



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Die ersten 40 Wochen.....	7
1.1 Schwangerschaft - eine Zeit des Wachstums und der Veränderung	
1.2 Schwangerschaftskalender	
1.3 Vorgeburtliche Untersuchungen	
1.4 Wie bleiben wir gesund?	
2. Rund um die Geburt	16
2.1 Schwangerschaftsberatungsstellen	
2.2 KoKi – Netzwerk früher Hilfen	
2.3 Hebammen	
2.4 Krankenhaus / Geburtshaus / Hausgeburt	
2.5 Begleitende Angebote vor der Geburt	
3. Nach der Geburt.....	29
3.1 Geburtsurkunden	
3.2 Wochenbett, Mutterrolle, Partnerschaft	
3.3 Postpartale psychische Erkrankung	
3.4 Stillen	
3.5 Säuglingspflegekurse	
3.6 Wickelmethoden	
3.7 Rückbildung	
3.8 Vorsorgeuntersuchungen von der Geburt bis zum 6. Lebensjahr	
3.9 Begleitende Angebote nach der Geburt	
4. Besondere Lebenssituationen	39
4.1 Schwangerschaft während Schule / Ausbildung / Studium	
4.2 Minderjährig und schwanger	
4.3 Späte Mütter	
4.4 Allein erziehend	
4.5 Frühgeburt	
4.6 Behinderung des Kindes / Behinderung der Eltern	
4.7 Verlust eines Kindes / plötzlicher Kindstod	
4.8 Zwillinge / Mehrlinge	

4.9 Adoption / Vollzeitpflege	
4.10 Unerfüllter (weiterer) Kinderwunsch	
4.11 Vertrauliche Geburt / Anonyme Geburt / Babyklappe	
4.12 Aids / HIV	
4.13 Krise in der Partnerschaft	
4.14 Gewalt	
5. Kinderbetreuung	59
5.1 Kinderkrippen	
5.2 Tagesmütter	
5.3 Kindergärten	
5.4 Netz für Kinder	
5.5 Schulvorbereitende Einrichtungen (SVE)	
5.6 Sonstige Betreuungsangebote	
6. Finanzielles	65
6.1 Mutterschaftsgeld	
6.2 Kindergeld	
6.3 Elterngeld	
6.4 Landeserziehungsgeld	
6.5 Betreuungsgeld	
6.6 Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“	
6.7 Arbeitslosengeld II (ALG II) / einmalige Leistungen	
6.8 Wohngeld	
6.9 Unterhaltvorschuss (UVG)	
6.10 Haushaltshilfe	
7. Rechtliches	77
7.1 Mutterschutz	
7.2 Elternzeit	
7.3 Kindschaftsrecht	
7.4 Unterhaltsrecht	
7.5 Beistandschaft	
Adressenverzeichnis	93
Notrufe und Notfallberatung	101
Impressum	103

VORWORT



Liebe (werdende) Mütter und Väter,

eine Schwangerschaft verändert das Leben. Große Freude, aber auch Unsicherheit liegen ganz nah beieinander. Diese spannende Zeit wird von zahlreichen Fragen begleitet. Die Schwangerenberatungen der Caritas, des Donum Vitae e. V., des Landratsamtes Bamberg und des pro familia e. V. haben in der Neuauflage **des Ratgebers „Schwanger in Bamberg Stadt und Landkreis“** wertvolle, hilfreiche und aktuelle Informationen rund um die Schwangerschaft zusammengestellt.

Diese Broschüre hält Antworten zu den unterschiedlichsten Themengebieten bereit: Von den wichtigen ersten Wochen bis hin zur Kinderbetreuung sowie dem Wiedereinstieg in den Beruf - alle Bereiche sind vertreten, die (werdende) Mütter und Väter beschäftigen. Damit ist der vorliegende Ratgeber ein hilfreicher Baustein für unsere Familienregion Bamberg.

Wir hoffen, dass Ihnen der Ratgeber „Schwanger in Bamberg Stadt und Landkreis“ Antworten auf möglichst viele Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt bietet und wünschen alles Gute für Sie, Ihr Kind und Ihre Familie!

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Andreas Starke".

Andreas Starke

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Johann Kalb".

Johann Kalb



VORWORT

Liebe Leserin,
Lieber Leser,

vor oder während der Schwangerschaft kommen viele Fragen auf. Wie entwickelt sich mein Kind? Auf was sollte ich während der Schwangerschaft achten? Wie wird es mir gehen? Wie sind die gesetzlichen Ansprüche nach der Geburt? Wo bekommen wir Unterstützung und Hilfe? Was passiert nach der Geburt? Welche finanziellen Hilfen gibt es? Und vieles mehr!

Unsere Broschüre möchte werdende Eltern über alle anstehenden Themen informieren. Sie finden hier wichtige Hinweise, Tipps und Orientierungshilfen, die speziell auf die Stadt und den Landkreis Bamberg zugeschnitten sind.

Die Staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen von pro familia e.V., Donum Vitae e.V. und vom Landratsamt Bamberg haben mit der Katholischen Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Caritas ein umfassendes Nachschlagewerk rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach zusammengestellt.

Hinweise zur Benutzung der Broschüre:

- Im Text finden Sie alle Adressen von Anlaufstellen, die in der Broschüre nur einmal genannt werden.
- Adressen von Beratungsstellen, die immer wieder wichtig sind, befinden sich im Adressverzeichnis am Ende der Broschüre.
- Der Ratgeber ersetzt keine persönliche Beratung.
Alle angegebenen Beratungsstellen beraten Sie gerne und ausführlich. Die Beratung erfolgt in der Regel kostenfrei und auf Wunsch anonym.

- Sie können sich mit der Broschüre Stück für Stück zum jeweiligen Zeitraum der Schwangerschaft beschäftigen. Sie können sich auch nur über die Dinge informieren, die für Sie wichtig sind. Es lohnt sich allerdings auch, den Ratgeber komplett zu lesen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihre Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit danach genießen können, und hoffen Ihnen mit dieser Broschüre einen Wegweiser durch den Dschungel Ihrer Fragen und Sorgen an die Hand geben zu können.

Die Schwangerenberatungsstellen für den Landkreis und die Stadt Bamberg wünschen Ihnen **viel Freude beim Lesen!**





1

Die ersten 40 Wochen



1.1 Schwangerschaft - eine Zeit des Wachstums und der Veränderung

Im Laufe von ca. 40 Wochen wächst in der werdenden Mutter ein Kind heran, ein fast unglaublicher Vorgang, wenn wir diese Entwicklung genauer betrachten.

Zu Beginn der Schwangerschaft kann diese neue Situation körperlich als anstrengend erlebt werden, durch morgendliche Übelkeit, durch große Müdigkeit und Erschöpfung. Obwohl man eigentlich noch nicht viel von der Schwangerschaft sehen kann, ist für den Körper eine große Umstellungsleistung notwendig. Der Kreislauf der Mutter versorgt nun auch noch das Kind, liefert alle lebensnotwendigen Nährstoffe und bietet einen geschützten Raum in der Gebärmutter.

Die Gefühle können sehr ambivalent sein, von Freude zu Zweifel wechseln. Auch die Sinne sind sensibler. Gerüche werden stärker wahrgenommen, Abneigungen oder besondere Vorlieben für Speisen und Getränke entwickeln sich.

Im zweiten Drittel der Schwangerschaft hat sich dann vieles auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene eingespielt. Die Beziehung zum Kind wird intensiver, da die Bewegungen des Ungeborenen immer deutlicher wahrgenommen werden können. Die werdenden Eltern sprechen ihr Kind an und sie können den Schlaf- und Wachrhythmus des Kindes beobachten.

Jede Frau erlebt ihre Schwangerschaften ganz individuell. Es gibt keine allgemein gültigen Muster. Deshalb ist es gut, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und sich ernst zu nehmen. Auch der werdende Vater erlebt diese unterschiedlichen Gefühle, die alle möglichen Facetten haben können. Es tut gut, wenn Mann und Frau einander teilhaben lassen an den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in dieser Zeit.

Natürlich möchten die Eltern alles richtig machen und dem Kind die besten Startbedingungen geben.

Es ist in der heutigen Zeit der Informationsflut manchmal auch anstrengend, den eigenen Weg selbstsicher zu gehen. Neben der

In Anspruchnahme der Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt gibt die Begleitung durch eine Hebamme viel Sicherheit. In den Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen in Bamberg ist Raum für alle Fragen, die noch offen sind.

Schwangerschaft ist eine spannende Erfahrung, sie ist vor allem keine Krankheit, sondern ein Prozess des Wachsens für Mutter, Vater und Kind. Falls Sie in der Situation sind, Ihr Kind allein aufzuziehen, gibt es zahlreiche Hilfs- und Unterstützungsangebote, die Sie in Anspruch nehmen können. Die Schwangerenberatungsstellen informieren Sie darüber sehr gerne.

1.2 Schwangerschaftskalender

1. Monat

Ein kleines Pünktchen von ca. 0,2 mm Größe: Das ist Ihr Baby!

Am sechsten Tag nach der Befruchtung sucht es sich einen Platz in der Gebärmutter.

In der Regel dauert eine Schwangerschaft 10 x 28 Tage = zehn Mondmonate.

2. Monat

In der fünften Schwangerschaftswoche beginnt das Herz Ihres Babys zu schlagen. Ende der achten Schwangerschaftswoche sind alle Organe schon vorhanden, Finger und Zehenglieder sind ausgebildet.

Ob es ein Mädchen oder ein Junge wird, steht bereits vom Moment der Zeugung an fest - entscheidend hierfür ist das Geschlechtschromosom im Sperma des Vaters!

Zum Ende des zweiten Schwangerschaftsmonats, ca. in der siebten/achten Schwangerschaftswoche, findet die erste Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin statt.

3. Monat

In der zehnten Schwangerschaftswoche ist Ihr Baby ca. drei cm groß!

In der elften Schwangerschaftswoche entwickeln sich Ohren und Nase.

In der zwölften Schwangerschaftswoche ist Ihr Baby sch



groß und wiegt etwa 45 g. Ab der zehnten Schwangerschaftswoche heißt Ihr Baby auch nicht mehr Embryo, sondern Fötus!

Etwa in der zehnten Schwangerschaftswoche findet auch die zweite Vorsorgeuntersuchung statt.

4. Monat

Die Organausbildung ist abgeschlossen, jetzt beginnt für Ihr Baby die Wachstumsphase!

Reflexe wie das Saugen, Greifen und Strecken entstehen.

In der 16. Schwangerschaftswoche wiegt Ihr Baby ca. 80 g; ist ca. zehn cm groß und kann schon das Köpfchen bewegen.

Etwa in der 14. Schwangerschaftswoche findet die dritte Vorsorgeuntersuchung statt.

5. Monat

Ihr Baby führt schon ein recht munteres Eigenleben. Purzelbäume und Daumenlutschen stehen auf dem Trainingsplan.

Das Gewicht Ihres Babys entwickelt sich auf ein knappes Pfund! Jetzt werden auch für Sie die ersten Bewegungen Ihres Babys spürbar.

Etwa in der 18. Schwangerschaftswoche findet die vierte Vorsorgeuntersuchung statt.

6. Monat

Ihr Baby hört mit! Stimmen und Geräusche werden ihm vertraut. Legen Sie sich die Spieluhr für Ihr Baby auf den Bauch und lassen Sie sie laufen; Ihr Kind wird später die Melodie wieder erkennen. Auch Ihre Gefühle spürt das Baby.

Es ist jetzt ca. 31 cm groß und wiegt ungefähr 800 g.

Etwa in der 22. Schwangerschaftswoche findet die fünfte Vorsorgeuntersuchung statt.

Ab der 23./24. Schwangerschaftswoche sollten Sie auch mit dem Geburtsvorbereitungskurs beginnen.

7. Monat

Die Entwicklung Ihres Babys ist fast abgeschlossen. Es trinkt fast einen Liter Fruchtwasser am Tag und bekommt hin und wieder Schluckauf, den Sie dann deutlich spüren können. Die Hälfte der Babys hat sich schon in Scheitellage gedreht, d.h. der Kopf zeigt nach unten.

Etwa in der 26. Schwangerschaftswoche findet die sechste Vorsorgeuntersuchung statt.

8. Monat

Jetzt legt Ihr Baby jede Woche fast 200 g an Gewicht zu. Bis zur Geburt wird sich das Gewicht noch verdoppeln. Es ist nun ca. 2000 g schwer und schon ungefähr 43 cm groß.

Streicheleinheiten kann Ihr Baby durch die Bauchdecke spüren und hat viel Spaß dabei.

Etwa in der 29. und 30. Schwangerschaftswoche findet die siebte und achte Vorsorgeuntersuchung statt.

Ab der 32. Schwangerschaftswoche beginnen in der Regel auch die CTG-Untersuchungen, bei denen die Herztätigkeit Ihres Babys sowie die Wehentätigkeit kontrolliert werden.

9. Monat

Pro Tag trinkt Ihr Baby jetzt bis zu drei Liter Fruchtwasser, das trainiert Magen, Nieren und Blase.

In der 36. Schwangerschaftswoche ist es fast 50 cm groß und wiegt etwa 3000 g. Ihr Bauch senkt sich langsam und der Druck auf das Herz sowie auf Ihren Magen lässt merklich nach, auch das Atmen fällt wieder leichter.

Etwa in der 34. und 36. Schwangerschaftswoche findet die neunte und zehnte Vorsorgeuntersuchung statt.



10. Monat

Ihr Baby ist bereit für's Leben!

Täglich fließen 80 Liter Blut durch die Plazenta, damit Ihr Baby gut versorgt wird. In Ihrem Bauch ist es jetzt richtig eng, und daher werden die Bewegungen des Kindes seltener.

Etwa in der 38. und 40. Schwangerschaftswoche findet die elfte und zwölfte Vorsorgeuntersuchung statt.



1.3 Vorgeburtliche Untersuchungen

Es besteht ein gesetzlicher Anspruch auf zehn Vorsorgeuntersuchungen, die zum Beginn der Schwangerschaft einmal im Monat, ab der 32. SSW alle zwei Wochen und etwa ab der 36. SSW wöchentlich durchgeführt werden.

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, Ihnen für die Vorsorgetermine beim Arzt oder bei der Hebamme freizugeben.

Folgende Untersuchen werden u. a. durchgeführt:

- Kontrolle des Blutdrucks, der Blutwerte und des Gewichtes
- Untersuchung des Urins auf Eiweiß und Zucker
- Kindliche Herztöne
- Höhenstand der Gebärmutter
- Lage des Babys
- Muttermund

Drei der regulären Vorsorgeuntersuchungen sind mit Ultraschalluntersuchungen verbunden.

Jede Untersuchung wird im Mutterpass, der zu Beginn der Schwangerschaft ausgestellt wird, eingetragen. Er enthält alle wichtigen Ergebnisse und Informationen über die Mutter, die Entwicklung des Kindes und eventuelle Risiken.

Tragen Sie den Mutterpass immer bei sich!

Besteht Bedarf zur weiteren Abklärung, werden noch verschiedene Untersuchungen zur vorgeburtlichen (pränatalen) Diagnostik angeboten, wie z.B. Ultraschall, Untersuchung von mütterlichem Blut und von kindlichem Nabelschnurblut, Fruchtwasser-Analyse sowie Zelluntersuchung des Mutterkuchens.

Diese Methoden eröffnen die Möglichkeit einige Entwicklungsstörungen oder Erbkrankheiten des Ungeborenen zu erkennen oder auszuschließen, nur ein geringer Teil davon ist auch behandelbar.

Neben den Standarduntersuchungen können Sie auch „Individuelle Gesundheitsleistungen“ (kurz IGel) in Anspruch nehmen. Diese werden zusätzlich angeboten und müssen von der Schwangeren selbst gezahlt werden.

IGel bei Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge z.B.:

- Sonographie auf Vitalität von Feten in der 6.-8.
- Schwangerschaftswoche
- Nackenfaltenmessung (z.B. Risiko-Einschätzung für bestimmte Erkrankungen)
- Toxoplasmose Immunitätsuntersuchung
- Immunitätslage (gegenüber Windpocken, Cytomegalie, Listeriose, Ringelröteln)
- HIV Test
- Schilddrüsenbasisdiagnostik
- Untersuchung kindlicher Zellen im Blut der Mutter auf chromosomal Abweichungen

Die Entscheidung für oder gegen diese Untersuchungen ist mit sehr persönlichen und lebenswichtigen Fragen verbunden, z. B. mit welchem Ziel die Untersuchung durchgeführt werden soll.

Die Kosten von pränatalen Untersuchungen werden nur dann von der Krankenkasse übernommen, wenn familiäre Vorbefestigung oder ein auffälliger Befund aus der regulären Vorsorge vorliegt.

Psychosoziale Beratung wird ergänzend zur medizinischen Beratung von den Schwangerenberatungsstellen angeboten.

1.4 Wie bleiben wir gesund?

Ausgewogene Ernährung

Während der Schwangerschaft wird Ihr Appetit wahrscheinlich wachsen, Ihr Geschmackssinn kann sich verändern, so dass Sie auf einmal Heißhunger auf bestimmte Dinge bekommen.

Wenn Sie sich vollwertig ernähren, können Sie nach Ihrem Appetit essen und darauf vertrauen, dass Ihnen der Körper signalisiert, was er braucht.

Der Mehrbedarf in der Schwangerschaft ist dabei geringer, als man annimmt. Ab dem vierten Monat erhöht sich der Kalorienbedarf um etwa 200 bis 300 Kilokalorien täglich.

Wichtig ist, dass Sie Ihrem Körper täglich in ausgewogenem Verhältnis Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe zuführen. Diese Nahrungsbausteine sind in frischen, vollwertigen und schonend zubereiteten Nahrungsmitteln enthalten und garantieren eine optimale Versorgung. Bedingt durch den erhöhten Wasserumsatz wird empfohlen, 2 - 3 Liter Flüssigkeit z. B. Mineralwasser, Früchtetee, verdünnte Fruchtsäfte täglich zu trinken.

Alkohol, Nikotin, Drogen, Medikamente

Der Konsum legaler und illegaler Suchtmittel wirkt schädigend auf das heranwachsende Kind.

Typische Schädigungen bei regelmäßIGem Alkoholkonsum sind:

- Minderwuchs
- Körperliche Missbildungen
- Minderbegabung
- Verhaltensstörungen

Wenn Sie während der Schwangerschaft rauchen, erhöht sich das Risiko einer Fehl-, Früh- oder sogar Totgeburt.

Die hochgiftigen Stoffe, Nikotin und Kohlenmonoxyd, die über den Rauch eingenommen werden, beeinträchtigen die Entwicklung Ihres Kindes erheblich:

- Ihr Kind könnte untergewichtig auf die Welt kommen.
- Die Lungen Ihres Kindes könnten bei der Geburt noch nicht voll entwickelt sein.
- Die Anfälligkeit für Allergien und Infektionen Ihres Kindes wird stark erhöht.
- Auch das Risiko eines plötzlichen Kindstods (SIDS) erhöht sich.

Werden während der Schwangerschaft Suchtstoffe wie Marihuana, LSD, Ecstasy oder Heroin konsumiert, erhöht sich damit das Risiko von bleibenden Entwicklungsschäden des Kindes. Kinder, die im Mutterleib einem regelmäßigen Drogenkonsum ausgesetzt sind, leiden nach der Geburt oft an starken Entzugserscheinungen.

Besonders, wenn Opiate wie z. B. Heroin konsumiert werden, sollte vor der Entziehung ein Arzt zu Rate gezogen werden, da der selbständige Entzug in diesem Fall weitere Risiken, wie z. B. eine Frühgeburt, begünstigt.

Es ist niemals zu spät, sich für eine drogenfreie Schwangerschaft zu entscheiden.

