

# Wegweiser für Schwangere

Landkreis Rottweil



## Impressum

Hrsg.:

donum vitae Kreisverband Rottweil e.V.

Schützenstraße 7

78628 Rottweil

Telefon: 0741/9420955

Fax: 0741/94248877

info@donumvitae-rottweil.de

[www.donumvitae-rottweil.de](http://www.donumvitae-rottweil.de)

Spendenkonto

Kreissparkasse Rottweil

Konto: 10 01 99

BLZ: 642 500 40

Durch eine Spende können Sie unser Anliegen unterstützen.

Wir danken Ihnen schon jetzt!

Rottweil 2021

## Vorwort

Eine gewünschte Schwangerschaft ist für die angehenden Eltern ein neuer Lebensinhalt, der Glück und Freude bringen kann. Oft kommen dabei aber auch Ängste, Fragen und Probleme auf oder gibt es bei Veränderungen unerwartete Unsicherheiten.

Um hierzu Hilfen, Erleichterung und allgemeine Orientierung zu bieten, wurde dieser „Wegweiser für Schwangere“ erstellt. Er soll für häufig auftretende Standardfragen Antworten und Handreichungen geben. Bei weiteren Fragen stehen Ihnen auch die Beraterinnen von unserem Verein gerne kostenlos zu Beratungsgesprächen zur Verfügung.

So wünschen wir allen, die diesen Wegweiser benutzen, dass sie die notwendigen Informationen und Hilfen erfahren und sich glücklich und unbekümmert auf das neue Leben freuen können.

Es grüßen Sie, verbunden mit besten Wünschen  
des Vorstandes und die Beraterinnen von  
„donum vitae Kreisverband Rottweil e. V.“  
in deren Namen:  
Hubert Haas 1. Vorsitzender



# Inhalt

Vorwort	1
Vorwort des Teams der Beratungsstelle	3
Über uns	4
Unser Team	5
Vorsorgeuntersuchungen	6
Vorsorgeuntersuchungen vor der Geburt	6
Vorsorgeuntersuchungen nach der Geburt	6
Allgemeine Informationen zur Schwangerschaft	7
Organisation vor und nach der Geburt	8
Packliste für das Krankenhaus	17
Geht es schon los?	19
Die Erstausrüstung	20
Finanzielle Hilfen	23
Finanzielle Hilfen speziell für Alleinerziehende	27
ADRESSEN	28

## Vorwort des Teams der Beratungsstelle

Liebe werdende Eltern, Mütter und Väter,

die Schwangerschaft beschreibt eine Zeit voll Vorfreude und Glück – aber sicherlich spielt in mancher Hinsicht auch Nervosität und Unsicherheit eine große Rolle. Besonders beim ersten Kind stellen sich werdende Mütter und Väter eine große Anzahl an Fragen.

Da jede Schwangerschaft individuell und als einzigartig betrachtet werden muss, haben wir – donum vitae Rottweil – einen Wegweiser erstellt, welcher Ihnen einige Ihrer ersten Fragen beantworten soll.

Gerne sind wir bei allen Fragen rund um die Schwangerschaft ein vertrauensvoller Ansprechpartner. Unsere Beratungen sind kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht. Wir helfen Ihnen gerne weiter und begleiten Ihre Familie bis zum dritten Lebensjahr des Kindes.

Uns ist bewusst, dass Sie sich mit einem guten Freund/einer guten Freundin, Ihrer Mutter/Ihrem Vater, oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin durchaus wohler fühlen können – Sie können jederzeit eine Begleitperson mitnehmen.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns, so dass wir ganz individuell auf Ihre persönliche Situation eingehen können!

Vereinbaren Sie einen persönlichen, oder telefonischen Termin mit einer unserer Beraterinnen. Gerne können Sie zu den Gesprächen Partner, Freunde oder Familienangehörige Ihres Vertrauens mitbringen!

Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen.

Das Team der Beratungsstelle

Anmeldung und Information:

Mo bis Fr                    09:00 – 12:00 Uhr

Mo                    16:00 – 18:00 Uhr

Do                    14:00 – 16:00 Uhr

Sowie nach Vereinbarung



## Über uns

Der selbstständige bürgerliche Verein „donum vitae Rottweil e.V. zur Förderung des Schutzes des menschlichen Lebens“ wurde am 25.04.2001 im Auftrag und mit Unterstützung des Kreistages die einzige Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle im Landkreis Rottweil, welche auch Beratungsscheine ausstellt.

Die Beratungsstelle steht allen Frauen, Männern und Paaren für alle Fragen zu Schwangerschaft und Geburt und zur Geschlechterbeziehung kostenlos zur Verfügung und bietet Präventionsarbeit für Lebenshilfen in diesen Fragen den Schulen, Firmen und Jugendgruppen an.

donum vitae wurde 1999 auf Bundesebene von Laien gegründet, nachdem die katholischen Bischöfe aus der gesetzlichen Schwangerschaftskonfliktberatung ausgestiegen sind. Dadurch

konnte die entstandene Lücke geschlossen und weiterhin Beratung, welche am christlichen Menschenbild orientiert ist, angeboten werden.



