WIESBADEN

Broschüre für werdende Eltern

in einfacher Sprache

(leicht verständlich)

Inhalt

1. Gesunde Mama – gesundes Baby

1.1. Wichtige Untersuchungen in der Schwangerschaft

1.2. Essen und Konsum. Was darf eine schwangere Frau und was nicht?

1.3. Sport in der Schwangerschaft

1.4. Stress und Konflikt-Beratung in der Schwangerschaft

1.5. Kuren für Schwangere

1.6. Ungeplant schwanger? Schwangerschafts-Konflikt-Beratung und vertrauliche Geburt

2. Vorbereitung auf die Geburt

2.1. Wo soll die Geburt stattfinden – Kranken-Haus, Geburts-Haus oder zu Hause?

2.2. Informationen über Geburt und Schmerzen

2.3. Hebammen-Hilfe

2.4. Geburts-Vorbereitungs-Kurse für Mütter und Paare

2.5. Was braucht das Baby? Erst-Ausstattung und finanzielle Hilfen

2.6. Was brauche ich im Kranken-Haus?

3. Rund ums Recht in und nach der Schwangerschaft

3.1. Mutter-Schutz und Mutterschafts-Geld

3.2. Eltern-Zeit und Eltern-Geld

3.3. Nicht verheiratet? Anerkennung der Vaterschaft und das gemeinsame Sorge-Recht. Unterhalt

3.4. Ausstellung der Geburts-Urkunde

3.5. Kinder-Geld und Kinder-Zuschlag

3.6. Kranken-Versicherung

3.7. Kinder-Reise-Pass

4. Nach der Geburt – daran müssen Sie denken

4.1. Beim Kinder-Arzt - die ersten Untersuchungen und Impfungen

4.2. Ernährung - Was isst ein Baby?

4.3. Probleme? Beratung und Hilfe für die Eltern

4.4. Sport und Rück-Bildung

4.5. Kinder-Betreuung und Tages-Pflege

4.6. Zurück in den Beruf

4.7. Treff-Punkte für Eltern mit Babys: Austausch und Begegnung

Vorwort

Liebe Wiesbadenerinnen und Wiesbadener,

rund um Schwangerschaft und Geburt stellen sich viele Fragen.

Der neue Leitfaden des Kommunalen Frauenreferates „Infos für werdende Eltern“ bietet Ihnen Orientierung.

In der Broschüre finden Sie Informationen und Tipps für diese Zeit.

Sie finden auch Kontaktdaten der Wiesbadener Einrichtungen, die für werdende Eltern ein vielfältiges Angebot an Beratung und Begleitung bieten.

Wir wünschen Ihnen eine gute Unterstützung für diese ereignisreiche Zeit.

Sven Gerich
Oberbürgermeister
der Landeshauptstadt Wiesbaden

Detlev Bendel
Stadtrat für Wirtschaft
der Landeshauptstadt Wiesbaden

Schwangerschafts-Beratungs-Stellen in Wiesbaden

Aktuelle Listen von Beratungs-Stellen in Ihrer Nähe finden Sie jederzeit auf www.familienplanung.de

(von der Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfohlen)

Beratungs-Stelle der Stadt Wiesbaden für Frauen und Männer in Schwangerschafts-Konfliktsituationen, Amt für Soziale Arbeit
Bahnhofstr. 55-57
65186 Wiesbaden
Telefon: 0611 312429
E-Mail: schwangerschaftskonfliktberatung@wiesbaden.de
www.wiesbaden.de

pro familia Wiesbaden, Deutsche Gesellschaft für Familien-Planung, Sexual-Pädagogik und Sexual-Beratung e. V.
Langgasse 3
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 376516
E-Mail: wiesbaden@profamilia.de
www.profamilia.de/angebote-vor-ort/hessen/wiesbaden.html

Diakonisches Werk Wiesbaden, Schwangeren- und Schwangerschafts-Konflikt-Beratung, Zentrum für Beratung und Therapie
Kaiser Friedrich-Ring 5
65185 Wiesbaden
Telefon: 0611 98712370
E-Mail: info@zbt-dwwi.de
www.diakonisches-werk-wiesbaden.de

donum vitae, Beratungs-Stelle für Wiesbaden und den Rheingau-Taunus-Kreis,
Staatl. anerkannte Schwangeren-Konflikt-Beratungsstelle im Sozialpädagogischen Zentrum
Ehrengartstraße 15
65201 Wiesbaden-Schierstein
Telefon: 0611 2 05 68 06
E-Mail: wiesbaden@donumvitae.org
www.donum-vitae-wiesbaden.de/

SkF Sozialdienst katholischer Frauen / Schwangeren-Beratung
Platter Str. 80
65193 Wiesbaden
Telefon: 0611 952870
E-Mail: info@skf-wiesbaden.de
www.skf-wiesbaden.de

Familien-Bildungs-Stätten in Wiesbaden

Beratung und Kurse für Eltern und Babys. Nähere Informationen erfahren Sie direkt bei den Einrichtungen.

Evangelische Familien-Bildungsstätte Wiesbaden
Haus an der Marktkirche
Schlossplatz 4
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 52 40 15
E-Mail: info@familienbildung-wi.de
www.familienbildung-wi.de

Katholische Familien-Bildung Wiesbaden
Friedrichstraße 26 - 28
65185 Wiesbaden
Telefon: 0611 174 117
fbs-wiesbaden.bistumlimburg.de

Nachbarschafts-Haus Wiesbaden e.V.
Rathausstraße 10
65203 Wiesbaden-Biebrich
Telefon: 0611 9 67 21 27
E-Mail: info@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Internationale Familien-Bildungs-Stätte „Hedi-Konrad“
Walramstraße 16a
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 9451975
E-Mail: familienbildung@awo-wiesbaden.de
www.fbs-awo.de

Frauen-Gesundheits-Zentrum Sirona e.V.

Schiersteinerstraße 21
65187 Wiesbaden
Telefon: 0611-301694
E-Mail: fgz-sirona@t-online.de
www.fgz-sirona.de

Katholische Familien-Bildungs-Stätte Mainz, zuständig für Kastel & Kostheim

Liebfrauenstraße 3
55116 Mainz
Telefon: 06131 253294
E-Mail: fbs.mainz@bistum-mainz.de
www.familienbildung-mainz.de

Amt für Soziale Arbeit: Sachgebiet Kinder-Schutz und Frühe Hilfen
Fachstelle Eltern-Bildung
Telefon: 0611 31 4266 und 0611 31 2438
E-Mail: Fachstelle-elternbildung@wiesbaden.de

Fachstelle KiEZ KinderElternZentren
Telefon: 0611 31 2688
E-Mail: Fachstelle-KiEZ@wiesbaden.de

Fachstelle Kinder-Schutz
Telefon: 0611 31 2614
E-Mail: Fachstelle-kinderschutz@wiesbaden.de

1. Gesunde Mama – gesundes Baby

Schwangerschaft ist keine Krankheit!

Was allgemein gesund ist, ist auch in der Schwangerschaft gesund.

Eine schwangere Frau soll gut auf sich achten.

Ihr Frauen-Arzt / Ihre Frauen-Ärztin beantwortet Ihre Fragen über die Gesundheit in der Schwangerschaft.

Viele Informationen findet man im Internet und in Büchern.

Schwangerschafts-Beratungs-Stellen helfen gerne.

1.1. Wichtige Untersuchungen in der Schwangerschaft

Eine schwangere Frau soll auf sich achten und gesund leben.

Sie kann eventuell Übelkeit und andere Beschwerden haben.

Das ist aber normal und muss nicht gefährlich sein.

Trotzdem ist es wichtig, dass Ihr Frauen-Arzt / Ihre Frauen-Ärztin die Schwangerschaft beobachtet.

Untersuchungen in der Schwangerschaft sind wichtig.

Allgemeine Untersuchungen in der Schwangerschaft

- Gewichts-Kontrolle
- Messung von dem Blut-Druck
- Messung von dem Blut-Zucker
- Blut-Abnahmen
- Kontrolle des Impfstatus
- frauenärztliche Untersuchung – kontrolliert wird der Mutter-Mund und der Stand der Gebärmutter
- evtl. Krebs-Vorsorge
- evtl. Kontrolle der Urin-Probe

Ultraschall in der Schwangerschaft

Im Laufe jeder Schwangerschaft finden drei Ultraschall-Untersuchungen statt.

Ihr Frauen-Arzt / Ihre Frauen-Ärztin kontrolliert die Entwicklung von dem Kind.

Zwischen der 9. und 12. Schwangerschafts-Woche wird die Größe von dem Kind gemessen.

Es wird berechnet, wann das Kind zur Welt kommt.

In der 19. bis 22. Schwangerschafts-Woche kann der Arzt / die Ärztin bereits einige Organe erkennen. Man schaut, ob alles in Ordnung ist.

Das Geschlecht von dem Kind kann bestimmt werden.

In der 29. bis 32. Schwangerschafts-Woche überprüft der Arzt / die Ärztin die Lage von dem Kind.

Die Lage vom Mutter-Kuchen und die Menge des Frucht-Wassers werden kontrolliert.

Vor dem 1. Ultraschall informiert der Arzt / die Ärztin über Ziele und mögliche Folgen der Untersuchung.

Die Schwangere hat ein „Recht auf Nicht-Wissen".

Das heißt - sie kann sagen: Ich möchte nicht wissen, ob, zum Beispiel, mit dem Baby etwas nicht in Ordnung ist.

Vorgeburtliche Untersuchungen (Pränatale Diagnostik)

Es gibt spezielle Untersuchungen für Paare mit großem Risiko für ein krankes Kind.

Diese Untersuchungen heißen Pränatale Diagnostik.

Wenn Sie Angst haben, dass Ihr Kind nicht gesund ist, lassen Sie sich beraten.

Eine gute Beratung ist sehr wichtig!

