Vor und nach der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft und vor der Geburt

- Sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind und sich auch gerne von einer Hebamme betreuen lassen wollen, sollten Sie sich umgehend um eine Hebamme kümmern.
- In Geburtsvorbereitungskursen werden für Frauen in der Schwangerschaft Kurse angeboten, die sie auf die Geburt vorbereiten und informieren. Geburtsvorbereitungskurse werden ab der 25. Schwangerschaftswoche empfohlen (6. bis 7. Schwangerschaftsmonat) und üblicherweise von Hebammen angeboten, meist in einem Krankenhaus mit angeschlossener Entbindungsabteilung, in einer Hebammenpraxis.
- Für die Geburt sollten Sie sich vorher im Krankenhaus persönlich anmelden, meist ist das ab der 34. Schwangerschaftswoche (8. Monat) möglich. Hierzu bietet das Krankenhaus auch Informationsabende mit Kreißsaalführungen an.
- Hier finden Sie Läden für günstige Kleidung und Spielzeug.
- Finanzielle Hilfe und kostenlose Beratung können Sie in den Schwangerenberatungsstellen einholen.

Anerkannte Beratungsstellen
Dort können sich Frauen und Männer zu allen Fragen rund um Schwangerschaft und Familienplanung kostenfrei und auf Wunsch anonym beraten lassen. Ganz egal, ob sie z. B. medizinische oder rechtliche Informationen brauchen. Das Beratungsangebot ist auch für Mütter und junge Familien nach der Geburt eines Kindes und Frauen und Männer mit einem unerfüllten Kinderwunsch.

pro familia Ludwigsburg e.V.
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
Schwangerschaftsberatungsstelle Ludwigsburg und Bietigheim-Bissingen
Eberhardstr. 29, 71634 Ludwigsburg
07141 97505-12
www.skf-stuttgart.de

Nach der Geburt

- Im Rückbildungskurs wird gezielt der Beckenboden gestärkt und darauf aufbauend Po-, Bein- und Wirbelsäulenmuskulatur trainiert. Das ist wichtig um Beschwerden vorzubeugen, bevor man mit Fitness beginnen kann. Es gibt auch Kurse, zu denen Sie Ihr Baby mitnehmen können. Sehr oft bieten Hebammen Rückbildungskurse an. Beginnen können Sie etwa 6-8 Wochen nach der Geburt. Ihre Krankenkasse übernimmt einen Anteil der Kosten für den Kurs!

- Beachten Sie auch die Angebote in den Treffpunkten für Familie bei Ihnen vor Ort.
- Wenn Sie Hilfeempfänger sind, können Sie finanzielle Hilfen zur Erstausstattung bei Ihrem Leistungsträger beantragen.
- Über das Landesprogramm Stärke werden im Landkreis Ludwigsburg viele Angebote für Eltern angeboten. Es gibt Angebote für Eltern mit Kinder im ersten Lebensjahr, Angebote für Eltern mit Kinder in besonderen Situationen (beispielsweise alleinerziehende Elternteile oder Eltern mit Migrationshintergrund) aber auch offene Treffs für Eltern. Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie hier.
- Auch für die Zeit nach der Geburt Ihres Kindes gibt es folgende Beratungsstellen, die Sie zu bestimmten Themen informieren und unterstützen:

Weitere Infos finden Sie auch hier.

Anerkannte Beratungsstellen

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 erhalten.

[redacted]https://www.kreisdiakonieverband-lb.de/angebote/w...

Willkommensbesuche im Landkreis Ludwigsburg

Für Mütter und Väter mit Neugeborenen im Landkreis.
Diese Willkommensbesuche werden in allen Städten und Gemeinden im Landkreis angeboten und durch kompetente Willkommensbesucherinnen durchgeführt.
Die Besucherin bringt, neben einem Begrüßungsgeschenk für das Kind und umfangreichen Informationsmaterialien zu örtlichen Angeboten für Familien und Babys, vor allem ein offenes Ohr und Werschätzung für die neue Aufgaben mit. Die Durchführung ist in den einzelnen Kommunen unterschiedlich, da die Besuche eigenverantwortlich durch diese geführt werden.
Sie erhalten in jedem Fall von Ihrer Stadt/Gemeinde ein Anschreiben, in welchem Sie weitere Informationen zum Ablauf des Willkommensbesuches in Ihrem Wohnort erhalten. Bei Fragen wenden Sie sich an die Verwaltung in Ihrem Wohnort oder an die Koordinatorin im Landratsamt, Tamara Drittenpreis:
07141 144 45327
tamara.drittenpreis@landkreis-ludwigsburg.de

Fachstelle Frühe Hilfen

Im Landkreis Ludwigsburg gibt es die Fachstelle Frühe Hilfen für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren.
Sie ist eine Anlaufstelle für Schwangere, Alleinerziehende und Eltern mit Kindern bis zu drei Jahren. Sie berät kostenlos und vertraulich und sucht gemeinsam mit den Eltern nach Wegen, damit aus deren Sorgen keine Probleme werden.