

Wegweiser für Schwangere

Landkreis Rottweil



Impressum

Hrsg.:

donum vitae Kreisverband Rottweil e.V.

Schützenstraße 7

78628 Rottweil

Telefon: 0741/9420955

info@donumvitae-rottweil.de

www.donumvitae-rottweil.de

Spendenkonto

Kreissparkasse Rottweil

DE 05 6425 0040 0000 1001 99

Durch eine Spende können Sie unser Anliegen unterstützen.

Wir danken Ihnen schon jetzt!

Rottweil, 18.06.2026

Vorwort

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

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

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

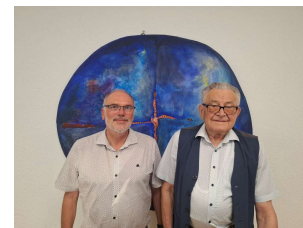
Es grüßen Sie, verbunden mit den besten Wünschen des Vorstandes und die Beraterinnen von „donum vitae Kreisverband Rottweil e. V. in deren Namen:

Eberhard Weckenmann

1. Vorsitzender

Hubert Haas

Ehrenvorsitzender



Inhalt

Vorwort	1
Vorwort des Teams der Beratungsstelle	3
Über uns	4
Unser Team	5
Angebot der offenen Sprechstunde in Schenkenzell	6
Vorsorgeuntersuchungen vor und nach der Geburt	7
Allgemeine Informationen zur Schwangerschaft	8
Organisation vor und nach der Geburt	9-17
Neuregelung Mutterschutz und Fehlgeburten	18
Packliste für das Krankenhaus	19-20
Geht es schon los?	21
Die Erstausrüstung	22-24
Finanzielle Hilfen	25-29
Finanzielle Hilfen speziell für Alleinerziehende	30
Adressen	31-37

Vorwort des Teams der Beratungsstelle

Liebe werdende Eltern, Mütter und Väter,

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

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

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

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

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

Gerne können Sie zu den Gesprächen Partner, Freunde oder Familienangehörige Ihres Vertrauens mitbringen!

Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen.

Das Team der Beratungsstelle

Anmeldung und Information:

Mo 13:00 – 16:00 Uhr

Di, Mi, Fr 09:00 – 12:00 Uhr

Do 13:00 – 16:00 Uhr

sowie Termine nach
Vereinbarung



Über uns

Der selbstständige bürgerliche Verein „donum vitae Rottweil e.V. zur Förderung des Schutzes des menschlichen Lebens“ wurde am 25.04.2001 gegründet und wird vom Land und Kreis unterstützt. Unsere Beratungsstelle ist die einzige Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle im Landkreis Rottweil, welche auch Beratungsscheine ausstellt.

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

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

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

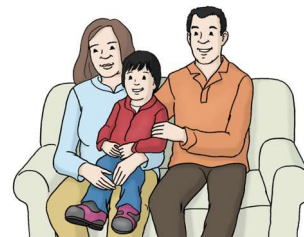


Ziel hierbei ist es, als Anwalt des Kindes in ergebnisoffener und einfühlsamer Beratung das ungeborene Leben zu schützen, die Würde des Kindes und die der Eltern zu achten, ihnen bei der Entscheidungsfindung zu helfen, ihnen in ihren Nöten beizustehen, sowie wirkungsvolle Hilfsangebote aufzuzeigen und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

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

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

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



Unser Team



Heike Wöhr

Staatl. anerkannte Sozialpädagogin
Diplom-Sozialpädagogin (BA)
Leitende Beraterin

Schwangerschaftskonfliktberatung
Allgemeine Schwangerenberatung

Weitere Qualifikationen:

Beratung bezgl. Pränataldiagnostik
Beratung in leichter Sprache für
Menschen mit Beeinträchtigung



Irina Diener-Kischenko

Staatl. anerkannte
Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin
Bachelor of Arts in Sozialer Arbeit

Schwangerschaftskonfliktberatung
Allgemeine Schwangerenberatung

Weitere Qualifikationen:

Beratung bezgl. Pränataldiagnostik
Kinderwunschberatung
Beratung bei postnataler Depression
Beratung bzgl. vertraulicher Geburt



Anja Banholzer

Staatl. anerkannte Sozialpädagogin
Diplom-Sozialpädagogin (BA)

