiel- oder Bewegungsgruppen, Jugendzentren oder Sportvereinen in Castrop-Rauxel? Benötigst du Angebote speziell für und mit Senior*innen? Hast du Fragen zur Schwangerschaft, zur Ernährung oder zur Gesundheit deines Kindes?



Bei diesen Fragen und vielen anderen Themen unterstützt dich der KOMPASS der Stadt Castrop-Rauxel!

Besuche uns auf www.castrop-rauxel.de/kompass

Du hast selbst Angebote in Castrop-Rauxel für Bürger*innen und willst Teil des KOMPASSes werden? Melde dich einfach per Mail an kompass@castrop-rauxel.de oder telefonisch unter **02305 / 106-2795**.



VORWORT

Liebe Schwangere, liebe zukünftige Eltern,

sehr herzlich gratuliert Ihnen das Familien- und Bildungsbüro und das Team der Frühen Hilfen zu Ihrer Schwangerschaft. Wir freuen uns mit Ihnen über dieses „Geschenk des Lebens“!

Ein Baby zu bekommen ist ein großes persönliches Glück und eine unvergleichliche Lebensbereicherung – aber auch eine große Herausforderung und Verantwortung.

Vor Ihnen liegt jetzt eine aufregende und ganz besondere Zeit. 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.

Sie werden sich aber auch mit vielen Fragestellungen beschäftigen und vielleicht zwiespältige Gefühle empfinden: Sie spüren viel Vorfreude, aber daneben kann es auch ganz andere Empfindungen geben. Sie fragen sich, ob Sie der neuen Situation wirklich gewachsen sind und wie Sie mit dieser

einschneidenden Lebensveränderung im Alltag überhaupt zurechtkommen werden.

Mit unserem „Wegweiser für Schwangere“ möchten wir Sie auf diesem Weg unterstützen. Er soll Ihnen helfen, einen Überblick über die Leistungen für werdende Mütter und Eltern in Castrop-Rauxel zu bekommen. Sie finden hier Informationen über notwendig zu erledigende Dinge, z.B. Anträge bei Behörden, ebenso wie Hinweise auf Beratungsstellen und Informationen zu Angeboten der Unterstützung in den Feldern Gesundheit, Beratung und Unterstützung, finanzielle Unterstützung, Behörden, Vereinbarkeit von Familie und Beruf / Ausbildung, Schwangerschaft und Geburt. Mit diesem Wissen möchten wir die bestmögliche Voraussetzung schaffen, damit Sie gut gerüstet in die Phase als Familie starten und diesen neuen Lebensabschnitt mit allen Herausforderungen gut gestalten können.

„Die Welt wird jedes Mal neu erschaffen, wenn ein Kind geboren wird. Geboren zu werden bedeutet, dass uns eine ganze Welt geschenkt wird.“ Jostein Gaarder

In diesem Sinne möchten wir Ihnen eine aufregende und spannende Schwangerschaft und eine gute Zeit auf dem Weg zur Geburt wünschen.

Ihr
Familien- und Bildungsbüro /
Netzwerk Frühe Hilfen

INHALT

1. Gesundheit

1.1	Gynäkolog*innen	6	2.5	Beeinträchtigung des Kindes	22
1.2	Mutterpass	7	2.5.1	Verfahrenslotse	22
1.3	Impfschutz	8	2.6	Stillvorbereitung /	
1.4	Hebammen	8		Still- und Laktationsberatung	23
1.5	Familienhebamme	10	2.7	Häusliche Gewalt	24
1.6	Geburtsvorbereitungskurs	10	2.8	Beratung bei Alkohol-	
1.7	Geburtskliniken im Umkreis	11		und Tabakkonsum	24
1.8	Begleitung und Entlastung zu Hause	13	2.9	Suchtberatung für schwangere Frauen	25
1.8.1	Haushaltshilfe	13	2.10	Weitere Beratungsangebote	25
1.8.2	Mütterpflege	13			
1.9	Früherkennungsuntersuchungen U1-U9	14			
1.10	Wochenbettbetreuung				
	durch eine Hebamme	15			
1.11	Rückbildung	15			
1.12	Erste-Hilfe am Baby / Kind	16			

2. Beratung und Unterstützung

2.1	Familien- und Bildungsbüro /		3.1	Zuschüsse in der Schwangerschaft	26
	Frühe Hilfen	18	3.1.1	Bundesstiftung „Mutter und Kind“	26
2.2	Schwangerschafts(konflikt)beratung	20	3.1.2	Mehrbedarf und Babyerstaussattung	27
2.3	Babylotsin	21	3.2	Mutterschaftsgeld	27
2.4	Alleinschwangere und Alleinerziehende	21	3.3	Elterngeld / ElterngeldPlus	28
			3.4	Kindergeld	28
			3.5	Kinderzuschlag	29
			3.6	Kinderbetreuungszuschlag	30
			3.7	Unterhaltsvorschuss	30
			3.8	Wohngeld	31
			3.9	Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)	32
			3.10	Pflegegeld	32
			3.11	CAS-Pass / Sozialticket	33

3. Finanzielle Unterstützung

4. Behörden

4.1	Vaterschaftsanerkennung	34
4.2	Sorgerechtserklärung	35
4.3	Vormundschaften	
	(bei minderjährigen Müttern)	35
4.4	Namensrecht	36
4.5	Anmeldung beim Standesamt /	
	Geburtsurkunde	36
4.6	Beistandschaft	37
4.7	Krankenversicherung	37

5. Vereinbarkeit von Familie und Beruf / Ausbildung

5.1	Mutterschutz	38
5.2	Elternzeit	38
5.3	Kündigungsschutz	39
5.4	Chancengleichheit am Arbeitsmarkt	40
5.5	Kindertagespflege und	
	Kindertagesstätten	40

6. Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt

6.1	Postpartale psychische	
	Herausforderungen	42
6.1.1	Babyblues	42
6.1.2	Wochenbettdepressionen /	
	Postpartale Depression	43
6.2	Vertrauliche Geburt	44
6.3	Schwierige Geburt	44
6.4	Tot- oder Fehlgeburt / stille Geburt	45
6.5	Frühgeborene	46
6.6	Schreibabys	47

7. Checklisten rund um die Geburt

7.1	Babyerstaussattung	48
7.2	Checkliste vor der Geburt	50
7.3	Kliniktasche packen – Was sollte mit?	51
7.4	Checkliste nach der Geburt	52

1. Gesundheit

In der Schwangerschaft stehen zahlreiche Arztbesuche an und Sie haben Anspruch auf unterschiedliche medizinische Leistungen. Die gesundheitliche Versorgung in der Schwangerschaft und Mutterschaft wird durch die Krankenkassen sichergestellt. Zu den Leistungen zählen unter anderem die Vorsorgeuntersuchungen in den gynäkologischen Praxen und die Hebammenhilfe sowie die Versorgung mit Arznei und Heilmitteln; weiterhin zählen auch die häusliche Pflege, Haushaltshilfe und Mutterschaftsgeld dazu.

1.1 Gynäkolog*innen

In der Schwangerschaft führen die Frauenärzt*innen regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen durch, um die Entwicklung des Kindes und die Gesundheit der Mutter zu beobachten. Jede Schwangere hat einen gesetzlichen Anspruch auf ausreichende medizinische Untersuchungen und Beratungen. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Beziehen Sie Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz, übernimmt das Sozialamt die Kosten.

Falls Sie unsicher sind, die Schwangerschaft fortzusetzen, informiert Sie Ihre frauenärztliche Praxis über das weitere Vorgehen und vermittelt Sie an die regionalen Schwangerschaftsberatungsstellen (siehe 2.2).

Wann?

Bei Kinderwunsch oder Anzeichen einer Schwangerschaft, z B. positivem Schwangerschaftstest

Wo?

Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Dr. med. Heike Röchling
Bahnhofstraße 30
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 14932

Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Andreas Bartelsmeier
Wittener Straße 32
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 20674

Gemeinschaftspraxis Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Dr. med. Bernadette Gomon
Dr. med. Alexa Kleist
Wittener Straße 40
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 4459667

Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Dr. med. Therese Grabski
Bahnhofstraße 200
44579 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 1678

Frauenheilkunde u. Geburtshilfe,
Gynäkologische Exfoliativ-Zytologie
Isabella Teperski

Ickerner Straße 65
44581 Castrop-Rauxel, Ickern
Tel. 02305 / 72064

Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Marina Shcherbakova
Lange Straße 85
44579 Castrop-Rauxel, Habinghorst
Tel. 02305 / 83637

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte

1.2 Mutterpass

Einen Mutterpass erhalten Sie bei der offiziellen Feststellung der Schwangerschaft von den Frauenärzt*innen oder Ihrer betreuenden Hebamme. Im Mutterpass werden bis zur Geburt des Kindes alle Ergebnisse aller Vorsorgeuntersuchungen dokumentiert, relevante Daten zur Gesundheit der Mutter sowie des Kindes vermerkt sowie der voraussichtliche Geburtstermin eingetragen. Der Mutterpass dient den behandelnden Ärzt*innen und Hebammen dazu, den Verlauf der Schwangerschaft und mögliche Risiken zu dokumentieren. Die hier eingetragenen Daten liefern auch für die Geburt oder in medizinischen Notfällen wichtige Informationen. Damit im Notfall alle wichtigen Informationen sofort vorliegen, sollten Schwangere ihren

Mutterpass stets bei sich tragen. Nach der Geburt sollte er aufbewahrt werden, da die Daten auch für weitere Schwangerschaften von Bedeutung sein können.

Wann?

Bei Feststellung der Schwangerschaft

Wo?

Gynäkologische Praxis oder Hebamme

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte

Lebendimpfstoffen (z. B. Masern, Mumps, Röteln und Windpocken) in der Schwangerschaft nicht erlaubt. Eine versehentliche Lebendimpfung in oder kurz vor einer Schwangerschaft stellt jedoch keinesfalls eine Indikation zum Schwangerschaftsabbruch dar.

Wann?

Vor oder während der Schwangerschaft

Wo?

Gynäkologische Praxis

Unterlagen?