Kostenlose Beratung bei Suchtproblematik bietet:



**Psychosoziale Beratungsstelle und Behandlungsstelle
für Suchtkranke und Angehörige
des Caritasverbandes für die Stadt Bamberg e. V.**
Tel.: 0951/29957-40
psb@caritas-bamberg.de

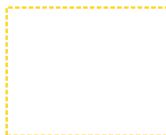
Auf die Einnahme von Medikamenten, auch rezeptfreien, sollten Sie möglichst ganz verzichten. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt oder Ärztin. Leiden Sie an einer chronischen Krankheit und benötigen deshalb Medikamente, sollten Sie dies mit Ihrem Arzt/Ärztin klären.

Sie können sich auch an das „Institut für Reproduktionstoxikologie“ in Ravensburg wenden, dort erhalten Sie schnell Auskunft zur Auswirkung von Medikamenten, Infektionen, Strahlung und Chemikalien während Schwangerschaft und Stillzeit:



Institut für Reproduktionstoxikologie
St. Elisabeth-Stiftung
Dr. med. W. Paulus
Tel.: 0751/8727-99
Fax 0751/8727-98
paulus@reprotox.de

Eine weitere Anlaufstelle ist:



**Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für
Embryonaltoxikologie**
Tel.: 030/303081-11
mail@embryotox.de



?

Rund um die Geburt



2.1 Schwangerschaftsberatungsstellen

Die Staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen und die Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Caritas bieten an:

- Beratung zu Schwangerschaft, Partnerschaft, beruflichen Fragen
- Auskünfte zu finanziellen Hilfen vor und nach der Geburt eines Kindes
- Vermittlung von Leistungen aus der Landesstiftung "Hilfe für Mutter und Kind"
- Beratung bei Fragen zu Sexualität, Verhütung und Familienplanung
- Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik (vorgeburtliche Untersuchungen)
- Begleitung nach der Geburt eines Kindes bis zum dritten Geburtstag
- Begleitung nach einem Schwangerschaftsabbruch, einem Abgang, einer Fehl- oder Totgeburt
- Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- Beratung und Unterstützung für allein Erziehende
- Beratung bei Krisen vor und nach der Geburt
- Schwangerenkonfliktberatung

 Die Beratungsbescheinigung (nach den gesetzlichen Grundlagen) stellen nur die Staatlich anerkannten Beratungsstellen aus.

Jede Stelle bietet sexualpädagogische Maßnahmen für Kinder und Jugendliche in Schulen, Jugendeinrichtungen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung sowie für pädagogisches Personal und Eltern an. Außerdem haben alle Einrichtungen ein umfangreiches Gruppen- und Vortragsangebot, das Sie den jeweiligen Programmen entnehmen können.

Staatlich anerkannte Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen:

 **DONUM VITAE**
Tel.: 0951/208-6325
www.bamberg.donum-vitae-bayern.de



Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen
Tel.: 0951/85-651
www.landkreis-bamberg.de
(Bürgerservice Anliegen)



pro familia
Tel.: 0951/13390-0
www.profamilia.de/bamberg



**Katholische Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen**
Caritas-Beratungshaus Geyerswörth
Tel.: 0951/29957-50
www.caritas-stadt-bamberg.de

2.2 KoKi-Netzwerk frühe Hilfen

Die Beratungsstellen der Stadt und des Landkreises Bamberg bieten Informationen für werdende Eltern und Familien mit Kleinkindern im Alter von 0-3 Jahren.

Die Mitarbeiter geben Ihnen Kontaktadressen zu weiteren Beratungsstellen und informieren Sie über Angebote in Ihrer Nähe.
Das Angebot ist kostenlos, unverbindlich und vertraulich.



KoKi – Stadt Bamberg
Tel.: 0951/87-1599 oder 87-1537
www.stmas.bayern.de/jugend/kinderschutz/koki/



KoKi - Landkreis
Tel.: 0951/85-565 oder 85-570
(siehe oben)

2.3 Hebammen

Hebammenhilfe umfasst von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit folgende Angebote: Beratung, Hilfe bei Beschwerden, Vorsorgeuntersuchungen, Geburtsvorbereitung, Geburtshilfe, Wochen-

bettbetreuung, Rückbildungsgymnastik, Stillbetreuung. Die Kosten für all diese Leistungen werden sowohl von den gesetzlichen als auch von den meisten privaten Krankenkassen übernommen.

Wenden Sie sich bitte möglichst frühzeitig an eine Hebamme, wenn Sie sich über die Möglichkeit einer Hausgeburt, Geburtshausgeburt oder Beleggeburt in der Klinik informieren möchten.

Neben diesen Kassenleistungen bieten einige Hebammen Zusatzangebote in Form von Kursen wie z. B. Babymassage, Qi Gong für Schwangere, Akupunktur für Einzelne an. Einige dieser Leistungen müssen selbst finanziert werden. Jede Frau kann sich direkt und ohne ärztliche Anordnung oder Rezept an eine Hebamme wenden und mit ihr klären, welche Art von Betreuung gewünscht wird.

Die Aufgabe einer Hebamme ist es, Sie in allen Phasen der Geburt zu begleiten, zu unterstützen und zu beraten. Jede Frau hat nach der Geburt Anspruch auf Hebammenhilfe, ob sie nun mehrere Tage in der Klinik verbringt oder wenige Stunden nach der Geburt mit ihrem Kind nach Hause geht. Diese Betreuung ist bis zu acht Wochen nach der Geburt möglich, bei Bedarf auch länger.

Kontaktadressen der freiberuflichen Hebammen finden Sie im Internet unter:

www.bamberg-familienfreundlich.de

Frauen in besonders belastenden Lebenssituationen haben die Möglichkeit eine Familienhebamme in Anspruch zu nehmen. Das Tätigkeitsfeld ist sehr vielschichtig und umfasst neben der regulären Wochenbettbetreuung z.B. auch Unterstützung bei der Entwicklung der Eltern-Kind-Bindung, Hilfestellung beim Ausfüllen von Anträgen, Begleitung bei Ämtergängen etc. und kann bis zum 18. Lebensmonat in Anspruch genommen werden.

Ansprechpartner für den Landkreis ist:



Petra Hemmerle

Tel.: 09505/950411

petra.hemmerle@t-online.de

Für das Stadtgebiet Bamberg:

 **Stadtjugendamt Bamberg**
Tel. 0951/87-0 (Verwaltung)
www.jungendamt.bamberg.de

2.4 Krankenhaus/Geburtshaus/Hausgeburt

Wo können Sie entbinden?

● **Krankenhaus**

- stationär: Die meisten werdenden Mütter gehen zur Entbindung in ein Krankenhaus. Der Kreißsaal hat heute meist eine wohnliche Atmosphäre und eine gute Ausstattung. Es stehen je nach Klinik Petzibälle, Gebärhocker, in vielen Variationen verstellbare Entbindungsbetten sowie alle technischen Überwachungsmöglichkeiten für Mutter und Kind zur Verfügung. In manchen Kliniken besteht auch die Möglichkeit einer Unterwassergeburt.

Bei den Geburtsvorbereitungskursen können Sie sich darüber informieren und auch den Kreißsaal besichtigen. Mutter und Kind bleiben nach der Geburt noch etwa drei bis vier Tage in der Klinik.

- ambulant: Manche Mütter wollen nach der Geburt direkt wieder nach Hause gehen. Deshalb kommen sie zur Entbindung nur einige Stunden (4 bis 24) ins Krankenhaus. Voraussetzung dafür ist aber, dass die Schwangerschaft normal verläuft und keine Komplikationen erwartet werden. Die Entbindung muss ohne Schwierigkeiten und ohne medizinischen Eingriff verlaufen. Selbst organisiert werden muss die Wochbett-Betreuung zu Hause durch eine freie Hebamme. Die Kosten hierfür übernimmt die Krankenkasse.



Was brauchen Sie für die Entbindung im Krankenhaus?

Für den Tag der Entbindung halten Sie rechtzeitig Ihre Tasche bereit mit Morgenmantel, Nachthemden (sollen für das Stillen vorne aufknöpfbar

sein), Hausschuhen und Toilettenartikeln, ggf. Still-BH.

Für den Nachhauseweg mit dem Baby brauchen Sie Hemdchen, Windeln, Strampelhöschen, Jäckchen und Mütze sowie eine Autobabyschale.

Denken Sie an die notwendigen Urkunden: Personalausweis, Mutterpass und Stammbuch sowie Krankenversicherungskarte.

Wenn Sie telefonieren möchten, nehmen Sie bitte etwas Kleingeld oder eine Telefonkarte mit. Die Benutzung von Handys ist in vielen Krankenhäusern verboten.

Die richtige Klinik für Sie und Ihr Kind

Geburtskliniken im näheren Umkreis:



Frauenklinik im Klinikum Bamberg

Tel.: 0951/503-2640

www.klinikum-bamberg.de



Helmut-G.-Walther-Klinikum Lichtenfels

Tel.: 09571/12-261

www.Klinikum-Lichtenfels.de



Frauenklinik im Klinikum Coburg

Tel.: 09561/22-0

www.klinikum-coburg.de



Krankenhaus Forchheim

Tel.: 09191/610-0

www.klinikumforchheim.de



Hassberg Kliniken

Tel.: 09521/28-0

www.hassberg-kliniken.de



Klinikum Bayreuth

Tel.: 0921/400-0

www.klinikum-bayreuth.de

● Geburtshaus

Geburtshäuser bieten eine wohnliche Atmosphäre, in der Sie sich wie zu Hause fühlen sollen. Sie sind ausgerüstet für eine normale Entbindung und liegen nahe an Einrichtungen, an die in Notfällen die Entbindende schnell weitergeleitet werden kann. Geburtshäuser bieten Freiraum in der Gestaltung der Entbindung. Sie als Entbindende bestimmen selbst, wer Sie während der Geburt begleitet. Nach der Geburt bleiben die Frauen noch ca. 4 - 6 Stunden im Geburtshaus.

Die Anmeldung zur ambulanten Geburt ist bis zur 28. Schwangerschaftswoche erforderlich.

Bei bestimmten Risiken ist eine Entbindung im Geburtshaus nicht möglich, so z.B. bei Mehrlingsschwangerschaften, Beckenendlagen, schwangerschaftsbedingten Erkrankungen oder schweren Vorerkrankungen (wie Diabetes, Herz- und Nierenkrankheiten, Epilepsie) und Rauchen. Ebenso, wenn das Baby schon vor der 38. SSW oder erst nach der 42. SSW auf die Welt kommen will. Bei Frauen nach Kaiserschnitt bei vorherigen Geburten wird je nach Situation entschieden.

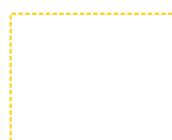
Die Entbindungskosten werden generell von den Krankenkassen übernommen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen nun auch die Betriebskosten für eine Geburt im Geburtshaus, welches die geforderten Qualitätsstandards erfüllt. Das Geburtshaus Bamberg ist zertifiziert.

Unter www.geburtshaus.de können Sie weitere Informationen einholen.

Geburtshäuser im näheren Umkreis:



Geburtshaus im Capitol
Michael Fröhlcke
Tel.: 0951/303637
info@geburtshaus-bamberg.de



Geburtshaus Regenbogen
Gabriele Renk
Tel.: 09161/1469
Gabriele-Regenbogen@gmx.de



Hebammen Haus
Katharina Gebhardt
Tel.: 0911/3263503
info@hebammenhaus.de

● **Hausgeburt**

Die Hausgeburt setzt besonders sorgfältige Voruntersuchungen voraus. Sie ist am ehesten für Frauen geeignet, die schon ein Kind ohne Komplikationen zur Welt gebracht haben.

Wenn Sie sich für eine Hausgeburt entscheiden, suchen Sie sich eine freie Hebamme, die Sie betreut. Eine gut ausgestattete Klinik sollte im Interesse Ihres Kindes für den Notfall schnell zu erreichen sein.

Unter www.hebammen-oberfranken.de und www.bhlv.de können Sie sich weiter informieren.

Geburtsverlauf

Im Allgemeinen wird zwischen einer Spontangeburt und einem Kaiserschnitt unterschieden. Ein Kaiserschnitt wird erforderlich, wenn das Kind ungünstig liegt oder aufgrund anderer Komplikationen nicht auf natürlichem Weg zur Welt kommen kann. Der Eingriff ist mit dem üblichen Risiko von Operationen verbunden.

Das Baby kündigt sich meist durch beginnende Wehen an (anfangs etwa alle 10 bis 15 Minuten). Manchmal platzt jetzt schon die Fruchtblase. Nun müssen Sie mit Ihrer gepackten Tasche ins Krankenhaus oder Geburts haus fahren oder im Falle einer Hausgeburt die Hebamme informieren. Im Krankenhaus können Sie sich direkt an den Kreißsaal wenden. Die Hebammen kümmern sich um Sie und begleiten Sie während der Geburt. Auch kann der werdende Vater oder eine andere Person bei der Entbindung anwesend sein. Eine Geburt ist ein normales und natürliches Erlebnis, kann aber auch sehr anstrengend sein.

Die Geburt eines Kindes erfolgt in drei zeitlich aufeinander folgenden Abschnitten:

- **Eröffnungsperiode:** Der Muttermund der Gebärmutter öffnet sich. Mit den immer häufigeren und kräftigeren Eröffnungswehen öffnet sich der Muttermund von ursprünglich zwei mm auf 1 - 12 cm Durchmesser, so dass sich der Kopf des Kindes hinausschieben kann. Im Rahmen der Schwangerschaftsvorbereitung gelernte Übungen helfen gegen die Schmerzen. Ärztlich verschriebene Medikamente können ebenfalls Schmerzen lindern.
- **Austreibungsperiode:** Wenn sich der Muttermund völlig eröffnet hat, beginnen die Austreibungswehen. Sie verspüren einen unwiderstehlichen Pressdrang. In 3 - 5 minütigem Wehenabstand verkürzt sich der Gebärmuttermuskel. Unter Führung von Hebamme und Arzt unterstützen Sie jetzt die Arbeit der Gebärmuttermuskulatur durch Mitpressen.

In den dazwischen liegenden Atempausen versorgen Sie sich und Ihr Kind durch tiefes Einatmen mit genügend Sauerstoff. Wenn der Kopf am Scheideneingang erscheint, darf die Mutter nicht mehr pressen. Der Kopf soll möglichst langsam geboren werden. Dabei legt der Arzt bei Bedarf den Dammschnitt an, um den Durchtritt des Kopfes zu erleichtern und um die Beckenbodenmuskulatur zur Vermeidung von Risswunden zu entlasten. Sie empfinden keinen Schmerz, weil die Blutzufuhr gedrosselt ist und sich die Haut in diesem Moment durch die starke Dehnung des Beckenausgangs so spannt, dass man den Schnitt nicht spürt.

- **Nachgeburtspause:** Die Gebärmutter stößt den Mutterkuchen aus. Innerhalb weniger Minuten nach der Geburt des Kindes ist im Allgemeinen die Plazenta gelöst. Die Gebärmutter zieht sich weiter zusammen, und der Mutterkuchen wird samt den Eihäuten durch Zug an der Nabelschnur aus der Gebärmutter entfernt. Der Mutterkuchen muss sorgfältig auf Vollständigkeit untersucht werden. Falls ein Dammschnitt gemacht wurde, näht der Arzt diesen nun unter örtlicher Betäubung.

Nach dem Austreten aus dem Mutterleib wird die Nabelschnur des Kindes doppelt abgeklemmt und dazwischen durchtrennt. Aus Mund- und Nasenhöhle sowie aus dem Rachenraum wird Sekret und Fruchtwasser abgesaugt. Die wichtigsten Lebensfunktionen des Kindes werden beurteilt (Herzschlag, Atmung, Reflexe, Hautdurchblutung). Sicher sind

Sie nach der Geburt noch erschöpft - aber nutzen Sie den Moment, jetzt Ihr Kind wahrzunehmen und zu begrüßen.

2.5 Begleitende Angebote vor der Geburt

Allgemeine Beratung	alle Schwangerenberatungsstellen Hebammenpraxen
Gesprächsgruppe Paare mit unerfülltem Kinderwunsch	Caritas - Schwangerenberatungsstelle
NFP – Natürliche Familienplanung	Caritas - Schwangerenberatungsstelle
Pränataldiagnostik	Frauenärzte SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Geburtsvorbereitungskurse	Caritas- Schwangerenberatungsstelle DONUM VITAE Geburtshaus Bamberg Hebammenpraxen pro familia Bamberg e. V. SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Geburtsvorbereitungskurse für russisch sprechende Frauen	DONUM VITAE
Geburtsvorbereitungskurse in englischer Sprache	Geburtshaus Bamberg DONUM VITAE
Hebammensprechstunde	DONUM VITAE Hebammenpraxen pro familia Bamberg e. V.
Vor – und Nachsorge durch die Hebamme	Hebammenpraxen pro familia Bamberg e. V. SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Stillvorbereitungskurs	AFS – Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Hebammenpraxen LA LECHE LIGA Deutschland e.V. Offene Stillgruppe in Bamberg/Hallstadt SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald



Säuglingspflegekurs für werdende Eltern	DONUM VITAE Geburtshaus Bamberg Mütterzentrum pro familia Bamberg e. V. SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald Volkshochschulen Wohlfahrtsverbände
Babykost	Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bamberg Caritas – Schwangerenberatungsstelle Geburtshaus Bamberg pro familia Bamberg e. V. SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Hausmittel für Kinder	DONUM VITAE - Schwangerenberatungsstelle
Tragehilfen, Tragetücher...	DONUM VITAE- Schwangerenberatungsstelle SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Qi Gong für Schwangere	Caritas – Schwangerenberatungsstelle
Schwangerenschwimmen	SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Tanzen in der Schwangerschaft	DONUM VITAE
Vorträge und Elternabende: z.B. Rund ums Elterngeld, finanzielle Hilfen, rechtliche Fragen, Postpartale Depression, Wach- und Schlafphasen von Babys, Impfungen für Kinder, Vorbereitung auf das Baby für werdende Geschwister, Akupunktur in der Geburtshilfe, Babypflege und Massage, Möglichkeiten der Kinderbetreuung, „frühkindliche Bindung“, „frühkindliche Sexualerziehung“, Schüssler Salze, uvm	Caritas - Schwangerenberatungsstelle DONUM VITAE – Schwangerenberatungsstelle Geburtshaus Bamberg Landratsamt Bamberg - Schwangerenberatung pro familia Bamberg e. V. SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Begleitung und Hilfe bei heimlicher Schwangerschaft	DONUM VITAE -(Moses-Projekt)

Wir stellen uns vor/ Informationsabende	Geburtshaus im Capitol Haßberg-Kliniken Klinikum Forchheim Klinikum Lichtenfels SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Offene Treffs	Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguru“
Hilfe in besonderen Problemlagen	Schwangerenberatungsstellen Stadtjugendamt Kreisjugendamt Frauenhaus Notruf



3

Nach der Geburt



3.1 Geburtsurkunden

Jede Geburt muss vom Krankenhaus binnen einer Woche dem zuständigen Standesamt gemeldet werden. Es werden die Geburtsurkunden dann für Sie vorbereitet, einmal im Original für Sie und dann in abgedruckter Form für die verschiedenen Anträge wie Kindergeld, Elterngeld, für den Rentenversicherungsträger oder für eine Taufe (religiöse Zwecke). Sie können die fertigen Urkunden dann abholen.

Wenn Sie im Geburtshaus oder zu Hause entbunden haben, müssen Sie oder Ihr Partner die Geburtsurkunden selbst beim Standesamt beantragen. Für die ersten vier Geburtsurkunden müssen Sie keine Gebühr zahlen. Das für Sie zuständige Standesamt finden Sie in der Stadt- oder Gemeindeverwaltung.