Schwangerschaftskonfliktberatung
Allgemeine Schwangerenberatung



Claudia Krampe

Verwaltung
Personalfachkraft

Angebot der offenen Sprechstunde im Hebammenstützpunkt in Schenkenzell, Landstr.2

nur Dienstagnachmittag mit Terminvereinbarung per Telefon
oder Mail

Schwangerenberatung

- › Wir begleiten Sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt bis zum 3. Lebensjahr des Kindes
- › Wir bieten Hilfe bei Fragen zu finanziellen Unterstützungen, Mutterschutz und Elternzeit
- › Wir beraten und begleiten Sie vor, während und nach der Pränataldiagnostik
- › Wir begleiten Sie bei Verlust des Kindes/Trauerbegleitung
- › Wir beraten und begleiten Sie bei vertraulicher Geburt
- › Wir bieten Ihnen unsere Unterstützung und Begleitung bei ungewollter Kinderlosigkeit an
- › Gerne stehen wir Ihnen zur Seite beim Thema „Nachgeburtliche Depressionen“
- › Wir unterstützen Sie bei der Durchsetzung Ihrer Rechtsansprüche
- › Wir informieren Sie über praktische Hilfen, z.B. Kinderbetreuung, Haushaltshilfe
- › Wir beraten bei Partnerschafts- und Familienproblemen
- › Wir beraten zu Verhütung und Sexualität

Um sich bereits vor der Beratung einen Eindruck über die Schwangerschaft und Unterstützungsmöglichkeiten zu machen, können Sie den **Wegweiser** auf unserer Homepage mit Informationen rund um die Schwangerschaft nutzen!



Vorsorgeuntersuchungen

Die Vorsorgeuntersuchungen sind für jede Schwangere aufgrund der Mutterschutzrichtlinien verpflichtend.

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

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

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

Pränataldiagnostik –

Vorsorgeuntersuchungen vor der Geburt

Der Begriff „Pränataldiagnostik“ beschreibt die Untersuchung an Föten und Schwangeren und ist ein wichtiges Thema in der Schwangerschaft.



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

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

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

Vorsorgeuntersuchungen nach der Geburt

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

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

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

Allgemeine Informationen zur Schwangerschaft

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

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



Eine Schwangerschaft wird aufgeteilt in verschiedene Trimester:
Vom ersten Trimester spricht man in der ersten bis zur 12. SSW. Das zweite Trimester beschreibt die 13. bis 28. SSW und das dritte Trimester die 29. bis 40. SSW.

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

Organisation vor und nach der Geburt

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

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

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
		überprüfen, ob sie einen Anspruch haben. Die Beraterinnen helfen bei der Antragsstellung	
Vor der Geburt vorbereiten	Elterngeldantrag und Arbeitgeberbescheinigung anfordern	Zuständiges Rathaus Oder: L-Bank Familienförderung 76113 Karlsruhe E-Mail: familienfoerderung@l-bank.de Telefon: 0800/6645471 Online: www.l-bank.de	Alles, was Sie benötigen, können Sie dem Antrag entnehmen
	Elterngeldantrag ausfüllen (Mutter und gegebenenfalls Vater)	Bei Fragen zu Elterngeld wenden Sie sich vorrangig an die L-Bank	

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
	Elterngeld-Rechner	Online unter: https://familienportal.de/familienportal/rechner-antraege/elterngeldrechner	
Vor der Geburt vorbereiten	Kindergeldantrag anfordern	Familienkasse Villingen-Schwenningen Lantwattenstraße 2 78050 Villingen-Schwenningen Oder Online: http://www.arbeitsagentur.de	Alles, was Sie benötigen, können Sie dem Antrag entnehmen
	Kindergeldantrag ausfüllen	Bei Fragen wenden Sie sich vorrangig an die Familienkasse Villingen-Schwenningen	
	Falls Sie Grundsicherungsgeld beziehen:	Jobcenter Landkreis Rottweil Königsberger Str.5 78628 Rottweil	Das Jobcenter muss über die Schwangerschaft informiert werden

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
	Ab der 13. SSW können sie Beihilfen wie Babyerstaussattung, Umstandskleidung, Kinderwagen, ... beantragen		
	Haben Sie sich schon für eine Entbindungsklinik entschieden?	Mehr Informationen finden Sie am Ende des Wegweisers	
Eine Woche vor Beginn der Mutterschutzfrist (Mutterschutz beginnt in der 34. SSW)	Gegebenenfalls Mutterschaftsgeld beantragen	Krankenkasse	Die ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin Diese bekommen Sie bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin
Frühestens 8 spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit	Elternzeit schriftlich einreichen (Mutter und/oder Vater)	Arbeitgeber	Kopie für eigene Unterlagen machen und Abgabe bestätigen lassen
6 Wochen vor und 8 Wochen (bzw. 12 Wochen bei	Mutterschutzzeit	Muss vom Arbeitgeber eingehalten werden	

