

Orientierungshilfe für die Zeit vor, während und nach einer Schwangerschaft und bis zum 3. Geburtstag eines Kindes

Bei unerfülltem Kinderwunsch

Wichtige Informationen finden Sie unter

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie/schwangerschaft-und-kinderwunsch><https://www.familienplanung.de/kinderwunsch/>

Schwangerschaftskonflikt

Nicht jede Feststellung einer Schwangerschaft ist mit Freude und Entspannung verbunden. Es können überfordernde Gefühle auftreten, die zu einem Schwangerschaftskonflikt führen oder die Schwangerschaft ist generell nicht erwünscht. Sie können Kontakt zu einer Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle aufnehmen und sich in Ihrem Entscheidungsprozess begleiten lassen.

Feststellung einer Schwangerschaft

- ❖ Medizinische Betreuung durch die Gynäkologie und Ausstellen des Mutterpasses
- ❖ Freiwillige Information über die Schwangerschaft an den Arbeitgeber

Informationen zu Arbeitsschutz, Mutterschutz und Kündigungsschutz

<https://www.arbeitsschutz.nrw.de/fachthemen/fachthemen-von-z/mutterschutz>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/leitfaden-zum-mutterschutz-73756>

Hebamme

Nach Bekanntwerden der Schwangerschaft sollte die Suche zeitnah beginnen. Die Vor- und Nachsorge einer Hebamme wird von der Krankenkasse bezahlt.

Unter folgenden Links erhalten Sie weitere Informationen und Kontaktdaten

<https://www.hebammennetzwerk-muensterland.de/de/>

<https://www.asb-hebammenzentrale.de/wo-es-uns-gibt/asb-hebammenzentrale-muensterland>

Schwangerschaftsberatung für alle

Sie können sich unverbindlich und kostenlos zu allen Themen rund um Schwangerschaft und Geburt in jeder Schwangerschaftsberatungsstelle informieren und beraten lassen.

- ❖ Beratung bei allen Anliegen rund um Familienplanung und Elternzeit, Sexualität und Verhütung, ...
- ❖ Vermittlung von finanziellen Hilfen durch Bundesstiftung Mutter und Kind, Sonderfond der Stadt Münster (Erstkontakt innerhalb der ersten 13 SSW.) und Stiftungsfond für Langzeitverhütung

Unser direkter Kontakt für Fragen und zeitnahe Terminvergabe

Tel.: 0251-492-5685

Tel.: 0251-492-5686

Schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de

Mehrlingsschwangerschaft

Hier finden Sie unter folgendem Link hilfreiche Informationen

<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/schwangerschaft-geburt/zwillinge-mehrlinge>

Auffälliger Untersuchungsbefund

Bei einem auffälligen Untersuchungsbefund erhalten Sie Beratung und Unterstützung in den Schwangerschaftsberatungsstellen sowie in den Schwerpunktpraxen und Kliniken.

<https://www.leona-ev.de/start/>

<https://www.kindernetzwerk.de/de/lotse/>

<https://www.lebenshilfe-muenster.de/de/>

<https://www.familienratgeber.de/lebensphasen/geburt-fruehfoerderung.php>

Glücklose Schwangerschaft

Bei Verlust können Sie sich zur unterstützenden Begleitung in einer Schwangerschaftsberatungsstelle melden.

Hilfreiche Informationen finden Sie unter

https://www.bistum-muenster.de/fileadmin/user_upload/Website/Downloads/Bistum/BGV/200-Seelsorge/210-Allgemeine-Seelsorge/2019/2019-07-Flyer-dieliebebleibt.pdf

<https://www.bethanien-stiftung.de/angebote/bethanien-sternenkinder/sternenkinder-muenster-osnabrueck/>

<https://www.leben-ohne-dich.de/>

<https://www.veid.de/>

Ab der 13. SSW

❖ Für LeistungsempfängerInnen

Wenn Sie Bürgergeld, Sozialhilfe oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhalten, können Sie beim Jobcenter oder Sozialamt den Mehrbedarf in der Schwangerschaft und einmalige Hilfen beantragen.

www.stadt-muenster.de/jobcenter

www.stadt-muenster.de/sozialamt

Auch Auszubildende und Studierende haben unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, einmalige Hilfen beim Jobcenter zu beantragen. Dazu können Sie sich in einer Schwangerschaftsberatungsstelle oder direkt beim Jobcenter informieren.

❖ Geburtsvorbereitungskurs

Für eine gute Auswahl und zur Sicherung eines Platzes ist es ratsam, sich zeitnah bei einem Geburtsvorbereitungskurs anzumelden. Die Kosten werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Krankenkasse übernommen.