Ziel hierbei ist es, als Anwalt des Kindes in ergebnisoffener und einfühlsamer Beratung das ungeborene Leben zu schützen, die Würde des Kindes und die der Eltern zu achten, ihnen bei der Entscheidungsfindung zu helfen, ihnen in ihren Nöten beizustehen, sowie wirkungsvolle Hilfsangebote aufzuzeigen und zu vermitteln.

Der Begriff „donum vitae“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Geschenk des Lebens“.

Wir sind Anlaufstelle für schwangere Frauen und deren Familien. Wir beraten unabhängig von Nationalität, Religionszugehörigkeit, Alter und Wohnort.

Neben der Möglichkeit zur persönlichen Beratung in der Beratungsstelle Rottweil wird auch eine offene Sprechstunde in der Hebammenpraxis „rundrum“ in Schenkenzell angeboten.



## Unser Team



**Heike Wöhr**

staatlich anerkannte Sozialpädagogin  
Diplom-Sozialpädagogin (BA)  
Leitende Beraterin

Schwangerschaftskonfliktberatung  
Allgemeine Schwangerenberatung

**Weitere Qualifikationen:**

Beratung bezüglich Pränataldiagnostik  
Beratung in Leichter Sprache für  
Menschen mit Beeinträchtigung  
Angebot der offenen Sprechstunde in  
der Hebammenpraxis „rundrum“ in  
Schenkenzell



**Irina Diener-Kischenko**

staatlich anerkannte  
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin  
Bachelor of Arts in Sozialer Arbeit

Schwangerschaftskonfliktberatung  
Allgemeine Schwangerenberatung

**Weitere Qualifikationen:**

Beratung bezüglich Pränataldiagnostik  
Kinderwunschberatung  
Beratung bei postnataler Depression  
Beratung bezüglich vertraulicher Geburt



**Daniela Mager**

Verwaltungsfachkraft

## Vorsorgeuntersuchungen

Die Vorsorgeuntersuchungen sind für jede Schwangere aufgrund der Mutterschutzrichtlinien verpflichtend.

Bereits bei Ihrer ersten Vorsorgeuntersuchung bekommen Sie Ihren sogenannten Mutterpass. Dieser enthält alle wichtigen medizinischen Belange und wichtige Informationen für Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Ihrer Hebamme.

Der Mutterpass wird bei jeder weiteren Vorsorgeuntersuchung ergänzt. Sie sollten diesen über den gesamten Zeitraum der Schwangerschaft (durchschnittlich 40 bis 42 Wochen) bei sich tragen.

**Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin und bei den Hebammen.**

### Pränataldiagnostik –

#### Vorsorgeuntersuchungen vor der Geburt

Der Begriff „Pränataldiagnostik“ beschreibt die Untersuchung an Föten und



Schwangeren und ist ein wichtiges Thema in der Schwangerschaft.

Mithilfe dieser Untersuchung können die Ärzt\*innen herausfinden, ob das Kind im Mutterleib Fehlbildungen hat, oder ein erhöhtes Risiko hierfür besteht.

Es gibt verschiedene Untersuchungen, welche zu unterschiedlichen Zeitpunkten durchgeführt werden können.

**Zu jeglichen medizinischen Fragen wenden Sie sich an Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin oder an Ihre Hebamme.**

### Vorsorgeuntersuchungen nach der Geburt

Wichtig sind Vorsorgeuntersuchungen des Kindes nach der Geburt. Diese sind aufgliedert in insgesamt vierzehn verschiedene Untersuchungen.

Die Vorsorgeuntersuchungen können sowohl bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, als auch bei Ihrer Hebamme gemacht werden.

**Auch zu diesen Untersuchungen erhalten Sie weitere Informationen bei Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin.**

## Allgemeine Informationen zur



## Schwangerschaft

In diesem Wegweiser finden Sie die Bezeichnung „Schwangerschaftswoche“. Die Schwangerschaftswochen werden ab dem ersten Tag der letzten Periode gezählt.

Vielleicht haben Sie auch schon von der „Entwicklungswoche“, oder „Embryonalwoche“ gehört – hier wird vom Zeitpunkt der Befruchtung aus zurückgerechnet.

Eine Schwangerschaft wird aufgeteilt in verschiedene Trimester:

Vom ersten Trimester spricht man in der ersten bis zur 12. SSW. Das zweite Trimester beschreibt die 13. bis 28. SSW und das dritte Trimester die 29. bis 40. SSW.

**Wenn Sie mehr über die Schwangerschaft und die Entwicklung des Babys erfahren möchten, haben wir am Ende des Wegweisers weitere offizielle Websites verlinkt.**

## Organisation vor und nach der Geburt

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
Wann ist der richtige Zeitpunkt?	Was ist zu tun?	Wohin müssen Sie gehen?	Was müssen Sie mitbringen?
<b>Feststellung der Schwangerschaft</b>	<p>Sammeln von Informationen rund um die Schwangerschaft und die Geburt</p> <p>Eventuell: Finanzielle Hilfen</p> <p>Dazu gehört: Arbeitslosengeld II Schwangere Frauen, welche Anspruch auf Arbeitslosengeld II haben, erhalten ab der 13. SSW einen Mehrbedarfszuschlag von 17% ihrer Regelleistungen</p>	<p>donum vitae Kreisverband Rottweil e.V. Schwangerenberatungsstelle Schützenstraße 7 78628 Rottweil</p> <p>Telefon: 0741/9420955</p> <p>Jobcenter Landkreis Rottweil Steig 27 78628 Rottweil</p>	<p>Mutterpass, Ausweis, Einkommensnachweise, Mietvertrag, Monatliche Ausgaben</p> <p><u>Je nach Ihrer Situation:</u> Bescheid über Arbeitslosengeld I oder II Ausbildungsvertrag</p>

