



Sie sind schwanger? Sie haben viele Fragen?

Hier finden Sie Infos und Tipps:

- Für die Schwangerschaft
- Für die Zeit vor der Geburt
- Für die Zeit nach der Geburt
- Für finanzielle Hilfen



Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de



© stadttraite by Adobe Stock

Inhalts-Verzeichnis

Für die Schwangerschaft	3
Für die Zeit vor der Geburt	9
Für die Zeit nach der Geburt	12
Ich mache mir Sorgen um mein Baby	16
Hilfe - mir wächst alles über den Kopf	18
Welche Hilfen gibt es für junge Eltern?	20
Welche Gruppen können Sie besuchen?	22
Welche finanziellen Hilfen bekommen Sie?	24
Checkliste für die Zeit vor der Geburt	27
Checkliste für die Zeit nach der Geburt	29

Titelbild © Kati Finell by Adobe Stock

Der Schwangerschafts-Test ist positiv. Freue ich mich über die Schwangerschaft? Macht mir die Schwangerschaft Angst?

Ein Kind ist eine große Freude.
Ein Kind bringt aber auch eine große Verantwortung.

Ein Kind braucht Liebe.
Ein Kind braucht Sicherheit.
Für viele Jahre.

Sie und Ihr Partner fragen sich:
Schaffen wir das?
Manchmal ist die Entscheidung schwierig.
Sie finden Unterstützung bei speziellen Beratungsstellen.

Die Beraterinnen unterstützen Sie bei Ihrer Entscheidung.
Die Beratung ist kostenlos.
Die Beraterinnen haben Schweige-Pflicht.

Sie sind alleine?
Sie haben Probleme mit dem Vater Ihres Kindes?
Dann entscheiden Sie alleine:
Will ich das Kind bekommen?
Sie sollen nicht alleine gelassen werden.
Die Beraterinnen machen Ihnen Mut!

**Gehen Sie zu einer Schwangeren-Beratungsstelle.
Die Beraterinnen unterstützen Sie!**

Alle Informationen finden Sie auf Seite 19.





Ich freue mich auf mein Baby! Was muss ich jetzt tun? In den ersten 3 Monaten

Wählen Sie einen Frauen-Arzt oder eine Frauen-Ärztin.
Sie sollen Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin vertrauen.

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Der Arzt oder die Ärztin macht die 1. Vorsorge-Untersuchung.
Er oder sie schreibt alle wichtigen Untersuchungs-Ergebnisse
in den **Mutter-Pass**.

Den Mutter-Pass sollen Sie jetzt immer dabei haben.

Der Arzt oder die Ärztin macht ein **Ultraschall-Bild**.
Im Ultraschall-Bild können Sie Ihr Baby schon als Punkt sehen.

Die Schwangerschafts-Bescheinigung

Die Schwangerschafts-Bescheinigung erhalten Sie bei Feststellung der Schwangerschaft von Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.
Auf der Schwangerschafts-Bescheinigung steht der Geburts-Termin.
Geben Sie die Schwangerschafts-Bescheinigung an Ihre Krankenkasse und an Ihren Arbeit-Geber.

Wichtige Planungen

Wo wollen Sie entbinden?

- In einer Geburts-Klinik,
- in einem Geburts-Haus
- oder zu Hause?

Informieren Sie sich.

Schauen Sie sich Kliniken und Geburts-Häuser an.

Suchen Sie eine Hebamme.

Eine Hebamme begleitet Sie

- vor der Geburt,
- während der Geburt,
- nach der Geburt.

Hier finden Sie Hebammen im Internet:

www.hebammen-mittelfranken.de



Melden Sie sich bei einem **Geburts-Vorbereitungskurs** an.
Der Kurs soll in den letzten 3 Schwangerschafts-Monaten sein.
Geburts-Vorbereitungskurse finden Sie hier:

- In einer Geburts-Klinik.
- In einer Hebammen-Praxis.
- Im Zentrum Koberger-Straße.