Impfpass, Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass

Aktuelle Impfempfehlungen für Schwangere:

www.infektionsschutz.de/impfen/fuer-schwangere/



Welche Medikamente sind sicher in Schwangerschaft und Stillzeit:

www.embryotox.de/



1.4 Hebammen

Hebammen (Fachfrauen für die physiologische Schwangerschaft) können eine Schwangerschaft feststellen, den Mutterpass ausstellen und Vorsorgeuntersuchungen anbieten. Sie

kontrollieren z. B. Gewicht und Blutdruck, stellen die Lage und die Größe des Kindes fest und prüfen, ob die Herztöne in Ordnung sind und untersuchen regelmäßig die Urin- und Blutwerte. Nur Ultraschalluntersuchungen sind Ärzt*innen vorbehalten. Auch bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen sind Hebammen erste Ansprechpartnerinnen. Sie unterstützen beim Bindungsaufbau zu dem noch ungeborenen Kind. Sie beraten in Fragen zur Ernährung und Lebensweise und helfen bei der Vorbereitung auf das Leben mit dem Neugeborenen. Sie geben Geburtsvorbereitungskurse und helfen bei Schwangerschaftsbeschwerden und Wehen. Während der Schwangerschaft und unter der Geburt sowie danach hat jede Frau gesetzlichen Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme.

Wann?

Zur bzw. nach Feststellung der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit

Wo?

Hebamme Rosa
Rosa Araszewicz
Wittener Straße 126
44575 Castrop-Rauxel
E-Mail info@hebamme-rosa.de



www.hebamme-rosa.de
Die Hebamme
Eva-Maria Prettenhofer,
Ava Will, Carlotta Gadde
Brückenweg 3
44575 Castrop-Rauxel
www.prettenhofer.com



Hebammenpraxis Pottknirpse
Denise Schlusen, Julia Wienkotte,
Nicole Bönninghaus,
Rebecca Kraenke
Viktoriastraße 6
44575 Castrop-Rauxel
E-Mail
info@hebammenpraxis-pottknirpse.de
www.hebammenpraxis-pottknirpse.de



Neben den in Castrop-Rauxel ansässigen Hebammen, können Sie auch Hebammen aus den umliegenden Städten anfragen. Hilfreich bei der Hebammensuche sind dabei Online-tools zur Hebammenvermittlung, wie z.B. diese:

ASB Hebammenzentrale Vest Recklinghausen

www.asb-hebammenzentrale.de/
wo-es-uns-gibt/asb-
hebammenzentrale-vest-recklinghausen



Midiaid

[www.midiaid.de/
hebammensuche/castrop-rauxel](http://www.midiaid.de/hebammensuche/castrop-rauxel)



FIAMI

[www.fiami.de/hebammen-
finden-in-castrop-rauxel/](http://www.fiami.de/hebammen-finden-in-castrop-rauxel/)



Ammely

www.ammely.de



Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass

1.5 Familienhebamme

Familienhebammen sind Hebammen mit einer speziellen Zusatzqualifikation. Sie begleiten Mütter und Familien, die im Alltag mit ihrem Baby besondere Unterstützung benötigen. Sie stehen Ihnen während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr Ihres Kindes zur Seite – besonders dann, wenn die Lebenssituation belastend ist oder Sie das Gefühl haben, alleine nicht mehr weiterzukommen. Familienhebammen beraten, stärken und unterstützen Sie einfühlsam im Umgang mit Ihrem Kind und helfen dabei, den Familienalltag sicherer und leichter zu gestalten.

Wann?

Bei Bedarf in der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr

Wo?

Julia Wienkotte
Tel. 0157 / 50400584
E-Mail
familienhebamme.wienkotte@outlook.de



Unterlagen?

Mutterpass,
Kindervorsorgeuntersuchungsheft

1.6 Geburtsvorbereitungskurs

Geburtsvorbereitung heißt, sich auf die Veränderungen in der Schwangerschaft, unter der Geburt und auf die Rolle als Eltern einzustimmen. Eine gute Vorbereitung durch gute Informationen und Anleitung bedeutet weniger Unsicherheit und ein vertrauensvolles Zugehen auf das Unbekannte – die Geburt und das Leben mit einem Kind. Der Kurs wird von einer Hebamme geleitet. Geburtsvorbereitungskurse werden in unterschiedlichen Formen angeboten. Abendkurse werden in der Regel einmal pro Woche angeboten, es gibt aber auch Kompakt- oder Wochenendkurse. Schwangere haben die Wahl zwischen einem Frauenkurs und einem Partnerkurs. Die Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs

werden von den Krankenkassen erstattet, für den Partner je nach Krankenkasse erstattet oder bezuschusst.

Wann?

Anmeldung zum Kurs möglichst frühzeitig in der Schwangerschaft

Wo?

Geburtskliniken (siehe Kapitel 1.7), Hebammen (siehe Kapitel 1.4), Online-Angebote

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte

1.7 Geburtskliniken im Umkreis

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 entbinden in einem Krankenhaus. Einige Kliniken bieten Informationsabende oder Kreißsaalführungen an. Es besteht auch die Möglichkeit, Ihr Kind in einem Geburtshaus oder einer hebammengeleiteten Einrichtung zur Welt zu bringen (www.hebammenverband.de). Dafür oder für eine Hausgeburt sollten Sie sich sehr früh in der Schwangerschaft eine verantwortliche Hebamme suchen.

Wann?

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

Wo?

Augusta-Kranken-Anstalt
Bochum / Klinik für Geburtshilfe
Bergstraße 26
44791 Bochum
Tel. 0234 / 5172710
E-Mail geburtshilfe@augusta-kliniken.de
www.augusta-kliniken.de



St. Elisabeth-Hospital
Bleichstraße 15
44787 Bochum
Tel. 0234 / 5098261
E-Mail s.kruck-hill@klinikum-bochum.de
www.klinikum-bochum.de



St. Vincenz-Krankenhaus Datteln
Klinik für Geburtshilfe
Rottstraße 11
45711 Datteln
Tel. 02363 / 1082151
E-Mail
geburtshilfe-ambulanz@vincenz-datteln.de
www.vincenz-datteln.de



1. Gesundheit

Klinikum Dortmund- Frauenklinik
Beurhausstraße 40
44137 Dortmund
Tel. 0231 / 95321480
E-Mail Petra.Hartjen@klinikumdo.de
www.klinikumdo.de



St. Johannes Hospital Dortmund
Frauenklinik
Johannesstraße 9-13
44137 Dortmund
Tel. 0231 / 184337800
www.joho-dortmund.de



St. Josefs Hospital Dortmund-Hörde
Geburtszentrum Josefino
Wilhelm-Schmidt-Straße 4
44263 Dortmund
Tel. 0231 / 43422330
E-Mail
gynaekologie.josefs@lukas-gesellschaft.de
[www.lukas-gesellschaft.de/
startseite-st-josefs-hospital.html](http://www.lukas-gesellschaft.de/startseite-st-josefs-hospital.html)



Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Gerhard-Kienle-Weg 4
58313 Herdecke
Tel. 02330 / 624455
E-Mail
geburtshilfe@gemeinschaftskrankenhaus.de
www.gemeinschaftskrankenhaus.de



Marien Hospital Herne, Klinik für Geburtshilfe
Hölkeskampring 40
44625 Herne
Tel. 02323 / 4991801
E-Mail
frauenheilkunde@marienhospital-herne.de
www.marienhospital-herne.de



St. Anna Hospital
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Hospitalstraße 19
44649 Herne
Tel. 02325 / 986 -2301, -2320, -2322
E-Mail gynaekologie@annahospital.de
www.annahospital.de



Stiftungsklinikum PROSELIS gGmbH /
Prosper Hospital Recklinghausen
Mühlenstraße 27
45659 Recklinghausen
Tel. 02361 / 540
E-Mail info@proselis.de
www.proselis.de



Marien Hospital Witten
Frauenklinik / Geburtshilfe
Marienplatz 2
58452 Witten
Tel. 02302 / 1731323
E-Mail



frauenklinik@marien-hospital-witten.de
www.marien-hospital-witten.de

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte, Mutterpass,
Überweisung der gynäkologischen Praxis

1.8 Begleitung und Entlastung zu Hause

Gesetzlich Versicherte haben bereits während der Schwangerschaft oder noch über die Zeit des Wochenbettes hinaus Anspruch auf Pflege und / oder Haushaltshilfe. Auch wenn bereits ein oder mehrere Kinder unter 12 Jahren (in Ausnahmefällen 14 Jahre) im Haushalt leben, haben Sie einen Anspruch auf Haushaltshilfe für die Zeit des Aufenthaltes in der Entbindungsklinik. Der Antrag muss schriftlich zusammen mit einem Attest vom Arzt oder der Hebamme gestellt werden. Die Krankenkasse hilft bei Vermittlung der Pflegekräfte / Haushaltshilfe. Kann der Vater oder ein anderes Familienmitglied den Haushalt weiterführen, zahlen manche Krankenkassen für diese Zeit einen Verdienstaufschlag bis zu einer bestimmten Höchstgrenze.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Gynäkologische Praxis oder Hebamme,
Antragsformulare gibt es bei der Krankenkasse

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte

1.8.1 Haushaltshilfe

Sie haben Anspruch auf eine Haushaltshilfe, sobald Sie als haushaltsführende Person krankheitsbedingt oder verletzt ausfallen. Der Antrag muss schriftlich gestellt werden mit einem Attest von Hausärzt*in, Gynäkolog*in oder Hebamme. Die Krankenkasse hilft bei der Vermittlung der Pflegekraft/ Haushaltshilfe. Kann ein anderes Familienmitglied den Haushalt weiterführen, zahlen manche Krankenkassen für diese Zeit einen Verdienstaufschlag bis zu einer bestimmten Höchstgrenze.

Wo?

Hausärzt*in, Gynäkologische Praxis oder Hebamme, Antragsformulare gibt es bei der Krankenkasse

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte

1.8.2 Mütterpflege

Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes verändern die eigene Lebenswelt und haben einen nachhaltigen Einfluss auf die psychische und physische Belastbarkeit. Wenn zusätzlich Erkrankungen, seelische Krisen oder extreme Lebenssituationen auf-

treten, braucht es zu deren Bewältigung Unterstützung. Die Mütterpflege ist eine Leistung im Sinne des BGB V §24h und §38 und ergänzt sinnvoll alle anderen therapeutischen und medizinischen Maßnahmen während und nach einer Schwangerschaft. Weitere Informationen und Suche nach standortnahen Fachkräften über www.muetterpflege-deutschland.de/

Ansprechpartnerin vor Ort:
Sabina Rosenkiewicz –
MAMA.LAVENA
Ruprechtstraße 20
44581Castrop-Rauxel
Tel. 0172 4731535
E-Mail hallo@mamalavena.com
www.mamalavena.com/



1.9 Früherkennungsuntersuchungen U1-U9

Die Früherkennungsuntersuchungen, auch „U-Untersuchungen“ genannt, sind sehr wichtig für das Kind. Die U1 und U2 werden in der Regel in der Geburtsklinik durchgeführt. Die Ergebnisse der Untersuchung 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. 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. Es empfiehlt sich schon in der Schwangerschaft eine kinderärztliche Praxis zu suchen.

