Vor und nach der Schwangerschaft

Hilfe und Unterstützung vor und nach der Geburt eines Babys

Vor der Geburt – Was ist wichtig?

Sobald Sie wissen, dass Sie ein Baby bekommen, gibt es ein paar Dinge, die Sie tun können:

- Eine Hebamme finden
  - Wenn Sie möchten, dass eine Hebamme Ihnen hilft, sollten Sie sich sofort darum kümmern. Hebammen sind Fachfrauen, die Sie während der Schwangerschaft und bei der Geburt begleiten.
- Geburtsvorbereitungskurs
  - Ein Kurs, in dem Sie lernen, wie die Geburt abläuft. Er hilft Ihnen, sich gut vorzubereiten. Die Kurse starten oft ab dem 6. oder 7. Monat und werden meist von Hebammen angeboten – z. B. im Krankenhaus oder in einer Praxis.
- Krankenhaus anmelden
  - Ab dem 8. Monat können Sie sich in einem Krankenhaus für die Geburt anmelden. Dort gibt es auch Infoabende mit Führungen durch den Kreißsaal.
- Kleidung & Spielzeug
  - Wenn Sie günstige Sachen für Ihr Baby brauchen, gibt es Second-Hand-Läden in Ihrer Nähe.
- Beratung & Geldhilfe
  - Bei Beratungsstellen können Sie Fragen stellen und finanzielle Hilfe beantragen – kostenlos und vertraulich.

Beratungsstellen für Schwangere und Eltern

Hier können Sie kostenlos und auf Wunsch anonym sprechen – z. B. über Gesundheit, Recht oder Familie.

pro familia Ludwigsburg
Schloßstr. 9, 71634 Ludwigsburg
07141 923444
www.profamilia-ludwigsburg.de

Diakonie Ludwigsburg
Ludwigsburg, Bietigheim-Bissingen, Ditzingen
07141 9542-0
www.kreisdiakonieverband-lb.de

SkF Stuttgart – Schwangerschaftsberatung
Eberhardstr. 29, 71634 Ludwigsburg
07141 97505-12
www.skf-stuttgart.de

Nach der Geburt – So geht es weiter

- Rückbildungskurs
  - Ein Kurs von Hebammen für Mütter nach der Geburt. Er stärkt Bauch, Beine und Rücken. Sie können etwa 6–8 Wochen nach der Geburt starten. Die Krankenkasse bezahlt einen Teil der Kosten.
- Angebote für Eltern
  - In Familienzentren vor Ort gibt es Treffen und Kurse für Eltern. Besonders über das Programm Stärke finden viele Angebote statt – z. B. für Alleinerziehende oder Familien mit kleinen Kindern.

Mehr Informationen hier

Weitere Hilfe nach der Geburt

wellcome – Praktische Hilfe im Alltag

- Wenn Sie keine Hilfe von Familie oder Freunden haben, können Ehrenamtliche Sie 2–3 Monate nach der Geburt unterstützen.
- wellcome im Landkreis Ludwigsburg

- Willkommensbesuche
  - Sie bekommen Besuch von einer netten Dame, wenn Ihr Baby geboren ist. Sie bringt Geschenke und Infos mit.
  - Tamara Drittenpreis: 07141 144 45327
  - tamara.drittenpreis@landkreis-ludwigsburg.de

Fachstelle Frühe Hilfen

Für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren – auch für Schwangere und Alleinerziehende.
Sie bekommen kostenlose Hilfe, wenn etwas schwierig ist. Die Mitarbeitenden hören zu und helfen, Probleme zu vermeiden.