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
<b>Frühschwangerschaft</b>	Informieren der Arbeitsstelle wegen Mutter- und Kündigungsschutz	Personalbüro  Bei Problemen: Beratungsstelle oder entsprechende Einrichtung im Betrieb	Ärztliche Bescheinigung über die Schwangerschaft
<b>Ab 1.Monat</b>	Mit Aushändigung des Mutterpasses sofort eine Hebamme suchen	Fragen Sie Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin oder:  Online-Hebammenliste des Landkreises Rottweil <a href="http://www.Landkreis-Rottweil.de">www.Landkreis-Rottweil.de</a> (→ Landratsamt → Ämter-Organigramm → Gesundheitsamt → Hebammen)	Mutterpass
	Geburtsvorbereitungskurs, gerne mit Vater des Kindes	Hebamme	
<b>Ab der 16. SSW</b>	Finanzielle Unterstützung durch die Bundesstiftung „Mutter und Kind“	Die Schwangerschaftsberatungsstelle kann Sie diesbezüglich aufklären und überprüfen, ob sie einen Anspruch haben. Die Beraterinnen helfen bei der Antragsstellung	Ausgaben und Einkommen

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
<b>Vor der Geburt vorbereiten</b>	Elterngeldantrag und Arbeitgeberbescheinigung anfordern	Zuständiges Rathaus  Oder: L-Bank Familienförderung 76113 Karlsruhe E-Mail: familienfoerderung@l-bank.de Telefon: 0800/6645471  Online: www.l-bank.de	Alles, was Sie benötigen, können Sie dem Antrag entnehmen
	Elterngeldantrag ausfüllen (Mutter und gegebenenfalls Vater)	Bei Fragen zu Elterngeld wenden Sie sich vorrangig an die L-Bank	
	Elterngeld-Rechner	Online unter:  <a href="https://familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner">https://familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner</a>	

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
<b>Vor der Geburt vorbereiten</b>	Kindergeldantrag anfordern	Familienkasse Villingen-Schwenningen Lantwattenstraße 2 78050 Villingen-Schwenningen  Oder  Online: <a href="http://www.arbeitsagentur.de">http://www.arbeitsagentur.de</a>	Alles, was Sie benötigen, können Sie dem Antrag entnehmen
	Kindergeldantrag ausfüllen	Bei Fragen wenden Sie sich vorrangig an die Familienkasse Villingen-Schwenningen	
	Falls Sie Arbeitslosengeld II beziehen:  Ab der 13. SSW können sie Beihilfen wie Babyerstaussattung, Umstandskleidung, Kinderwagen, ... beantragen	Jobcenter Landkreis Rottweil Steig 27 78628 Rottweil	Das Jobcenter muss über die Schwangerschaft informiert werden
	Haben Sie sich schon für eine Entbindungsklinik entschieden?	Mehr Informationen finden Sie am Ende des Wegweisers	

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
<b>Eine Woche vor Beginn der Mutterschutzfrist (Mutterschutz beginnt in der 34. SSW)</b>	Gegebenenfalls Mutterschaftsgeld beantragen	Krankenkasse	Die ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin Diese bekommen Sie bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin
<b>Frühestens 8 spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit</b>	Elternzeit schriftlich einreichen (Mutter und/oder Vater)	Arbeitgeber	Kopie für eigene Unterlagen machen und Abgabe bestätigen lassen
<b>6 Wochen vor und 8 Wochen (bzw. 12 Wochen bei Mehrlingsschwangerschaft) nach der Geburt</b>	Mutterschutzzeit	Muss vom Arbeitgeber eingehalten werden	
<b>Vor der Geburt bis möglichst kurz nach der Geburt</b>	Bei nicht verheirateten Eltern: Klärung des Sorgerechtes und der Vaterschaftsanerkennung	Versorgungs- und Jugendamt Rottweil Olgastraße 6 78628 Rottweil	Frau: Ausweis und Mutterpass Mann: Ausweis und eigene Geburtsurkunde

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
			Geburtsurkunde des Kindes
<b>Vor der Geburt</b>	Wahl der Klinik	Adressen finden Sie am Ende des Wegweisers	Informationen entnehmen Sie über die Kliniken
<b>Nach der Geburt innerhalb 1 Woche</b>	Anmeldung des Kindes beim Standesamt	Standesamt des Geburtsortes des Kindes	<p>Bescheinigung der Klinik über Geburt des Kindes</p> <p>Ausweis Geburtsurkunde Mutter und Vater Ggf. Heiratsurkunde</p> <p><u>Falls Sie nicht aus Deutschland kommen sollten:</u> Original Heiratsurkunde und die deutsche Übersetzung Originale Geburtsurkunden und die deutsche Übersetzung Originale Reisepässe</p> <p>Eventuell: Originale Aufenthaltstitel und Reiseausweise</p>