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
Mehrlingsschwangerschaft) nach der Geburt			
Vor der Geburt bis möglichst kurz nach der Geburt	Bei nicht verheirateten Eltern: Klärung des Sorgerechtes und der Vaterschaftsanerkennung	Versorgungs- und Jugendamt Rottweil Olgastraße 6 78628 Rottweil	Frau: Ausweis und Mutterpass Mann: Ausweis und eigene Geburtsurkunde Geburtsurkunde des Kindes
Vor der Geburt	Wahl der Klinik	Adressen finden Sie am Ende des Wegweisers	Informationen entnehmen Sie über die Kliniken
Nach der Geburt innerhalb 1 Woche	Anmeldung des Kindes beim Standesamt	Standesamt des Geburtsortes des Kindes	Bescheinigung der Klinik über Geburt des Kindes Ausweis Geburtsurkunde Mutter und Vater Ggf. Heiratsurkunde

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
			<u>Falls Sie nicht aus Deutschland kommen sollten:</u> Original Heiratsurkunde und die deutsche Übersetzung Originale Geburtsurkunden und die deutsche Übersetzung Originale Reisepässe Eventuell: Originale Aufenthaltstitel und Reiseausweise
Nach der Geburt innerhalb 1 Woche	Falls Sie Grundsicherungsgeld beziehen: Reichen Sie dem Jobcenter eine Kopie der Geburtsurkunde ein Sie haben einen höheren Anspruch	Jobcenter Landkreis Rottweil Königsberger Str.5 78628 Rottweil Wohngeldstelle Landratsamt Rottweil	

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
	Dasselbe gilt für das Wohngeld	zu finden bei: Kreissozialamt Olgastraße 6 78628 Rottweil	
Spätestens 3 Wochen nach der Geburt	Familienkrankenversicherung des Kindes über Vater oder Mutter	Krankenkasse des jeweiligen Elternteils	Geburtsurkunde des Kindes Vater: ggf. Vaterschaftsanerkennung
	Restliche Angaben Elterngeldantrag ausfüllen und abgeben	L-Bank	Geburtsurkunde für Elterngeld zu den vorbereiteten Unterlagen dazu legen
	Restliche Angaben Kindergeldantrag ausfüllen und abgeben	Familienkasse Villingen-Schwenningen Lantwattenstr. 2 78050 Villingen-Schwenningen	Geburtsurkunde für Kindergeld und Identifikationsnummer des Kindes zu den vorbereiteten Unterlagen dazu legen
Weitere mögliche Hilfen nach der Geburt	Wohngeld oder Lastenzuschuss Antrag holen und ausfüllen	Wohngeldstelle Landratsamt Rottweil – zu finden bei:	Alles, was Sie benötigen, können Sie dem Antrag entnehmen

Wann?	Was?	Wo?	Wie?
		Kreissozialamt Olgastraße 6 78628 Rottweil	
	Kinderzuschlag Antrag stellen	Familienkasse Villingen-Schwenningen Lantwattenstraße 2 78050 Villingen-Schwenningen oder Online: https://con.arbeitsagentur.de/prod/kiz/ui/start	Alles, was Sie benötigen, können Sie dem Antrag entnehmen
Weitere mögliche Hilfen nach der Geburt	Unterhaltsvorschuss Klärung anstreben	Jugend- und Versorgungsamt Rottweil Olgastraße 6 78628 Rottweil	
	Kinderbetreuungsplatz Klärung anstreben	Jugend- und Versorgungsamt Rottweil oder Tageselternverein Rottweil	

Neuregelung Mutterschutz bei Fehlgeburten ab 01.06.2025:

Wir bieten auch Beratungsgespräche nach Fehl- und Todgeburt an.

Einführung eines gestaffelten Mutterschutzes bei Fehlgeburten

Am 30.01.2025 wurde eine Änderung des Mutterschutzgesetzes im Bundestag verabschiedet und hat am 14.02.2025 den Bundesrat passiert. Die Neuregelung tritt am 01.06.2025 in Kraft.

<https://www.recht.bund.de/bgbl/1/2025/59/VO.html?nn=55638>

Einführung eines gestaffelten Mutterschutzes bei Fehlgeburten mit Anspruch auf Mutterschaftsgeld:

Ab der 13. SSW 2 Wochen

Ab der 17. SSW 6 Wochen

Ab der 20. SSW 8 Wochen

Die Frau darf bei einer Fehlgeburt ganz oder teilweise auf diesen Mutterschutz verzichten.

