



Sie sind schwanger? Sie haben viele Fragen?

Hier finden Sie Infos und Tipps:

- Für die Schwangerschaft
- Für die Zeit nach der Geburt
- Für finanzielle Hilfen

Region Neumarkt



Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de



© stadtrate by Adobe Stock

Inhalts-Verzeichnis

Für die Schwangerschaft	3
Für die Zeit vor der Geburt	9
Für die Zeit nach der Geburt	12
Ich mache mir Sorgen um mein Baby	16
Welche Hilfen gibt es für Eltern?	18
Hilfe – mir wächst alles über den Kopf	20
Welche Gruppen können Sie besuchen?	22
Welche finanziellen Hilfen bekommen Sie?	24
Checkliste für die Zeit vor der Geburt	27
Checkliste für die Zeit nach der Geburt	29

Titelbild © Kati Finell by Adobe Stock

Der Schwangerschafts-Test ist positiv. Freue ich mich über die Schwangerschaft? Macht mir die Schwangerschaft Angst?

Ein Kind ist eine große Freude.
Ein Kind bringt aber auch eine große Verantwortung.

Ein Kind braucht Liebe.
Ein Kind braucht Sicherheit.
Für viele Jahre.

Sie und Ihr*e Partner*in fragen sich:
Schaffen wir das?
Manchmal ist die Entscheidung schwierig.
Sie finden Unterstützung bei Beratungsstellen.

Die Berater*innen unterstützen Sie bei Ihrer Entscheidung.
Die Beratung ist kostenlos.
Die Berater*innen haben Schweige-Pflicht.

Sie sind alleine?
Sie haben Probleme mit dem Vater Ihres Kindes?
Dann entscheiden Sie alleine:
Will ich das Kind bekommen?
Sie sollen nicht alleine gelassen werden.
Die Berater*innen machen Ihnen Mut!

**Gehen Sie zu einer Schwangeren-Beratungsstelle.
Die Berater*innen unterstützen Sie!**

Alle Informationen finden Sie auf Seite 20 und 21.





In den ersten 3 Monaten Ich freue mich auf mein Baby! Was muss ich jetzt tun?

Passen Sie jetzt gut auf sich auf.
Rauchen und Alkohol schaden Ihrem Baby.
Essen Sie viel Obst und Gemüse.

Wählen Sie eine*n Frauen-Arzt*Frauen-Ärztin.
Sie sollen Ihrem*Ihrer Arzt*Ärztin vertrauen.

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Der*Die Arzt*Ärztin macht die 1. Vorsorge-Untersuchung.
Er oder sie schreibt alle wichtigen Untersuchungs-Ergebnisse
in den **Mutter-Pass**.

Den Mutter-Pass sollen Sie jetzt immer dabei haben.

Der*Die Arzt*Ärztin macht ein **Ultraschall-Bild**.
Im Ultraschall-Bild können Sie Ihr Baby schon als Punkt sehen.

Die Schwangerschafts-Bescheinigung

Die Schwangerschafts-Bescheinigung erhalten Sie bei Feststellung der Schwangerschaft von Ihrem*Ihrer Frauen-Arzt*Frauen-Ärztin.

Auf der Schwangerschafts-Bescheinigung steht der errechnete Geburts-Termin. Geben Sie die Schwangerschafts-Bescheinigung an Ihre Krankenkasse und an Ihre*n Arbeit-Geber*in.

Wichtige Planungen

Wo wollen Sie entbinden?

- In einer Geburts-Klinik,
- in einem Geburts-Haus
- oder zu Hause?

Informieren Sie sich.

Schauen Sie sich Kliniken und Geburts-Häuser an.

Es gibt Informations-Tage in allen Kliniken.

Die Termine finden Sie im Internet.

Suchen Sie so früh wie möglich eine Hebamme.

Eine Hebamme begleitet Sie

- vor der Geburt,
- während der Geburt,
- nach der Geburt.

Hier finden Sie Hebammen im Internet.

Wir empfehlen:

www.hebammensuche.bayern



Melden Sie sich bei einem **Geburts-Vorbereitungskurs** an.

Der Kurs soll in den letzten 3 Schwangerschafts-Monaten sein.

Die Krankenkasse bezahlt den Kurs für die Mutter.

Geburts-Vorbereitungskurse finden Sie hier:

- In einer Geburts-Klinik.
- In einer Hebammen-Praxis.



In den Monaten 4 - 6 Mein Bauch wächst schon Was muss ich tun? Was muss ich planen?

