Inhaltsverzeichnis

Gesundheit 2
Allgemeine Informationen 2
Notrufnummern - SOS 2
Besuch bei einem Arzt oder einer Ärztin 3
Gesundheit bei Kindern 4
Medikamente und Apotheken 4
Leben mit einer Behinderung 5
Krankenversicherung 6
Beratungsstellen und Hilfsangebote 7
Fragen zu Schwangerschaft und Geburt 7
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 8
breastcare App 9
Hilfe bei Psychischen Erkrankungen und Trauma 9
Schwangerschaft und Geburt 9
Geburtsvorbereitung 12
Nach der Geburt 12
Frühe Hilfen 13
Impfungen 14

Gesundheit

Allgemeine Informationen

Sie haben eine akute Erkrankung? Sie haben Schmerzen? In Deutschland haben Sie Anspruch auf medizinische Grundversorgung. Manche Impfungen sind vom Staat empfohlen. Sie können diese Impfungen bekommen. Manche Untersuchungen sind empfohlen. Sie sollen Krankheiten verhindern. Sie können diese Untersuchung machen lassen. Manche Untersuchungen sind für Ihre Gesundheit sehr wichtig. Diese bekommen Sie kostenlos von Ärzten und Ärztinnen. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn:

- Sie akut erkrankt sind oder Schmerzen haben
- Sie schwanger sind
- Sie chronisch krank sind. Sie haben zum Beispiel Diabetes, Epilepsie oder psychische Erkrankungen.

Sie haben noch Medikamente? Alternativ haben Sie den Beipackzettel Ihrer Medikamente? Bringen Sie diese zum Arztbesuch mit.
Sie waren wegen der Erkrankung bereits bei einer Ärztin, einem Arzt oder im Krankenhaus? Bringen Sie den Befund bitte auch mit.

Sie haben einen Aufenthaltstitel? Dann müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte. Damit haben Sie Anspruch auf Leistungen von Ärzten und Ärztinnen. Genauso wie alle Bürger und Bürgerinnen in Deutschland.

Notrufnummern - SOS

Ein Notfall ist eine akute Gefahr für die Gesundheit. Eine Notärztin oder einen Notarzt bzw. Rettungsdienst kontaktieren Sie ausschließlich bei einem Notfall oder einer akuten Gesundheitsbedrohung.

Notfallkontakte

Polizei 110
Feuerwehr, Rettungsdienst 112
Krankenwagen, Notarzt 112

Die Notrufnummern der Handys funktionieren immer, auch bei Prepaid-Karte ohne Guthaben/Geld!

Wichtige Angaben bei einem Notruf

- **Wer** ruft an (Ihr Name)?
- **Wo** ist etwas passiert (Adresse)?
- **Was** ist passiert?
- **Wie viele** Verletzte oder Kranke gibt es?
- **Welche Art** von Krankheiten oder Verletzungen liegen vor?
- **Warten** auf Rückfragen!

Bleiben Sie ruhig. Sprechen Sie langsam und deutlich, damit man Sie besser versteht. Beenden Sie nicht das Gespräch. Die Notrufstelle / die Polizei beendet das Gespräch, wenn alle wichtigen Informationen übermittelt sind.

💡Vergessen Sie Ihren Ausweis bzw. Ihren Ankunftsnachweis nicht, wenn Sie ins Krankenhaus gehen! Wenn Sie bei einer Krankenkasse angemeldet sind, bringen Sie auch Ihre Versichertenkarte mit.

🐾Als Asylsuchende oder Asylsuchender dürfen Sie nur bei einem Notfall auch ohne Behandlungsschein ins Krankenhaus. Im Krankenhaus müssen Sie mit ihrem Ankunftsnachweis zeigen, dass Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und die Kosten über das Sozialamt abgerechnet werden.

