

## Inhaltsverzeichnis

<b>Familienplanung, Verhütung und Sexualberatung</b>	<b>2</b>
Schwangerschaft	2
Hebammen	3
Entbindung (Geburt)	4
<b>Entbindungsklinik</b>	<b>4</b>
Vaterschaftsanerkennung / Sorgerechtsklärung	4
Finanzielle Unterstützung bei Schwangerschaft und Geburt	4
<b>Babyerausstattung</b>	<b>4</b>
<b>Kindergeld</b>	<b>5</b>
<b>Elterngeld</b>	<b>5</b>
Frühe Hilfen	5
Spezielle Untersuchungen für Kinder	5
Verhütung und Sexualberatung	6
<b>Verhütung</b>	<b>6</b>
<b>Sexualberatung</b>	<b>7</b>

## Familienplanung, Verhütung und Sexualberatung

### Schwangerschaft

Schwangere stehen in Deutschland unter **besonderem Schutz** und haben Anspruch auf Beratung, ärztliche Fürsorge und Unterstützung. Eine **Frauenärztin / ein Frauenarzt** (Frauenarzt) stellt die Schwangerschaft fest. Man nennt diesen auch **Gynäkologen**. Lassen Sie dort die **Vorsorgeuntersuchungen** durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Information über Ihre Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit.

### Schwanger sein

#### Wie stellt man eine Schwangerschaft fest?

Zum Beispiel:

- Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper stark. Zum Beispiel Übelkeit, Müdigkeit und vieles mehr.
- Sie haben keine Monatsblutung mehr.

Sie können Schwangerschaftstests beim Arzt durchführen lassen oder sich einen Test in der Apotheke oder im Drogeriemarkt holen.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Einige Frauen werden sehr leicht schwanger, andere müssen es längere Zeit versuchen. Das ist normal. Wenn es länger dauert, sind möglicherweise Sie oder Ihr Partner weniger fruchtbar. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

### Ungewollte Schwangerschaft

Wenn Sie nicht geplant haben, schwanger zu werden, ist es besonders wichtig, dass Sie sich Hilfe und Rat holen. Sie sollten sich über unterschiedliche Möglichkeiten informieren.

### Schwangerschaftsabbruch

Sie können die Schwangerschaft mit einem [Schwangerschaftsabbruch](#) beenden. Der Schwangerschaftsabbruch ist bis zur **zwölften Woche** der Schwangerschaft möglich. Davor müssen Sie zu einer **Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle** und ein Gespräch führen.

**Hilfe und Beratung** finden Sie hier:

- [pro familia Hameln-Pyrmont](#)
- [Diakonisches Werk](#)

Das **Hilfetelefon** „Schwangere in Not – anonym und sicher“ unter der Nummer **0800 40 40 020** ist 24 Stunden kostenlos erreichbar. Mithilfe einer Dolmetscherin ist die Beratung in vielen Sprachen möglich.

Sie bekommen hier auch Informationen über eine Schwangerschaftsberatungsstelle in Ihrer Nähe. Diese steht Ihnen anonym und kostenlos zur Seite und begleitet Sie bei allen weiteren Schritten.

## Adoption

Sie können die Schwangerschaft fortsetzen und das Baby zur **Adoption** freigeben.

In Deutschland können Frauen ihr Baby im Krankenhaus bekommen, ohne dass sie ihren Namen angeben müssen. Nach der Geburt verlässt die Mutter das Krankenhaus. Das Baby wird nach einer bestimmten Zeit zur Adoption freigegeben. Hilfreiche Informationen finden Sie unter [„Beratung und Geburt vertraulich“](#).

## Babykörbchen

Es gibt auch die Möglichkeit das Kind in das [Babykörbchen](#) zu geben.

Um eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden, können Sie [Verhütungsmethoden](#) benutzen.

[Mehrsprachige Informationen](#)

## Schwangerschafts-Beratung

Dort können sich Frauen und Männer zu **allen Fragen, Angelegenheiten und Veränderungen rund um Schwangerschaft** und Familienplanung kostenfrei und auch anonym beraten lassen. Ganz egal, ob sie zum Beispiel **medizinische** oder **rechtliche Informationen** brauchen. Das Beratungsangebot ist auch für Mütter und junge Familien nach der Geburt eines Kindes. Außerdem können sich Frauen und Männer mit einem unerfüllten Kinderwunsch beraten lassen.