Wenn Sie **nicht** verheiratet sind:

Die Vaterschaft

Überlegen Sie: Soll der Kindes-Vater die Vaterschaft anerkennen?

Das ist möglich beim:

- Standesamt (kostenlos)
- Jugendamt (kostenlos)
- Notar
- Amtsgericht

Sie benötigen folgende Unterlagen:

- Ihre schriftliche Zustimmung als Mutter von dem Baby.
- Die Geburts-Urkunde vom Vater von dem Baby.
- Die Personal-Ausweise vom Vater von dem Baby und von Ihnen.
- Den Mutter-Pass

Das Sorge-Recht

Sie können das gemeinsame Sorgerecht beantragen.

Beim Jugendamt ist der Antrag kostenlos.

Sie können den Antrag bis zum Ende der Schwangerschaft stellen.

Dann steht der Name vom Vater in der Geburts-Urkunde vom Kind.

Finanzielle Unterstützung

Brauchen Sie finanzielle Unterstützung?

Zum Beispiel für den Kinderwagen, für Kleidung, für ein Bett.

Dann wenden Sie sich an eine Schwangeren-Beratungsstelle.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 24.

Bei der **Bürgerstiftung Region Neumarkt** können

Sie auch finanzielle Unterstützung bekommen.

Das Projekt „Lisa und Max“ unterstützt junge Frauen.

www.buergerstiftung-region-neumarkt.de/hp545/Lisa-Max.htm



Mehrbedarf vom Jobcenter

Bekommen Sie Bürgergeld?

Dann beantragen Sie ab der 13. Schwangerschafts-Woche beim Jobcenter:

- den Mehrbedarf für Schwangerschaft
- den Mehrbedarf für Schwangerschaftskleidung
- Beihilfe für Erst-Ausstattung für das Baby

Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen

Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem*Ihrer Frauen-Arzt*Frauen-Ärztin.

Im 2. Ultraschall-Bild sehen Sie Ihr Baby jetzt schon ganz deutlich.

Sorgen Sie schon jetzt vor

- Melden Sie sich bei einer Geburts-Klinik an.
- Melden Sie sich bei einem Säuglings-Pflege-Kurs an.
Dann können Sie Ihr Baby von Anfang an gut versorgen.
- Sprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Partner*in und Ihrem*Ihrer Arbeit-Geber*in über die Eltern-Zeit.
Eltern-Zeit heißt: Sie können Ihre Arbeit bis zu 3 Jahre unterbrechen.
Wollen Sie sich die Eltern-Zeit mit Ihrem*Ihrer Partner*in teilen?
Wer bleibt zu Hause?
- Wollen Sie nach der Geburt bald wieder arbeiten?
Dann melden Sie Ihr Kind bei einer Kinder-Tagesstätte an.
Oder bei einer Tagesmutter.
- Wie soll Ihr Baby heißen?
Welchen Vornamen wählen Sie für Ihr Baby?
Welchen Nachnamen wählen Sie für Ihr Baby?



In den letzten 3 Monaten

Bald ist mein Baby da

Was muss ich tun?

Jetzt ist es bald soweit!

Bereiten Sie alles vor, damit Ihr Baby sich wohl fühlt.

Was braucht Ihr Baby?

Kümmern Sie sich um die Erst-Ausstattung

In der Schwangeren-Beratungsstelle erhalten Sie eine Liste.

In der Liste steht, was Sie alles brauchen.

Zum Beispiel:

- Ein Kinderbett
- Einen Kinderwagen
- Wäsche
- Windeln
- Pflege-Artikel

Sie finden verschiedene Listen auch im Internet.

Zum Beispiel unter **www.babycheckliste.de/#erstaussstattung**



Sie bekommen manche Sachen auch gebraucht.

Zum Beispiel ein Kinderbett und einen Kinderwagen.

Sie können gebrauchte Sachen in einem Second-Hand-Laden kaufen oder auf einem Basar.

Basare gibt es zum Beispiel in Kinder-Tagesstätten.

Gebrauchte Sachen sind viel billiger.

Bereiten Sie einen ruhigen Platz für das Baby vor

Haben Sie ein extra Kinderzimmer?

Für das Baby brauchen Sie einen ruhigen Platz in der Wohnung.

Bereiten Sie den Platz jetzt vor

oder richten Sie ein Zimmer ein.