Wo erfahre ich mehr über die Untersuchungen in der Schwangerschaft?
In erster Linie kann Sie Ihr Frauen-Arzt / Ihre Frauen-Ärztin beraten. Schwangerschafts-Beratungs-Stellen bieten ebenfalls eine Beratung zum Thema Gesundheit an.
Nützliche Links: Gemeinsamer Bundesausschuss: Patienteninformation Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Rundum – Schwangerschaft und Geburt pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V. Bundesverband – Informationen zu vorgeburtlichen Untersuchungen, Info Broschüren Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) & Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) – Alles rund um die Schwangerschaftsvorsorge und Gesundheit der Schwangeren

1.2. Essen und Konsum. Was darf eine schwangere Frau und was nicht?

Eine schwangere Frau muss nicht viel mehr essen als sonst. Sie braucht pro Tag nur etwa 250 Kalorien mehr.

Eine schwangere Frau braucht mehr Nährstoffe, Vitamine und Mineral-Stoffe.

Gesundes und abwechslungsreiches Essen ist wichtig.

Eine schwangere Frau soll Obst, Gemüse und frische Speisen essen.

Sie soll viel trinken, vor allem Wasser und ungesüßte Tees.

In der Schwangerschaft sind Folsäure, Jod und Eisen wichtig.

Schwangere Frauen sollen meiden:

- Rohes Fleisch (z.B. Mett, blutige Steaks, Kalt-Geräuchertes) und rohen Fisch (Sushi etc.)

- Roh-Milch-Produkte wie Roh-Milch-Käse und nicht pasteurisierte Produkte

- Salami

- Eier-Speisen mir rohen Eiern (zum Beispiel Tiramisu)

Hülsen-Früchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen können Blähungen verursachen und Schmerzen auslösen.

Genauso wie Zwiebeln und Lauch.

Wo erfahre ich mehr zum Thema Ernährung?

In erster Linie kann Sie Ihr Frauen-Arzt / Ihre Frauen-Ärztin beraten. Schwangerschafts-Beratungs-Stellen bieten ebenfalls eine Beratung zum Thema Ernährung an.

Nützliche Links und Info-Materialien:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Rundum – Schwangerschaft und Geburt

Von Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfohlen:
Familienplanung – Ernährung in der Schwangerschaft

Von Bundes-Ministerium für Ernährung und Land-Wirtschaft empfohlen:
Alles rund um die Ernährung in der Schwangerschaft

Im Auftrag des bundesweiten Netzwerks "Gesund ins Leben - Netzwerk Junge Familie":
Broschüre: Ernährung in der Schwangerschaft - Handlungsempfehlungen des Netzwerks "Gesund ins Leben“

Von BZgA Frauen-Gesundheit empfohlen:
aid infodienst - Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. – Ernährung in der Schwangerschaft

Eine schwangere Frau darf KEINEN ALKOHOL trinken!

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft ist für das Baby gefährlich.

Eine schwangere Frau darf NICHT RAUCHEN!

Auch Angehörige und Freunde sollen nicht in der Nähe der Schwangeren rauchen.

Eine schwangere Frau darf KEINE DROGEN nehmen!

Drogen und Tabak sind für das Baby gefährlich und können sehr nehative Folgen für das Baby haben.

1.3. Sport in der Schwangerschaft

Sport in der Schwangerschaft tut gut!

Bewegung macht glücklicher, hebt die Stimmung und bereitet auf die Geburt vor.

Sportliche Frauen haben seltener Schwangerschafts-Beschwerden, die Geburt ist leichter und die Erholung schneller.

Besonders gut sind Sport-Arten, die die Kondition verbessern.

Ideal sind: Rad-Fahren, Walken, Schwimmen, Spazieren-Gehen oder Trainings-Einheiten auf dem Stepper.

Außerdem gut sind: Dehn-Übungen, Wasser-Gymnastik oder Yoga.

Der Sport soll regelmäßig gemacht werden.

Aber: Zu viel Sport ist auch nicht gut! Schwangere Frauen sollen sich nicht überlasten.

Nicht gut sind:

- Sport-Arten mit schnellen Bewegungen (z. B. Ballsportarten),
- solche mit Sturz-Gefahr (z. B. Ski-Fahren, Inline-Skaten, viele Mannschafts-Sport-Arten)
- oder zu hohe Belastung der Bauch-Muskulatur (z. B. Rudern).

Auch Joggen ist umstritten.

1.4. Stress und Konflikt-Beratung in der Schwangerschaft

Eine schwangere Frau soll ein ruhiges Leben führen.

Das Baby bekommt im Bauch der Mutter viel von ihrer Stimmung mit.

Stress in der Schwangerschaft kann sogar lebensgefährlich für das Kind sein.

Der Stress beeinflusst die Gesundheit eines Kindes. Das Kind kann später schlecht essen, viel schreien und auffällig sein.

Hektik im Alltag kann auch schlecht für das Baby sein. Die Mütter denken dadurch zu wenig an ihr Kind. Sie nehmen keinen Kontakt mit ihm auf.

Das Kind soll beachtet werden, sonst hat es Angst. Es muss gute Gefühle spüren.

Deswegen soll eine schwangere Frau, ihr Partner und die Familie versuchen, das Leben der werdenden Mutter möglichst stressfrei zu gestalten.

Eine schwangere Frau soll Stress-Faktoren meiden.

Vorschläge für weniger Stress im Alltag:

- Pausen im Alltag und ruhiger Tages-Ablauf
- Entspannung, Meditation und Massagen in der Schwangerschaft tun gut
- eine Geburts-Vorbereitung hilft, wenn eine Schwangere viele Ängste hat

Hilfe und Beratung

Wenn die Schwangere überfordert ist und mit Ihren Problemen nicht alleine zurechtkommt, ist eine Beratung und Hilfe von anderen Menschen sinnvoll.

Professionelle Beratung in der Schwangerschaft ist sehr wichtig.

Helfen können zum Beispiel Schwangerschafts-Beratungs-Stellen, Ärztinnen, Ärzte und Hebammen.

Eine Kur ist in solchem Fall auch eine gute Möglichkeit.

Wo erfahre ich mehr über Stress in der Schwangerschaft?
Schwangerschafts-Beratungs-Stellen und Konflikt-Beratungs-Stellen in Wiesbaden beraten in schwierigen Situationen und helfen einen Ausweg zu finden.
Nützliche Links: Von Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfohlen: Familienplanung: Umgang mit Stress

1.5. Kuren für schwangere Frauen

Wenn eine Schwangere viele Probleme hat und sich nicht wohl fühlt, kann sie eine Kur machen.

Einige Einrichtungen in Deutschland bieten Kuren für Schwangere an.

Diese Kuren sind besonders gut für Frauen mit einer „Risiko-Schwangerschaft“.

Das Ziel einer Kur ist es, die Gesundheit der Schwangeren zu schützen.

Kuren für Schwangere müssen bei der Kranken-Kasse beantragt werden. Dafür braucht eine Schwangere eine Bescheinigung von Ihrem Frauen-Arzt / Ihrer Frauen-Ärztin, dass sie eine Kur wirklich braucht.

Adressen von Kur-Einrichtungen und Hilfe gibt es zum Beispiel beim Mütter-Genesungs-Werk oder beim Paritätischen Wohl-Fahrts-Verband.

Auch Schwangerschafts-Beratungs-Stellen können bei der Beantragung oder bei der Suche nach einer geeigneten Einrichtung helfen.

Wo erfahre ich mehr über Schwangerschaftskuren?
In erster Linie kann Sie Ihr Frauen-Arzt / Ihre Frauen-Ärztin beraten.

Schwangerschafts-Beratungs-Stellen können Sie ebenfalls über das Thema Schwangerschafts-Kuren informieren.

Mögliche Anlauf-Stellen, Beratung und Auskunft:
Elly Heuss-Knapp-Stiftung - Deutsches Mütter-Genesungs-Werk
Bergstraße 63
10115 Berlin
Deutschland
Telefon: 030 3300290
www.muettergenesungswerk.de/startseite.html

Mutter-Kind-Hilfswerk e.V.
Millberger Weg 1
94152 Neuhaus / Inn
Telefon: 0800 2255100
www.mutter-kind-hilfswerk.de

AWO Kreis-Verband Fürstenwald e.V. – Schwangeren-Kur Haus an der Sonne
Lindenstraße 24
15526 Bad Saarow
Telefon: 033631 4370
www.schwangerenkur.de

Nützliche Links:
Von Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfohlen:
Familienplanung: Kuren für Schwangere

1.6. Ungeplant schwanger? Schwangerschafts-Konflikt-Beratung und vertrauliche Geburt

Nicht jede Schwangerschaft ist geplant und gewollt.

Manchmal ergibt sich eine bestimmte Lebens-Situation, in der die Mutter in einen Konflikt gerät.

Dadurch kann sie nicht klar denken, sie weiß nicht, was sie tun soll.

In solchen Fällen kann eine Schwangerschafts-Konflikt-Beratung oder eine Beratung zur vertraulichen Geburt helfen.

Wenn eine Frau das Gefühl hat, keinen Ausweg zu finden, ist es schwierig eine Entscheidung zu treffen.

Sie weiß oft nicht, wer ihr helfen kann.

Dann kann schnell der Eindruck entstehen, dass nur eine Möglichkeit da ist und zwar nur die Entscheidung für einen Abbruch der Schwangerschaft.

Es ist aber nicht immer so.

Eine Beratung begleitet die Frauen und hilft ihnen eine Entscheidung zu treffen.

Die Vor- und Nach-Teile sowie das Leben mit oder ohne Kind werden besprochen.

Was ist eine vertrauliche Geburt?

Vertrauliche Geburt bedeutet, dass eine Frau ihr Kind medizinisch sicher und vertraulich zur Welt bringen kann.

Sie wird von einer Beraterin begleitet: vor und auch nach der Geburt – wenn die Frau es wünscht.