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
<b>Nach der Geburt innerhalb 1 Woche</b>	Falls Sie Arbeitslosengeld II beziehen:	Jobcenter Landkreis Rottweil Steig 27 78628 Rottweil	
	Reichen Sie dem Jobcenter eine Kopie der Geburtsurkunde ein Sie haben einen höheren Anspruch	Dasselbe gilt für das Wohngeld	Wohngeldstelle Landratsamt Rottweil zu finden bei:  Kreissozialamt Olgastraße 6 78628 Rottweil
<b>Spätestens 3 Wochen nach der Geburt</b>	Familienkrankenversicherung des Kindes über Vater oder Mutter	Krankenkasse des jeweiligen Elternteils	Geburtsurkunde des Kindes  Vater: ggf. Vaterschaftsanerkennung

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
	Restliche Angaben Elterngeldantrag ausfüllen und abgeben	L-Bank	Geburtsurkunde für Elterngeld zu den vorbereiteten Unterlagen dazu legen
	Restliche Angaben Kindergeldantrag ausfüllen und abgeben	Familienkasse Villingen-Schwenningen Lantwattenstr. 2 78050 Villingen-Schwenningen	Geburtsurkunde für Kindergeld und Identifikationsnummer des Kindes zu den vorbereiteten Unterlagen dazu legen
<b>Weitere mögliche Hilfen nach der Geburt</b>	Wohngeld  Antrag holen und ausfüllen	Wohngeldstelle Landratsamt Rottweil – zu finden bei:  Kreissozialamt Olgastraße 6 78628 Rottweil	Alles, was Sie benötigen, können Sie dem Antrag entnehmen
	Kinderzuschlag  Antrag stellen	Familienkasse Villingen-Schwenningen Lantwattenstraße 2 78050 Villingen-Schwenningen  oder Online: <a href="https://con.arbeitsagentur.de/prod/kiz/ui/start">https://con.arbeitsagentur.de/prod/kiz/ui/start</a>	Alles, was Sie benötigen, können Sie dem Antrag entnehmen



Wann?	Was?	Wo?	Wie?
<b>Weitere mögliche Hilfen nach der Geburt</b>	Unterhaltsvorschuss Klärung anstreben	Jugend- und Versorgungsamt Rottweil Olgastraße 6 78628 Rottweil	
	Kinderbetreuungsplatz Klärung anstreben	Jugend- und Versorgungsamt Rottweil oder Tageselternverein Rottweil, Oberndorf und Schramberg	

## Packliste für das Krankenhaus

**Damit Sie bei den ersten Wehen nicht in Packstress geraten:**

**Hier eine Liste, an der Sie sich orientieren können. Packen Sie Ihre Tasche ruhig schon einige Wochen vor der Geburt.**

### Kreißsaal-Tasche

- Warme Socken (eine bessere Durchblutung beschleunigt u.U. die Geburt)
- Lippenbalsam (die Lippen werden schnell trocken)
- Handtuch, Waschhandschuh und Duschgel
- Schlafanzug für die Vorbereitung zur Geburt (bei Wehen)
- Essen und Traubenzucker, eventuell Getränke
- (Video-)Kamera inkl. Ersatz Akkus/Batterien
- Eventuell Lieblingsmusik und Duftöl für die Aromalampe
- Haargummis, um die Haare aus dem Gesicht zu halten

### Für die Wochenstation

(in der Regel 3 – 5 Tage)

- 3 – 4 Nachthemden oder Oberteile
- Evtl. Slips (Im Krankenhaus gibt es Netzhosen)
- 2 Still-BHS
- Bequeme Hausschuhe
- Warme Strümpfe
- Bademantel oder Strickjacke
- Handtücher und eventuell Einmalwaschlappen
- Wasch- und Duschzubehör
- Handy mit Ladegerät

## Papiere

- Stammbuch/Heiratsurkunde/Geburtsurkunde
- Mutterpass
- Bei Kassenpatientinnen: Einweisungsschein
- Versicherten-Chipkarte

## Für das Kind auf der Heimfahrt

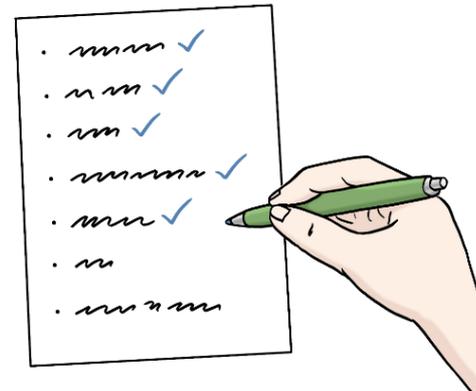
(Zuhause bereitstellen und vor der Entlassung bringen lassen)

- Hemdchen oder Body
- Jäckchen oder Pullover
- Strampelhose
- Baumwollmützchen
- Jacke oder Ausfahrtgarnitur
- Söckchen je nach Wetterlage
- Windel
- Autosicherheitssitz
- Eventuell Decke oder Kissen

## Die Kliniktasche für den Mann

Falls der Partner ebenfalls bei der Geburt dabei ist, ist es auch für ihn praktisch, eine Kliniktasche dabei zu haben – immerhin kann die Geburt viel Zeit in Anspruch nehmen. Anbei ein paar Vorschläge:

- Etwas zu essen und trinken
- Bequeme und leichte Kleidung
- Persönliche Gegenstände



## Geht es schon los?

**Es gibt einige Hinweise darauf, dass die Geburt näher rückt.**

Eines der auffälligsten Zeichen ist, dass Ihr Bauch tiefer sinkt. Das liegt daran, dass das Baby beginnt, sich im Mutterleib zu drehen. Es legt sich in Ihr Becken. Ihnen fällt bestimmt auf, dass das Atmen leichter wird, da das Kind nichtmehr auf die Rippen drückt.