3.2 Wochenbett, Mutterrolle, Partnerschaft

Die ersten Tage bis acht Wochen nach der Geburt werden als Wochenbett bezeichnet. Die neue Mutter kann sich wegen der Strapazen der Geburt erschöpft, ausgelaugt, müde aber auch glücklich fühlen. Wie schon im Verlauf der Schwangerschaft treten große körperliche und seelische Umstellungen auf. Das Hormonsystem stellt sich auf das „Ende der Schwangerschaft“ und für viele auf das Stillen neu ein.

Viele Väter versuchen während der ersten Zeit nach der Entbindung Urlaub zu nehmen, um Frau und Baby zu umsorgen und zu unterstützen. Zuhause können Mutter und Kind sich in aller Ruhe an ihren Alltag gewöhnen, und Kräfte sammeln für die spannende und aufregende Zeit mit dem neuen Familienmitglied. Viele Väter genießen diese Zeit. Sie sind froh, eine konkrete Aufgabe zu haben. Natürlich wollen auch Verwandte und Freunde das Baby willkommen heißen und bieten ihre Hilfe an. Solche Besuche können anstrengend sein und sollten am Anfang wohl dosiert werden. Eine Möglichkeit ist, den Besuchszeitraum vorher genau festzulegen und auch keine Scheu zu haben, Gäste, die sich gar nicht trennen können, freundlich zu bitten, zu gehen. Eine weitere Idee ist, Besucher beispielsweise zu fragen, ob sie Kuchen, ein Mittagessen, das sich gut aufwärmen lässt oder Kaffee bzw. Tee in der Thermoskanne mitzubringen. Auf diese Art und Weise kann man sich gelassener auf

Besuch freuen. Sicherlich haben Freunde und Bekannte Verständnis dafür, wenn sie nicht gleich in den ersten Tagen kommen dürfen.

Auch die Bindung zum Kind, die bereits während der Schwangerschaft ihren Anfang fand, ist ein Prozess, der sich nach der Geburt weiter entwickeln muss. Viele Frauen (und ihre Umgebung) erwarten von sich, dass sie nach der Geburt ihres Kindes sofort „vierundzwanzig Stunden am Tag“ tiefen Liebe zum Kind empfinden. Diese Erwartung kann eine unrealistische Überforderung darstellen.

Die in allem perfekte Mutterrolle entspricht einem Mythos, der Frauen enorm unter Druck setzen kann. Oft sind die Gefühle nach einer Geburt gemischt. Neben einem intensiven Hochgefühl der Freude können auch Zweifel oder sogar Niedergeschlagenheit auftauchen, die oft mit der Frage zusammenhängen, ob die große und lange Verantwortung für die Erziehung eines Kindes (jetzt schon) auf sich genommen werden kann. Diese Zweifel können unterschiedlich ausgeprägt und auch abhängig von verschiedenen weiteren Einflüssen, wie Zufriedenheit in der Partnerschaft oder mit der eigenen beruflichen Situation sein. Sowohl der Vater als auch die Mutter müssen erst in ihre neue Elternrolle hinein finden.

Eine gewisse Niedergeschlagenheit und Erschöpfung nach der Geburt, der sogenannte „Babyblues“, sind also normal und unbedenklich, viele Frauen erleben diese Gefühle. Wichtig ist hier gerade auch die Unterstützung des Partners, der Familienangehörigen oder Freunde. Sowohl die Beteiligung des Vaters an der Arbeit, z. B. Babypflege, als auch offene Gespräche über positive als auch negative Gefühle, entlasten die Mütter.

3.3 Postpartale psychische Krisen

Wenn die Zweifel sich jedoch zu einer länger andauernden Krise ausweiten, muss an eine mögliche postpartale psychische Erkrankung gedacht werden. 15 % aller Frauen leiden nach der Geburt unter psychischen Krisen. Typische Anzeichen können sein: Antriebslosigkeit, Schuldgefühle, Schlafstörungen, ständiges Grübeln, Ängstlichkeit,

Verlust der Lebensfreude bis hin zu Suizidgedanken. Eine postpartale psychische Krise ist ernst zu nehmen. Unterstützung bieten Hebammen, Schwangerenberatungsstellen, Psychotherapeuten und Ärzte. Seit einigen Jahren gibt es in Bamberg ein „Netzwerk für Krisen nach der Geburt“. Hier gibt es eine gute Anlaufstelle für betroffene Frauen, Männer und deren Angehörige. Neben Beratungsgesprächen bekommen Sie hier auch Kontaktadressen für Ihre ganz individuelle Unterstützung. Ansprechpartner des Netzwerkes ist:

 **Landratsamt Bamberg – Gesundheitswesen**
Alexandra Höllein
Tel.: 0951/85-651
alexandra.hoellein@lra-ba.bayern.de
www.krise-nach-der-geburt.de

Der Verein „Schatten und Licht, Krise nach der Geburt e. V.“ vernetzt Hilfen für Betroffene: www.schatten-und-licht.de

3.4 Stillen

Medizinisch wird das Stillen von Babys bis zum Alter von sechs Monaten oder länger mit angemessener Beikost als die beste Ernährung von Kindern empfohlen. Die Muttermilch verfügt über alle notwendigen Nährstoffe. Diese sind nicht immer in der gleichen Zusammensetzung vorhanden, sondern verändern sich, je nach Alter und Entwicklungsstand Ihres Kindes. Die Fette in der Muttermilch sind so aufgebaut, dass sie besonders leicht verdaut werden können. Die Kinder profitieren auch von den Abwehrstoffen gegen Krankheiten, die in der Muttermilch vorhanden sind.

Wenn Sie mehr Informationen möchten oder Probleme beim Stillen haben, können Sie sich an eine Stillberatung wenden:

 **AFS - Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen**
Still-Hotline
Tel.: 0228/92959999
www.afs-stillen.de



Offene Stillgruppe in Bamberg/Hallstadt

Susanne Weigel, Tel.: 0951/7001188

Kirsten Schweers, Tel.: 0951/302350

www.bamberg-familienfreundlich.de/stillberatung.html



LA LECHE LIGA Deutschland e. V.

Informationen bereits während der Schwangerschaft

Emily Goodrich, Tel.: 0951/6010533

www.lalecheliga.de

Neben dem Stillen hat auch das Füttern mit dem Fläschchen gewisse Vorteile. Bei der Fütterung mit dem Fläschchen kann sich das Paar die neue Aufgabe besser teilen, was den Zusammenhalt als Eltern fördern kann.

3.5 Säuglingspflegekurse

Manche Eltern orientieren sich an erfahrenen Eltern, Verwandten und Freunden, was die Säuglingspflege ihres (zu erwartenden) Kindes angeht. Viele nutzen aber auch das Angebot der Säuglingspflegekurse. In den Kursen erhalten Eltern praktische Tipps und Anregungen für die Pflege eines Babys: Welche Grundausstattung wird benötigt? Das Baden und Pflegen (z. B. Haut-, Nabel-, Popflege) werden geübt sowie Wickel- und Tragetuchbindetechniken. Informationen über Kurse geben Hebammen oder Schwangerenberatungsstellen.

3.6 Wickelmethoden

Sie haben die Möglichkeit, mit Einmalwindeln oder mit wieder verwendbaren Stoffwindeln zu wickeln. Beide Methoden haben ihre Vor- und Nachteile. Wieder verwendbare Stoffwindeln sind billiger und umweltschonender, da kaum Abfall entsteht. Ein Nachteil ist eine etwas erhöhte Anfälligkeit für das Wundwerden des Babypopos, da es durch die größere Vermischung von Urin und Kot leichter zu einer hautreizenden Ammoniakbildung kommt.

Bei der Reinigung des Pos ist ein Waschlappen und lauwarmes Wasser den

Ölpflegetüchern vorzuziehen. Danach kann Babycreme aufgetragen werden. Bei Mädchen ist darauf zu achten, dass die Scheide immer von vorn nach hinten gereinigt wird, damit keine Infektion entsteht. Die Vorhaut der Jungen sollte beim Reinigen nicht gegen Widerstand nach hinten geschoben werden.

Beim Landratsamt Bamberg und der Stadt Bamberg gibt es auf Antrag die Möglichkeit einer Bezugsschaltung für Mehrwegwindeln oder Windeldienste.

Informationen unter:

Landratsamt Bamberg
Tel.: 0951/85-705 oder 85-706
Telefax: 0951/85-8705 oder 85-8706
abfallberatung@lra-ba.bayern.de
www.landkreis-bamberg.de

Stadt Bamberg
Tel.: 0951/87-1722 oder 87-17-23
www.stadt.bamberg.de

Windelwaschdienst
Fränkischer Baby-Windel-Verleih
Tel.: 09505/6263

An vielen öffentlichen Stellen in Stadt und Landkreis Bamberg, wie Kaufhäusern und Verwaltungen, ist das Wickeln und Stillen selbstverständlich möglich.

Einen Überblick erhalten Sie im Internet unter
www.bamberg-familienfreundlich.de bei „Baby- und Kleinkindalter“
Wickel- und Stillmöglichkeiten.

3.7 Rückbildung

Kurz nach der Geburt Ihres Kindes sollten Sie einen Termin mit der Hebamme für die nachgeburtliche Versorgung gemacht haben.

Die Hebamme gibt Anleitung und unterstützt beim Stillen, der Babypflege und der ersten Rückbildung, in der Regel ca. 6-8 Wochen, bei Komplikationen, solange es nötig ist. Sie beobachtet die Entwicklung des Neugeborenen und betreut es medizinisch.

Reguläre Rückbildungskurse werden frühestens sechs Monate nach der Geburt von Hebammen angeboten, wenn sich der Muttermund wieder vollständig geschlossen hat. Neben gezielten Übungen zur Kräftigung der strapazierten Muskeln und Gelenke wird häufig auch die Gelegenheit gegeben, durch Atmung, Entspannung und Bewegung den veränderten Körper neu zu spüren.

3.8 Vorsorgeuntersuchungen von der Geburt bis zum 6. Lebensjahr

Wichtig ist es, dass Ihr Kind an allen Vorsorgeuntersuchungen teilnimmt. Zuständig sind Kinderärzte/-ärztinnen in Ihrer Region. Es sind zehn Untersuchungstermine (U1 bis U9, inkl. U7a) vorgesehen, die Ihr Kind als Kassenleistung kostenlos erhält. Die U1 und U2 werden kurz nach der Geburt, in der Regel von den Ärztinnen/den Ärzten direkt in der Klinik vorgenommen.

Bei jeder Früherkennungsuntersuchung überprüft Ihr/e Kinderarzt/-ärztin, ob Ihr Kind sich altersgerecht entwickelt. Es werden immer wieder Größe, Gewicht, die Seh- und Hörfähigkeit sowie die Bewegungsfähigkeit Ihres Kindes untersucht.

Später stehen auch die Sprachentwicklung, die geistige Entwicklung und das soziale Verhalten im Mittelpunkt der Untersuchungen. Auch Ihre eigenen Beobachtungen sind für den Arzt/die Ärztin sehr wichtig. Alle Ergebnisse werden in das gelbe Untersuchungsheft eingetragen. Für Impfungen bekommen Sie einen Impfpass. Beide Hefte erhalten Sie bereits in der Entbindungs klinik oder bei Ihrem/r Kinderarzt/-ärztin.

Da die Vorsorgeuntersuchungen der Kinder Voraussetzung sind, um gesundheitliche Störungen Ihres Kindes ausschließen oder rechtzeitig behandeln zu können, hat die Bayerische Regierung die Zahlung von Landeserziehungsgeld im Anschluss an das Elterngeld im zweiten oder

dritten Lebensjahr des Kindes an die Teilnahme an der U6 bzw. U7 gekoppelt.

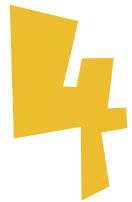
3.9 Begleitende Angebote nach der Geburt

Hebammennachsorge	Geburtshaus Bamberg Hebammenpraxen pro familia Bamberg e. V. SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Rückbildungsgymnastik	Geburtshaus Bamberg Hebammenpraxen pro familia Bamberg e. V. SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Beckenbodengruppe	DONUM VITAE pro familia Bamberg e. V. SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Entspannung	SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
Babyschwimmen	SozialStiftung Bamberg - Klinikum am Bruderwald
PEKiP-Kurse	Caritas - Schwangerenberatungsstelle Hebammenpraxen
Wohlfühlmassage für Babys	Caritas - Schwangerenberatungsstelle Geburtshaus Bamberg pro familia Bamberg e. V
Stillgruppen	Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguruh“
Psychomotorisch orientierte Bewegungserziehung	Hebammenpraxen
NFP – Natürliche Familienplanung	Caritas – Schwangerenberatungsstellen
Krabbelgruppen	Deutscher Kinderschutzbund Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguruh“
Mini-Club (2 – 4 Jahre)	Deutscher Kinderschutzbund
Gruppen für allein erziehende Frauen mit Kindern	DONUM VITAE Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguruh“

Babysittervermittlung	Deutscher Kinderschutzbund / Caritas
Kinderbetreuung	Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguruh“
Erziehungsfragen	Caritas – Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Familienbegleitung	Deutscher Kinderschutzbund
Elterntelefon	Deutscher Kinderschutzbund
Elternkurs: „Starke Eltern – Starke Kinder“	Deutscher Kinderschutzbund
Vermittlung von Haushaltshilfen	Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguruh“
Gruppe für Frauen nach Fehl-bzw. Totgeburt	DONUM VITAE
Mediation	Caritas Beratungsstelle für Kinder Jugendliche und Eltern Deutscher Kinderschutzbund
Begleiteter Umgang	Caritas - Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Verschiedene Vorträge, z. B. Berufseinstieg von Müttern, Vätern und Elternzeit, Homöopathie für Kleinkinder, ...	pro familia Bamberg e. V.
Fitness-Gruppen für Mütter mit Baby	pro familia Bamberg e. V.
Diaphragma-Kurse für Frauen	pro familia Bamberg e. V.
Projekt „wellcome“ – ehrenamtliche Familienhilfe	pro familia Bamberg e. V.

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und sind für jede Ergänzung dankbar!





Besondere Lebenssituationen



4.1 Schwangerschaft während Schule / Ausbildung / Studium

Schule

Schülerinnen, die schwanger werden, können in der Regel die Schule weiter besuchen, sofern es keine gesundheitlichen Einschränkungen gibt. Nach der Geburt muss die Betreuung des Kindes gewährleistet sein: Falls diese nicht innerhalb der Familie möglich ist, kann ein Krippenplatz oder eine Tagesmutter in Anspruch genommen werden. In Krippen ist oft eine rechtzeitige Anmeldung (möglichst schon in der Schwangerschaft) erforderlich, an den Kosten beteiligt sich auf Antrag das Jugendamt.

Schülerinnen ab fünfzehn Jahren haben einen eigenen Anspruch auf Arbeitslosengeld II

(ALG II), sofern kein Bafög-Anspruch besteht. Das Einkommen der Eltern darf hier nicht mehr angerechnet werden, da die junge Mutter mit ihrem Kind eine eigene Bedarfsgemeinschaft bildet. In der Praxis rechnen die Jobcenter aber eine Ersparnis beispielsweise durch die Verpflegung im elterlichen Haushalt an.

Ein Auszug einer unter fünfundzwanzigjährigen Mutter mit ihrem Kind aus dem elterlichen Haushalt ist nur in begründeten Einzelfällen möglich (z.B. Wohnung zu klein, ernste Konflikte mit den Eltern, Zusammenzug mit Kindsvater).

Ausbildung

Auszubildende, die eine Betreuung für ihr Kind haben, können ihre Ausbildung wie geplant fortsetzen. Sie sind ab Beginn der Schwangerschaft bis Ende der Elternzeit (bzw. bis zum Ende ihres Ausbildungsverhältnisses) vor Kündigung geschützt. Ab sechs Wochen vor Geburtstermin bis 8 Wochen nach der Geburt steht ihnen Mutterschaftsurlaub zu. Wegen des Kündigungsschutzes empfiehlt sich, Elternzeit zu nehmen (möglich bis zum 3. Geburtstag des Kindes), da Auszubildende nicht an die dafür vorgeschriebene Arbeitszeit von maximal 30 Wochenstunden gebunden sind.

Für Auszubildende mit Kind gibt es auch die Möglichkeit der Teilzeitausbildung: In 30 statt 40 Wochenstunden können sie ihre Ausbildung in der gleichen Gesamtzeit abschließen, sofern der Arbeitgeber zustimmt. Die Berufsschule muss allerdings in Vollzeit besucht werden. In Bamberg gibt hierzu das bfz Bamberg, Tel. 0951/93224-0, Auskunft.

Eine Handreichung zur näheren Information rund um die Teilzeitausbildung kann dort abgeholt werden. Außerdem bietet die folgende Seite einen guten Überblick, hier kann die Infobroschüre als PDF heruntergeladen werden:

www.bfz.de Startseite ⇒ Standorte ⇒ bfz Bamberg

Auszubildende können, wenn sie nicht zuhause wohnen, Berufsausbildungsbeihilfe bei der Arbeitsagentur beantragen. Wenn sie nicht förderfähig sind, weil sie z.B. noch bei den Eltern wohnen, haben sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt ebenso einen eigenen Anspruch auf ALG II.

Studium

Für schwangere Studentinnen bzw. studentische Eltern mit Kind gibt es eine Reihe von Vergünstigungen:

- Erholungszeiten während Prüfungen für Schwangere (auf Antrag).
- Zusätzliche Urlaubssemester: Ein Semester während der Schwangerschaft, weitere Urlaubssemester analog zur Elternzeit bis zum dritten Geburtstag des Kindes (auf Antrag). Während der Urlaubssemester gibt es kein Bafög, es kann aber ALG II beantragt werden.
- Für Bafög-Empfänger/-innen gibt es grundsätzlich einen Anspruch auf einen Kinderbetreuungszuschlag. Der Zuschlag muss beim zuständigen Amt für Ausbildungsförderung beantragt werden.
- Während des Studiums haben Eltern keinen Anspruch auf ALG II, aber Anspruch auf den Mehrbedarf bei Schwangerschaft bzw. Alleinerziehung sowie auf die



Erstausstattung fürs Kind als einmalige Leistung.

Sie erhalten auch Elterngeld auf der Basis ihres eventuellen Einkommens aus Erwerbsarbeit, mindestens aber 300€.

Für ein Kind kann ALG II inkl. Mietzuschuss beantragt werden, bzw. Wohngeld beim Wohnungsamt.

In allen Fragen berät das Eltern-Service-Büro in der Studentenkanzlei:



Studentenkanzlei
Tel. 0951/863-1042
eltern-service-buero@uni-bamberg.de

Studierende Eltern können über das Internet-Forum www.feki.de beispielsweise Kontakte knüpfen, Babysitter finden, Babysachen suchen und anbieten.

Die Universität Bamberg hat das Grundzertifikat als familienfreundliche Hochschule erhalten. Im Mai 2012 wurde die „KinderVilla“ auf dem Markusgelände eröffnet, in dem Kinder von Studierenden sowie Mitarbeiter/-innen, im Alter von 0 bis 6 Jahren betreut werden. Zudem gibt es eine studentische Kinderkrippe, die „Krabbelmonster“ (siehe auch Kapitel Kinderbetreuung).

Still- und Wickelräume sowie Eltern-Kind-Schließfächer finden sich in den Universitätsgebäuden Heumarkt 2 sowie Feldkirchenstraße 21.

Weitere Informationen sind im Ratgeber „Studieren mit Kind in Bamberg“ zu finden, der sowohl in der Studentenkanzlei als auch in den Schwangerenberatungsstellen erhältlich ist.