Mein Bauch wächst schon Was muss ich tun? Was muss ich planen? In den Monaten 4 - 6

Wenn Sie **nicht** verheiratet sind:

Die Vaterschaft

Überlegen Sie: Soll der Kindes-Vater die Vaterschaft anerkennen?
Das ist möglich beim

- Jugendamt (kostenlos)
- Standesamt
- Notar
- Amtsgericht

Sie benötigen:

- Die schriftliche Zustimmung von der Mutter von dem Baby
- Die Geburts-Urkunde vom Vater von dem Baby
- Die Personal-Ausweise von Vater und Mutter von dem Baby
- Den Mutter-Pass

Das Sorge-Recht

Sie können das gemeinsame Sorge-Recht beantragen.

Beim Jugendamt ist der Antrag kostenlos.

Sie können den Antrag bis zum Ende der Schwangerschaft stellen.

Dann steht der Name vom Vater in der Geburts-Urkunde vom Kind.

Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind

Brauchen Sie finanzielle Unterstützung?

Dann stellen Sie einen Antrag bei der
„Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“.

Die Landesstiftung gibt Geld für das Baby.

Zum Beispiel: für den Kinderwagen, für Kleidung, für ein Bett.

Die Schwangeren-Beratungsstelle hilft Ihnen beim Antrag.

Mehrbedarf vom Jobcenter

Bekommen Sie Arbeitslosengeld II?

Dann beantragen Sie:

- den Mehrbedarf für Schwangerschaft,
- den Mehrbedarf für Schwangerschafts-Kleidung,
- Beihilfe für die Erstausrüstung für das Baby.

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.

Im 2. Ultraschall-Bild sehen Sie Ihr Baby jetzt schon ganz deutlich.

Sorgen Sie schon jetzt vor

- Melden Sie sich bei einer Geburts-Klinik an.
Oder in einem Geburts-Haus.
- Melden Sie sich bei einem Säuglings-Pflege-Kurs an.
Dann können Sie Ihr Baby von Anfang an gut versorgen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner und Ihrem Arbeit-Geber über die Eltern-Zeit.
Wollen Sie sich die Eltern-Zeit teilen?
Wer bleibt zu Hause?
- Wollen Sie nach der Geburt bald wieder arbeiten?
Dann melden Sie Ihr Kind bei einer Kindertagesstätte an.
Oder bei einer Tagesmutter.
- Wie soll Ihr Baby heißen?
Welchen Vornamen wählen Sie für Ihr Baby?
Welchen Nachnamen wählen Sie für Ihr Baby?



© sutchakby Adobe Stock

Bald ist mein Baby da Was muss ich in den letzten 3 Monaten tun?

Jetzt ist es bald soweit!

Bereiten Sie alles vor, damit Ihr Baby sich wohl fühlt.

Was braucht Ihr Baby?

Kaufen Sie die Erst-Ausstattung

In der Schwangeren-Beratungsstelle erhalten Sie eine Liste.

In der Liste steht, was Sie alles brauchen.

Zum Beispiel:

- Ein Kinderbett
- Einen Kinderwagen
- Wäsche
- Windeln
- Pflege-Artikel

Sie finden verschiedene Listen auch im Internet.

Zum Beispiel unter <https://www.elterngeld.de/baby-erstaussstattung-checkliste>

Sie bekommen manche Sachen auch gebraucht.

Zum Beispiel ein Kinderbett und einen Kinderwagen.

Gebrauchte Sachen bekommen Sie auch auf einem Bazar
oder in einem Second-Hand-Laden.

Das ist viel billiger.

Bereiten Sie einen ruhigen Platz für das Baby vor

Haben Sie ein extra Kinderzimmer?

Für das Baby brauchen Sie einen ruhigen Platz in der Wohnung.

Bereiten Sie den Platz jetzt vor,
oder richten Sie ein Zimmer ein.

Packen Sie eine Tasche für die Klinik

Die Geburt kann ganz plötzlich los gehen.
Dann haben Sie keine Zeit zum Suchen.
Deshalb packen Sie schon jetzt alles für die Klinik ein.
Sie finden eine Pack-Liste im Internet.
Zum Beispiel unter www.elterngeld.de/kliniktasche-zur-geburt-packen
Oder bei einer Beratungsstelle.



© Kaspars Grimaldas by Adobe Stock

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchung

Im 3. Ultraschall-Bild erkennen Sie Ihr Baby jetzt schon ganz genau.