Die Bewegungen Ihres Kindes können sich minimieren, oder eventuell bekommen Sie Vorwehen.

Bitte bedenken Sie jedoch, dass diese Anzeichen kein Muss sind und sich bei jeder Frau anders äußern können.

Das wohl deutlichste Zeichen des Beginns der Geburt ist das Platzen der Fruchtblase. Nun sollten Sie die Klinik und Ihre Hebamme darüber informieren.



## Die Erstausrüstung

Vor allem beim ersten Kind kann es verunsichernd sein, was genau zur Erstausrüstung gehört.

Aus diesem Grund finden Sie hier eine Ideensammlung

### Alltägliche Kleidung...

- Mehrere Strampler
- Kurz- und langarm Bodys
- Söckchen
- Mützchen
- Jäckchen
- Mehrere Spucktücher
- T-Shirts/dünne Pullover
- Hosen

Je nach Jahreszeit ist auch zu bedenken, dass das Baby eventuell auch wärmere Klamotten benötigt wie Handschuhe, oder warme Schuhe – falls Ihr Baby im Sommer geboren wird, benötigt es Sonnenschutz, kurze Hosen, dünne Jäckchen und dünne Söckchen.

### Für Unterwegs...

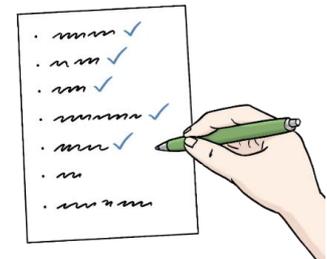
- Wickeltasche (Feuchttücher, Windeln, Lotion, Kleidung...)
- Kinderwagen mit Regen- und Sonnenschutz
- Tragetuch oder Manuka
- Babyschale und Sonnenschutz für Ihr Auto
- Schnuller

### Auch das Wickeln muss sein...

- Windeln
- Mülleimer für die vollen Windeln
- Pflegende Lotion
- Reinigungstücher
- Unterlage
- Wärmelampe

### Für den erholsamen Schlaf...

- Schlafanzüge



- Es ist auch möglich einen Schlafsack speziell für Babys zu nutzen
- Puckdecke und Molton-Tuch
- Stofftierchen
- Mobile
- Eventuell auch ein Wärmekissen

#### Entspannung pur beim Baden...

- Je nach Größe des Babys: Babywanne
- Waschlappen und Handtücher
- Thermometer für die Überprüfung der Wassertemperatur
- Pflegebad
- Babyshampoo
- Lotion

#### Erste Einrichtung...

- Bettchen – z.B. Gitterbettchen – mit Matratze und Bettbezügen oder Wiege
- Wickelkommode
- Kinderwagen
- Kinderkleiderschrank

#### Spielzeug hilft bei der Entwicklung des Kindes...

- z.B. eine Rassel, Wasserball oder Spielzeuge, welche die Motorik des Kindes fördern



### Je nach Bedarf:

- 
- Falls Sie nicht stillen, benötigen Sie für Ihr Baby mehrere Fläschchen, Sauger sowie Milchpulver. Auch zu bedenken ist ein passender Reiniger.
- Falls Sie stillen, kommen eventuell Still-BHs für Sie in Frage, oder eine Milchpumpe?
- Viele Frauen haben während der Stillzeit wunde Brustwarzen, dafür gibt es spezielle Cremes, welche bei den Beschwerden helfen.

**Informieren können Sie sich bei einer Hebamme oder einer Stillberaterin.**

- Wie wäre es mit einem Babyfon? Je nachdem, wie alt Ihr Kind ist, ist auch an einen Kantenschutz, ein Gitter bei den Treppen und ein Nachtlicht zu denken.
- Was Sie im Laufe der Zeit bestimmt benötigen werden ist ein Fieberthermometer, falls Ihr Kind einmal krank ist. Sinnvoll wäre die Erstellung einer eigenen Hausapotheke. Denken Sie dabei auch an eine Babynagelschere.



## Finanzielle Hilfen

### Arbeitslosengeld II

Arbeitslosengeld II, auch als Hartz IV bekannt, ist eine staatliche Leistung zur Sicherung des Lebensunterhaltes. Anspruch haben Personen, welche erwerbsfähig sind, also mindestens drei Stunden pro Tag arbeiten können, in Deutschland wohnen und mindestens 15 Jahre alt sein, aber das Rentenalter noch nicht erreicht haben.

Sie haben einen Anspruch, sofern Sie hilfebedürftig sind. „Hilfebedürftig“ bedeutet, dass Sie Ihren Lebensunterhalt nicht durch das eigene Einkommen sichern können.

Die Leistungen umfassen den Regelbedarf, Mehrbedarfe, sowie Kosten für Unterkunft und Heizung.

Werdende Mütter erhalten bereits ab der 13. SSW einen Zuschlag aufgrund des Mehrbedarfes in Höhe von 17%. Auch für alleinerziehende Mütter/Väter von Minderjährigen kann ein Mehrbedarf geltend gemacht werden.



