



# *Wegweiser*

*für Schwangere*

# INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	3
Gesund durch die Schwangerschaft und die Anfangszeit	
Vorsorgeuntersuchungen	4
Wissenswertes rund um die Schwangerschaft	5
Geburtsvorbereitung	6
Hebammenbetreuung	8
Koordinierungsstelle Hebammenversorgung	9
Geburtskliniken	10
Kinderärzte im Landkreis Cham	11
Stillen	12
Flaschennahrung	15
Tragen - Trageberatung - Wickeln	17
Bindungsentwicklung	19

## Kursangebote für Schwangere und Familien 20

Staatliche Leistungen und finanzielle Unterstützung	
Kündigungsschutz (Mutterschutzgesetz)	22
Mutterschutz (Mutterschutzgesetz)	22
Mutterschaftsgeld	22
Elternzeit	23
Elterngeld	24
Kindergeld	25
Familiengeld	25
Schwangere im Sozialleistungsbezug	26
Stiftungen	26
Günstig einkaufen	26

Wenn Fragen auftauchen- Anlaufstellen im Landkreis	
Schwangerenberatungsstellen	28
Koordinationsstelle Frühe Kindheit - KoKi	29
Frühe Hilfen der KoKi	30
Amt für Jugend und Familie Cham	33
Treffpunkt für Alleinerziehende im Landkreis Cham	35
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern	36
Psychische Erkrankung und Schwangerschaft	37
Sucht und Schwangerschaft	38
Familienbeauftragte in den Gemeinden	38
Für Eltern, die ihr Kind in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt verloren haben	40
Bestattungen der Sternenkinder in Cham	40
Traumabegleitung rund um die Geburt	42
Hilfetelefon	43
Opferhilfe	43

Checklisten	
Checkliste: Babyerstausrüstung	44
Checkliste: Kliniktasche	45
Checkliste Behördengänge	46

Impressum:

9. Auflage, Stand: Juni 2024

Gestaltung & Druck: MEDIA PRESS Werbeagentur

Texte: Stefanie Platzer, Bettina Reuschl, Isabella Hierl und Barbara Geiger

Herausgeber: Landratsamt Cham



Liebe Schwangere,

mit der Nachricht, dass Sie schwanger sind, kommen einige spannende Veränderungen auf Sie zu. Sie lernen Ihren Körper jetzt auf eine andere Art und Weise kennen, eine Vielzahl an Fragen gilt es zu klären, Ihre Umwelt nimmt Sie meist nur noch zu zweit wahr und Ihre Gedanken beschäftigen sich fast pausenlos damit, wie Sie die gemeinsame Zukunft mit Ihrem Kind gestalten wollen.

Wir möchten Ihnen gerade in dieser Zeit als möglicher Ansprechpartner zur Seite stehen und Sie rund um die Schwangerschaft mit einem „Koffer voller Anregungen, Informationen und Tipps“ ausstatten. Der Wegweiser soll Ihnen einen Überblick über alle wichtigen rechtlichen Rahmenbedingungen verschaffen, grundsätzliche Tipps rund um das Thema Schwangerschaft geben und Ihnen Einblicke ermöglichen, welche Angebotsvielfalt der Landkreis Cham für Schwangere bietet.

Der vorliegende Wegweiser erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er gibt Ihnen einen Überblick und Anregungen, welche Schritte für Sie zu bedenken sind und welche Anlaufstellen Sie bei Bedarf nutzen können. Wenn Sie gerne mehr Informationen zu einem der angeschnittenen Themen hätten oder noch weitere Fragen auftauchen, dann melden Sie sich einfach bei uns. Wir sind gerne für Sie da.

Auf diesem Wege möchten wir Ihnen eine aufregende und spannende Schwangerschaft und eine gute Zeit auf dem Weg zur Geburt wünschen!

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

Barbara Geiger  
Kindheitspädagogin B.A.  
Tel. 09971/78-300

Stefanie Platzer  
Dipl. Sozialpäd. (FH)  
Tel. 09971/78-505

## Vorsorgeuntersuchungen

Während der gesamten Schwangerschaft sollte die werdende Mutter regelmäßig ihren Frauenarzt oder ihre Hebamme aufsuchen, um ihren Gesundheitszustand überwachen zu lassen. Die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, die Entwicklung des Kindes und die Gesundheit der Mutter im Auge zu haben. Sie bieten die Möglichkeit, rechtzeitig zu handeln, wenn sich Probleme abzeichnen. Jede Schwangere hat einen gesetzlichen Anspruch auf ausreichende medizinische Untersuchung und Beratung.

Es stehen drei Ultraschalluntersuchungen zur Früherkennung zur Verfügung. Die Kosten hierfür werden von den gesetzlichen und den privaten Krankenkassen übernommen. Wenn eine Schwangere Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz bezieht, übernimmt das Sozialamt die Kosten. Berufstätige Schwangere müssen für sämtliche Vorsorgeuntersuchungen von der Arbeit freigestellt werden, ohne dass ein Verdienstausschluss entsteht.

Bei jeder Schwangerschaft stellt der Arzt einen Mutterpass aus. Im Mutterpass werden die Ergebnisse aller Vorsorgeuntersuchungen übersichtlich dokumentiert. Damit im Notfall alle wichtigen Informationen sofort vorliegen, sollten Schwangere ihren Mutterpass stets bei sich tragen.

Wenn Sie bei der Einnahme von Medikamenten während der Schwangerschaft unsicher sind, wenden Sie sich bitte an Ihren Gynäkologen.

### Bad Kötzing:

#### **Praxis Dr. Marion Bornhaupt,**

Bahnhofstraße 25, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/9081166

**Die Frauenärzte Cham MVZ GmbH, ärztl. Leitung MUDr. Jakub Nosek, MUDr. Emil Ondr,** Am Spitalplatz 4, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/3058

### Cham:

**Die Frauenärzte Cham MVZ GmbH, ärztl. Leitung MUDr. Jakub Nosek,** Steinmarkt 7, 93413 Cham, Tel. 09971/85330

#### **Gemeinschaftspraxis Erhardt & Fleischmann,**

Ludwigstr. 45, 93413 Cham, Tel. 09971/80060

**Frauenarztpraxis Johannes Steinl,** Fuhrmannstr. 1, 93413 Cham, Tel. 09971/7616577

### Furth im Wald:

#### **Gemeinschaftspraxis Erhardt & Fleischmann**

Dr. Adam-Voll-Str. 1, 93437 Furth im Wald, Tel. 09973/805786

### Roding:

#### **Praxis Dr. Jonny Niti-Suwarno,**

Falkensteiner Str. 24, 93426 Roding, Tel. 09461/90030

### Waldmünchen:

#### **Praxis Bettina Kalischefski,**

Bahnhofstraße 4, 93449 Waldmünchen, Tel. 09972/3995

# Wissenswertes rund um die Schwangerschaft

## Ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft

Eine werdende Mutter denkt in der Schwangerschaft „für zwei“, muss aber nicht für zwei essen. Wer sich in der Schwangerschaft gesund ernährt und auch gesund lebt, schafft seinem Kind die beste Basis, sich optimal zu entwickeln. Machen Sie jetzt auf keinen Fall eine Diät. Sie nehmen in der Regel etwa ein bis eineinhalb Kilo pro Monat zu. Zwischen 10 und 15 Kilogramm Gewichtszunahme in der Schwangerschaft gelten als „normal“.

### Was bei der Ernährung zu beachten ist:

i

1. Frisches Obst und Gemüse sollte auf jeden Fall auf dem Speiseplan stehen (etwa fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag).
2. Ausreichend Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot, Vollkorn-Müsli, Haferflocken, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Kartoffeln mit Pelle, Hülsenfrüchte etc. essen. Darin sind wichtige Ballaststoffe, einige Mineralien und B-Vitamine enthalten.
3. Sparsam mit Zucker und Süßigkeiten umgehen.
4. Fettarme Milch oder Milchprodukte zu sich nehmen (etwa 2-3 Portionen am Tag). Diese spenden Kalzium für die Knochen und liefern wichtige Spurenelemente.
5. Zurückhaltend mit Fett und Öl umgehen. Kalt gepresste Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl vorziehen.
6. Biologisch kontrollierte Lebensmittel lohnen sich, um die Schadstoffkonzentration in der Nahrung möglichst gering zu halten.
7. Verzicht auf rohe Milch, frische Milch vom Bauern, Rohmilchkäse und rohes Ei wegen der Gefahr einer Infektion, z.B. mit Salmonellen o. Listerien.
8. Kritisch ist auch der Verzehr von rohem Fleisch wie Tatar, Mett etc. und rohem Fisch aufgrund der Gefahr von Toxoplasmose, Trichinose oder Bandwurminfektion.
9. Möglichst regelmäßig über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen (ca. 5 kleine Mahlzeiten). Dies wird meist besser vertragen und beugt Sodbrennen vor.
10. Etwa 2-3 Liter Wasser pro Tag trinken. Empfehlenswert sind Leitungswasser, natriumarmes Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräuter- oder Früchtetee. Koffeinhaltige Getränke sollten reduziert werden.



## Geburtsvorbereitung

Je besser eine werdende Mutter auf die Entbindung vorbereitet ist, desto leichter verlaufen meist Geburt, Wochenbett und Stillzeit.

Die Geburtsvorbereitung findet in Form von Kursen statt, die meist von Hebammen angeboten werden.

### Inhalte der Kurse sind:

- Vermittlung von Entspannungs- und Atemtechniken
- Besprechung des Schwangerschaftsverlaufs
- Informationen zu den verschiedenen Entbindungstechniken
- Bewegungsübungen während der Schwangerschaft
- Partnerabend, um den werdenden Vater auf die Ereignisse im Kreißaal vorzubereiten
- und viele weitere Infos rund um Schwangerschaft und Geburt

Die Kosten für die Kurse werden im Rahmen der Hebammenhilfe grundsätzlich für die Mutter von der Krankenkasse getragen. Der Partner muss bislang, wenn er ebenfalls an dem Kurs teilnimmt, für die Kosten selbst aufkommen. Es gibt aber bereits Kassen, die diese Kosten für den Partner (teilweise) übernehmen. Bitte informieren Sie sich deshalb bei Ihrer Krankenkasse.



Anbieter von Geburtsvorbereitungskursen:

**Hebamme Bettina von Armansperg**

Infos und Termin unter: [arm.tini@gmx.de](mailto:arm.tini@gmx.de)

**Hebammenpraxis Prana Cham**, Rita Haselsteiner

Tel. 0170/8070188

**Hebammenpraxis Drachenkinder**

Furth im Wald

Tel. 0174/8074831

**Familienzentrum Arche Noah**

Furth im Wald, Bad Kötzting, Cham

Tel. 09973/805367

**Hebammerei Schaller**

Cham

Infos und Termin unter: [www.hebammerei-schaller.de](http://www.hebammerei-schaller.de)

## Mein Baby und ich - unser gemeinsamer Start: Ein kostenloser Onlinekurs der KoKi

Besonders in Pandemiezeiten, aber auch aufgrund des leider herrschenden Hebammenmangels ist eine bestmögliche Unterstützung und Vorbereitung auf die erste Zeit mit dem neuen Erdenbürger wichtig. Themen sind der Baby-schlaf, Säuglingspflege und Handling, Urvertrauen und Bindung, Milch und Brei und alles, was Sie noch wissen möchten. Der Kurs findet in Kleingruppen an 5 Terminen online über die Plattform Webex statt. Die Referentin Nancy Moleda ist Kinderkrankenpflegerin und hat die Weiterbildung zur Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin absolviert.

Eine Anmeldung ist per E-Mail an die KoKi unter [koki@lra-landkreis-cham.de](mailto:koki@lra-landkreis-cham.de) oder telefonisch 09971/78-300 möglich. Die aktuellen Termine sind auf der Homepage der KoKi Cham zu finden.

## MamaBalance - Kurse während und nach der Schwangerschaft: Präventionskurse mit Krankenkassenzuschuss

Die Schwangerschaft verändert den Körper und den Alltag. Der Körper reagiert auf Stressbelastungen und körperliche Anstrengungen.

Diese Stressbelastungen können sich einerseits positiv auswirken - negativer Stress allerdings sollte vermieden werden. Denn er kann der Mutter und auch dem Baby schaden. Mit MamaBalance wurde eigenes ein Bewegungs-, Entspannungs- & Wohlfühlprogramm für Schwangere und Frauen nach der Geburt zusammengestellt, welches sie bei den körperlichen Veränderungen unterstützt und Entspannungstechniken lehrt, auf die später - während der Geburt und auch in der Zeit danach - zurückgegriffen werden kann.

**Naturheilpraxis Sandra Tschannerl**, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin prä- und postnatal, Sportplatzweg 3, 93482 Pemfling.  
Tel. 09971/7644834, [info@naturheilpraxis-tschannerl.de](mailto:info@naturheilpraxis-tschannerl.de),  
[www.naturheilpraxis-tschannerl.de](http://www.naturheilpraxis-tschannerl.de)



## Hebammenbetreuung

Durch eine kompetente Begleitung einer Hebamme wird das gesundheitliche und emotionale Wohlergehen von Mutter und Kind gestärkt. Die Besuche einer Hebamme werden deshalb auch von den Krankenkassen bezahlt.

Aktuell ist es sehr schwierig, eine Hebamme zu finden. Erkundigen Sie sich bitte sofort nach Feststellung der Schwangerschaft nach einer Hebamme! Gerne können Sie sich bei der Koordinierungsstelle Hebammenversorgung unter der Telefonnummer 09971/78465 melden, die Ihnen bei der Suche behilflich ist!!



