

HEBAMMEN

Informationen für werdende Mütter
im Landkreis Böblingen

2021/2022

Leichte Sprache
Information for pregnant women
Anneler için enformasyon

Hebammen-Sprechstunden

In **Böblingen**

Beratungsstelle für Schwangere, Bahnhofstr. 7

donnerstags von 15.00 - 18.00 Uhr Anmeldung: 07031/663-1717

in **Herrenberg**

Außenstelle Gesundheitsamt, Tübinger Str. 48

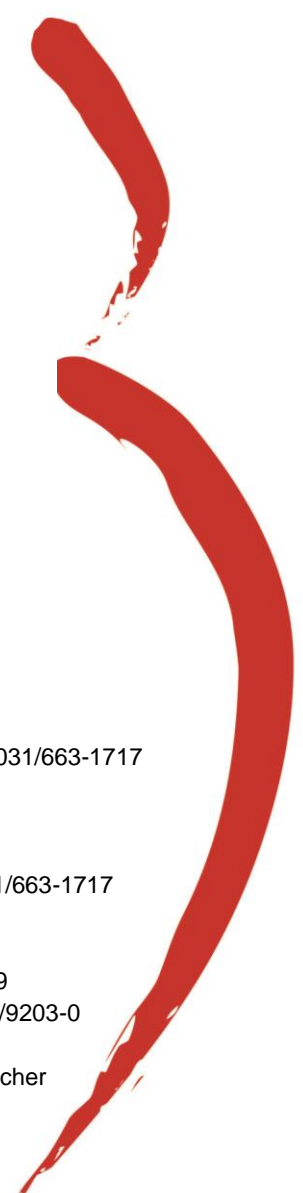
dienstags von 15.00 - 18.00 Uhr Anmeldung: 07031/663-1717

in **Leonberg**

Begegnungsstätte Sonnenschein, Schlegelstraße 19

dienstags von 09.30 - 11.30 Uhr Anmeldung: 07152/9203-0

Bei allen Sprechstunden Termine nur nach telefonischer
Vereinbarung



INHALTSVERZEICHNIS

Hebammenhilfe	Seite	4
Informationen für werdende Mütter		
Rechtliche Bestimmungen und finanzielle Hilfen		6
Adressen von Beratungsstellen für Schwangere		9
Adressen der Hebammen im Landkreis Böblingen		
Böblingen/Sindelfingen und Umgebung		10
Herrenberg und Umgebung		13
Holzgerlingen und Umgebung		16
Leonberg und Umgebung		17
Informationen für werdende Mütter „Leichte Sprache“		19
Information for pregnant women	page	54
Anneler İçin Bilgilendirme	sayfa	60

DIE HEBAMMENHILFE

Bitte melden Sie sich frühzeitig (möglichst vor der 12. Schwangerschaftswoche) bei einer Hebamme. Die Hebamme ist die Fachfrau für Schwangerschaft und Geburt. Sie bietet Ihnen Rat und Unterstützung in der veränderten Lebenssituation. Wenn Sie Probleme haben oder unsicher sind, hilft Ihnen die Hebamme und informiert Sie über weitere Hilfsangebote. Sie brauchen dazu keine ärztliche Verordnung. Die Adressen können Sie dieser Broschüre entnehmen oder im Internet unter www.hebammen-bb.de abrufen.

Die Hebamme macht Hausbesuche und kann deshalb die **Beratung** unmittelbar an den häuslichen Gegebenheiten orientieren. Auf Grund ihrer Erfahrungen kann sie auch beurteilen, ob noch weitere Hilfe notwendig ist.

Die Kosten für die Hebammenhilfe tragen die Krankenkassen.

Während der Schwangerschaft beantwortet die Hebamme telefonisch oder persönlich Fragen z. B. zu Ernährung oder Lebensweise. Bei Beschwerden kann sie auf Wunsch auch Hausbesuche machen. Vorsorgeuntersuchungen können ebenfalls von Hebammen durchgeführt werden. Frauen mit Risikoschwangerschaften können sich zusätzlich zur ärztlichen Vorsorge während der ganzen Schwangerschaft von einer Hebamme beraten und betreuen lassen.

Ein **Geburtsvorbereitungskurs** ist eine gute Möglichkeit, sich in lockerer und angenehmer Atmosphäre mit anderen Schwangeren auszutauschen und von der Hebamme das Wichtigste rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu erfahren. Das Wissen um das, was während der Wehen im Körper geschieht und Tipps zum Umgang mit den Wehen macht Mut und bringt Zuversicht im Blick auf die Geburt. Themen sind zum Beispiel die Veränderungen in der Schwangerschaft, Atmung und Entspannung, Körperwahrnehmung, Geburtsablauf, Geburtshaltungen, Veränderungen im Wochenbett und das Stillen. Kleine Massagen und Gymnastikübungen lockern den Kurs auf. Oft entstehen während der gemeinsamen Treffen untereinander freundschaftliche Beziehungen.

HEBAMME

Die Kurse werden als Frauenkurse mit Paarabenden oder als Paarkurse angeboten. Veranstaltet werden diese Kurse von selbstständigen Hebammen (siehe Adressteil) oder von den Krankenhäusern. Die Anmeldung sollte frühzeitig **in der ersten Schwangerschaftshälfte** erfolgen. Die Krankenkassen übernehmen 14 Kurs-Stunden. Einzelgeburtsvorbereitung (ohne Kurs) kann in Anspruch genommen werden, wenn der Arzt Ihnen dies verordnet.

Jede normale **Geburt** wird von einer Hebamme in eigener Verantwortung geleitet – als **Klinikgeburt, ambulante Geburt oder als Hausgeburt**.

Nach der Geburt hat jede Frau Anspruch auf **Wochenbettbetreuung**: Bis zu acht Wochen nach der Geburt kann die Hebamme zu Ihnen nach Hause kommen. Sie hilft bei Stillschwierigkeiten, berät bei Fragen rund um die Pflege des Kindes und kontrolliert die Rückbildungsvorgänge bei der Mutter (Gebärmutter und Beckenboden). Während der gesamten Stillzeit sind zusätzlich acht Beratungstermine ohne ärztliches Attest möglich. Mit ärztlichem Attest kann die Wochenbettbetreuung auch verlängert werden.

Hebammensprechstunden

Für Frauen, die keine Hebamme gefunden haben, findet jeden Donnerstag eine Sprechstunde in der Beratungsstelle für Schwangere, Bahnhofstr. 7 in Böblingen statt. Sie wird zwischen 15 und 18 Uhr von verschiedenen Hebammen aus dem Landkreis angeboten. Die Anmeldung erfolgt über die Beratungsstelle für Schwangere, Telefon 07031 / 663-1717.

In Herrenberg findet die Sprechstunde jeden Dienstag in der Zeit von 15 bis 18 Uhr im Beratungszentrum in der Tübinger Str. 48 statt. Um sich dafür anzumelden rufen Sie bitte ebenfalls die Beratungsstelle für Schwangere, Tel. 07031 / 663-1717 an. Auch in Leonberg wird immer dienstags zwischen 9.30 und 11.30 Uhr eine Hebammensprechstunde angeboten. Diese Sprechstunde ist jedoch nur für Mütter, die bereits entbunden haben. Sie findet in der Begegnungsstätte Sonnenschein in der Schlegelstraße 19 statt. Bitte melden Sie sich unter Telefon 07152 / 9203-0 an.

Die Abrechnung erfolgt über die Krankenkasse. Bitte bringen Sie die Versichertenkarte und den Mutterpass mit.

Rückbildungskurse sind Bewegung und Training für Bauch und Beckenboden, aber auch Austausch mit Frauen in derselben Situation. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen ohne Rezept 10 Stunden Rückbildungsgymnastik.

INFORMATIONEN FÜR WERDENDE MÜTTER

Familienhebammen sind Hebammen mit Zusatzqualifikation. Sie betreuen Schwangere, Mütter und Kinder im ersten Lebensjahr, wenn sie in besonderen Lebensumständen mehr Unterstützung benötigen. Eine Familienhebamme finden Sie im Adressteil oder über www.familie-am-start.de

Einige Hebammen bieten auch **Zusatzangebote** wie z. B. Säuglingspflege, Babymassagekurse, Mutter-Kind-Gruppen, aufbauende Beckenbodenarbeit und haptonomische Eltern- und Kind-Begleitung an. Die Kosten hierfür werden in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen.

Vorgeburtliche Untersuchungen (Pränataldiagnostik): Im Verlauf der Schwangerschaft werden viele vorgeburtliche Untersuchungen angeboten. Oft ist es schwierig zu entscheiden, will ich diese Untersuchung durchführen lassen oder nicht? Was spricht dafür, was dagegen? Was erhoffe ich mir von dieser Untersuchung? Oder es gab bereits eine Untersuchung, die Sie verunsichert hat. Sie fragen sich jetzt wie es weitergehen kann und was das Ergebnis für Sie bedeutet.