Wann?

Kinderärztliche Praxis vorgeburtlich aufsuchen

Wo?

Kinderärztliche Praxen:

Kinderärztin
Christiane Schmolke
Bahnhofstraße 30
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 18081

Gemeinschaftspraxis
Marktplatz Ickern 6
44581 Castrop-Rauxel
Kinderärztin
Dr.med. Mechthild Höhler
Tel. 02305 / 74536
und

Kinderarzt
Dr. med. Torsten Damerow
Tel. 02305 / 43035

Kinderärztin
Dr. med. Susanne Thielbeer
Hangweg 19
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 6956669

Arzt für Kinderheilkunde
Frank Westerhaus
Am Stadtgarten 3
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 22630

Facharzt für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkt der hausärztlichen Versorgung von Kindern und Jugendlichen
Dr. med. Carsten Scholz
Freiheitstraße 23
44581 Castrop-Rauxel
Tel. 02367 / 99920

Unterlagen?

Kindervorsorgeuntersuchungsheft, Impfpass, Elektronische Gesundheitskarte des Kindes

1.10 Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme

Nach einer ambulanten Geburt und auch

nach dem Klinikaufenthalt betreut die Hebamme Mutter und Kind zu Hause. Zur Wochenbettbetreuung gehören die medizinische Beobachtung und Versorgung von Mutter und Kind, die praktische Anleitung, Hilfe beim Stillen / Füttern mit der Flasche, Rückbildungsgymnastik und Familienplanung. Die Betreuung kann zur Beikosteführung und bis zum Ende der Stillzeit in Anspruch genommen werden und ist bei Bedarf ist die Betreuung auch länger möglich. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Wann?

Beginn des Wochenbetts ist gleich nach der Geburt

Wo?

Siehe Hebammen (Kapitel 1.4)

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte der Mutter, Mutterpass, Kindervorsorgeuntersuchungsheft

1.11 Rückbildung

Die Rückbildungsgymnastik ist ein wichtiger Teil der Geburtsnachbereitung. Die Kurseinheiten konzentrieren sich auf die Bereiche, die während der Schwangerschaft besonders belastet wurden, also in der Regel die Beckenboden-, Bauch und Rumpfmuskulatur.

Die Kosten für einen anerkannten Rückbildungskurs werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bitte beachten Sie mögliche Fristen: Der Kurs muss spätestens bis zum Ende des 9 Monats nach der Geburt beendet sein, um mit der Krankenkasse abgerechnet werden zu können. Sind Sie privat versichert, erfragen Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welcher Höhe die Kosten übernommen werden. Erkundigen Sie sich vor dem Start, ob der von Ihnen gewählte Kurs von Ihrer Krankenkasse anerkannt wird.

Wann?

Frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Geburt,
bei Kaiserschnittgeburten ca. 8 bis 10 Wochen
nach Geburt

Wo?

u.a. Hebammenpraxis (siehe Kapitel 1.4)
oder Geburtsklinik (siehe Kapitel 1.7),
Online-Angebote

Unterlagen?

Elektronische Gesundheitskarte

1.12 Erste-Hilfe am Baby / Kind

Die Kurse zur Ersten Hilfe am Kind richten sich an alle (werdenden) Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten – und alle anderen, die mit Kindern zu tun haben. Es werden die wichtigsten Maßnahmen gezeigt, mit denen Sie Ihren Kindern im Notfall helfen können.

Stadt Castrop-Rauxel
Familien- und Bildungsbüro
Schillerstraße 3
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-2495, -2496, -2497
E-Mail familienbuero@castrop-rauxel.de
www.castrop-rauxel.de/familienbuero



Hebammenpraxis Pottknirpse
Viktoriastraße 6
44575 Castrop-Rauxel
E-Mail
info@hebammenpraxis-pottknirpse.de
www.hebammenpraxis-pottknirpse.de



Rescue-Kompass
Patrick Manske
Tel. 02305 / 3095310
und 0157 / 30119193
www.rescue-kompass.de



Bauer B+V
Akademie.Bildung.Vermittelt
GmbH
Bahnhofstraße 34
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 3588575
E-Mail kurse@bauerbv-akademie.de
www.bauerbv.de/project/erste-hilfe-am-saeugling-und-kleinkind/



Dienstleistung Kiffer
Nadine Kiffer
Höttingstraße 1a
45711 Datteln
Tel. 02363 / 357495
E-Mail info@dienstleistung-kiffer.de
E-Mail notfallkurs@dienstleistung-kiffer.de
www.dienstleistung-kiffer.de



NOTIZEN

[illegible]

2. Beratung und Unterstützung

2. Beratung und Unterstützung

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.

2.1 Familien- und Bildungsbüro / Frühe Hilfen

Familien- und Bildungsbüro

Das Schaffen von bestmöglichen Lern- und Lebenschancen für Kinder und Jugendliche in Castrop-Rauxel ist ein zentrales Thema im Familien- und Bildungsbüro. Als Servicestelle für Familien und Fachkräfte sieht sich das Familien- und Bildungsbüro als „Lotse“, der über Angebote und Möglichkeiten informiert, zu entsprechenden Ansprechpartner*innen weitervermittelt und/oder passende Angebote entwickelt bzw. bereitstellt. Die Bildungslandschaft gehört ebenso zu den zentralen Aufgaben, wie die Arbeit an den „Präventionsketten“ (Landesprogramm „Kinderstark“- NRW schafft Chancen).

Monika Naroska
Schillerstraße 3
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-2494
E-Mail monika.naroska@castrop-rauxel.de
sowie familienbuero@castrop-rauxel.de
www.castrop-rauxel.de/familien-und-bildungsbuero



Frühe Hilfen

Die Frühen Hilfen in Castrop-Rauxel stehen für eine frühe Unterstützung aller Familien, durch Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis zu drei Jahren. Sollten Sie Fragen oder den Bedarf nach einer Beratung haben, z.B. zu Themen wie Hebammen, Gynäkolog*innen, Kliniken oder weiteren familienbezogenen Angeboten, können Sie sich jederzeit an uns wenden. Das Angebot ist vertraulich und kostenlos.

Für Informationen „Rund um das Familienleben“ stellen wir Ihnen einen E-Mail-Newsletter, verschiedene Wegweiser, ein Spielgruppenverzeichnis und einen Veranstaltungskalender zu Verfügung.

www.castrop-rauxel.de/familie/fruehe-hilfen



Netzwerkkoordination Frühe Hilfen
Andrea Brigadski, Tel. 02305 / 106-2495
E-Mail andrea.brigadski@castrop-rauxel.de
sowie familienbuero@castrop-rauxel.de

Willkommensbesuche der Frühen Hilfen

Die Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre eines Kindes sind eine spannende und bereichernde Phase im Leben einer Familie mit vielen Fragen und einigen Herausforderungen. Ein besonderes Angebot des Familien- und Bildungsbüros ist der Willkommensbesuch der Frühen Hilfen. Alle Eltern eines neugeborenen Kindes erhalten ein persönliches Besuchsangebot mit einem Begrüßungsgeschenk sowie einer Vielzahl an Informationen für die Eltern. Wir beraten Sie gerne und suchen gemeinsam mit Ihnen nach passenden Lösungen und möglicher Unterstützung für Ihre Familie, damit ein guter Start ins Leben gelingen kann.

Annika Crämer
Tel. 02305 / 106-2496
E-Mail annika.craemer@castrop-rauxel.de
sowie familienbuero@castrop-rauxel.de

Jennifer Curstein
Tel. 02305 / 106-2497
E-Mail jennifer.curstein@castrop-rauxel.de
sowie familienbuero@castrop-rauxel.de

2. Beratung und Unterstützung

2.2 Schwangerschafts(konflikt)beratung

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

- Informationen und Beratung zu Sozialleistungen, finanzielle Hilfen, Vermittlung von Bundesstiftungsgeldern, Unterhalt, Elterngeld, Elternzeit, Sorgerecht...
- Beratung und Unterstützung bei persönlichen Problemen und Notlagen während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt
- ärztliche Beratung zu Schwangerschaftsrisiken und vorgeburtlichen Untersuchungen und bei zu erwartender Behinderung des Kindes, u.v.m.
- Beratung und Durchführung des Verfahrens der vertraulichen / anonymen Geburt
- Partnerschafts- und Familienkonflikte
- Unterstützung im Kontakt mit Ämtern und Behörden
- Beratung nach Schwangerschaftsabbruch, nach Tot- und Fehlgeburt

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

Wann?

Vor einer Schwangerschaft, jederzeit in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Wo?

Pro Familia Recklinghausen
Springstraße 12
45657 Recklinghausen
Tel. 02361 / 26701
E-Mail recklinghausen@profamilia.de
www.profamilia.de



donum vitae Recklinghausen e.V.
Reitzensteinstraße
45657 Recklinghausen
Tel. 02361 / 939290
E-Mail info@donumvitae-re.de
www.donumvitae-re.de



donum vitae Dortmund e.V.
Friedhof 4, 44135 Dortmund
Tel. 0231 / 1763874
E-Mail beratung@donumvitae-dortmund.de
www.donumvitae-dortmund.de



SkF e.V. Hörde in Castrop-Rauxel
Lambertusplatz 16
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0231 / 1848220,
Termine nach Absprache



E-Mail
schwangerschaftsberatung@skf-hoerde.de
www.schwangerschaftsberatung-castrop-rauxel.de

Unterlagen?

Keine

Weitere Beratungsstellen:
www.familienplanung.de/beratung/beratungsstelle-finden



2.3 Babylotsin

Schwangerschaft und Geburt sind für Schwangere, Mütter und Familien oft mit großen Veränderungen und Unsicherheiten verbunden.

Vielleicht

- ... ist die Freude auf Ihr Leben mit Kind auch durch Sorgen belastet?
- ... haben Sie Fragen zu Anträgen oder im Umgang mit Behörden?
- ... möchten Sie Unterstützung für den Alltag?
- ... wünschen Sie sich Kontakt zu anderen Müttern und Vätern?
- ... suchen Sie eine Hebamme?