### Die Krankenkasse übernimmt:

- Beratung und Betreuung durch die Hebamme während der Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitungskurse
- Geburtshilfe
- tägliche Hausbesuche bis zum 10. Tag nach der Geburt
- ab Tag 11 insgesamt 16 Hausbesuche bis das Kind acht Wochen alt ist
- bei Stillproblemen bis zu acht Besuche zur Stillberatung oder bei Ernährungsproblemen bei nichtstillenden Frauen
- weitere vom Arzt verordnete Hausbesuche

Bei weiteren Angeboten der Hebammen ist es von Krankenkasse zu Krankenkasse unterschiedlich, welche Kosten übernommen werden. Daher ist es ratsam, dies vorher mit der eigenen Krankenkasse abzusprechen.

## Hebammen im Kreissaal

Die Beleghebammen der Sana-Klinik Cham bieten eine Schwangeren- und Wochenbettambulanz an. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch (vormittags) an.

Chamer  
Hebammen

Bitte denken Sie daran: Wenn Sie in Cham entbinden möchten, melden Sie sich zwischen der 34. - 36. SSW auf jeden Fall bei den Hebammen im KreiBsaal zur Geburtsplanung an!

### Chamer Beleghebammen

Sana Klinik Cham, August-Holz-Str. 1, 93413 Cham,  
Tel. 09971/2005-5900  
[www.chamer-hebammen.de](http://www.chamer-hebammen.de)



## Hebammenpraxen

**Hebammenpraxis Prana**, Cham, Rita Haselsteiner  
Tel. 0170/8070188

### Hebammenpraxis Drachenkinder

Furth im Wald, Antje Igl  
Tel. 0174/8074831 oder 09973/805970

**Hebammerei Schaller**, Cham, Daniela Schaller

[www.hebammerei-schaller.de](http://www.hebammerei-schaller.de)



## Koordinierungsstelle Hebammenversorgung im Landkreis Cham



Die Koordinierungsstelle Hebammenversorgung ist Anlaufstelle für alle (werdenden) Eltern.

Sie hat das Ziel, die geburtshilfliche Hebammenversorgung im Landkreis Cham zu stärken und zu sichern, sowie werdende Mütter wohnortnah und kompetent zu unterstützen.

Nutzen Sie die Unterstützungsangebote der Hebammenversorgung im Landkreis Cham.

Die Koordinierungsstelle Hebammenversorgung....

- hilft Ihnen eine Hebamme für die Vor- und Nachsorge zu finden
- unterstützt Sie einen Platz in einem Geburtsvorbereitungs-/ Rückbildungskurs zu erhalten
- informiert Sie über regionale Angebote „Rund um die Geburt“
- beantwortet viele offene Fragen „Rund um die Geburt“, persönlich, telefonisch oder per Mail

Ansprechpartnerin:

**Koordinierungsstelle Hebammenversorgung im  
Landkreis Cham,**

Gesundheitsamt Cham, Frau Daniela Lemberger,  
Altenstadter Str. 7, 93413 Cham

Erreichbar Montag bis Donnerstag von 8 bis 13 Uhr  
unter folgender Telefonnummer 09971/78465

oder per Mail unter

[daniela.lemberger@lra.landkreis-cham.de](mailto:daniela.lemberger@lra.landkreis-cham.de).

Auf der Internetseite

[www.landkreis-cham.de/hebammenversorgung](http://www.landkreis-cham.de/hebammenversorgung)

können Sie sich über Angebote und Neuigkeiten  
sowie über Termine im Landkreis Cham für Eltern von  
Säuglingen und Kleinkindern informieren.



<https://www.hebammensuche.bayern/>



## Geburtskliniken

### Cham:

In der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe der SANA-Klinik in Cham haben Schwangere die Möglichkeit, nach eigenem Wunsch und Befinden in einem der drei neu eingerichteten Kreißsäle oder in der Geburtswanne ab der 37. SSW zu entbinden.

Eine individuelle Betreuung im Wochenbett ist durch ein gut eingespieltes und patientenorientiertes Team sichergestellt. Sollten Sie nicht in Cham entbinden können oder wollen, finden Sie unten die Kontaktdaten der umliegenden Kliniken mit Geburtsstation.

In allen Kliniken finden regelmäßige Infoabende rund um die Geburt statt.

Die Termine für die Sana Klinik Cham finden Sie auch auf unserer KoKi-Homepage unter in der Rubrik Termine.



## Kinderklinik

Bei schweren Erkrankungen, im Notfall oder nach Unfällen kann es passieren, dass Sie mit Ihrem Kind in eine Kinderklinik müssen.

Im Landkreis Cham gibt es keine Kinderklinik bzw. keine Kinderstation. Daher sind die hier folgenden Kliniken für Sie Ansprechpartner: Klinikum St. Marien Amberg, Donausar Klinikum Deggendorf, Klinik St. Hedwig Regensburg, Klinikum Weiden.



**Sana Klinik im Landkreis Cham**, August-Holz-Str. 1, 93413 Cham, Tel. 09971/4090, Kreißsaal 09971/409290

**Klinik St. Marien Amberg**, Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg, Tel. 09621/ 380

**Klinik St. Hedwig Regensburg**, Steinmetzstr. 1-3, 93049 Regensburg, Tel. 0941/ 36998

**Caritas-Krankenhaus St. Josef Regensburg**, Landshuter Str. 65, 93053 Regensburg, Tel. 0941/782-0

**Klinikum Weiden**, Söllnerstraße 16, 92637 Weiden, Tel. 0961/303-0

**Donausar Klinikum Deggendorf**, Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, Tel. 0991/ 380-0

## Kinderärzte im Landkreis Cham

In Deutschland werden für Kinder von der Geburt bis zum Schulalter zehn Früherkennungsuntersuchungen angeboten, die Sie als Eltern für Ihr Kind nutzen können. Bei diesen kostenlosen ärztlichen Gesundheitsuntersuchungen wird zunächst darauf geachtet, wie sich Ihr Kind insgesamt entwickelt: Größe, Gewicht, körperliche und geistige Fähigkeiten und Reaktionen.

Der Arzt oder die Ärztin untersucht zusätzlich, ob es frühe Anzeichen für Krankheiten gibt, die man schon im Kindesalter behandeln sollte (z.B. Störungen beim Hören und Sehen). Zum Schluss fasst die Ärztin oder der Arzt die Untersuchungsergebnisse zusammen und bespricht mit Ihnen, wie Sie als Eltern eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes weiter fördern und begleiten können.

Was im Einzelnen untersucht wird, können Sie zu jeder Vorsorgeuntersuchung im Kinderuntersuchungsheft nachschauen. Alle Eltern erhalten dieses Heft nach Geburt ihres Kindes.



### Bad Kötzing:

**Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin Dr. med. Benedikt Weiß und Dr. med. Wolfgang Pritsch**, Lehmgasse 7, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/3311

### Furth im Wald:

**Further Hausärzte**, Adam-Wild-Straße 22, 93437 Furth im Wald, Tel. 09973/3807 (Teilnahme am Projekt KunoLand)

### Cham:

**Praxis für Kinder- und Jugendmedizin Dr. med Thomas Habash und Dr. med Sonja Habash**, Königsberger Straße 6, 93413 Cham, Tel. 09971/2800

### Roding:

**Praxis für Kinder- und Jugendmedizin Dr. med Victor von Arnim**, Falkensteiner Straße 24, 93426 Roding, Tel. 09461/3380

### Waldmünchen:

**Praxis Dres. Franke / Hering / Deml**, Bahnhofstraße 6, 93449 Waldmünchen, Tel. 09972/8686 (Teilnahme am Projekt KunoLand)

# Die erste Zeit zu Hause

## Wochenbett

Die ersten acht Wochen zu Hause nennt man traditionell Wochenbett. Sie sollten tatsächlich dazu genutzt werden, als Eltern in aller Ruhe das neugeborene Familienmitglied kennenzulernen und sich an die veränderte Lebenssituation zu gewöhnen. Außerdem dient das Wochenbett der Mutter zur körperlichen Regeneration.

Lassen Sie sich deshalb nicht von zu vielen Terminen und Besuchern überrollen, sondern genießen Sie die erste Zeit mit Ihrem Baby.

## Stillen - das Beste für Mutter und Kind

Stillen ist die optimale Ernährung für ihr Baby. Am besten ist es, von Anfang an voll zu stillen. Sollte dies (zunächst) nicht möglich sein, ist Teilstillen auf jeden Fall sinnvoll. Holen Sie sich dazu Begleitung bei einer Stillberatung.

Vorteile der Muttermilch und des Stillens:

- Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Menge und Qualität
- Sie ist leicht verdaulich und passt sich dem wachsenden Nahrungsbedürfnis des Säuglings optimal an
- Sie enthält besondere Abwehrstoffe, die ein Kind vor Krankheit schützen
- Muttermilch verhindert, dass ein Baby überernährt wird
- Sie ist jederzeit, an jedem Ort in der richtigen Temperatur verfügbar
- Muttermilch ist kostenlos
- Stillen unterstützt durch die intensive Nähe das gegenseitige Kennenlernen

## Milchbildung

Die Milch der ersten Tage wird Kolostrum genannt. Es unterstützt das Immunsystem und trägt zu einer gesunden Darmflora bei. Zudem ist es perfekt zugeschnitten auf den Kalorienbedarf des Babys und passt mengenmäßig genau für den nach der Geburt erst murmelgroßen Magen.

Durch häufiges Anlegen nach Bedarf, Hautkontakt, Ruhe und ungestörtes Kuscheln stellt sich der Hormonhaushalt der Mutter auf die Milchbildung ein. Nach ca. drei bis sieben Tagen beginnt die Brust Übergangsmilch zu bilden, der sog. Milcheinschuss macht sich bemerkbar.

Dieser zeigt sich bei jeder Frau anders. Man sollte sich allerdings darauf einstellen, dass die Brüste schwerer und härter werden. Das kann schmerzhaft sein und sich heiß anfühlen. Hier ist Wärmen (kurz vor dem Stillen um die Milchgänge zu entspannen, damit die Milch besser fließen kann) und Kühlen (nach dem Stillen um die Schwellungen zu mildern) durch verschiedenste Hilfs- und Hausmittel hilfreich (z.B. Quarkwickel, Kohlblätter, Retterspitz oder Kühlpads).

Ab der zweiten bis dritten Woche nach der Geburt handelt es sich dann schließlich um die reife Muttermilch.

Folgende Anbieter veranstalten Vorträge zur Stillvorbereitung:

**Arche Noah Frauen und Elternzentrum Furth im Wald,**  
Dr.-Adam-Voll-Str. 1, 93437 Furth im Wald  
Infotelefon Montag bis Freitag 09.00 - 12.00 Uhr 09973/805367  
www.arche-noah-opf.de

**Heike Janda - Stillbegleitung,**  
Arberstraße 19, 93437 Furth im Wald  
Kontakt: 0171/9462747  
stillbegleitung-heikejanda@gmx.de

**VHS Cham,**  
Kurse für junge Familien, 09971/85010, www.vhs-cham.de

i

## Das Natürlichste der Welt – aber nicht immer problemlos

Gerade in der Anfangszeit des Stillens können ggf. Fragen und Probleme auftreten. Diese führen häufig zu großen Unsicherheiten oder gar zum Beenden der Stillbeziehung.

Nachfolgend werden häufige Schwierigkeiten bzw. Unsicherheiten erläutert:

- **Clustern: mein Baby wird nicht satt, ich habe nicht genug Milch, das Baby möchte dauernd an die Brust**

In manchen Phasen wollen Babies stundenlang an die Brust. Deshalb denken viele Mütter, das Baby wird nicht satt. Dies stimmt allerdings normalerweise nicht.

Milch wird nach Bedarf produziert. Wächst das Kind, steigt auch der Milchbedarf. Um die Milchmenge zu steigern, trinkt das Baby phasenweise sehr lange. Diese Phasen können sehr anstrengend sein, sind aber notwendig und kein Zeichen für fehlende, schlechte oder zu wenig Milch, so lange das Baby ausreichend nasse Windeln hat.

Außerdem ist die Brust für das Baby so viel mehr als nur Nahrung. Trost, Nähe, Schmerzlinderung, Entspannung und vieles mehr finden Babys an Mamas Brust. Kein Wunder also, dass sie bei Entwicklungsschüben, nach aufregenden Tagen oder bei Krankheit am liebsten auf ihrer Mama wohnen würden. Auch das hat nichts mit zu wenig Milch zu tun!

- **Schmerzen beim Anlegen**

Ganz ohne Schmerzen geht das Stillen anfangs vermutlich leider nicht, da sich die empfindlichen Brustwarzen erst an das kräftige Saugen des Babys gewöhnen müssen. Starke Schmerzen sind allerdings häufig ein Zeichen dafür, dass das Baby falsch angelegt wird.

Bei wunden Brustwarzen können Sie die Brustwarze mit etwas übrig gebliebener Muttermilch einreiben, damit sie schneller heilt. Auch Brustwarzencreme mit Lanolin, Heilwolle oder Gelkompressen für die Brust können Linderung verschaffen.

Bei manchen Frauen ist auch, gerade am Anfang, der Milchspendereflex unangenehm bis schmerzhaft. Dies legt sich oft im Laufe der ersten Wochen.

## • **Milchstau / Brustentzündung**

Von einem Milchstau spricht man, wenn sich in den Milchgängen zu viel Milch staut. Besonders bei Stress im Leben der Mutter oder wenn sich die Produktion gerade nicht optimal an das Baby angepasst hat, entsteht ein sog. Milchstau. Aus diesem kann u.U. eine Brustentzündung werden, bei der zusätzlich zu massivem Spannungsgefühl und Druckempfindlichkeit auch noch grippeähnliche Symptome wie Fieber und Gliederschmerzen hinzukommen.