4.2 Minderjährig und schwanger

Selbst noch Kind oder Jugendliche zu sein und ein Kind zu bekommen - das kann zunächst ein großer Schock für ein Mädchen sein. Was tun, wenn die Regel ausbleibt? Was wird, wenn der Freund Schluss gemacht hat? Was werden die Eltern sagen? Jedes Mädchen darf, egal in welchem Alter, ein

Kind austragen. Zu einem Schwangerschaftsabbruch ist allerdings in der Regel bis zum Alter von 15 Jahren die Einwilligung eines Elternteils erforderlich. Hilfe und Unterstützung, sowohl kostenfrei und anonym als auch unter Einhaltung der Schweigepflicht, erhält jede junge Schwangere auch bei den Schwangerenberatungsstellen.

Sobald das Kind geboren ist, wird der minderjährigen Mutter eine gesetzliche Betreuung durch das Jugendamt zur Seite gestellt, die sie in allen rechtlichen Fragen und bei wichtigen Entscheidungen berät.

Wenn die junge Mutter Hilfe im Alltag braucht, kann sie zum Beispiel eine sozialpädagogische Familienhilfe beantragen.

Wenn sie mit dem Kind nicht in der elterlichen Wohnung bleiben kann, gibt es die Möglichkeit der Unterbringung in einem Mutter-Kind-Haus. Hier werden auch junge Schwangere schon aufgenommen.

Mutter-Kind-Häuser in der Region:



Sprungbrett

Tel. 0951/8685-35

www.skf-bamberg.de/einrichtungen/kinder-jugend-und-familienhilfe/sprungbrett.html



Konradshof

Tel. 09571/94700

www.konradshof14heiligen.de

Alle genannten Hilfen müssen über das Jugendamt beantragt und genehmigt werden.

Es gibt die Möglichkeit eine Familienhebamme zu bekommen, die von der Schwangerschaft bis zum 18. Lebensmonat berät und unterstützt. Dieses Angebot ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

Informationen bei:

Petra Hemmerle, Tel.: 09505/950411, petra.hemmerle@t-online.de

Der Vater des Kindes muss seine Ausbildung nicht abbrechen, sofern er noch Schüler, Auszubildender oder Student ist. Wenn er keinen Kindsunterhalt zahlen kann, kann die Mutter Unterhaltsvorschuss beim Jugendamt beantragen (siehe auch Unterhalt). Dieser „Vorschuss“ wird nur dann vom Kindsvater zurückverlangt, wenn er Einkommen verschwiegen hat, von dem er Unterhalt zahlen könnte. Seine Eltern sind nicht stellvertretend für ihn unterhaltpflichtig.

Sobald der junge Vater eine erste Ausbildung abgeschlossen hat und einen Arbeitsplatz hat, ist er allerdings selbst zur Unterhaltszahlung verpflichtet.

Schließt er eine weitere Ausbildung an, so kann zwar die Mutter beim Jugendamt Unterhaltsvorschuss beantragen, dieses Geld muss der Kindsvater aber unverzinst zurückzahlen, sobald er (wieder) arbeitet.

4.3 Späte Mütter

Als „späte Mütter“ gelten Erstgebärende, die über 35 Jahre alt sind. Ab diesem Alter wird die Schwangerschaft im Mutterpass auch als „Risikoschwangerschaft“ vermerkt. Dies bedeutet aber lediglich, dass Risiken für die Gesundheit der Mutter und/oder des Kindes ab diesem Gebäralter statistisch langsam ansteigen.

Die meisten Schwangeren ab 35 Jahren fühlen sich wohl und sind gesund. Gesundheitsrisiken kann es bei entsprechender Vorbelastung oder auch ungesunder Lebensführung in jedem Schwangerschaftsalter geben.

Viele Frauenärzte raten Frauen ab 35 Jahren zur Inanspruchnahme zusätzlicher pränataldiagnostischer Untersuchungen, um eine eventuelle Behinderung des Kindes (vorwiegend Down-Syndrom) festzustellen. Die Altersgrenze „35“ röhrt daher, dass sich in diesem Alter das Risiko einer Fehlgeburt durch die Fruchtwasseruntersuchung mit der Wahrscheinlichkeit der Geburt eines Down-Syndrom-Kindes in etwa die Waage halten.

Sehr viele Entwicklungsabweichungen können aber während der Schwangerschaft gar nicht erkannt werden.

Wenn erkannte Krankheiten/Behinderungen des Kindes nicht heilbar sind, stellen sie die werdende Mutter/den Vater vor die sehr belastende Frage nach einem (späten) Schwangerschaftsabbruch (siehe auch „behindertes Kind“). Vor einer Entscheidung sollte auf jeden Fall umfassend Rat eingeholt werden. Psychosoziale Beratung und Begleitung bieten alle Schwangerenberatungsstellen an.

Trotz eventueller Risiken achten „späte Mütter“ in der Regel bei einer Schwangerschaft sehr auf ihre Gesundheit, sie nehmen mehr Vorsorgeuntersuchungen wahr und erleben Schwangerschaft und Geburt manchmal gelassener und stressfreier als jüngere Mütter.

4.4 Alleinerziehend

Finanzielle und rechtliche Unterstützung, die alle Eltern, ob allein erziehend oder nicht, in Anspruch nehmen können, finden sich in Kapitel 7.

In Bamberg setzt sich der Arbeitskreis „Allein Erziehen Bamberg“, in dem rund 20 Beratungseinrichtungen zusammengeschlossen sind, besonders für die Belange allein Erziehender ein.

Unter www.alleinerziehende-bamberg.de kann man sich über Veröffentlichungen und Aktivitäten des Arbeitskreises informieren.

Gemeinsam mit dem Familienbeirat der Stadt Bamberg hat der Arbeitskreis den Ratgeber „Tipps und Infos für Familien aus Stadt und Landkreis Bamberg“ herausgebracht: Hier sind besondere Tipps für allein Erziehende jeweils mit dem Logo des Arbeitskreises gekennzeichnet. Dort finden sich beispielsweise auch die Adressen der Einrichtungen, die Gruppen- oder Ferienangebote für allein Erziehende haben.

Speziell zu Fragen rund um „Hartz IV“ ist die Broschüre „Hartz IV Wegweiser für Alleinerziehende zu Arbeitslosengeld II“ erschienen.

Alle Bamberger Schwangerenberatungsstellen arbeiten im Arbeitskreis mit und können Anliegen ihrer Klientinnen dort einbringen. Hier sind auch die genannten Broschüren erhältlich.



Überregional ist der Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V. (VAMV) eine gute Anlaufadresse:



VAMV
Tel.: 030/695978-6
kontakt@vamv-bundesverband.de

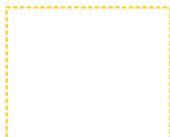
Wer schon in der Schwangerschaft alleine ist, findet unter www.umstaendehalber.com Informationen und Kontakt zu anderen Schwangeren.

4.5 Frühgeburt

Ein Baby gilt als Frühgeburt, wenn es vor der 37. Schwangerschaftswoche und mit einem Geburtsgewicht unter 2500 Gramm zur Welt kommt. Für „Frühchen“ ab der 25. Schwangerschaftswoche und einem Gewicht zwischen 1500 und 2500 Gramm gibt es heute wesentlich bessere Behandlungsmethoden als früher und somit gute Entwicklungschancen.

Die Harl.e.kin-Nachsorge hilft nach dem Krankenhausaufenthalt während der ersten Zeit zu Hause. Sie erhalten Unterstützung in pädagogischen und pflegerischen Bereichen durch speziell geschulte Kinderkrankenschwestern des Klinikums Bamberg. Informationen und Kontakt:

Beratungs- und Frühförderstelle der Lebenshilfe Bamberg e.V.



Ilona Merkl
Tel.: 0951/1897282
merkl@lh-bamberg.de
www.harlekin-nachsorge.de

4.6 Behinderung des Kindes / Behinderung der Eltern

Behinderung des Kindes

Die Behinderung eines Neugeborenen kann sowohl genetisch bedingt sein als auch durch Komplikationen während der Schwangerschaft oder der Geburt entstehen. Möglicherweise wird eine Behinderung durch

pränataldiagnostische Untersuchungen schon während der Schwangerschaft festgestellt. Dann kann sich die Frage der Fortsetzung der Schwangerschaft stellen. Hier gilt es sehr sorgfältig abzuwägen, mit welcher Entscheidung die Mutter bzw. das Paar am besten leben kann.

Eine Schwangerenberaterin kann diesen Prozess unterstützen und begleiten. Eine Pflichtberatung in diesem Schwangerschaftskonflikt gibt es nicht. Ärzte haben in dieser Situation eine Hinweispflicht. Das heißt, die Schwangere muss auf das Beratungsangebot der Schwangerenberatungsstellen hingewiesen werden.

Informationen gibt es auch unter www.netzwerk-praenataldiagnostik.de

Nach der Geburt eines behinderten Kindes brauchen die Eltern sehr viel Unterstützung und Information. Diese finden sie sowohl bei der Lebenshilfe (für Menschen mit Behinderung) Bamberg e.V.

 **Lebenshilfe**
Tel.: 0951/1897-0
www.lebenshilfe-bamberg.de

als auch bei der Behindertenseelsorge in der

 **Erzdiözese Bamberg**
Tel.: 09131/64372
www.behindertenseelsorge-erlangen.de

Eine Internet-Plattform für Eltern mit behinderten Kindern findet sich unter www.intakt.info

Behinderung der Eltern

Eltern mit Behinderung, die sich ein Kind wünschen, können in humangenetischen Instituten (z.B. an den Universitäten von Erlangen oder Würzburg) abklären lassen, wie hoch das Risiko der Vererbung ihrer eigenen Behinderung ist.

Ist ein Kind geboren, brauchen behinderte Eltern häufig zusätzliche

persönliche Assistenz oder speziell angepasste Hilfsmittel, um das Kind versorgen zu können. Der Mutter kann schon in der Schwangerschaft, aber auch nach der Geburt, häusliche Pflege oder eine Haushaltshilfe zustehen, wenn die Frau sich selbst oder den Haushalt auf Grund der Schwangerschaft nicht versorgen kann.

Zur Beantragung personeller „Assistenz bei der Familienarbeit“ bzw. von Hilfsmitteln hat der „Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern e.V.“ eine Broschüre herausgegeben.



**Bundesverband behinderter und
chronisch kranker Eltern e.V.**
Tel.: 05732/6307
www.behinderte-eltern.de

In diesem Verband beraten betroffene Eltern zu selbstbestimmter Elternschaft.

4.7 Verlust eines Kindes / plötzlicher Kindstod

Verlust eines Kindes

Ein Kind während der Schwangerschaft, bei oder kurz nach der Geburt zu verlieren, bedeutet eine äußerst schmerzvolle Erfahrung im Leben der Eltern. Gerade wenn nur die Mutter das Kind im Leib gespürt hat, fällt es der Familie und dem Freundeskreis oft schwer, ihre lang anhaltende Trauer zu verstehen. In der Regel möchten Eltern aber über ihr früh verlorenes Kind sprechen und danach gefragt werden.

Das Team der Frauenklinik Bamberg hat gemeinsam mit der katholischen und evangelischen Klinikseelsorge die (gesetzlich verpflichtende) Möglichkeit geschaffen, dass zu früh geborene Kinder unter 500 Gramm gemeinsam in einem Gräberfeld des Friedhofes Bamberg bestattet werden. Aber auch die private Bestattung ist möglich. Hier gibt es in diesem Fall Hilfe:



Katholische Klinikseelsorge
Tel.: 0951/5031-040



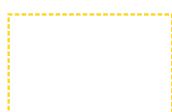
**Evangelische Klinikseelsorge**

Tel.: 0951/503-1041

**Gynäkologische Ambulanz**

Tel.: 0951/503-2630

Auch das Gespräch mit anderen betroffenen Eltern kann helfen, so z.B. mit der Selbsthilfegruppe „Verwaisten Eltern“, erreichbar über Frau Dotterweich:

**Verwaiste Eltern**

Tel. 0951/58340

www.veid.de(bundesweit)

Trauerbegleitung bietet außerdem das Erzbischöfliche Ordinariat/Abt. Erwachsenenpastoral und der Hospizverein an:

**Erzbischöfliche Ordinariat**

Tel.: 0951/502-626

www.erzbistum-bamberg.de/trauerbegleitung

**Hospizverein Bamberg e.V.**

Tel.: 0951/9550-70

kontakt@hospizverein-bamberg.de

www.hospizverein-bamberg.de

Ebenso können sich Eltern an jede Schwangerenberatungsstelle wenden, auch wenn der Verlust des Kindes länger zurückliegt.

Plötzlicher Kindstod

Die Ursachen für den plötzlichen Kindstod sind nach wie vor nicht hinreichend bekannt. Das größte Risiko besteht zwischen dem zweiten und vierten Lebensmonat.

Eltern können vorbeugen, um das Risiko möglichst gering zu halten:

- Schlafen des Kindes nur in Rückenlage
- Raumtemperatur nicht zu warm und nicht zu kalt
- Babyschlafsack statt Decke, kein Kopfkissen

- Babybett im Schlafzimmer der Eltern
- nicht rauchen
- Kind stillen

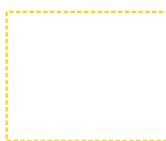
Wenn ein Kind an dieser Todesursache verstorben ist, ist der Schock und die Hilflosigkeit der Eltern besonders groß. Hilfe finden sie bei den oben genannten Adressen.

4.8 Zwillinge / Mehrlinge

Doppelter oder gleich mehrfacher Nachwuchs stellt eine Familie vor besondere Herausforderungen, sowohl was Pflege und Erziehung der Kinder als auch die finanzielle Situation betrifft. Berufstätige Mütter haben eine längere Mutterschutzfrist, 6 Wochen vor und 12 Wochen nach der Geburt (aber immer insgesamt 18 Wochen, auch bei vorzeitiger Entbindung).

Für Eltern von Zwillingen und Mehrlingskindern ergeben sich durch eine Entscheidung des Bundessozialgerichts Änderungen beim Elterngeld. Das Gericht hat am 27.6.13 entschieden, dass Eltern bei Zwillingdbeziehungsweise Mehrlingsgeburten nicht nur einen Elterngeldanspruch pro Geburt, sondern für jedes einzelne neugeborene Kind einen eigenen Elterngeldanspruch haben.

Ab Drillingen gibt es unter bestimmten Voraussetzungen (vor allem einem Familieneinkommen unter einer bestimmten Einkommensgrenze) für jedes Kind eine einmalige Starthilfe der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ (Antragsformulare bei den Schwangerenberatungsstellen). Unabhängig vom Einkommen vermittelt die Landesstiftung Patenschaften für Babynahrung und Kinderpflegeprodukte, vergünstigte Einkaufsmöglichkeiten sowie Kontakt zum Kolping-Ferienwerk. Kolping veranstaltet Treffen für Groß- und Mehrlingsfamilien und berät bezüglich Familienurlaub und Zuschussmöglichkeiten. Anfragen an:



Familienreferat Kolpingwerk Landesverband e.V.

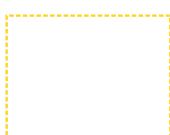
„Haus Chiemgau“

Tel.: 08666/9859-28

familienreferat@kolpingwerk-bayern.de

Für das siebte Kind einer Familie übernimmt der Bundespräsident auf Antrag die Ehrenpatenschaft. Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Haushaltshilfe bei der Krankenkasse beantragt werden.

Informationen zum Stillen von Zwillingen gibt es bei der:



Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)
„Still-Hotline“
Tel.: 01805/7845536
geschaefsstelle@afs-stelle.de

Informationen gibt es auch unter www.mehrlinge-franken.de, der Seite des Zwillingsclubs „Engelchen & Bengelchen“ in Erlangen.

Babyausstattung für Zwillinge gibt es günstig im:



Kinder- und Zwillingsshop „Max & Moritz“
Tel.: 09503/8165

Zu allen Fragen rund um Mehrlingsschwangerschaft beraten die Schwangerenberatungsstellen.

4.9 Adoption/Vollzeitpflege

Abgebende Eltern

Mütter bzw. Eltern, die ihr Kind aus den unterschiedlichsten Gründen nicht behalten können, haben die Möglichkeit, es zur Adoption freizugeben. Die Freigabe zur Adoption ist ein Schritt, der reiflich überlegt sein will, da er nach notarieller Einwilligung der Mutter und des Vaters (frühestens acht Wochen nach der Geburt) rechtsgültig und damit unwiderruflich ist. Die Entscheidung einer Mutter bzw. eines Elternpaars zur Adoptionsfreigabe verdient Respekt, da sie in der Regel zum Wohl des Kindes getroffen wird.

Sowohl die Schwangerenberatungsstellen als auch die Adoptionsvermittlungsstellen der Jugendämter sind bei der Entscheidungsfindung behilflich. Die Jugendämter begleiten den gesamten Prozess der Adoption und sind auch nach der Adoption Ansprechpartner für alle

Fragen, die im Zusammenhang mit dieser auftreten.

Adoptionen können inkognito, halb offen oder offen erfolgen. Die halb offene oder offene Form, bei der mit Hilfe der Vermittlungsstelle Informationen ausgetauscht werden oder auch persönliche Kontakte zwischen den leiblichen Eltern und dem Kind möglich sind, setzt sich dabei immer mehr durch.

Aufnehmende Eltern

Ehepaare, aber auch allein Stehende können ein Kind adoptieren. Bei gleichgeschlechtlichen Partnerschaften kann bisher jeweils nur ein Elternteil das Kind adoptieren. Durch die Adoption wird rechtlich ein Eltern-Kind-Verhältnis begründet: Das minderjährige Kind erhält Namen und Staatsangehörigkeit der Adoptiveltern und es entstehen Erb- und Unterhaltsansprüche.

Die Adoptionsvermittlungsstellen der Jugendämter haben die Aufgabe, für einzelne Kinder geeignete Eltern zu finden. Es gibt erheblich mehr Adoptionswillige als zur Adoption freigegebene Kinder.

Im Vermittlungsprozess wird deshalb sorgfältig ausgewählt, welche Bewerber am besten dem Wohl des Kindes entsprechen.

Die Umstände der Adoption dürfen zum Schutz der Adoptivfamilie nur mit deren Zustimmung offenbart werden. Adoptierte Kinder haben ein Recht auf Kenntnis ihrer leiblichen Abstammung.

Immer mehr kinderlose Paare denken an eine Auslandsadoption. Diese Form der Adoption stellt besondere Anforderungen an die zukünftigen Adoptiveltern. Auch hier sollte die erste Anlaufstelle das örtliche Jugendamt sein, vor allem auch, um unseriösen Angeboten, z.B. aus dem Internet, zu entgehen.

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sind die zuständigen Sachbearbeiterinnen bei den Jugendämtern der Stadt und des Landkreises Bamberg:



Jugendamt der Stadt Bamberg

Frau Gladitz-Rahm

Tel.: 0951/87-0

www.jugendamt.bamberg.de



Jugendamt des Landkreises Bamberg

Frau Lachmann

Tel.: 0951/85-0

www.landkreis-bamberg.de

Kinder, die aus unterschiedlichen Gründen ständig oder zeitweise nicht bei ihren leiblichen Eltern leben können, können in Vollzeitpflege von Pflegefamilien aufgenommen werden.

Eltern mit oder ohne eigene Kinder haben die Möglichkeit, sich als Pflegefamilien beim Jugendamt zu bewerben.

Auskünfte hierzu gibt es beim zuständigen Jugendamt bzw. bei:



PFAD, Verein der Pflege- und Adoptivfamilien in Bamberg und Umgebung e.V.

Frau Halm-Götz

Tel.: 09546/595590

pfadfuerkinder@bmv-bamberg.de

www.pfad-bamberg.de

4.10 Unerfüllter (weiterer) Kinderwunsch

Eine zunehmende Zahl von Paaren wünscht sich ein Kind, aber die ersehnte Schwangerschaft tritt nicht ein. Der Zustand des Hoffens und Wartens kann sehr belastend sein und sowohl das Vertrauen in sich selbst als auch die Beziehung in Frage stellen.