Einige Geburtskliniken in der Umgebung bieten qualifizierte Babylotsinnen an, die Sie während und nach der Schwangerschaft zu passenden Anlaufstellen und Unterstützungsangeboten beraten. Ziel ist es, Ihnen und Ihren Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

Wann?

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Wo?

Geburtskliniken in Bochum, Datteln und Dortmund

Unterlagen?

Keine

2.4 Alleinschwangere und Alleinerziehende

In Familien mit alleinerziehenden Elternteilen tragen diese die Verantwortung für Erziehung, Betreuung und Lebensunterhalt ihres Kindes/ihrer Kinder überwiegend allein. Dies birgt viele, besondere Herausforderungen – sei es bei der Vereinbarung von Familie und Beruf oder der damit verbundenen finanziellen Sicherung des Lebensunterhalts. Viele Hilfsangebote richten sich ganz gezielt an Alleinerziehende.

2. Beratung und Unterstützung

Verband alleinerziehender Mütter und Väter
NRW (VAMV NRW)
Rellinghauser Straße 18
45128 Essen
Tel. 0201 / 8277470
E-Mail info@vamv-nrw.de
www.vamv-nrw.de



Wegweiser für Alleinerziehende des
Familien- und Bildungsbüros
[www.castrop-rauxel.de/
familie/fruehe-hilfen](http://www.castrop-rauxel.de/familie/fruehe-hilfen)



2.5 Beeinträchtigung des Kindes

Wenn in der Schwangerschaft festgestellt wurde, dass Ihr Kind körperlich oder geistig beeinträchtigt sein könnte, 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 den Berater*innen der Schwangerschaftsberatungsstellen finden Sie Unterstützung, Hilfestellungen und weg-

weisende Informationen. Die Berater*innen können Sie auf Wunsch durch die Schwangerschaft begleiten.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Schwangerschaftsberatungsstellen
(siehe Kapitel 2.2)

Informationen, Rat und Adressen für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige unter:

www.familienratgeber.de



[www.pflegewegweiser-nrw.de/
junge-pflege-uebersicht](http://www.pflegewegweiser-nrw.de/junge-pflege-uebersicht)



Unterlagen?

Keine

2.5.1 Verfahrenslotse

Ein Verfahrenslotse ist eine unabhängige Person, die Familien dabei hilft, sich im oft komplizierten System der inklusiven Kinder- und Jugendhilfe zurechtzufinden. Verfahrenslotsen werden nur auf Wunsch der leistungsberechtigten Personen tätig und können zu jedem Zeitpunkt als Beratungs- und Unterstützungsinstanz kostenfrei hinzugezogen werden.

Was macht ein Verfahrenslotse konkret? Informieren über Leistungen, Ansprüche und Kontaktdaten rund um das Thema Eingliederungshilfen, Lotsen durch den Dschungel der Zuständigkeiten, Unterstützen bei der Antragsstellung und der Vervollständigung, Vermitteln bei Konflikten, Begleiten bei Gesprächen und durch den gesamten Hilfeprozess, Erfassen der individuellen Situation und des Bedarfes.

Wann?

Beratung ist zu jedem Zeitpunkt möglich

Für wen?

Junge Menschen unter 27, mit seelischen-, geistigen-, körperlichen- oder Sinnesbeeinträchtigungen und junge Menschen, die von solch einer Beeinträchtigung bedroht sind, sowie ihre Mütter, Väter, Personensorge- und Erziehungsberechtigten.

Wo?

Haus der Jugend und Familie
Anette Sonnenschein
Bochumer Straße 17
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 0173 / 162882
E-Mail
anette.sonnenschein@castrop-rauxel.de



2.6 Stillvorbereitung / Still- und Laktationsberatung

Viele Dinge benötigen Zeit zum Üben und werfen so einige Fragen auf – so auch das Stillen. Stillvorbereitungskurse bieten wertvolle Tipps, praxisnahe Unterstützung für einen gelungenen Stillstart und Informationen zu:

- Milchbildung und Regulation
- Wird mein Kind satt?
Praktische Antworten und Sicherheit
- Stillpositionen und Anlegetechniken
- Das Stillverhalten des Babys und seine Signale verstehen
- Abpumpen, stillfreundliches Zufüttern und Stillhilfsmittel
- Herausforderungen in der Stillzeit sicher meistern

Wann?

In der Schwangerschaft und nach Geburt des Kindes

Wo?

Mobile Stillberatung Kirsten Urbaniak, IBCLC
Tel. 0172 / 8717919
E-Mail kirsten@stillberaterin.info
www.stillberaterin.info



Hebammenpraxis Pottknirpse
Viktoriastraße 6
44575 Castrop-Rauxel



2. Beratung und Unterstützung

E-Mail
info@hebammenpraxis-pottknirpse.de
www.hebammenpraxis-pottknirpse.de

2.7 Häusliche Gewalt

Häusliche Gewalt kann viele Formen haben – nicht nur körperliche oder sexuelle Übergriffe. Auch wenn der Lebensgefährte, der 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.

Wann?

Bei Gewalt in der Partnerschaft oder im Umfeld

Wo?

Gewalt gegen Frauen:
Tel. 08000 116 016

Frauenhaus
Postfach 101324
44543 Castrop-Rauxel

Tel. 02305 / 41793
E-Mail kontakt@fh-rauxel.de

Unterlagen?

Keine

2.8 Beratung bei Alkohol- und Tabakkonsum

Alkohol- und Tabakkonsum während der Schwangerschaft und Stillzeit haben erhebliche körperliche und psychische Folgen für das Kind. Viele Schwangere wissen das, aber der Verzicht fällt schwer. IRIS ist ein Online-Beratungs- und Unterstützungsangebot speziell für Frauen, die in der Schwangerschaft den Alkohol- oder Zigarettenkonsum lassen möchten, um Risiken für ihr Kind zu vermeiden. Das internetgestützte Beratungs- und Behandlungsprogramm IRIS bietet Schwangeren, die ihren Tabak- und / oder Alkoholkonsum beenden möchten, bundesweit anonym und kostenlos Unterstützung in verschiedenen Modulen an.

Wann?

Bei bestehendem Konsum von Alkohol und Tabak während Schwangerschaft/Stillzeit

Wo?

Online unter
www.iris-plattform.de



Unterlagen?

Keine

2.9 Suchtberatung für schwangere Frauen

Die meisten Suchtmittel 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 abubrechen. Holen Sie sich bitte in einer Suchtberatung Hilfe!

Die Suchtberatung kooperiert mit weiteren sozialen Diensten und vermittelt und begleitet Sie in soziale / medizinische Einrichtungen und zu Suchtmediziner*innen.

Wann?

Bei Bedarf während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Wo?

Suchtberatung Castrop-Rauxel
Diakonisches Werk im Kirchenkreis Herne

Biesenkamp 24
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 921330

Sprechzeiten: Mo-Do 8.30–12.00 Uhr
und 13.30–16.00 Uhr, Fr 8.30–12.00 Uhr
www.diakonie-herne.de/beratung-hilfe/
suchtkrankenhilfe-castrop-rauxel/

Unterlagen?

Keine

2.10 Weitere Beratungsangebote

Hilfe und Beratung für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre
elternsein.info

www.castrop-rauxel.de/
kompass

Information für Teenager-
Mütter u. -Väter:
www.jungundschwanger.de

Informationen für die
ganze Familie (Anträge etc.):
www.familienportal.de/

Informationen zu
Schwangerschaft und Geburt
in 13 Sprachen: www.zanzu.de



3. Finanzielle Unterstützung

3. Finanzielle Unterstützung

Es gibt eine große Anzahl finanzieller Hilfen für Schwangere und Eltern. Im folgenden Abschnitt erhalten Sie einen Überblick über Leistungen, die Sie auch schon vorgeburtlich vorbereiten und beantragen können, sowie über Leistungen, die Personen in einer Notlage erhalten. Schwangerenberatungsstellen unterstützen Sie bei Ihren Fragen.

Weitere Informationen und Berechnungshilfen zu einigen Leistungsansprüchen finden Sie zusätzlich auf der Internetseite www.familienportal.de

3.1 Zuschüsse in der Schwangerschaft

3.1.1 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 Schwangerschaftsberatungsstelle gestellt werden.

www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de

Wann?

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



Wo?

Schwangerschaftsberatungsstellen (siehe 2.2)

Unterlagen?

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

3.1.2 Mehrbedarf und Babyerstaussattung

Personen mit geringem Einkommen (Auszubildende, Studierende, Bezieherinnen von Bürgergeld/Grundsicherungsgeld oder Sozialhilfe) haben ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Entbindungstermin die Möglichkeit, einen Mehrbedarf für Schwangere in Höhe von 17% der Regelleistung beim JobCenter zu beantragen. Sie können auch einmalige Leistungen, wie z. B. Schwangerschaftsbekleidung, Babyausrüstung, Kinderwagen oder -möbel beantragen.

Wann?

Ab der 13. Schwangerschaftswoche

Wo?

Antrag beim JobCenter oder beim Sozialamt; der Antrag muss persönlich gestellt werden.

Unterlagen?

Bescheinigung der gynäkologischen Praxis, Mutterpass

3.2 Mutterschaftsgeld

Berufstätige Frauen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung sind, erhalten während der Mutterschutzzeiten (6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt) von ihrer Krankenkasse Mutterschaftsgeld. Die nachgeburtliche Schutzfrist verlängert sich von 8 auf 12 Wochen bei Frühgeburten, Mehrlingsgeburten und bei der Geburt eines Kindes mit Behinderung.

Bei Bezug von ALG I zahlt nur die Krankenkasse.

Wann?

Spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin

Wo?

Antragstellung bei der Krankenkasse. Antragstellung an die Mutterschaftsgeldstelle des Bundesversicherungsamtes in Bonn bei Privatversicherten:

Bundesamt für Soziale Sicherung
– Mutterschaftsgeldstelle –
Friedrich-Ebert-Allee 38
53113 Bonn

3. Finanzielle Unterstützung

Unterlagen?

Antrag auf Mutterschaftsgeld, ärztliche Bescheinigung über den mutmaßlichen Entbindungstermin, Bescheinigung des Arbeitgebers zur Berechnung von Mutterschaftsgeld.