Packen Sie eine Tasche für die Klinik

Die Geburt kann ganz plötzlich los gehen.
Dann haben Sie keine Zeit zum Suchen.
Deshalb packen Sie schon jetzt alles für die Klinik ein.
Sie finden eine Pack-Liste im Internet.
Zum Beispiel unter
www.babycheckliste.de/kliniktasche-checkliste.html
oder bei einer Beratungsstelle.



Regelmäßige Vorsorge-Untersuchung

Im 3. Ultraschall-Bild erkennen Sie Ihr Baby jetzt schon ganz genau.

Suchen Sie eine*n Kinder-Ärztin*Kinder-Arzt

Wenn Ihr Baby geboren ist, brauchen Sie eine*n Kinder-Ärztin*Kinder-Arzt.
Suchen Sie schon jetzt eine*n Ärztin*Arzt.



Melden Sie sich bei Eltern-Kursen an

Es gibt viele verschiedene Eltern-Kurse.

Zum Beispiel:

- Still-Gruppen
- Eltern-Kind-Gruppen
- Eltern-Trainings

Sie können auch ohne Partner*in zu den Kursen gehen.

In den Kursen lernen Sie andere Mütter und Väter kennen.

Sie können Erfahrungen austauschen.

Das hilft Ihnen, Ihr Baby zu verstehen.

Informieren Sie sich jetzt schon über entsprechende Angebote.

Sie finden Informationen unter dieser Telefonnummer 09181 4701512.

Diese Telefonnummer ist von der Staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen.

Mutterschafts-Geld

Wenn Sie eine feste Arbeit haben:

Beantragen Sie bei Ihrer Krankenkasse das Mutterschafts-Geld.

Das geht, sobald Sie eine Bestätigung für den Geburts-Termin haben.

Sie brauchen dafür:

- Eine Gehalts-Bescheinigung von Ihrem*Ihrer Arbeit-Geber*in
- Eine Bescheinigung über den Geburts-Termin von Ihrem*Ihrer Frauen-Arzt*Frauen-Ärztin.
- Wenn Sie keine Arbeit haben, bekommen Sie kein Mutterschafts-Geld.

Mutterschutz

Der Mutterschutz beginnt 6 Wochen vor dem Geburts-Termin.

Jetzt dürfen Sie nicht mehr arbeiten.

Der Mutterschutz dauert bis 8 Wochen nach der Geburt.

Manchmal auch länger.



Hurra – mein Baby ist geboren

Was ist zu tun?

Herzlichen Glückwunsch!
Endlich halten Sie Ihr Baby in den Armen!

Vielleicht fühlen Sie sich erschöpft?
Jetzt gibt es viel zu erledigen.

Fordern sie Unterstützung ein.

Brauchen Sie Unterstützung?
Dann rufen Sie die „KoKi-Netzwerk frühe Kindheit“ an.
Telefon: 09181 470 11 11



Melden Sie Ihr Kind an

Innerhalb einer Woche nach der Geburt beantragen Sie beim **Standesamt** im Geburts-Ort die Geburts-Urkunde. Jetzt müssen Sie sich entscheiden: Wie heißt Ihr Kind?

Versichern Sie Ihr Kind

Beantragen Sie bei der Krankenkasse:

1. die Familien-Versicherung und
2. die Versicherten-Karte für Ihr Kind.

Denken Sie später über weitere Versicherungen nach.

Zum Beispiel eine Familien-Haftpflicht-Versicherung ist gut.

Machen Sie einen Termin bei dem*der Kinder-Arzt*Kinder-Ärztin

Gehen Sie regelmäßig zu den Vorsorge-Untersuchungen.

Die erste Vorsorge-Untersuchung heißt U1.

Sie ist gleich nach der Geburt.

Die zweite Vorsorge-Untersuchung heißt U2.

Sie ist am 3. Lebens-Tag. Meistens noch im Krankenhaus.

Die Vorsorge-Untersuchung U3 ist in der 3. bis 6. Lebens-Woche.

Machen Sie gleich einen Termin für die U3 aus.

Bei Ihrer*Ihrem Kinder-Ärztin*Kinder-Arzt.

Geben Sie den Antrag auf Eltern-Zeit ab

Sie können bei Ihrem*Ihrer Arbeit-Geber*in Eltern-Zeit beantragen.

Die Eltern-Zeit ist nach dem Mutterschutz höchstens 3 Jahre.

Geben Sie den Antrag bei Ihrer*Ihrem Arbeitgeberin*Arbeitgeber ab.

Spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit.

Lassen Sie sich beim Zentrum für Familie und Soziales
in Regensburg beraten.