Suchen Sie einen Kinder-Arzt oder eine Kinder-Ärztin

Wenn Ihr Baby geboren ist, brauchen Sie einen Kinder-Arzt.
Oder eine Kinder-Ärztin.
Suchen Sie schon jetzt einen Arzt oder eine Ärztin.

Melden Sie sich bei Eltern-Kursen an

Es gibt viele verschiedene Eltern-Kurse.
Zum Beispiel:

- Still-Gruppen
- Eltern-Kind-Gruppen
- Eltern-Trainings

Sie können auch ohne Partner zu den Kursen gehen.
In den Kursen lernen Sie andere Mütter und Eltern kennen.
Sie können Erfahrungen austauschen.
Das hilft Ihnen, Ihr Baby zu verstehen.
Informieren Sie sich jetzt schon über entsprechende Angebote.
Sie finden Informationen unter dieser Telefonnummer 0911 231 33 33

Mutterschaftsgeld

7 Wochen vor dem Geburts-Termin beantragen Sie das Mutterschaftsgeld,
bei Ihrer Krankenkasse.
Sie brauchen dafür:

- Eine Gehalts-Bescheinigung von Ihrem Arbeit-Geber
- Eine Bescheinigung über den Geburts-Termin
von Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.

Mutterschutz

Der Mutterschutz beginnt 6 Wochen vor dem Geburts-Termin.
Jetzt dürfen Sie nicht mehr arbeiten.



© Lieferpix by Adobe Stock

Hurra – mein Baby ist geboren

Was ist zu tun?

Herzlichen Glückwunsch!
Endlich halten Sie Ihr Baby in den Armen!

Vielleicht fühlen Sie sich erschöpft?
Jetzt gibt es viel zu erledigen.

Brauchen Sie Unterstützung?
Dann rufen Sie die „Hilfe für (werdende) Eltern“ an.

Telefon: 0911 231 33 33



Vielleicht hilft Ihnen Ihr Partner.
Oder Ihre Familie.

Melden Sie Ihr Kind an

Beim **Standesamt** im Geburts-Ort beantragen Sie die Geburts-Urkunde.
Jetzt müssen Sie sich entscheiden: Wie heißt Ihr Kind?

Beim **Einwohner-Melde-Amt** in Ihrem Wohn-Ort melden Sie Ihr Kind an.
Lassen Sie Ihr Kind in Ihre Steuer-Karte eintragen.
Beantragen Sie einen Kinder-Ausweis.

Versichern Sie Ihr Kind

Beantragen Sie bei der Krankenkasse die Familienversicherung.
Beantragen Sie die Versicherten-Karte für Ihr Kind.

Denken Sie später über weitere Versicherungen nach.
Zum Beispiel eine Familien-Haftpflicht-Versicherung ist gut.

Machen Sie einen Termin beim Kinder-Arzt aus

Gehen Sie regelmäßig zu den Vorsorge-Untersuchungen.

Die erste Vorsorge-Untersuchung heißt U1.
Sie ist gleich nach der Geburt.

Die zweite Vorsorge-Untersuchung heißt U2.
Sie ist am 3. Lebens-Tag. Meistens noch im Krankenhaus.
Die Vorsorge-Untersuchung U3 ist in der 3. bis 6. Lebens-Woche.

Machen Sie gleich einen Termin für die U3 aus.
Bei Ihrem Kinder-Arzt oder bei Ihrer Kinder-Ärztin.

Geben Sie den Antrag auf Eltern-Zeit ab

Der Mutterschutz dauert 8 Wochen nach der Geburt.
Bei Zwillingen oder einem behinderten Kind 12 Wochen.

Sie können bei Ihrem Arbeit-Geber Eltern-Zeit beantragen.
Die Eltern-Zeit ist nach dem Mutterschutz.
Geben Sie den Antrag in der ersten Woche nach der Geburt ab.
Lassen Sie sich beraten.

Beantragen Sie Kindergeld

Stellen Sie den Antrag auf Kindergeld bei der Kindergeld-Kasse. Vielleicht bekommen Sie auch einen Kindergeld-Zuschlag? Lassen Sie sich beraten.