Die Beraterin ist an die gesetzliche Schweige-Pflicht gebunden, das heißt, sie kann niemandem etwas erzählen, wenn die schwangere Frau es nicht will.

Die schwangere Frau nennt ihren Namen nur einmalig der Beraterin.

Die Beraterin nimmt die persönlichen Daten auf und sorgt dafür, dass diese sicher hinterlegt werden.

Mit 16 Jahren kann das Kind die Identität von der Mutter erfahren.

Wo finde ich Hilfe bei ungeplanter Schwangerschaft?
Schwangerschafts-Beratungs-Stellen und Konflikt-Beratungs-Stellen in Wiesbaden beraten in schwierigen Situationen und helfen einen Ausweg zu finden.
Kostenloses Hilfe-Telefon für Frauen in Not, rund um die Uhr **0800 40 40 020**
Nützliche Links: Beratung und Geburt VERTRAULICH Schwangerschaftskonfliktgesetz - Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

2. Vorbereitung auf die Geburt

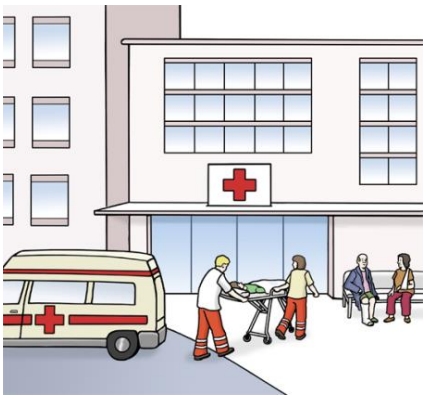
2.1. Wo soll die Geburt stattfinden – Kranken-Haus, Geburts-Haus oder vielleicht zu Hause?

Wenn Sie schwanger sind, haben Sie bestimmt viele Fragen zur Geburt:

- Wo soll die Geburt stattfinden?
- Wo werden die Mutter und das Kind am besten betreut?
- Was passiert im Not-Fall?

Wenn die schwangere Frau und das Baby gesund sind und alle Untersuchungen in Ordnung waren, können die Schwangere und ihr Partner ganz frei entscheiden, wo das Baby zur Welt kommen soll.

Bei Problemen in der Schwangerschaft sollen die Eltern die Möglichkeiten in einem Krank-Haus nutzen.



Geburt im Kranken-Haus

Die meisten schwangeren Frauen entscheiden sich für eine Geburt im Kranken-Haus.

In einem Kranken-Haus ist bei Schwierigkeiten während und nach der Geburt eine schnelle Hilfe der Ärzte möglich.

Krankenhäuser in Wiesbaden
Helios Dr. Hort Schmidt Kliniken, Geburts-Hilfe und Pränatal-Medizin Ludwig-Erhard-Str. 100 65199 Wiesbaden Telefon Kreißsaal- und Not-Fall-Ambulanz für Schwangere: 0611 43 2274 Telefon Pränatal Ambulanz: 0611 43 2577 www.hsk-wiesbaden.de unter Abteilungen/Geburts-Hilfe & Pränatal-Medizin **Eltern-Informations-Abend:** Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 19:30 Uhr, Personalcasino, A-Trakt, 2. Stock
Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden, Geburts-Hilfe Geisenheimer Str. 10 65197 Wiesbaden Telefon Geburts-Planung, Anmeldung zur ärztlichen Sprechstunde: 0611 847 2371 Telefon Geburts-Anmeldungen, Kreißsaal: 0611 847 2375 www.asklepios.com/wiesbaden unter Experten & Abteilungen/Geburts-Hilfe **Eltern-Informations-Abend:** Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, im Bistro

St. Josefs-Hospital Wiesbaden
Beethovenstr. 20
65189 Wiesbaden
Telefon Geburts-Anmeldungen: 0611 177 - 1502
Telefon Kreißsaal: 0611 177 - 1520
Hebammen-Hotline: 0611 177 1533, Mo-Fr 10-18 Uhr
www.joho.de
unter Patienten und Besucher/Themenportal Schwangerschaft und Geburt
Eltern-Informations-Abend:
Jeden 2. Dienstag und 4. Dienstag im Monat, 19:00 Uhr, Vortragssaal, Ebene 7

Geburt in einem Geburts-Haus

Ein Geburtshaus ermöglicht einen Mittelweg zwischen Haus-Geburt und Kranken-Haus-Geburt.

Die Geburts-Häuser befinden sich in der Nähe zu einem Kranken-Haus.

Bei Problemen kann die Mutter und das Kind schneller ins Kranken-Haus transportiert werden.

Geburts-Häuser werden von Hebammen geführt.

Die Hebammen dürfen der Schwangeren keine Schmerz-Mittel geben.

Eine Frau kann in einem Geburts-Haus nur natürlich entbinden. Kaiserschnitt, Schmerz-Linderung oder Betäubung gibt es dort nicht.

Geburts-Häuser in der Nähe Wiesbaden

Geburts-Haus Idstein e.V.
Weiherwiese 38
65510 Idstein
Telefon: 06126 22 5774
www.geburtshaus-idstein.de
Eltern-Informations-Abend:
Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 19:00 Uhr

Geburts-Haus Frankfurt e.V.
Böttgerstraße 22
60389 Frankfurt am Main
Telefon: 069 527282
www.geburtshaus-frankfurt.de
Eltern-Informations-Abend:
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 20.00 Uhr

Geburts-Haus OSAN an der Bergstraße
Hauptstraße 34
64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon: 06257 90 31 96
www.geburtshaus-osan.de
Eltern-Informations-Abend:
Jeden 2. Montag im Monat, 19:30 Uhr

Haus-Geburt
Bei einer Haus-Geburt kommt das Baby im eigenen Zuhause zur Welt.

Eine Hebamme hilft bei der Geburt.

Eine Haus-Geburt ist möglich, wenn die Schwangere nicht zur Gruppe der Risiko-Schwangeren gehört.

Bei jeder Geburt kann es zu Schwierigkeiten kommen.

Deswegen sollte die Geburt im Kranken-Haus angemeldet sein.

Ein eventueller Transport ins Kranken-Haus soll organisiert sein.

Auch in Wiesbaden bieten einige Hebammen eine Betreuung während einer Haus-Geburt an.

Für weitere Informationen siehe Kapitel 2.3, Hebammen-Hilfe.

2.2. Informationen über Geburt und Schmerzen

Natürliche Geburt

Eine Schwangere Frau hat einige Zeit vor der Geburt sogenannte Wehen.

Sie helfen dem Baby zur Welt zu kommen, sind aber oft schmerzhaft.

Eine Schwangere, besonders bei der ersten Geburt, kann Vorwehen haben.

Aber erst wenn die Wehen regelmäßig werden, beginnt die Geburt.

Eine Geburt kann mehrere Stunden dauern.

Die Geburt hat meistens vier Phasen.

Die einzelnen Phasen kann Ihnen Ihr Frauen-Arzt / Ihre Frauen-Ärztin oder Ihre Hebamme erklären.

Möglichkeiten der Schmerz-Linderung

Die meisten schwangeren Frauen haben große Angst vor den Schmerzen.

Es ist möglich, starke Geburts-Schmerzen wirksam zu lindern.

Während der Geburt helfen der schwangeren Frau die Hebamme und die Ärzte.

Es ist wichtig, dass auch der Partner oder eine andere Person die Schwangere unterstützt.

Das hilft einer schwangeren Frau, wenn die Schmerzen sehr stark sind:

- **Alternative Methoden** (unter anderem Akupunktur, Homöopathische Mittel, Aromatherapie)
- **Medikamente / Tabletten**
- **Die Periduralanästhesie (PDA)** (ein Medikament wird in den unteren Rücken gespritzt)
- **Die Spinalanästhesie** (ein Medikament wird in den unteren Rücken gespritzt)

Kaiserschnitt

Kaiserschnitt ist ein chirurgischer Eingriff, das heißt eine Operation.

Das Kind wird aus dem Bauch der Mutter geholt.

Die Operation gilt heute als sehr sicher.

Bei Problemen in der Schwangerschaft oder während der Geburt kann der Kaiserschnitt sehr wichtig sein.

Der Kaiserschnitt kann die Gesundheit oder das Leben der Mutter oder des Babys in einer gefährlichen Situation retten.

Wo erfahre ich mehr über Entbindung und Schmerz-Linderung?
In erster Linie können Sie Ihr Frauen-Arzt / Ihre Frauen-Ärztin und Ihre Hebamme beraten. Schwangerschafts-Beratungs-Stellen bieten ebenfalls eine Beratung zum Thema Entbindung und Schmerz-Linderung an.
Nützliche Links: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Rundum – Schwangerschaft und Geburt Projekt der Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheits-Wesen – Gesundheitsinformation: Umgang mit Geburtsschmerzen Von Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfohlen: Familienplanung: Geburt und Geburtsschmerz Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) & Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) – Gesundheit der Schwangeren und Geburt

2.3. Hebammen-Hilfe vor, während und nach der Geburt

Was ist Hebammen-Hilfe?

Hebammen-Hilfe bedeutet Beratung und Betreuung während Schwangerschaft, Geburt, Wochen-Bett und Stillzeit.

Jede Schwangere kann die Hebammen-Hilfe in Anspruch nehmen.

Die Kosten für diese Beratung übernimmt in den meisten Fällen die Kranken-Kasse.

Hebamme vor der Geburt:

- Schwangeren-Vorsorge
  (alle Untersuchungen (außer Ultraschall) können von der Hebamme durchgeführt werden. Sie werden im Mutter-Pass eingetragen)
- Hilfe bei Schwangerschafts-Beschwerden und Vorwehen
- Geburts-Vorbereitung (siehe nächstes Kapitel)

Hebamme während der Geburt

Bei jeder Geburt muss eine Hebamme anwesend sein.

Bei Problemen wird dazu ein Arzt / eine Ärztin gerufen.

Die Hebamme begleitet die Eltern in allen Phasen der Geburt.