Besuch bei einem Arzt oder einer Ärztin

Hausärzte und Hausärztinnen und Fachärzte und Fachärztinnen

Sie sind krank? Gehen Sie zu Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin dürfen Sie selbst wählen. Die Öffnungszeiten legen die Hausärzte und Hausärztinnen selbst fest. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sollen Ihnen helfen? Vereinbaren Sie einen Termin.

Hausärzte und Hausärztinnen führen wichtige Untersuchungen durch. Sie sind Ihre erste Kontaktstelle bei Krankheiten. Sie entscheiden über notwendige Medikamente. Sie entscheiden, ob eine fachärztliche Untersuchung notwendig ist.

Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt überweist Sie bei Bedarf an eine Fachärztin oder einen Facharzt. Diese können spezielle Untersuchungen durchführen.

Wenn die Praxis zu hat, hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst

📞116117 oder 📞 0618175858

Kinderärzte und Kinderärztinnen

Kinderärzte und -ärztinnen untersuchen Kinder. Es gibt vorgeschriebene Untersuchungen für Kinder. Diese sind wichtig für die Gesundheit Ihres Kindes. Sie sollen Krankheiten bei Kindern verhindern. Kinder müssen auch geimpft werden. Impfungen sind wichtig. Sie verhindern, dass Kinder bestimmte Krankheiten bekommen. Die vorgeschriebenen Untersuchungen heißen "U-Untersuchungen". Sie sind immer zu einem bestimmten Zeitpunkt. Sie sind kostenfrei. Bitte informieren Sie sich bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

Zahnärzte und Zahnärztinnen

Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu einer Zahnärztin oder einem Zahnarzt.

Gynäkologen und Gynäkologinnen (Frauenärzte und Frauenärztinnen)

Es ist wichtig, dass Frauen regelmäßig von einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen untersucht werden. So können Krankheiten rechtzeitig erkannt werden. Dies nennt man Vorsorgeuntersuchungen. Sie können dort auch das Thema Verhütung besprechen.

Eine Liste der Ärzte und Ärztinnen in Maintal finden Sie hier.

💡Falls Sie Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Arzt oder einer geeigneten Ärztin brauchen, fragen Sie Ihren Helferkreis oder Ihre Unterkunftsbetreuung.

🐾Wenn Sie Asylsuchende oder Asylsuchender sind und eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen müssen, erhalten Sie vom Sozialamt einen Behandlungsschein. Mit diesem ist der Besuch bei einem Arzt oder einer Ärztin für Sie kostenlos.

🐾Sollte eine Operation notwendig sein und es handelt sich **nicht** um einen Notfall, muss das Sozialamt vorab den Krankenhausaufenthalt genehmigen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt Ihnen hierzu ein Attest aus. Übernommen werden können nur medizinisch notwendige Eingriffe.

Gesundheit bei Kindern

U-Untersuchungen

Regelmäßige Untersuchungen zur Vorsorge und für Impfungen sind für die Gesundheit jedes Kindes wichtig.

Die sogenannten "U-Untersuchungen" sind vorgeschriebene Besuche beim Kinderarzt oder der Kinderärztin. Es gibt bis zum 6. Lebensjahr eines Kindes 10 Untersuchungen. Diese Untersuchungen dienen der frühen Erkennung von Krankheiten oder Verzögerungen in der Entwicklung. So kann eine notwendige Behandlung früh starten.

Die Untersuchungen finden in regelmäßigen Abständen statt. Die ersten beiden Termine werden schon im Krankenhaus kurz nach der Geburt durchgeführt. Bei der letzten Untersuchung ist Ihr Kind schon mindestens fünf Jahre alt. Es ist wichtig, dass die genauen Termine eingehalten werden. Nur dann kann ein Artz oder eine Ärztin die richtigen Tests durchführen.

Im Alter von 12 bis 14 Jahren gibt es noch eine zusätzliche Untersuchung für Jugendliche.

Die Termine beim Arzt oder der Ärztin helfen auch Ihnen als Eltern, wenn Sie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes haben oder sie unsicher sind.