<https://www.haus-der-familie-muenster.de/unser-kursprogramm/>

www.ev-fabi-ms.de

<https://www.familienbildung-friedensstrasse.de/>

<https://www.asbb.ms/angebote-fuer-erwachsene/>

<https://geburtshaus-muenster.com/kurse/>

❖ Geburtskliniken

Sie haben die Möglichkeit, während der Schwangerschaft an einem Besichtigungstermin teilzunehmen. Kontaktdaten und Termine finden Sie jeweils auf den folgenden Internetseiten

<https://www.clemenshospital.de/leistungen/abteilungen/geburtshilfe-eltern-kind-zentrum/das-eltern-kind-zentrum/informationsabend-fuer-werdende-eltern>

<https://www.hjk-muenster.de/unsere-kompetenzen/gynaekologie-und-geburtshilfe/klinik-fuer-geburtshilfe.html>

<https://www.sfh-muenster.de/unsere-kompetenzen/geburtshilfe/klinik-fuer-geburtshilfe/>

<https://ukm-geburtshilfe.de/>

<https://geburtshaus-muenster.com/>

❖ Frühe Hilfen

StadtteilkoodinatorInnen informieren, beraten und vermitteln zu Angeboten während und nach einer Schwangerschaft ganz in Ihrer Nähe. Diese freuen sich auf eine Kontaktaufnahme.

https://www.stadt-muenster.de/fileadmin/user_upload/stadt-muenster/51_jugendamt/pdf/Fruehe_Hilfen/FLYER_Fruehe_Hilfen.pdf

Ab der 20. SSW

❖ Elternzeit und Elterngeld

Sie sind sich noch nicht sicher, wie Sie die Zeit nach der Geburt gestalten wollen und können? Sie haben eine Wunschvorstellung und sind sich nicht sicher, ob diese realisiert werden kann?

Jede Schwangerschaftsberatungsstelle berät meist kostenlos zu den Themen Elterngeld und Elternzeit. Die Beratung bietet die Möglichkeit, die gesamte Situation mit Ihnen gemeinsam zu beleuchten und Ihren Wunsch zu stärken oder ggf. Alternativen zu besprechen.

Neben den Schwangerschaftsberatungsstellen können Sie auch die Elterngeldstelle kontaktieren

<https://www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/elterngeld-elternzeit-betreuungsgeld.html>

und weitere hilfreiche Informationen finden Sie unter

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/elternzeit>

❖ Nicht verheiratete Eltern

Die Fachstelle Beistandschaften, Unterhaltsangelegenheiten und Unterhaltsvorschuss des Amtes für Kinder, Jugendliche und Familien bietet unverheirateten Eltern und Alleinerziehenden Beratung und Unterstützung zu folgenden Themen an

- Vaterschaft und Unterhalt
- Sorgerecht
- Beistandschaften

<https://www.stadt-muenster.de/jugendamt/beratung-und-schutz/vaterschaft-und-unterhalt.html>

Ab der 33. SSW

- ❖ Sie erhalten durch die Gynäkologie eine Bescheinigung über den Entbindungstermin
- ❖ Sie können anschließend das Mutterschaftsgeld bei Ihrer Krankenkasse/ dem Arbeitgeber (für Erwerbstätige) oder dem Bundesversicherungsamt (bei Nicht- Erwerbstätigen ohne Leistungsbezug) beantragen

Ab der 34. SSW

- ❖ Beginn der Mutterschutzfrist

Eine Erwerbstätigkeit ist nur auf ausdrücklichen Wunsch der Schwangeren möglich. Dafür brauchen Sie eine schriftliche Vereinbarung. Für erwerbstätige Schwangere besteht unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Mutterschaftsgeld und Arbeitgeberzuschuss in den sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt.

Ebenfalls besteht Anspruch für geringfügig Beschäftigte oder wenn Sie nicht selbst Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse, sondern familien- oder privatversichert sind.

<https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschaftsleistungen>

- ❖ Kinderärztliche Praxis kontaktieren

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/>

Ab Geburt

- ❖ Anmeldung beim Standesamt /Geburtsurkunde

Dies erfolgt in der Regel innerhalb der ersten Tage durch die Klinik. Sollte eine ambulante Entbindung oder eine Entbindung im Geburtshaus oder eine Hausgeburt stattfinden, müssen Sie sich mit dem Standesamt in Verbindung setzen. Ausführliche Informationen finden Sie unter

<https://www.stadt-muenster.de/standesamt/geburten.html>

- ❖ Arbeitgeber über die Geburt des Kindes informieren
- ❖ Anmeldung des Kindes bei Ihrer Krankenkasse
- ❖ Kindergeld/ ggf. Kindergeldzuschlag beantragen