Sie unterstützt beim Atmen und Entspannen und hilft, eine gute Position während der Geburt zu wählen.

Hebamme nach der Geburt (Wochen-Bett-Betreuung)

Eine Frau hat einen Anspruch auf Haus-Besuche durch eine Hebamme.

Bis zum 10. Tag nach der Geburt kann sie die Hebamme täglich besuchen.

Bis zur 8. Woche nach der Geburt können weitere Besuche stattfinden, die von der Kranken-Kasse bezahlt werden.

Dann ist eine weitere Beratung zum Thema Stillen und Ernährung möglich.

Hebammen bieten viele Kurse an, zum Beispiel:

Rückbildungs-Gymnastik, Still-Gruppe, Baby-Massage und Baby-Schwimmen, PEKiP (Eltern-Kind-Programm), Säuglings-Pflege und mehr.

Wie finde ich eine Hebamme?

Eine Hebamme finden die werdenden Eltern über:

- Landes-Verband der Hessischen Hebammen e.V. www.hebammen-hessen.de
- im Internet (z.B.): www.hebammensuche.de
- Kranken-Häuser
- Frauen-Ärzte und -Ärztinnen und Allgemein-Ärzte und -Ärztinnen
- Hebammen-Praxen und Geburts-Häuser
- Familien-Bildungs-Stätten

Nützliche Links:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Rundum – Schwangerschaft und Geburt

Von Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfohlen:
Familienplanung: Betreuung durch eine Hebamme

Hebammen.de - Was ist eine Hebammenhilfe

Deutscher Hebammenverband e.V. – Informationen für Eltern

2.4. Geburts-Vorbereitungs-Kurse für Mütter und Paare

Geburts-Vorbereitung bieten verschiedene Institutionen an, zum Beispiel Hebammen und Kranken-Häuser.

Die Eltern werden auf die Geburt vorbereitet.

In einem Geburts-Vorbereitungskurs lernen die Eltern Atemübungen, Massagen und Geburts-Positionen kennen.

Auch Fragen zum Stillen oder zu Rückbildungs-Gymnastik werden beantwortet.

Die gesetzlichen Kranken-Kassen zahlen die Gebühren für einen Geburts-Vorbereitungs-Kurs.

Für die Partner-Abende wird meistens eine Partner-Gebühr berechnet.

Angebot in Wiesbaden beinhaltet:

- Geburts-Vorbereitungen für Paare
- Geburts-Vorbereitungen für werdende Mütter
  (mit 1-2 Abenden mit Begleitung)
- Wochenend-Intensivkurse
- Kurse im Wasser

Wie finde ich einen Geburts-Vorbereitungs-Kurs in Wiesbaden?
Geburts-Kliniken in Wiesbaden: Helios Dr. Hort Schmidt Kliniken, Geburts-Hilfe und Pränatal-Medizin Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden, Geburts-Hilfe St. Josefs-Hospital Wiesbaden Genaue Informationen zu den Kursen und Terminen finden Sie im Bereich „Elternschule“ des jeweiligen Anbieters
Hebammen in Wiesbaden Die meisten Vorbereitungs-Kurse werden von den Hebammen durchgeführt. Fragen Sie bei Gemeinschafts-Praxen und einzelnen Hebammen nach.
Katholische Familien-Bildung Wiesbaden Friedrichstraße 26-8 65185 Wiesbaden Telefon: 0611 174 117 kath.fbs.wiesbaden@bistum-limburg.de www.fbs-wiesbaden.de
Sirona – Wiesbadener FrauenGesundheits-Zentrum e.V. Schiersteiner Str. 21 65187 Wiesbaden Telefon: 0611 301694 www.fgz-sirona.de

2.5. Was braucht das Baby? Erst-Ausstattung und finanzielle Hilfe.

Nachdem ein Baby geboren ist, braucht es einige Sachen.

Es ist die Erst-Ausstattung, das heißt Sachen, die man am Anfang braucht.

Die Eltern sollen die Sachen noch vor der Geburt besorgen.

Das braucht Ihr Baby am Anfang	
Kleidung:	**Für die Pflege:**
6 Bodys, Gr. 56 bzw. 62	Baby-Bade-Wanne oder Bade-Eimer
6 Strampler, Gr. 56 bzw. 62	Bade-Thermometer
4 Langarm-Shirts, Gr. 56 bzw. 62	2 Kapuzen-Handtücher
3 Paar Söckchen	Nagelschere
3 Schlaf-Anzüge, Gr. 56 bzw. 62	Bürste
Mütze	Wasch-Lappen
Jacke Gr. 62/68	Windeln
	milde Feucht-Tücher
Für unterwegs:	milde Baby-Pflege-Produkte für Körper und Gesicht
Kinder-Wagen	Wundschutz-Creme
Evtl. Baby-Autositz	Fieber-Thermometer
Evtl. Tragetuch oder -Sack	
Kinderzimmer:	**Ernährung:**
Wickel-Möglichkeit	Wenn das Baby nicht gestillt wird:
Wiege, Stuben-Wagen oder Gitter-Bett	ca. 4 Flaschen
Matratze	Milch-Sauger
2 wasserdichte aber luftdurchlässige Unterlagen	Flaschen-Bürste
	Milch-Pulver
2 Babyschlafsäcke	

Finanzielle Hilfe bei der Erst-Ausstattung

Man muss nicht alles neu kaufen.

Die Eltern können einige Sachen gebraucht kaufen.

Außerdem können die Eltern Hilfe bei dem SKF Anziehtreff in Wiesbaden bekommen.

Dort können die Personen mit wenig Geld viele Sachen kostenlos bekommen.

zum Beispiel:

Schwangerschafts-Kleidung,

Baby-Kleidung, Kinder- und Jugend-Bekleidung,

Spiel-Sachen,

Kinder- und Jugend-Bücher,

Kinder-Wagen, Kinder-Betten, Kinder-Wippen, Auto-Sitze.

Außerdem können die Eltern Hilfe zur Erst-Ausstattung für ihr Baby beantragen.

Der Antrag muss vor der 25. Schwangerschaftswoche gestellt werden.

Die Schwangere muss einen Mutter-Pass haben.

Sie muss auch ihre finanzielle Situation nachweisen.

Wo kann man die Beihilfe zur Erstausstattung beantragen?

Die Erst-Ausstattung kann man bei der Bundes-Stiftung „Mutter und Kind“ beantragen.

Die Bundes-Stiftung „Mutter und Kind“ hilft schwangeren Frauen mit wenig Geld.

Es gibt Hilfe zur Erst-Ausstattung bei der Landes-Stiftung „Familie in Not“.

Wenn Sie Arbeitslosen-Geld II oder Sozial-Hilfe beziehen, haben Sie ab der 13. Schwangerschafts-Woche Anspruch auf einen Zuschlag für Schwangere.

Außerdem haben sie Anspruch auf eine einmalige Hilfe für die Erst-Ausstattung (Antrag-Stellung ab drei Monate vor der Geburt).

Finanzielle Hilfe bei der Erstausstattung, Anlaufstellen
Schwangerschafts-Beratungs-Stellen
Bundes-Stiftung „Mutter und Kind“ Bundes-Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Glinkastraße 24 10117 Berlin Telefon: 030 201 791 30 www.bundesstiftung-mutter-und-kind.de
Amt für Grundsicherung und Flüchtlinge, Kommunales Jobcenter: Konradinerallee 11 65189 Wiesbaden Telefon: 0611 31 3492 **Amt für Grundsicherung und Flüchtlinge, Sozialhilfe und Flüchtlinge:** Konradinerallee 11 65189 Wiesbaden Telefon: 0611 31 3826
Nützliche Links: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – Broschüre: „Hilfe und Unterstützung in der Schwangerschaft - Bundesstiftung Mutter und Kind“

2.6. Was brauche ich im Kranken-Haus

Wenn die Geburt plötzlich anfängt, kann alles ganz schnell gehen.

Dann ist man nervös und kann viel vergessen.

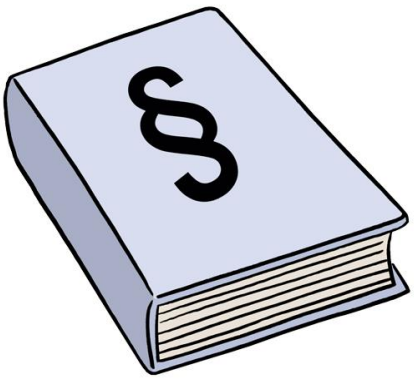
Packen Sie ihre Klinik-Tasche schon einige Wochen vor der geplanten Geburt.

Eine Klinik-Tasche beinhaltet alles, was Sie und Ihr Baby im Kranken-Haus brauchen.

Die Kliniktasche für die Stunde X	
Wichtige Dokumente: Mutter-Pass Personal-Ausweis / Pass (Ausländerinnen) Versicherungs-Karte der Kranken-Kasse Einweisungs-Schein	**Für die Mutter:** Langes T-Shirt Dicke Socken Kosmetik-Sachen Nacht-Hemden und Oberteile, die man leicht zum Stillen öffnen kann Still-BHs , Bequeme Kleidung
Für das Baby: Die meisten Kranken-Häuser stellen vor Ort Baby-Kleidung, Windeln, etc. zur Verfügung. **Für die Fahrt nach Hause:** Kleidung in Größe 56-62 Baby-Autositz	

3. Formalitäten in und nach der Schwangerschaft

3.1. Mutter-Schutz und Mutterschafts-Geld



Das Mutter-Schutz-Gesetz regelt Rechte und Pflichten der schwangeren Frauen und des Arbeit-Gebers.

Sobald eine Frau weiß, dass sie schwanger ist, sollte sie dies ihrem Arbeit-Geber mitteilen.

Die Mutter-Schutz-Frist ist die Zeit, in der die schwangere Frau von der Arbeit freigestellt ist, das heißt sie muss nicht arbeiten.