Zentrum Bayern Familie und Soziales
Landshuter Str. 55 | 93053 Regensburg
Telefon: 0931 32 09 09 29
Internet: **www.zbfs.bayern.de**



Beantragen Sie Kinder-Geld

Stellen Sie den Antrag auf Kinder-Geld bei der Familien-Kasse.
Vielleicht bekommen Sie auch einen Kindergeld-Zuschlag?
Lassen Sie sich beraten.

- Familienkasse Regensburg
Galgenbergstr. 24 | 93053 Regensburg
Telefon: 0800 4 5555 30
Internet: **www.familienkasse.de**



Informieren Sie weitere Stellen über die Geburt Ihres Kindes

Informieren Sie

- Die Rentenversicherung
Die Erziehungs-Zeit kann mit 36 Monaten für Ihre Rente
angerechnet werden. Dann bekommen Sie später „Mütter-Rente“.
- Ihre*n Vermieter*in

Wo bekommen Sie weitere finanzielle Hilfen?

Es gibt finanzielle Hilfen zum Beispiel

- Vom Arbeitsamt
- Vom Job-Center
- Vom Sozialamt
- Von der Wohngeld-Stelle
- Von der Bürgerstiftung Neumarkt
www.buergerstiftung-region-neumarkt.de



**Gehen Sie zu einer Schwangeren-Beratungsstelle.
Die Berater*innen unterstützen Sie!**

Alle Informationen finden Sie auf Seite 20 und 21.



Sind Sie allein erziehend?

Dann klären Sie

- Wollen Sie das Sorge-Recht für Ihr Kind alleine?
Wollen Sie das Sorge-Recht für Ihr Kind gemeinsam?
- Zahlt der Vater Unterhalt für Ihr Kind?
Wenn der Vater nicht zahlt:
Beantragen Sie einen Unterhalts-Vorschuss beim Jugendamt.
- Wurde die Vaterschaft schon anerkannt?
Wenn nicht, finden Sie Informationen auf Seite 6.

Was ist noch wichtig?

Sie gestalten jetzt Ihr neues Familienleben.

Sie entscheiden selbst:

- Wollen Sie eine Geburts-Anzeige aufgeben?
- Wollen Sie an einer Gruppe teilnehmen?
Es gibt Still-Gruppen, Krabbel-Gruppen, Baby-Schwimmen.
Und vieles mehr.

Denken Sie an sich:

- Machen Sie Rückbildungs-Gymnastik,
melden Sie sich am besten vor der Geburt an
- Behmen Sie an Eltern-Kursen teil.
- Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem*Ihrer Frauen-Arzt*Frauen-Ärztin.
- Denken Sie an Schwangerschafts-Verhütung.
Beginnen Sie spätestens 6 Wochen nach der Geburt.
Stillen schützt nicht vor einer neuen Schwangerschaft!



Ich mache mir Sorgen um mein Baby

Ihr Baby schreit viel?

Sie können es gar nicht beruhigen?

Ihr Baby entwickelt sich nicht so richtig?

Andere Babies können schon viel mehr?

Sie haben das Gefühl: Irgendetwas stimmt nicht mit meinem Baby?

Jedes Baby ist anders.

Jedes Baby entwickelt sich auf seine eigene Art.

Haben Sie Vertrauen.

Unterstützen Sie Ihr Baby auf seinem Weg.

Nehmen Sie Ihr Gefühl aber auch ernst.

Sie kennen Ihr Kind am besten.

Sprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Kinder-Arzt*Kinder-Ärztin.

Sprechen Sie mit Fachleuten.

Hier finden Sie gute Beratung: Wenn das Baby sehr viel schreit

- KoKi-Netzwerk frühe Kindheit
Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 47 01 111
Internet: www.koki-landkreis-neumarkt.de
- DONUM VITAE
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Kastengasse 14 | 92318 Neumarkt
Telefonische Anmeldung über das Büro
in Regensburg unter 0941 595 64 90
Internet: www.donum-vitae-bayern.de
- Elternsprechstunde beim Gesundheitsamt
Dr.-Grundler-Straße 1 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 47 15 12
Internet: [www.landkreis-neumarkt.de/hp809/
Muetterberatung-Elternsprechstunde.htm](http://www.landkreis-neumarkt.de/hp809/Muetterberatung-Elternsprechstunde.htm)
- Herztöne e.V.
Kirchfeldallee 2 | 93055 Regensburg
Telefon: 0941 99 92 70
Internet: www.herztoene-ev.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Internet: www.kindergesundheit-info.de



Wenn sich Ihr Baby nicht richtig entwickelt

- Beratungs- und Frühförderstelle der Lebenshilfe Neumarkt
Gießereistraße 9 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 27 33 300
- Verfahrenslotsen des Landkreises Neumarkt i.d.OPf.
Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 470 11 62 (Sekretariat)



Welche Hilfen gibt es für Eltern?