3.3 Elterngeld / ElterngeldPlus

Elterngeld erhalten alle Eltern, die ihr Baby in der Säuglingszeit selbst betreuen. 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 unterschiedlich lang erhalten.

Elterngeld gibt es in drei Varianten:

1. Basiselterngeld
(nur in den ersten 14 Lebensmonaten)
2. ElterngeldPlus
3. Partnerschaftsbonus

Diese Varianten können miteinander kombiniert werden. Das Elterngeld ist für Arbeitnehmer*innen, Beamt*innen, Selbstständige ebenso wie Erwerbslose oder Hausfrauen und Hausmänner. Die Höhe des Elterngelds hängt von Ihrem Einkommen ab und ist abhängig von Ihrer persönlichen Lebenssituation und von der Elterngeld-Variante, für die Sie sich entscheiden.

Hier finden Sie einen Elterngeldrechner mit Planer, mit dem Sie Ihre Ansprüche ausrechnen können:

www.familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner



Wann?

Nach der Geburt des Kindes, den Antrag am besten schon in der Schwangerschaft vorbereiten (Elterngeld wird nur drei Monate rückwirkend gezahlt).

Wo?

Kreisverwaltung Recklinghausen
Fachdienst 50
Kurt-Schumacher-Allee 1
45655 Recklinghausen
Tel. 02361 / 530
E-Mail elterngeld@kreis-re.de
Elterngeld digital beantragen



Unterlagen?

Antragsformular, Geburtsurkunde, Einkommensnachweis und Bescheinigungen zum Mutterschaftsgeld

3.4 Kindergeld

Anspruch auf Kindergeld haben alle Eltern, die in der Bundesrepublik Deutschland ihren

Hauptwohnsitz haben. Ausgezahlt wird das Kindergeld an den Elternteil, bei dem das Kind lebt. Lebt das Kind mit beiden Elternteilen zusammen, können sie bestimmen, welcher Elternteil das Kindergeld erhalten soll.

Das Kindergeld wird grundsätzlich bis zum 18. Lebensjahr des Kindes gezahlt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann das Kindergeld auch bis zum 25. Lebensjahr des Kindes gezahlt werden.

Wann?

Zeitnah nach der Geburt (Kindergeld wird nur 6 Monate rückwirkend gezahlt).

Wo?

Familienkasse NRW Nord
Dienststelle Recklinghausen
Görresstraße 15
45657 Recklinghausen
Tel. 0800 / 4555530
www.arbeitsagentur.de/vor-ort/familienkasse/familienkasse-nordrhein-westfalen-nord-recklinghausen.html



Mitteilungen an die Familienkasse bitte über die verlinkte Homepage hochladen. Ein E-Mail Zugang ist nicht mehr vorhanden.

Unterlagen?

Zum Ausfüllen des Antrags brauchen Sie Ihre steuerliche Identifikationsnummer (Steuer-ID). Diese finden Sie zum Beispiel im Einkommensteuerbescheid oder auf Ihrer Lohnsteuerbescheinigung.

3.5 Kinderzuschlag

Für Eltern mit geringem und mittlerem Einkommen gibt es den Kinderzuschlag, wenn das Familieneinkommen unter die Mindesteinkommensgrenze fällt und sie keinen Anspruch auf Bürgergeld/Grundsicherungsgeld, Sozialgeld, Sozialhilfe oder Asylbewerberleistungen haben. Der Anspruch auf Kinderzuschlag besteht zusätzlich zum Kindergeld. Mit dem KiZ-Lotsen der Familienkasse können Sie prüfen, ob Sie Anspruch auf Kinderzuschlag haben:

www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse



Wann?

Zeitnah nach der Geburt – Für jedes Kind, für das Kindergeld gezahlt wird.

Wo?

Familienkasse NRW Nord
Dienststelle Recklinghausen
Görresstraße 15
45657 Recklinghausen



3. Finanzielle Unterstützung

Tel. 0800 / 4555530
www.arbeitsagentur.de/vor-ort/familienkasse/familienkasse-nordrhein-westfalen-nord-recklinghausen.html

Mitteilungen an die Familienkasse bitte über die verlinkte Homepage hochladen. Ein E-Mail Zugang ist nicht mehr vorhanden.

Unterlagen?

Den Antrag auf Kinderzuschlag sowie die dazugehörigen Anlagen für Ihre Partnerin oder Partner sowie für Ihr Kind können Sie bequem online ausfüllen. Ergänzend benötigen Sie in der Regel die folgenden Unterlagen:

- Alle Einkommensnachweise von den Eltern und Kindern der letzten sechs Monate vor der Antragstellung
- eine Erklärung zu Ihrem Vermögen
- einen Nachweis über Ihre Wohnkosten

Sind weitere Unterlagen oder Nachweise erforderlich, werden Sie während der Antragstellung darüber informiert.

3.6 Kinderbetreuungszuschlag

Auszubildende oder Studierende, die mit eigenen oder adoptierten Kindern bis zum 14. Lebensjahr in ihrem Haushalt zusammenleben, können neben dem normalen BAföG-Satz einen Kinderbetreuungszuschlag

beantragen. Der Betreuungszuschlag wird als Zuschuss beantragt und muss nicht zurückgezahlt werden.

Wann?

Nach der Geburt

Wo?

Amt für Ausbildungsförderung oder Studentenwerk, welches die Ausbildungsförderung bewilligt hat.

www.bafög.de: Suchwort:
„Antragstellung,
alle Antragsformulare“



Unterlagen?

Um den Zuschlag zu erhalten, muss bei dem BAföG-Antrag lediglich ein zusätzliches Formblatt ausgefüllt werden, nämlich das Formblatt 4. Lebt der andere leibliche Elternteil im selben Haushalt, muss dieser auf dem Formblatt schriftlich bestätigen, dass er / sie nicht auch einen Kinderbetreuungszuschlag beantragt hat.

3.7 Unterhaltsvorschuss

Alleinerziehende Elternteile (ledig, geschieden, verwitwetet oder dauernd getrennt lebend) können für Ihr Kind, das bei Ihnen lebt, Unterhaltsvorschuss beantragen, wenn

der andere Elternteil nicht, nur teilweise oder unregelmäßig Unterhalt zahlt.

Wann?

Bei Bedarf nach der Geburt

Wo?

Stadt Castrop-Rauxel
Erinstraße 6
Zimmer 2.13/2.14./2.15/2.16
E-Mail uvk@castrop-rauxel.de



Unterlagen?

Der Antrag mit Merkblatt sowie folgende Unterlagen: Geburtsurkunde des Kindes, Personalausweis oder Reisepass / Aufenthaltstitel (des Antragstellers), 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 (z. B. Kindergeld, Halbwaisenrente, Unterhaltszahlungen), Bank-Kontokarte.

3.8 Wohngeld

Unter bestimmten Voraussetzungen (wenn keine Leistungen des Jobcenters, Grundsicherung nach SGB XII, Grundleistungen nach dem Asylbewerbergesetz oder Leistungen

wie Bafög, oder Berufsausbildungsbeihilfe ausgezahlt werden und wenn die Einkommensgrenze nicht überschritten wird) kann ein Antrag auf Wohngeld gestellt werden. Für die Antragstellung ist es egal, ob Sie zur Miete wohnen oder Wohneigentum besitzen. Kinder in Wohngeldhaushalten haben zudem einen Anspruch auf Leistungen nach dem Bildungs- und Teilhabepaket.

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.

Wer ist wohngeldberechtigt und wie kann man Wohngeld beantragen?



Wann?

Bei Bedarf nach der Geburt

Wo?

Stadt Castrop-Rauxel
Wohngeld
Europaplatz 1
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106 -2200
E-Mail wohngeld@castrop-rauxel.de



3. Finanzielle Unterstützung

Wohngeldrechner:
[www.wohngeldrechner.nrw.de/
wg/wgrbhtml/WGRBEM01](http://www.wohngeldrechner.nrw.de/wg/wgrbhtml/WGRBEM01)



Unterlagen?

Antrag der Wohngeldstelle, Einkommensnachweise, Nachweise über Miete oder Belastung.

3.9 Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)

Wenn Sie Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, kann Ihr Kind nach der Geburt ebenfalls Leistungen bekommen.

Schwangere Asylbewerberinnen, die Anspruch auf Leistungen nach AsylbLG haben, können einen Anspruch auf Schwangerschaftsmehrbedarf geltend machen und einen Antrag auf Babyerstaussstattung stellen (siehe 3.1.2).

Wann?

Zeitnah nach der Geburt

Wo?

Stadt Castrop-Rauxel
Rathaus
Europaplatz 1
Block C, 1. Etage
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106 -2493, -2812

Unterlagen?

Antragsformular, Geburtsurkunde.

3.10 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 eine häusliche Pflege / ambulante Pflege gezahlt werden. Oft ist es sinnvoll, sich vorher bei der Pflegekasse beraten zu lassen. Es gibt Unterstützung bei der Beantragung.

Wann?

Bei Beeinträchtigung des Kindes

Wo?

Pflegeberatung der Kranken- und Pflegekassen

Das „Beratungs- und Infocenter Pflege“ ist eine Träger unabhängige Beratungsstelle für Senioren, Pflegebedürftige und deren Angehörige – neutral und kostenlos.

Stadt Castrop-Rauxel
Beratungs- und Infocenter Pflege (BIP)
Bodelschwingher Straße 35
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-2583
E-Mail bip@castrop-rauxel.de
www.castrop-rauxel.de/bip



Unterlagen?

Keine

3.11 CAS-Pass / SozialTicket

Der CAS-Pass soll es besonders Alleinstehenden und Familien in schwierigen Finanzsituationen erleichtern, am öffentlichen, sozialen und kulturellen Leben teilzunehmen und Bildungs-, Kultur- und Freizeitangebote zu nutzen.

Berechtigt zur Nutzung eines SozialTickets für Bus und Bahn im VRR sind alle Personen, die Bürgergeld / Grundsicherungsgeld und Leistungen nach dem SGB XII (Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung sowie laufende Hilfe zum Lebensunterhalt außerhalb von Einrichtungen), Wohngeld, Regelleistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz oder laufende Leistungen der Kriegsopferfürsorge nach dem Bundesversorgungsgesetz beziehen.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Nutzungsberechtigte und Ausgabestellen

Stadt Castrop-Rauxel
Infostelle Soziales
Europaplatz 1
Eingang E, 1. Etage,
Zimmer 173, 174, 175
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-2220
E-Mail soziales@castrop-rauxel.de



Unterlagen?