In beiden Fällen können Sie sich bei der Schwangerenberatung des Gesundheitsamtes beraten lassen. Die Beraterinnen sind für alle Fragen rund um Pränataldiagnostik ansprechbar.

RECHTLICHE BESTIMMUNGEN

Für **berufstätige schwangere Frauen** gibt es besondere Schutzbestimmungen am Arbeitsplatz, die Sie und Ihr ungeborenes Baby schützen sollen. Dazu müssen Sie den Arbeitgeber von Ihrer Schwangerschaft informieren. Sie dürfen z. B. nicht mehr mit gesundheitsgefährdenden Stoffen arbeiten oder auch keine Akkord- oder Nachtarbeit mehr leisten. Trotzdem steht Ihnen derselbe Lohn zu wie vorher. Während der Schwangerschaft kann Ihnen normalerweise nicht gekündigt werden. Gibt es Probleme mit der Einhaltung des Mutterschutzgesetzes, können Sie sich an die Fachgruppe Mutterschutz im Regierungspräsidium Stuttgart (Telefon 0711/904-0 oder 904-15499, E-Mail: mutterschutz@rps.bwl.de) oder an eine Schwangerenberatungsstelle wenden.

INFORMATIONEN FÜR WERDENDE MÜTTER

Mutterschutzfrist: Die letzten sechs Wochen vor dem Geburtstermin brauchen Sie nicht zu arbeiten. In den ersten acht Wochen nach der Geburt dürfen Sie nicht beschäftigt werden. Kommt Ihr Kind vor dem errechneten Termin auf die Welt, werden die Tage der Schutzfrist, die vor der Geburt nicht in Anspruch genommen werden konnten, an die Schutzfrist nach der Geburt angehängt.

Nach der Geburt haben Sie die Möglichkeit, bis zu drei Jahre **Elternzeit** zu nehmen (mit Arbeitsplatzgarantie). Die Eltern können sich dabei bis zu dreimal abwechseln. Beide Eltern können auch gemeinsam Elternzeit beanspruchen (z. B. beide auf 20 Stunden/Woche reduzieren). Ein Jahr Elternzeit kann „aufgespart“ werden auf die Zeit zwischen dem 3. und 8. Geburtstag Ihres Kindes (wenn der Arbeitgeber zustimmt).

Bei **ausländischen Frauen** hängt es in der Regel vom Aufenthaltsstatus ab, welche finanziellen Hilfen es gibt. Kindergeld und Elterngeld erhalten Sie nur, wenn Sie eine Niederlassungserlaubnis haben. Wenn Sie eine Aufenthaltserlaubnis zur Arbeitsaufnahme haben, können Sie in bestimmten Fällen auch Kindergeld und Elterngeld erhalten. Bei Fragen und Problemen können Sie sich an eine Schwangerenberatungsstelle oder an die Ausländerberatung wenden.

Nicht verheiratete Frauen können beim Amt für Jugend Unterstützung in Fragen der Vaterschaftsanerkennung, des Sorgerechts und der Unterhaltsregelung erhalten.

FINANZIELLE HILFEN

Mutterschaftsgeld bekommen nur Frauen, die während der Schwangerschaft versicherungspflichtig beschäftigt waren. In der Mutterschutzfrist (6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt) erhalten Sie bis zu 13,00 EUR täglich von Ihrer Krankenkasse, Ihr Arbeitgeber stockt die Differenz zu Ihrem bisherigen Nettogehalt auf. Frauen, die geringfügig beschäftigt sind (450,00 EUR), erhalten u. U. einmalig 205,00 EUR vom Bundesversicherungsamt.

INFORMATIONEN FÜR WERDENDE MÜTTER

Kindergeld erhalten Sie für Ihr Kind unabhängig vom Einkommen. Den Antrag stellen Sie bei der Arbeitsagentur (Familienkasse). Das Kindergeld für das erste und zweite Kind beträgt jeweils 219,00 EUR, für das dritte Kind 225,00 EUR und für jedes weitere Kind 250,00 EUR.

Elterngeld gibt es für Eltern im ersten Lebensjahr ihres Kindes. Mütter, die vor der Geburt berufstätig waren und nach der Geburt ein Jahr beim Kind bleiben, erhalten ca. 10 Monate lang 65 % ihres bisherigen Nettoeinkommens. Der achtwöchige Bezug des Mutterschaftsgeldes verkürzt die 12 Monate Elterngeld für Berufstätige. Hausfrauen, Bezieher von Arbeitslosengeld II und andere „Nichterwerbstätige“ erhalten 12 Monate lang 300 EUR Elterngeld. Die genauen Bestimmungen zum Elterngeld, Elterngeld Plus mit Partnerschaftsbonusmonaten, Informationen über die zusätzlichen „Partnermonate“, den Geschwisterbonus und die Elterngelderhöhung für Geringverdiener können Sie bei den Schwangerenberatungsstellen erfahren.

Wohngeld: Wenn sich durch die Geburt Ihres Kindes Ihr Einkommen verringert, haben Sie vielleicht Anspruch auf einen Zuschuss zur Miete (Wohngeld). Ob und wie viel Wohngeld Sie bekommen, hängt ab von Ihrem Familieneinkommen, der anrechenbaren Miethöhe und der Anzahl der Familienmitglieder. Zuständig ist die Wohngeldstelle Ihres Rathauses.

Familie am Start, ein Angebot des Landkreises, unterstützt werdende Eltern, Mütter und Väter mit Kindern bis zu drei Jahren. Sie können sich an Familie am Start wenden, wenn schlaflose Nächte, Erschöpfung und Überforderung Sie plagen, wenn Sie unsicher sind bezüglich Ernährungsfragen, Essverhalten, Erziehung und Gesundheitsfragen oder wenn Sie Hilfe suchen bei Beziehungsproblemen. Kontakt bekommen Sie über die Schwangerenberatungsstellen oder www.familie-am-start.de

Schwangere Frauen mit geringem Einkommen können vor der Geburt Geld für den Kauf der Babyerstaussstattung bei der Stiftung „Familie in Not“ beantragen. Auskünfte über Einkommensgrenzen erhalten Sie bei den Schwangerenberatungsstellen, wo Sie auch die Anträge stellen können.

INFORMATIONEN FÜR WERDENDE MÜTTER

Wenn Sie weitere Fragen haben oder eine persönliche Beratung wünschen, wenden Sie sich bitte an eine der folgenden

BERATUNGSSTELLEN FÜR SCHWANGERE:

Gesundheitsamt Böblingen

Beratungsstelle für Schwangere
Bahnhofstraße 7
71034 Böblingen
Telefon 07031 / 663-1717
(auch Beratungstermine in
den Außenstellen Herrenberg
und Leonberg möglich)

Caritas Böblingen

Sindelfinger Straße
71032 Böblingen
Telefon 07031 / 6496-20

Haus der Diakonie

Beratungsstelle für Schwangere
Agnes-Miegel-Straße 5
71229 Leonberg
Telefon 07152 / 3329400
Außenstelle in Herrenberg
Telefon 07031 / 5438

Pro Familia Böblingen

Pfarrgasse 12
71032 Böblingen
Telefon 07031 / 678005
(auch Beratungstermine
in Leonberg möglich)

BÖBLINGEN, SINDELFINGEN**– Aidlingen, Ehningen, Grafenau, Magstadt****Blum-Eitel, Martina**

Forchenweg 28, 71134 AIDLINGEN

Telefon 07033-4675853

E-Mail: info@hebamme-martina-blumeitel.de

► Kursort: Aidlingen, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare, Hausgeburts/Geburtsausgeburts, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungskurse

Burch, Sonja

71069 SINDELFINGEN

Mobil 0152-06774769

E-Mail: hebamme.sonja@posteo.de

► Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Beikostberatung, Einzelgeburtsvorbereitung

Di Candia-Varvarito, Stefania

Straßburger Straße 1, 71034 BÖBLINGEN

Telefon 07031-436800

► Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Fremdsprachen: Italienisch, Englisch

Heilemann, Regina

Heusteigstraße 34, 71032 BÖBLINGEN

Telefon 07031-4923278

► Kursort: Böblingen, Vorsorge, Geburtsvorbereitung für Frauen, Wochenbettbetreuung/ Stillberatung, Fremdsprache: Englisch

Illg, Maïke

Nürtinger Str. 52

71032 BÖBLINGEN

Mobil 0176-44255388

► Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Hausgeburts/Geburtsausgeburts, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungskurse, Geburtsvorbereitende Massage, Fremdsprache: Englisch

Karimi, Maryam

Marksuhler Ring 62, 71126 GÄUFELDEN

Telefon 07032-992892

Mobil 0178-5446044

E-Mail: mkarimi@amapersia.de

► Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Akupunktur, Moxatherapie bei Beckenendlage, Pflanzenheilkunde, Fremdsprache: Persisch

Mazanec, Mirjam

Maichinger Straße 38, 71063 SINDELFINGEN

Telefon 07031-678867

Mobil 0151-11698919

► Kursort: Sindelfingen, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Familienhebamme