Ein Kind verändert viel in Ihrem Leben.
Es gibt neue Fragen und Probleme.
Manchmal wissen Sie vielleicht nicht weiter.
Das ist ganz normal.
Es gibt Beratungs-Angebote
für Eltern von neugeborenen und kleinen Kindern.

Hier finden Sie weitere Beratung und Unterstützung:
www.schwanger-in-neumarkt.de



Hier erfahren Sie mehr:

- Landratsamt – Gesundheitsamt
Elternsprechstunde / Mütterberatung
Dr.-Grundler-Str. 1 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 47 15 12
Internet: www.landkreis-neumarkt.de

Familien-Hebammen

Eine Familien-Hebamme unterstützt Schwangere und Eltern
in einer schwierigen Lage.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie eine Mehrlings-Geburt haben
- Wenn Sie oder Ihr Kind chronisch krank sind
oder eine Behinderung haben
- Wenn Ihnen alles zu viel wird.

Die Familien-Hebamme kommt nach Hause, bis das Kind 1 Jahr alt ist.
Hier erfahren Sie mehr:

- KoKi-Netzwerk frühe Kindheit
Nürnberger Str. 1 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 47 01 111
Internet: www.koki-landkreis-neumarkt.de

Hilfe – mir wächst alles über den Kopf

Sind Sie immerzu müde?

Haben Sie Streit mit Ihrem*Ihrer Partner*in?

Haben Sie das Gefühl: Ich kann nicht mehr?

Haben Sie eine psychische Krise?

Sie sind nicht alleine.

Holen Sie sich Hilfe – für sich und für Ihr Kind!

- KoKi-Netzwerk frühe Kindheit
Telefon: 09181 47 01 111
Internet: www.koki-landkreis-neumarkt.de
- Allgemeiner Sozialdienst – Jugendamt Neumarkt
Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 47 00
- Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensberatung | Bistum Eichstätt
Mühlstraße 3 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 61 17 | Internet: www.eheberatungneumarkt.de
- Erziehungsberatungsstelle | Beratungsstelle für Familien, Kinder, Jugendliche, Paare und Alleinstehende | Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V.
Ringstraße 59 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 29 74 0
Internet: www.erziehungsberatung-neumarkt.de
- Familienstützpunkt Freystadt
Rummelsberger Diakonie
Marktplatz 1 | 92342 Freystadt
Telefon: 09179 94 90 133
- Familienstützpunkt Postbauer-Heng
Rummelsberger Diakonie
Centrum 9 | 92353 Postbauer-Heng
Telefon: 0170 72 96 422





Welche Hilfen gibt es für Schwangere?

Es gibt Beratungsstellen

für alle Fragen zu Familien-Planung, Schwangerschaft und Geburt.

Alle schwangeren Frauen können in die Beratungsstelle kommen.

Der*Die Berater*innen helfen Ihnen gerne.

- Landratsamt – Gesundheitsamt –
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Dr.-Grundler-Straße 1 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 47 15 12
Internet: www.schwanger-in-neumarkt.de
- DONUM VITAE
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Kastengasse 14 | 92318 Neumarkt | Telefon: 09181 26 46 60
Telefonische Anmeldung bitte in Regensburg unter 0941 5 95 64 90
Internet: www.donum-vitae-bayern.de (Online-Beratung möglich)
- pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung,
Sexualpädagogik und Sexualberatung
An der Schergenbreite 1 | 93059 Regensburg
Telefon: 0941 70 44 55
Internet: www.profamilia.de/regensburg (Online-Beratung möglich)
- Caritas Schwangerschaftsberatung Regensburg
Bruderwöhrdstr. 3 | 93055 Regensburg
Telefon: 0941 50 21 530
Internet: www.caritas-schwangerschaftsberatung.de (Online-Beratung möglich)



Welche Gruppen können Sie besuchen?

Es gibt viele junge Mütter und Väter.
Die meisten haben die gleichen Probleme und Fragen.
In einer Gruppe können Sie sich mit anderen austauschen.
In einer Gruppe haben Sie auch oft viel Spaß.