Gültiger Bewilligungs- bzw. Befreiungsbescheid oder Einkommensnachweise (Lohn- oder Gehaltsabrechnungen, Rentenbescheide etc.), gültige Ausweisdokumente

4. Behörden

Mit der Geburt Ihres Babys kommen einige zu erledigende Formalitäten und Ämtergänge auf Sie zu. Insbesondere für nicht verheiratete und minderjährige Eltern sind einige Punkte zu beachten, die Sie auch schon in Ruhe vor der Geburt erledigen können.

4.1 Vaterschaftsanerkennung (bei nicht miteinander verheirateten Paaren)

Aus der Vaterschaft leiten sich rechtliche und finanzielle Aspekte ab, daher ist es auch für Kinder oft wichtig zu wissen, wer ihr Vater ist. Eine rechtswirksame Vaterschaft besteht erst dann, wenn der Vater freiwillig anerkennt oder die Vaterschaft gerichtlich festgestellt wird.

Die Anerkennung der Vaterschaft muss öffentlich beurkundet werden. Dies kann schon vor der Geburt durchgeführt werden. Die Mutter muss der Vaterschaftsanerkennung zustimmen.

Wann?

Vor der Geburt (empfehlenswert) oder zeitnah nach der Geburt

Wo?

Stadt Castrop-Rauxel
Erinstraße 6
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-0
E-Mail
beistandschaften@castrop-rauxel.de

Weitere Infos:



Unterlagen?

Amtliche Ausweise mit Lichtbild beider Elternteile, Geburtsurkunde des Kindes (nach Geburt)

4.2 Sorgerechtserklärung (bei nicht miteinander verheirateten Paaren)

Sind Eltern bei der Geburt eines Kindes verheiratet oder haben eine Sorgerechtserklärung unterschrieben, sind sie gemeinsam sorgeberechtigt. Bei Unstimmigkeiten kann eine Entscheidung des Familiengerichts herbeigeführt werden. Die Sorgerechtserklärung kann auch schon vor der Geburt des Kindes abgegeben werden. Wird keine Sorgerechtserklärung abgegeben, hat die Mutter das alleinige Sorgerecht.

Wann?

Vor der Geburt (empfehlenswert) oder nach der Geburt

Wo?

Stadt Castrop-Rauxel
Erinstraße 6
44575 Castrop-Rauxel

Tel. 02305 / 106-0

E-Mail

beistandschaften@castrop-rauxel.de

Unterlagen?

Geburtsurkunde des Kindes,
Personalausweise der Eltern

4.3 Vormundschaften (bei minderjährigen Müttern)

Kinder von minderjährigen Müttern bekommen gesetzlich geregelt einen Amtsvormund gestellt. Die Vormundschaft kann auch auf eine geeignete Privatperson z. B. aus dem familiären Umfeld übertragen werden. 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.

Wann?

Vor der Geburt (empfehlenswert)
oder nach der Geburt

Wo?

Haus der Jugend und Familie
Bochumer Straße 17

4. Behörden

44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-2526
E-Mail
vormundschaften@castrop-rauxel.de

Unterlagen?

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

4.4 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.

Wann?

Vorgeburtliche Beratung, bzw. eine Woche nach der Geburt

Wo?

Stadt Castrop-Rauxel
Standesamt
Erinstraße 6
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-2383
E-Mail standesamt@castrop-rauxel.de

Unterlagen?

Namenserklärung (siehe
Anmeldung im Standesamt)

4.5 Anmeldung beim Standesamt / Geburtsurkunde



Nach der Geburt müssen Sie Ihr Kind bei dem Standesamt anmelden, das für den Geburtsort des Kindes zuständig ist. Das Standesamt erledigt die Anmeldung beim Einwohnermeldeamt automatisch. Sie erhalten nach der Beurkundung mehrere beglaubigte Geburtsurkunden beim Standesamt zur Beantragung von Mutterschaftsgeld, Kindergeld und Elterngeld.

Wann?

Innerhalb einer Woche nach der Geburt

Wo?

Standesamt des jeweiligen Geburtsortes

Unterlagen?

Schriftliche Geburtsanzeige der Geburtseinrichtung und Namenserklärung, Geburts-/Eheurkunde und Ausweise der Eltern
Wenn nicht verheiratet: Vaterschaftsanerkennung und ggfs. Sorgerechtserklärung
Wenn Kindesmutter geschieden: Eheurkunde und Scheidungsurteil
Bei ausländischen Staatsangehörigen:
Nachweis über Aufenthaltsstatus

4.6 Beistandschaft

Wenn ein Kind geboren wird, dessen Eltern nicht miteinander verheiratet sind, wird das Jugendamt hierüber vom Standesamt informiert. Es bietet daraufhin der Mutter unverzüglich Beratung und Unterstützung bei der Vaterschaftsfeststellung, der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen des Kindes oder bei Fragen zum Sorge- und Umgangsrecht an.

Eine Kontaktaufnahme ist bereits vor der Geburt des Kindes möglich.

Wann?

Vor oder nach der Geburt

Wo?

Stadt Castrop-Rauxel
Erinstraße 6
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-0
E-Mail
beistandschaften@castrop-rauxel.de

Unterlagen?

Schriftlicher Antrag

4.7 Krankenversicherung

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

Wann?

Gleich nach der Geburt

Wo?

Bei Ihrer Krankenkasse

Unterlagen?

Formular der Krankenkasse,
Geburtsurkunde des Kindes

5. Vereinbarkeit von Familie und Beruf / Ausbildung

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.

5.1 Mutterschutz

Unter das Mutterschutzgesetz fallen alle schwangeren und stillenden Mütter, die sich

in einem Beschäftigungsverhältnis (dazu gehört Voll-, Teilzeit und Minijob; für Schülerinnen und Studentinnen gelten gesonderte Regelungen) befinden. Die Schwangerschaft sollte möglichst zeitnah beim Arbeitgeber bekannt gegeben werden, da es gewisse Mutterschutzbedingungen gibt, z.B. ein Kündigungsschutz für Schwangere und Mütter bis 4 Monate nach der Geburt.

Wann?

Möglichst zeitnah nach Feststellung der Schwangerschaft

Wo?

Arbeitgeber (Hochschule oder Schule)

Unterlagen?

Bescheinigung von der gynäkologischen Praxis oder Hebamme über den errechneten Entbindungstermin

5.2 Elternzeit

Einen Anspruch auf Elternzeit haben Mütter und Väter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen und ihr Kind selbst betreuen und erziehen möchten. Väter und Mütter können auch gleichzeitig Elternzeit nehmen. Elternzeit können Sie in Anspruch nehmen, bis das Kind das dritte Lebensjahr vollendet hat. Es ist aber auch möglich, zunächst nur einen Teil der

Elternzeit zu nehmen und bis zu 24 Monate Elternzeit „aufzusparen“. Man kann dann die aufgesparte Elternzeit bis zum achten Lebensjahr des Kindes zu einem frei gewählten Zeitpunkt nehmen.

Während Sie Elternzeit nehmen, können Sie weiterhin zwischen 15 und 32 Stunden wöchentlich arbeiten. Während der Elternzeit bleibt ihr Arbeitsverhältnis bestehen und es besteht ein besonderer Kündigungsschutz. Zum Ausgleich können Sie z. B. Elterngeld beantragen.

In Fällen, in denen die leiblichen Eltern eines Neugeborenen minderjährig sind oder sich in einer Ausbildung befinden, die vor dem 18. Lebensjahr begonnen wurde, können auch die Großeltern bei ihrem Arbeitgeber Elternzeit beantragen.

Wann?

Spätestens sieben Wochen vor Beginn der geplanten Elternzeit. Nach dem 3. Lebensjahr muss die Elternzeit 13 Wochen vor Beginn beantragt werden.

Wo?

Arbeitgeber

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.

5.3 Kündigungsschutz

Wenn Sie schwanger sind, darf Ihnen Ihr*e Arbeitgeber*in nicht kündigen. Dieser Schutz gilt ab dem ersten Tag der Schwangerschaft bis vier Monate nach der Entbindung. Sollten Sie nach der 12. Schwangerschaftswoche eine Fehlgeburt erleiden, besteht auch ein viermonatiges Kündigungsverbot.

Wann?

Ab dem 1. Tag der Schwangerschaft

Wo?

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.familienportal.de/familienportal
(Suchwort: Kündigungsschutz)



Unterlagen?

Keine

5.4 Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf stellt oft eine Herausforderung dar. Wenn Sie nach einer familienbedingten Pause wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, eine berufliche Veränderung anstreben oder eine bessere Balance zwischen Arbeit und Freizeit suchen, können Sie sich beraten lassen.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt
Ariane Hohengarten
Tel. 02361 / 401352
E-Mail
Recklinghausen.BCA@arbeitsagentur.de
Görresstraße 15
45630 Recklinghausen



Unterlagen?

Keine

5.5 Kindertagespflege und Kindertagesstätten

Abhängig vom Geburtstermin und Ihren persönlichen Wünschen ist es sinnvoll, sich schon während der Schwangerschaft um einen Betreuungsplatz zu kümmern. Das Kitajahr

beginnt jeweils zum 1. August eines Jahres, eine Vormerkung muss bis zum 31. Oktober des Vorjahres erfolgen. Zudem bieten die Kindertageseinrichtungen im Herbst Tage der offenen Tür an. Weitere Informationen zu Fristen, der Anmeldungen und den einzelnen Einrichtungen erhalten Sie bei der Service-stelle des Kita-Navigators und auf der Internet-seite.

Wann?

Eine Vormerkung zur Betreuung ist vor der Geburt schon möglich und sollte spätestens zum 31.10. des Vorjahres erfolgen.

Wo?

Kindertagespflege:
Stadt Castrop-Rauxel
Yvonne Hoffmann
Erinstraße 6
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 106-2948
E-Mail
yvonne.hoffmann@cas
Termine nach Vereinbo



Kindertagesstätten:
Stadt Castrop-Rauxel
Servicestelle Kita-Navigator
Tel. 02305 / 106-2528
E-Mail kita-navigator@castrop-rauxel.de



castrop-rauxel.kita-navigator.org/
Sprechzeiten:
Montag 10.00–12.00 Uhr telefonisch,
Dienstag 10.00–12.00 Uhr und
Donnerstag 14.00–17.00 Uhr
im Familien- und Bildungsbüro,
Schillerstraße 3

Unterlagen?

keine

NOTIZEN

[illegible]

6. Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt

6. Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt

Im akuten Notfall: 112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117
Notaufnahmen sind 24 Stunden täglich erreichbar.