Die Mutter-Schutz-Frist beträgt 14 Wochen: 6 Wochen vor und 8 Wochen nach dem errechneten Geburts-Termin.

Wenn eine Frau in der gesetzlichen Kranken-Kasse versichert ist, erhält sie in dieser Zeit Mutterschafts-Geld.

Das Mutterschaftsgeld beträgt bis 13 Euro pro Tag, zusätzlich gibt es einen Arbeit-Geber-Zuschuss.

Frauen, die nicht in der gesetzlichen Kranken-Kasse versichert sind, sollen sich beraten lassen.

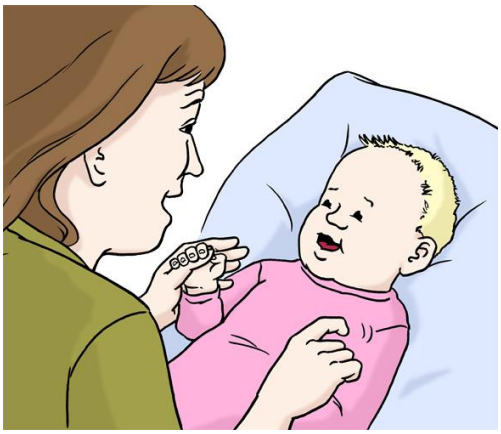
Nicht alle Mütter erhalten Mutterschafts-Geld.

Es ist hier wichtig, ob die schwangere Frau zu Beginn des Mutter-Schutzes gearbeitet hat.

Wichtig ist auch, welche Kranken-Versicherung die schwangere Frau hat.

3.2. Eltern-Zeit und Eltern-Geld

Die Eltern-Zeit



Die Mutter und der Vater haben einen Anspruch auf Eltern-Zeit.

Die Eltern-Zeit ist für die Betreuung und Erziehung eines Kindes bis es vier Jahre alt wird, gedacht.

Die Eltern-Zeit kann aber auch kürzer sein.

Während der Eltern-Zeit bleibt das Arbeits-Verhältnis bestehen.

Nach der Eltern-Zeit haben die Eltern einen Anspruch auf Rückkehr zur früheren Arbeits-Zeit.

Antrag:

- schriftlich
- spätestens 7 Wochen vor Beginn beim Arbeit-Geber
- Information für welchen Zeitraum

Dauer:

- 3 Jahre
- in der Regel bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres des Kindes

Teilzeit-Beschäftigung:

- bis zu 30 Wochenstunden möglich

Kündigungs-Schutz:

- das Arbeits-Verhältnis darf grundsätzlich in der Elternzeit nicht gekündigt werden
- nur in besonderen Fällen kann ausnahmsweise eine Kündigung für zulässig erklärt werden

Flexibilisierung der Eltern-Zeit im Zusammenhang mit Eltern-GeldPlus

Mütter und Väter können 24 Monate auf den Zeit-Raum zwischen dem 3. und dem 8. Lebens-Jahr übertragen.

Eine Zustimmung des Arbeit-Gebers ist nicht mehr notwendig.

Das Eltern-Geld

Das Eltern-Geld macht es für Mütter und Väter einfacher, vorübergehend ganz oder auch nur teilweise auf die Arbeit zu verzichten.

So haben die Eltern mehr Zeit für die Betreuung ihres Kindes.

Die Eltern können zwischen Basis-Eltern-Geld und Eltern-GeldPlus wählen oder beides kombinieren.

Das Basis-Eltern-Geld wird an Väter und Mütter für maximal 14 Monate gezahlt.

Die Eltern können den Zeit-Raum frei aufteilen.

Allein-Erziehende können die vollen 14 Monate Eltern-Geld in Anspruch nehmen.

Das Eltern-GeldPlus ist für die Eltern gedacht, die schon während der Eltern-Zeit wieder in Teil-Zeit arbeiten wollen.

Aus einem bisherigen Eltern-Geld-Monat werden zwei Eltern-GeldPlus-Monate.

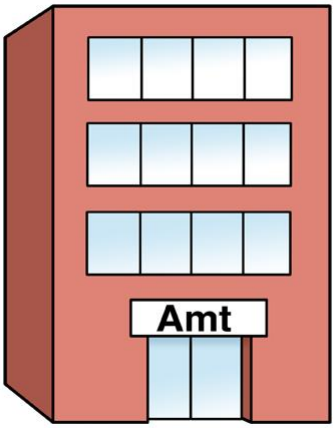
Höhe des Eltern-Geldes: Das Eltern-Geld hängt davon ab, was die Eltern in den letzten 12 Monaten verdient haben.

Es beträgt mindestens 300 Euro und höchstens 1.800 Euro monatlich (im Eltern-Geld Plus-Bezug mind. 150 Euro und höchstens 900 Euro monatlich).

Antrag: Schriftlich mit der Information, für wie viele der ersten 14 Lebens-Monate Eltern-Geld beantragt wird.

Wo erfahre ich mehr über Eltern-Zeit und Eltern-Geld
Kontakt in Wiesbaden: **Hessisches Amt für Versorgung und Soziales** Mainzer Straße 35 65185 Wiesbaden Telefon: 0611 7157 0 Fax: 0611/3276-44 888 E-Mail: poststelle@havs-wie.hessen.de
Nützliche Links: Landeshauptstadt Wiesbaden – Elterngeld beantragen Regierungspräsidium Gießen - Elterngeld und Betreuungsgeld Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend - Leistungen und Förderung **Info Materialien:** Bundes-Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend „Elterngeld und Elternzeit - Das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz“

3.3. Nicht verheiratet? Anerkennung der Vaterschaft und das gemeinsame Sorge-Recht. Unterhalt.



Anerkennung der Vaterschaft

Wenn die Eltern des Kindes verheiratet sind, ist juristisch gesehen der Ehe-Mann auch der Vater.

Dann gilt das gemeinsame Sorge-Recht.

Wenn die Eltern des Kindes nicht verheiratet sind, können sie die Vaterschaft anerkennen lassen. Dazu müssen beide Eltern-Teile anwesend sein.

Dies können die Eltern bei folgenden Behörden tun:

- bei jedem Standes-Amt (gebührenfrei)
- bei den Jugend-Ämtern (gebührenfrei)
- bei allen Notaren (gegen Gebühr)

Sorge-Recht

Wenn ein Baby zur Welt kommt, dann hat seine Mutter das Sorge-Recht.

Das Sorge-Recht umfasst alle Rechten und Pflichten für das Kind.

Das heißt: Die Mutter muss sich um ihr Kind kümmern und es beschützen.

Die Mutter vertritt das Kind und verwaltet sein Vermögen.

Die Anerkennung der Vaterschaft und Zustimmung der Mutter bedeutet nicht, dass der Vater automatisch ein gemeinsames Sorgerecht für das Kind hat.

Das Sorgerecht muss gesondert beantragt werden.

Wenn die Mutter die Vaterschaft anerkannt hat, dann bekommt der Vater das Sorgerecht wenn:

- der Vater die Mutter Ihres Kindes heiratet
- beide Eltern die gemeinsame Sorge erklären (Sorge-Erklärungen)
- das Familien-Gericht dem Vater auf seinen Antrag hin, die gemeinsame Sorge überträgt

Die Sorge-Erklärung muss in urkundlicher Form beantragt werden.

Dies kann kostenlos beim Jugend-Amt gemacht werden.

Bei Fragen zur Sorge-Erklärung kann man sich an das Jugendamt (in Wiesbaden Amt für Soziale Arbeit) wenden.

Hier erfährt man auch, welche Unterlagen man für die Abgabe der Sorge-Erklärung benötigt.

Unterhalt

Manchmal leben die Eltern des Kindes nicht zusammen.

Das Kind lebt bei einem Eltern-Teil.

Dieses Eltern-Teil betreut das Kind und erfüllt auf diese Weise seine Unterhalts-Verpflichtung gegenüber dem Kind.

Der andere Eltern-Teil ist dem Kind zum Bar-Unterhalt verpflichtet.

Das heißt: der Eltern-Teil muss monatlich einen bestimmten Betrag an den betreuenden Eltern-Teil zahlen.

Für die Höhe des Unterhalts gibt es gesetzliche Regelungen.

Bei Fragen zum Unterhalt kann man sich an das Jugendamt (in Wiesbaden Amt für Soziale Arbeit) wenden.

Wo erfahre ich mehr über Anerkennung der Vaterschaft und gemeinsame Sorge-Recht-Erklärung?

Kontakt in Wiesbaden:
Anerkennung der Vaterschaft
Standes-Amt Wiesbaden
Altes Rathaus
Marktstraße 16
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 31 3413
E-Mail: geburten@wiesbaden.de

Amt für Soziale Arbeit, Sozialdienst Wiesbaden
Konradinerallee 11
65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 31 3452
E-Mail: sozialdienst@wiesbaden.de
oder Ihre zuständige **Orts-Verwaltung**

Sorge-Erklärung:
Sozialdienst Wiesbaden
Konradinerallee 11
65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 31 3452
E-Mail: sozialdienst@wiesbaden.de

Nützliche Links:
Landeshauptstadt Wiesbaden: Ämter und Dienstleistungen - Vaterschaft anerkennen oder Sorgeerklärung abgeben, gemeinsame elterliche Sorge

Bundes-Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Familien Wegweiser - Sorgerecht

3.4. Ausstellung der Geburts-Urkunde

Eine Geburt wird von der Klinik angezeigt.

Sie, als Eltern müssen die Geburt Ihres Kindes beim Standes-Amt anmelden.

Bereits vor der Geburt des Kindes können die Eltern beim Standes-Amt alle Formalitäten erledigen.

Die Unterlagen, die die Eltern brauchen sind in der Eltern-Mappe beschrieben.

Die Eltern-Mappe kann bequem im Internet heruntergeladen werden.

Eltern können auch online einen Termin zur Geburts-Anmeldung reservieren.