Still-Gruppen

Mutter-Milch ist die beste Nahrung für Ihr Kind.
Manchmal ist das Stillen aber schwierig.
In Still-Gruppen erhalten Sie Anleitung und Unterstützung.
Sie können sich mit anderen Müttern austauschen.

Hier finden Sie Still-Gruppen:

- Klinikum Neumarkt
Nürnberger Str. 12 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 42 03 800
Internet: frauenklinik.klinikum-neumarkt.de
- Stillgruppe
Villa Kugelrund
Nürnberger Straße 12 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 42 02 290
(Telefonzeiten zur Terminvergabe Donnerstag von 8 bis 12 Uhr)
Internet: www.villa-kugelrund.de

Information und Anleitung bekommen Sie auch von Ihrer Hebamme.

Eltern-Kind-Gruppen

Es gibt sehr viele verschiedene Gruppen.

Zum Beispiel:

- Krabbel-Gruppen
- Mutter-Kind-Gruppen
- Vater-Kind-Gruppen
- Babyschwimmen
- PEKIP-Gruppen
- Babymassage
- Eltern-Training

Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Kind Spaß macht.

Informationen und Angebote finden Sie

- Im Familienzentrum Neumarkt
- Im Familienstützpunkt Neumarkt
- Bei den Kirchen-Gemeinden
- In Geburts-Kliniken und Hebammen-Praxen

Rückbildungs-Gymnastik für Mütter

Nach der Geburt ist Gymnastik wichtig für Sie.

In einer Gruppe macht es mehr Spaß.

Informationen und Angebote finden Sie

in Geburts-Kliniken und Hebammen-Praxen.

- Villa Kugelrund
Nürnberger Straße 12 | 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 42 02 29
(Telefonzeiten zur Terminvergabe Donnerstag von 8 bis 12 Uhr)
Internet: www.villa-kugelrund.de

Welche finanziellen Hilfen bekommen Sie?

Es gibt viele verschiedene finanzielle Hilfen für Schwangere und junge Familien.

Finanzielle Hilfen bedeutet: Sie bekommen Geld.

Manche Gelder bekommen alle.

Manche Gelder bekommen Sie nur, wenn Sie rechtzeitig einen Antrag stellen.

Manche Gelder bekommen Sie nur bei bestimmten Voraussetzungen.

Zum Beispiel:

- Wenn Sie Arbeit suchen.
- Wenn Sie allein erziehend sind.
- Wenn Sie berufstätig sind.
- Wenn Sie eine Behinderung haben.

Wichtig

Gehen Sie in eine Schwangeren-Beratungsstelle.

Fragen Sie, welche Hilfe für Sie richtig ist.

Gehen Sie möglichst bald, damit es nicht zu spät ist!

Hier finden Sie eine Übersicht über alle finanziellen Hilfen.

Die Hilfen ändern sich oft.

Vielleicht hat sich inzwischen etwas geändert?

Fragen Sie in der Schwangeren-Beratungsstelle nach.

Bürgergeld

Es gibt

- Laufende Hilfen
- Mehrbedarf für Schwangere und für Alleinerziehende
- Einmalige Beihilfen bei Schwangerschaft und Geburt
Dazu gehört Umstandsbekleidung, Babykleidung, Erst-Ausstattung für das Baby.

Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Diese Hilfe bekommen nur Menschen mit geringem Einkommen.

Es gibt

- Zuschüsse für die Erst-Ausstattung für das Baby
- Weitere Hilfen nach Bedarf

Mutterschaftsgeld

Diese Hilfe bekommen nur Frauen, die eine feste Arbeit haben.

Sind Sie selber gesetzlich krankenversichert?

Dann bekommen Sie das Geld von der Krankenkasse.

Sind Sie familien-versichert oder privat versichert?

Dann bekommen Sie das Geld vom Bundesversicherungsamt.

Das Geld wird 6 Wochen vor der Geburt

bis 8 Wochen nach der Geburt bezahlt.

Lassen Sie sich bei der Krankenkasse beraten.

Basis-Elterngeld

Diese Hilfe bekommen nur EU-Bürger*innen, die in Deutschland wohnen.

Die Höhe der Hilfe hängt vom Verdienst ab.

Allein-Erziehende bekommen das Geld 14 Monate ab der Geburt.

Ein Elternteil bekommt es 12 Monate lang.

Paare bekommen es gemeinsam 14 Monate.

Aber nur, wenn das Kind zu Hause betreut wird.

Sie müssen einen Antrag beim Zentrum für Familie und Soziales ausfüllen.