Informieren Sie weitere Stellen über die Geburt Ihres Kindes

Informieren Sie

- Die Rentenversicherung
- Ihren Vermieter oder Ihre Vermieterin

Wo bekommen Sie weitere finanzielle Hilfen?

Es gibt finanzielle Hilfen zum Beispiel

- Vom Arbeitsamt
- Vom Job-Center
- Vom Sozialamt
- Von der Wohngeldstelle

Informieren Sie sich beim Jugendamt oder in einer Beratungsstelle.

**Gehen Sie zu einer Schwangeren-Beratungsstelle.
Die Beraterinnen unterstützen Sie!**

Alle Informationen finden Sie auf Seite 19.

Sind Sie allein erziehend?

Dann klären Sie

- Wollen Sie das Sorge-Recht für Ihr Kind alleine?
Wollen Sie das Sorge-Recht für Ihr Kind gemeinsam?
- Zahlt der Vater Unterhalt für Ihr Kind?
Wenn der Vater nicht zahlt:
Beantragen Sie einen Unterhalts-Vorschuss beim Jugendamt.

Was ist noch wichtig?

Sie gestalten jetzt Ihr neues Familienleben.

Sie entscheiden selbst:

- Wollen Sie eine Geburts-Anzeige aufgeben?
- Wollen Sie an einer Gruppe teilnehmen?
Es gibt Still-Gruppen, Krabbel-Gruppen, Baby-Schwimmen.
Und vieles mehr.

Denken Sie an sich:

- Machen Sie Rückbildungs-Gymnastik
- Nehmen Sie an Eltern-Kursen teil.
- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Frauen-Arzt oder Ihrer Frauen-Ärztin.
- Denken Sie an Schwangerschafts-Verhütung.





Ich mache mir Sorgen um mein Baby

Ihr Baby schreit viel und Sie können es gar nicht beruhigen?
 Ihr Baby entwickelt sich nicht so richtig?
 Andere Babies können schon viel mehr?
 Sie haben das Gefühl: Irgendetwas stimmt nicht mit meinem Baby?

Jedes Baby ist anders.
 Jedes Baby entwickelt sich auf seine eigene Art.
 Haben Sie Vertrauen.
 Unterstützen Sie Ihr Baby auf seinem Weg.

Nehmen Sie Ihr Gefühl aber auch ernst.
 Sie kennen Ihr Kind am besten.
 Sprechen Sie mit Ihrem Kinder-Arzt oder Ihrer Kinder-Ärztin.
 Sprechen Sie mit Fachleuten.

Hier finden Sie gute Beratung: Wenn das Baby sehr viel schreit

- Erziehungsberatungsstelle des Jugendamtes
 Schoppershofstraße 23-25 | 90489 Nürnberg
 Telefon: 0911 231 33 85 oder 0911 231 29 85
- Erziehungsberatungsstelle des Jugendamtes
 Johannisstraße 58 | 90419 Nürnberg
 Telefon: 0911 231 38 86 oder 0911 231 38 87
- Zentrum Koberger Straße e.V.
 Koberger Straße 79, Hinterhaus | 90489 Nürnberg
 Telefon: 0911 36 16 26
- Evangelische Familienbildungsstätte
 Leonhardstraße 13 | 90443 Nürnberg
 Telefon: 0911 274 76 60

Wenn sich Ihr Baby nicht richtig entwickelt

- Frühförderung der Lebenshilfe Nürnberg
 Krelingstraße 41-42 | 90408 Nürnberg
 Telefon: 0911 58 79 34 11
- Frühförderung Kinderhilfe
 Zerzabelshofstraße 25 | 90478 Nürnberg
 Telefon: 0911 46 26 354
- Zentrale Beratungsstelle für behinderte und
 entwicklungsverzögerte Kinder (ZEEBBEK) - Gesundheitsamt
 Burgstraße 4 | 90403 Nürnberg
 Telefon: 0911 231 27 64 oder 0911 231 31 01



Hilfe - mir wächst alles über den Kopf

Sind Sie immerzu müde?

Haben Sie Streit mit Ihrem Partner?

Haben Sie das Gefühl: Ich kann nicht mehr?

Haben Sie eine psychische Krise?

Sie sind nicht alleine.