Die Kosten für die Untersuchungen übernimmt die Krankenkasse.

Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt kann Ihnen mehr Informationen zu diesen Untersuchungen geben.

💡Mehrsprachige Informationen zu den U-Untersuchungen in vielen Sprachen finden Sie hier.

Medikamente und Apotheken

Medikamente

Wenn Sie Medikamente brauchen, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ein Rezept. Ihre Medikamente bekommen Sie dann mit dem Rezept in jeder Apotheke. Manchmal müssen die Medikamente bestellt werden. Meistens sind sie in ein paar Stunden da.

Rezeptpflichtige Medikamente (zum Beispiel Antibiotika) bekommen Sie nur, wenn die Ärztin oder der Arzt ein Rezept (zum Beispiel in rosa, bei Privatversicherten blau) ausgestellt hat. Auch mit einem Rezept sind nicht alle Medikamente kostenlos. Sie müssen meist eine Zuzahlung leisten. Das gilt auch für Krankengymnastik und Anderes. Wenn Sie ein grünes Rezept bekommen haben, müssen Sie das Medikament auch selbst zahlen. Wenn Sie oft Medikamente

brauchen, sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse. Sie können von der Zuzahlung befreit werden.

Rezeptfreie Medikamente können Sie jederzeit in der Apotheke kaufen. Sie brauchen vorher nicht zur Ärztin oder zum Arzt gehen. Rezeptfreie Medikamente sind zum Beispiel viele Medikamente gegen Erkältung oder Schmerzen.

Apotheken

Apotheken haben in der Regel von Montag bis Samstag geöffnet. Die Öffnungszeiten sind je nach Apotheke unterschiedlich (oft 09:00 – 18:00 Uhr). Wenn Sie in der Nacht oder am Wochenende dringend Medikamente brauchen, finden Sie an jeder Apotheke ein Schild mit Name und Adresse der Apotheke, die für den Notdienst geöffnet hat. Meistens müssen Sie bei der Apotheke mit Notdienst klingeln, dann öffnet Ihnen jemand.

Nachfolgend finden Sie eine Liste der Apotheken hier in Maintal.

Apothekennotdienst: https://www.aponet.de/apotheke/notdienstsuche

Als Asylsuchende oder Asylsuchender bekommen Sie viele Medikamente ohne eine Zuzahlung. Fragen Sie deshalb bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nach. Wenn Sie kein Rezept haben, müssen Sie immer für die Medikamente bezahlen.

Leben mit einer Behinderung

Schwerbehinderung

Menschen mit Behinderung können einen Schwerbehinderten-Ausweis beantragen. Der Schwerbehinderten-Ausweis soll ihnen den Alltag erleichtern.
Soziale Einschränkungen aufgrund von Krankheit, Unfall oder seit der Geburt kann man als Behinderung amtlich feststellen lassen.

Antragsformulare für einen Schwerbehinderten-Ausweis und weitere Informationen bekommen Sie beim Hessischen Amt für Versorgung und Soziales (Versorgungsamt).
Das Versorgungsamt prüft den Grad der Behinderung und stellt eventuell einen Schwerbehinderten-Ausweis aus.

Eine Feststellung können Menschen beantragen, die

- in Deutschland wohnen oder
- sich gewöhnlich hier aufhalten oder
- hier beschäftigt sind.

Die Feststellung gleicht Ihnen bestimmte Nachteile Ihrer Behinderung aus.

Möglichkeiten des Ausgleichs sind:

- kostenlose Fahrt im öffentlichen Nahverkehr
- kostenlose Fahrt für Begleitpersonen
- Parkerleichterung
- Steuerfreibeträge
- Rundfunkgebührenermäßigung

- KfZ-Steuerermäßigung

Hessisches Amt für Versorgung und Soziales, Fulda
Washingtonallee 2, 36041 Fulda
066162070
postmaster@havs-ful.hessen.de
https://rp-giessen.hessen.de/HAVS-Fulda

Den Antrag auf Schwerbehinderung stellen Sie online.