Gegen einen Milchstau helfen Ruhe, das Ausstreichen der Brust und Anlegen des Kindes. Wärmewickel, warm duschen und eine vorsichtige Massage der verhärteten Stellen mit vibrierenden Gegenständen, wie etwa einer elektrischen Zahnbürste, können ebenfalls hilfreich sein. Beim Anlegen sollte das Kinn des Kindes in Richtung der Verhärtung liegen. Nach dem Stillen verschafft das Kühlen der Brust (Quark, Kohl, Retterspitz oder Kühlkompressen) Linderung.

Bei einer Brustentzündung sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen, weil manchmal die Gabe von einem stillfreundlichen Antibiotikum notwendig werden kann.

## • **Meine Milch reicht nicht mehr – ich muss feste Nahrung anbieten.**

Beikost, besonders Gemüsebrei, hat viel weniger Kalorien als Muttermilch und kann diese deshalb gerade am Anfang der Beikostzeit nur ergänzen und nicht ersetzen. Außerdem ist Muttermilch nach 30-90 Minuten komplett verdaut – kein Wunder also, wenn das Baby dann bald wieder Hunger bekommt.

## • **Ich bin krank und muss Medikamente einnehmen**

Heutzutage ist es in den seltensten Fällen notwendig wegen einer Medikamenteneinnahme abzustillen, da es zahlreiche „stillfreundliche“ Medikamente auf dem Markt gibt. Die meisten Wirkstoffe bei Medikamenten finden sich auch in der Muttermilch. Allerdings sind die Konzentrationen bei passender Medikation so gering, dass sie keine negativen Auswirkungen auf den Säugling haben. Bestimmte Medikamente sind allerdings auch in der Stillzeit tabu.

Sprechen Sie deshalb bei der Notwendigkeit einer Medikamenteneinnahme mit ihrem Arzt. Dieser kann Ihnen „stillfreundliche“ Alternativen suchen oder kann sich im Zweifelsfall online oder telefonisch bei dem eigens dafür eingerichteten Ärzteportal der Charité Berlin beraten lassen.

Bei all den oben genannten Problemen kann Ihnen eine Stillberatung schnell und unkompliziert helfen.

Bitte bedenken Sie: Stillen bietet keinen Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft!

### **Still- und Laktationsberaterin IBCLC:**

Frau Sandra Lindinger, 93413 Cham, 01515/2261999

### **Stillberaterin AFS:**

Frau Sabine Gerber, [www.windelfreiheit.de](http://www.windelfreiheit.de), 93470 Lohberg,  
Tel. 01577/3822634

### **Stillberaterin DAIS:**

Heike Janda, 93437 Furth im Wald, 0171/9462747

### **Stillberaterin:**

Frau Yvonne Kramer-Ebeling, 93199 Zell, Tel. 0176/44439121

Die Kosten für Stillberatung variieren, bitte erfragen Sie diese im Vorfeld bei der jeweiligen Stillberaterin. Kontaktieren Sie auch Ihre Krankenkasse, ob diese Teile der Kosten übernimmt.

## **Wenn nicht gestillt wird - Flaschennahrung**

Manche Mütter können oder wollen nicht stillen und entscheiden sich für industriell hergestellte Säuglingsnahrung.

In Deutschland wird Säuglingsanfangsnahrung mit der Silbe „PRE“ gekennzeichnet. Sie ist für die gesamte Ernährung mit Milch bis zur Entwöhnung (teilweise erst mit 2, 3 Jahren) geeignet. Zusätzlich sind Folgemilchen mit den Ziffern „1“, „2“ oder „3“ auf dem Markt. Diese sind allerdings aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht notwendig. Vor dem 6. Monat sollte generell keine Umstellung auf andere Milch als PRE erfolgen. Für allergiegefährdete Säuglinge, die nicht gestillt werden, werden sog. HA-Nahrungen empfohlen. Bitte bleiben Sie auch bei einer Marke! Da die Zusammensetzung der Hersteller variiert, bedeutet jeder Markenwechsel eine Umstellung für die Darmbakterien Ihres Kindes. Dies sollte nur dann geschehen, wenn ein Baby eine bestimmte Marke nicht verträgt.

Wie viel Sie füttern müssen, hängt vom Hunger Ihres Kindes ab. In den ersten Wochen trinkt ein Baby wenig, aber dafür häufiger. Sobald es nachts länger schläft, trinkt es vielleicht weniger oft und dafür mehr pro Mahlzeit.

PRE-Nahrung können Sie wie Muttermilch nach Bedarf des Kindes füttern! Es sind keine Pausen von mehreren Stunden notwendig.

Bereiten Sie PRE immer nach Herstellerangaben zu.

Die Nahrung sollte weder gestreckt noch verdickt werden.

Bereiten Sie Säuglingsnahrung immer frisch kurz vor dem Füttern zu.

Werfen Sie Reste weg. Wärmen Sie nichts auf!

Prüfen Sie die Temperatur der Nahrung vor dem Füttern! Am besten gelingt dies, indem Sie sich einen kleinen Tropfen auf die Innenseite des Handgelenks tropfen. Wenn sich dieser dort nicht warm anfühlt, hat die Flasche die richtige Temperatur.

Spülen und reinigen Sie Flaschen und Sauger nach jeder Mahlzeit sorgfältig. Besonders die Sauger sollten in den ersten Lebensmonaten regelmäßig ausgekocht werden.

In Fertignahrung ist alles erhalten, was ein Säugling braucht. Rühren Sie bitte nicht zusätzliche Säfte oder Flocken in die Milch ein.

Vorsicht bei Bleileitungen und ungeprüften Hausbrunnen: Nehmen Sie dann stilles Mineralwasser mit dem Hinweis „Zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“.

## Allgemein gilt für die Ernährung von Säuglingen:

Egal ob Sie stillen oder die Flasche geben, füttern Sie ihr Baby besonders in den ersten Lebensmonaten nach Bedarf!

Alle 3 oder 4 Stunden ist oft nicht ausreichend, Säuglingsnahrung oder Muttermilch sind nach 30 - 90 Minuten verdaut. Außerdem ist Trinken für Babys nicht nur Nahrung, sondern eben auch Flüssigkeit. Der Nahrungsbedarf hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab: ist es wärmer und das Baby hat mehr Durst? Hat es sich viel bewegt? Macht es gerade einen Wachstumsschub?

Nach Plan gefütterte Säuglinge schreien mehr als nach Bedarf versorgte Babys. Und sie gedeihen körperlich weniger gut. Also verabschieden Sie sich beim Füttern bitte von festgelegten Zeiten.

## Stillcafe Glückskind

Die erfahrene Kinderkrankenschwester und Stillberaterin IBCLC Sandra Lindinger bietet im Stillcafe Glückskind stillenden Frauen den Raum für Fragen, Austausch und Informationen rund um das Thema Stillen.



Das Stillcafe findet jeden Dienstag von 14.00 - 17.00 Uhr in der Räumlichkeiten des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Gebäude 2, Schleinkoferstr. 10, 93413 Cham, statt.

Die persönliche Beratung findet dort je nach Situation entweder in Kleingruppen oder Einzelterminen statt. Aktuelle Infos dazu finden Sie auf unserer KoKi - Homepage unter [www.landkreis-cham.de/KoKi](http://www.landkreis-cham.de/KoKi)

Eine telefonische Anmeldung dafür ist zwingend erforderlich, unsere Stillberaterin wird sie dabei über den aktuellen Stand informieren und einen genauen Termin vergeben.

Die Teilnahme am Stillcafe ist kostenlos. Sie müssen sich lediglich unter 01515/2261999 (Frau Lindinger) mit Angaben des Alters Ihres Babys anmelden.



## Schlafen

### Sicherer Babyschlaf:

- Schlafen in Rückenlage, bis sich das Kind selbst gut drehen kann, wird empfohlen
- Raumtemperatur im Schlafzimmer liegt idealerweise zwischen 16 und 18 Grad
- Verwenden Sie für Ihr Baby einen Schlafsack und keine Decken oder Kissen.
- Verwenden Sie keine Nestchen und keine Felle für Ihr Babybett und stellen Sie keine Kuscheltiere ins Bett
- rauch-, alkohol- und drogenfreie Umgebung
- Schlaf im Elternschlafzimmer, nicht im eigenen Zimmer



Wieviel Schlaf ein Kind benötigt ist sehr unterschiedlich, schon ab Geburt. Auch wenn es Babys gibt, die ganze Nächte verschlafen, trifft das auf die

meisten eben nicht zu. Das Schlafverhalten ändert sich in den ersten Monaten oft phasenweise, abhängig davon, was gerade Aufregendes im Alltag passiert. Viele Schlafkernprogramme werben dafür, dass durch deren Anwendung Kinder lernen durchzuschlafen. Die Babys und Kinder werden hier gezielt schreien gelassen und nicht liebevoll in den Schlaf begleitet, wie es das eigentliche Bedürfnis Ihres Babys wäre. Schlafprogramme sind daher keine Lernprogramme für guten Schlaf. Babys lernen nicht das Ein- oder Durchschlafen, sondern nur, dass ihr Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit nicht befriedigt wird. Sie schlafen aufgrund des Stresses und der Erschöpfung ein und resignieren. Aus fachpädagogischer Sicht ist dies nicht zu empfehlen!

Oftmals wird auch geraten, Babys ab dem Alter von 6 Monaten nachts nicht mehr zu stillen oder ihnen keine Flasche mehr zu geben. Die nächtliche Nahrungspause würde in diesem Alter zwar keine gesundheitlichen Schäden mehr verursachen, allerdings ist eine nächtliche Nahrungsaufnahme auch über das erste Lebenshalbjahr hinaus für das rasant wachsende kindliche Gehirn vorteilhaft. Zudem garantiert das Weglassen der nächtlichen (Still)Mahlzeit nicht das Durchschlafen.

## Kommunikation

Babys kommunizieren ab Geburt mit ihren engsten Bezugspersonen. Laute, Gesten, Blicke, Bewegungen, Körpersprache - Babys können viele ihrer Bedürfnisse gut ausdrücken. Diese Signale deuten lernen, um so die Bedürfnisse des Babys zu erkennen und zu erfüllen, müssen Eltern Neugeborener erst lernen. Aber dieses gemeinsame Lernen kann sehr viel Spaß machen!

Eine gute Informationsquelle ist die Videoreihe Signale des Babys. Diese Videos finden Sie auf Youtube auf dem Kanal Signale das Babys. Herausgegeben werden diese von der Deutschen Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft e.V., [www.liga-kind.de](http://www.liga-kind.de)



## Tragen - Trageberatung

Babys sind von Natur aus Traglinge. Deshalb lassen sich viele Babys auch nicht gerne ablegen. Sie sollten deshalb die Anschaffung einer Tragehilfe in Erwägung ziehen. Diese ist nicht nur praktisch, da man so die Hände frei hat, um etwas zu erledigen, sondern die Nähe und der Körperkontakt zu einem Elternteil sich sehr positiv auf die Zufriedenheit des Babys und die Bindungsentwicklung aus. Auch für Väter ist eine Tragehilfe ein wunderbares Instrument!

Wenn Sie Interesse an einer Beratung zu Tragehilfen/-tüchern haben, wenden Sie sich an:  
Tragehasal **Susanne Bergbauer**, Tel. 09941/906950

## Wickeln

Der Landkreis Cham unterstützt junge Familien seit 2019 finanziell, indem die Kosten für Windelmüllsäcke gefördert werden, sodass ein Windelmüllsack nur noch 1,50 € kostet.

## Stoffwindeln

Stoffwindeln können einen großen Beitrag zur Müllvermeidung und somit zum Umweltschutz leisten. Bei einer durchschnittlichen Wickelzeit von 3 Jahren kann man davon ausgehen, dass Ihr Neugeborenes rund 5000 Wegwerfwindeln verbraucht, die gut 1 Tonne Müll verursachen.

Moderne Stoffwindeln sind eine gute Alternative zu Wegwerfwindeln. Sie sind einfach in der Handhabung, für mehrere Kinder nutzbar, auf Dauer gesehen deutlich günstiger als Einwegwindeln und nach dem Ende der Wickelzeit wiederverkäuflich.

Man kann als Eltern selbst bestimmen, mit welchen Materialien man wickelt. Gerade empfindliche Kinder reagieren häufig auf Parfümstoffe in Wegwerfwindeln. Mit Stoffwindeln kann man natürliche Materialien verwenden, die ohne chemische Zusätze vom Kind gut vertragen werden. Gute Nachtwindelsysteme sind außerdem auch deutlich dichter als Wegwerfwindeln.

Da die Erstanschaffung jedoch erst einmal eine größere Investition bedeutet, gibt es bei uns im Landkreis einen Stoffwindelzuschuss, der Eltern bei der Erstanschaffung von Stoffwindeln unterstützen soll. Sie können die Anschaffungskosten für die Erstausrüstung mit 25 % der Kosten bis zu einer Höhe von 75 € fördern lassen. Die genauen Bedingungen können Sie auf unserer KoKi-Homepage unter [www.landkreis-cham.de/KoKi](http://www.landkreis-cham.de/KoKi) nachlesen.



Stoffwindelworkshop, **Arche Noah Frauen- und Elternzentrum Furth i.W.**, [www.arche-noah-opf.de](http://www.arche-noah-opf.de)

Stoffwindelberatung, Individuelle Einzelberatung, Workshops etc.

**Sabine Gerber**, [www.windelfreiheit.de](http://www.windelfreiheit.de), 93470 Lohberg, Tel. 0157/73822634

**Christin Höcherl-Markgraf**, Stoffwindel-Workshop über die VHS Cham, [www.vhs-cham.de](http://www.vhs-cham.de)

## Windelfrei - Kommunikation und Bindung

Ca. 70 % aller Babys weltweit wachsen ohne Windeln auf. Durch eine gute Kommunikation mit dem Säugling (der englische Terminus *elimination communication* ist deutlich treffender als der deutsche Begriff Windelfrei) kann man Babys von Anfang an die Möglichkeit geben, sich außerhalb der Windel zu erleichtern. Babys geben faktisch von Geburt an Signale, wenn sie das Bedürfnis nach Ausscheidung haben.