- Zentrum Bayern Familie und Soziales

Servicezentrum: Landshuter Str. 55 | 93053 Regensburg

Postadresse: Region Oberpfalz | 93065 Regensburg

Telefon: 0931 32 09 09 29

Internet: **www.zbfs.bayern.de**



Elterngeld plus

Mit dieser Hilfe können Sie früher wieder arbeiten.

Sie können leichter in Teilzeit bis zu 32 Wochen-Stunden arbeiten.

Sie können sich die Arbeit mit Ihrem*Ihrer Partner*in besser teilen.

Diese Hilfe bekommen Sie mit Ihrem*Ihrer Partner*in

zusammen für höchstens 36 Monate.

Informieren Sie sich in der Schwangeren-Beratungsstelle.

Eltern-Zeit

Ein Elternteil kann bis zu 3 Jahre von der Arbeit frei nehmen.
Oder Teilzeit arbeiten.

Jedes Elternteil kann die Eltern-Zeit auf 3 Abschnitte aufteilen.
Sie beantragen die Eltern-Zeit bei Ihrem*r Arbeit-Geber*in
spätestens 7 Wochen vor der Geburt.

Kinder-Geld

Kinder-Geld bekommen fast alle Eltern.

Sie stellen den Antrag bei der Familien-Kasse (Kontakt siehe Kinder-Zuschlag)

Kinder-Zuschlag

Diese Hilfe bekommen Eltern, die arbeiten und wenig verdienen.

Sie stellen den Antrag bei der Familien-Kasse:

- Familienkasse Regensburg
Galgenbergstr. 24 | 93053 Regensburg | Telefon: 0800 4 5555 30
Internet: **www.familienkasse.de**



Wohn-Geld

Diese Hilfe bekommen Menschen mit geringem Einkommen.

Zuständig ist die Wohngeld-Stelle im Landratsamt Neumarkt.

Sie dürfen nicht Bürgergeld oder Sozialhilfe beziehen.

- Landratsamt Neumarkt
Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt | Telefon: 09181 47 00
www.landkreis-neumarkt.de/hp30016/Wohngeld.htm



Unterhalts-Vorschuss

Der Vater zahlt keinen Unterhalt?

Dann zahlt das Jugendamt den Unterhalts-Vorschuss.

- Allgemeiner Sozialdienst – Jugendamt Neumarkt
Nürnberger Straße 1 | 92318 Neumarkt | Telefon: 09181 47 00

Übernahme von Kinder-Betreuungs-Kosten

Sie haben ein geringes Einkommen?

Dann zahlt das Jugendamt die Kinder-Tagesstätte oder die Tages-Mutter.

Oder Sie bekommen einen Zuschuss

Sie sind schwanger. Was müssen Sie vor der Geburt Ihres Kindes tun?

Im 1. Schwangerschafts-Monat

- Einen Schwangerschafts-Test machen
bei dem*der Frauen-Arzt*Frauen-Ärztin oder in der Apotheke
- Nicht rauchen und keinen Alkohol trinken
- Hebamme suchen

Im 2. Schwangerschafts-Monat

- Erste Vorsorge-Untersuchung bei dem*der Frauen-Arzt*Frauen-Ärztin
- Erstes Ultraschall-Bild

Im 3. Schwangerschafts-Monat

- Schwangerschafts-Bescheinigung abgeben
bei der Krankenkasse oder
bei dem*der Arbeit-Geber*in
- Geburts-Klinik oder Geburts-Haus aussuchen
- Geburts-Vorbereitungskurs buchen

Im 4. Schwangerschafts-Monat

- Wenn Sie **NICHT** verheiratet sind:
Vaterschafts-Anerkennung besprechen
Vaterschafts-Anerkennung beim Jugendamt erledigen
Gemeinsames Sorge-Recht besprechen
Gemeinsames Sorgerecht beantragen
- Geld bei der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“ beantragen
- Mehrbedarf beim Jobcenter beantragen



Im 5. Schwangerschafts-Monat

- ☐ Zweites Ultraschall-Bild
- ☐ In der Geburts-Klinik oder im Geburts-Haus anmelden
- ☐ Mit dem*der Partner*in über die Eltern-Zeit nach der Geburt sprechen
- ☐ Kinderbetreuung planen
Kinder-Tagesstätte oder Tages-Mutter suchen
- ☐ Beim Säuglings-Pflege-Kurs anmelden
- ☐ Vor- und Nachname besprechen