### Leistungen während dem Mutterschutz

Mutterschaftsgeld erhalten Sie, wenn Sie zu Beginn der Schutzfrist in einem Arbeitsverhältnis stehen, in Heimarbeit beschäftigt sind oder beim Arbeitgeber das befristete Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft endet.

#### **Ansprechpartner ist Ihre Krankenkasse.**

Für den Antrag auf Mutterschaftsleistungen benötigen Sie eine Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin. Diese können Sie bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin abholen.

Die Bescheinigung erhalten Sie kostenfrei sieben Wochen vor dem voraussichtlichem Entbindungstermin.

Diese Bescheinigung enthält je eine Ausfertigung für Ihre Krankenkasse und für den Arbeitgeber. Die Ausfertigung für Ihre Krankenkasse müssen Sie auf der Rückseite ausfüllen.

Das Dokument müssen Sie bei der Krankenkasse einreichen.

Sie erhalten Mutterschaftsgeld kalendertäglich durch die Krankenkasse.

Parallel erhalten Sie den Arbeitgeberzuschuss. Die Höhe des Arbeitgeberzuschusses richtet sich nach Ihrem

durchschnittlichen Nettoverdienst, abzüglich des Mutterschaftsgeldes der Krankenkasse.

Die Krankenkasse zahlt Ihren Anteil für die sechs Wochen vor der Geburt auf einmal aus, der Arbeitgeber leistet den Arbeitgeberzuschuss monatlich.

Sobald Ihr Kind das Licht der Welt erblickt, reichen Sie die Geburtsurkunde bei Ihrer Krankenkasse ein – Ihre Krankenkasse zahlt Ihnen daraufhin das Mutterschaftsgeld für die restlichen acht Wochen nach der Geburt aus.

Privat- oder familienversicherte Arbeitnehmerinnen erhalten einmalig 210 € vom Bundesversicherungsamt.

### **Kindergeld**

Für jedes einzelne Ihrer Kinder stehen Ihnen Kindergeld zu – und das mindestens bis zum 18. Lebensjahr!

Damit Sie für Ihr Kind Kindergeld beantragen können, muss dieses in Deutschland leben und im ersten Grad mit dem Antragsteller verwandt sein. Kindergeld gibt es auch für Kinder des Ehegatten, welche mit Ihnen im gleichen Haushalt leben. Dasselbe gilt auch für Enkel- und Pflegekinder.

Im Falle einer Arbeitslosigkeit Ihres Kindes wird das Kindergeld sogar bis zum 21. Lebensjahr ausgezahlt. Bis zum 25. Lebensjahr haben Sie Anspruch auf Kindergeld, sofern das Kind studiert, eine Ausbildung macht, oder einen Freiwilligendienst (zum Beispiel das Freiwillige Soziale Jahr) leistet.

Das Kindergeld wird monatlich ausgezahlt. Über die aktuellen Beträge können Sie sich bei der Familienkasse informieren.

Den Antrag können Sie online oder handschriftlich ausfüllen und versenden.

### **Kinderzuschlag**

Neben dem Kindergeld kann auch der Kinderzuschlag von den Erziehungsberechtigten des Kindes beantragt werden.

Dieser Antrag muss gesondert bei der Familienkasse gestellt werden. Dabei können Paare und Alleinerziehende den Kinderzuschlag beantragen.



Die Dauer des Kinderzuschlags beträgt dabei in der Regel sechs Monate und muss nach diesem Zeitraum erneut beantragt werden.

Nicht jede/r hat einen Anspruch auf diese Leistung – sie ist unter anderem abhängig von Ihrem eigenen und dem Einkommen sowie Vermögen Ihrer Partnerin/Ihres Partners und des Kindes.

Um den Kinderzuschlag zu bekommen, muss das Kind in Ihrem Haushalt leben, unter 25 Jahre alt und nicht verheiratet oder in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft sein.

Des Weiteren müssen Sie bereits Kindergeld (oder eine vergleichbare Leistung) für das Kind erhalten.

### **Elterngeld und Elternzeit**

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, welche ihr Kind selbst betreuen und erziehen, haben bis zur Vollendung des siebten Lebensjahres des Kindes einen Rechtsanspruch auf Elternzeit von insgesamt maximal drei Jahren. Jede Regelung muss mit dem Arbeitgeber abgesprochen werden.

Unterschieden wird zwischen dem Basiselterngeld und ElterngeldPlus. Sie können als Eltern für insgesamt 14 Monate Basiselterngeld beziehen.

Als alleinerziehender Elternteil haben Sie Anspruch auf insgesamt 14 Monate Basiselterngeld.

Ein Basiselterngeld-Monat entspricht dabei zwei ElterngeldPlus-Monaten. Das Geld wird halbiert.

Für detaillierte und individuelle Fragen wenden Sie sich vorrangig an die Elterngeldstelle.

### **Bundesstiftung „Mutter und Kind“**

Die Bundesstiftung zum Schutz des ungeborenen Lebens leistet Einmalzahlungen. Dieser Antrag kann nur über eine Schwangerschaftsberatungsstelle erfolgen und ist einkommensabhängig.

Für ALG II-Empfänger gilt vorrangig der Antrag auf Erstausrüstung beim zuständigen Jobcenter. Es kann aber auch eine einmalige Leistung in Härtefällen für ALG II-Empfänger bei der Bundesstiftung gestellt werden.