Gerade in Kombination mit Stoffwindeln ist windelfrei eine tolle Geschichte für Eltern und Kind!

Ausführliche Informationen dazu finden Sie z.B. beim Artgerecht Projekt, [www.artgerecht-projekt.de](http://www.artgerecht-projekt.de)

### Windelfrei Ü3

Auch zum Sauber werden älterer Kinder ist Windelfrei ein stressfreier Weg. Auch hier gibt es im Landkreis die Möglichkeit, an Workshops teilzunehmen.

### Artgerecht Windelfrei-Coach

Individuelle Beratung, Workshops, offene Windelfrei-Treffen

**Sabine Gerber**, 93470 Lohberg, [www.windelfreiheit.de](http://www.windelfreiheit.de), Tel. 0157/73822634

## Unterstützung bei der Bindungsentwicklung, Unsicherheiten und Förderung von Anfang an

Die KoKi Cham bietet das Elterntrainingsprogramm PAT - Mit Eltern lernen an. Elterntainerinnen bringen Eltern regelmäßig Infos über den aktuellen Entwicklungsstand ihres Babys mit, erklären wichtige Meilensteine der Entwicklung und zeigen ihnen konkret, wie schon die Aller kleinsten mit einfachsten Mitteln optimal gefördert werden können.

Mehr Infos zum Elterntainingsprogramm finden Sie unter [www.pat-mitelternlernen.org](http://www.pat-mitelternlernen.org) und auf der KoKi-Homepage. Bei Interesse an einer Teilnahme wenden Sie sich bitte an die KoKi Cham, Frau Platzer, Tel. 09971/78-505.



i

## Bindungs- und beziehungsorientierte Eltern- und Familienberatung

Impulsberatung für mehr Leichtigkeit im Familienalltag. Die Erarbeitung eines individuellen Weges, welcher bindungs- und beziehungsorientiert ist, steht im Vordergrund der Beratungen. Das Zusammenspiel von Verhalten, Gefühlen und Bedürfnissen spielt eine große Rolle dabei, welche Bindungs- und Beziehungsqualität das familiäre Miteinander prägt.

Dazu kommen Informationen über die kindliche Entwicklung, um das Verhalten von Kindern richtig zu verstehen. Daraus können Familien in der Beratung neue Handlungsalternativen und Lösungen entwickeln.

**Ans Herz gelegt**, Annemarie Ederer, 93494 Waffenbrunn, [info@ansherzgelegt.de](mailto:info@ansherzgelegt.de), Tel.: 0159 06781220, [www.ansherzgelegt.de](http://www.ansherzgelegt.de)

## Sicherheit und Unfallverhütung

- Lassen Sie Ihr Kind niemals allein auf dem Wickeltisch oder anderen erhöhten Flächen liegen. Immer eine Hand am Kind!
- Überprüfen Sie die Temperatur von warmen Getränken und Säuglingsnahrung, bevor Sie diese Ihrem Kind geben.
- Im Babybett sollte sich zum Schlafen nichts außer dem Baby im Schlafsack befinden! Nestchen, Umrandungen, Kuscheltiere, Kissen und Decken stellen nur eine Gefahrenquelle dar. Außerdem stören sie die wichtige Luftzirkulation.
- Achten Sie darauf, dass sich keine kleinen Gegenstände in unmittelbarer Nähe Ihres Kindes befinden, die es in den Mund nehmen oder einatmen kann.
- Achten Sie auf sichere und altersgerechte Spielsachen.
- Binden Sie Ihrem Kind nichts um den Hals und vermeiden Sie Kordeln oder Bänder an der Kleidung Ihres Kindes.
- Setzen Sie Ihr Kind erst dann ins Badewasser, wenn Sie die richtige Wassertemperatur (max. 36-37°C) überprüft haben.
- Halten Sie Ihr Kind in der Wanne immer fest
- Stellen Sie heiße Getränke immer außer Reichweite Ihres Kindes.
- Versehen Sie Treppen und ggf. Türen mit kindersicheren Schutzgittern.
- Polstern Sie Möbelecken und -kanten ab.
- Verankern Sie Regale und andere Möbel, an denen sich das Kind hochziehen kann.
- Sichern Sie Steckdosen und lassen Sie keine Kabel herumhängen.
- Lassen Sie keine Zigaretten oder gefüllte Aschenbecher sowie Putzmittel, Medikamente oder andere giftige oder ätzende Substanzen herumliegen.

# Kurz und kompakt: Überblick über die Kursangebote für Schwangere und Familien

- 1 Baby- und Kleinkinderschwimmen
- 2 Babymassage
- 3 Bindungsentwicklung
- 4 Ernährungs- und Bewegung
- 5 Family-Lab
- 6 Fen-Kid
- 7 Förderung von Anfang an
- 8 Geburtsvorbereitung
- 9 Präventionskurse
- 10 Rückbildungsgymnastik
- 11 Sicherheit und Unfallverhütung
- 12 Stillvorbereitung und -beratung
- 13 Stoffwindelworkshops
- 14 Säuglingspflege
- 15 Trageberatung
- 16 Windelfrei
- 17 Yoga für Schwangere

Einen Überblick über genaue Themen und Termine erhalten Sie auf der Homepage der KoKi unter [www.landkreis-cham.de/KoKi](http://www.landkreis-cham.de/KoKi) oder bei folgenden Anbietern:



## Hier finden Sie die jeweiligen Kursanbieter:

**Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF),**  
Frau Schmitz, Schleinkoferstr. 9, 93413 Cham, Tel. 09971/485211

2 4

**Ans Herz gelegt, Willmering, Tel. 0159 06781220**

3

**AOK Cham, Body Fit nach der Schwangerschaft, Tel. 09971/848136**

10

**BRK Landkreis Cham, www.kvcham.brk.de**

11

**Frauen- und Elternzentrum Arche Noah,**  
Dr.-Adam-Voll-Str.1, 93437 Furth im Wald, Tel. 09973/805367,  
info@arche-noah-fiw.de, www.arche-noah-fiw.de

1 2 4 8 10 14

**Hebammenpraxis Drachenkinder,**  
Von-Müller-Str. 25, 93437 Furth im Wald, Tel. 09973/805970  
www.drachenkinder-furth.de

5 6 8 10

**Hebammenpraxis Prana Cham,**  
Haselsteiner Rita, Tel. 0170/8070188

8 10 17

**Hebammerei Schaller, Cham, www.hebammerei-schaller.de**

2 4 6 8 10 11 12 15 17

**Heike Janda, Furth im Wald, Tel. 0171/9462747**

12

**KoKi Cham, www.landkreis-cham.de/koki**

3 7 14

**Koordinierungsstelle Hebammenversorgung**  
<https://www.landkreis-cham.de/gesundheits-soziales/jugend-familie/hebammenversorgung/kursangebote/>

8 10

**Naturheilpraxis Sandra Tschannerl,**  
Pemfling, www.naturheilpraxis-tschannerl.de

9

**Physiotherapeutin Maike Bloch, Roding, Tel. 0151/42558811**

8

**Sabine Gerber, Lohberg, www.windelfreiheit.de**

12 13 16

**Sandra Lindinger, Cham, Tel. 0151/52261999**

12

**Tragehasal Susanne Bergbauer, Tel. 09941/906950,**

15

**VHS Cham, www.vhs-cham.de, Tel. 09971/85010**

12 13

**Yoga und Tanz, Cham, Tel. 09971/3108232**

4 17

**Yvonne Kramer-Ebeling, Zell, Tel. 0176/44439121**

12

# Staatliche Leistungen und finanzielle Unterstützung

## Kündigungsschutz (Mutterschutzgesetz)

Vom Beginn der Schwangerschaft an bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung ist die Kündigung durch das Unternehmen bis auf wenige Ausnahmen unzulässig. Das bedeutet, dass die Arbeitgeberseite während dieser Zeit auch nicht zu einem danach liegenden Zeitpunkt kündigen darf. Zum Zeitpunkt der Kündigung muss die Schwangerschaft bereits bestehen. Wird die Frau erst nach Zugang der Kündigung schwanger, gilt das Kündigungsverbot nach dem Mutterschutzgesetz nicht.

Nimmt die Mutter nach der Geburt des Kindes Elternzeit, so verlängert sich der Kündigungsschutz über die Frist des Mutterschutzgesetzes (vier Monate nach der Geburt) hinaus bis zum Ablauf der Elternzeit.

Für befristete Arbeitsverträge gilt der Kündigungsschutz nicht, sie laufen wie zuvor vereinbart trotz Schwangerschaft aus.

## Mutterschutz (Mutterschutzgesetz)

In der Schwangerschaft dürfen Frauen nicht mit schweren körperlichen Arbeiten und Tätigkeiten, bei denen sie schädlichen Einwirkungen ausgesetzt sind, beschäftigt werden. Verboten ist ferner Akkord-, Nacht-, Sonntags- und Mehrarbeit. Bei Problemen wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Betriebsarzt oder an das

**Gewerbeaufsichtsamt bei der Regierung der Oberpfalz, Ägidienplatz 1, 93047 Regensburg, Tel. 0941/56800.**

Die Schutzfrist beginnt sechs Wochen vor der Entbindung und endet im Normalfall acht Wochen, bei medizinischen Frühgeburten oder Mehrlingsgeburten zwölf Wochen nach der Entbindung. Wird der errechnete Geburtstermin überschritten, verkürzt sich die Schutzfrist nach der Entbindung nicht. Seit 1. Januar 2018 wurde das Mutterschutzgesetz zum Schutze der Frauen verschärft, neben dem Arbeitsplatz wurden auch Schulen und Studium inkludiert. Es verbessert den Kündigungsschutz und verpflichtet die Arbeitgeber nun deutlicher, Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass eine Schwangerschaft kein Aus für die Berufstätigkeit bedeuten muss. Außerdem gilt ein neues Genehmigungsverfahren für Nachtarbeit.

Mehr zum Thema finden Sie beim Bundesfamilienministerium unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

## Mutterschaftsgeld

Frauen, die Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind, erhalten sechs Wochen vor der Geburt und acht bzw. zwölf Wochen nach der Geburt Mutterschaftsgeld. Die Leistung setzt sich i. d. R. zusammen aus dem Mutterschaftsgeld der Krankenkasse (13 € kalendertäglich) und dem Arbeitgeberzuschuss.

Es gibt auch einmaliges Mutterschaftsgeld für geringfügig Beschäftigte i. H. v. 210 € auf Antrag beim Bundesversicherungsamt.

**Bundesversicherungsamt**, Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn,  
Tel: 0228/619-0, [poststelle@bvamt.bund.de](mailto:poststelle@bvamt.bund.de)  
Mo. - Fr. 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Do. 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

## Elternzeit

Ein Anspruch auf Elternzeit besteht für jeden erwerbstätigen Elternteil zur Betreuung und Erziehung seines Kindes bis zur Vollendung dessen dritten Lebensjahres. Während der Elternzeit ruhen die Hauptpflichten des Arbeitsverhältnisses. Das Arbeitsverhältnis bleibt aber bestehen und nach Ablauf der Elternzeit besteht ein Anspruch auf Rückkehr auf den ursprünglichen Arbeitsplatz bzw. auf einen, der mit dem vorherigen vergleichbar ist.

Beide Elternteile können auch gleichzeitig bis zu drei Jahre Elternzeit in Anspruch nehmen.

Elternzeit kann man bis zum 8. Lebensjahr des Kindes splitten, d.h. zum Beispiel die ersten zwei Jahre nehmen Sie am Stück und das dritte Jahr nehmen Sie für die Einschulung des Kindes in Anspruch. In Betrieben mit mehr als 15 Arbeitnehmern haben Sie während der Elternzeit Anspruch auf Teilzeitarbeit.

Arbeitnehmerinnen müssen ihre **Elternzeit spätestens sieben Wochen vor deren Beginn** schriftlich bei der Arbeitgeberseite beantragen. Bei der Anmeldung müssen sich die Eltern für die kommenden zwei Jahre ab Beginn der Elternzeit festlegen.

## Krankenversicherung während Elterngeldbezug und in der Elternzeit

In der gesetzlichen Krankenversicherung besteht die Pflichtmitgliedschaft fort, solange Elterngeld bezogen wird. Auch die Mitgliedschaft freiwillig Versicherter besteht fort. Für versicherungspflichtige Studentinnen besteht die Beitragspflicht fort, wenn sie immatrikuliert bleiben. Für diejenigen, die vor der Geburt des Kindes familienversichert waren, ändert sich nichts.

Privat Krankenversicherte bleiben für die Dauer der Mutterschutzfristen sowie der Elternzeit weiterhin privat krankenversichert, sie können nicht in die beitragsfreie Familienversicherung des Ehegatten aufgenommen werden. Angestellte, die privat versichert sind, müssen ihre Versicherungsprämien weiter selbst tragen und zwar auch den bisher von der Arbeitgeberseite übernommenen Anteil.

Bevor Sie Elternzeit beantragen, sollten Sie sich in jedem Fall von Ihrer Krankenkasse beraten lassen!

## Elterngeld

Anspruch auf Elterngeld haben u.a. Eltern, die ihre Kinder nach der Geburt selbst betreuen und erziehen und nicht mehr als 30 Stunden pro Woche erwerbstätig sind.

### Basiselterngeld

Das Elterngeld soll das wegfallende Erwerbseinkommen ausgleichen und ersetzt das Nettoeinkommen vor der Geburt mit 65 bis 67 Prozent. Für nicht erwerbstätige Eltern beträgt das Basiselterngeld 300 €, geringfügig verdienende Elternteile werden zusätzlich unterstützt.