Im 7. Schwangerschafts-Monat

- ☐ Kinderzimmer oder Platz für das Kind herrichten
- ☐ Erst-Ausstattung besorgen
- ☐ Geburts-Vorbereitungs-Kurs besuchen
- ☐ Anträge für die Eltern-Zeit vorbereiten

Im 8. Schwangerschafts-Monat

- ☐ Drittes Ultraschall-Bild
- ☐ Kliniktasche packen
- ☐ Kinder-Arzt*Kinder-Ärztin suchen
- ☐ Bei Eltern-Kind-Kurs anmelden
- ☐ Mutterschafts-Geld 7 Wochen vor dem Geburts-Termin
bei der Krankenkasse beantragen
- ☐ Mutterschutz 6 Wochen vor dem Geburts-Termin einhalten



Hurra – mein Baby ist geboren. Was müssen Sie nach der Geburt Ihres Kindes tun?

Geburts-Urkunde

- ☐ Beim Standesamt in der ersten Woche beantragen
Namen festlegen

Anmeldungen

- ☐ Beim Einwohner-Melde-Amt
Kind in die Steuer-Karte eintragen lassen
Kinder-Ausweis beantragen
- ☐ Bei der Krankenkasse
Familienversicherung und Krankenkassen-Karte
für das Kind beantragen

Termin bei dem*der Kinder-Arzt*Kinder-Ärztin für U3 ausmachen

- ☐ Für die 3.-6. Lebens-Woche

Antrag auf Eltern-Geld und Eltern-Zeit abgeben

- ☐ Bei dem*der Arbeit-Geber*in
Gleich in der 1. Woche
Antrag auf Eltern-Zeit stellen und Elterngeld plus abgeben
- ☐ Beim Zentrum Bayern Familie und Soziales
In den ersten 3 Monaten Antrag auf Eltern-Geld stellen

Kindergeld und Kinderzuschlag beantragen

- ☐ Bei der Familienkasse
in den ersten 3 Monaten



Weitere finanzielle Hilfen beantragen

- ☐ Mehrbedarfe beim Jobcenter oder Sozialamt beantragen
- ☐ Wohngeld-Antrag stellen
- ☐ Informationen beim Jugendamt oder in einer Beratungsstelle einholen

Wenn Sie nicht verheiratet sind

- ☐ Vaterschafts-Anerkennung erledigt?
- ☐ Gemeinsames Sorgerecht erledigt?
- ☐ Unterhalts-Vorschuss beantragen

Sonstiges

- ☐ Bei Gruppen anmelden?
Zum Beispiel: Eltern-Training,
Still-Gruppe, Eltern-Kind-Gruppe
- ☐ (Geburts-Anzeige schreiben?)
- ☐ Weitere Versicherungen abschließen?
Zum Beispiel eine Haftpflicht-Versicherung
- ☐ Die*den Vermieter*in informieren





Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Geschäftsführer Karl Schulz

Redaktion: Irmingard Fritsch, Helga Auer, Eva Kanetzky, Christine Fischer,
Anita Skobl und Heike Schmidt-Neumeyer.
Überarbeitung von Regina Stadelmann und Johanna Winkler

Gestaltung: Berufsbildungswerk Rummelsberg, Areal K3

Bildnachweis: Alle nicht gekennzeichneten Fotos Rummelsberger Diakonie,
Titelbild © Kati Finell by Adobe Stock.

Auflage 250 Exemplare, September 2026

Sämtliche Inhalte, Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.
Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch
auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.



Rummelsberger
Diakonie

Gefördert durch:



BÜRGER
STIFTUNG
REGION NEUMARKT

Fachlich begleitet von:



Staatlich anerkannte
Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen

Landratsamt Neumarkt i.d.OPf.
Gesundheitsamt

**RDB Rummelsberger Dienste für Menschen
mit Behinderung gemeinnützige GmbH**

Offene Angebote / Ambulant Unterstütztes Wohnen Neumarkt

Ingolstädter Straße 10 | 92318 Neumarkt

Telefon 0170 8508402

E-Mail auw-nm@rummelsberger.net

rummelsberger-diakonie.de/behindertenhilfe

**RDJ Rummelsberger Dienste für
junge Menschen gemeinnützige GmbH**

Ambulante Erzieherische Dienste

Jugendhilfestation Neumarkt

Ingolstädter Straße 29 | 92318 Neumarkt

Telefon 09181 29254 101

E-Mail jugendhilfe-neumarkt@rummelsberger.net

rummelsberger-diakonie.de/jugendhilfe



Menschen an Ihrer Seite.

Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de