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.

handlung, Sie können aber bei Bedarf immer das Gespräch zu Ihrer Hebamme suchen. In dieser Zeit ist es wichtig, der Mutter gegenüber besonderes Verständnis zu zeigen und rücksichtsvoll zu sein.

Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Hebamme oder gynäkologische Praxis

Telefonseelsorge

0800 / 111 01 11

oder 0800 / 111 02 22

www.telefonseelsorge.de

www.telefonseelsorge.de/chat/

Unterlagen?

Keine



6.1 Postpartale psychische Herausforderungen

6.1.1 Babyblues

Diese Phase tritt normalerweise zwischen dem 3. und 5. Tag nach der Geburt auf und geht nach einigen Tagen von selbst weg. Diese Stimmung wird durch hormonelle Veränderungen und den neuen Herausforderungen im Alltag mit einem Baby verursacht. Mütter können in dieser Zeit reizbar sein, Stimmungsschwankungen haben und öfter weinen. Der Baby-Blues braucht in der Regel keine Be-

6.1.2 Wochenbettdepressionen / Postpartale Depression

Dazu gehören Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen und Psychosen. Diese Krankheitsbilder können neben der Mutter auch den*die Partner*in betreffen. An der postpartalen Depression erkranken etwa 15 von 100 Müttern. Sie wird häufig verwechselt mit dem sogenannten „Babyblues“. Wenn die schlechte Stimmung jedoch länger als zwei Wochen anhält, können dies erste Anzeichen einer postpartalen Depression sein. Dann sollte professionelle Unterstützung gesucht und in Anspruch genommen werden.

Mögliche Anzeichen: Starke Traurigkeit und / oder häufiges Weinen, Gefühle von Schuld, Versagen oder Wertlosigkeit, extreme Erschöpfung, die über die „normale“ Müdigkeit hinausgeht, Verlust von Freude und Interesse, Schwierigkeiten, eine Bindung zum Baby aufzubauen, ständiges Grübeln oder das Gefühl, überfordert zu sein, Appetitverlust (v.a. bei stillenden Müttern), negative Gefühle gegenüber dem Kind, Gedanken, dem Kind etwas anzutun oder es nicht angemessen versorgen zu können, Gedanken, sich selbst etwas anzutun

Wann?

Bei anhaltender depressiver Stimmung

Wo?

Hebamme oder die gynäkologische Praxis

Evangelisches Krankenhaus
Castrop-Rauxel (EvK)
Klinik für seelische Gesundheit
Grutholzallee 21
44577 Castrop-Rauxel
Tel. 02305 / 102-2858 (Sekretariat)
E-Mail info@evk-castrop-rauxel.de



LWL Klinik Herten
Mutter-Kind-Station
Im Schloßpark 20
45699 Herten
Tel. 02366 / 8020
E-Mail a4.mutter-kind@lwl.org



Selbsthilfegruppe „Krise und Geburt“
Rita Bawolski
Tel. 0176 / 58243291
E-Mail info@kriseundgeburt.de
www.kriseundgeburt.de



Sozialdienst kath. Frauen Hörde e.V./
Caritasverband für die Stadt
Castrop-Rauxel e.V.
Kath. Schwangerschaftsberatung/
Fit fürs Baby
Astrid von Arend
Lambertusplatz 16



6. Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt

44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0231 / 1848220
E-Mail
schwangerschaftsberatung.vonarend@
skf-hoerde.de
www.schwangerschaftsberatung-
castrop-rauxel.de



Depressionen und Krise
rund um die Geburt:
www.schatten-und-licht.de



Weitere Infos und Hilfe unter:
www.hilfetelefon-schwangere.de
Tel. 0800 / 4040020



Unterlagen?

Nach dem Gesetz ist die vertrauliche Geburt eine Entbindung, bei der die Schwangere ihre Identität nicht offenlegt und stattdessen Angaben zur Erstellung eines Herkunftsnachweises (Vor- und Zuname, Geburtsdatum und Anschrift der Schwangeren) macht.

6.2 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. Die vertrauliche Geburt bietet Frauen die Möglichkeit, ihre Schwanger- und Mutterschaft geheim zu halten und trotzdem ihr Kind mit professioneller medizinischer Hilfe zur Welt zu bringen. Die Beratungsstellen für Schwangere begleiten Sie auf diesem Weg vor, während und nach der vertraulichen Geburt.

Wann?

Bei Wunsch, das Kind anonym zu entbinden.

Wo?

Schwangerschaftsberatungsstellen
(siehe Kapitel 2.2).

6.3 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.

Wann?

Nach schwierig erlebter Geburt

Wo?

Nachsorgende Hebamme in der Wochenbettbetreuung oder gynäkologische Praxis (Nachuntersuchung).

Schwangerschaftsberatungsstellen
(siehe Kapitel 2.2)

Hilfetelefon Schwierige Geburt
Tel. 0228 / 92959970

Unterlagen?

Keine

6.4 Tot- oder Fehlgeburt / stille Geburt

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 Heb-

amme. Bei Fehlgeburten / stillen Geburten ab der 13. Schwangerschaftswoche haben Mütter auch einen Anspruch auf Mutterschutz. Die Länge des Mutterschutzes ist abhängig von der Dauer der Schwangerschaft. In den jeweiligen Schutzfristen dürfen Arbeitgebende die betroffenen Frauen nicht beschäftigen. Ausnahmen davon sind nur möglich, wenn sich die betroffene Frau ausdrücklich zur Arbeit bereit erklärt.

Wann?

Bei Verlust des Kindes

Wo?

Hebammen, die Trauerbegleitung anbieten und Schwangerschaftsberatungsstellen (siehe Kapitel 2.2)

Sternenkinder Vest e.V.:
www.sternenkinder-vest.org



Initiative REGENBOGEN
„Glücklose Schwangerschaft“ e.V.:
www.initiative-regenbogen.de



Bundesverband Verwaiste Eltern
und trauernde Geschwister
in Deutschland e.V.: www.veid.de



6. Krisen rund um Schwangerschaft und Geburt

Unterlagen?

Keine

6.5 Frühgeborene

Frühchen müssen nach der Geburt häufig auf einer Frühgeborenenstation versorgt werden. Die intensive medizinische Betreuung und Ihre elterliche Fürsorge und Nähe erhöhen die Chancen, dass Ihr Frühgeborenes zu einem gesunden Baby heranwächst. Wenn Sie Ihr Kind dann mit nach Hause nehmen können, unterstützt Sie die Sozialmedizinische Nachsorge (Bunter Kreis Datteln / Herne) bei der Pflege und Versorgung Ihres Kindes.

Diese emotionale Ausnahmesituation kann für Ihre ganze Familie eine große Belastung darstellen. Daher gibt es verschiedene Regelungen zur Entlastung und finanziellen Unterstützung für Eltern von frühgeborenen Babys. Bei Ihrer Krankenkasse können Sie die Kostenübernahme für verschiedene Unterstützungen beantragen.

Welche Hilfen und Unterstützungen gibt es bei Frühgeburten?



Wann?

Bei Bedarf

Wo?

Telefonische Hilfe und Beratung finden Sie unter anderem hier:

Eltern-Hotline des Bundesverbands
„Das frühgeborene Kind“ e.V.
Tel. 0800 / 875 877 0

Elterntelefon der Nummer gegen
Kummer: Tel. 0800 / 111 0 550

Bunter Kreis Datteln / Herne
Hilfe für Familien mit Frühgeborenen,
chronisch kranken und
schwerstkranken Kindern
Dr.-Friedrich-Steiner-Straße 5
45711 Datteln
Tel. 02363 / 9750
E-Mail info@kinderklinik-datteln.de
www.kinderklinik-datteln.de



Auf dieser Internetseite werden
entsprechende Infos für die
genannten Zielgruppen gegeben.
www.fruehgeborene.de



Unterlagen?

Keine

6.6 Schreibabys

Wenn ein Baby sich nicht beruhigen lässt und die Eltern sehr belastet sind, können Ihnen neben Ihrer Hebamme, Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt auch sogenannte Schreiambulanzen helfen. Dies sind zum Beispiel Babysprechstunden oder Babyambulanzen von Verbänden, Praxen, Kliniken und Beratungsstellen.

Wann?

Ab der Geburt Ihres Kindes
(Wenn Ihr Kind viel und lange schreit und Sie dadurch belastet sind).

Wo?

Kinderschutzzentrum Dortmund
Schreibaby-Ambulanz
Gutenbergstraße 24
44139 Dortmund
Tel. 0231 / 2064580
E-Mail
kontakt@kinderschutzzentrum-dortmund.de



Deutscher Kinderschutzbund Dortmund e.V.
(Schrei-)Babysprechstunde
Lambachstraße 4
(Ecke Münsterstraße)
44145 Dortmund
Tel. 0231 / 8479780
E-Mail verwaltung@dksb-.do.de



Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen
Schreiambulanz für Säuglinge und Kleinkinder
Adenauerallee 30
45894 Gelsenkirchen
Tel. 0209 / 369227



Ruhr-Universität Bochum
Zentrum für Kinder- und
Jugendpsychotherapie
Baby- und Kleinkindsprechstunde
Massenbergstraße 11, 44787 Bochum
Tel. 0234 / 3228178
E-Mail Ambulanz-kjp@rub.de

Weitere Schreiambulanzen im Umfeld
lassen sich über die Suche über das
Nationale Zentrum Frühe Hilfen finden:

www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen/



7. Checklisten rund um die Geburt

7. Checklisten rund um die Geburt

7.1 Babyerstausrüstung

Werdende Eltern werden oft mit einem riesigen Angebot an Produkten für ihr Baby umworben. Hier finden Sie eine kleine Checkliste mit Dingen, deren Anschaffung sich lohnt:

Erstlingskleidung

In den ersten Wochen sind Sie mit der Konfektionsgröße 56–62 gut bedient. Sie können sich auch das ungefähre Gewicht Ihres Babys von Ihrer Hebamme sagen lassen oder per Ultraschall von Ihrer Frauenärztin berechnen lassen, um so die entsprechende Konfektionsgröße herausfinden.

Babybekleidung und auch Babyausstattungen können auch gut gebraucht erworben werden.