Müller-Roth, Simone

Maichinger Straße 57, 71063 SINDELFINGEN

Telefon 07031-8194600

E-Mail: hebamme@mueller-roth.de

► Kursort: Sindelfingen, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und einen Partnerabend, Wochenbettbetreuung/ Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Familienhebamme, Betreuungen nur in Sindelfingen und Maichingen

Schulze, Shantala

Hebammenpraxis Lebensfaden

Herrenberger Str. 32, 72119 AMMERBUCH

Mobil 0170-4314103

E-Mail: hebammenpraxis_lebensfaden@gmx.de

► Kursort: Hebammenpraxis Lebensfaden, Herrenberger Str. 32, 72119 Ammerbuch, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare, Rückbildungsgymnastik, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Akupunktur, Moxatherapie bei Beckenendlage, Craniosacrale Osteopathie, Babymassage-indisch-schwedisch, Arbeit mit Aromaölen und Schüßlersalzen, kinesiologisches Taping, Fremdsprache: Englisch

Stanullo, Kerstin

71069 SINDELFINGEN

Mobil 0176-56572730

► Kursort: Haus der Familie Sindelfingen, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Familienhebamme, Fremdsprache: Englisch

Stuis, Annika

Magstadter Str. 18

71069 SINDELFINGEN

Mobil 0157- 31036699

► Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, EMH Effektive manuelle Hilfe

Villarrubia, Nicole

Altinger Straße 15, 71032 BÖBLINGEN

Telefon 07031-3047532

Mobil 0176-53038402

E-Mail: nicole@hebammenpraxis-schoenaich.de

www.hebammenpraxis-schoenaich.de

► Kursort: Schönaich, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Paare, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Schwangeren Yoga, Cantienica ® Methode, Geburtsvorbereitende Massage

Völkle, Claudia

Leimentalstraße 7/1, 71139 EHNINGEN

Telefon 07034-238270

E-Mail: c.voelkle@gmx.de

► Kursort: Ehningen, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare, Wochenbettbetreuung/ Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Akupunktur, Systemische Beratung für Familien mit Kindern bis 3 Jahre

Weigle, Nicole

Fichtestraße 5, 71032 BÖBLINGEN

Telefon 07031-9245583

E-Mail: info@hebamme-nweigle.de

www.hebammenpraxis-bb.de

► Kursort: Böblingen, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare, Wochenbettbetreuung/Stillberatung

HERRENBERG – Bondorf, Deckenfronn, Gärtringen, Gäufelden, Jettingen, Mötzingen, Nufringen**Ehrhard-Förschler**, Ingrid

71083 HERRENBERG

Telefon 07032-786485

▶ Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Fremdsprache: Englisch

Gandowitz, Cornelia

71083 HERRENBERG

E-Mail: cornelia.gandowitz@web.dewww.corneliagandowitz.jimdo.com

▶ Haptonomie, Hypnose, psychologische Beratung, Aufarbeitung traumatischer Schwangerschaften und Geburten

Hausdörfer, Rita

Müneckstraße 28, 72119 AMMERBUCH

Mobil 0176-61685868

E-Mail: hebamme@rita-hausdoerfer.dewww.rita-hausdoerfer.de

▶ Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Moxatherapie bei Beckenendlage, Familienhebamme, Beckenbodentrainerin, Cranio Sacral Behandlung, Betreuungen in Ammerbuch/Herrenberg, Fremdsprachen: Englisch und Französisch

Herderich-Mollenkopf, Ulrike

Friedrichstraße 21, 72119 AMMERBUCH

Telefon 07073-4144

▶ Kursort: Zehntscheuer Entringen, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und 2 Partnerabende, Hausgeburten, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Moxatherapie bei Beckenendlage, „Cafe rundum“ offene Gruppe 1. Donnerstag im Monat, Craniosacrale Behandlung, Fremdsprache: Englisch

Holocher, Gabriele

Bergstraße 18, 72186 EMPFINGEN

Telefon 07485-9833880

E-Mail: gabiholocher@yahoo.de

▶ Kursort: Entringen, Samstag-Intensivkurs, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Paare, Wochenbettbetreuung/Stillberatung (Herrenberg Kernstadt, Bondorf, Gäufelden, Gültstein und Haslach), Akupunktur, Moxatherapie bei Beckenendlage, Aku-Taping, Homöopathie, Fremdsprache: Englisch

Karimi, Maryam

Marksuhler Ring 62, 71126 GÄUFELDEN

Telefon 07032-992892

Mobil 0178-5446044

E-Mail: mkarimi@amapersia.de

► Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Akupunktur, Moxatherapie bei Beckenendlage, Pflanzenheilkunde, Fremdsprache: Persisch

Leipoldt, Uta

Telefon 07031-411895

E-Mail: info@uta-leipoldt.de

www.hebamme-leipoldt.de

► Rückbildungsgymnastik, Kursort: Gärtringen

Nekarda, Karina

Saalestr. 4/1, 71083 HERRENBERG

Mobil 0172-2763028

► Kursort: Deckenpfronn, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Geburtsvorbereitung für Frauen mit 2 Partnerabenden

Nolte, Sonja

„Wohlfühlen im Gäu“

Rosenäckerstraße 26, 71126 GÄUFELDEN

Telefon 07032-76347

E-Mail: Info@wohlfuehlen-im-gaeu.de

www.wohlfuehlen-im-gaeu.de

► Kursort: Gäufelden, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, erweiterte Wochenbettbetreuung, Taping in Schwangerschaft und Wochenbett, Schwangerenbegleitung, Fremdsprachen: Englisch, Französisch

Ott, Anette

71131 JETTINGEN

Mobil 0157-58425768

► Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Taping bei Schwangerschaftsbeschwerden und im Wochenbett

Schulze, Shantala

Hebammenpraxis Lebensfaden

Herrenberger Str. 32, 72119 AMMERBUCH

Mobil 0170-4314103

E-Mail: hebammenpraxis_lebensfaden@gmx.de

► Kursort: Hebammenpraxis Lebensfaden, Herrenberger Str. 32, 72119 Ammerbuch
Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen
und Paare, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Akupunktur,
Moxatherapie bei Beckenendlage, Craniosacrale Osteopathie, Babymassage-indisch-
schwedisch, Arbeit mit Aromaölen und Schüßlersalzen, kinesiologisches Taping,
Fremdsprache: Englisch

Syre, Ann-Sophie

Birkenstr. 9

72149 NEUSTETTEN

Mobil 0172-6846423

E-Mail: a.duminy@gmx.de

► Kursort: Zehntscheuer Reusten (Ammerbuch), Hilfe bei
Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare, Wochen-
bettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungskurse, Akupunktur, Moxatherapie bei
Beckenendlage, Fremdsprachen: Englisch und Französisch

Winter, Esther

Elisabeth-Käsemann-Straße 4, 72074 TÜBINGEN

Mobil 0177-2801271

E-Mail: esther.winter@yahoo.com

► Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung,
Homöopathie, Fremdsprache: Englisch

Würth, Mareen

Königstrasse 86, 72108 ROTTENBURG

Mobil 0176-43271161

► Vorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Wochenbettbetreuung, Still- und
Laktationsberaterin, Systemische Beratung, Aufarbeitung traumatischer
Schwangerschaften und Geburten

HOLZGERLINGEN UND SCHÖNBUCH – Altdorf, Hildrizhausen, Schönaich, Steinenbronn, Waldenbuch, Weil im Schönbuch

Hebammenpraxis Schönbuch

Leipoldt, Uta

Jägerholzweg 4, 71093 WEIL IM SCHÖNBUCH

Telefon 07031-411895

E-Mail: info@uta-leipoldt.de

www.hebamme-leipoldt.de

► Kursort: Weil im Schönbuch, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen mit zwei Partnerabenden, Rückbildungsgymnastik, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Lasertherapie, Vitalmassage, Tapen, Trageberatung, Fremdsprache: Englisch

Perez, Jeannette

Tübinger Straße 60, 71088 HOLZGERLINGEN

Mobil 0177-4127560

E-Mail: hebamme.perez@web.de

www.wir-fuer-dich.com

► Kursort: Holzgerlingen, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/ Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Mamafitness mit Baby, Kinesio Taping, Lasertherapie, z.B. bei wunden Brustwarzen

Rupp, Susanne

Schillerstraße 1, 71093 WEIL IM SCHÖNBUCH

Telefon 07031-466477

► Kursort: Holzgerlingen, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Akupunktur

Schmieg-Lasi, Ute

Eschelbachstraße 30, 71088 HOLZGERLINGEN

Telefon 07031-8175990

► Kursort: Holzgerlingen, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Paare, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Akupunktur, Tapen in der Schwangerschaft, Fremdsprache: Englisch

Schubert, Ute

Ruhesteinweg 15, 71088 HOLZGERLINGEN

Telefon 07031-605226

E-Mail: ute-h-schubert@web.de

► Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung

LEONBERG – Renningen, Rutesheim, Weil der Stadt, Weissach**Bohm-Schweikert, Stefanie**