Wo erfahre ich mehr über Ausstellung der Geburtsurkunde?

Kontakt in Wiesbaden:
Standes-Amt Wiesbaden
Altes Rathaus
Marktstraße 16
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 31 3413
E-Mail: geburten@wiesbaden.de

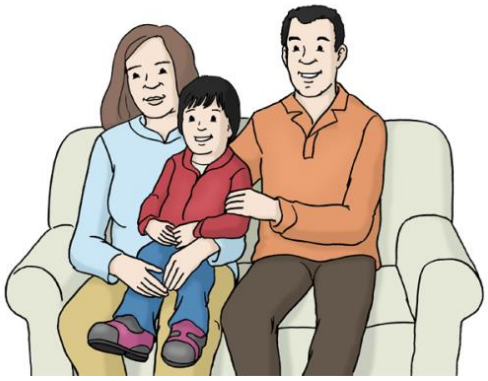
Elternmappe
Landeshauptstadt Wiesbaden - Geburt anmelden oder voranmelden - Elternmappe

Online Terminreservierung im Standesamt

Nützliche Links:
Bundes-Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Familienwegweiser: Anzeige der Geburt und Geburtsurkunde

3.5. Kinder-Geld und Kinder-Zuschlag

Kinder-Geld erhalten Eltern, die ihren Haupt-Wohnsitz in Deutschland haben.



Das Kinder-Geld beträgt für das erste und zweite Kind je 192 Euro, für das dritte Kind 198 Euro und für alle weiteren je 223 Euro.

Das Kinder-Geld wird dem Eltern-Teil ausgezahlt, bei dem das Kind lebt.

Eltern mit wenig Geld können zusätzlich zum Kinder-Geld einen **Kinder-Zuschlag** von maximal 160 Euro pro Kind erhalten.

Voraussetzung ist, dass sie mit ihrem eigenen Einkommen zwar ihr eigenes Existenz-Minimum decken können, aber nicht das Ihres Kindes.

Wo erfahre ich mehr über Kinder-Geld und Kinder-Geld-Zuschlag?
Kontakt in Wiesbaden: **Familien-Kasse Wiesbaden** Klarenthaler Str. 34 65197 Wiesbaden Telefon: 0611 9494 0 / 01801 546337 E-Mail: Familienkasse-Wiesbaden@arbeitsagentur.de
Nützliche Links: Landeshauptstadt Wiesbaden – Kindergeld beantragen Agentur für Arbeit Wiesbaden - Kindergeld Bundesagentur für Arbeit - Kindergeld und Kinderzuschlag

3.6. Kranken-Versicherung

Das Baby ist automatisch kranken-versichert, sobald es geboren ist.

Die Eltern sollen ihr Kind bei der Kranken-Kasse schriftlich anmelden.

Dies soll innerhalb von 2 Monaten nach der Geburt passieren.

Im Fall einer Familien-Versicherung bei einer gesetzlichen Kranken-Kasse, wird das Kind kostenlos mitversichert.

Privat Versicherte müssen Beiträge für ihr Kind zahlen.

3.7. Kinder-Reise-Pass

Für eine Reise ins Ausland benötigen Kinder bereits ab der Geburt ein eigenes Reise-Dokument.

Der Kinder-Reise-Pass ist ein Reise-Dokument für Kinder unter 12 Jahren.

Der Kinder-Reise-Pass kann beim Bürger-Büro in Wiesbaden oder bei der zuständigen Orts-Verwaltung beantragt werden.

Da erhalten Sie ebenfalls die Auskunft über die benötigten Unterlagen.

Wo erfahre ich mehr über Ausstellung eines Kinder-Reise-Passes
Kontakt in Wiesbaden: **Bürger-Büro** Dotzheimer Straße 8 65185 Wiesbaden Telefon: 0611 31 3344 buergerbuero@wiesbaden.de
Nützliche Links: Landeshauptstadt Wiesbaden - Kinderreisepass Bundesministerium des Inneren - Kinderreisepass

4. Nach der Geburt – daran müssen Sie denken

Das Baby ist jetzt endlich mal da!

Die Freude ist groß, aber die Eltern haben bestimmt ganz viele neue Fragen und Sorgen.

In vielen Bereichen können die Wiesbadener Familien-Bildungs-Stätten helfen.

4.1. Beim Kinder-Arzt - die ersten Untersuchungen und Impfungen

Früh-Erkennung: U1 – U9

Seit 1991 gibt es in allen Bundes-Ländern für Kinder ein Programm zur Früh-Erkennung.

Die Untersuchungen sind Pflicht und müssen gemacht werden!

Es sind zehn Untersuchungen bis zum 6. Lebens-Jahr. Das Kind und seine Entwicklung werden regelmäßig untersucht.

Wenn etwas nicht stimmt, kann das Kind schnell behandelt werden.

Das Kind wird gezielt unterstützt.

Die Teilnahme an den Früh-Erkennungs-Untersuchungen ist kostenlos.

Bei den Untersuchungen brauchen die Eltern das Gelbe Heft, die Kranken-Versicherungs-Karte des Kindes und den Impfpass.

Für alle Früherkennungsuntersuchungen sind bestimmte Zeiträume vorgegeben:	
U1 - nach der Geburt	U6 - 10. bis 12. Lebens-Monat
U2 - 3. bis 10. Lebens-Tag	U7 - 21. bis 24. Lebens-Monat
U3 - 4. bis 5. Lebens-Woche	U7a - 34. bis 36. Lebens-Monat
U4 - 3. bis 4. Lebens-Monat	U8 - 46. bis 48. Lebens-Monat
U5 - 6. bis 7. Lebens-Monat	U9 - 60. bis 64. Lebens-Monat

Impfungen

Fast alle Eltern in Deutschland lassen ihr Kind impfen.

Viele Eltern haben auch Fragen zu Impfungen. Diese Fragen können die Ärzte / Ärtinnen beantworten.

Wenn viele geimpft sind, treten die Krankheiten seltener auf.

Die Impf-Empfehlungen werden von der Ständigen Impf-Kommission (STIKO) ausgesprochen.

Es ist eine unabhängige Kommission von Fach-Leuten.

Die empfohlenen Impfungen richten sich nur gegen solche Krankheiten, die schwer und manchmal sogar lebensbedrohlich verlaufen können.

Die für Säuglinge und Klein-Kinder empfohlenen Impfungen bieten einen wirksamen Impf-Schutz gegen:

- Diphtherie
- Wundstarrkrampf (Tetanus)
- Keuchhusten (Pertussis)
- Hib (Haemophilus influenzae Typ-B)
- Kinderlähmung (Poliomyelitis)
- Hepatitis B
- Pneumokokken
- Masern
- Mumps
- Röteln
- Windpocken (Varizellen)
- Meningokokken C
- Rotaviren

Wo erfahre ich mehr über Gesundheit des Babys

In erster Linie kann Sie Ihr Kinderarzt / Ihre Kinderärztin beraten und informieren.

Nützliche Links und Infomaterialien:

Von BzGA empfohlen: Kinder-Gesundheit
Alles rund um Gesundheit Ihres Kindes, Früherkennung sowie Impfschutz
Infomaterial & Broschüren der BZgA

Thema Impfen – Impf-Empfehlungen/Für Kinder (0-12 Jahre)
www.impfen-info.de

Berufs-Verband der Kinder- und Jugend-Ärzte e.V.
www.kinderaerzte-im-netz.de

4.2. Ernährung – was isst ein Baby?

Im ersten Lebensjahr benötigen Babys eine spezielle Ernährung.

Ein Baby braucht besonders viel Energie und Nährstoffe. Außerdem ist die Verdauung noch nicht voll ausgereift.

Erste Lebensmonate - Milch

Deswegen ist in den ersten Lebensmonaten nur Milch die geeignete Nahrung für das Kind.

Getreide, Obst, Gemüse oder Saft sind zu diesem Zeitpunkt nicht notwendig.

Mutter-Milch ist die beste Nahrung für das Baby.

Wenn das Stillen nicht klappt, sollte die Mutter sich keine Sorgen machen und nicht zu schnell aufgeben.

Das Baby muss erst das Saugen lernen.

Wenn möglich, sollte die Mutter Ihr Kind vier bis sechs Monate nur

stillen.

Manchmal ist das Stillen aus medizinischen oder persönlichen Gründen nicht möglich.

Dann gibt es die Säuglings-Milch für die Flasche.

Auch mit Flaschen-Milch entwickelt sich das Baby gut.

Ab dem 5. Lebensmonat: Brei, danach Familien-Kost

Mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats sollte der erste Brei gegeben werden.

Zwischen dem 10. und 12. Monat kann das Kind langsam das Gleiche essen, was auch der Rest der Familie.

Milch bekommt das Kind dann zum Trinken im Becher.

Gemüse, Kartoffeln und Fleisch werden nur noch kleingeschnitten. Das Essen soll nur leicht gewürzt sein.

Als Zwischen-Mahlzeiten eignet sich noch immer sehr gut Obst, aber auch zum Beispiel Dinkel-Stangen und Reis-Waffeln.

Auch nach Einführung der Beikost kann weiter gestillt werden, solange Mutter und Kind dies möchten.