Ab der 24. SSW gilt wie bisher der Mutterschutz bei Totgeburten. Auf diesen darf frühestens ab der 3. Woche nach Entbindung und nur mit ärztlichem Attest verzichtet werden (§ 3 Abs. 4 MuSchG).

Im Zuge dieser Reform wurde auch klargestellt, dass der maximale Mutterschutz bei einer Totgeburt - auch im Falle einer Frühgeburt - 14 Wochen beträgt (anstatt 18 Wochen) (neuer § 3 Absatz 2 Satz 2 MuSchG).

Packliste für das Krankenhaus

Damit Sie bei den ersten Wehen nicht in Packstress geraten:

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

Kreißsaal-Tasche

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

Für die Wochenstation

(in der Regel 3 – 5 Tage)

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

Papiere

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

Für das Kind auf der Heimfahrt

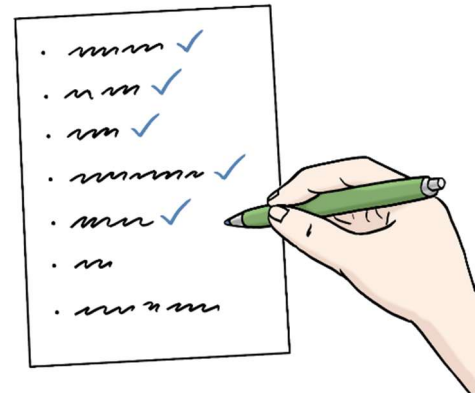
(zu Hause bereitstellen und vor der Entlassung bringen lassen)

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

Die Kliniktasche für den Mann

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

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



Geht es schon los?

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

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

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

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

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



Die Erstausrüstung

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

Aus diesem Grund finden Sie hier eine Ideensammlung

Alltägliche Kleidung...

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

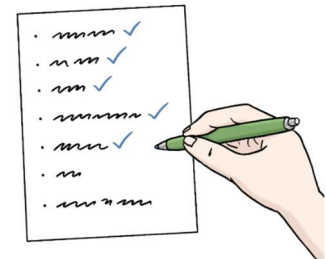
Je nach Jahreszeit ist auch zu bedenken, dass das Baby eventuell auch wärmere Klamotten benötigt wie Handschuhe, oder warme Schuhe – falls Ihr Baby im Sommer geboren wird, benötigt es Sonnenschutz, kurze Hosen, dünne Jäckchen und dünne Söckchen.

Für Unterwegs...

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

Auch das Wickeln muss sein...

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



Für den erholsamen Schlaf...

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

Entspannung pur beim Baden...

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

Erste Einrichtung...

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

Spielzeug hilft bei der Entwicklung des Kindes...

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



Je nach Bedarf:

- ☐ Falls Sie nicht stillen, benötigen Sie für Ihr Baby mehrere Fläschchen, Sauger sowie Milchpulver. Auch zu bedenken ist ein passender Reiniger.
- ☐ Falls Sie stillen, kommen eventuell Still-BHs für Sie in Frage, oder eine Milchpumpe?
- ☐ Viele Frauen haben während der Stillzeit Wunden an den Brustwarzen, dafür gibt es spezielle Cremes, welche bei den Beschwerden helfen.
- ☐ Wie wäre es mit einem Babyfon? Je nachdem, wie alt Ihr Kind ist, ist auch an einen Kantenschutz, ein Gitter bei den Treppen und ein Nachtlicht zu denken.
- ☐ Was Sie im Laufe der Zeit bestimmt benötigen werden, ist ein Fieberthermometer, falls Ihr Kind einmal krank ist. Sinnvoll wäre die Erstellung einer eigenen Hausapotheke. Denken Sie dabei auch an eine Babynagelschere.

Informieren können Sie sich bei einer Hebamme oder einer Stillberaterin.



Finanzielle Hilfen



Grundsicherungsgeld

Das Grundsicherungsgeld ist eine staatliche Leistung für Menschen, die bedürftig sind, grundsätzlich arbeiten können, aber kein Arbeitslosengeld erhalten. Es ersetzt seit Januar 2023 die Hartz 4-Leistungen.

Anspruch auf Grundsicherungsgeld hat jede Person, die erwerbsfähig ist.