Markgröninger Straße 29, 70825 KORNTAL-MÜNCHINGEN

Telefon 07150-9197750

E-Mail: hebamme@bohm-schweikert.de

www.bohm-schweikert.de

► Kursort: Familienzentrum Gerlingen, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Kurse: Notfälle und Erkrankungen im Kindesalter, K-Taping-Therapeutin

Dittus, Hanna

Theodor-Heuss-Straße 32, 75397 SIMMOZHEIM

Mobil 0177-1531422

E-Mail: hebamme@dittus.de

► Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Fremdsprache: Englisch

Praxisgemeinschaft Du & Ich Weil der Stadt

Badtorstraße 10, 71263 WEIL DER STADT

www.PraxisgemeinschaftDuUndIch.de

Wagner, Carolin

E-Mail: Carolin_hebamme@web.de

► Kursort: Weil der Stadt, Praxis „DuUndIch“, Vorsorge, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Frauen, Rückbildungskurse, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Akupunktur, Yoga, Qigong, Babymassage
Fremdsprache: Englisch

Tayebi, Parissa

E-Mail: ihre.hebamme@gmx.de

Stöcklin, Beate

Poststr. 25

71272 RENNINGEN

Mobil 0177 / 2137231

► Kursort: Familienbildungsstätte Leonberg, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung für Paare, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Fremdsprachen: Englisch und Spanisch

Zinnert, Detelina

Mörikestraße 29, 71229 LEONBERG-HÖFINGEN

Telefon 07152-764626

Mobil 0172-4450564

E-Mail: D_Zinnert@gmx.de

► Kursort: Familienbildungsstätte Leonberg (Ditzingen), Geburtsvorbereitung für Frauen, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Wochenbettbetreuung/Stillberatung, Rückbildungsgymnastik

Hilfe von der Hebamme

Die Hebamme

Die Hebamme ist die Fach·frau für Schwangerschaft und Geburt.

Sie antwortet auf Ihre Fragen zu Schwangerschaft und Geburt.

Die Hebamme bereitet Sie auf die Geburt von Ihrem Kind vor.

Sie hilft Ihnen bei der Geburt von Ihrem Kind.



Vielleicht fühlen Sie sich unsicher. Vielleicht wünschen Sie sich mehr Hilfe.

Die Hebamme sagt Ihnen, wo Sie mehr Hilfe bekommen.



Bitte suchen Sie sich vor der
12. Woche
Ihrer Schwangerschaft eine Hebamme.

Die Adressen finden Sie in diesem
Heft.

Oder im Internet:
www.hebammen-bb.de

Ihre Krankenkasse bezahlt die
Hebamme.

Aufgaben von der Hebamme

Viele Hebammen haben eine Praxis.
Dort können Sie hingehen.

Die Hebamme kommt aber auch zu
Ihnen nach Hause.
Wenn Sie das möchten.



Sie antwortet auf Ihre Fragen zu Schwangerschaft und Geburt.
Zum Beispiel:

- Was Sie essen sollen.
- Und was Sie nicht essen sollen.
- Was Ihnen jetzt gut tut.



Die Hebamme darf Sie auch untersuchen.

Wie der Frauenarzt.

Dann wissen Sie, ob es Ihrem Baby im Bauch gut geht.



Die Hebamme ist für Sie da.
Während der ganzen Schwangerschaft.

Der Geburts·vorbereitungs·kurs

Die Hebamme bereitet Sie auf die Geburt vor.

Das tut sie für viele schwangere Frauen.

Deshalb bietet die Hebamme einen Kurs an.



Der Kurs heißt:

Geburts·vorbereitungs·kurs

Dort gehen Sie regel·mäßig hin.

Zum Beispiel: Einmal
pro Woche.

Es gibt Kurse nur für Frauen.

Ihr Partner darf bei einem oder zwei
Terminen dabei sein.

Es gibt auch Kurse für Paare.

In so einem Kurs erfahren Sie alles über die Schwangerschaft.

Zum Beispiel:

- Was im Körper anders wird.
- Wie das Baby im Bauch sich entwickelt.



Sie lernen alles über die Geburt.

Zum Beispiel:

- Wie die Geburt abläuft.
- Wie Sie mit den Wehen umgehen.
- Wie Sie richtig atmen bei der Geburt.

All das üben Sie im Geburts*vorbereitungs*kurs.

Sie erfahren in dem Kurs alles über die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Zum Beispiel:

- Über das Stillen.
- Und was sich in Ihrem Körper verändert.
- Was Ihr Baby braucht. Sie

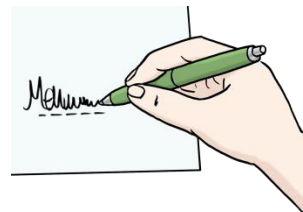


dürfen alles fragen.
Dafür ist der Kurs da.

Geburts-vorbereitungs-kurse sind sehr beliebt.

Deshalb müssen Sie sich früh anmelden.

Am besten vor der 12. Woche der Schwangerschaft.



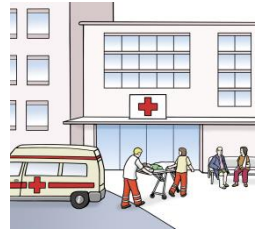
Die Kranken-Kasse bezahlt 14 Kurs-stunden.

Die Geburt

Die Hebamme hilft Ihnen bei der Geburt von Ihrem Kind.

Sie können Ihr Baby in der **Klinik** zur Welt bringen.

Eine Hebamme und Ärzte helfen Ihnen dabei.



Das Wochenbett

Nach der Geburt müssen Sie sich viel ausruhen.

Diese Zeit nennt man **Wochenbett**.
Das dauert etwa **6 bis 8 Wochen**.



In der Zeit kommt die Hebamme zu Ihnen.



Die Hebamme untersucht Ihr Baby.
Und sie kümmert sich um Sie.

Zum Beispiel:

- Ob Ihr Körper sich gut erholt von der Geburt.
- Ob das Füttern vom Baby gut klappt.
- Ob der Nabel vom Baby gut verheilt.



Die Hebamme gibt Ihnen auch **Tipps**.

Zum Beispiel:

- Wie Sie Ihr Baby richtig halten.
- Wie der Vater vom Baby Ihnen helfen kann.



Die Hebamme kann auch nach dem Wochenbett zu Ihnen kommen.

Wenn Sie noch Hilfe brauchen.

Oder wenn es Probleme mit dem Baby gibt.

Das muss der Arzt verschreiben.

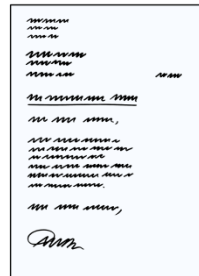
Hilfe vom Land·kreis

Vielleicht brauchen Sie noch länger Hilfe von Ihrer Hebamme.

Dann kann Ihre Hebamme einen Antrag stellen.

Beim **Land·kreis Böblingen**.

Dann kann Ihre Hebamme bis zu 1 Jahr nach der Geburt zu Ihnen kommen.



Der Land·kreis Böblingen bezahlt dafür.

Der Rück·bildungs·kurs

Die Geburt belastet Ihren Körper.
Besonders den Bauch und den
Becken·boden.

Der Becken·boden ist ein Muskel im
Becken.



Nach der Geburt können Sie einen
Kurs besuchen.

Der Kurs heißt:
Rück·bildungs·kurs.

Im Kurs machen Sie Übungen.
Für den Bauch und den
Becken·boden.

Damit Ihr Körper wieder so wird wie
vor der Schwangerschaft.

Die Kranken·kasse bezahlt 10
Kurs·stunden.



Sie bezahlt mehr Stunden,
wenn der Arzt sie verschreibt.

Die Familien·hebamme

Die Familien·hebamme ist eine **besondere Hebamme.**

Sie hilft der Familie von einem neu geborenen Baby.

Bis zum 1. Geburtstag von dem Baby.



Das macht die Familien·hebamme:

- Sie achtet mit Ihnen auf die Gesundheit von Ihrem Baby.
- Sie zeigt Ihnen: das soll Ihr Baby essen.

Wenn Sie Ihr Baby nicht mehr stillen.

- Die Familien·heb·amme begleitet Sie und Ihr Baby zum Arzt oder zu Behörden.

Vielleicht brauchen Sie mehr Hilfe. Die Familien·hebamme sagt Ihnen, wo Sie mehr Hilfe finden.



Mehr Angebote von der Hebamme

Manche Hebammen bieten

Kurse für Eltern an.

Zum Beispiel:

- Massage für das Baby
- Gymnastik für Mütter
- Treffen für Eltern mit Baby



Diese Kurse müssen Sie selbst bezahlen.

In der Schwangerschaft beim Arzt

Sie sind schwanger.

Sie möchten wissen:

Geht es dem Baby in meinem Bauch gut?

Dann gehen Sie zum Frauen·arzt.

Ihr Frauen·arzt untersucht Sie.

Und das Baby in Ihrem Bauch.

Dann kann er sagen:

Ihrem Baby im Bauch geht es gut.

Es gibt verschiedene Untersuchungen.