Vor einer eventuellen medizinischen Behandlung sollten zunächst die Ursachen der Fruchtbarkeitsstörung geklärt werden.

Die Ursache kann jeweils zu gleichen Teilen bei der Frau oder beim Mann liegen, bei 20 - 30 % der Paare kann keine eindeutige Diagnose gestellt werden. Seelische Belastung kann den Hormonhaushalt von Frau oder Mann ebenso stören und die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Methoden der Fruchtbarkeitsbehandlung sind beispielsweise die Hormontherapie, die Insemination (Einbringen des Samens vor den Muttermund), die „In-vitro-Fertilisation“ (IVF = Zusammenbringen von Eizelle und Samenzellen außerhalb des weiblichen Körpers) sowie die

„Intrazytoplasmatische Spermieninjektion“ (ICSI = gezieltes Befruchten des Eis mit einer Samenzelle). Die beiden letztgenannten Methoden werden häufig angewandt, sind aber störanfällig und für das Paar psychisch, für die Frau selbst auch körperlich sehr anstrengend. Die Geburtenrate beträgt bei IVF und ICSI nur etwa 12 % bis 25 %. Es ist deshalb wichtig, sich im Vorfeld darüber klar zu werden, wie man als Paar mit einer (unter Umständen erfolglosen) Behandlung umgehen kann. Eine begleitende psychosoziale Beratung, zum Beispiel in einer Schwangerenberatungsstelle, ist sehr empfehlenswert.

Weitere Informationen geben alle Schwangerenberatungsstellen, zur Regelung der Kostenerstattung durch die Krankenkassen finden Sie unter www.wunschkind.de bzw. www.kinderwunsch.de weitere Hilfen. Eine mögliche Alternative könnte für Paare in der Pflegschaft oder Adoption eines Kindes liegen (siehe Punkt 4.9).

Die Staatlich anerkannten Schwangerenberatungsstellen beraten zu Möglichkeiten Fruchtbarkeitsbehandlung oder Stiefkindadoption auch in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft.
Die Adoption ist in Deutschland für Ehepaare und Einzelpersonen möglich. Ansprechpartner für die Bewerbung als Pflegefamilie für ein Pflegekind sind die Jugendämter.

4.11 Vertrauliche Geburt / anonyme Geburt / Babyklappe

Es gibt Umstände, unter denen Frauen oder Mädchen ihre Schwangerschaft erst spät bemerken oder aus verschiedenen Gründen geheim halten. Wenn es der Mutter nicht möglich ist, ihr Kind zu behalten und sie keinerlei Unterstützung aus ihrer Umgebung hat, gibt es ab Mai 2014 die Möglichkeit der vertraulichen Geburt.

Die Schwangere wird, so lange sie es wünscht, von einer Beraterin begleitet und unterstützt. Diese ist zur Verschwiegenheit verpflichtet und nur ihr vertraut die Schwangere ihren Namen an. Allen anderen Einrichtungen gegenüber (Klinik, Behörden etc.) bleibt der Name unbekannt, die Schwangere überlegt sich ein Pseudonym.

Ihre Daten werden mindestens 16 Jahre beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben verschlossen aufbewahrt. Ausschließlich

das Kind kann dann die Identität der Mutter erfahren. In Ausnahmefällen kann die Mutter hier Einspruch erheben.

Ansprechpartnerinnen für die Umsetzung der vertraulichen Geburt in unserer Region sind:

pro familia e.V.
Frau Zechmair
Tel.: 0951/1339-00
www.profamilia.de/bamberg

DONUM VITAE e.V.
Frau Steger-Böhnlein
Tel: 0951/208-6325
www.bamberg.donum-vitae-bayern.de

Caritas Beratungshaus Geyerswörth
Frau Hoock
Tel.: 0951/29957-50
www.caritas-stadt-bamberg.de

Hotline
0800/4040020
www.geburt-vertraulich.de

Weiter kann eine Schwangere sich rund um die Uhr telefonisch unter der 0800/0066737 (080000MOSES) über Möglichkeiten der anonymen Geburt informieren.

Das Moses-Projekt der staatlich anerkannten Schwangerenberatungsstellen von DONUM VITAE (Adresse siehe Anhang) sichert Frauen unter absoluter Verschwiegenheit Hilfe zu. Ziel ist es, Schwangeren in Notfällen Begleitung und Beratung sowie medizinische Betreuung während der Geburt zu bieten.

Eine **Babyklappe** gibt es in Stadt und Landkreis Bamberg nicht. Die Schwangerenberatungsstellen bieten aber für Frauen, die ihr Kind nicht behalten wollen, in der akuten Krise (anonyme) Beratung an und zeigen Wege auf, wie es weiter gehen kann.



4.12 Aids / HIV

Wenn in der Vergangenheit das Risiko einer HIV-Übertragung z.B. durch ungeschützten Geschlechtsverkehr oder Spritzenaustausch bestanden hat, ist es wichtig, sich vor Eintritt einer Schwangerschaft beraten und einen HIV-Antikörpertest machen zu lassen.

Auch bei positivem Testergebnis (d. h. Sie sind HIV-infiziert) besteht zu 98 % die Wahrscheinlichkeit, ein nicht infiziertes Kind zu bekommen, wenn die Geburt per Kaiserschnitt erfolgt, nicht gestillt wird, medikamentöse Behandlungen eingehalten werden.

Bei Fragen rund um AIDS / HIV stehen Ihnen folgende Einrichtungen zur Verfügung:



Landratsamt - Fachbereich Gesundheitswesen
Tel.: 0951/85-651
www.landkreis-bamberg.de
(kostenloser Antikörpertest)



Aidsberatung Oberfranken
Herr Huber
Tel.: 0951/27998
aids-beratung-bamberg@diakonie-bayreuth.de

4.13 Krise in der Partnerschaft

Nicht immer wird ein Kind in eine stabile Partnerschaft hineingeboren. Selbst wenn ein Paar sich bewusst für ein Kind entschieden hat, kann der Übergang vom Paar zum Elternpaar eine große Umstellung sein. Ein Kind fordert die ganze Aufmerksamkeit und Fürsorge von Mutter und Vater. Kommen noch weitere Belastungen hinzu, wie finanzielle, berufliche oder krankheitsbedingte Sorgen, können Eltern schnell an ihre psychischen und körperlichen Grenzen gelangen.

Auch wenn Elternpaare sich trennen, sollte ihnen bewusst sein, dass sie für das gemeinsame Kind ein Leben lang Eltern bleiben. Im Interesse des

Kindes ist es wichtig, sich in allen grundsätzlichen Fragen einig zu werden.
Professionelle Hilfe und Unterstützung kann man sich holen bei:

- den Jugendämtern
- der Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Erzdiözese Bamberg
- der Beratungsstelle für Ehe, Familie, Partnerschaft und Sexualität von pro familia
- der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern im Caritas-Beratungshaus
- dem Deutschen Kinderschutzbund
- bei Rechtsanwälte/-innen und Mediatoren/-innen

4.14 Gewalt

Frauen mit und ohne Kinder, auch in der Schwangerschaft, finden im Frauenhaus Bamberg Zuflucht und Schutz vor körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt. Die Mitarbeiterinnen bieten Beratung in sozialen, finanziellen, rechtlichen, pädagogischen und psychologischen Fragen. Sie unterstützen bei Behördengängen und leisten praktische Hilfe beim Aufbau einer neuen Existenz.

Frauen und Kinder wohnen anonym im Frauenhaus, d.h. über ihren Aufenthalt wird niemandem Auskunft erteilt, und auch die Adresse des Hauses darf zum Schutz der Bewohnerinnen nicht bekannt gegeben werden.

Kontaktaufnahme über:

 **Frauenhaus**
Tel.: 0951/58280
frauenhaus@skf-bamberg.de

Wer nicht in ein Frauenhaus gehen will, kann seit 2002 auch den gewalttätigen Partner wegweisen lassen. Motto: Der Täter/die Täterin muss gehen, das Opfer (und die Kinder) bleiben. Das Gesetz erstreckt sich auf körperliche, psychische Gewalt und Stalking (krankhaftes Nachstieren).

Betroffene wenden sich an den Polizeidienst Bamberg, Wache oder den

Fachbereich „häusliche Gewalt“. Die Polizeibeamten, die gerufen werden, können Gewalttäter sofort aus dem häuslichen Umfeld wegweisen. Über eine schnell wirksame „einstweilige Verfügung“ beim Amtsgericht Bamberg kann dann ein verlängertes Rückkehr- und Näherungsverbot des Täters/der Täterin erwirkt werden, dass im Zweifelsfall bis zur Scheidung ausgesprochen werden kann.

Das Gewaltschutzgesetz erlaubt somit gerade Müttern und ihren Kindern das Verbleiben im sozialen Umfeld.

Polizeidienststelle Bamberg

Schildstr. 81

Abteilung Häusliche Gewalt, Stadt Bamberg

Frau Christiane Günther

Tel.: 0951/9129-207

Abteilung Häusliche Gewalt, Landkreis Bamberg

Frau Christine Dennhofer

Tel.: 0951/9129-340

Für Frauen und/oder Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben oder erleben, gibt es den Notruf bei sexualisierter Gewalt:

Notruf bei sexualisierter Gewalt

Tel.: 0951/98687-30

notruf@skf-bamberg.de

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Fühlen sich Eltern durch die Erziehung des Kindes überfordert, kann es zur Vernachlässigung des Kindes oder auch zu Gewaltausbrüchen kommen. Kostenlose Beratung zu Erziehungsfragen bietet die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern im Caritas-Beratungshaus. (Adresse siehe Anhang)



5

Kinderbetreuung



Ein detailliertes und jeweils aktuelles Verzeichnis der Kindertagesstätten in Stadt und Landkreis Bamberg ist beim jeweiligen Jugendamt erhältlich:



Jugendamt der Stadt Bamberg
Herr Diller
Tel.: 0951/87-1533
gdiller@stadt.bamberg.de
www.jugendamt.bamberg.de



Jugendamt des Landkreises Bamberg
Frau Vetter
Tel.: 0951/85-539
ingrid.vetter@lra-ba.bayern.de
www.landkreis-bamberg.de

5.1 Kinderkrippen

In Kinderkrippen werden Kinder von 0 bis 3 Jahren aufgenommen. Ab August 2013 haben Eltern grundsätzlich das Recht auf einen Betreuungsplatz für Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr bis zum dritten Geburtstag. Zuschüsse vom Jugendamt für die Kosten gibt es, wenn eine bestimmte Einkommensgrenze nicht überschritten wird (unabhängig von Berufstätigkeit der Eltern). Eine rechtzeitige Anmeldung (z.B. schon in der Schwangerschaft) für eine Kinderkrippe empfiehlt sich, da die Plätze oft schnell ausgebucht sein können.

Großtagespflegestelle

Eine weitere Möglichkeit der Kinderbetreuung bis zum dritten Geburtstag ist die Großtagespflegestelle.

Das Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguruh“ bietet die Betreuung für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahre an. Die Gruppengröße ist auf maximal acht Kinder beschränkt. Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 7:30 bis 16:00 Uhr.



Die Mini-Hüpfer
Tel.: 0951/1868623
www.mz-kaenguruh.de

5.2 Tagesmütter

Alternativ zur Kinderkrippe kann eine Tagesmutter ein oder mehrere Kinder im Alter von 0 - 14 Jahren in Tagespflege nehmen. Die Zeiten können nach Bedarf vereinbart werden, die Betreuung findet in der Regel im Haushalt der Tagesmutter statt. Die Kinder werden in einem familiären Rahmen mit fester Tagesstruktur betreut und gefördert.

Die Qualifizierung der Tagespflegepersonen ist verpflichtend festgelegt: Jede Tagesmutter, die Kinder mehr als 15 Stunden wöchentlich betreut, braucht eine Pflegeerlaubnis des Jugendamtes. Diese wird erteilt, wenn die Tagesmutter von der Persönlichkeit her geeignet ist, sowie über vertiefte Kenntnisse hinsichtlich der Anforderungen der Kindertagespflege verfügt. Außerdem muss sie zur Erlangung der Pflegeerlaubnis verschiedene Nachweise erbringen, z.B. polizeiliches Führungszeugnis, die Absolvierung eines Erste-Hilfe-Kurses sowie eine ärztliche Bescheinigung über die physische und psychische Gesundheit.

In der Regel kostet die Tagespflege pro Stunde zwischen 3,00 und 5,00 €. Bei geringem Verdienst der Eltern übernimmt das Jugendamt davon einen kleinen Teil. Beratung in Fragen der Kostenregelung und der Vermittlung:



Jugendamt der Stadt Bamberg
Frau Glas-Andersch
Frau Helmerich
Tel.: 0951/87-1564
www.jugendamt.bamberg.de



Jugendamt Landratsamt Bamberg
Frau Lachmann-Fromme
Tel.: 0951/85-530
www.landkreis-bamberg.de

5.3 Kindergärten

In Bamberg Stadt und Land gibt es Kindergärten in unterschiedlicher Trägerschaft (Kommune, Kirche, Wohlfahrtsverband, freie Träger). Eine Übersicht über alle Kindergärten und über freie Plätze ist beim jeweiligen

Jugendamt erhältlich. Viele Kindergärten nehmen schon Kinder ab zwei Jahren auf, hier ist gegebenenfalls ein Windelgeld zu zahlen. Ab dem dritten Lebensjahr bis zum Schuleintritt hat jedes Kind einen Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz. Die Kostenbeiträge können einkommensabhängig bzw. nach Zahl der Geschwister gestaffelt sein.

Bei geringem Verdienst können sie vom Jugendamt ganz oder teilweise übernommen werden (unabhängig von der Berufstätigkeit der Eltern).

5.4 Netz für Kinder

Eine besondere Form der Kinderbetreuung bietet das „Netz für Kinder“. Hier werden in kleinen Gruppen Kinder aller Altersstufen von 2 bis 12 Jahren betreut. Die Eltern werden in die Betreuung mit einbezogen.

In Bamberg bestehen folgende Einrichtungen:



Die kleinen Strolche
Tel.: 0951/21263
www.kleinestrolchebamberg.de



Villa Kunterbunt
Tel.: 0951/24440

5.5 Schulvorbereitende Einrichtungen (SVE)

In schulvorbereitenden Einrichtungen werden ebenfalls in kleinen Gruppen entwicklungsverzögerte bzw. behinderte oder von Behinderung bedrohte Kinder auf den Besuch der Grundschule vorbereitet. Manche Einrichtungen sind auf Kinder mit verzögerter Sprachentwicklung oder mit Hörschäden spezialisiert. Welche Einrichtung für das eigene Kind in Frage kommt, ist am besten mit dem Kinderarzt zu besprechen.

Die Adressen sind über den Regelkindergarten, die Tagesstätte oder über die Stadt Bamberg und das Landratsamt Bamberg zu erfahren.

5.6 Sonstige Betreuungsangebote

In Bamberg und Umgebung gibt es Spielgruppen für ca. 2 - 3 jährige Kinder, die von unterschiedlichen Trägern (z.B. beim Kinderschutzbund und beim Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguruh“), aber auch in Eigenregie angeboten werden.

Die Organisation ist unterschiedlich: Ein- bis mehrmals wöchentlich werden die Kinder in den Spielgruppen betreut, teilweise unter Einbeziehung der Eltern.

In Mutter-Kind-Gruppen treffen sich in der Regel Mütter mit ihren (Krabbel-)Kindern zum gemeinsamen Spielen, zu Unternehmungen und zum Austausch. Wo eine solche Gruppe besteht, ist am ehesten bei der örtlichen Kirchengemeinde zu erfragen.

Die offene Kinderbetreuung ist eine Ergänzung zur institutionellen Betreuung, weil sie flexibel, stundenweise oder unregelmäßig genutzt werden kann, je nach den Bedürfnissen der Eltern. Diese flexible Kinderbetreuung bietet das Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguruh“.

Für die stundenweise Betreuung von Kindern eignen sich Babysitter oder Leih-Omas/Opas, die beispielsweise vom Kinderschutzbund in Zusammenarbeit mit dem Caritasverband geschult werden.

Auch die Vermittlung erfolgt über den Kinderschutzbund, die Kosten für einen Babysitter pro Stunde sind gering, allein Erziehende, Arbeitslosengeld II-Empfänger und Studentinnen erhalten Ermäßigungen. Der Oma-Opaservice arbeitet ehrenamtlich.

Kontaktadressen finden Sie im Internet unter:
www.bamberg-familienfreundlich.de



6

Finanzielles



6.1 Mutterschaftsgeld

Mutterschaftslohn

Wenn Sie wegen eines schwangerschaftsbedingten Beschäftigungsverbots am Arbeitsplatz umgesetzt werden oder Teilzeit arbeiten müssen, erhalten Sie Ihren vollen durchschnittlichen Nettoverdienst weiter, den Sie drei Monate vor Eintritt der Schwangerschaft erzielten.

Einbußen durch das Verbot der Akkord- und Fließbandarbeit oder der Sonntags- und Nachtarbeit dürfen von Ihrem Durchschnittsverdienst nicht abgezogen werden.

Laufendes Mutterschaftsgeld

Als Arbeitnehmerin erhalten Sie während der gesetzlichen Schutzfristen, sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt bzw. insgesamt 14 Wochen (bei Früh- und Mehrlingsgeburten sechs Wochen vor und 12 Wochen nach der Geburt) Mutterschaftsgeld. Voraussetzung für die laufenden Zahlungen ist, dass Sie gesetzlich krankenversichert sind.

Die Höhe errechnet sich aus dem durchschnittlichen Nettolohn der letzten drei Monate vor Eintritt der Mutterschutzfrist. Davon werden höchstens 13 € kalendertäglich von der Krankenkasse gezahlt, den Rest zahlt der Arbeitgeber.

In der Regel erhalten Sie als schwangere Arbeitnehmerin also während der gesamten Schwangerschaft und während der Mutterschutzfristen bis acht Wochen nach der Geburt Leistungen in der Höhe Ihres gewohnten Nettoverdienstes.

Bezieherinnen von Arbeitslosengeld I erhalten Mutterschaftsgeld in Höhe des Arbeitslosengeldes.

Den Antrag auf Mutterschaftsgeld erhalten Sie sieben Wochen vor der Entbindung von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt, diese/r bescheinigt Ihnen den errechneten Geburtstermin. Ein Exemplar des Antrags erhält Ihr Arbeitgeber (oder die Agentur für Arbeit), das andere die Krankenkasse.

Mütter, die sich bereits in Elternzeit befinden und erneut schwanger sind, können die Elternzeit wegen der Mutterschutzfristen nach dem Mutterschutzgesetz vorzeitig beenden, auch ohne dass der Arbeitgeber zustimmt. Sie erhalten dann, neben dem Mutterschaftsgeld durch die Krankenkasse, wieder einen laufenden Arbeitgeberanteil.

Einmaliges Mutterschaftsgeld

Wenn Sie zu folgenden Personengruppen gehören, steht Ihnen nicht laufendes, sondern ein einmaliges Mutterschaftsgeld vom Bundesversicherungsamt zu:

- Geringfügig Beschäftigte
- Heimarbeiterinnen
- Beim Wechsel von einem Beamten- in ein Angestellten- oder Arbeitsverhältnis
- Privat versicherte Arbeitnehmerinnen mit Anspruch auf Krankengeld erhalten ein einmaliges Mutterschaftsgeld plus Arbeitgeberzuschuss
- Selbstständige, die sich freiwillig gesetzlich mit dem Anspruch auf Krankengeld versichert haben, bekommen ein einmaliges Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes
- Schwangere, denen zulässig - wegen Insolvenz - gekündigt wurde, erhalten ein einmaliges Mutterschaftsgeld plus einen Zuschuss vom Bund

Informationen und Antrag:



Bundesversicherungsamt
Mutterschaftsgeldstelle
Tel.: 0228/619-1888
www.bva.de

Auskunft zum Mutterschaftsgeld erhalten Sie bei den Krankenkassen und allen Schwangerenberatungsstellen.