Das Kindergeld wird maximal 6 Monate rückwirkend nach Antragsstellung gezahlt. Sie benötigen eine Kopie der Geburtsurkunde. Informationen zur Antragsstellung finden Sie unter

<https://www.kindergeld.org/familienkassen/nordrhein-westfalen/rheine.html>

- ❖ Elterngeld beantragen

Das Elterngeld wird maximal 3 Monate rückwirkend nach Antragsstellung gezahlt. Weitere Informationen erhalten Sie unter

<https://www.familienportal.nrw/de/elterngeld>

❖ Beratungsangebot für alle nach einer Schwangerschaft

Jede Schwangerschaftsberatungsstelle informiert und berät auch nach einer Schwangerschaft/Geburt zu allen Anliegen rund um Schwangerschaft, Sexualität und Familienplanung.

❖ Praktische Hilfen nach der Geburt

Das Wellcome-Team bietet Ihnen unbürokratische Unterstützung im ersten Lebensjahr

https://www.wellcome-online.de/angebote-fuer-familien/standorte-deutschland/nordrhein-westfalen/muenster/standort.html?REGIO_ID=3230

Falls Sie aus gesundheitlichen Gründen eine intensivere Unterstützung im Haushalts benötigen, können Sie sich eine Haushaltshilfe verschreiben lassen und bei den gesetzlichen Krankenkassen beantragen

<https://www.wmd-haushaltshilfe.de/>

<https://muensterland.asbnrw.de/angebote/soziale-dienste/familienpflege.html>

Auch gibt es die Möglichkeit, eine Mütterpflegerin zu kontaktieren

<https://muetterpflege-deutschland.de>

❖ Untersuchungen in der kinderärztlichen Praxis

Unter folgendem Link finden Sie eine Übersicht, wann welche Untersuchung ansteht

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/untersuchungen-u1-bis-u9/>

❖ Nachuntersuchung in der gynäkologischen Praxis

Ca. sechs Wochen nach der Geburt findet eine Nachuntersuchung nach Geburt statt. Diese bietet eine gute Möglichkeit, die zukünftige Verhütungsmethode zu besprechen.

Unter bestimmten Voraussetzungen haben Sie die Möglichkeit, einen Antrag für eine Kostenbeteiligung ausschließlich für Langzeitverhütungsmittel zu stellen. Kontaktieren Sie dazu Ihre Schwangerschaftsberatungsstelle.

❖ Rückbildungsgymnastik und Gruppenangebote für Eltern und Baby

Rückbildungsgymnastikkurse und Gruppenangebote für Eltern und Baby werden von Hebammen, Familienbildungsstätten, in den Geburtskliniken und im Geburtshaus angeboten. Informationen über wohnortnahe Angebote erhalten Sie von den StadtteilkordinatorInnen der Frühen Hilfen.

❖ Kontakt zum Familienbüro

Das Familienbüro bietet allen Eltern mit Neugeborenen ein Willkommensgespräch an. Sie erhalten ein paar Wochen nach der Geburt einen Informationsbrief.

<https://www.stadt-muenster.de/jugendamt/eltern-und-familien/familienbuero>

Das Familienbüro begleitet auch zu allen Fragen rund um **Betreuung**.

Weiterführende hilfreiche Links

❖ Checklisten vor und nach Geburt

<https://familienportal.de/resource/blob/197876/7344c8e4c7f0c2ae5bce49d5b7be0501/pdf-checkliste-vor-der-geburt-data.pdf>

<https://familienportal.de/resource/blob/197878/265ab144eaa4bc32770d69a7f2568eb5/pdf-checkliste-nach-der-geburt-data.pdf>

❖ Für junge Eltern

<https://www.schwanger-unter-20.de>

<https://www.beratungsstelle-suedviertel.de/baby-kleinkind-co/jump-junge-mamas-und-papas/>

❖ Schrei-Baby

<https://caritas-ms-familienberatung.de/de/beratung/fuer-eltern/starthilfe/>

❖ Notfall-Nummern

<https://www.paednetz-muenster.de/im-notfall/>

❖ Gesundheitswegweiser in leichter Sprache oder für MigrantInnen

https://www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/gesundheitswegweiser_leichte-sprache.pdf

<https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/startseite/gesundheitswegweiser-fuer-migrantinnen-und-migranten.html>

Stand 05/2025

Alle Angaben ohne Gewähr

Für Anregungen und Hinweise für die Orientierungshilfe sind wir Ihnen dankbar.

Kontakt über die Schwangerschaftsberatung der Stadt Münster

Schwangerschaftsberatung@stadt-muenster.de