Die Bundesstiftung bietet weitere Leistungen an, welche beantragt werden können. Gerne informieren die Beraterinnen Sie darüber.

### **Kinderbetreuung**

Jedes Kind hat ab dem dritten Geburtstag einen Anspruch auf einen Kindergartenplatz, jedoch ist eine Aufnahme vor dem 3. Lebensjahr in einer Krippe möglich.



### **Bildung und Teilhabe**

Verfügen Sie nicht über genug Einkommen, können Ihren Kindern verschiedene Leistungen zustehen. Dazu gehören neben Nachhilfe auch Musik- oder Sportkurse, oder auch Ausflüge der Schule.

Anspruch haben Sie, sofern Sie eine dieser Leistungen beziehen:

- Arbeitslosengeld II
- Asylbewerberleistungen
- Kinderzuschlag
- Sozialgeld
- Sozialhilfen
- Wohngeld

Zuschüsse bekommen Sie unter anderem für einen Schulranzen und Hefte, sowie für Unterricht in der Musikschule oder Aktivitäten im Sportverein.

Ausflüge und Mittagessen in der Schule, der Kindertagesstätte, der der Kindertagespflege können komplett übernommen werden.

## Finanzielle Hilfen speziell für Alleinerziehende

Neben dem Kinder- und Elterngeld, dem Kinderzuschlag, den Leistungen für Bildung und Teilhabe, sowie das Recht auf einen Betreuungsplatz, haben alleinerziehende Elternteile weitere Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung:

### Unterhalt

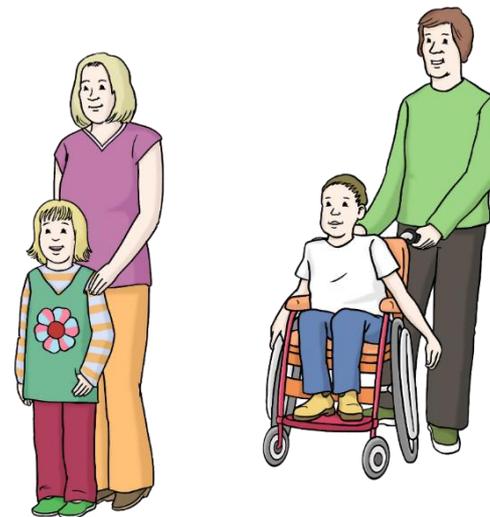
Jedes Kind hat grundsätzlich Anspruch auf Unterhalt durch die Eltern. Der Elternteil, bei welchem das Kind lebt, leistet den Unterhalt durch Pflege und Erziehung des Kindes. Der andere Elternteil ist unterhaltspflichtig. Nähere Informationen zu der Höhe der Unterhaltsleistung entnehmen Sie bitte der Düsseldorfer Tabelle.

Doch was ist, wenn der andere Elternteil nicht regelmäßig, oder sogar gar keinen Unterhalt zahlt?

Wenn dies der Fall ist, hat der alleinerziehende Elternteil das Recht auf einen **Unterhaltsvorschuss**, beziehungsweise kann Unterhaltsbeistandschaft über das Jugendamt bestellt werden.

Diese Leistung erfolgt vom Staat – der andere Elternteil wird aus diesem Grund aber nicht von der Unterhaltspflicht befreit, sondern muss diese Leistung zurückzahlen.

**Wenden Sie sich für diese Leistung und bei Fragen an das Jugend- und Versorgungsamt.**



## ADRESSEN



### Frauenheilkunde in Rottweil

**Dr. med. Sarah M. Green**  
Königstraße 39  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/42560**

**Dr. med. Brigitte Neumann**  
Kirchbergstraße 29  
78652 Deißlingen  
**Telefon: 07420/628**

**Dr. med. Christian Schlechta**  
Wilhelmstraße 6  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/44043**

**Dr. med. Rudolf Halder**  
Hauptstraße 57  
78713 Schramberg  
**Telefon: 07422/4420**

**Dr. med. Natalia Nezlav**  
Praxis in Sulz:  
Obere Hauptstraße 1  
72172 Sulz am Neckar

Praxis in Schiltach:  
Hauptstraße 60  
77761 Schiltach  
**Telefon: 07836/9569420**

**Dr. med. Rüdiger Wischert**  
Kirchtorstraße 4  
78727 Oberndorf am Neckar  
**Telefon: 07423/7667**

**Dr. med. Martin Hielscher &  
Dr. med. Roland Hielscher**  
Heerstraße 42  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/12777**

**Dr. med. Siegfried Riek**  
Königstraße 27  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/22942**

**Dr. med. Jürgen Schwarz**  
Körnerstraße 12  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/2030**

## Kinderärzte /-ärztinnen und Entbindungsklinik

**Dr. med. J. Kiehne**  
**Dr. med. M. Eberhard**  
Königstraße 35  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/13232**

**Dr. med. Reinhard Wartha**  
Tuchbergstraße 2  
78727 Oberndorf  
**Telefon: 07423/3890**

**Dr. med. Margot Klotz**  
Tannstraße 6  
78658 Zimmern ob Rottweil  
**Telefon: 0741/34130**

**Dr. med. Jens Christian Krause**  
Bergstraße 27  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/7655**

**Dr. med. Maria Magyar-Pütz**  
Im Himmelreich 6  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/1755221**

**Dr. med. Johannes Schelling**  
Lauterbacher Straße 18  
78713 Schramberg  
**Telefon: 07422/4669**

**Klinikum Freudenstadt – Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe**  
Karl-von-Hahn-Straße 120  
72250 Freudenstadt  
**Telefon: 07441/54-2381**

