

Inhaltsverzeichnis

Familienplanung, Verhütung und Sexualberatung	2
Schwangerschaft	2
Entbindung (Geburt)	3
Finanzielle Unterstützung bei Schwangerschaft und Geburt	4
Weitere Angebote zur Unterstützung	5
Spezielle Untersuchungen für Kinder	5
Verhütung und Sexualberatung	6

Familienplanung, Verhütung und Sexualberatung

Schwangerschaft

Schwangere stehen in Deutschland unter **besonderem Schutz** und haben Anspruch auf Beratung, ärztliche Fürsorge und Unterstützung. Eine **Frauenärztin oder ein Frauenarzt** (Frauenarzt) stellt die Schwangerschaft fest. Man nennt diese auch **Gynäkologen** (Gynäkologen).

Lassen Sie dort die **Vorsorgeuntersuchungen** (Vorsorgeuntersuchung) machen. Sie bekommen dann einen Mutterpass (Mutterpass). Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Infos über Ihre Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Gesundheit von Ihrem Kind. 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: Ihnen ist oft übel. Sie sind oft müde.
- Sie haben keine Monatsblutung mehr.

Sie können Schwangerschaftstests beim Arzt machen 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

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

Sie sind schwanger, aber die Schwangerschaft war nicht geplant? Dann ist es besonders wichtig, dass Sie sich Hilfe und Rat holen. Sie sollten sich über verschiedene Möglichkeiten informieren.



[Mehrsprachige Informationen](#)

Schwangerschaftsabbruch

Sie können die Schwangerschaft mit einem [Schwangerschaftsabbruch](#) (Schwangerschaftsabbruch) beenden.

Das ist bis zur **zwölften Woche** der Schwangerschaft möglich. Davor müssen Sie zu einer **Schwangerschafts-konfliktberatungsstelle** gehen. Dort müssen Sie ein Gespräch führen.

Hilfe und Beratung finden Sie hier:

- [pro familia Karlsruhe](#)
- [Diakonisches Werk Karlsruhe](#)
- [Diakonisches Werk Landkreis Karlsruhe](#)
- [Landratsamt Karlsruhe – Gesundheitsamt](#)

Das **Hilfetelefon** „Schwangere in Not – anonym und sicher“ unter der Nummer **0800/4040020** 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. Sie 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“](#).

Babyklappe

Sie können das Kind auch in die [Babyklappe](#) legen.

Schwangerschaftsberatung

Dort können sich Frauen und Männer zu **allen Fragen, Dingen und Veränderungen rund um Schwangerschaft** und Familienplanung beraten lassen. Die Beratung ist kostenlos und anonym. 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:

- [Diakonisches Werk Karlsruhe](#)
- [Diakonisches Werk Landkreis Karlsruhe](#)
- [pro familia Karlsruhe](#)
- [Caritas Bruchsal](#)
- [Caritas Ettlingen](#)
- [SkF \(Sozialdienst katholischer Frauen e.V.\)](#)
- [Landratsamt Karlsruhe - Gesundheitsamt](#)
- [Landratsamt Karlsruhe - Frühe Hilfen](#)

Entbindung (Geburt)

Entbindungskliniken

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

Kliniken in Ihrer Nähe:

[Fürst Stirum Klinik Bruchsal](#)

[Vidia Kliniken Karlsruhe](#)

[Städtisches Klinikum Karlsruhe](#)

[GRN Sinsheim Klinik](#)

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

Finanzielle Unterstützung bei Schwangerschaft und Geburt

Sie brauchen

- Beratung über finanzielle, soziale und rechtliche Hilfen vor und nach der Geburt?
- Hilfe bei Anträgen für Babyerstaussstattung?
- Hilfe bei Kontakt mit Behörden?

Das finden Sie hier:

- [Diakonisches Werk Karlsruhe](#)
- [Diakonisches Werk Landkreis Karlsruhe](#)
- [Caritas Bruchsal](#)
- [Caritas Ettlingen](#)
- [SkF \(Sozialdienst katholischer Frauen e.V.\)](#)
- [pro familia Karlsruhe](#)
- [Landratsamt Karlsruhe – Gesundheitsamt](#)

Babyerstaussstattung

Die Babyerstaussstattung (Babyerstaussattung) ist eine finanzielle Hilfe für Schwangere. Mit der Babyerstaussattung können Sie Sachen für die Schwangerschaft und für Ihr Baby kaufen. Zum Beispiel:

- Babykleidung
- Kinderwagen
- andere Sachen für die Schwangerschaft

Man kann diese Hilfe bekommen, wenn man kein oder ein geringes Einkommen hat. Sie müssen einen **Antrag** beim zuständigen Sachbearbeiter stellen. Zum Beispiel beim Jobcenter oder beim Landratsamt. Sie können auch Leistungen zur Babyerstaussattung bei den Schwangerschaftsberatungsstellen beantragen.

Kindergeld

Alle Kinder in Deutschland haben in der Regel ab der Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres Anspruch auf [Kindergeld](#) (Kindergeld). In manchen Fällen bekommen Kinder auch danach noch 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](#) (Elterngeld).

Weitere Angebote zur Unterstützung

Babyhilfe der Caritas

Die Caritas **Babyhilfe** (Babyhilfe) unterstützt Mütter und Familien, die in einer Notsituation sind. Mütter und Familien können in der Schwangerschaft ein Paket mit Kleidern, Babyflaschen, Badetuch und Windeln bekommen. Das ist eine kostenlose Starthilfe.

Es gibt auch Baby- und Kinderkleidung, Spielsachen, Kinderwagen und vieles mehr.

Die Babyhilfe ist in Ettlingen und Rheinstetten.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#) und [hier](#).

Hebammensprechstunde der Caritas

Haben Sie keine Hebamme gefunden? Wir helfen bei Fragen, Wünschen und Sorgen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#)

wellcome - Praktische Hilfen nach der Geburt

Wer nach der Geburt keine Hilfe von Familie, Freunden oder Nachbarn hat, kann hier ehrenamtliche Hilfe für 2-3 Monate im ersten Lebensjahr des Babys bekommen.

Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

Spezielle Untersuchungen für Kinder

Früherkennungsuntersuchung

Es gibt zehn **Früherkennungsuntersuchungen** (U1 bis 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** (Kinderarzt) oder Ihrer Kinderärztin ausmachen.



Bei der Anmeldung in der KiTa müssen Sie vielleicht einen Nachweis zeigen, dass bei Ihrem Kind alle Untersuchungen gemacht wurden.

Einschulungsuntersuchung

Für Kinder im Alter von **4 bis 6 Jahren** bietet das Gesundheitsamt eine **schulvorbereitende Untersuchung** an. Man nennt sie **Einschulungsuntersuchung**.

Dabei werden die Fähigkeiten untersucht, die für die Schule wichtig sind. Es gibt auch eine Beratung für die Eltern, die Kindertageseinrichtung und die Grundschule.

Weitere Informationen finden Sie auf der [Homepage vom Landratsamt](#). Und auf der [Homepage vom Kultusministerium Baden-Württemberg](#).

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/Ihrer Frauenärztin** 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 „**Pille danach**“ (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/einer Ärztin 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

Beratungsstellen

[pro familia Karlsruhe](#)