Basiselterngeld kann in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes in Anspruch genommen werden. Ein Elternteil kann für höchstens zwölf Monate Elterngeld beantragen. Machen beide vom Angebot des Elterngeldes Gebrauch (Partnermonate), wächst der Anspruch um zwei weitere Monate. Gleichzeitig können beide Eltern nur innerhalb des 1. Lebensjahres 1 Monat Elterngeld beziehen. Ausnahmen: Frühchen mit Geburtstermin 6 Wochen vor errechneter Entbindung, Eltern von Mehrlingen sowie Eltern von Neugeborenen mit Behinderung und Geschwisterkindern mit Behinderung, für die sie den Geschwisterbonus erhalten.

Alleinerziehende haben Anspruch auf 14 Monate Elterngeld, wenn das Kind nur in ihrem Haushalt lebt und sie entweder alleinsorgeberechtigt sind oder zumindest das Aufenthaltsbestimmungsrecht haben.

### ElterngeldPlus

Das ElterngeldPlus soll Teilzeitarbeit während der Elternzeit fördern. Sie können jeden Ihnen zustehenden Basiselterngeldmonat in zwei Elterngeld-Plus-Monate umwandeln. Es halbiert sich dabei die Ihnen zustehende Summe bei verdoppelter Laufzeit. Teilzeitarbeit in dieser Zeit wird in Relation zum Basiselterngeld rentabler. ElterngeldPlus erhöht die Anzahl der gemeinsam beziehbaren Monate anteilig.

### Mehrlingsgeburt

Mehrlingseltern haben einen regulären Elterngeldanspruch pro Geburt und erhalten einen Mehrlingszuschlag in Höhe von je 300 € für das zweite und jedes weitere Mehrlingskind beim Basiselterngeld, 150 € beim ElterngeldPlus.

### Frühgeburt

Eltern bekommen, je nachdem, wie früh das Kind auf die Welt kommt, bis zu vier Elterngeldmonate mehr.

### Geschwisterbonus

Geschwisterbonus erhält, wenn mindestens ein weiteres Kind vor dem 3. Geburtstag oder 2 weitere Kinder vor dem 6. Geburtstag oder ein weiteres Kind vor dem 14. Geburtstag mit GdB von mind. 20 lebt.

Der Geschwisterbonus beträgt +10%, mindestens aber 75 € / Monat beim Basiselterngeld, 37,50 € bei ElterngeldPlus

### Antragstellung

Basiselterngeld und ElterngeldPlus müssen schriftlich beantragt werden.

Es wird maximal drei Monate rückwirkend nach Antragstellung ausbezahlt. Es kann entweder Basiselterngeld, Elterngeld Plus oder eine Kombination aus beidem beantragt werden.

Lassen Sie sich bei Bedarf von der Elterngeldstelle beraten. Auch die Schwangerenberatungsstellen sind hier kompetente Ansprechpartner.

Beim ZBFS Regensburg kann unter folgendem Link ein telefonischer Beratungstermin reserviert werden:

[zbfs.bayern.de/behoerde/regionalstellen/oberpfalz/index.php](http://zbfs.bayern.de/behoerde/regionalstellen/oberpfalz/index.php)

**Elterngeldstelle Oberpfalz: ZBFS – Region Oberpfalz**, Landshuter Str. 55, 93053 Regensburg Servicetelefon: 0931/32090929, [poststelle.opf@zbfs.bayern.de](mailto:poststelle.opf@zbfs.bayern.de)

## Kindergeld

Kindergeld können alle erhalten, die in Deutschland ihren Hauptwohnsitz haben.

Die Höhe des Kindergeldes beträgt für jedes Kind 250 €.

Das Kindergeld kann bei der Familienkasse bei der Agentur für Arbeit beantragt werden. Wer im öffentlichen Dienst beschäftigt ist, beantragt das Kindergeld bei seiner Personalstelle.

**Familienkasse Schwandorf**, Wackersdorfer Str. 4, 92421 Schwandorf, Tel. 0800/4555530, [familienkasse-schwandorf@arbeitsagentur.de](mailto:familienkasse-schwandorf@arbeitsagentur.de), Mo. - Fr. von 8.00 - 18.00 Uhr

## KiZ - Der Zuschlag zum Kindergeld

Den Kinderzuschlag (KiZ) bekommen Eltern mit niedrigem Einkommen und wird Eltern zusätzlich zum Kindergeld ausbezahlt. um den KiZ zu erhalten, müssen die Familien ein gewisses Einkommen selbst verdienen (Paare 900 €, Alleinerziehende 600 €).

Die Eltern dürfen allerdings auch nicht zu viel Einkommen erwirtschaften, mit steigendem Einkommen verringert sich der KiZ-Betrag.

Der KiZ-Betrag kann pro Kind monatlich bis zu 292 € betragen. Für die Berechnung werden mehrere Faktoren wie beispielsweise Einkommen, Wohnkosten, Familiengröße oder Alter der Kinder herangezogen.

Erhalten Familien den KiZ, müssen sie keine Kita-Gebühren mehr bezahlen. Ihnen stehen außerdem Leistungen für Bildung und Teilhabe zu.

Der KiZ wird bei der Familienkasse Schwandorf beantragt. Der Antrag kann auch online gestellt werden.

Mit dem KiZ-Losten der Familienkasse kann überprüft werden, ob ein Anspruch auf Kinderzuschlag besteht:

[www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse](http://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse)

**Familienkasse Schwandorf**, Wackersdorfer Str. 4, 92421 Schwandorf, Familienkasse-Schwandorf@arbeitsagentur.de, Tel. 0800/45 555 30 (kostenfrei)

## Familiengeld

Das bayerische Familiengeld erhalten alle Eltern im zweiten und dritten Lebensjahr ihres Kindes

Die Eltern werden mit 250 Euro pro Monat und Kind unterstützt.  
Ab dem dritten Kind gibt es 300 Euro monatlich.  
Das Familiengeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt.

**Zentrum Bayern Familie und Soziales,**  
Info-Telefon 0931/32090929.

## Schwangere im Sozialleistungsbezug

ALG I – Bezug: Mitteilung an die Arbeitsagentur und Mutterpass vorlegen  
ALG II – Bezug: Mitteilung an das Jobcenter und Mutterpass vorlegen, der Mehrbedarf während der Schwangerschaft wird automatisch vom Sachbearbeiter berechnet. Die einmaligen Leistungen für Schwangerschaftsbekleidung und Säuglingserstausrüstung können formlos beantragt werden.

## Stiftungen

Verschiedene Stiftungen stellen werdenden Müttern, Alleinerziehenden oder Familien mit vielen Kindern im Bedarfsfall finanzielle Mittel zur Verfügung.



Die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ beispielsweise unterstützt bedürftige werdende Mütter bei den Anschaffungskosten der Baby-Erstausrüstung oder bei unverschuldeten Notsituationen in den ersten drei Lebensjahren des Kindes. Wichtige Zugangsvoraussetzung ist der bereits in der Schwangerschaft erfolgte Kontakt zu einer Schwangerschaftsberatungsstelle. Hier kann auch der Antrag gestellt werden.

Mehr Informationen bieten die Broschüren „Merkblatt Kindergeld“, „Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit“, „ElterngeldPlus mit Partnerschaftsbonus und einer flexibleren Elternzeit“, „Das neue ElterngeldPlus“ und „Bundesstiftung Mutter und Kind - Wie beantrage ich finanzielle Unterstützung?“ des BMFSFJ, alle direkt oder über die KoKi Cham, Tel. 09971/78505 zu beziehen.

i

## Günstig einkaufen

### Kleidung

**Mode für Alle Bad Kötzing**, Marktstr. 9, 93444 Bad Kötzing  
Öffnungszeiten Di. + Mi. 09.00 -12.00 Uhr, Fr. 09.00-14.00 Uhr

**Chamer Truhe der Malteser Cham**, Altenstadter Str. 13, 93413 Cham,  
Tel. 09971/8974083, Öffnungszeiten: Mo, Di, Mi, Fr 8.30 - 12.30 Uhr, Mo., Di.  
u. Do. 14.00 - 16.00 Uhr

**Kleiderstadl Falkenstein**, BRK Falkenstein, 93167 Falkenstein,  
Tel. 0151/61301488, Öffnungszeiten: Sa. 10.00 - 11.00 Uhr

**Laden Extravagant im Haus am Klosterberg**, Ludwigstr. 16a, 93413 Cham,  
Öffnungszeiten: Di. 9.00 - 11.00 Uhr und Do. 14.30 - 16.30 Uhr

**Kleiderstadl Furth i.W.**, Kreuzkirchstr. 14, 93437 Furth i.W.,  
Tel. 09971/8974056  
Öffnungszeiten: Mo., Mi. und Fr. 8.30 - 12.00 Uhr, Mi. + Fr. 15.00 - 18.00 Uhr

**Kleiderkammer Lam - Shop für Alle**, Arberstr. 62, 93462 Lam,  
Öffnungszeiten: Mi. 10.00-12.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr

**Kleiderstadl Malta Roding**, Landgerichtsstr. 13, 93426 Roding, (im alten  
Landratsamt), Tel. 09971/8974055

Öffnungszeiten: Mo. + Do. 9.00 - 11.00 Uhr und 16.00 - 18.00 Uhr

**Kleiderstadl Wald**, Sportplatz-Ringstr. 20, 93192 Wald, Tel. 09971/8974055  
Öffnungszeiten: Mo. + Mi. 09.00 - 11.00 Uhr und Mo. 14.00 - 16.00 Uhr, jeden  
ersten Samstag im Monat von 9.00 - 11.00 Uhr

**Kleiderstadl Waldmünchen**,

Bahnhofstraße 28, 93449 Waldmünchen, Tel. 09971/8974057

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 9.00 - 12.00 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr

Aufgrund der Corona-Pandemie ändern sich die Öffnungszeiten  
regelmäßig. Für genauere Auskünfte kontaktieren Sie bitte den je-  
weiligen Laden vor dem Besuch. Mit Abflauen der Einschränkungen  
soll zu den regulären Öffnungszeiten zurückgekehrt werden.

i

## Möbel, Kinderspielsachen

**Sozialkaufhaus - Möbel, Spielsachen und mehr**

Diakonisches Werk, Altenstadter Straße 19, 93413 Cham, Tel: 09971/13597-16  
Bushaltestelle: „Südfleisch“

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 bis 16.00 Uhr, Sa. 9.00 -12.00 Uhr

In allen o.g. Einrichtungen können Sie auch gelegentlich gut erhaltene  
Kindererstaussattung, wie Kinderwägen, Maxi-Cosy etc. bekommen.  
Bei Bedarf erkundigen Sie sich bitte einfach bei der Einrichtung direkt!

## Lebensmittelausgaben

Einige gemeinnützige Einrichtungen bieten gegen einen kleinen symbolischen  
Obolus qualitativ hochwertige Lebensmittel an. Einkaufen können hier  
Menschen mit geringem Einkommen, ALG II- oder Sozialhilfebezug oder  
Familien in Notlagen, die einen Berechtigungsschein vorlegen können.  
Berechtigungsscheine erstellen das Jobcenter, das Sozialamt, die Diakonie (Tel.  
09971/994742 vormittags) der Caritasverband Cham (Tel. 09971/84690) und  
für Bad Kötzing die Stadtverwaltung (Tel. 09941/602108).

**Die Tafel Cham**, Rindermarkt 8, 93413 Cham, Tel. 09971/804460,  
Öffnungszeiten Do. von 13.00 - 17.00 Uhr.

**Die Tafel Bad Kötzing**, Bahnhofstr. 9, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941/906222  
Öffnungszeiten Di. 10.30 - 12.30 Uhr und Fr. von 10.30 - 13.30 Uhr.

**Gestriges Brot Furth im Wald (Backwaren)**, Kreuzkirchstr. 14,  
93437 Furth im Wald, Öffnungszeiten Fr. 09.30-11.30 Uhr

**Gestriges Brot und mehr Waldmünchen**, Bahnhofstr. 28,  
93499 Waldmünchen, Öffnungszeiten Mi 14.00-15.30 Uhr

## Schwangerenberatungsstellen Cham

Schwangerschaftsberatungsstellen können Ansprechpartner sein für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr.

Sie beraten, unterstützen und begleiten insbesondere:

- bei Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt
- nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr
- bei Fragen zu sozialen, finanziellen und rechtlichen Hilfen und Leistungen
- durch Beantragung von Stiftungsgeldern z.B. bei der „Landesstiftung Hilfe für Mutter und Kind“
- bei den Themen Partnerschaft, Familienplanung und Sexualität
- vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- bei einer möglichen Behinderung des Kindes
- bei der Vorbereitung auf Mutter-, Vater-, Elternsein
- bei krisenhaften Situationen in der Schwangerschaft und nach der Geburt (z.B. „Vertrauliche Geburt“, Wochenbettdepression, früher Verlust des eigenen Kindes)
- nach einem schwierigen Geburtsverlauf
- bei ungewollter Schwangerschaft und nach einem Schwangerschaftsabbruch

Wichtig ist: Die Beratung ist kostenfrei, vertraulich und auf Wunsch anonym. Alle Mitarbeiterinnen der Beratungsstellen stehen unter Schweigepflicht.



**Donum Vitae in Bayern e.V. - staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**, Frau Abeska-Kränzler (Di.) und Frau Miggisch (Fr.), Altenstadter Str. 7, 93413 Cham, Tel. 09971/994890, regensburg@donum-vitae-bayern.de

Beratungszeiten: Di. 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr, Fr. 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 15.00 Uhr, bitte vereinbaren Sie einen Termin!