6.2 Kindergeld /Kinderzuschlag/Kinderfreibetrag



Kindergeld wird für alle Kinder bis zur Vollendung des achtzehnten Lebensjahres, in besonderen Fällen (z. B. Ausbildung) bis zur Vollendung des fünfundzwanzigsten Lebensjahres, gezahlt. Die Höhe des Kindergeldes ist einkommensunabhängig.

Die Auszahlung erfolgt monatlich.

- je 188 € für das erste und zweite
- 194 € für das dritte
- je 219 € für das vierte und jedes weitere Kind

Das Kindergeld wird i. d. R. der Person gezahlt, die das Kind in ihrem Haushalt aufgenommen hat. Beziehen Sie ALG II, wird das Kindergeld als Familieneinkommen berücksichtigt.

Eltern, die mit ihren minderjährigen Kindern in einem Haushalt leben, können Kinderzuschlag erhalten, wenn sie mit ihrem Einkommen ihr eigenes Existenzminimum decken können, aber nicht das ihrer Kinder. Die Mindesteinkommensgrenze richtet sich nach den Regelsätzen des ALG II. Der Kinderzuschlag beträgt maximal 140 € pro Monat und Kind.

Antragsformulare erhalten Sie hier:



Familienkasse Schweinfurt

Tel.: 0800/4555530

Fax: 09721/5479106-05

familienkasse-schweinfurt@arbeitsagentur.de

www.familienkasse-info.de

oder bei:

- Infothek der Stadt Bamberg
- Büro des Familienbeirates der Stadt Bamberg
- Jobcenter der Stadt und des Landkreises Bamberg

(Adressen siehe Adressenverzeichnis)

Alternativ zum Kindergeld kann ein Kinderfreibetrag in Höhe von maximal 7152 € jährlich geltend gemacht werden. Dieser lohnt sich für Besser-

verdiener. Die Finanzbehörde prüft bei der Einkommens- oder Lohnsteuererklärung automatisch, ob der Kinderfreibetrag oder das Kindergeld für die Eltern oder den Elternteil günstiger ist.

Das steuerliche Existenzminimum eines Kindes ist durch verfassungsrechtliche Vorgaben in den letzten Jahren mehrmals ausgebaut worden.

Es setzt sich zusammen aus

- einem Kinderfreibetrag in Höhe von 4.512 € je Kind und
- einem Freibetrag für Betreuung und Erziehung oder Ausbildung in Höhe von 2.640 € je Kind.

Der genannte Freibetrag steht grundsätzlich jedem Elternteil zur Hälfte zu. Sie können jedoch auch auf einen der beiden Elternteile ganz übertragen werden; dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

- Erzwungene Übertragung: wenn der zahlungspflichtige Elternteil seine Unterhaltpflicht nicht mindestens zu 75 % erfüllt. Die Zwangsübertragung geht nur auf Antrag.
- Freiwillige Übertragung: falls der Freibetrag bei einem Elternteil keine oder nur eine geringe Steuerentlastung zur Folge hat. Hierfür ist eine schriftliche Zustimmung des übertragenden Elternteils erforderlich. Diese Entscheidung sollte vorher mit einer fachkundigen Stelle (Finanzamt oder Beihilfestelle) besprochen werden.

Infos und Lesetipps:

www.familienkasse.de
www.kinderzuschlag.de
www.familien-wegweiser.de



6.3 Elterngeld



Basiselterngeld

Das Elterngeld ist eine Einkommensersatzleistung und beträgt ca. 67 % des in den 12 Monaten vor der Geburt erzielten Nettoeinkommens - mindestens 300 €, höchstens 1.800 € pro Monat. Bei einem geringen Einkommen werden bis zu 67% gewährt.

Die Bezugsdauer beträgt in der Regel 12 Monate (bei Arbeitnehmerinnen abzüglich Mutterschutzfrist!) und kann sich auf 14 Monate verlängern, wenn auch der andere Elternteil für mindestens 2 Monate seine Erwerbstätigkeit reduziert. Auch Elternteile, die allein mit dem Kind leben, das alleinige Sorgerecht haben oder denen zumindest das Aufenthaltsbestimmungsrecht alleine zusteht und eine Einkommensminderung durch die Elterngeldzahlung aufweisen, können 14 Monate Elterngeld beziehen.

Bedingungen für den Bezug:

- Das Kind wird im eigenen Haushalt betreut
- Mutter oder Vater haben ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland
- Der erziehende Elternteil ist nicht mehr als 30 Wochenstunden erwerbstätig

Elternteile ohne eigenes Einkommen (Hausfrau/-mann, arbeitslos) erhalten immer den Mindestbetrag von 300 €, der auf andere sozialstaatliche Leistungen (wie z.B. das ALG II) angerechnet wird. Wurde ein Minijob ausgeübt, empfiehlt sich immer, das Elterngeld aus dem Einkommen zu beantragen, auch wenn der Mindestsatz nicht überschritten wird, da sich dann für das ALG II ein Freibetrag ergibt.

Mütter, die ihre Ausbildung direkt nach dem Mutterschutz weiterführen, bekommen ebenfalls zusätzlich den Mindestbetrag. Nehmen Auszubildende ganz regulär Elternzeit, erhalten sie das Elterngeld aus ihrem Einkommen.

Mehrkindfamilien erhalten außerdem einen Geschwisterbonus: Er beträgt 10 % des Elterngeldes, aber immer mindestens 75 €, wenn ein Geschwisterkind unter drei Jahren oder zwei Geschwisterkinder unter sechs Jahren vorhanden sind.

Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich das Elterngeld um je 300 € für jedes weitere Kind.

Gewinneinkünfte für selbständige Antragsteller oder Angestellte, die zusätzlich selbständig waren/sind, werden in der Regel über den letzten Steuerbescheid (Kalenderjahr vor der Geburt des Kindes) nachgewiesen. Einkommen während des Elterngeldbezuges wird mit einer „Einnahmen–Überschuss–Rechnung“ ermittelt.

Da sich rund ums Elterngeld viele individuelle Fragen ergeben können, ist eine Beratung bei einer Schwangerenberatungsstelle empfehlenswert.

ElterngeldPlus

Dieses erweiterte Elterngeld gilt für alle Geburten nach dem 1. Juli 2015. Mit dieser Regelung sollen Mütter und Väter Elterngeldbezug und einen schnellen Wiedereinstieg ins Berufsleben leichter miteinander vereinbaren können. Arbeiten also Eltern während des Elterngeldbezugs in Teilzeit, bekommen sie länger ElterngeldPlus.

Aus einem Elterngeldmonat werden zwei Monate ElterngeldPlus. So kann sich der Elterngeldbezug über den 14. Lebensmonat hinaus verlängern.

Berechnet wird das ElterngeldPlus wie das bisherige Elterngeld. Arbeiten Mutter oder Vater Teilzeit, beträgt das ElterngeldPlus maximal die Hälfte des regulär errechneten Elterngeldes und wird über den doppelten Zeitraum gezahlt.

Partnerschaftsbonus

Arbeiten Mutter und Vater beide für mindestens vier Monate gleichzeitig in Teilzeit (25 bis 30 Wochenstunden), erhält jeder von ihnen vier zusätzliche ElterngeldPlus-Monate

Sie können sich auch direkt an die zuständige Behörde wenden.

Für Oberfranken ist dies:

Zentrum Bayern
Familie und Soziales
Tel.: 0921/605-2311
www.zbfs.bayern.de
(Informationen, Download, Online-Anträge)

6.4 Landeserziehungsgeld

Landeserziehungsgeld kann unmittelbar im Anschluss an das Elterngeld im zweiten Lebensjahr, bei verlängertem Elterngeldbezug auch im dritten Lebensjahr gewährt werden.

Es beträgt:

- 150 € fürs erste (für 6 Monate)
- 200 € fürs zweite und
- 300 € für das dritte und jedes weitere Kind (für 12 Monate)

Es gelten folgende Einkommensgrenzen:

25.000 € jährlich netto für Elternpaare sowie 22.000 € jährlich netto für allein Erziehende. Sind weitere Kinder vorhanden, erhöhen sich die Grenzen je Kind um 3.140 €.

Der Bezug des Landeserziehungsgeldes ist an die Inanspruchnahme der Vorsorgeuntersuchungen U6 bzw. U7 geknüpft (Nachweis!).

Die weiteren Bedingungen sind dieselben wie beim Elterngeld:

- Das Kind wird im eigenen Haushalt betreut.
- Mutter oder Vater haben ihren Wohnsitz oder ständigen
- Aufenthalt in Deutschland
(strengere Vorgaben bei Aufenthaltsstiften als beim Elterngeld!)
- Der erziehende Elternteil ist nicht mehr als 30 Wochenstunden erwerbstätig.

6.5 Betreuungsgeld

Am 21.07.2015 hat das Bundesverfassungsgericht das Betreuungs-

geldgesetz wegen fehlender Gesetzgebungskompetenz des Bundes für nichtig erklärt. Diese Entscheidung ist für Behörden und Gerichte bindend. Dies bedeutet, dass es für die Bewilligung des Bundesbetreuungsgeldes keine gesetzliche Grundlage mehr gibt.

Familien, die bereits Betreuungsgeld erhalten, können die Leistung weiter beziehen und müssen nichts zurückzahlen. Für sie gilt der sogenannte Bestandsschutz. Das heißt, dass sie das Betreuungsgeld auch für die gesamte Dauer der Bewilligung erhalten werden. Wird für das Kind eine öffentlich geförderte Betreuung in Anspruch genommen oder entfallen andere Anspruchsvoraussetzungen, besteht weiterhin die Verpflichtung, dies unverzüglich der zuständigen Regionalstelle mitzuteilen.

Mehr Infos unter: www.zbfs.bayern.de/betreuungsgeld

6.6 Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Das Unterstützungsangebot der Landesstiftung in Form von freiwilligen Schenkungen ist vielfältig. Angefangen von Umstandskleidung und Babyausstattung bis hin zu Einrichtungsgegenständen können Zuschüsse für viele Anschaffungen, die im Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes stehen, geleistet werden.

Die Stiftung unterstützt Schwangere oder Familien mit einmaligen Leistungen. Auf die Unterstützung durch die Stiftung besteht allerdings kein Rechtsanspruch. Sofern die gesetzlichen Hilfen im Einzelfall nicht ausreichen, stellt die Stiftung noch ergänzende Leistungen zur Verfügung. Durch diese Leistungen soll Schwangeren die Fortsetzung der Schwangerschaft erleichtert und aus einer vielleicht ausweglos erscheinenden Situation eine Perspektive für ein gemeinsames Leben mit ihrem Kind ermöglicht werden.

Leistungen werden gewährt, wenn die Schwangere

- eine ärztliche Bescheinigung über die bestehende Schwangerschaft vorlegt,
- zum Zeitpunkt des Hilfeersuchens sich aufgrund der Schwangerschaft in einer sozialen, körperlichen oder wirtschaftlichen Notlage befindet,
- ihre Hauptwohnung in Bayern ist



Die Leistungen der Landesstiftung werden von den Schwangerenberatungsstellen vermittelt. Der erste Antrag muss vor der Geburt des Kindes gestellt werden. Es ist eine Überprüfung des Einkommens notwendig. Bei Terminvereinbarung mit der Beratungsstelle wird darüber informiert, welche Unterlagen zur Bearbeitung des Antrags notwendig sind. Wenn die Notsituation fortbesteht und die Familie weiterhin unter der im Einzelfall zu berechnenden Einkommensgrenze lebt, besteht die Möglichkeit von Zusatzanträgen bis zum dritten Geburtstag des Kindes, wenn für dieses der Erstantrag vor der Geburt gestellt wurde.

Ein Antrag bei der Landesstiftung darf nur in einer Schwangerenberatungsstelle gestellt werden. Bei einem Doppelantrag erlischt die Möglichkeit Gelder zu beantragen und es erfolgt eine Strafanzeige durch die Landesstiftung wegen Betrugs.

Hilfen für Familie in Not

Durch finanzielle Engpässe aufgrund unvorhergesehener Ereignisse wie beispielsweise Krankheit, Unfall oder Tod können Familien auch über die Stiftung "Familie in Not" unterstützt werden. Anträge können bei allen Schwangerenberatungsstellen und Sozialen Beratungsstellen gestellt werden.

6.7 Arbeitslosengeld II („Hartz IV“)

Alle erwerbsfähigen Personen, die zwischen 15 und bis 65 Jahre alt sind, können Anspruch auf laufende Leistungen haben. Gerade durch eine Schwangerschaft kann sich die Einkommenssituation verschlechtern, z. B. weil keine Arbeitsstelle mehr gefunden wurde. Voraussetzung für die Hilfe ist Ihre Hilfsbedürftigkeit.

Wenn Sie zur Zeit nicht über die finanziellen Mittel verfügen, um Ihr persönliches Existenzminimum zu sichern, können Sie bereits ab der Schwangerschaft einen Antrag stellen.

Falls Sie mit Ihrem Partner/Partnerin zusammenleben, wird immer auch sein/ihr Einkommen berücksichtigt. Auch Ihr Vermögen darf bestimmte Grenzen nicht überschreiten, ein bestimmtes Schonvermögen muss Ihnen aber pro Person im Haushalt bleiben.

Sie haben bei finanzieller Bedürftigkeit einen einklagbaren Rechtsanspruch auf die Leistungen und müssen diese nicht zurückzahlen. Auch bei einem eigenen kleinen Einkommen ist es möglich, ergänzende Leistungen zu erhalten.

Als Schwangere erhalten Sie ab der dreizehnten Schwangerschaftswoche einen Mehrbedarf aufgrund der Schwangerschaft. Wenn Sie bereits ein oder mehrere Kinder allein erziehen, erhalten Sie auch hier Mehrbedarfszuschläge.

Den Antrag stellen Sie als Bewohner/in der Stadt oder dem Landkreis Bamberg beim jeweils zuständigen Jobcenter:

Falls Sie schon laufende Hilfen bekommen, sollten Sie dem Jobcenter unbedingt Ihre Schwangerschaft mitteilen, damit der Mehrbedarfszuschlag berücksichtigt werden kann. Schwangere Studentinnen können einen Mehrbedarfszuschlag aufgrund der Schwangerschaft beantragen.

Auch Schwangere und Mütter, die noch im Elternhaus wohnen, haben bei Bedürftigkeit einen eigenen Rechtsanspruch auf Hilfen. Bestimmte Leistungen, z. B. für kostenfreies Essen werden gekürzt. Das Einkommen und Vermögen der Eltern darf bis zum sechsten Geburtstag des Kindes nicht berücksichtigt werden.

Ab dem Alter von 25 Jahren können Schwangere aus dem Elternhaus ausziehen, das Jobcenter übernimmt dann auch die Kosten einer eigenen Wohnung. In Ausnahmefällen, wenn die Situation zwischen Eltern und Tochter sehr stark zerrüttet ist, oder wenn kein Platz für Tochter und Baby im Elternhaus vorhanden ist, können auch unter 25jährige Schwangere/Mütter, nach vorheriger Abklärung mit dem Jobcenter, aus dem Elternhaus ausziehen.

Einmalige Leistungen – Babyerstausstattung

Neben den laufenden Hilfen gibt es auch einmalige Leistungen aufgrund der Schwangerschaft. Sie können ab der dreizehnten Schwangerschaftswoche einen Antrag stellen. Bei Bedarf werden beispielsweise folgende Hilfen bewilligt: Schwangerschaftsbekleidung, Babybeklei-

dung, Kinderwagen, Kinderbett, Schrank. Studentinnen sind normalerweise vom ALG II-Bezug ausgeschlossen. Sie haben aber ab der dreizehnten Schwangerschaftswoche die Möglichkeit, einmalige Leistungen zu beantragen.

Für Kinder in einkommensschwachen Familien können Leistungen aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beantragt werden.

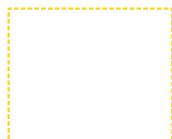
Informationen hierzu gibt es unter folgender Adresse:

www.bildungspaket.bmas.de



Antragstellung siehe oben: Jobcenter

Bei Fragen rund um das Arbeitslosenrecht, Arbeitslosengeld, Bescheiden, Widersprüchen etc. berät und informiert Sie die ökumenische Arbeitslosenberatung:



Die Idee

Tel.: 0951/202870

die-idee@arbeitnehmerpastoral-bamberg.de

www.arbeitnehmerpastoral-bamberg.de

6.8 Wohngeld und Lastenzuschuss

Mieter erhalten das Wohngeld als Mietzuschuss, selbst nutzende Eigentümer erhalten einen Lastenzuschuss. Es werden die Schuld- ohne Tilgungszinsen berücksichtigt. Das Wohngeld hilft Haushalten mit einem geringen Einkommen, die Wohnkosten zu tragen.

Ein Anspruch besteht, wenn das Einkommen unterhalb bestimmter Grenzen liegt. Die Höhe des Wohngeldes hängt von drei Faktoren ab: der Höhe des Einkommens, der Anzahl der Personen, die in der Wohnung leben und der Höhe der Warmmiete oder der Schuldzinsen für Eigentum. Gerade durch den Familienzuwachs können Personen in die Förderung durch Wohngeld kommen, da oft das Einkommen sinkt, während die Personenanzahl im Haushalt wächst.

Es wird ein monatlicher Zuschuss zur Miete bzw. den Hauslasten gezahlt.

Den Antrag stellen Sie bei:



Wohngeldstelle der Stadt Bamberg

Tel.: 0951/87-1185 oder 87-1183

www.stadt.bamberg.de

oder der zuständigen Gemeindeverwaltung im Landkreis unter Vorlage des Eigentumsnachweises und der Miet- oder Darlehensbelastungen.

Empfängerinnen und Empfänger von ALG II erhalten kein Wohngeld. Schwangere, Studentinnen und studierenden Müttern und Vätern steht ein Anrecht auf Wohngeld zu, sie können bei Bedarf einen Antrag stellen. Auszubildende ohne Kinder können normalerweise kein Wohngeld erhalten.

Informationen erhalten Sie unter:

www.wohnen.bayern.de (Wohngeld)

www.bmwbw.de (Wohnungswesen/Wohngeld)

6.9 Unterhaltsvorschuss (UVG)

Wenn Sie von dem unterhaltspflichtigen Elternteil keinen, unregelmäßig oder nur teilweise Unterhalt in ausreichender Höhe für Ihr Kind erhalten, können Sie beim Jugendamt einen Antrag auf Unterhaltsvorschuss stellen. Rechtsgrundlage ist das Unterhaltsvorschussgesetz (UVG)

Voraussetzungen:

- Sie sind allein erziehend und leben mit Ihrem Kind zusammen
- Ihr Kind hat das 12. Lebensjahr noch nicht vollendet.

Höhe und Dauer:

- Für Kinder unter 6 Jahren 144 €
- Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren 192 €

Unterhaltsvorschuss wird längstens 72 Monate (6 Jahre) gewährt. Die Zahlung endet, sobald Ihr Kind 12 Jahre alt ist - auch dann, wenn Sie die volle Bezugsdauer von 72 Monaten nicht ausgeschöpft haben.

Auskünfte und Anträge erhalten Sie hier (Adressen siehe Adressverzeichnis):

Jugendamt der Stadt Bamberg
Jugendamt des Landkreises Bamberg

6.10 Haushaltshilfe

Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen (nicht der privaten!) erhalten unter bestimmten Bedingungen eine Haushaltshilfe.