Wo erfahre ich mehr über Ernährung des Babys?
In erster Linie kann Sie Ihr Kinder-Arzt / Ihre Kinder-Ärztin sowie Hebamme beraten und informieren. **Familien-Bildungs-Stätten bieten ebenfalls eine Beratung zum Thema Ernährung des Babys an.**
Bei vielen Fragen rund um das Stillen können Still-Gruppen sowie eine Still-Beratung hilfreich sein. Eine Still-Beratung bieten viele Hebammen sowie Kranken-Häuser und Familien-Bildungs-Stätten an.
Nützliche Links und Infomaterialien: Von BzGA empfohlen: Von BzGA empfohlen: Kinder-Gesundheit Ernährung Ihres Kindes, Stillen und mehr Von Bundes-Ministerium für Ernährung und Land-Wirtschaft empfohlen: www.gesund-ins-leben.de Alles rund um die Ernährung Ihres Babys sowie der Mutter in der Stillzeit aid infodienst- Ernährung, Land-Wirtschaft, Verbraucher-Schutz e. V. Info Materialien: „Ernährung von Säuglingen - Empfehlungen für das erste Lebensjahr“, „Stillen – was sonst“, „Das beste Essen für Babys“ Forschungsinstitut für Kinder-Ernährung (FKE): Beiträge zur Ernährung von Säuglingen mit einem Ernährungsplan für das erste Lebensjahr Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) & Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und

Geburtshilfe (DGGG): Ernährung der Mutter während der Stillzeit

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.: Alles rund um Stillen, Stillberatung

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

4.3. Probleme? Beratung und Hilfe für die Eltern

Das Baby schreit und Sie wissen nicht, wie es weiter gehen soll?

Der Alltag wird für die Eltern schwierig.

Die Mutter und der Vater sind dann oft überfordert.

Außerdem können verschiedene Ursachen die Stimmung der Mutter beeinflussen.

Der Baby-Blues tritt sehr häufig auf. Dafür ist der hormonelle Wechsel verantwortlich.

Die Mutter fühlt sich müde und erschöpft.

Das ist normal und dauert etwa 10 Tage – danach fühlen sich die meisten Frauen wieder besser.

Die **Wochen-Bett-Depression** kann in den ersten zwei Jahren nach der Geburt auftreten.

Die Mütter haben ein unangenehmes Gefühl.

Sie reagieren nach der Geburt extrem ängstlich oder mit Konzentrations-Störungen.

Dann gibt es noch die **Postpartale Psychose**.

Dabei verliert die Mutter den Bezug zur Realität. Das heißt, sie nimmt viele Sachen anders wahr als sie wirklich sind.

Die Psychose beginnt in den ersten zwei Wochen nach der Entbindung.

In allen drei Fällen können und sollen Sie Hilfe und Unterstützung suchen.

Wo finde ich Hilfe?

In erster Linie können Ihrer Familie Nachsorge-Hebammen, Frauen-Ärzte / Frauen-Ärztinnen oder Haus-Ärzte / Haus-Ärztinnen helfen.

FranKha – Frühe Anleitung durch Kinder-Kranken-Schwestern, Hebammen, Ärztinnen
Gesundheits-Amt, Kinder-, Jugend und Zahnärztlicher Dienst
Konradinerallee 11
65189 Wiesbaden
Koordinations-Stelle Sozialpädiatrie
Telefon: 0611 31 28 11
Telefon: 0611 31 28 57
E-Mail: frankha@wiesbaden.de

Landes-Haupt-Stadt Wiesbaden / Seelische Gesundheit
Sozial-psychiatrischer Dienst (SpDi) – Information, Beratung, Unterstützung
Gesundheits-Amt
Konradinerallee 11
65189 Wiesbaden
Telefon: 0 611 31-2819
E-Mail: spdi@wiesbaden.de

Landes-Haupt-Stadt Wiesbaden / Zusammen-Leben der Familie / Sozialdienst
Konradinerallee 11
65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 31 3452
E-Mail: sozialdienst@wiesbaden.de

FamilienPaten-Projekt des Sozialdienstes katholischer Frauen e. V. Wiesbaden
Platter Straße 80
65193 Wiesbaden
E-Mail: info@skf-wiesbaden.de

Mütter-Baby-Sprechstunde des Sozialdienstes katholischer Frauen e. V. Wiesbaden
Platter Straße 80
65193 Wiesbaden
E-Mail: info@skf-wiesbaden.de

Beratungs-Stelle im Nachbarschafts-Haus
Rathausstraße 10
65203 Wiesbaden-Biebrich
Telefon: 0611 9 672126

Beratungs-Stelle im Roncallihaus
Friedrichstraße 26 – 28
65185 Wiesbaden
Telefon: 0611/ 174-186
E-Mail: beratungsstelle@caritas-WiRT.de

Zentrum für Beratung und Therapie
Rheinstr. 65
65185 Wiesbaden
Telefon: 0611 360 910

IBT-Institut für Beratung und Therapie für Familien und Jugendliche
Bahnhofstrasse 36
Telefon: 0611 37 00 12
E-Mail: mail@erziehungsberatung-wiesbaden.de
www.erziehungsberatung-wiesbaden.de

Deutscher Kinder-Schutz-Bund, OV Wiesbaden e.V.
Kaiser-Friedrich-Ring 5
65185 Wiesbaden

Telefon: 0611 52 28 46

wellcome GmbH Angebote für Familien und Praktische Hilfe nach der Geburt
Ev. Familien-Bildungs-Stätte
Schlossplatz 4
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 524015
E-Mail: wiesbaden@wellcome-online.de
www.wellcome-online.de

Enkel dich Jung Ehrenamtliches Kooperations-Projekt Groß-Eltern-Service in Wiesbaden
Telefon: 0611 53 16 96 88
Email: grosseltern-service@familienbildung-wi.de

Beratungs-Stellen für Eltern mit Schrei-Babys / Schrei-Ambulanzen
Eine aktuelle Liste von Schreib-Ambulanzen finden Sie auf**:**
www.schreibaby.de

Sozialpädiatrisches Zentrum Wiesbaden
Dr. med. Waltraud Schrank
Ludwig-Erhard-Str. 10065199 Wiesbaden
Telefon 0611 43-2918
E-Mail: SPZ-Leitstelle.HSK@helios-kliniken.de

Hilfe bei Wochen-Bett-Depression

Vitos Klinik Eichberg
Behandlung postpartaler Depressionen
Stationäre Mutter-Kind-Behandlung
Station E13
Kloster-Eberbach-Str. 4
65346 Eltville/Eichberg
Telefon: 06123 - 602 - 0

Wochenbettdepressions-Hotline der Städtischen Kliniken Frankfurt, kostenlose Beratung:
Telefon: 01577 47 42 654

Marcé-Gesellschaft für peripartale psychische Erkrankungen - eine internationale Fach-Gesellschaft.
Thematik der schwangerschafts- und geburtsassoziierten psychischen Erkrankungen
www.marce-gesellschaft.de

Schatten & Licht e.V. - bundesweiter gemeinnütziger Verein von betroffenen Frauen als Selbsthilfe-Organisation.
Problem-Felder: die peripartale Depression, Angst- oder Zwangs-Störung und die peripartale Psychose.
Beim Verein „Schatten und Licht finden Sie eine Liste von Experten und Selbst-Hilfe-Gruppen
www.schatten-und-licht.de

Bei aller Liebe – Verein der FreundInnen und FörderInnen der psychiatrisch-psychotherapeutischen Mutter-Kind-Behandlung im Ruhrgebiet e. V.
www.beiallerliebe-verein.de

Hilfe in Wiesbaden: Was ist FrAnKHA?
FrAnKHA – Frühe Anleitung durch Kinder-Kranken-Schwestern, Hebammen, Ärztinnen
Die Geburt eines Kindes ist ein schönes Ereignis.

Aber sie bringt auch eine Vielzahl an Veränderungen und Unsicherheiten mit sich.

FrAnKHA unterstützt Schwangere und Eltern von Kindern im 1. Lebensjahr bei Fragen zur eigenen Gesundheit und zur Gesundheit, Ernährung und Pflege des Babys.

Es finden Hausbesuche statt.

Themen:

- gesunde Ernährung
- Stillen
- Schlafen
- Schreien
- notwendige Vorsorge-Untersuchungen, Impfungen, Pflege und Entwicklung des Babys

Die Mitarbeiterinnen „begleiten“ Kind und Eltern und helfen.

FrAnKHA ist ein freiwilliges, kostenfreies und vertrauliches Beratungs- und Unterstützung-Angebot.

4.4. Wieder in Form! – Rückbildungs-Kurse und Fitness für die Mütter

Die Schwangerschaft ist überstanden, das Baby endlich da.

Viele Frauen wollen wieder Sport machen.

Der erste sportliche Schritt soll die **Rückbildungsgymnastik** sein.

Schwangerschaft und Geburt hinterlassen Spuren, vor allem der Becken-Boden und die Bauch-Muskulatur waren stark belastet.

Sechs bis acht Wochen nach der Geburt soll der Rückbildungs-Kurs stattfinden. Man kann das Baby meistens mitbringen.

Die Kurse werden von den gesetzlichen und den meisten privaten Kranken-Kassen übernommen.

Generell tut der Sport den Müttern gut!

Gute Sportarten nach der Geburt:

- Sport-Arten im Wasser wie z.B. Aquafitness, Schwimmen
- Lange Spaziergänge

- Rad-Fahren
- Pilates und Yoga
- Kraft-Ausdauer-Training

Wichtig ist es, bei Schmerzen das Training sofort abzubrechen und mit dem Arzt zu sprechen.

Wer bietet Rückbildungs-Kurse und Fitness-Kurse für Mütter nach der Geburt?
Geburts-Kliniken in Wiesbaden: HELIOS Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden, Geburtshilfe und Pränatalmedizin Asklepios Paulinen Klinik Wiesbaden, Geburtshilfe St. Josefs-Hospital Wiesbaden, Gynäkologie und Geburtshilfe Genaue Informationen zu den Kursen und Terminen finden Sie im Bereich „Elternschule“ des jeweiligen Anbieters.
Hebammen in Wiesbaden Die meisten Rückbildungs-Kurse werden von den Hebammen durchgeführt. Fragen Sie bei Gemeinschafts-Praxen und einzelnen Hebammen nach.
Familienbildungsstätten in Wiesbaden Für Kontaktdaten siehe Seite 4.
Sirona – Wiesbadener Frauen-Gesundheits-Zentrum e.V. Schiersteiner Str. 21 65187 Wiesbaden Telefon: 0611 301694 www.fgz-sirona.de

4.5. Kinder-Betreuung und Tages-Pflege

Sie möchten ihr Kind betreuen lassen?