Holen Sie sich Hilfe – für sich und für Ihr Kind!

Hier finden Sie Unterstützung:

- Netzwerk frühe Kindheit
Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi)
Hilfe für (werdende) Eltern
Telefon: 0911 231 33 33
Unter dieser Nummer erreichen Sie Tag und Nacht jemanden.
- Allgemeiner Sozialdienst
Dietzstraße 4 | 90443 Nürnberg
Telefon: 0911 231 26 86
- Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
Tucherstraße 15 | 90403 Nürnberg
Telefon: 0911 235 42 41
- Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung
Beratungsstelle für Familien, Kinder, Jugendliche, Paare und Alleinstehende
Rieterstraße 23 | 90419 Nürnberg
Telefon: 0911 35 24 00

Welche Hilfen gibt es für Schwangere?

Es gibt spezielle Beratungsstellen für alle Fragen zu Familien-Planung, Schwangerschaft und Geburt. Alle schwangeren Frauen können in die Beratungsstelle kommen. Die Beraterinnen helfen Ihnen gerne.

Hier finden Sie Beratung und Unterstützung:

- Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung der Stadtmission
Krellerstraße 3 | 90489 Nürnberg
Telefon: 0911 37 65 41 21
Internet: www.stadtmission-nuernberg.de
- DONUM VITAE
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung
Königstraße 70 | 90402 Nürnberg
Telefon: 0911 99 28 400
Internet: www.donum-vitae-bayern.de
- Katholische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung der Caritas
Tucherstraße 15 | 90403 Nürnberg
Telefon: 0911 23 54 231
Internet: www.caritas-nuernberg.de
- Pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung
Tafelfeldstraße 13 | 90443 Nürnberg
Telefon: 0911 55 55 25
Internet: www.pro-familia-nuernberg.de
- Schwangerenberatung des Gesundheitsamtes
Burgstraße 4 | 90403 Nürnberg
Telefon: 0911 231 22 88
Internet: www.gesundheit.nuernberg.de
- Zentrum Koberger Straße e.V.
Koberger Straße 79 | 90408 Nürnberg
Telefon: 0911 36 16 26
Internet: www.zentrum-koberger.de

Welche Hilfen gibt es für junge Eltern?

Ein Kind verändert viel in Ihrem Leben.
Es gibt neue Fragen und Probleme.
Manchmal wissen Sie vielleicht nicht weiter.
Das ist ganz normal.
Es gibt spezielle Beratungs-Angebote
für Eltern von neugeborenen und kleinen Kindern.

Hier finden Sie Beratung und Unterstützung:

Aufsuchende Gesundheitshilfe

Für Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren.
Eine Kinder-Kranken-Schwester und eine Ärztin beraten am Telefon.
Sie machen auch Hausbesuche.
Sie beraten über richtige Ernährung, Pflege und Hilfs-Angebote.

Hier erfahren Sie mehr:

Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt
Burgstraße 4 | 90403 Nürnberg
Telefon: 0911 231 14 183
Internet: www.gesundheit.nuernberg.de



Hilfe für (werdende) Eltern

Sie können anrufen, wenn Sie Fragen haben
oder nicht mehr weiter wissen.
Sie erreichen Tag und Nacht jemanden am Telefon.

Telefon: 0911 231 33 33

Familienpaten

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer unterstützen Familien
nach der Geburt.

Zum Beispiel beim Kochen, Wäsche waschen, einkaufen.

- Evangelische Familienbildungsstätte (FBS)
Leonhardstraße 13 | 90443 Nürnberg
Telefon: 0911 274 76 65
- Zentrum aktive Bürger (ZAB)
Gostenhofer Hauptstraße 63 im Hinterhaus | 90443 Nürnberg
Telefon: 0911 92 97 17 13

Familien-Hebammen

Eine Familien-Hebamme unterstützt Schwangere und Eltern
in einer schwierigen Lage.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie eine Mehrlings-Geburt haben
- Wenn Sie oder Ihr Kind chronisch krank sind
oder eine Behinderung haben
- Wenn Ihnen alles zu viel wird.

Die Familien-Hebamme kommt nach Hause
bis das Kind 1 Jahr alt ist.