Der Familienratgeber
www.familienratgeber.de

Der Familienratgeber der Aktion Mensch bietet Informationen und Adressen für Menschen mit Behinderung und ihre Familien. Auf der Webseite können Menschen mit Behinderung und ihre Familien wichtige Informationen zum Thema Leben mit Behinderung in einfacher und leichter deutscher Sprache finden: Von der Schule, über den Beruf, Freizeit, Barrierefreiheit, Rechte, Wohnen, Beratung, Kranken- und Pflegeversicherung und vieles mehr.

Inklusionsbeirat Maintal

Der Inklusionsbeirat setzt sich für die Belange von Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen ein.

Inklusionsbeirat Maintal
06181495277
01732822263
inklusionsbeiratmaintal@gmail.com

Krankenversicherung

In Deutschland besteht Versicherungspflicht. Das heißt, sobald Sie einen Aufenthaltstitel haben, müssen Sie sich bei einer regulären Krankenkasse anmelden. Dort bekommen Sie eine Versichertenkarte und haben damit Anspruch auf die gleichen Leistungen wie alle Bewohner und Bewohnerinnen in Deutschland.
Im Fall einer akuten Erkrankung bekommen Sie auch in vielen ausländischen Arztpraxen und Krankenhäusern die Grundversorgung (Informationen dazu bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse).

Sie können sich eine Allgemeinärztin oder einen Allgemeinarzt (Hausärztin/Hausarzt) Ihrer Wahl aussuchen. Wenn Sie eine Behandlung von einem Facharzt oder einer Fachärztin benötigen, bekommen Sie von Ihrem Hausarzt / Ihrer Hausärztin eine Überweisung.

Denken Sie daran, Ihre Versichertenkarte mitzunehmen, wenn Sie sich von Ärzten und Ärztinnen, in Krankenhäusern oder von anerkannten Therapeuten oder Therapeutinnen behandeln lassen.

Versichertenkarte

Mit der Versichertenkarte einer Krankenkasse können Sie in ganz Deutschland ärztliche Leistungen in Anspruch nehmen. Auf der Rückseite befindet sich die Europäische

Krankenversicherungskarte (European Health Insurance Card, kurz EHIC). Mit ihr sind Sie auch in allen EU-Staaten sowie vielen weiteren Ländern Europas und sogar einigen außereuropäischen Staatsgebieten gut abgesichert.

Für eine Auslandsreise außerhalb der EU empfehlen wir Ihnen eine Auslandsreise-Krankenversicherung als Ergänzung für noch mehr Leistungen.

Auf dieser **Website** können Sie sich auf Deutsch und Englisch über die Grundlagen des deutschen Gesundheitssystems informieren.

Hier finden Sie viele wichtige Informationen zum Thema Krankenversicherung in mehreren Sprachen.

Geflüchtete und asylsuchende Personen, die noch nicht krankenversichert sind, brauchen Krankenscheine, um zum Arzt gehen zu können. Diese Scheine erhalten Sie vom Sozialamt.

Beratungsstellen und Hilfsangebote

Fragen zu Schwangerschaft und Geburt

pro familia Beratungsstelle Hanau

Die pro familila Bertungsstelle in Hanau bietet Beratung und Information rund um die Themen

- Schwangerschaft,
- Sexualität
- Familienplanung

Die Angebote sind offen für alle Menschen. Die Beratung ist vertraulich und auf Wunsch anonym.

Konfliktberatung:

Wir beraten Sie, wenn Sie eine Schwangerschaft nicht fortsetzen möchten. Wir beraten Sie einfühlsam und ergebnisoffen. Sie erhalten immer die Bescheinigung für die Beratung nach § 7 SchKG und § 219 StGB.

Vertrauliche Geburt:

Wir beraten Sie, wenn Sie schwanger sind und Ihre Schwangerschaft geheim halten wollen.