Voraussetzungen sind:

- Sie sind wegen eines Krankenhaus- oder Kuraufenthaltes, Schwangerschaft und Entbindung nicht in der Lage, den Haushalt weiterzuführen
- Mindestens ein Kind unter 12 Jahren oder ein behindertes Kind lebt in Ihrem Haushalt, und keine andere im Haushalt lebende Person kann Kinderbetreuung und Haushaltsführung übernehmen

Auch wenn durch eine Haushaltshilfe ein Krankenhausaufenthalt vermieden werden kann (z.B. bei Schwangerschaftskomplikationen, chronischen Erkrankungen, psychischer Erkrankung), besteht die Möglichkeit der Kostenübernahme durch die Krankenkasse.

Die Krankenkasse genehmigt zwar die Haushaltshilfe, besorgt sie aber nicht. Als Haushaltshilfe/Familienpflegerin kann sowohl eine ausgebildete Kraft als auch Verwandte oder Bekannte eingesetzt werden, die Kostenregelung ist allerdings unterschiedlich. Speziell ausgebildete Dorfhelperinnen sind für den Einsatz in landwirtschaftlichen Haushalten geschult.

Folgende Einrichtungen vermitteln Haushaltshilfen/Familienpflegerinnen:



Familienpflegestation des Caritasverbandes für den Landkreis Bamberg e.V.

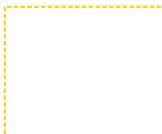
Tel.: 0951/98180-0

www.caritas-landkreis-bamberg.de





Familienpflegestation des Katholischen Deutschen Frauenbundes
Tel.: 0951/502661
www.familienpflegewerk.de



Familienpflegewerk des bayrischen Landesverbandes des KDFB e.V.
Tel.: 09504/923358
www.familienpflegewerk.de



Familiendienstleistung
Tel.: 0951/9750496
www.gemeinde-gundelsheim.de



Maschinen- und Betriebshilfe Fränkische Schweiz
Tel.: 09198/377
www.mr-fraenk-schweiz.de



Ring für Familiendienstleistungen
Tel.: 0951/9679721
www.familiendienstleistungen.de



„Haushaltsperle“ Zentrale für Haushaltshilfen
Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguru“
Tel.: 0951/4081317
www.haushaltsperlen.de

Erster Ansprechpartner sollte immer die Krankenkasse sein.

Ein ergänzendes Angebot für Familien nach der Entbindung ist „wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt“, ein Angebot der Schwangerenberatungsstelle pro familia.

Für einen geringen Unkostenbeitrag bekommen Sie Unterstützung durch einen ehrenamtlichen Mitarbeiter/in.

Informationen erhalten Sie unter 0951/13390-0 oder
www.wellcome-online.de





Rechtliches



7.1 Mutterschutz

Werdende und junge Mütter sind während der Schwangerschaft und in den Monaten nach der Entbindung arbeitsrechtlich besonders gut geschützt. Diesen besonderen Schutz regeln das Mutterschutzgesetz und die Mutterschutzrichtlinien-Verordnung.

Ziel dieses Gesetzes und der Verordnung ist es, der im Arbeitsleben stehenden Frau die Schwangerschaft ohne finanzielle Einbußen und ohne Sorge um den Arbeitsplatz zu ermöglichen und Mutter und Kind im Arbeitsverhältnis vor Überforderung und gesundheitlichen Schäden zu schützen. So muss es Ihnen Ihr Arbeitgeber beispielsweise während der Pausen und wenn es aus gesundheitlichen Gründen erforderlich ist, während der Arbeitszeit ermöglichen, dass Sie sich in einem geeigneten Raum auf einer Liege ausruhen können.

Nicht unter den Mutterschutz fallen Hausfrauen und Selbstständige. Für Beamtinnen gelten besondere Regelungen, die im Beamtenrecht festgelegt sind.

Mitteilung an den Arbeitgeber

Es ist sinnvoll, die Schwangerschaft dem Arbeitgeber frühzeitig mitzuteilen, damit er die Vorschriften des Mutterschutzgesetzes einhalten kann.

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Mitteilung über die Schwangerschaft an das Gewerbeaufsichtsamt weiterzuleiten. Bei Bewerbungen während der Schwangerschaft müssen Sie Ihre Schwangerschaft, in der Regel auch auf Befragen Ihres Arbeitgebers, nicht offenbaren.

Inhalte des Gesetzes:

1. Mutterschutzfristen

In den letzten sechs Wochen vor Ihrer Entbindung sind Sie von der Arbeit freizustellen. Möchten Sie dennoch arbeiten, müssen Sie dies ausdrücklich Ihrem Arbeitgeber erklären. Diese Erklärung können Sie jederzeit widerrufen.

Nach Ihrer Entbindung dürfen Sie für acht Wochen bzw. bei einer Früh- oder Mehrlingsgeburt für zwölf Wochen nicht beschäftigt werden. Auch wenn Sie in dieser Zeit arbeiten wollten, dürfen Sie nicht beschäftigt

werden.

Die beiden Mutterschutzfristen (vor und nach der Geburt) betragen immer mindestens 14 Wochen. Alle Tage, die durch eine "vorzeitige" Entbindung verloren gehen, werden gewissermaßen an die acht- bzw. zwölfwöchige Schutzfrist nach der Geburt "angehängt".

2. Beschäftigungsverbote

Es gibt ein allgemeines Beschäftigungsverbot für werdende Mütter, in dem u. a. Akkord- und Fließbandarbeit mit vorgeschriebenem Arbeitstempo für Schwangere und stillende Mütter verboten ist.

Ebenso dürfen diese nicht in Nacharbeit (zwischen 20 und 6 Uhr), nicht an Sonn- und Feiertagen und nicht mit Mehrarbeit beschäftigt werden. Sie dürfen nicht mit schweren körperlichen Tätigkeiten und nicht mit Arbeiten beschäftigt werden, bei denen sie schädlichen Einwirkungen von gesundheitsgefährdenden Stoffen, Strahlen, Staub, Gasen, Dämpfen, Hitze, Kälte, Nässe, Erschütterungen oder Lärm ausgesetzt sind.

Weitere generelle Beschäftigungsverbote sind im Mutterschutzgesetz nachzulesen.

Das Mutterschutzgesetz enthält auch ein individuelles Beschäftigungsverbot für den Einzelfall. Danach dürfen Sie insoweit nicht beschäftigt werden, als nach ärztlichem Zeugnis Ihr Leben oder Ihre Gesundheit oder die Gesundheit Ihres Kindes bei Fortdauer der bisherigen Beschäftigung gefährdet ist. Voraussetzung dieses individuellen Beschäftigungsverbotes ist ein entsprechendes ärztliches Zeugnis.

Die Ärztin oder der Arzt muss dabei entscheiden, ob es sich bei den Beschwerden um eine Krankheit handelt oder ob sie schwangerschaftsbedingt sind. Die Beschäftigung kann ganz oder teilweise untersagt werden.

Falls sich für Sie ein Beschäftigungsverbot ergibt, brauchen Sie keine finanziellen Nachteile zu befürchten. Die Schutzfristen und die Zeiten sonstiger Beschäftigungsverbote gelten außerdem als Beschäftigungszeiten. Sie dürfen nicht auf den Jahresurlaub angerechnet werden.

3. Kündigungsschutz

Ihr Arbeitgeber darf Ihnen während der Schwangerschaft und bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung nicht kündigen.

Dies gilt auch für die Probezeit im Rahmen eines Arbeitsverhältnisses.



Voraussetzung ist, dass Ihrem Arbeitgeber

- zur Zeit der Kündigung Ihre Schwangerschaft bekannt war oder
- innerhalb von zwei Wochen nach Zugang der Kündigung mitgeteilt wird.

Versäumen Sie unverschuldet diese Frist (z. B. durch Unkenntnis der Schwangerschaft) können Sie sich den Kündigungsschutz dadurch erhalten, dass Sie die Schwangerschaft unverzüglich mitteilen.

4. Gestaltung des Arbeitsplatzes

Als stillende Mutter sind Sie besonders geschützt. Sie dürfen nicht mit bestimmten Gefahrenstoffen arbeiten, nicht zu Akkord- und Fließbandarbeiten herangezogen und mit bestimmten, körperlich schweren oder belastenden Arbeiten nicht beschäftigt werden.

5. Stillzeiten

Die Zeit zum Stillen ist durch das Mutterschutzgesetz gesichert: mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal pro Tag eine Stunde.

Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als acht Stunden können Sie zweimal eine Stillzeit von mindestens 45 Minuten oder, wenn in der Nähe der Arbeitsstätte keine Stillgelegenheit vorhanden ist, einmal eine Stillzeit von mindestens 90 Minuten beanspruchen.

Die Arbeitszeit gilt dann als zusammenhängend, wenn sie nicht durch eine Ruhepause von mindestens zwei Stunden unterbrochen wird. Durch die Stillzeit darf kein Verdienstausfall eintreten. Die Stillzeit darf auch nicht vor- oder nachgearbeitet und nicht auf die festgesetzten Ruhepausen angerechnet werden.

Auskünfte über Mutterschutz erhalten Sie bei Ihrem Betriebsrat, von der

Personalabteilung, den Gewerkschaften oder beim Gewerbeaufsichtsamt.

7.2 Elternzeit

Nach Ablauf der Mutterschutzfrist d. h. acht oder zwölf Wochen nach der Entbindung, haben Sie die Möglichkeit, Elternzeit in **Anspruch** zu nehmen.

Die Zeit der Mutterschutzfrist nach der Geburt wird auf die Elternzeit angerechnet. Der Anspruch besteht gegenüber dem Arbeitgeber, setzt also ein Arbeitsverhältnis voraus. Dieses Arbeitsverhältnis kann befristet oder auch nur "geringfügig beschäftigt" sein.

Umfang der Elternzeit

Der Anspruch auf Elternzeit beträgt höchstens **drei Jahre** für jeden Elternteil und endet mit der Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes.

Ohne Zustimmung des Arbeitgebers kann Elternzeit die drei ersten Lebensjahre des Kindes genommen werden (also bis einen Tag vor dem dritten Geburtstag des Kindes; die Mutterschutzfrist nach der Geburt wird auf die Elternzeit angerechnet).

Mit Zustimmung des Arbeitgebers kann ein Zeitraum von bis zu 12 Monaten der insgesamt dreijährigen Elternzeit auch noch über den dritten Geburtstag des Kindes hinaus flexibel bis zur Vollendung des achten Lebensjahrs genommen werden. Auch bei Mehrlingsgeburten und bei kurzer Geburtenfolge können die Eltern einen Zeitraum von bis zu 12 Monaten auf die Zeit zwischen dem dritten und dem achten Lebensjahr des Kindes übertragen.

Jeder Elternteil darf seine Elternzeit auf zwei Zeitabschnitte aufteilen. Eine Verteilung auf weitere Zeitabschnitte ist nur mit Zustimmung des Arbeitgebers möglich.

Wem steht Elternzeit zu?

In Elternzeit können Sie als Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gehen,

zur Betreuung eines Kindes

- für das Ihnen die Personensorge zusteht,
- durch den unverheirateten Vater, der nicht sorgeberechtigt ist, mit Zustimmung der sorgeberechtigten Mutter,
- durch den Ehepartner,
- das Sie mit dem Ziel der Annahme in Obhut genommen haben,
- das Sie in Vollzeit-Pflege genommen haben,
- im Härtefall auch durch eine andere Betreuungsperson z. B. einer Großmutter.

Eltern können die Elternzeit sowohl allein als auch gemeinsam nehmen (sie ist jedoch auf bis zu drei Jahre für jedes Kind begrenzt).

Die Elternzeit wird für jeden Elternteil separat betrachtet (es wird also nicht die in Anspruch genommene Elternzeit eines Partner auf den anderen "angerechnet").

Voraussetzungen für den Anspruch

Anspruch auf Elternzeit haben Sie unter folgenden Voraussetzungen:

- das Kind lebt mit Ihnen im selben Haushalt,
- Sie betreuen und erziehen es überwiegend selbst,
- die Arbeit während der Elternzeit beträgt nicht mehr als 30 Wochenstunden.

Anmeldung

Elternzeit ist spätestens sieben Wochen vor Beginn schriftlich vom Arbeitgeber zu verlangen (Ausnahme nur bei dringenden Gründen!).

Dabei ist zu erklären, wie lange die Elternzeit innerhalb der kommenden zwei Jahre genommen werden wird. Das dritte Jahr kann später festgelegt werden. Diese Erklärung ist bindend!

ACHTUNG bei ARBEITGEBERWECHSEL: Ein neuer Arbeitgeber ist nicht an die Zustimmung des früheren Arbeitgebers gebunden, wenn die Elternzeit nach dem dritten Lebensjahr in Anspruch genommen wird. Die Anmeldung der Elternzeit sollte man sich vom Arbeitgeber schriftlich bestätigen lassen.



Kündigungsschutz

Während der Elternzeit darf Ihnen nicht gekündigt werden. Dieser besondere Kündigungsschutz beginnt ab dem Zeitpunkt, von dem an Sie Elternzeit beginnen, frühestens jedoch acht Wochen vor ihrem Beginn. Kündigungsschutz besteht auch, wenn Sie während der Elternzeit Teilzeitarbeit leisten. Befinden sich beide Partner gemeinsam in Elternzeit, gilt der Kündigungsschutz für beide, wechseln sich die Eltern ab, gilt der Kündigungsschutz für den Elternteil, der sich gerade in Elternzeit befindet.

Aufgrund einer erneuten Schwangerschaft während der Elternzeit kann diese durch die Schwangere vorzeitig beendet werden, da sie Anspruch auf die Mutterschutzfristen nach dem Mutterschutzgesetz hat.

Teilzeitarbeit

In der Elternzeit ist eine Teilzeitbeschäftigung bis zu 30 Stunden wöchentlich beim bisherigen Arbeitgeber zulässig. Wenn Sie sich überlegen, eine Teilzeitbeschäftigung auszuüben, sollten Sie sich von der Elterngeldstelle wegen möglicher Auswirkung des Einkommens auf die Höhe des Elterngeldes beraten lassen.

Krankenversicherung

In der gesetzlichen Krankenversicherung wird die Pflichtmitgliedschaft während der Elternzeit und/oder während des Bezugs von Elterngeld aufrechterhalten, ohne dass aus dem Elterngeld Beiträge zu leisten sind.

Die Beitragsfreiheit erstreckt sich nicht auf weitere Einnahmen, aus denen z. B. bereits vor dem Erziehungsgeld/Elterngeldbezug Beiträge zur gesetzlichen Krankenversicherung zu entrichten waren. Unberührt bleibt daher z. B. die Beitragspflicht aus dem Arbeitsentgelt aufgrund einer Teilzeitarbeit (über 450 € monatlich). Beitragsfrei für die Dauer der Elternzeit sind Pflichtmitglieder, die außer dem Elterngeld keine weiteren beitragspflichtigen Einnahmen haben.

Für Beamtinnen/Beamte bestehen unterschiedliche Regelungen im Beihilferecht.

Auskünfte erhalten Sie beim Zentrum Bayern, Familie und Soziales (ZBFS, Adresse siehe Adressverzeichnis).

7.3 Kindschaftsrecht

Abstammungsrecht/Vaterschaftsfeststellung

Vater eines Kindes ist der Mann,

- der zum Zeitpunkt der Geburt mit der Mutter des Kindes verheiratet ist,
- der die Vaterschaft anerkannt hat oder
- dessen Vaterschaft nach § 1600d BGB gerichtlich festgestellt ist (§ 1592 Bürgerliches Gesetzbuch)



Sind Vater und Mutter zum Zeitpunkt der Geburt verheiratet, gilt Vater als Vater.

Vater nichts weiter veranlassen; er gilt "per Gesetz" als Kindsvater. Wurde ein Kind während der Ehe gezeugt, aber erst nach der rechtskräftigen Scheidung geboren, gilt es nicht als Kind des früheren Ehemannes, außer die Ehe wurde durch Tod des Ehemannes beendet.

Bekommt eine nicht verheiratete Frau ein Kind, so bedarf die Vaterschaft immer einer besonderen Feststellung, auch wenn das Kind, die Mutter und der Vater als Familie zusammenleben. Die Vaterschaft wird entweder durch eine freiwillige Vaterschaftsanerkennung oder ein gerichtliches Verfahren festgestellt.

Die freiwillige Anerkennung der Vaterschaft durch den Vater Ihres Kindes erfolgt in Form einer öffentlichen Urkunde, die bei jedem Jugendamt, Amtsgericht, Notar (kostenpflichtig) oder Standesamt ausgestellt werden kann. Hierzu müssen der Vater und die Mutter persönlich (Personalausweis oder Reisepass sind vorzulegen) erscheinen. Neben der Erklärung des Vaters ist auch die Zustimmung und Unterschrift der Mutter erforderlich. Ist die Mutter minderjährig, ist zusätzlich die Zustimmung ihrer gesetzlichen Vertreter, also im Regelfall der Eltern notwendig. Eine freiwillige Vaterschaftsanerkennung können Sie auch bereits während der Schwangerschaft durchführen. Die Jugendämter beraten und unterstützen Sie hier.

Erfolgt keine freiwillige Anerkennung der Vaterschaft, so kann eine gerichtliche Feststellung der Vaterschaft per Bluttest durch Klage beim Amtsgericht erfolgen.

Jugendamt Stadt und Land (siehe Adressverzeichnis)

Standesamt:

 Rathaus Maxplatz
Tel.. 0951/87-1173
www.stadt.bamberg.de

 Amtsgericht Bamberg
www.justiz.bayern.de/gericht/ag/ba

Sorgerecht

Nichtverheiratete Mütter erhalten die alleinige elterliche Sorge, sofern es keine gemeinsame Sorgeerklärung gibt, mit der die Eltern das Sorgerecht gemeinsam übernehmen. Hierzu berät das Jugendamt.

Neu ist, dass Väter auch gegen den Willen der Mutter das gemeinsame Sorgerecht über das Amtsgericht in einem einfachen Verfahren beantragen können.

7.4 Unterhaltsrecht

Unterhalt

Das Unterhaltssystem ist im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) geregelt. Am 01.01.2008 ist ein neues Unterhaltsrecht in Kraft getreten. Es sind die Kinder, die von dieser Reform profitieren sollen, da sie an erste Stelle als Unterhaltsberechtigte gestellt wurden. An zweiter Stelle stehen alle Mütter und Väter, die Kinder betreuen - ob sie nun verheiratet waren oder nicht.

Im Folgenden werden die Bereiche Kindesunterhalt und Betreuungsunterhalt erläutert.

Unterhaltsanspruch

Kindesunterhalt

Einen Anspruch auf Unterhalt hat grundsätzlich jedes minderjährige Kind, unabhängig davon, ob seine Eltern miteinander verheiratet sind oder nicht:

Unterhaltsansprüche des Kindes bestehen grundsätzlich ab der Geburt.

Für Kinder, deren Eltern nicht miteinander verheiratet sind, muss die Vaterschaft anerkannt oder festgestellt werden, um Unterhalt geltend machen zu können.

Unterhaltsvoraussetzungen

Voraussetzung für die Zahlung von Kindesunterhalt ist die Leistungsfähigkeit des Verpflichteten und die Bedürftigkeit des Unterhaltsberechtigten. Bestehen Ansprüche auf Kindes- und Ehegattenunterhalt, so wird zunächst der Kindesunterhalt errechnet. Dem Unterhaltspflichtigen muss nach Abzug der Werbungskosten ein Selbstbehalt bleiben.

Die Höhe des Unterhalts richtet sich einerseits nach dem Einkommen und den weiteren Unterhaltspflichten des leistenden Elternteils und andererseits nach dem Alter des Kindes. Sie wird anhand der Düsseldorfer Tabelle ermittelt.