**Caritas-Schwangerschaftsberatung**,

Frau Kaiser, Klosterstraße 13, 93413 Cham, Tel. 0941/5021530  
b.kaiser@caritas-schwangerschaftsberatung.de, caritas-cham.de

Beratungszeiten: Di. & Fr. 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 15.00 Uhr, bitte vereinbaren Sie einen Termin!

**Staatl. anerkannte Schwangerenberatung des Gesundheitsamtes Cham**, Altenstadter Str. 7, 93413 Cham,

gesundheitsamt@lra.landkreis-cham.de,

Tel. 09971/78-450, Frau Hecht (Tel. 78-463), und Frau Süß, (Tel. 78-462), Frau Fellhauer (Tel. 78-464)

Beratungszeiten: Mo. - Do. 8.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr, Fr. 8.00 - 12.00 Uhr, bitte vereinbaren Sie einen Termin!



## Koordinationsstelle Frühe Kindheit - KoKi

Die KoKi ist eine präventive Anlaufstelle für alle werdenden Eltern sowie Familien mit Kindern von 0-3 Jahren.

Ziel unserer Arbeit ist immer die Förderung einer positiven Entwicklung Ihres Kindes, die Stärkung der elterlichen Beziehungs- und Erziehungskompetenz, gezielte Unterstützung in belastenden Alltagssituationen und die frühzeitige Vermeidung von Überforderung.

### Angebote der KoKi:

Unser Ansatz ist es, Sie frühzeitig und niederschwellig zu unterstützen. Dies wollen wir erreichen durch:

- kurzfristige Beratung zu jeglichen Fragen rund um die Frühe Kindheit, auch telefonisch oder per Mail
- aufsuchende Beratung, d.h. auf Wunsch Hausbesuche oder auch Begleitung zu Terminen bei Ämtern, Ärzten u.a.
- Hilfe bei der Suche nach geeigneter Unterstützung oder speziellen Angeboten
- Unterstützung und Beratung bei notwendigen Anträgen
- Information über rechtliche Regelungen zum Schutz der Schwangeren
- Vermittlung weiterführender Angebote anderer Träger/Einrichtungen
- Vermittlung von Frühen Hilfen z.B. bei Mehrlingsgeburten, in besonderen Belastungssituationen, bei fehlender Unterstützung aus dem eigenen Umfeld etc.

Sie können sich jederzeit gerne bei Fragen an uns wenden. Wir sind gerne Ansprechpartner für Sie.

**Die Angebote der KoKi sind für Familien kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht sowie dem Datenschutz!**

Besuchen Sie auch den Internetauftritt der KoKi, hier finden Sie die verschiedenen Projekte und Angebote der KoKi sowie Termine im Landkreis Cham für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern.



[www.landkreis-cham.de/KoKi](http://www.landkreis-cham.de/KoKi)

Sie finden uns auf  
Facebook und Instagram



**Koordinationsstelle Frühe Kindheit (KoKi)**, Further Str. 18, 93413 Cham,  
[www.landkreis-cham.de/KoKi](http://www.landkreis-cham.de/KoKi), [koki@lra.landkreis-cham.de](mailto:koki@lra.landkreis-cham.de)

**Barbara Geiger**, Tel. 09971/78-300, [barbara.geiger@lra.landkreis-cham.de](mailto:barbara.geiger@lra.landkreis-cham.de)

**Stefanie Platzer**, Tel. 09971/78-505, [stefanie.platzer@lra.landkreis-cham.de](mailto:stefanie.platzer@lra.landkreis-cham.de)

## Frühe Hilfen der KoKi

Um individuell auf jede mögliche Familienkonstellation und/oder Problemlage reagieren und Sie bestmöglich unterstützen zu können, können wir verschiedenste Frühe Hilfen anbieten:



### Willkommen im Leben - Gesundheitsorientierte Familienbegleitung

Professionelle Begleitung von Familien mit Neugeborenen mit individuellen Problemlagen durch Familienhebammen oder Gesundheitsfachkräfte.

Eltern sollen unterstützt werden, ihre Sorgen und Probleme anzugehen und sich dabei auf ihr Kind zu freuen, mit ihm schöne Momente zu erleben und so zu ihrem Kind sagen zu können: „Willkommen im Leben!“

### PAT – Mit Eltern lernen

PAT ist ein Hausbesuchsprogramm zur Elternbildung und frühkindlicher Förderung. Es informiert, unterstützt und begleitet Familien ab der Schwangerschaft bis zum Ende des dritten Lebensjahres des Kindes.

Durch gezielte Förderung schon von Geburt an können sich Kinder optimal entwickeln. Langzeitstudien belegen, dass die Schulfähigkeit deutlich gesteigert werden kann.

### Familiencoaching 2+ - an Herausforderungen der kindlichen Entwicklung wachsen

In der Entwicklung des Kleinkindes stellt das „Trotzalter“ eine besondere Herausforderung für Eltern da. Auch Übergänge zwischen verschiedenen Situationen (z.B. Krippenbesuch) oder auch die Geburt eines Geschwisterkindes können in dieser Phase zu einem Problem werden.

### Haushaltscoaching - für (werdende) Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

Für alle (werdenden) Eltern aus dem Landkreis Cham, die Probleme bei der Haushaltsführung und Alltagsorganisation haben. Speziell geschulte Fachkräfte unterstützen dabei, den eigenen Haushalt zu strukturieren und neue Routinen zu finden.

## Traumabegleitung

In Kooperation mit der Beratungspraxis Sichtwechsel können wir aktuell Frauen und Eltern mit traumatischen Erfahrungen rund um Schwangerschaft und Geburt Begleitung anbieten, die in der Regel online stattfindet.

## Guter Start - für Familien mit mehreren Kleinkindern



Ein Projekt für Familien, in deren Haushalt 3 oder mehr Kinder unter 4 Jahren leben. Mindestens ein Kind davon muss jünger als 12 Monate sein. Besonders Mehrlinge oder auch mehrere Kleinkinder im ungefähr selben Alter stellen für Eltern eine große Herausforderung dar.

Wenn im häuslichen Umfeld dann auch noch keine oder nur unzureichende private Entlastung durch Familienangehörige oder Freunde vorhanden ist,

bringt dies Eltern oder Alleinerziehende an ihre Grenzen.

Um einen guten Start mit mehreren Kleinkindern zu ermöglichen, erhalten diese Familien in der Anfangszeit Unterstützung bei der Kinderbetreuung und im Haushalt.

## Erste Schritte - begleiten, unterstützen und entlasten von Anfang an

Ein Unterstützungsangebot für Eltern in besonderen Belastungssituationen, die in ihrem (Erziehungs-)Alltag Entlastung durch erfahrene Fachkräfte erhalten.

Dieses Angebot richtet sich gezielt an Alleinerziehende oder Familien, die in ihrem Alltag wenig Unterstützung von außen erfahren oder anderweitige Belastungen mitbringen.

Mehr Details finden Sie auf Seite 42.

Der Zugang zu den Frühen Hilfen und unseren anderen Angeboten ist denkbar einfach gehalten: Sie wenden sich ganz einfach an die KoKi Cham, Tel. 09971/78 505 für ein erstes telefonisches Gespräch.

Durch die KoKi werden die Zugangsvoraussetzungen sowie der tatsächliche Hilfebedarf im persönlichen Gespräch festgestellt. Sind alle Voraussetzungen erfüllt, kann die Hilfe zeitnah beginnen.

Schriftliche Antragstellung ist nicht notwendig, die Hilfe ist außerdem für Sie kostenlos!

Die für die KoKi tätigen Fachkräfte verfügen alle über für die jeweilige Frühe Hilfe geeignete Qualifikationen. Der Umfang der Unterstützung beläuft sich meist auf 3 - 6 Stunden pro Woche.



## Gruppenangebote rund um die Frühe Kindheit

### Stillcafe Glückskind

Die erfahrene Kinderkrankenschwester und Stillberaterin IBCLC Sandra Lindinger bietet im Stillcafe Glückskind stillenden Frauen den Raum für Fragen, Austausch und Informationen rund um das Thema Stillen.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 16.

### Sternenelterntreffen

Ein Treffen zum Austausch und gemeinsamen Gedenken für alle Eltern, die ihr Baby durch eine Fehl- oder Totgeburt verloren haben.

Mehr Informationen finden Sie auf Seite „Bestattungen der Sternenkinder in Cham“ auf Seite 40, „Traumabegleitung rund um Schwangerschaft und Geburt“ auf Seite 42.

## Elternbegrüßungspaket des Landkreises Cham

Alle im Landkreis Cham wohnhaften Familien mit einem Neugeborenen beziehungsweise Zugezogene mit Kindern bis zum Alter von 9 Monaten erhalten ein Elternbegrüßungspaket.

Dieses wird von der KoKi Cham zusammengestellt und anschließend von den Gemeinden ausgegeben.

Im Elternbegrüßungspaket enthalten sind ein Begrüßungsschreiben des Landrats, die Familienfibel, Elternbriefe mit vielen Informationen rund um das erste Lebensjahr und der Antrag für den Stoffwindelzuschuss. Ein besonderer und insbesondere im Notfall lebensrettender Bestandteil ist der Notfallbegleiter, in welchem sämtliche Kindernotfälle und das Verhalten im Ernstfall aufgeführt sind. Dieser stellt selbstverständlich keinen Ersatz für einen Erste Hilfe Kurs dar, ergänzt diesen aber.

Das Elternbegrüßungspaket sollte in den ersten Monaten nach der Geburt des Kindes beziehungsweise dem Zuzug ankommen. Ist dies nicht der Fall, dann bitte direkt bei der KoKi Cham unter Tel. 09971/78-505 anrufen.



## Das Amt für Jugend und Familie Cham

Das Amt für Jugend und Familie bietet kostenlose Beratungs- und Unterstützungsangebote in vielfältiger Hinsicht.

### Vaterschaftsanerkennung, Kindesunterhalt - Beistandschaft

Die Beistandschaft berät den Elternteil, bei dem das Kind lebt, bei Fragen zum Kindesunterhalt und der Vaterschaftsfeststellung und vertritt die Rechte Ihres Kindes vor Gericht.

### Unterhaltsvorschuss

Leben Sie getrennt und der unterhaltspflichtige Elternteil leistet keinen Unterhalt für sein Kind, können Sie Unterhaltsvorschuss beantragen.

### Kinderbetreuung

Beim Amt für Jugend und Familie erhalten Sie Auskünfte über Krippenplätze oder fachlich qualifizierte Tagesmütter und Großtagespflegestellen in Ihrer Region.

### Allgemeiner Sozialdienst

Beim Sozialdienst des Amtes für Jugend und Familie können Sie sich kostenlos zu allen Fragen rund um Erziehung, Trennung und Scheidung beraten lassen. Auch Beratung zur elterlichen Sorge und zum Umgangsrecht gehört zum kostenlosen Angebot des Amtes für Jugend und Familie Cham.

**Amt für Jugend und Familie Cham,**  
Rachelstr. 6, 93413 Cham, Tel. 09971/78-315



## Unverheiratete Eltern

### Vaterschaftsanerkennung

Sind Eltern eines Kindes nicht miteinander verheiratet, besteht die Vaterschaft rechtlich erst dann, wenn sie vom Vater anerkannt oder gerichtlich festgestellt wurde.

Die Anerkennung kann bereits vorgeburtlich beim ortsansässigen Standesamt oder dem Amt für Jugend und Familie Cham kostenfrei durchgeführt werden.

Ist der Vater des Kindes nicht zu einer freiwilligen Vaterschaftsanerkennung bereit, kann beim zuständigen Amtsgericht ein Antrag auf Anerkennung der Vaterschaft gestellt werden. Möchte die Mutter dies nicht selbst oder mit Hilfe eines Anwaltes tun, kann beim Amt für Jugend und Familie Cham eine Beistandschaft für das Kind beantragt werden (siehe Seite 33).

### Elterliche Sorge

Sind die Eltern eines Kindes bei der Geburt nicht miteinander verheiratet, hat die Mutter die alleinige elterliche Sorge. Wenn beide Eltern dies möchten, können sie erklären, die Sorge gemeinsam übernehmen zu wollen. Diese „Sorgeerklärung“ wird am ortsansässigen Jugendamt beurkundet.

Ansprechpartner: Amt für Jugend und Familie Cham,  
**Jürgen Liegl**, Tel. 09971/78-869

Eine Sorgeerklärung muss nicht zur Geburt des Kindes abgegeben werden, sondern kann, wenn Unsicherheit besteht, auch zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden. Wird ganz darauf verzichtet, bleibt die elterliche Sorge bei der Mutter.

Auf Antrag des Vaters kann das Familiengericht allerdings beiden Elternteilen die elterliche Sorge zusprechen, wenn es dem Kindeswohl nicht widerspricht.



# Alleinerziehend

## Treffpunkt für Alleinerziehende im Landkreis Cham

Der Treffpunkt bietet allen alleinerziehenden Müttern und Vätern eine Kontakt- und Begegnungsmöglichkeit, die Erfahrungsaustausch und positive Gruppenerlebnisse ermöglicht und hilft, Einsamkeit und Isolation zu überwinden.

Für die Kinder ist der Kontakt in der Gruppe ebenso wichtig, deshalb gehört eine Kinderbetreuung zum Programm. Gemeinsame Unternehmungen mit den Kindern sind fester Bestandteil des Jahresprogramms.

Die Teilnahme ist unabhängig von der Konfession, kostenlos und nicht verpflichtend. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, besuchen Sie einfach eines der Treffen.

Treffpunkt für Alleinerziehende im Landkreis Cham

Pfarrrei St. Jakob

Am Kirchplatz 9, 93413 Cham

Tel. 09971/1241

Treffen an jedem 2. Samstag im Monat um 14 Uhr.