Familienplanung & Verhütung:

Wir beraten Sie zu hormoneller und hormonfreier Verhütung. Wir helfen Ihnen bei einem Antrag, damit Sie einen Zuschuss zu den Kosten der Verhütungsmittel bekommen.

Sozialberatung bei Schwangerschaft:

- Mutterschutz und Mutterschafts-Geld

- Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld (für die Hilfe mit den Formularen müssen Sie etwas bezahlen)
- Kinderzuschlag und Wohngeld
- Bürgergeld und Ausstattung für das Baby
- Vaterschaft, Sorgerecht, Umgangsrecht, Unterhalt

Psychosoziale Beratung:

- vor, während und nach einer Untersuchung vor der Geburt (Prä-Natal-Diagnostik)
- bei belastenden Erfahrungen in der Schwangerschaft und unter der Geburt
- in Krisenzeiten nach der Geburt
- bei Verlust der Schwangerschaft durch eine kleine Geburt (sog. Fehl-Geburt), Tot-Geburt oder Stille Geburt
- zu Sexualität und Beziehung in der Schwangerschaft und nach der Geburt
- bei unerfülltem Kinderwunsch

pro familia Hanau

Vor dem Kanaltor 3, 63450 Hanau

+49 (0) 618121854

hanau@profamilia.de

www.profamilia.de/hanau

Beratungstermine können Sie telefonisch oder persönlich vereinbaren.

Sprechzeiten:

Montag und Dienstag: 15 - 18 Uhr

Mittwoch und Freitag: 9 - 12 Uhr

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

08000 116 016
www.hilfetelefon.de

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen berät deutschlandweit betroffene Frauen. Es informiert und vermittelt bei Bedarf an geeignete Unterstützungseinrichtungen vor Ort. Die Beraterinnen des Hilfetelefons beraten zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen. Auch eine Onlineberatung ist über die Website möglich. Die Gespräche sind vertraulich und können anonym geführt werden. Weder am Telefon noch auf der Website werden persönliche Daten abgefragt oder gespeichert. Mit Hilfe von Dolmetscherinnen ist eine Beratung in vielen Sprachen möglich. Hörgeschädigte oder Schwerhörige können über die Website kostenfrei einen Dolmetschdienst in Anspruch nehmen. Das Gespräch mit den Mitarbeiterinnen des

Hilfetelefons wird in deutsche Gebärden- oder Schriftsprache übersetzt.

breastcare App

Brustkrebs ist auf der ganzen Welt die häufigste Krebsart. In Europa erkrankt jede achte Frau an Brustkrebs. Allein in Deutschland bekommen jedes Jahr etwa 70.000 Frauen Brustkrebs. Je früher die Ärzte die Krankheit erkennen, desto höher ist meist die Chance auf Heilung. Zudem könnten sich 25% der Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil vermeiden lassen. Die breastcare App erklärt auf der Basis von wissenschaftlichen Untersuchungen und leicht verständlich alles Wichtige. Themen sind Brustkrebs, Früherkennung und gesunder Lebensstil. Derzeit ist die App in sieben Sprachen erhältlich: Arabisch, Deutsch, Englisch, Farsi, Französisch, Spanisch und Türkisch.

Die breastcare App

- erinnert mit einem Zykluskalender an das Abtasten der eigenen Brust
- erklärt mit einer Anleitung mit Bildern die Abtastung Schritt für Schritt
- klärt über Risikofaktoren und Symptome auf
- gibt konkrete Tipps für einen gesunden Lebensstil
- beantwortet Fragen zu ärztlichen Früherkennungs-Untersuchungen in Deutschland
- verlinkt auf zahlreiche Kontaktstellen an die sich Frauen bei Fragen wenden können
- erzählt Geschichten von betroffenen Frauen die Mut machen

Die App kann kostenlos in den App Stores von Apple und Google heruntergeladen werden. Persönlicher Daten werden nicht erfasst. Sie ist frei von Werbung und langfristig angelegt. Weitere Informationen in sieben Sprachen unter: www.breastcare.app

Hilfe bei Psychischen Erkrankungen und Trauma

Psychosoziale Beratungsstellen unterstützen Menschen bei seelischen Belastungen und psychischen Krisensituationen. Sowohl Betroffene als auch ihre Angehörigen können sich an die Beratungsstellen wenden.