Beratung zu den Themen Sexualität, Partnerschaft und Familienplanung finden Sie hier:

[Schwangerschaftsberatung](#)

## Hebammen

Wenn Sie schwanger sind haben Sie Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme.

Die Hebamme ist eine Fachfrau für alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Kinderpflege.

Weitere Informationen finden Sie [hier ab Seite 15](#):

## Entbindung (Geburt)

### Entbindungsklinik

Entbindungskliniken sind Krankenhäuser, in denen Ihr Kind auf die Welt kommen kann.

Kliniken in Ihrer Nähe:

[Sana Klinikum Hameln-Pyrmont](#)

Ihr Frauenarzt vermittelt Sie an eine Entbindungsklinik. Von der Klinik erhalten Sie eine **Geburtsbescheinigung**.


### Vaterschaftsanerkennung / Sorgerechtserklärung

Sind die Eltern nach **deutschem Recht** nicht verheiratet, muss der Vater eine Vaterschaftsanerkennung abgeben. Für ein gemeinsames Sorgerecht muss außerdem eine Sorgeerklärung gemacht werden.


Die Vaterschaftsanerkennung kann gebührenfrei beim [Jugendamt](#) gemacht werden. Die Sorgeerklärung kann ebenfalls beim Jugendamt abgegeben werden. Vaterschaftsanerkennung sowie Sorgeerklärung können sowohl vor, als auch nach der Geburt abgegeben werden.

### Kontakt:

#### Team Vormundschaft/Beistandschaft/Elterngeld

 [05151/903-3618](tel:051519033618)

 [vbe@hameln-pyrmont.de](mailto:vbe@hameln-pyrmont.de)

 [Süntelstraße 9, 31785 Hameln](#)

Weitere Informationen finden Sie hier: [Beurkundungen](#)

### Finanzielle Unterstützung bei Schwangerschaft und Geburt

Beratung über finanzielle, soziale und rechtliche Hilfen vor und nach der Geburt, Anträge für Babyerstaussstattung und Unterstützung bei Behördenkontakt finden Sie hier:

- [Diakonisches Werk](#)
- [Caritas Hameln](#)
- [SkF \(Sozialdienst katholischer Frauen e.V.\)](#)
- [pro familia Hameln](#)

### Babyerstaussstattung

Die Babyerstaussstattung ist eine finanzielle Hilfe für Schwangere. Mit der Babyerstaussstattung können Sie Babykleidung, Kinderwagen, Schwangerschaftsmehrbedarf und Ähnliches kaufen. Man kann diese Hilfe beantragen, wenn man kein oder ein geringes Einkommen hat. Sie müssen einen **Antrag** beim zuständigen Sachbearbeiter ([Jobcenter](#) oder [Sozialamt](#)) stellen. Darüber

hinaus können Sie Leistungen zur Babyerstaussstattung bei den Schwangerschaftsberatungsstellen beantragen.

## Kindergeld

Für alle Kinder in Deutschland besteht in der Regel ab der Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres (in Einzelfällen auch darüber hinaus) Anspruch auf [Kindergeld](#).

## Elterngeld

Viele Eltern wollen sich nach der Geburt um ihr Kind kümmern. Dafür arbeiten sie eine bestimmte Zeit nicht. Oder sie arbeiten nur Teilzeit. In dieser Zeit gibt es [Elterngeld](#).

## Frühe Hilfen

[Hier](#) finden Sie die Angebote der "Frühen Hilfen". Die Angebote bereiten auf die neue Familiensituation vor. Sie unterstützen auch gewordene Eltern beim Zusammenwachsen mit dem Kind. Die Angebote sind aus vielen Bereichen, wie z.B. Gesundheit, Finanzen, Erziehung und Freizeit.

[Frühe Hilfen Elternfilm](#)

[Schwangerschaftshandbuch Erklärung in verschiedenen Sprachen](#)

[Schwangerschaftshandbuch](#)

[Familienhandbuch Erklärung in verschiedenen Sprachen](#)

[Familienhandbuch](#)

## Spezielle Untersuchungen für Kinder

### Früherkennungsuntersuchung

Es gibt zehn **Früherkennungsuntersuchungen** (U1bis U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind regelmäßig untersucht und seine Entwicklung begleitet. Die **U1** (Untersuchung nach der Geburt) und **U2** Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrem **Kinderarzt** vereinbaren.