Leitung: **Erna Steiner**, 09971/30433 und **Gisela Schröder**, Tel. 09971/32183



### Alleinerziehend - Tipps und Informationen

Diese über 200 Seiten starke Broschüre des Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter erhalten Sie entweder bei der KoKi Cham oder Sie bestellen unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)



## Frühe Entwicklungs- und Erziehungsberatung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

Mit einem Neugeborenen verändert sich Vieles im Leben einer jungen Familie. Die Eltern müssen erst in ihre Mutter- und Vaterrolle hineinwachsen. Für den Säugling beginnt nach der Geburt ein Abenteuer: Er wird mit neuen Sinneseindrücken geradezu überflutet, muss diese verarbeiten und entsprechend zahlreiche Entwicklungsaufgaben bewältigen. Dieser Anpassungsprozess kann sowohl dem Baby als auch den Eltern Schwierigkeiten bereiten, so dass die Eltern oft mit Verunsicherung und Belastung reagieren.

Um diesem ungünstigen Kreislauf möglichst frühzeitig entgegenzuwirken, bietet unsere Erziehungsberatungsstelle ein spezielles Beratungsangebot für Eltern mit Kleinkindern im Alter von 0 bis 3 Jahren mit folgenden Entwicklungs- und Erziehungsthemen an:

- entwicklungspsychologische Beratung für die ersten drei Lebensjahre
- Schreienruhe bzw. „Säuglingsschreien“
- Schlafbedarf und Schlafgewohnheiten
- Trinken und Füttern
- Trotzanfälle
- andauernde Unruhe und Spielunlust
- Trennungängste und Klammern
- und andere Themen Ihrer Wahl

Bei der Terminvergabe wird besonders darauf geachtet, dass die betroffenen Familien zeitnah, d.h. binnen ein bis zwei Wochen, einen Beratungstermin erhalten.

Ansprechpartner im Landkreis Cham:

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Kleemannstraße 36, 93413 Cham, Tel. 09971/79974

[www.beratungsstelle-cham.de](http://www.beratungsstelle-cham.de)



# Psychische Erkrankung und Schwangerschaft

## Baby-Blues oder postpartale Depressionen

Viele Frauen können nach der Geburt eine seelische Krise durchleben. Kennzeichen dafür können Müdigkeit, Erschöpfung und Energiemangel, Empfindsamkeit und Stimmungsschwankungen, Traurigkeit und häufiges Weinen, Schlaf- und Ruhelosigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Ängstlichkeit und Reizbarkeit sein. Der „Baby-Blues“ bezeichnet ein kurzlebiges Stimmungstief innerhalb der ersten 14 Tage nach der Entbindung, von dem ungefähr 50 bis 80 Prozent aller Mütter betroffen sind. Es entsteht meist zwischen dem dritten und fünften Tag und dauert wenige Stunden bis maximal einige Tage an.

Sollten diese Gemütszustände länger anhalten, kann dies das erste Anzeichen einer Depression sein. Da rund 10 % aller Mütter davon betroffen sind, wäre es gut, offen damit umzugehen und sich Unterstützung zu holen. Denn eine postpartale Depression ist sehr gut behandelbar.

Wenden Sie sich hier vertrauensvoll an Ihren Gynäkologen, Ihre Hebamme oder einen der unten aufgeführten Ansprechpartner.

Ansprechpartner vor Ort sind:

**Ambulanz an der Tagesklinik Cham**, Tel. 09971/409-7770

**Zentrum für Psychiatrie Cham**

Psychiatrische Institutsambulanz

August-Holz-Straße 1, 93413 Cham, Tel. 09971/76655-0

Sprechzeiten:

Mo-Do: 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
12.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Fr: 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
12.30 Uhr bis 15.00 Uhr

Termine und ärztliche Notfallsprechstunde nur nach telefonischer Vereinbarung!

**KoKi Cham**, Tel. 09971/78 505 Online-Traumabegleitung,  
mehr dazu siehe S. 41

**Die Schwangerschaftsberatungsstellen** im Landkreis Cham,  
Kontaktdaten siehe Seite 28.

**Schatten und Licht e.V.** Krise rund um die Geburt, Initiative peripatale psychische Erkrankungen, [info@schatten-und-licht.de](mailto:info@schatten-und-licht.de),  
[www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de)



## Sucht und Schwangerschaft

### Alkohol, Drogen und Nikotin sind tabu!

Wenn ein Kind im Bauch heranwächst, braucht es gute Bedingungen, um sich gesund entwickeln zu können. Das Ungeborene ist über die Plazenta unmittelbar mit dem Blutkreislauf der Mutter verbunden und nimmt alle Giftstoffe ungefiltert auf. Der kindliche Organismus reagiert jedoch viel empfindlicher und kann die Giftstoffe nur sehr schwer wieder abbauen. Alkohol, Nikotin und Drogen sind deshalb in der Schwangerschaft tabu!

Alkohol hemmt die Zellteilung und wirkt sich unmittelbar auf das Wachstum des Ungeborenen aus. Alkohol stört auch die Hirnentwicklung. Alkoholkonsum der werdenden Mutter ist deshalb eine häufige Ursache für angeborene Missbildungen, Entwicklungs- und Wachstumsstörungen sowie für Verhaltensauffälligkeiten beim Kind. Jedes Glas Alkohol ist zu viel!

Das Rauchen während der Schwangerschaft führt zu Fehl- und Frühgeburten, niedrigerem Geburtsgewicht und erhöht außerdem das Risiko am Plötzlichen Kindstod zu sterben. Auch trägt es dazu bei, dass die betroffenen Kinder öfters an Bronchitis und Mittelohrentzündungen erkranken. Der komplette Verzicht auf Zigaretten und eine raucharme Umgebung sind daher das Beste für die Gesundheit des Babys.

Drogenkonsum, egal welcher illegale Stoff konsumiert wird, wirkt sich ebenfalls negativ auf die Entwicklung des Neugeborenen aus. Bei Heroin- oder Benzodiazepinmissbrauch darf der Konsum nicht ohne ärztliche Aufsicht und (falls erforderlich) Substitution eingestellt werden, da der Entzug bei beiden Substanzen mit starken körperlichen Symptomen verbunden sind, die Fehl- und Frühgeburten auslösen können. Wenden Sie sich in diesem Fall auf jeden Fall an Ihren behandelnden Arzt!

#### **Fachambulanz für Suchtprobleme,**

Klosterstraße 13, 93413 Cham, Tel. 09971/846915,

info@suchtambulanz-cham.de,

Sprechzeiten:

Mo. 10.30 - 12.00 Uhr und 13.00 - 18.00 Uhr, Di. – Do. 8.00 - 12.00 Uhr  
und 13.00 - 16.00 Uhr, Fr. 8.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 15.00 Uhr

**Gesundheitsamt Cham,** Altenstadter Str. 7, 93413 Cham,

Telefon: 09971/78-450, gesundheitsamt@lra.landkreis-cham.de

Öffnungszeiten: Mo-Do 8.00-16.00 Uhr, Fr 8.00-12.00 Uhr

## Familienbeauftragte in den Gemeinden

Seit 2019 gibt es in vielen Städten und Gemeinden des Landkreises Familienbeauftragte.

Sie fungieren für Familien als Lotsen im Angebots-dschungel des Landkreises und helfen ihnen, schnell und unkompliziert den richtigen Ansprechpartner für ihr jeweiliges Anliegen zu finden.

Familienbeauftragte sind:

Arrach:

**Maria Schönfeld,**  
Tel. 09943/2910

Bad Kötzing:

**Sylvia Ebner-Fuchs,**  
Tel. 09941/9080630 od.  
0172/8168996

Blaibach:

**Waltraud Oberberger,**  
Tel. 09941/4725

Cham:

**Simone Holzinger**  
Tel. 09971/8579143

Chamerau:

**Christa Gall,**  
Tel. 09944/341715

Falkenstein:

**Anita Ferstl,**  
Tel. 09462/910033

Furth im Wald:

**Silke Schell,**  
Tel. 09973/6956364

Grafenwiesen:

**Benita Vogl,**  
Tel. 09941/4606

**Martin Kolbeck,**  
09941/8205,  
0160/6744677

Hohenwarth

**Olga Pritzl**  
Tel. 09946/759

Lam:

**Daniela Lemberger,**  
Tel. 0160/94978719

Lohberg:

**Rita Wellisch,**  
Tel. 09943/2595

Michelsneukirchen:

**Andrea Fischer,**  
Tel. 09467/711997

Miltach:

**Sonja Simeth,**  
Tel. 09944/302613  
Sabine Vogl,  
Tel. 09944/306468

Neukirchen b. Hl. Blut:

**Evi Sperl,**  
Tel. 09947/1357

Pemfling:

**Tanja Gmach,**  
Tel. 09971/644588

Pösing:

**Erich Wittmann,**  
Tel. 09461/402062,  
0170/2751860

Reichenbach:

**Franz Baumer**  
Tel. 0171 /3892692

**Helmut Deinhart,**  
Tel. 09464/910957 od.  
0173/5869432

Rettenbach:

**Christine Wegmann,**  
Tel. 09462/5588

Rimbach:

**Margarete Kollmer,**  
Tel. 09941/1292

Roding:

**Kerstin Haberzeth,**  
Tel. 09461/2559

Rötz:

**Bettina Hofer,**  
Tel. 09976/200697

Schorndorf:

**Dietmar Klein,**  
Tel. 09467/1091  
**Christian Rasche,**  
Tel. 09467/1515

Schönthal:

**Theresia Schindler**  
Tel. 09978/525

Stamsried:

**Wolfgang Breu,**  
Tel. 0176/17818404

Tiefenbach:

**Johannes Betz,**  
Tel. 09673/1306

**Bianca Ederer,**  
Tel. 09673/914426

Traitsching:

**Beate Mühlbauer,**  
Tel. 09971/32690

Wald:

**Agnes Kerscher,**  
Tel. 09463/625

Walderbach:

**Tanja Weikl,**  
09464/911411

Waffenbrunn:

**Silvia Irrgang,**  
Tel. 09971/862694  
**Michael Wittmann,**  
Tel. 0151/21815680

Waldmünchen:

**Claudia Brückl,**  
Tel. 09972/8820

Weiding:

**Johann Macht,**  
Tel. 09977/941133

Willmering:

**Alfons Klostermeier-  
Stahlmann,**  
Tel. 09971/850126

Zandt:

**Sandra Miefanger**  
Tel. 09944 / 30 42 822

Zell:

**Wolfgang Spierer,**  
Tel. 0170/9338785  
**Ulrike Müller,**  
Tel. 0157/5724928

## Für Eltern, die ihr Kind in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt verloren haben

Wenn ein Kind nicht zum Leben kommen konnte, ist dies für die Eltern eine sehr belastende Situation. Viele Gedanken, Gefühle und Fragen beschäftigen die Eltern.

Es stehen den Betroffenen verschiedene Ansprechpartner in dieser schweren Zeit bei, z.B. bei der Trauerbegleitung, Fragen zur Bestattung und beim Umgang mit Reaktionen aus dem eigenen Umfeld.

### Bestattungen der Sternenkinder in Cham

Wenn ein verstorbene Kind unter 500g wiegt, können die Eltern eine eigene Bestattung veranlassen oder die Bestattung der Sternenkinder wählen. Wenn das Kind, das nicht zum Leben kommen konnte, über 500g wiegt, sind die Eltern selbst für die Beisetzung verantwortlich.

Zweimal im Jahr (April und Oktober) findet am Friedhof Cham die Bestattung der Sternenkinder statt. Die Kinder werden gemeinsam in einer Sammelbestattung beigesetzt.

Die Bestattung ist unabhängig von Konfessions- und Religionszugehörigkeit und für die Eltern kostenfrei.

Um den Kindern nicht nur in den Herzen, sondern auch in dieser Welt einen Platz zu geben, wird eine Abschiedsfeier gestaltet, zu der die Eltern und ihre Angehörigen herzlich eingeladen sind.

Ihre Ansprechpartner sind:

**Andrea Späth und Daniela Schneider**

Krankenschwestern der Sana Kliniken Cham, Station 2,  
Tel. 09971/409-245

**Lena Terlouw**, Hebamme, Kontakt über Kreissaal

**Tina Ruhland-Feiner**

Begleiterin beim FrühTod eines Kindes sowie bei pränatal-med. Diagnose,  
In Finitum Bestattungen und Trauerbegleitung  
Tel. 09971/3108282 und 0151/56373865

### Sternenkinder Fotografie

Kostenlos für betroffene Eltern fotografiert Florian Bauer im Auftrag der Stiftung Dein-Sternenkind Frühchen und Sternenkinder.

Diese Bilder sind für die Familien wertvoll - als zeugnis für die Existenz, als Gedächtnisstütze für verblassende Erinnerungen, als Trauerhilfe, als Illustration der Familiengeschichte und als vielleicht einzige Erinnerung.