**Helios Klinik Rottweil**  
Krankenhausstraße 30  
78628 Rottweil  
**Telefon: 0741/476-0**  
**Hebammenhotline: 0741/476-1100**

**Schwarzwald-Baar Klinikum Villingen-  
Schwenningen**  
Klinikstraße 11  
78052 Villingen-Schwenningen  
**Telefon: 07721/93-0**

**Universitätsklinikum Tübingen**  
Kreißaal der Frauenklinik:  
Calwerstraße 7  
72076 Tübingen  
**Telefon: 07071/29-82211 oder  
07071/29-82224**

**Zollernalb Klinikum Balingen**  
Tübinger Straße 30  
72336 Balingen  
**Telefon: 07433/9092-0**

## Anlaufstellen für verschiedene Leistungen

### **Kindergeld**

Familienkasse Villingen-Schwenningen  
Lantwattenstraße 2  
78050 Villingen-Schwenningen  
Telefon: 0800/4 5555 30  
E-Mail:  
[Familienkasse-Baden-Wuerttemberg-  
West@arbeitsagentur.de](mailto:Familienkasse-Baden-Wuerttemberg-West@arbeitsagentur.de)

Online:

[https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-  
kinder/infos-rund-um-kindergeld](https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/infos-rund-um-kindergeld)

### **Wohngeld**

Wohngeldstelle  
Kreissozialamt  
Olgastraße 6  
78628 Rottweil  
Ansprechpartner\*in: Edel, Nelly  
Telefon: 0741/244-317  
E-Mail:  
[nelly.edel@landkreis-rottweil.de](mailto:nelly.edel@landkreis-rottweil.de)

### **Elterngeld**

L-Bank  
Familienförderung  
76113 Karlsruhe  
Telefon: 0800/6645 471  
E-Mail:  
[familienfoerderung@l-bank.de](mailto:familienfoerderung@l-bank.de)

Online:

[www.l-bank.de](http://www.l-bank.de)

### **Arbeitslosengeld II**

Jobcenter Landkreis Rottweil  
Steig 27  
78628 Rottweil  
Telefon: 0741/209605-0  
E-Mail:  
[JC-LK-RW@jobcenter-ge.de](mailto:JC-LK-RW@jobcenter-ge.de)



## Anlaufstellen bei Gewalt

### **Gewalt gegen Frauen**

Telefon: 08000/116061

Online:

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

### **Frauen helfen Frauen + AUSWEGE e.V.**

Holengrabengasse 7

78628 Rottweil

Telefon: 0741/41314

E-Mail:

[info@fhf-auswege.de](mailto:info@fhf-auswege.de)

Online:

[www.fhf-auswege.de](http://www.fhf-auswege.de)

## Anlaufstellen bei Sucht

### **BZgA - Telefonberatung zur Raucht w hnung**

Telefon: 0800/8313131

(kostenfrei)

### **BZgA – Infotelefon zur Suchtvorbeugung**

Telefon: 0221 892031

(Preis je nach Telefonanbieter)

### **BZgA – Sucht & Drogen Hotline**

Telefon: 01806 313031

(0,20 Euro pro Anruf)

### **Fachstelle Sucht Rottweil**

Schrambergerstra e 23

78628 Rottweil

Telefon: 0741/8082-0

E-Mail: [fs-rottweil@bw-lv.de](mailto:fs-rottweil@bw-lv.de)

Online:

<https://www.bw-lv.de/beratungsstellen/fachstelle-sucht-rottweil/>

## Weitere Informationen und Anlaufstellen bei speziellen Problemlagen

### **Vertrauliche Geburt**

Schwanger – und keiner soll es wissen

Telefon: 0800/40 40 020

Online:

[www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

### **Nummer gegen Kummer**

Elterntelefon: 0800/111 0 500

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111

Online:

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## Weitere wichtige Stellen bezüglich Schwangerschaft im Landkreis:

### **Frühe Hilfen im Landkreis Rottweil**

Jugend- und Versorgungsamt Rottweil

Olgastraße 6

78628 Rottweil

Telefon: 0741/244589 oder 0741/244590

E-Mail:

[fruehehilfen@landkreis-rottweil.de](mailto:fruehehilfen@landkreis-rottweil.de)

### **Caritas Rottweil**

Königstraße 47

78628 Rottweil

Telefon: 0741/024061035

Online:

[www.caritas-schwarzwald-alb-donau.de](http://www.caritas-schwarzwald-alb-donau.de)

### **Tagesmütter- und Elternverein**

**Landkreis Rottweil**

Neutorstraße 1

78628 Rottweil

Telefon: 0741/9423866

Außenstellen in Schramberg und in Oberndorf

### **Gesundheitsamt Rottweil**

Aids und HIV-Beratung (kostenlos und anonym)

Bismarckstraße 19

78628 Rottweil

Telefon: 0741/17445-0

## Wissenswertes

### Infos rund um die Schwangerschaft:

Online:

<https://familienplanung.de>

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Online:

<https://www.bzga.de>