Sie haben mehrere Möglichkeiten:

- Kinder-Tages-Stätten
- die betreuenden Grund-Schulen
- Tages-Pflege (Tages-Mütter und Tages-Väter)
- Babysitter

Kinder-Tages-Stätten

In Wiesbaden gibt es aktuell über 12.000 Betreuungs-Plätze.

Kinder im Alter von null bis zwölf Jahren werden in Kinder-Tages-Stätten betreut.

Die Aufgabe der Erziehung, Betreuung und Bildung werden von unterschiedlichen Trägern geleistet (Stadt, Kirchen, Eltern-Initiativen, Unternehmen sowie freie Träger).

Betreuende Grund-Schulen

Die Betreuenden Grund-Schulen sind Einrichtungen des Amtes für Soziale Arbeit.

In Zusammenarbeit mit Wiesbadener Grundschulen wird Betreuung vor und nach dem Unterricht angeboten.

Tagespflege und Babysitter

Die Eltern können die Tages-Betreuung ihrer Kinder auch über so genannte "Tagesmütter" organisieren.

Bei der Vermittlung hilft das Amt für Soziale Arbeit.

Das Projekt "Kinder-Brücke" bietet für Kinder bis sechs Jahren ein regelmäßiges Betreuungs-Angebot von mindestens 30 Stunden in der Woche an.

Das Projekt der Evangelischen Familien-Bildungs-Stätte bietet ein zeitlich flexibles Betreuungs-Angebot für Kinder im Alter bis zu zehn Jahren an.

Wo erfahre ich mehr Kinderbetreuung und Tagespflege?
Kontakt in Wiesbaden: Amt für Soziale Arbeit Landeshauptstadt Wiesbaden: Kinderbetreuung **Kinder-Tages-Stätten:** Telefon: 0611 31-2655 E-Mail: kindertagesstaetten@wiesbaden.de **Betreuende Grund-Schulen:** Telefon: 0611 31 3799 E-Mail: betreuende-grundschulen@wiesbaden.de **Tages-Pflege und Treff-Punkt Tages-Mütter** Bahnhofstraße 55-57 65185 Wiesbaden Telefon: 0611 31 4263 E-Mail: kindertagespflege@wiesbaden.de
Nützliche Links: Deutscher Kinderschutzbund e.V. - Kindetagespflege Evangelische Familien-Bildungs-Stätte Wiesbaden – Kinder-Betreuung Startseite - FBS-Wiesbaden Hallo Babysitter - Portal für Kinder-Betreuung www.hallobabysitter.de Kinderhaus Wiesbaden e.V. am Elsässer Platz e.V. www.kinderhaus-wiesbaden.de/ Hessisches Kinder-Tages-Pflege-Büro www.hessisches-kindertagespflegebuero.de Bundes-Ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Online-Handbuch Kinder-Tages-Pflege www.handbuch-kindertagespflege.de

4.6. Zurück in den Beruf

Ein Kind zu bekommen bedeutet für die meisten Frauen, dass sie länger zu Hause bleiben.

Sie verzichten oft erstmal auf die Arbeit.

Später ist es schwierig, die Arbeit wieder aufzunehmen.

Deswegen sollen die Mütter überlegen, wie sie sich den Wieder-Einstieg nach der Eltern-Zeit vorstellen.

Dabei sind viele Fragen wichtig:

Arbeit in Vollzeit oder in Teilzeit?

Ist die Betreuung der Kinder möglich?

Ist Heimarbeit oder flexible Arbeits-Zeit-Aufteilung möglich?

Im Kontakt mit dem Unternehmen bleiben

Besonders wichtig ist es, regelmäßig mit dem Arbeits-Geber zu kommunizieren.

Information und Kontakt-Pflege sind wichtig.

Qualifikations-Erhalt

Der Erhalt der Qualifikationen spielt beim Wieder-Einstieg eine besonders wichtige Rolle.

Interne Fort- und Weiter-Bildungen während der Eltern-Zeit sind in solchen Fällen sehr gut geeignet.

Auch externe Fortbildungs-Maßnahmen sind auf jeden Fall zu empfehlen.

Teilzeit-Beschäftigung während der Eltern-Zeit

Zu empfehlen ist es, noch im Rahmen der Eltern-Zeit in Teilzeit zu arbeiten.

So wird der Kontakt zum Unternehmen und zu Kollegen gesichert.

Teilzeit-Beschäftigung während der Elternzeit ist bis zu 30 Wochen-Stunden möglich.

Die Eltern sollen in diesem Fall auch die Möglichkeit des „Elterngeld Plus“ beachten!

Rückkehr aus der Eltern-Zeit

Nach dem Ende der Eltern-Zeit hat die Mutter ein Recht auf die Wieder-Aufnahme der Arbeit.

Die Arbeits-Bedingungen sollen gleich bleiben, das heißt: so wie vor der Elternzeit.

Wenn die Mutter in ihr altes Unternehmen nicht mehr zurück kann, dann ist ein frühzeitiger Beratungs-Termin bei der örtlichen Agentur für Arbeit sehr wichtig.

Bei den Ämtern gibt es spezielle Ansprechpartner, die sich um solche Frauen kümmern.

Außerdem gibt es einige Programme, die eine Frau in solchen Situationen unterstützen.

Wo erfahre ich mehr über die Rückkehr aus der Eltern-Zeit?
Amt für Wirtschaft und Liegenschaften – Beschäftigungs-Förderung Gustav-Stresemann-Ring 1565189 Wiesbaden

Telefon: 0611 31 3131
beschaeftigung@gwiesbaden.de
existenzgruendung@wiesbaden.de

Agentur für Arbeit in Wiesbaden - Beauftragte für Chancen-Gleichheit am Arbeits-Markt

Verein Berufs-Wege für Frauen: www.berufswege-fuer-frauen.de

Netzwerk Existenz-Gründerinnen: www.existenzgruenderinnen.de

VBM - Verband berufstätiger Mütter: www.vbm-online.de

Perspektive Wieder-Einstieg - gemeinsame Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und der Bundesagentur für Arbeit:
www.perspektive-wiedereinstieg.de

Bundes-Familien-Ministerium - Politikbereich Familie und Arbeitswelt

Erfolgs-Faktor Familie: www.erfolgsfaktor-familie.de

Internet-Portal Beruf und Familie - Initiative der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung:
www.beruf-und-familie.de

Portal Mittelstand und Familie: www.mittelstand-und-familie.de

Portal des Verbunds für Unternehmen und Familien:
www.verbund-fuer-unternehmen-und-familie.de

Publikationen des Bundes-Ministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Broschüre: So sag ich's meinen Vorgesetzten - Elternzeit, Wiedereinstieg und flexible Arbeitsmodelle erfolgreich vereinbaren

Broschüre: Familienbewusste Arbeitszeiten - Leitfaden

Broschüre: Familienorientierte Personalpolitik - Checkheft für Unternehmen

Broschüre: Früher beruflicher Wiedereinstieg für Eltern

4.7. Treffpunkte für Eltern mit Babys: Austausch und Begegnung

Wiesbadener Familien-Bildungs-Stätten (Seite 3)

KinderElternZentren in 8 Wiesbadener Stadt-Teilen:

KiEZ Bergkirchenviertel
Träger: Xenia-interkulturelle Projekte gGmbH
E-Mail: KiEZ-Bergkirchenviertel@xenia-interkulturell.de
Adlerstraße 37 und 43
65183 Wiesbaden
KiEZ-Sprechstunde: Di. 13.30 - 15.30 Uhr

KiEZ Erbenheim
Träger: Caritasverband WiRT e.V.
E-Mail: KiEZ-Erbenheim@caritas-WiRT.de
Moabiter Straße 14
65205 Wiesbaden
KiEZ-Sprechstunde: Di. 13.00 - 14.30 Uhr

KiEZ Sauerland
Träger: Kinder- und Beratungszentrum Sauerland (KBS)
E-Mail: KiEZ-Sauerland@ekhn-net.de
Föhrer Straße 72
65199 Wiesbaden
KiEZ-Sprechstunde: nach Vereinbarung

KiEZ Westend
Träger: Internationale Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt
E-Mail: KiEZ-Westend@awo-wiesbaden.de
Walramstraße 16a
65183 Wiesbaden
KiEZ-Sprechstunde: nach Vereinbarung

KiEZ Biebrich
Träger: LH Wiesbaden
E-Mail: KiEZ-Biebrich@wiesbaden.de
Rudolf-Dyckerhoff-Straße 30
65203 Wiesbaden
KiEZ-Sprechstunde: Mi. 8.00 - 9.30 Uhr

KiEZ Kastel/Kostheim
Träger: Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Wiesbaden e.v.
E-Mail: KiEZ-Kastel.Kostheim@kinderschutzbund-wi.de
Steinern Straße 65b 3.Stock
55252 Mainz Kastel
KiEZ-Sprechstunde: Mi. 11.00 - 12.30 Uhr

KiEZ Schelmengraben
Träger: Ev. Familien-Bildungsstätte
E-Mail: KiEZ-Schelmengraben@familienbildung-wi.de
Hans-Böckler-Straße 65, 65199 Wiesbaden
KiEZ-Sprechstunde: Di. 14.30 - 16.00 Uhr

KiEZ Hollerborn/Waldstraße
Träger: CASA e. V. Centrum für aktivierende Stadtteilarbeit
E-Mail: KiEZ-Hollerborn.Waldstrasse@casa-wiesbaden.de
Holzstraße 24, 65197 Wiesbaden
KiEZ-Sprechstunde: Mi. 10.00 -12.00 Uhr

Impressum
Herausgeberin:
Referat der Kommunalen Frauenbeauftragten der Landeshauptstadt Wiesbaden
Schlossplatz 6 | 65183 Wiesbaden
Fotos/Grafiken: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Wiesbaden, Juli 2017