Bekleidung

- 6–10 Wickelbodies (je nach Jahreszeit Lang- oder Kurzarm)
- 5–10 Hosen oder Strampler
- 6–10 Oberteile mit kurzen und langen Armen
- Für Winterbabys zusätzlich 1–2 Strumpfhosen, Wollmütze und Handschuhe
- 2–4 Paar Babysöckchen
- 2 Jacken, eine dicke und eine dünne
- 1–2 Mützen (damit die Ohren bedeckt sind)
- 1 Schneeanzug (je nach Jahreszeit)

Stillen

- 1 Stillkissen aus Dinkel oder Styropor (kann schon in der Schwangerschaft als Lagerungshilfe in der Nacht dienen)
- 2 Paar Stilleinlagen aus Wolle und Seide (bei Bedarf nachkaufen)
- Still-BHs

Wenn Sie nicht stillen

- 6 Flaschen mit Trinksauger Größe 1
- Anfangsnahrung „Pre“
- 1 Sterilisator oder Topf zum Auskochen im Wasserbad

Babyausstattung

- 5–10 Spucktücher
- 5 Moltontücher
- Kleine Waschschiüssel
- 2 Babydecken aus Baum- oder Schurwolle
- 1–2 kleine Schlafsäcke (Achtung, die Halsöffnung darf auf keinen Fall größer als das Köpfchen sein!)
- 1–2 Pucksäcke
- Windeln (für Babys mit 3–5 kg Gewicht oder mit „1“ auf der Verpackung gekennzeichnet)
- Wattepad
- Kleiner Windeleimer mit gut schließendem Deckel
- Digitales Fieberthermometer
- Badethermometer
- Babybadewanne (evtl. mit Ständer) und/oder Badeeimer (ist ihr Handwaschbecken im Bad groß genug, kann das Baby zu Beginn darin gebadet werden)
- 2 große Duschhandtücher (Kapuzenhandtuch ist meist zu klein)
- 10 Waschlappen
- Kinderwagen mit Winter-/Sommerfußsack, Einkaufsnetz und Regenschutz
- Wickeltasche oder Wickelrucksack (dann sind die Hände frei)
- Tragetuch/Tragehilfe (im Winter mit Leder- oder Wollschühchen)
- Babysicherheitssitz fürs Auto
- Bettchen, Wiege oder Stubenwagen als Schlafplatz
- Wickelplatz, Wickelunterlage
- Babyfon

- Heizstrahler (ist in einem kühleren Zimmer oder im Winter eine feine Sache, um schnell eine angenehme Temperatur zum Wickeln herzustellen.)

Babypflege

- Wundschutzcreme für den Po (das Cremen ist nur bei Rötungen notwendig)
- Babynagelschere, Kamm und Bürste
- Box mit Einmaltüchern

Weniger ist mehr und alle Cremes und Öle sollten aus natürlichen Rohstoffen bestehen.

Badezusatz ist grundsätzlich nicht nötig, in den ersten Wochen dient ein warmes Bad vorwiegend dem Vergnügen und weniger der Reinigung – außer, die Windel war nicht dicht.

Baden Sie ihr Baby einmal, maximal zweimal pro Woche.

NOTIZEN

7. Checklisten rund um die Geburt

7.2 Checkliste vor der Geburt

Ab Feststellung der Schwangerschaft

- Gynäkologische Praxis aufsuchen
- Hebamme suchen
- Mutterpass ausstellen lassen
- Impfschutz klären
- Schwangerenberatungsstelle kann in Anspruch genommen werden
- Zahnarztpraxis suchen

Ab 13. SSW

- Ggf. Beantragung von Mehrbedarf und Babyerstaustattung
- Schwangerschaft möglichst frühzeitig beim Arbeitgeber bekanntgeben, da nach der Mitteilung sofort das Mutterschutzgesetz mit dem Kündigungsschutz greift.

Ab 16. SSW

- Ggf. Finanzielle Hilfe / Erstaustattungsbeihilfe über Bundesstiftung „Mutter und Kind“ beantragen.
- Für einen Geburtsvorbereitungskurs anmelden.

Ab 20. SSW

- Bei nicht verheirateten Paaren: Vaterschaft kann bereits vor der Geburt anerkannt werden. Auch eine Namensklärung beim Standesamt oder eine gemeinsame Sorgeerklärung beim Jugendamt kann bereits vor der Geburt abgegeben werden.

ca. 24. SSW

- Ggf. Beantragung Erstaustattung beim Sozialamt / Jobcenter (zur Anschaffung von Kinderbett, Kinderwagen, Babyerstaustattung, Umstandskleidung, Klinikausstattung, etc.).

ca. 26. SSW

- Eine Geburtsklinik aussuchen.

ab 30. SSW

- Anmeldung in der Klinik
- Antragsformulare für das Elterngeld und das Kindergeld besorgen und so weit wie möglich ausfüllen.

ca. 33. SSW

- Ggf. voraussichtlichen Entbindungstermin vom Arzt feststellen lassen, um bei der Krankenkasse oder dem Bundesversicherungsamt Mutterschaftsgeld zu beantragen.

34. SSW

- Beginn des Mutterschutzes: Erwerbstätigkeit ist nur noch auf ausdrücklichen Wunsch der Schwangeren möglich. Mit dem Arbeitgeber Rücksprache über evtl. beabsichtigte Dauer der Elternzeit halten. Möglichkeiten einer Teilzeitbeschäftigung während der Elternzeit aufzeigen und überdenken.
- Beistandschaft beantragen, falls die Vaterschaft und / oder Unterhaltszahlungen klärungsbedürftig sind.
- Ggf. Vormundschaft einrichten.

- Mögliche Ansprüche auf Bürgergeld / Grundsicherungsgeld während der Mutterschutzfrist, nach der Geburt oder der Elternzeit mit dem Jobcenter klären.

37. SSW

- Kliniktasche packen.
- Ggf. Geschwisterkinderbetreuung während der Geburt klären.

Checkliste vom Familienportal
des Bundes:



[www.familienportal.de/
resource/blob/197876/
7344c8e4c7f0c2ae5bce49d5b7be0501/
pdf-checkliste-vor-der-geburt-data.pdf](http://www.familienportal.de/resource/blob/197876/7344c8e4c7f0c2ae5bce49d5b7be0501/pdf-checkliste-vor-der-geburt-data.pdf)

NOTIZEN

7.3 Kliniktasche packen – Was sollte mit?

Wichtige Unterlagen

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

Kleidung für die Mutter

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

Weiteres

- Toilettenartikel
- Haarband oder Spange bei langem Haar
- Ggf. Wechselbekleidung für den Vater
- Lunchpaket/Snacks für die werdenden Eltern
- Smartphone und Ladekabel
- Musik
- Fotoapparat

Dinge für das Baby

- Eine Anziehgarnitur für den Weg nach Hause
- Decke
- Baby-Autositz

7. Checklisten rund um die Geburt

7.4 Checkliste nach der Geburt

Geburt des Kindes

- Erstuntersuchung des Kindes (U1).
- Babybesuchsdienst „Babylotsin“

Bis zum 7. Tag

- Geburt des Kindes beim Standesamt anzeigen
- Wahl des Namens und des Familiennamens des Kindes
- Für einen Rückbildungskurs anmelden
- Kinderärztliche Praxis suchen
- Elternzeit spätestens 7 Wochen vor Beginn beim Arbeitgeber beantragen
- Arbeitgeber über die Geburt informieren

3. bis 10. Tag

- Kinderärztliche Untersuchung zur Früherkennung von Stoffwechselstörungen (U2)

1. Lebensmonat

- Abschlussuntersuchung in der gynäkologischen Praxis.
- Geburtsurkunde bei der Krankenkasse der Mutter zur abschließenden Berechnung des Mutterschaftsgeldes vorlegen
- Anmeldung des Kindes zur Krankenversicherung, ggf. Geburt des Kindes beim Sozialamt bzw. Jobcenter anzeigen.
- Bei Bezug von Sozialhilfe / Wohngeld / Bürgergeld / Grundsicherungsgeld: Kind anmelden und neuen Bedarf feststellen lassen

- Elternzeit beim Arbeitgeber schriftlich beantragen: 1 Woche nach der Geburt bzw. 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit, wenn diese nicht unmittelbar an die Mutterschutzfrist anschließt
- Elterngeld bzw. Elterngeld plus beantragen
- Ggf. Hilfe bei Feststellung der Vaterschaft und des Unterhaltsvorschusses beantragen (Beistandschaft)
- Kindergeld und ggf. Kinderzuschlag beantragen
- Vermieter über weitere Person im Haushalt informieren
- Wohngeld beantragen
- Unterhaltsvorschuss beantragen

4. bis 6. Lebenswoche

- Kinderärztliche Untersuchung (U3)
- Alleinerziehende Frauen, die früher berufstätig waren und kein Einkommen mehr erzielen, melden sich beim Jobcenter, kurz bevor das Mutterschaftsgeld ausgelaufen ist.
- Kitaplatz oder Tagesmutter suchen

6.-8. Lebenswoche

- Beginn Rückbildungsgymnastik (auch später möglich)

8. (ggf. 12. Lebenswoche)

- Ende des Mutterschutzes
(absolutes Beschäftigungsverbot)
- Willkommensbesuch der Frühen Hilfen

NOTIZEN

[illegible]

NOTIZEN

This image shows a full page of blank, white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or ledger paper. There are no margins, text, or other markings present.

Impressum

Stadt Castrop-Rauxel
Stabsstelle Bildung, Vielfalt und Teilhabe
Europaplatz 1, 44575 Castrop-Rauxel

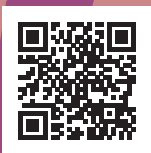
Tel. 02305 / 106-2495

familienbuero@castrop-rauxel.de

www.castrop-rauxel.de

Satz/Layout/Druck:
Stadt Castrop-Rauxel
Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stand: April 2026



 castrop-rauxel.de

Ihre Ansprechpartnerinnen im Familien- und Bildungsbüro Schillerstraße 3

Koordination

Familien- und Bildungsbüro

Monika Naroska
Tel. 02305 / 106-2494

Netzwerkkoordination

Frühe Hilfen

Andrea Brigadski
Tel. 02305 / 106-2495

Team Frühe Hilfen/ Willkommensbesuche

Annika Crämer
Tel. 02305 / 106-2496
Jennifer Curstein
Tel. 02305 / 106-2497

familienbuero@castrop-rauxel.de