Erwerbsfähig bedeutet, dass keine Krankheit oder Behinderung verhindert, eine Arbeit aufzunehmen. Auch wer nicht erwerbsfähig ist, kann Grundsicherungsgeld erhalten, wenn sie oder er mit einer erwerbsfähigen und leistungsberechtigten Person in einer Bedarfsgemeinschaft lebt.

Sie haben einen Anspruch, sofern Sie Ihren Lebensunterhalt nicht durch das eigene Einkommen sichern können. Die Leistungen umfassen den Regelbedarf, Mehrbedarfe, sowie Kosten für Unterkunft und Heizung.

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

Leistungen während dem Mutterschutz

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

Ansprechpartner ist Ihre Krankenkasse.

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

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

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

Das Dokument müssen Sie bei der Krankenkasse einreichen.

Sie erhalten Mutterschaftsgeld kalendertäglich durch die Krankenkasse.



Parallel erhalten Sie den Arbeitgeberzuschuss. Die Höhe des Arbeitgeberzuschusses richtet sich nach Ihrem durchschnittlichen Nettoverdienst, abzüglich des Mutterschaftsgeldes der Krankenkasse.

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

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

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

Kindergeld

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

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

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

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

Den Antrag können Sie online oder handschriftlich ausfüllen und versenden.

Kinderzuschlag

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

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

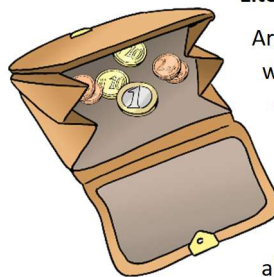
Die Dauer des Kinderzuschlags beträgt dabei in der Regel sechs Monate und muss nach diesem Zeitraum erneut beantragt werden.

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

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

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

Elterngeld und Elternzeit



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

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

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

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

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

Bundesstiftung „Mutter und Kind“

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

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

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

Kinderbetreuung

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



Bildung und Teilhabe

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

Anspruch haben Sie, sofern Sie eine dieser Leistungen beziehen:

- ☐ Arbeitslosengeld II
- ☐ Asylbewerberleistungen
- ☐ Kinderzuschlag
- ☐ Sozialgeld
- ☐ Sozialhilfen
- ☐ Wohngeld oder Lastenzuschuss

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

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

Finanzielle Hilfen speziell für Alleinerziehende

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

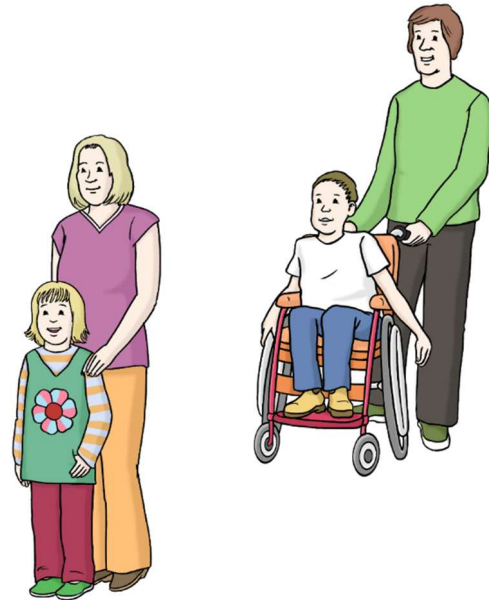
Unterhalt

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

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

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

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



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

Adressen Frauenärzte

- Sarah M. Green Königstr. 39, 78628 Rottweil, Telefon: 0741/42560
- Dr.med. Martin + Roland Hielscher, Heerstr. 42, 78628 Rottweil, Telefon: 0741/12777
- Dr. med. Christian Schlehta, Wilhelmstr. 6, 78628 Rottweil, Telefon: 0741/44043
- Dr. Yousef Melly, Körnerstr. 12, 78628 Rottweil, Telefon: 0741/2020
- Dr. Jürgen Schwarz, Körnerstr. 12, 78628 Rottweil, Telefon: 0741/2030
- Dr. Ildiko Husar, Kirchtorstr. 4, 78727 Oberndorf a.N., Telefon: 07423/7667
- Natalia Netzlau, Obere Hauptstr. 1, 72172 Sulz a.N., Telefon: 07454/997679
- Dr.med. Rudolf Halder, Hauptstr. 57, 78713 Schramberg, Telefon: 07422/4420
- Dr.med. Wiebke Herter, Tübinger Str.44, 72336 Balingen, Telefon: 07433/9318757
- Dr. med. Regina Schwarz, Marktplatz 3-5, 78647 Trossingen, Telefon: 07425/27007
- Dr. med. Rolf Schillfahrt, In der Muslen 40, 78054 VS - Schwenningen, Telefon: 07720/21466
- Dr. med. Matthias Tesseraux, Friedrichstr. 26, 78073 Bad Dürkheim, Telefon: 07726/5615
- Dr. Waldemar Wir, Dauchinger Str. 31, 78056 VS-Schwenningen, Telefon: 07720/34455
- Dr. med. Erich Ulrich, Klosterring 15, 78050 Villingen-Schwenningen, Telefon: 07721/2066674
- Dr. med. Martin Linnenschmidt, Neuhauser Str. 85, 78532 Tuttlingen, Telefon: 07461/79291
- MVZ Ortenau, Kleine Dammstr. 7, 77709 Wolfach, ortenau-mvz.de, Telefon: 07834/9999020
- DR. Stefanie Zingerle, Weiherplatz 17, 72176 Empfingen, Telefon: 07485/9835530