Hier erfahren Sie mehr:
Hilfe für (werdende) Eltern
Telefon: 0911 231 33 33



Welche Gruppen können Sie besuchen?

Es gibt viele junge Mütter und Väter.
Die meisten haben die gleichen Probleme und Fragen.
In einer Gruppe können Sie sich mit anderen austauschen.
In einer Gruppe haben Sie auch oft viel Spaß.

Still-Gruppen

Mutter-Milch ist die beste Nahrung für Ihr Kind.
Manchmal ist das Stillen aber schwierig.
In Still-Gruppen erhalten Sie Anleitung und Unterstützung.
Sie können sich mit anderen Müttern austauschen.

Hier finden Sie Still-Gruppen:

- Elternschule Hallerwiese
Sankt-Johannis-Mühlgasse 15-19 | 90419 Nürnberg
Information im Internet: www.diefamilienbande.de
- Stillcafe
Klinikum Nürnberg Süd
Breslauer Straße 201 | 90471 Nürnberg
Telefon: 0911 398 22 61
- Theresienkrankenhaus
Mommsenstraße 24 | 90491 Nürnberg
Telefon: 0911 56 99 36 30 oder 0911 56 99 34 30

Information und Anleitung bekommen Sie auch von Ihrer Hebamme.

Eltern-Kind-Gruppen

Es gibt sehr viele verschiedene Gruppen.

Zum Beispiel:

- Krabbel-Gruppen
- Mutter-Kind-Gruppen
- Vater-Kind-Gruppen
- Babyschwimmen
- PEKIP-Gruppen
- Babymassage
- Eltern-Training

Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Kind Spaß macht.
Informationen und Angebote finden Sie

- In der Evangelische Familienbildungsstätte
- In verschiedenen Stadtteil- und Kultur-Zentren
- Bei den Kirchen-Gemeinden
- In Geburts-Kliniken und Hebammen-Praxen

Rückbildungs-Gymnastik für Mütter

Nach der Geburt ist Gymnastik wichtig für Sie.
In einer Gruppe macht es mehr Spaß.
Informationen und Angebote finden Sie
in Geburts-Kliniken und Hebammen-Praxen.

Väter-Gruppen

Der Vater ist für das Baby und seine Mutter sehr wichtig.
Manchmal ist die neue Situation für den Vater aber auch schwierig.
In Väter-Gruppen können sich Väter austauschen.
In Vater-Kind-Gruppen können Väter mit ihren Babies spielen.

Informationen über alle Angebote erhalten Sie auch bei:
Hilfe für (werdende) Eltern
Telefon: 0911 231 33 33

Welche finanziellen Hilfen bekommen Sie?

Es gibt viele verschiedene finanzielle Hilfen für Schwangere und junge Familien.

Finanzielle Hilfen bedeutet: Sie bekommen Geld.

Manche Gelder bekommen alle.

Manche Gelder bekommen Sie nur,

wenn Sie rechtzeitig einen Antrag stellen.

Manche Gelder bekommen Sie nur bei bestimmten Voraussetzungen.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie arbeits-suchend sind.
- Wenn Sie allein erziehend sind.
- Wenn Sie berufs-tätig sind.
- Wenn Sie eine Behinderung haben.

Wichtig

Gehen Sie in eine Schwangeren-Beratungsstelle.

Fragen Sie, welche Hilfe für Sie richtig ist.

Gehen Sie möglichst bald, damit es nicht zu spät ist!

Hier finden Sie eine Übersicht über alle finanziellen Hilfen.

Die Hilfen ändern sich oft.

Vielleicht hat sich inzwischen etwas geändert?

Fragen Sie in der Schwangeren-Beratungsstelle nach.

Arbeitslosengeld II oder Hartz IV

Es gibt

- Laufende Hilfen
- Mehrbedarf für Schwangere und für Alleinerziehende
- Einmalige Beihilfen bei Schwangerschaft und Geburt
Dazu gehört Umstandsbekleidung, Babykleidung, Erst-Ausstattung für das Baby.

Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Diese Hilfe bekommen nur Menschen mit geringem Einkommen.