Ihre Kranken·kasse bezahlt aber nicht alle.

Einige Untersuchungen müssen Sie selbst bezahlen.



Vielleicht sind Sie unsicher.
Vielleicht möchten Sie wissen:
Welche Untersuchung
ist wirklich wichtig?
Was muss ich
vor der Geburt wissen?



Kommen Sie zu uns.
Wir sind die **Beratungsstelle für Schwangere.**

Wir erklären Ihnen alle
Untersuchungen.
Wir antworten auf Ihre Fragen.



Kommen Sie zu uns in die Beratung.
Bitte machen Sie einen Termin aus.
Sie können uns dazu anrufen.
Das ist die Telefonnummer:
0 70 31 / 6 63 – 17 17

Sie können uns auch eine E-Mail
schreiben:
schwangerenberatung@lrabb.de

Ihre Rechte als Schwangere

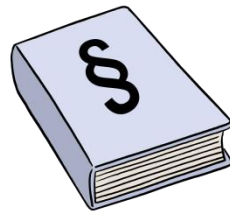
Schwanger im Beruf

Sie sind schwanger.
Und Sie sind berufs·tätig.
Dann gelten für Sie **besondere Regeln**.



Diese Regeln stehen im
Mutter·schutz·gesetz.

Das Mutter·schutz·gesetz sagt:
Schwangere haben **besonderen Schutz** am Arbeits·platz.



- Sie dürfen nur tagsüber arbeiten.
- Sie dürfen **nicht** am Fließband arbeiten.
- Ihr Arbeit·geber muss Ihnen eine ungefährliche Aufgabe geben.

Trotzdem bekommen Sie gleich viel Lohn wie vorher.



Sie müssen Ihrem Arbeit·geber
sagen:

Ich bin schwanger,
ich bekomme ein Kind.



Ihr Arbeit·geber darf
Ihnen **nicht kündigen.**
Solange Sie schwanger sind.

Haben Sie Fragen?

Kommen Sie zu uns in die Beratung.
Wir sind die Beratungs·stelle für
Schwangere.



Bitte machen Sie einen Termin aus.
Sie können uns dazu anrufen.
Das ist die Telefon·nummer:
0 70 31 - 6 63 17 17

Sie können uns auch eine E-Mail
schreiben:
schwangerenberatung@lrabb.de



Oder Sie fragen die **Fach·gruppe
Mutter·schutz.**

Die Fach·gruppe Mutter·schutz
ist in Stuttgart.

Sie können die Mitarbeiter anrufen.
Das ist die **Telefon·nummer:**
07 11 - 90 41 54 99

Die Fach·gruppe ist an diesen Tagen
für Sie da:
Montag von 9 bis 12 Uhr
Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr
und von 13 bis 15 Uhr

Sie können auch eine **E-Mail**
schreiben:
mutterschutz@rps.bwl.de



Mutter·schutz·zeit

Das **Mutter·schutz·gesetz** sagt:
In den letzten **6 Wochen vor der
Geburt**

müssen Sie nicht zur Arbeit gehen.



Sie dürfen arbeiten. Nur
wenn Sie möchten.

Ihr Arbeit·geber darf Sie nicht
zwingen.

In den ersten **8 Wochen nach der
Geburt**

dürfen Sie nicht zur Arbeit gehen.

Vielleicht kommt Ihr Kind früher auf
die Welt.

Vor dem Geburts·termin.

Dann dürfen Sie nach der Geburt
länger daheim bleiben.

Elternzeit

Elternzeit bedeutet:

Nach der Geburt vom Kind können Sie zuhause bleiben.

Um Ihr Kind zu versorgen.

Die Mutter oder der Vater kann zuhause bleiben.

Bis zu **3 Jahre** lang.



Der Vater oder die Mutter bekommt dann

Geld vom Staat.

Das Eltern·geld.

Sie bekommen **ein Jahr lang**

Eltern·geld.



Nach der Elternzeit bekommen Sie Ihren alten Arbeits·platz wieder.

Das steht so im Gesetz.

Das Gesetz heißt:

Bundes·eltern·geld- und Elternzeit·gesetz.



Seit 1. Juli 2015 gibt es das neue
Eltern·geld·Plus.

Hier ist die **Internet·seite** zum
Eltern·geld·Plus:
www.elterngeld-plus.de

Es gibt eine Seite in Leichter Sprache:
www.elterngeld-plus.de/leichte-sprache.html

Frauen aus dem Ausland

Sie haben keinen deutschen Pass.
Sie sind also keine Deutsche.
Und Sie haben ein Kind.
Oder mehr Kinder.

Vielleicht können Sie das bekommen:

- Kinder·geld
- Eltern·geld



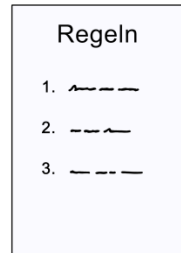
Dafür gibt es **Regeln**.

Diese Regeln stehen im Gesetz.

Das Gesetz heißt:

Aufenthalts-gesetz.

Sie müssen die Regeln erfüllen.



Haben Sie Fragen?

Kommen Sie zu uns in die Beratung.

Bitte machen Sie einen Termin aus.

Sie können uns dazu anrufen.

Das ist die Telefonnummer: 0

70 31 / 6 63 – 17 17



Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:

schwangerenberatung@lrabb.de



Nicht verheiratete Frauen

Sie sind schwanger.
Oder Sie haben Ihr Baby schon bekommen.
Sie sind aber nicht verheiratet.



Vielleicht leben Sie mit Ihrem Partner zusammen.
Vielleicht sind Sie geschieden.
Vielleicht erziehen Sie Ihr Kind allein.

Wir geben Ihnen einige Informationen.
Diese Informationen sind wichtig für Sie.

Der Vater für Ihr Kind

Sie haben einen Partner.
Ihr Partner möchte mit Ihnen
für Ihr Kind sorgen.

Dazu muss er zum Standesamt
gehen.

Dort muss er sagen:
Ja, ich bin der Vater von dem Kind.



Das heißt
Vaterschafts-erkennung.

Wichtig!

Sie als Mutter vom Kind müssen
auch sagen:
Ja, dieser Mann ist der Vater von
meinem Kind.

Das können Sie schon
vor der Geburt vom Baby tun.



Dann hat Ihr Partner die gleichen
Rechte
wie ein verheirateter Vater.

Ein Vater darf über das Kind entscheiden.

Aber nur mit Ihnen zusammen.

Zum Beispiel:

- Wo das Kind wohnt.
- Wo das Kind zur Schule geht.



Das Sorge·recht: Entscheidungen für Ihr Kind

Sorge·recht heißt:

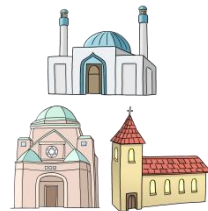
Sie entscheiden für Ihr Kind.
Gemeinsam mit Ihrem Partner.

Sie entscheiden gemeinsam über das Kind.



Zum Beispiel:

- Wo das Kind wohnt.
- Wo das Kind zu Schule geht.
- Welche Religion das Kind hat.



Unterhalt – Geld für Sie und Ihr Kind

Sie erziehen Ihr Kind allein.

Sie leben **getrennt vom Vater** von Ihrem Kind.

Dann muss der Vater von Ihrem Kind bezahlen.

Für Sie und für Ihr **gemeinsames Kind**.



Sie bekommen also Geld.

Dieses Geld heißt

Unterhalt.

Haben Sie Fragen?

Kommen Sie zu uns in die Beratung.

Bitte machen Sie einen Termin aus.

Sie können uns dazu anrufen.

Das ist die Telefonnummer: 0

70 31 / 6 63 – 17 17



Sie können uns auch eine E-Mail schreiben:

schwangerenberatung@lrabb.de



Geld für Mütter, Eltern und Familien

Geld für Mütter

6 Wochen vor der Geburt von Ihrem Baby müssen Sie nicht mehr arbeiten.

8 Wochen nach der Geburt von Ihrem Baby dürfen Sie nicht arbeiten.



Diese Zeit nennt man **Mutter·schutz·frist.**

Trotzdem bekommen Sie Geld. Dieses Geld nennt man **Mutterschafts·geld.**

Ihre **Kranken·kasse** bezahlt Ihnen bis zu 13,00 Euro am Tag.



Wenn Sie mehr als 450,00 Euro im Monat verdienen.

Ihr **Arbeit·geber** gibt Ihnen auch Geld.

Damit Sie gleich viel Geld haben wie vor der Schwangerschaft.

Verdienen Sie **450,00 Euro** oder weniger im Monat?

Dann bekommen Sie **kein** Mutterschafts·geld.

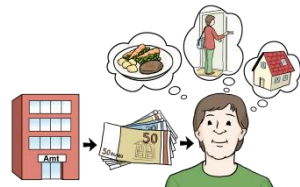


Sie können ein einziges Mal 205,00 Euro bekommen.

Das nennt man **Zuschuss**.

Kinder·geld

Kinder·geld ist Geld vom Staat. Mit dem Kinder·geld sorgen Sie für Ihr Kind.