Eltern und Fachkräfte können sich rund um die Uhr melden. Den Kontakt stellen Sie am besten über die Homepage her. [www.dein-sternenkind.eu](http://www.dein-sternenkind.eu)

# Beratung und Begleitung

## Einzelgespräche

In Einzelgesprächen bekommen die Gedanken und Gefühle der Eltern einen Raum. Trauer hat sehr unterschiedliche Gesichter. In einmaligen und mehrfachen Beratungsgesprächen werden Frauen und Männer auf dem persönlichen Weg des Abschiedes und darüber hinaus begleitet

Ansprechpartner hierfür sind:

**Donum Vitae in Bayern e.V. - staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen**, Frau Abeska-Kränzler (Di.) und Frau Miggisch (Fr.), Altenstadter Str. 7, 93413 Cham, Tel. 09971/994890, regensburg@donum-vitae-bayern.de

**Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen der Caritas**, Frau Kaiser, Klosterstraße 13, 93413 Cham, Tel. 0941/799920 (für Terminvereinbarungen), b.kaiser@caritas-schwangerschaftsberatung.de, caritas-cham.de

**Staatl. anerkannte Schwangerenberatung des Gesundheitsamtes Cham**, Altenstadter Str. 7, 93413 Cham, schwangerenberatung@lra.landkreis-cham.de, Frau Hecht, Tel. 09971/78-463 und Frau Süß, Tel 09971/78-462, Frau Fellhauer (Tel. 78-464)

**In Finitum**, Tina Ruhland-Feiner, Raiffeisenstr. 3, 93488 Schönthal  
Einfühlsame Beratung und Begleitung sowie Möglichkeiten einer würdevollen Verabschiedung beim FrühTod eines Kindes.  
Im Akutfall 24 Stunden erreichbar. Tel. 0171 7744365  
Begleiterin beim FrühTod eines Kindes sowie bei pränatal-med. Diagnose



# Gruppenangebote für Sterneltern

## Sternelterntreffen

Eingeladen sind alle Sterneltern, die Hilfe suchen und sich gerne mit anderen Betroffenen austauschen möchten. Geleitet wird das Sternelterntreffen von Patricia Reese, Fehlgeburtbegleiterin und selbst Sternenmama, die die Initiative Sternenkinder Bayerwald gegründet hat. Das Treffen findet wöchentlich am Montag von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (Schleinkoferstr. 10 in Cham) statt, eine vorherige Anmeldung ist notwendig unter Tel. 0176/43659631 (auch Whatsapp). Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.sternenkinder-bayerwald.de](http://www.sternenkinder-bayerwald.de)



## Austausch von DONUM Vitae in Regensburg

DONUM VITAE in Bayern e.V. bietet an der Beratungsstelle in Regensburg einen begleiteten Austausch mit anderen Eltern an. Ziel ist es, die Frauen und Männer in ihrem Verarbeitungsprozess in einem geschützten Rahmen zu unterstützen. Dabei steht der persönliche Austausch im Vordergrund. Es werden auch für die Eltern relevante Themen gesammelt und gemeinsam bearbeitet.

## Traumabegleitung rund um Schwangerschaft und Geburt

### Geburtstrauma + Wochenbettdepression

- Haben Sie die Geburt Ihres Kindes als traumatisch empfunden?
- Grübeln Sie viel über die Geburt?
- Macht Sie der Gedanke an die Geburt traurig?
- Haben Sie Angst eine „schlechte“ Mutter zu sein?

### Fehlgeburten, Sternenkinder

- Mussten Sie eine oder mehrere Fehlgeburten erleiden?
- Haben Sie deshalb Angst vor einer erneuten Schwangerschaft?
- Sind Sie Eltern eines Sternenkindes?

In Kooperation mit der Beratungspraxis Sichtwechsel bietet die KoKi Betroffenen aus dem Landkreis Cham die kostenlose Möglichkeit, an einer Online-Traumabegleitung und/oder an verschiedenen Kursen zu diesen Themen teilzunehmen. Details zu den Angeboten finden Sie unter [beratungspraxis-sichtwechsel.de](http://beratungspraxis-sichtwechsel.de). Um das Angebot in Anspruch nehmen zu können, setzen Sie sich bitte unverbindlich und auch gerne zunächst anonym mit uns in Verbindung. Wir klären im gemeinsamen Dialog, welche Form der Unterstützung für Sie geeignet ist.

**KoKi Cham**, Frau Platzer, 09971/78-505,  
[stefanie.platzer@lra.landkreis-cham.de](mailto:stefanie.platzer@lra.landkreis-cham.de), [www.landkreis-cham.de/KoKi](http://www.landkreis-cham.de/KoKi)

## Rückbildungskurse für stille Geburt / Fehlgeburt

**Rückbildung für Sternenmamas**, vhs Cham, Tel. 09971/8501-47,  
[www.vhs-cham.de](http://www.vhs-cham.de)

**Rückbildung nach Fehlgeburt/stiller Geburt**, Nathalie Mertes,  
Chamer Str. 47, 93455 Traitsching, Tel. 0175/71912557, [www.natalie-mertes.de](http://www.natalie-mertes.de)

## Hilfetelefon

### Rufen Sie an, wenn Sie

- selbst Gewalt erleiden müssen,
- Schutz und Hilfe suchen,
- sich in einer Lebenskrise befinden,
- einer anderen Frau in einer Notsituation helfen wollen.

### Das Angebot

- Rat und Hilfe zu jeder Tages- und Nachtzeit
- Telefonat von Frau zu Frau - anonym und vertraulich
- verständnisvolle ZuhörerIn - ohne Vorurteile und Bewertung
- Vermittlung an Fachstellen, Beratungsdienste, Frauenhäuser
- kostenlos



**Frauennotruf im Landkreis Cham,**  
erreichbar unter der Telefonnummer Tel. 09971/ 79699,  
24 Stunden täglich erreichbar.

## Opferhilfe

Der Weiße Ring hilft Menschen, die Straftaten erleiden mussten, direkt und unbürokratisch durch

- menschlichen Beistand und persönliche Betreuung
- Begleitung zu Polizei, Staatsanwalt und Gericht,
- Vermittlung zu anderen Hilfsorganisationen,
- Unterstützung bei materiellen Notlagen im Zusammenhang mit der Straftat, z.B. Übernahme der Anwaltskosten
- psychotraumatologische Erstberatungen
- finanzielle Unterstützung zur Überbrückung tatbedingter Notlagen.

### Opfertelefon des Weißen Rings

Erreichbar unter der Telefonnummer 116006, kostenfrei, 24 Stunden täglich erreichbar.

**Weißer Ring,** Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten e.V.  
Erreichbar unter der Telefonnummer Tel. 0151/55164641  
täglich von 9-19 Uhr

## Checkliste: Babyerstaussattung

Mit der folgenden Liste möchten wir Ihnen eine Empfehlung für die Erstaussattung geben. Überprüfen Sie, welche Anschaffungen für Sie und Ihr Baby sinnvoll sind.

### Kleidung

- 6 - 8 Bodys, kurz- und langärmelig (Größe 56 bis 62)
- 6 - 8 Strampler (Größe 56 bis 62)
- 1 - 2 Mützen (Größe 34 und darunter)
- 1 - 2 Wolljäckchen
- 4 - 6 Paar Söckchen
- Handschuhe und Wollschuhe (im Winter)
- eine Jacke für draußen
- Schneeanzug (im Winter)
- 6 Spucktücher oder Lätzchen

### Schlafen

- eine Wiege, Stubenwagen oder Gitterbett
- eine Matratze
- 2 Betttücher und Bettbezüge
- Nachtlicht
- ein Babyschlafsack

### Füttern

- 6 Babyflaschen
- 6 Sauger
- eine Flaschenbürste
- einen Flaschenwärmer

### Stillen

- Stillkissen
- Multi-Mam Kompressen (im Kühlschrank)
- Brustwarzenpflegecreme mit Wollwachs

### Wickeln

- eine Wickelkommode oder Wickelaufsatz
- eine Wärmelampe
- Moltontücher als Auflage
- Windeln in der kleinsten Größe / Stoffwindeln in Newborngröße
- Waschlappen oder Reinigungstücher
- Treteimer für volle Windeln
- eine Wickeltasche für unterwegs

### Baden / Pflegen

- Babybadewanne/-eimer
- 2 Babybadetücher
- Waschlappen

<input type="checkbox"/>	Wundsalbe
<input type="checkbox"/>	Babynagelschere
<input type="checkbox"/>	Badethermometer
<b>Für den Transport</b>	
<input type="checkbox"/>	ein Kinderwagen mit Regen- und Sonnenschutz
<input type="checkbox"/>	eine Babyschale für das Auto
<input type="checkbox"/>	Tragetuch oder Tragehilfe

## Checkliste: Kliniktasche

Damit Sie für den großen Tag gut gerüstet sind, sollten Sie mit dem Packen Ihres Klinikoffers vier bis sechs Wochen vor dem Geburtstermin anfangen. Das gehört in die Kliniktasche :	
<b>Dokumente</b>	
<input type="checkbox"/>	Krankenversicherungskarte
<input type="checkbox"/>	Mutterpass
<input type="checkbox"/>	Personalausweis
<input type="checkbox"/>	Geburtsurkunde (bei ledigen Müttern)
<input type="checkbox"/>	Familienstammbuch od. Heiratsurkunde (bei Verheirateten)
<b>Für die Geburt</b>	
<input type="checkbox"/>	(Isotonische) Getränke
<input type="checkbox"/>	Traubenzucker, Kaugummi, Bonbons o.ä.
<input type="checkbox"/>	Lieblingsmassageöl, Entspannungsbad o.ä.
<input type="checkbox"/>	rotes Handtuch fürs Baby
<b>Kleidung</b>	
<input type="checkbox"/>	3-4 Nachthemden, Schlafanzüge oder T-Shirts
<input type="checkbox"/>	Bademantel
<input type="checkbox"/>	Hausschuhe
<input type="checkbox"/>	Baumwollslips (kochfest oder zum Wegwerfen)
<input type="checkbox"/>	Still-BH
<input type="checkbox"/>	warme Socken
<b>Hygieneartikel</b>	
<input type="checkbox"/>	Kulturbeutel (am besten ohne stark duftende Kosmetika)
<input type="checkbox"/>	evtl. HappyPo - Dusche
<b>Babyartikel</b>	
<input type="checkbox"/>	Babyautositz für die Heimreise
<input type="checkbox"/>	Babykleidung für den Entlasstag
<b>Sonstiges</b>	
<input type="checkbox"/>	Musik, Bücher etc.
<input type="checkbox"/>	Fotoapparat, Filmkamera
<input type="checkbox"/>	alle wichtigen Telefonnummern
<input type="checkbox"/>	Handy- und Ladekabel

# Checkliste für Behördengänge und Anträge nach der Geburt

## ■ Geburt anmelden

Wann?	Innerhalb einer Woche nach der Geburt
Wo?	beim Standesamt
Womit?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bescheinigung der Geburt</li><li>• Schriftliche Erklärung über die Bestimmung des Vor- und Nachnamens</li><li>• Personalausweis des Anmeldenden</li><li>• wenn verheiratet: Familienstammbuch</li><li>• wenn geschieden: beglaubigte Abschrift aus Familienstammbuch, Scheidungsurteil, Vaterschaftsanerkennung, ggf. Sorgerechtserklärung</li><li>• wenn ledig: Geburtsurkunde beider Eltern, Vaterschaftsanerkennung und ggf. Sorgeerklärung</li><li>• wenn verwitwet: beglaubigte Abschrift aus Familienstammbuch, Sterbeurkunde, Vaterschaftsanerkennung, Sorgeerklärung</li></ul>

## ■ Fortzahlung des Mutterschaftsgeldes beantragen

Wann?	Unmittelbar nach der Geburt
Wo?	Krankenkasse
Womit?	Geburtsurkunde

## ■ Elternzeit beantragen

Wann?	Spätestens 7 Wochen vor Beginn Elternzeit (Beginn der Elternzeit nach Mutterschutzfrist)
Wo?	Arbeitgeber
Womit?	Geburtsurkunde

## ■ Elterngeld beantragen

Wann?	Nach der Geburt
Wo?	ZBFS (siehe Seite 25)
Womit?	Elterngeldantrag ( <a href="http://www.zbfs.bayern.de">www.zbfs.bayern.de</a> ) Bescheinigung des Standesamtes für Elterngeldantrag

## ■ Kindergeld beantragen

Wann?	Möglichst bald nach der Geburt
Wo?	Familienkasse (siehe Seite 25)
Womit?	Bescheinigung des Standesamtes für Kindergeldantrag steuerliche Identifikationsnummer des Kindes

# Checkliste für Behördengänge und Anträge nach der Geburt

## ■ **Vaterschaftsanerkennung** (bei nichtverheirateten Eltern)

Wann?	Vor oder nach der Geburt
Wo?	Amt für Jugend und Familie Cham oder Standesamt am Wohnort
Womit?	Personalausweis, Geburtsurkunde des Vaters

## ■ **Gemeinsame Sorgeerklärung**

(nicht verheiratete Eltern üben dann auch das gemeinsame Sorgerecht aus)

Wann?	Vor oder nach der Geburt
Wo?	Amt für Jugend und Familie Cham
Womit?	Personalausweis, Geburtsurkunde

## ■ **Lohnsteuerkartenänderung (Kinderfreibetrag)**

Wann?	Nach der Geburt
Wo?	Finanzamt
Womit?	Personalausweis/Reisepass, Geburtsurkunde, Urkunde über Vaterschaftsanerkennung

## ■ **Unterhaltsvorschuß beantragen**

(bei Alleinerziehenden, die keinen Unterhalt vom anderen Elternteil erhalten)

Wann?	Nach der Geburt
Wo?	Amt für Jugend und Familie Cham
Womit?	Personalausweis, Geburtsurkunde; wenn vorhanden: Scheidungsurteil, Vaterschaftsanerkennung, vollstreckbare Ausfertigung des Unterhaltstitels, Schriftverkehr in der Unterhalts-/Scheidungsache vom Rechtsanwalt



Liebe Eltern,  
nach der Geburt Ihres Kindes finden Sie sämtliche weiterführende Infos in der Familienfibel. Diese erhalten Sie kostenlos im Elternbegrüßungspaket von Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung, auf Anfrage bei der KoKi Cham oder online unter:  
**landkreis-cham.de/koki**

Ihre KoKi Cham  
&

**KoKilino**

wünschen  
alles Gute!



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

  
**KoKi**  
Netzwerk frühe Kindheit  
www.sozialministerium.bayern.de

Landratsamt Cham  
Koordinationsstelle Frühe Kindheit  
Further Straße 18 • 93413 Cham  
Telefon 09971 78-505  
www.landkreis-cham.de/koki