Kinderärzte /-ärztinnen und Entbindungsklinik

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

Dr.med. J. Kiehne
Heerstr. 42
78628 Rottweil
Telefon: 0741/20534825

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

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

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

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

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

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

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

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

MVZ Ortenau Wolfach
Kleine Dammstr. 7
77709 Wolfach
Telefon: 07834/9999020

Anlaufstellen für verschiedene Leistungen

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

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

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

Elterngeld
L-Bank
Familienförderung
76113 Karlsruhe
Telefon: 0800/6645 471
E-Mail:
familienfoerderung@l-bank.de

Online:
www.l-bank.de

Grundsicherungsgeld
Jobcenter Landkreis Rottweil
Königsberger Str.5
78628 Rottweil
Telefon: 0741/209605-0
E-Mail:
JC-LK-RW.BCA@jobcenter-ge.de



Anlaufstellen bei Gewalt

Gewalt gegen Frauen
Telefon: 08000/116061
Online:
www.hilfetelefon.de

Frauen helfen Frauen + AUSWEGE e.V.
Königstraße 13
78628 Rottweil
Telefon: 0741/41314
E-Mail:
info@fhf-auswege.de
Online:
www.fhf-auswege.de

Anlaufstellen bei Sucht

Fachstelle Sucht Rottweil
Schrämbergerstraße 23
78628 Rottweil
Telefon: 0741/8082-0
E-Mail: fs-rottweil@bw-lv.de
Online:
<https://www.bw-lv.de/beratungsstellen/fachstelle-sucht-rottweil/>

BIÖG - Telefonberatung zur
Rauchentwöhnung
Telefon: 0800/8313131
(kostenfrei)

BIÖG – Infotelefon zur Suchtvorbeugung
Telefon: 0221 892031
(Preis je nach Telefonanbieter)

BIÖG – Sucht & Drogen Hotline
Telefon: 01806 313031
(0,20 Euro pro Anruf)

BIÖG=
Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit



Weitere Informationen und Anlaufstellen bei speziellen Problemlagen

Vertrauliche Geburt
Schwanger – und keiner soll es wissen
Telefon: 0800/40 40 020
Online:
www.geburt-vertraulich.de

Nummer gegen Kummer
Elterntelefon: 0800/111 0 500
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111
Online:
www.nummergegenkummer.de

Weitere wichtige Stellen bezüglich Schwangerschaft im Landkreis:

Frühe Hilfen im Landkreis Rottweil
Jugend- und Versorgungsamt Rottweil
Olgastraße 6
78628 Rottweil
Telefon: 0741/244589 oder 0741/244590
E-Mail:
fruehehilfen@landkreis-rottweil.de

Caritas Rottweil
Königstraße 47
78628 Rottweil
Telefon: 0741/024061035
Online:
www.caritas-schwarzwald-alb-donau.de

Gesundheitsamt Rottweil
Aids und HIV-Beratung (kostenlos
und anonym)
Bismarckstraße 19
78628 Rottweil
Telefon: 0741/17445-0

Wissenswertes

Infos rund um die Schwangerschaft:

Online:

<https://familienplanung.de>



Rotebühlstr. 121
70178 Stuttgart

Tel.: 0711 / 65 67 90-82
Fax: 0711 / 65 67 90-80

Maren.michel@profamilia.de

www.profamilia.de/stuttgart

Bundeszentrale für Öffentliche
Gesundheit (BIÖG)

Online:

www.bioeg.de



Informations- und Vernetzungsstelle
Pränataldiagnostik Stuttgart

www.pnd-beratung.de