Es gibt

- Zuschüsse für die Erst-Ausstattung für das Baby
- Weitere Hilfen nach Bedarf

Mutterschaftsgeld

Frauen, die selber krankenversichert sind, bekommen das Geld von der Krankenkasse.

Frauen, die familien-versichert sind, bekommen das Geld vom Bundesversicherungsamt.

Das Geld wird 6 Wochen vor der Geburt bis 8 Wochen nach der Geburt bezahlt.

Elterngeld

Diese Hilfe bekommen nur EU-Bürger mit einer Arbeits-Erlaubnis.

Die Höhe der Hilfe hängt vom Verdienst ab.

Allein-Erziehende bekommen das Geld 14 Monate ab der Geburt.

Ein Elternteil bekommt es 12 Monate lang.

Paare bekommen es gemeinsam 14 Monate.

Aber nur, wenn das Kind zu Hause betreut wird.

Elterngeld plus

Mit dieser Hilfe können Sie früher wieder arbeiten.

Sie können leichter in Teilzeit arbeiten.

Sie können sich die Arbeit mit Ihrem Partner besser teilen.

Informieren Sie sich in der Schwangeren-Beratungsstelle.

Eltern-Zeit

Ein Elternteil kann bis zu 3 Jahren von der Arbeit frei nehmen.

Oder Teilzeit arbeiten.

Jedes Elternteil kann die Eltern-Zeit auf 3 Abschnitte aufteilen.

Kindergeld

Kindergeld bekommen fast alle Eltern.

Kindergeldzuschlag

Diese Hilfe bekommen Eltern, die arbeiten und wenig verdienen.

Wohngeld

Diese Hilfe bekommen Leute mit geringem Einkommen.
Sie dürfen nicht Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beziehen.

Unterhalts-Vorschuss

Der Vater zahlt keinen Unterhalt?
Dann zahlt das Jugendamt den Unterhalts-Vorschuss.

Übernahme von Kinder-Betreuungs-Kosten

Sie haben ein geringes Einkommen?
Dann zahlt das Jugendamt die Kinder-Tagesstätte
oder die Tagesmutter.
Oder Sie bekommen einen Zuschuss.

Nürnberg-Pass

Diese Hilfe bekommen alle Empfänger von

- Arbeitslosengeld II
- Sozialgeld
- Grundsicherung

Mit dem Nürnberg-Pass bekommen Sie ermäßigte Preise für
Angebote von Kultur, Bildung, Freizeit und Sport.
Für Kinder gibt es besonders viele Vergünstigungen.

Landes-Erziehungsgeld Bayern

Diese Hilfe bekommen EU-Bürger mit Arbeits-Erlaubnis,
die seit mindestens 12 Monaten in Bayern leben.
Das Landes-Erziehungsgeld wird nach dem Elterngeld gezahlt,
wenn ein Elternteil weniger als 30 Stunden arbeitet.

Sie sind schwanger.

Was müssen Sie vor der Geburt Ihres Kindes tun?

Im 1. Schwangerschafts-Monat

- Einen Schwangerschafts-Test machen
beim Frauen-Arzt, Frauen-Ärztin oder in der Apotheke

Im 2. Schwangerschafts-Monat

- Erste Vorsorge-Untersuchung beim Frauen-Arzt oder Frauen-Ärztin
- Erstes Ultraschall-Bild

Im 3. Schwangerschafts-Monat

- Schwangerschafts-Bescheinigung abgeben
Bei der Krankenkasse
Beim Arbeit-Geber
- Geburts-Klinik oder Geburts-Haus aussuchen
- Geburts-Vorbereitungskurs buchen
- Hebamme suchen

Im 4. Schwangerschafts-Monat

- Wenn Sie **NICHT** verheiratet sind:
Vaterschafts-Anerkennung besprechen
Vaterschafts-Anerkennung beim Jugendamt erledigen
Gemeinsames Sorgerecht besprechen
Gemeinsames Sorgerecht beantragen
- Geld bei der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ beantragen
- Mehrbedarfe beim Jobcenter beantragen

Im 5. Schwangerschafts-Monat

- Zweites Ultraschall-Bild
- In der Geburts-Klinik oder im Geburts-Haus anmelden
- Mit dem Partner über die Eltern-Zeit nach der Geburt sprechen
- Kinderbetreuung planen
Kindertagesstätte oder Tagesmutter suchen
- Beim Säuglings-Pflege-Kurs anmelden
- Vor- und Nachname besprechen