Sie können Ihrem Kind Sachen kaufen.

Zum Beispiel:

- Kleidung
- Schul·sachen
- Spiel·sachen

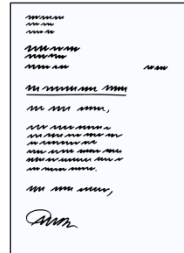
Sie haben ein **Recht** auf Kinder'geld.
Egal, wie viel Geld Sie verdienen.

Sie müssen einen **Antrag** stellen.

Bei der Familien'kasse.

Die Familien'kasse gehört zur
Arbeits'agentur.

Sie stellen den Antrag bei der
Arbeits'agentur.



So viel **Kinder'geld** bekommen Sie
im Monat:

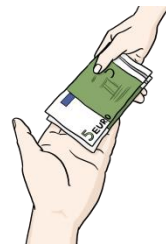
Für das 1. Kind: 219,00 Euro

Für das 2. Kind: 219,00 Euro

Für das 3. Kind: 225,00 Euro

Für das 4. Kind: 250,00 Euro

Für jedes Kind mehr bekommen Sie
auch 250,00 Euro.



Eltern·geld

Eltern·geld ist Geld vom Staat.

Eltern·geld heißt:

Sie bekommen **mehr als die Hälfte** von Ihrem Gehalt.



Sie bekommen Eltern·geld bis zum 1. Geburtstag von Ihrem Kind.

Wenn Sie in der Zeit **nicht** berufs·tätig sind.

Ihr Partner kann auch Eltern·geld bekommen.

Sie bekommen **10 Monate lang** Eltern·geld.

2 Monate lang bekommen Sie Mutterschafts·geld.



Oder Sie bekommen 12 Monate lang 300,00 Euro.

Wenn Sie **keine** Arbeit haben.

Wohn·geld

Wohn·geld ist Geld vom Staat.

Wohn·geld heißt:

Der Staat bezahlt einen Teil von Ihrer **Miete.**

Das nennt man **Zuschuss.**

Nicht jeder bekommt Wohn·geld.

Sie haben sehr wenig Geld?

Aber Sie können

von diesem Geld leben?

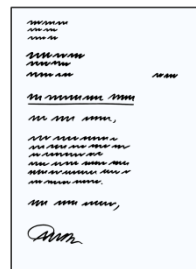
Dann können Sie vielleicht

Wohn·geld bekommen.

Sie müssen einen Antrag stellen.

Den Antrag bekommen Sie
im Rathaus.

In der **Wohn·geld·stelle.**



Die Mitarbeiter von der
Wohn·geld·stelle fragen zum
Beispiel:

- Wieviel verdienen Sie?
- Wie hoch ist Ihre Miete?



Dann entscheiden die Mitarbeiter:

Ja, Sie bekommen Wohn·geld
oder

Nein, Sie bekommen kein
Wohn·geld.

Familie am Start

Familie am Start ist der Name von einer Beratungsstelle.

Die Beratung macht der Land-kreis Böblingen. Die Beratung ist für:



- Familien aus dem Land-kreis Böblingen.
- Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren.

Bei **Familie am Start** arbeiten Beraterinnen.

Die Beraterinnen helfen Ihnen gern.

Bei allen Fragen zur Familie.

Oder zu Ihrem Kind.

Mehr Infos gibt es im Internet:

www.familie-am-start.de

Familie in Not

Familie in Not ist
der Name von einer **Stiftung**.
Eine Stiftung gibt
Geld für gute Zwecke.
Zum Beispiel für Familien in Not.

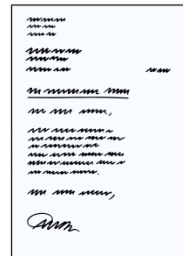


Sie sind schwanger.
Und Sie haben **sehr wenig Geld**.
Aber Sie brauchen Sachen für Ihr
Baby.



Dann können Sie Geld bekommen.
Geld von der Stiftung **Familie in Not**.

Sie müssen einen Antrag stellen.
Wir helfen Ihnen bei dem Antrag.



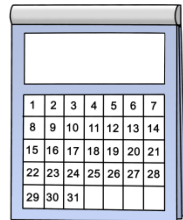
Unsere Beratungsstellen

Im **Landkreis Böblingen** gibt es **4 Beratungsstellen** für Schwangere.

- Gesundheitsamt Böblingen
- Caritas Böblingen
- Pro familia Böblingen
- Haus der Diakonie in Leonberg

Wir sind alle gern für Sie da.
Bitte machen Sie einen Termin aus.

Hier sind die Telefonnummern und Adressen.



Gesundheitsamt Böblingen

Telefon: 0 70 31 – 6 63 17 17

Adresse:

Bahnhofstr. 7
71034 Böblingen

Caritas Böblingen

Telefon: 0 70 31 – 64 96 20

Adresse:

Sindelfinger Straße 12
71032 Böblingen

Pro Familia Böblingen

Telefon: 0 70 31 – 67 80 05

Adresse:

Pfarrgasse 12
71032 Böblingen

Haus der Diakonie

Telefon: 0 71 52 – 3 32 94 00

Adresse:

Agnes-Miegel-Straße 5
71229 Leonberg

INFORMATION FOR PREGNANT WOMEN

MIDWIFERY CARE

Midwives are professional caretakers for pregnancy, childbirth, and the postpartum period. **The charges for a midwife are covered by the health insurance.**

Please contact a midwife in your area **early in pregnancy**. A doctors prescription is not needed. Addresses can be found in this booklet as well as online under www.hebammen-bb.de.

Midwives offer **prenatal care** as well as advice and support during this time of change and uncertainty. They know when additional help is advisable and will inform you about support programs.

During your pregnancy you can consult a midwife in person or by phone. You can address any concerns and questions you may have, for example about nutrition, health or parenting issues.

On request a midwife does homevisits. This helps to adjust the **counselling** to your personal circumstances and needs. She can visit you to deal with pregnancy related complaints.

Women with a high-risk pregnancy are entitled to receive midwifery care in addition to prenatal care by the doctor.

Childbirth preparation classes are a great opportunity to get together with other pregnant women. Learning how your body works in labor helps gain confidence in the process of birth. Classes address topics such as physical and mental changes during pregnancy, methods of relaxation and breathing, the course of labor, birthing positions, adjustments postpartum and breastfeeding.

Exercises and massage instructions add diversity and fun to classes. Participants get to know each other and may wish to stay in touch with one another.

There are classes for women, including one or several evenings with the partner being invited, or complete classes for couples. Health insurances pay for 14 hours of lessons.

Classes are offered by independent midwives (as listed), as well as by hospitals. Please contact your midwife to sign up **as early as possible**.

Individual childbirth preparation can be arranged if prescribed by a doctor.

INFORMATION FOR PREGNANT WOMEN

All births are attended by a midwife – whether it is a hospital birth or a home-birth, with or without a physician, a staff midwife in a hospital or possibly a resident midwife you have contacted.

Health insurance also covers **postpartum care** by a midwife. She can do home visits within the first eight weeks after birth and another eight contacts with the midwife are possible during the entire breastfeeding period. She will help you with any breastfeeding issues, any childcare related topics and check to make sure your uterus is contracting properly as well as get you started on pelvic floor exercises. Additional visits can be prescribed either by a doctor or – if recommended by the midwife - covered through the local program „extended postpartum care“ of the Landkreis Böblingen for up to a year after the birth.

Post partum exercise classes focus on strengthening the pelvic floor and getting started on correct abdominal training. Again this is a good opportunity to meet women in similar situations. Health insurances cover 10 hours of these classes. A prescription is not needed.

Familienhebammen have acquired an additional degree. They are specifically qualified, to take care of pregnant women, mothers and babies in their first year with special circumstances in need of extra attention and support. Familienhebammen are listed in this booklet and can also be contacted through www.familie-am-start.de

Some midwives offer **additional services**, such as classes on baby care or baby massage, mother-child-meetings, advanced pelvic floor classes or they support the relationship between parents and the unborn child with the use of haptonomy. In general, these services are not covered by health care insurance.

INFORMATION FOR PREGNANT WOMEN

Prenatal testing: In the course of a pregnancy women are offered a variety of tests. To have a test done or not can often be a hard decision to make. What are potential benefits, drawbacks and risks? What answers do I expect from this test? Or you may have had a test done already and you're unsure what to make of the results and how to move on?

In any case the health department (Schwangerenberatung at the Gesundheitsamt) offers counselling for all situations related to prenatal testing.

LEGAL REGULATIONS

The **workplace of employed pregnant women** is subject to special regulations aimed to protect the unborn baby. Therefore you need to inform the employer about your pregnancy. It is prohibited to have you work with hazardous substances, for you to work at nighttime or to work on an assembly line. These changes are not allowed to affect your salary. In general, your employer can not terminate your employment during pregnancy. If problems arise with the implementation of these „Mutterschutzgesetze“ please feel free to call the contact person for Mutterschutz at the Regierungspräsidium in Stuttgart (under 0711-904-0 or 904-15499, e-mail: mutterschutz@rps.bwl.de) or one of the Schwangerenberatungsstellen.