Bei der Kita-Anmeldung kann ein Nachweis über vollständige Früherkennungsuntersuchungen verlangt werden.

Weitere Informationen finden sie auf der [Homepage des Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie](#).

### Schuleingangsuntersuchung

Für Kinder im Alter von **4 bis 6 Jahren** bietet das Gesundheitsamt eine **schulvorbereitende Untersuchung** (Einschulungsuntersuchung) an.

Es erfolgen eine Untersuchung im Hinblick auf schulrelevante Fähigkeiten und eine Beratung der Eltern, der Kindertageseinrichtung und der Grundschule.

Weitere Informationen finden Sie auf der [Homepage des Landkreises Hameln-Pyrmont](#).

## Verhütung und Sexualberatung

Sie können selbst bestimmen, ob und wie viele Kinder Sie bekommen möchten. Niemand darf Sie dazu zwingen, Kinder zu bekommen. Man kann auch sagen: **Sie haben das Recht auf Familienplanung.**

### Verhütung

Verhütung verhindert, dass eine Frau schwanger wird. Wenn Sie Geschlechtsverkehr haben möchten, aber (noch) keine Kinder haben möchten, können Sie durch Verhütung eine Schwangerschaft verhindern. Die Verantwortung für die Verhütung liegt bei beiden Partnerinnen/Partnern. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, welche **Verhütungsmethode** Sie als Paar anwenden wollen. **Beide** sollten damit **einverstanden** sein.

Die Verhütung macht eine Frau **nicht weniger fruchtbar**. Wenn sie die Verhütung absetzt, kann sie Kinder haben.

Es gibt verschiedene **Verhütungsmethoden**. Sie können wählen, welche Methode für Sie und Ihre Partnerin/Ihren Partner die Beste ist. Einige Verhütungsmethoden passen besser zum Lebensstil, dem Alter und körperlichen Bedingungen einer Person als andere.

### Verhütungsmethoden

**Wichtig:** Bitte lassen Sie sich von einem **Frauenarzt** oder einer **Beratungsstelle** zu den Verhütungsmethoden beraten.

Hier sind nur ein paar Beispiele:

- **Barriere-Methoden:**

Kondom, Diaphragma und Weitere

Das Kondom ist eine Verhütungsmethode, die Sie auch vor HIV schützt. Außerdem senkt es das Risiko, eine sexuell übertragbare Krankheit (STI) zu bekommen.

- **Methoden mit Hormonen:**

Pille, Spirale und Weitere

- **Notfallverhütung**

Wenn Sie **Geschlechtsverkehr ohne Verhütung** haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie schwanger werden, auch wenn Sie das nicht möchten. Bei der Verhütung können auch Fehler passieren. Dann werden Sie trotz der Verhütung schwanger. Zum Beispiel kann das Kondom abrutschen. Sie können auch die Pille vergessen oder Sie hatten starken Durchfall und die Pille konnte nicht richtig wirken.

Sie können die die „**Pille danach**“ nehmen. Diese müssen Sie so schnell wie möglich einnehmen, am besten **in den ersten zwölf Stunden nach dem Geschlechtsverkehr**.

Sie können die „Pille danach“ ohne Rezept in einer Apotheke kaufen. In einer Apotheke oder bei einem Arzt können Sie sich dazu beraten lassen.

**Wichtig:** Nutzen Sie die „Pille danach“ **nicht als Verhütungsmethode**.

---

Mehr Informationen gibt es [hier](#).

## Sexualberatung

**Sexuelle Selbstbestimmung** bedeutet, selber zu wählen, wie und mit wem Sexualität gelebt wird. Man darf zu nichts gezwungen werden. Bei einer **Sexualberatung** können Sie über Ihre Sexualität sprechen. In der Sexualberatung kann man Fragen zum Körper, zur sexuellen Orientierung und sexuellen Schwierigkeiten wie Lustlosigkeit oder Erektionsprobleme stellen. Aber auch sexuelle Gewalterfahrungen können Thema sein.

Die Sexualberatung spricht **mit keinen anderen Personen** über das, was Sie mit Ihr besprechen.

Mehr Informationen gibt es hier: [www.zanzu.de](http://www.zanzu.de)

## Beratungsstellen

[pro familia Hameln](#)