Für Unterhaltsklagen, wie auch bei sämtlichen Kindschaftsangelegenheiten, ist das Familiengericht zuständig. Das Gericht kann selbst Einkommensnachweise bei Arbeitgebern, Versicherungsgesellschaften oder auch beim Finanzamt einholen. Das Jugendamt berät und unterstützt in Unterhaltsangelegenheiten den allein sorgeberechtigten Elternteil und kann auf dessen Wunsch auch als Beistand die Ansprüche des Kindes vor Gericht geltend machen.

Betreuungsunterhalt für getrennt lebende Elternteile

Getrennt lebende Mütter oder Väter haben durch die Betreuung des Kindes dem anderen Elternteil des Kindes gegenüber einen Unterhaltsanspruch (§ 1615 I BGB). Wenn der betreuende Elternteil durch die Pflege und Erziehung des Kindes keiner Erwerbstätigkeit nachgehen kann, erhält er vom anderen Elternteil in der Regel Unterhalt bis zum dritten Geburtstag des Kindes. Eine Verlängerung dieses Anspruchs ist möglich, wenn es unter Berücksichtigung der Belange des Kindes unangemessen wäre, diesen Unterhaltsanspruch nach der Frist von drei Jahren zu versagen. Dies tritt dann ein, wenn beispielsweise das zu betreuende Kind behindert ist.

Voraussetzungen

Eine Voraussetzung für diesen Anspruch ist die Bedürftigkeit der Mutter oder des Vaters (im Sinne einer erheblichen finanziellen Einbuße). Sind Vermögen oder Einkünfte aus Kapital oder Vermietung vorhanden, müssen diese zunächst für die Unterhaltssicherung eingesetzt werden. Elterngeld wird nur über 300 € als Einkommen angerechnet. Eine weitere Voraussetzung ist die Leistungsfähigkeit des Unterhaltpflichtigen. Die Zahlung von Kindesunterhalt geht dem Betreuungsunterhalt vor.

Das Unterhaltsrecht ist sehr umfangreich. Es gibt viele Ausnahmeregelungen und Besonderheiten. Nutzen Sie daher die Möglichkeit, sich beim Jugendamt darüber zu informieren. Der Unterhaltsanspruch für Sie muss von einem Fachanwalt/einer Fachanwältin für Familienrecht ermittelt und durchgesetzt werden. Bei geringem Einkommen können Sie Beratungs- und Prozesskostenhilfe beim Amtsgericht beantragen.

Namensrecht bei Kindern

Bei gemeinsamen Familiennamen (Ehename) der Eltern wird dieser automatisch auch Familiename des Kindes. Führen die Eltern keinen gemeinsamen Familiennamen, haben aber die gemeinsame elterliche Sorge (weil sie miteinander verheiratet sind oder Sorgeerklärungen abgegeben haben), so können sie gemeinsam entscheiden, ob das Kind den Familiennamen der Mutter oder des Vaters erhalten soll.

Ein neuer Doppelname aus den Namen der Eltern darf nicht gebildet werden. Hat nur ein Elternteil die elterliche Sorge, so erhält das Kind automatisch den Familiennamen dieses Elternteils. Ausnahme: Falls die Eltern sich einig sind, kann das Kind auch den Familiennamen des anderen Elternteils führen.

7.5 Beistandschaft

Die Beistandschaft ist ein freiwilliges und kostenfreies Hilfsangebot der Jugendämter für das Kind, dessen Eltern nicht verheiratet sind und die nicht die gemeinsame Sorge haben. Es handelt sich um Beratung und Unterstützung insbesondere bei der Feststellung der Vaterschaft und der Geltendmachung von Unterhalts- und Erbansprüchen.

Die Beistandschaft kann vom sorgeberechtigten Elternteil schon vor der Geburt des Kindes beantragt werden. Sie tritt ein, sobald der Antrag dem Jugendamt zugeht und endet spätestens mit der Volljährigkeit des Kindes.





Wichtige Behörden
Beratungsstellen
Adressverzeichnis



Agentur für Arbeit Bamberg-Coburg Mannlehenweg 27 96050 Bamberg Tel.: 0951/9128-0 Postanschrift Agentur für Arbeit Bamberg-Coburg 96436 Coburg www.arbeitsagentur.de	Tel.: 0951/2979479 info@BabyundElternZentrum.de www.BabyundElternZentrum.de
Aidsberatung Oberfranken Herr Huber Willy-Lessing-Straße 16 96047 Bamberg Tel.: 0951/27998 aids-beratung-bamberg@diakonie-bayreuth.de	Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen Winzerstraße 9 80792 München Tel.: 089/1261-01 Fax: 089/1261-1122 poststelle@stmas.bayern.de
Amt für Ausbildungsförderung Ludwigstr. 23 9652 Bamberg Tel.: 0951/85-137	Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz Rosenkavalierplatz 2 81925 München Tel.: 089/9214-00 Fax: 089/9214- 2266 poststelle@stmugv.bayern.de
Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Bamberg Schillerplatz 15 96047 Bamberg Tel.: 0951/8687-36	Behindertenseelsorge - Erzdiözese Bamberg Bachfeldstr. 9 91058 Erlangen Tel.: 09131/64372 behindertenseelsorge.erlangen@t-online.de
Amtsgericht Bamberg - Familiengericht Zimmer 117 und 118 im 1 OG Synagogenplatz 1 96047 Bamberg (Hausanschrift) Tel.: 0951/833-2117 oder -2118 Fax: 0951/833-2112	Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Hauptwachstraße 32 96047 Bamberg Tel.: 0951/201000
Amtsgericht Bamberg - Beratungs- und Prozesskostenhilfe Synagogenplatz 1 96047 Bamberg Tel.: 0951/833-2006	Beratungs- und Frühförderstelle der Lebenshilfe Bamberg e.V. Ilona Merkl Moosstraße 75 96050 Bamberg Tel.: 0951/1897-282 merkl@lh-bamberg.de
Baby & Eltern Zentrum Nürnberger Str. 108 K 96050 Bamberg	

**Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend**
Alexanderstraße 3
10178 Berlin
Tel.: 03018/555-0
Fax: 03018/5554400
poststelle@bmfsfj.bund.de

**Bundesverband behinderter und
chronisch kranker Eltern e.V.**
Lerchenweg 16
32584 Löhne
Tel.: 05732/6307
www.behinderte-eltern.de

**Bundesversicherungsamt
Mutterschaftsgeldstelle**
Friedrich-Ebert-Allee 38
53113 Bonn
Tel.: 0228/619-1888
www.bva.de

Caritas-Beratungshaus Geyerswörth
**Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Eltern**
Geyerswörthstraße 2
96047 Bamberg
Tel.: 0951/29957-30
Fax: 0951/29957-83
eb@caritas-bamberg.de

Caritas Beratungshaus Geyerswörth
**Kath. Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen**
Geyerswörthstraße 2
96047 Bamberg
Tel.: 0951/29957-50
Fax: 0951/29957-85
schwangerenberatung@caritas-bamberg.de

Caritas-Beratungshaus Geyerswörth
**Psychosoziale Beratungsstelle und
Beratungsstelle für Suchtkranke und
Angehörige**

Geyerswörthstr. 2
96047 Bamberg
Tel.: 0951/29957-40
Fax: 0951/29957-84
psb@caritas-bamberg.de

Deutscher Kinderschutzbund
Lange Straße 36
96047 Bamberg
Tel.: 0951/28192
Fax: 0951/2080-913
dksb@kinderschutzbund-bamberg.de

Die Idee
Ludwigstr. 25
96052 Bamberg
Tel.: 0951/2028-70
die-idee@arbeitnehmerpastoral-bamberg.de

Die kleinen Strolche
Kunigundendamm 9
96050 Bamberg,
Tel.: 0951/21263
www.kleinestrolchebamberg.de

Die Mini-Hüpfer
Heinrich-Weber-Platz 10
96052 Bamberg
Tel.: 0951/1868623
www.mz-kaenguru.de

DONUM VITAE in Bayern e.V.
**Staatl. anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen**
Kapuzinerstraße 34
96047 Bamberg
Tel.: 0951/208-6325
Fax: 0951/2108-79698
bamberg@donum-vitae-bayern.de

Erzbischöfliches Ordinariat
Domplatz 2
96049 Bamberg
Tel.: 0951/502626
www.erzbistum-bamberg.de

Familienbeirat der Stadt Bamberg
Rathaus Geyerswörth
Zimmer Nr. 3
Maxplatz
95047 Bamberg
Tel.: 0951/87-1441
familienbeirat@stadt.bamberg.de

Familiendienstleistung
Buchenweg 14
96163 Gundelsheim
Tel.: 0951/9750496

Familienkasse Schweinfurt
Kornacher Straße 6
97421 Schweinfurt
Tel.: 0800/45555-30
Fax: 09721/5479-10605

Familienpflegestation des Caritasverbandes für den Landkreis Bamberg e.V.
Hainstraße 15
96047 Bamberg
Tel.: 0951/9818-00

Familienpflegestation des Katholischen Deutschen Frauenbundes
Domstr. 5
96049 Bamberg
Tel.: 0951/5026-61

Familienpflegewerk des bayrischen Landesverbandes des KDFB e.V.
Station Bamberg
Gräfenhäusling 1a
96196 Wattendorf
Tel.: 09504/923358

Familienreferat Kolpingwerk Landesverband e.V. „Haus Chiemgau“
Dechantshof 3
83317 Teisendorf
Tel.: 08666/9859-28
familienreferat@kolpingwerk-bayern.de

Frauenhaus
Postfach 110 127
96029 Bamberg
Tel.: 0951/58280
Fax: 0951/500405
[frauenshaus@skf-bamberg.de](mailto:frauenhaus@skf-bamberg.de)

Frauenklinik im Klinikum Bamberg
Buger Straße 80
96049 Bamberg
Tel.: 0951/503-2640

Frauenklinik im Klinikum Coburg
Ketschendorfer Straße 3
96450 Coburg
Tel.: 09561/22-0

Geburtshaus im Capitol
Michael Fröhlicke
Heinrich-Weber-Platz 10
96052 Bamberg
Tel.: 0951/303637
info@geburtshaus-bamberg.de

Geburtshaus Regenbogen
Gabriele Renk
Sauerbruchstraße 6
91413 Neustadt an der Aisch
Tel.: 09161/1469
Gabriele-Regenbogen@gmx.de

Gewerbeaufsichtsamt Coburg
Oberer Bürglaß 34 - 36
96450 Coburg
Tel.: 09561/7419-0
Fax: 09561/7419-100
poststelle@gaa-co.bayern.de

Haßberg Kliniken
Hofheimer Straße 69
97437 Haßfurt
Tel.: 09521/28-0

„Haushaltsperle“
Zentrale für Haushaltshilfen
Mehrgenerationenhaus
„Mütterzentrum Känguru“
Heinrich-Weber-Platz 10
96052 Bamberg
Tel.: 0951/4081317
info@haushaltsperlen.de

Hebammen Haus
Katharina Gebhardt
Schnieglinger Straße 223
90427 Nürnberg
Tel.: 0911/3263503
info@hebammenhaus.de

**Helmut- G.- Walther-
Klinikum Lichtenfels**
Professor- Arneth- Straße 2
96215 Lichtenfels
Tel.: 09571/12-261

Hospizverein Bamberg e.V.
Lobenhofferstraße 10
96049 Bamberg
Tel.: 0951/955070
kontakt@hospizverein-bamberg.de

Infothek Landratsamt Bamberg
Ludwigstr. 23
96052 Bamberg
Tel.: 0951/85-0
Fax: 0951/85-125
poststelle@lra-ba.bayern.de

Infothek der Stadt Bamberg
Maximiliansplatz 3
96047 Bamberg
Tel.: 0951/87-1018

Institut für Reproduktionstoxikologie
Dr. med. W. Paulus
Postfach 2160
88191 Ravensburg
Tel.: 0751/872799
paulus@reprotox.de

Jobcenter- Landkreis Bamberg
Mannlehenweg 27
96050 Bamberg
Tel.: 0951 9172- 1700
Fax: 0951/9172- 1799
Jobcenter-LK-Bamberg@jobcenter-ge.de

Jobcenter - Stadt Bamberg
Mannlehenweg 27
96050 Bamberg
Tel.: 0951/9128-500
Fax: 0951/9128-509
www.jobcenter-stadt.bamberg.de

Jugendamt der Stadt Bamberg
Geyerswörthstraße 1
96047 Bamberg
Tel.: 0951/87-1561
Fax: 0951/87-1962
jugendamt@stadt.bamberg.de

Jugendamt des Landkreises Bamberg
Ludwigstr. 23
96052 Bamberg
Tel.: 0951/85-0
Fax: 0951/85-602

Kinder- und Zwillingsshop
„Max & Moritz“
Schlafweg 26
96173 Oberhaid
Tel.: 09503/8165

Klinikum Bayreuth
Preuschwitzer Straße 101
96445 Bayreuth
Tel.: 0921/400-0

KoKi – Bamberg Land Koordinierungsstelle Frühe Kindheit Ludwigstraße 23 96052 Bamberg Tel.: 0951/85-222 Ulrike.diehl@lra-ba.bayern.de	Maschinen- und Betriebshilfe Fränkische Schweiz Hauptstraße 34 91332 Heiligenstadt Tel.: 09198/1343 mr.fraenk.schweiz@maschinenringe.de
KoKi – Bamberg Stadt Koordinierungsstelle Frühe Kindheit Rathaus Geyerswörth Geyerswöthstr. 1 96047 Bamberg Tel.: 0951/87-1599 oder 87-1537 koki@stadt.bamberg.de	Mehrgenerationenhaus „Mütterzentrum Känguru“- Heinrich-Weber-Platz 10 96052 Bamberg Tel.: 0951/4081317 info@mz-kaenguruh.de
Konradshof Vierzehnheiligen 10 96231 Bad Staffelstein Tel.: 09571/94700	Notruf bei sexualisierter Gewalt Heiliggrabstraße 14 96052 Bamberg Tel.: 0951/9868730
Krankenhaus Forchheim Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe Krankenhausstraße 10 91301 Forchheim Tel.: 09191/6100	PFAD, Verein der Pflege- und Adoptivfamilien in Bamberg und Umgebung e.V. , Frau Halm- Götz Rosenstr. 5 96132 Schlüsselfeld- Reichmannsdorf Tel.: 09546/595590 pfadfuerkinder@bnv-bamberg.de
Landratsamt Bamberg Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Ludwigstr. 25 (Posthochhaus, 2. Stock) 96052 Bamberg Tel.: 0951/85-651 schwangerenberatung@lra-ba.bayern.de	Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie Spandauer Damm 130 14050 Berlin Tel.: 030/303081-11 mail@embryotox.de
Lebenshilfe Moosstraße 75 96050 Bamberg Tel.: 0951/1897-0 www.lebenshilfe-bamberg.de	pro familia Bamberg e.V. Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Ehe, Familie, Partnerschaft- und Sexualität Willy-Lessing-Str. 16 96047 Bamberg Tel.: 0951/13390-0 Fax: 0951/13390-29 bamberg@profamilia.de

**pro familia Bamberg e.V. - Staatlich
anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen**
Willy-Lessing-Straße 16
96047 Bamberg
Tel.: 0951/13390-0
Fax: 0951/13390-29
bamberg@profamilia.de

Rathaus Maxplatz
Maximiliansplatz 3
96047 Bamberg
Tel.: 0951/87-1173

Ring für Familiendienstleistungen
Nebingerhof 14
96047 Bamberg
Tel.: 0951/9679721

**Sozialstiftung Bamberg
Klinikum am Bruderwald**
Buger Straße 80
96049 Bamberg
Tel.: 0951/503-0
Fax: 0951/503-11009

Sprungbrett
Schwarzenbergstr. 8
96050 Bamberg
Tel.: 0951/868535

Stadt Bamberg - Umweltamt
Michelsberg 10
96049 Bamberg
Tel.: 0951/87-1722 oder 87-1723

Studentenkanzlei
Kapuzinerstr. 25 / Rückgebäude
96045 Bamberg
Tel. 0951/863-1042
eltern-service-buero@uni-bamberg.de

VAMV
Hasenheide 70
10967 Berlin
Tel.: 030/695978-6
kontakt@vamv-bundesverband.de

Verwaisten Eltern
Laurenziplatz 4
96049 Bamberg
Tel.: 0951/58340
www.veid.de (bundesweit)

Villa Kunterbunt
Klosterstraße 30
96052 Bamberg
Tel.: 0951/24440

Volkshochschule der Stadt Bamberg
Tränkgasse 4
96052 Bamberg
Tel.: 0951/87-1108
Fax: 0951/87-1107
info@vhs-bamberg.de

Volkshochschule Bamberg-Land
Kaimsgasse 31
96052 Bamberg
Tel.: 0951/85-760
Fax: 0951/85-767

Wohngeldstelle der Stadt Bamberg
Heinrichsdamm 1
96047 Bamberg,
Tel.: 0951/87-1185 oder 87-1183

**Zentrum Bayern, Familie und
Soziales ZBFS- Region Oberfranken**
Hegelstr. 2
95447 Bayreuth
Tel.: 0921/6051 (Vermittlung)
oder 0921/6052-311
Fax: 0921/6052-911
poststelle.ofr@zbfs.bayern.de



9

Notrufnummern und
Notfallberatung



Polizei-Notruf.....	110	Telefonseelsorge Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenfrei)
Feuerwehr Rettungsdienst	112	
Rettungsleitstelle Bamberg (BRK)	112	Elterntelefon des Kinderschutzbundes Tel.: 0800/1110550 (kostenfrei) Mo und Mi: 9.00 - 11.00 Uhr Di und Do: 17.00 - 19.00 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> • akute Notfälle, lebensbedrohliche Erkrankungen und Zustände • Krankentransport • Information der diensthabenden Apotheken 		
Bamberger Bereitschaftspraxis Tel.: 0951/7002070 Buger Str. 80 (Klinikum am Bruderwald)		Hilfe bei heimlicher Schwangerschaft Tel.: 0800/0066737 (anonyme Geburt) (kostenfrei)
Koordinationsstelle für Psychotherapie Tel.: 01805/809680		Kinder und Jugendtelefon des Kinderschutzbundes Tel.: 0800/1110333 (kostenfrei) Mo-Fr: 15.00 - 19.00 Uhr
Frauenhaus Tel.: 0951/58280		Polizeidirektion Bamberg Stadt Jugendbeauftragter Tel.: 0951/9129-258
Giftinformationszentrale Nürnberg Tel.: 0911/3982-451		Beratungsstelle Frauen und Kinder Tel.: 0951/9129-480
Giftinformationszentrale München Tel.: 089/1924-0		Polizeidirektion Bamberg Land Jugendbeauftragter Tel.: 0951/9129-333
Notruf bei sexualisierter Gewalt Tel.: 0951/9868730 Heiliggrabstr. 14 96052 Bamberg		

Impressum



Redaktion:

Inge Hoock und Martina Nowak
Caritas-Beratungshaus Geyerswörth
Katholische Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen

Janina Gläser
DONUM VITAE
Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen

Maria Reichenberger-Mathes
Landratsamt Bamberg
Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen

Freya Zechmair
pro familia e. V.
Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen

Layout:

Leyla Wolf
Tel.: 09544/984063
www.leyla-wolf.de

Auflage: 2000 Stück

Stand: August 2015

Die Broschüre ersetzt keine persönliche Beratung. Informationen und Sachverhalte sind verkürzt wiedergegeben und erheben keinen Anspruch auf Rechtsverbindlichkeit. Nachdruck und Vervielfältigung nur nach Rücksprache mit dem Herausgeber.



Caritasverband für die
Stadt Bamberg e. V.



Sponsoren



LIGA BANK

– seit 1917 –



**Sparkasse
Bamberg**