Maternity leave: You do not need to work the last six weeks before your due date. It is prohibited to have you work the eight weeks following the birth if you are employed. Any days your child was born before the due date are added to your maternity leave in the end.

You have the option to stay with your child in **Eternzeit – parental leave** for up to three years with a job guarantee. Parents can switch turns up to three times or share the time of parental leave simultaneously (by both working 50 % part time, for example). In agreement with your employer two years of parental leave can be „saved up“ to be taken later some time between the child's third and eighth birthday.

INFORMATION FOR PREGNANT WOMEN

If you're a **not a German citizen** the funds you are eligible for depend on your residence status. To qualify for Kindergeld and Elterngeld you need to have a Niederlassungserlaubnis (settlement permit). In case you hold a Aufenthaltserlaubnis zur Arbeitsaufnahme (resident permit combined with a work permit) you may - under certain circumstances - be eligible for Kindergeld and Elterngeld. Please turn to the Schwangerenberatungsstellen or the Ausländerberatung for answers and help.

Single mothers receive support at the Amt für Jugend concerning acknowledgement of paternity, custody and alimony.

FINANCIAL SUPPORT

Those mothers who were employed during pregnancy and payed into the social security funds are eligible for **Mutterschaftsgeld (maternity benefit)**. For the time of your maternity leave (6 weeks before and 8 weeks after the birth) your health insurance pays up to 13,00 euros per day and the employer adds what it takes for you to receive your previous net pay. Mothers with a marginal employment (earning no more than 450,00 euros per month) may receive 205,00 euros once from the Bundesversicherungsamt.

Kindergeld (child benefit) is granted regardless of your income. Child benefit is applied for at the Arbeitsagentur (Familienkasse). For your first and second child you receive 219,00 euros each. For a third child you receive 225,00 euros and for each additional child 250,00 euros.

Elterngeld is paid for the first year to the parent staying at home taking parental leave (Elternzeit), if he or she had been employed before the birth. The parent receives about 65 % of the net income prior to birth. The eight weeks of Mutterschaftsgeld reduce the time for Elterngeld down to 10 months. Those who were not employed draw 300,00 euros for 12 months. You will be informed about the specifics,

INFORMATION FOR PREGNANT WOMEN

Elterngeld Plus and Partnerschaftsbonusmonate including the additional 2 months reserved for fathers only, the bonus for siblings and supplementation for those with a low income at the Schwangerenberatungsstellen.

Wohngeld: If the birth of your baby has reduced your income you may be eligible for subsidy for your rent. This depends on the family income, the number of family members, and certain aspects of your rent. Please contact the Wohngeldstelle at your Rathaus (town hall).

Familie am Start is a program of the Landkreis Böblingen supporting parents with children up to the age of three. Familie am Start is there for you, when sleepless nights, exhaustion or the demands of parenting are overwhelming. You can also address them if you are unsure about nutrition, your child's eating habits, parenting and health issues or if you need help concerning your partnership. You can get in touch through the Schwangerenberatungsstelle or through www.familie-am-start.de

Pregnant women with little income can apply for a one-time contribution to help buy the basics for their baby at the „Familie in Not“ foundation. The Schwangerenberatungsstelle will give you information and will take your application.

INFORMATION FOR PREGNANT WOMEN

For answers to your questions or for personal advice feel free to contact one of the following

Beratungsstellen für Schwangere:

Gesundheitsamt Böblingen

Beratungsstelle für Schwangere
Bahnhofstraße 7
71034 Böblingen
phone 07031-663-1717
(appointments in the offices in
Leonberg and Herrenberg are
offered as well)

Caritas Böblingen

Sindelfinger Straße 12
71032 Böblingen
phone 07031-649620

Haus der Diakonie

Beratungsstelle für Schwangere
Agnes-Miegel-Straße 5
71229 Leonberg
phone 07152-3329400
office in Herrenberg
phone 07032-5438

Pro Familia Böblingen

Pfarrgasse 12
71032 Böblingen
phone 07031-678005
(appointments also available in
Leonberg)

ANNELER İÇİN BİLGİLENDİRME

EBE YARDIMI

Ebe gebelik ve doğum uzmanıdır, size değişen yaşam durumunuzda tavsiye ve destek sunmaktadır. Eğer sorunlarınız varsa veya emin değilseniz ebeniz size diğer yardım öneriler hakkında bilgilendirebilir.

Lütfen hamileliniz orta kısmında ikamet ettiğiniz bölgede bir ebe ile irtibata geçiniz. Doktor reçetesi bunun için gerekmiyor. Adresleri bu broşürde veya www.hebammen-bb.de internet sayfasında bulabilirsiniz.

Ebe ev ziyaretleri yapmaktadır ve bu nedenle evinizdeki iç koşullarına göre tavsiyelerde bulunur. Deneyimi sayesinde size daha fazla yardıma gerek olup olmadığını değerlendirebilir.

Bağlı bulunduğunuz sağlık sigortası ebe hizmetlerinin maddi tutarını karşılamaktadır.

Hamilelik süresince, ebeniz telefon aracılığı ile veya şahsen sorularınızı yanıtlar, örneğin diyet veya yaşam tarzı hakkında. Olası hamilelik rahatsızlıklarında istediğiniz taktirde ebeniz ev ziyaretleri yapabilir. Erken tanı kontrolleri ebeler tarafından da gerçekleştirilebilir. Yüksek riskli hamile bayanlar doktor tarafından yapılan erken tanı kontrolleri yanısıra ebe tarafından da gebelik boyunca hamilelik takibinden yararlanabilir.

Doğum hazırlık kursu rahat ve hoş bir atmosferde diğer hamile hanımlarla bilgiler paylaşmak için ve ayrıca ebeden gebelik, doğum ve doğum sonrası ile ilgili önemli bilgi edinmek için iyi bir imkandır. Doğum sancısı sırasında vücutta olanları anlamak ve kasılmalar ile başa çıkmak için bilgiler edinmek doğum esnasında cesaret ve güven verir. Konular örneğin: gebelikte değişiklikler, nefes alma (solunum) ve gevşeme teknikleri, vücut farkındalığı, doğum süreci, doğum duruşları, doğum sonrası değişiklikler ve emzirme. Küçük masajlar ve egzersizler doğum hazırlık kursunu kolaylaştırıyor. Genellikle bu buluşmalarda hamileler arasında dostane ilişkiler (arkadaşlıklar) oluşuyor.

ANNELER İÇİN BILGILENDİRME

Doğum hazırlık kursları bayan kursları ile çift akşamları veya çift kursları olarak sunulmaktadır. Bu kurslar bağımsız ebeler (adres bölümüne bakınız) veya hastahaneler tarafından organize edilmektedir. Geç kalmadan kayıtlarınız **gebeliğinizin ilk yarısında** yapılmalıdır. Sağlık sigorta kurumları kursun 14 saatini ödemektedirler. Eğer doktorunuz reçete yazarsa tek kişiye özel doğum hazırlık kursu talep edilebilir.

Her türlü normal **doğum** ebe sorumluluğu altında yönetilir - **Hastahanedeki doğum, ambulans doğum** (doğumdan 6 saat sonrası hastahanedeki kendi isteğiniz üzere eve gidebilirsiniz) ya da **evde doğum** gibi.

Her bayanın doğum sonrası **lohusalık döneminde** ebelik hizmetlerinden yararlanma hakkı vardır. Doğum sonrası sekiz haftaya kadar ebemiz bakım için evinize gelebilir. Size emzirme güçlüklerinde yardımcı olur, bebek bakımında danışmanlık hizmeti verebilir ve regresyon prosedürleri (rahim ve pelvik taban) kontrolünü üstlenir. Ayrıca tüm laktasyon boyunca (emzirme süresinde) sekiz danışma randevuları tıbbi raporsuz mümkündür.

Tıbbi bir rapor ile, doğum sonrası bakım hatta bir yıla kadar „Erweiterte Wochenbettbetreuung“ ilçe programı aracılığıyla uzatılır (başvuruyu ebemiz yapacaktır).

Regresyon kursları sadece abdominal (karın) ve pelvik taban için hareket ve egzersiz ile kalmıyor, yanısıra bu kurslarda aynı durumda bulunan bayanlar kendi aralarında bilgi paylaşma fırsatı bulabiliyor. Sağlık sigortası reçetesiz regresyon jimnastiğinin 10 saatini karşılamaktadır.

Aile ebeleri ek niteliklere sahip olan ebelerdir. Onlar özel durumlarda bulunan hamile bayanlara, annelere ve bebeklerin ilk yılında, bakımlarında daha fazla destek gerektiğinde yardımcı olurlar. Aile ebeleri, adres bölümünüzde sayfasında veya internet’de www.familie-am-start.de de bulabilirsiniz.