Im 7. Schwangerschafts-Monat

- Kinderzimmer oder Platz für das Kind herrichten
- Erst-Ausstattung besorgen
- Geburts-Vorbereitungs-Kurs besuchen
- Anträge für die Eltern-Zeit vorbereiten

Im 8. Schwangerschafts-Monat

- Drittes Ultraschall-Bild
- Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen
- Kliniktasche packen
- Kinder-Arzt oder Kinder-Ärztin suchen
- Bei Eltern-Kind-Kurs anmelden
- Mutterschaftsgeld 7 Wochen vor dem Geburts-Termin bei der Krankenkasse beantragen
- Mutterschutz 6 Wochen vor dem Geburts-Termin einhalten

Checkliste zum Heraustrennen.

Hurra – mein Baby ist geboren. Was müssen Sie nach der Geburt Ihres Kindes tun?

Geburts-Urkunde

- Beim Standesamt in der ersten Woche beantragen
Namen festlegen

Anmeldungen

- Beim Einwohner-Melde-Amt
Kind in die Steuer-Karte eintragen lassen
Kinder-Ausweis beantragen
- Bei der Krankenkasse
Familierversicherung und Krankenkassen-Karte
für das Kind beantragen

Termin beim Kinder-Arzt für U3 ausmachen

- Für die 3. -6. Lebenswoche

Antrag auf Eltern-Geld abgeben

- Beim Arbeit-Geber
Gleich in der 1. Woche
Antrag auf Elterngeld und Elterngeld plus abgeben
- Beim Zentrum Bayern, Familie und Soziales
In den ersten 3 Monaten

Kindergeld und Kindergeldzuschlag beantragen

- Bei der Familienkasse
in den ersten 3 Monaten

Checkliste zum Heraustrennen.

Weitere finanzielle Hilfen beantragen

- Mehrbedarfe beim Jobcenter beantragen
- Wohngeldantrag stellen
- Informationen beim Jugendamt oder in einer Beratungsstelle einholen

Wenn Sie nicht verheiratet sind

- Vaterschafts-Anerkennung erledigt?
- Gemeinsames Sorgerecht erledigt?
- Unterhaltsvorschuss beantragen

Über die Geburt des Kindes informieren

- Den Vermieter oder die Vermieterin
- Die Rentenversicherung

Sonstiges

- Bei Gruppen anmelden?
Zum Beispiel: Eltern-Training, Still-Gruppe, Eltern-Kind-Gruppe
- Geburts-Anzeige schreiben?
- Weitere Versicherungen abschließen?
Zum Beispiel eine Haftpflicht-Versicherung

Aktion Schutzbengel

Rummelsberger Diakonie



Der Druck wurde über die
Aktion Schutzbengel finanziert.



Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.
Texte mit diesem Gütesiegel
sind leicht verständlich.

Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich



Kompetenz-Zentrum für Barrierefreiheit
der Rummelsberger Diakonie

E-Mail info@capito-nordbayern.de
Telefon 0170 70 85 442
Webseite www.capito-nordbayern.de

Dieser Text wurde von
capito Nordbayern auf
die Sprachstufe A2 übertragen.

Copyright Rummelsberger Diakonie

Sämtliche Inhalte, Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.
Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch
auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Geschäftsführer Karl Schulz

**RDB Rummelsberger Dienste für Menschen
mit Behinderung gemeinnützige GmbH**
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

Ajtoschstraße 6
90459 Nürnberg

Telefon 0911 39 36 34-211

Fax 0911 39 36 34-220

E-Mail offene-angebote-nbg@rummelsberger.net

rummelsberger-diakonie.de/behindertenhilfe

**RDJ Rummelsberger Dienste für
junge Menschen gemeinnützige GmbH**
Ambulante Erzieherische Dienste Nürnberg

Herwigstraße 6
90459 Nürnberg

Telefon 0911 39 36 34-264

Fax 0911 39 36 34-266

E-Mail jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net

rummelsberger-diakonie.de/jugendhilfe

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de