Bazı ebeler ayrıca **ek hizmetler** sunmaktadır, örneğin: bebek bakımı, bebek masaj sınıfları, ebeveyn-çocuk gurupları, pelvik taban güçlendirme. Bu hizmetlerin maddi tutarı genellikle sağlık sigortası kapsamında değildir.

ANNELER İÇİN BILGILENDİRME

Prenatal takipler (doğumdan önceki kontroller hakkında): gebelik sürecinde birçok prenatal muayeneler sunulmaktadır. Bu muayeneleri yaptırmayı veya yaptırmamak kararını vermek çoğu zaman zordur. Muayenelerin avantajları veya dezavantajları nelerdir? Bu muayenelerden neler umut ediyorsunuz? Veya önceden sizi tedirgin eden bir muayene yaşadınız. Şimdi muayene sonuçları sizin için ne anlama geldiğini ve nasıl devam edeceğinizi soruyorsunuz.

Her iki durumda da, sağlık bakanlığının hamilelik danışmanlığından tavsiye isteyebilirsiniz. Danışmanlar prenatal diyagnostik ile ilgili tüm sorularınızla ilgilenir.

HÜKÜMLER

Çalışan hamile bayanlar ve doğmamış bebekleri korumak için işyerinde özel koruma yönergeleri vardır. Örneğin: artık zararlı maddeler ile çalışmanız veya akort ya da gece vardiyede çalışmanız yasaktır. Bunun için hamileliğinizi işverene bildirmek zorundasınız. Bu durumdaki bayanlar hamilelikten önceki aylarda aldıkları net maaşlarını alırlar. Hamile bayanlar normal koşullarda işten çıkartılmazlar. İşyeriniz annelik koruma yasalarına uymak zorundadır. Aksi halde „Regierungspräsidium Stuttgart Fachgruppe Mutterschutz“ (telefon 0711/904-0 veya 904-15499, e-posta: mutterschutz@rps.bwl.de) ile temasa geçebilirsiniz veya herhangi hamilelik danışmanlık merkezine başvurabilirsiniz.

Anneyi koruma dönemi (Mutterschutzfrist): hamileliğinizin son altı haftasında çalışmanız gerekmiyor. Doğumdan sonraki ilk sekiz hafta iş yerinde çalıştırılmazsınız. Bebeğiniz beklenen doğum tarihinden önce dünyaya gelirse kullanılmamış annelik koruma dönemi doğum sonrası annelik koruma dönemine eklenir.

Doğumdan sonra, bayanlar üç yıla kadar ebeveyn izni ni kullanabilir, bu süreç boyunca isiniz güvenlik garanti altındadır. Bu hakkı kadın eşiyile birlikte değişerek (en fazla üç defa) kullanabilir. Her iki ebeveyn birlikte ebeveyn izni alabilir (örneğin ikiside haftalık çalışma saatini yirmiye düşürebilir). Anne veya baba bu süreyi (3 yıl) kesintisiz kullanmak istemezlerse, işyerleri kabul ettiği takdirde bir yıllık dönemi bebeğin 3. ve 8. doğum tarihleri arasındaki bir dönemde kullanabilirler.

ANNELER İÇİN BILGILENDİRME

Yabancı uyruklu bayanlar için maddi yardımlar genellikle burdaki kalma statüsüne bağlıdır. Mevcut bir oturma iznine (Aufenthaltserlaubnis) sahip iseniz çocuk ve ebeveyn parasından yararlanabilirsiniz. Eğer iş amaçlı ikamet tezkeresi varsa, belirli koşullarda çocuk ve ebeveyn parasını elde edebilirsiniz. Soru ve sorunlarınız için bir hamilelik veya yabancılar danışmanlık merkezlerini arayınız.

Resmi nikahsız bayanlar babalık tanınmasında, velayet ve nafaka konularında gençlik dairesinden (Amt für Jugend) destek alabilirler.

MALİ YARDIMLAR

Annelik parası (Mutterschaftsgeld) sadece gebelik sırasında sigortalı işde çalışan bayanlara mahsusdur. Anneliği koruma döneminde (doğumdan 6 hafta önce ve 8 hafta doğumdan sonra) bağlı olduğunuz sağlık sigortasından günlük 13 EUR, a kadar para alırsınız. Çalışırken aldığınız net aylık farkını işveren tamamlar. 450.00 EUR aylıkla çalışan bayanlar federal sigorta dairesinden (Bundesversicherungsamt) bir defaya mahsus 205.00 EUR alabilirler.

Çocuk parası (Kindergeld) maaşınıza bağlı değildir. Başvurunuzu Arbeitsagentur ,a (Familienkasse) yapınız. Birinci ve ikinci çocuk için çocuk parası miktarı 219.00 EUR, üçüncü çocuk için 225.00 EUR ve her diğer çocuk için 250.00 EUR.

Ebeveyn parası (Elterngeld) çocuğun doğumdan sonra bir yıl boyunca ödenir. Doğumdan önce sigortalı çalışan anneler doğum sonrası bir yıl çocuk bakımı için evde kaldıklarında net gelirleri 65 % olarak on ay devam etmektedir. Doğum öncesi çalışan annelerde sekiz haftalık annelik parası 12 aylık ebeveyn parasını kısaltır. Ev hanımları, işsizlik parası (Arbeitslosengeld II) alanlar ve diğer „çalışmayan kişiler” 12 ay boyunca 300 Euro ebeveyn parası alırlar. Ebeveyn parası için daha geniş bilgiler, ek „baba ayları” („Papamonate”) hakkında bilgi, kardeş bonusu (Geschwisterbonus) ve düşük gelirli için ebeveyn parasının artışı gibi konular hakkında bilgiler hamilelik danışmanlık merkezlerinden öğrenebilirsiniz.

ANNELER İÇİN BILGILENDİRME

Çocuğunuzun doğumundan dolayı maaşınız azalırsa, muhtemelen **kira yardımı (Wohngeld)** alma hakkınız olabilir. Alacağınız yardım miktarı, ailenizin geliri, kira miktarı ve evdeki aile fertlerin sayısına bağlıdır. Bu konuda sorumlu makamlar belediye binanın (Rathaus) konut yardım ajansıdır (Wohngeldstelle).

„Familie am Start“ size ilçenizin sunduğu programdır. Bu programda gelecek ebeveynlere, üç yaşını doldurmamış çocuklu anne ve babalara üç seneye kadar süren destek içermektedir. Eğer uykusuz geceler, yorgunluk ve gerginlik size zorluk çektiriyorsa, beslenme konusunda, beslenme alışkanlıklarında, eğitim ve sağlık sorunlarında, ya da ilişki sorunlarınızda yardım arıyorsanız hamilelik danışmanlık merkezleri veya www.familie-am-start.de ile temasa geçebilirsiniz.

Düşük gelirlili hamile bayanlar „Familie in Not“ vakfına bebeklerinin ilk alışverişleri için **bir defaya mahsus mali yardım** için başvuru yapabilirler. Gelir sınırları ile ilgili bilgileri aynı zamanda başvuruyu yaptığınız hamilelik danışmanlık merkezlerinden öğrenebilirsiniz.

ANNELER İÇİN BILGILENDİRME

Herhangi bir sorunuz varsa veya kişisel bir danışma istiyorsanız hamileler için aşağıdaki danışmanlıkların birine başvurunuz:

HAMİLELİK DANIŞMANLIK MERKEZLERİ:

Gesundheitsamt Böblingen

Hamilelik Danışmanlığı
(Beratungsstelle für Schwangere)
Bahnhofstraße 7
71034 Böblingen
Telefon 07031-663-1717
(Danışma randevular dış
ofislerinde Herrenberg
ve Leonberg'de mümkündür)

Caritas Böblingen

Sindelfinger Straße 12
71032 Böblingen
Telefon 07031-6496-20

Haus der Diakonie

Hamilelik Danışmanlığı
(Beratungsstelle für Schwangere)
Agnes-Miegel-Straße 5
71229 Leonberg
Telefon 07152-3329400
(Dış ofis Herrenberg
Telefon 07031-5438)

Pro Familia Böblingen

Pfarrgasse 12
71032 Böblingen
Telefon 07031-678005
(Danışma randevular
Leonberg'de mümkündür)

IMPRESSUM

2021, Landkreis Böblingen
Gesundheitsamt
Beratungsstelle für Schwangere
Bahnhofstraße 7, 71034 Böblingen

Nachbestellungen unter Telefon 07031-663 1717

Den Text für Leichte Sprache hat Krishna-Sara Helmle übersetzt.

Sie arbeitet in einem Büro für Leichte Sprache. Das Büro heißt Textöffner. Hier ist die Internet-seite: www.leicht-verstehen.de

Prüfer für Leichte Sprache haben diesen Text geprüft.
Die Prüfer arbeiten beim Fach-Zentrum für Leichte Sprache.
Das Fach-Zentrum gehört zur CAB

Caritas Augsburg Betriebsträger gGmbH.

© Europäisches Leicht-Lesen-Logo: Inclusion Europe.
Mehr Info unter www.inclusion-europe.org/etr

www.schwanger-in-bb.de
www.hebammen-bb.de