Bei diesen Beratungsstellen können Menschen sich kostenfrei im Umgang mit psychischen Problemen beraten lassen:

Gesundheitsamt des Main-Kinzig-Kreises Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi)
Barbarossastraße 24, 63571 Gelnhausen
060518511620 060518511623
spdi@mkk.de
www.mkk.de Sprechzeiten: Montag bis Freitag 8.00 - 12.00 Uhr Montag bis Mittwoch 13.00 - 15.00 Uhr Donnerstag 13.00 bis 17.30 Uhr

Eine Liste mit psychosozialen Beratungsstellen für traumatisierte Geflüchtete in Frankfurt finden Sie unter Psychosoziale Beratungsstellen bei Trauma.

Schwangerschaft und Geburt

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz und haben Anspruch auf Beratung und ärztliche Fürsorge.

Das Gesundheitsprojekt MiMi (Mit Migranten für Migranten) bietet umfangreiche Informationen zu den Themen Schwangerschaft und Familienplanung im „Wegweiser Müttergesundheit“ und gibt Antworten auf viele konkrete Fragen in sieben Sprachen: Englisch, Kurdisch, Russisch, Türkisch, Arabisch, Serbo-Kroatisch.

Einige Informationen zur Schwangerschaft und Geburt möchten wir Ihnen hier weitergeben:

Schwanger - und jetzt?
Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie zuerst zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt (Gynäkologen) gehen. Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft, Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit.

Bei medizinischen Fragen zu Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt
Auf „Zanzu“ finden Sie die interaktive Broschüre "Mein Körper in Wort und Bild" in 13 Sprachen zu Themen wie Familienplanung und Schwangerschaft. Es gibt auch ein Wörterbuch mit medizinischen Fachbegriffen.

Hebamme
Hebammen unterstützen Frauen und ihre Familien vom Anfang der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen beraten während der Schwangerschaft, können bei der Geburt helfen, nach der Geburt an das Stillen heranführen und achten auch auf die körperliche und psychische Erholung der Frau. Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen. Die meisten Leistungen werden durch die Krankenkasse bezahlt.

Mutterschutz für berufstätige Schwangere
Berufstätige Schwangere genießen einen besonderen Schutz – den sogenannten Mutterschutz. Er beginnt sechs Wochen vor der Geburt und endet acht Wochen danach. Dieser Schutz ist in Deutschland gesetzlich geregelt. In dieser Zeit dürfen Schwangere grundsätzlich nicht arbeiten. Ihr Arbeitsplatz bleibt erhalten, sie können nach Ende des Mutterschutzes wieder in den Beruf zurückkehren. Außerdem dürfen Schwangere nicht mehr als 8,5 Stunden pro Tag arbeiten und keine schwere körperliche Arbeit verrichten. Genaueres hierzu erfahren Sie von Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin oder auch bei einer der unten genannten Beratungsstellen.

Finanzielle Unterstützung
Wer kein oder nur ein geringes Einkommen hat, kann Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe beantragen. Jobcenter oder Sozialamt zahlen werdenden Müttern dann nach der zwölften Schwangerschaftswoche einen Mehrbedarf und die Erstausstattung für Schwangerschaft und Baby.

Entbindung und Nachsorge
Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe vermittelt Sie an eine Entbindungsklinik. Fragen Sie dort möglichst bald nach einer Hebamme für die Nachsorge. Von der Klinik erhalten Sie eine Geburtsbescheinigung.

Für Asylbewerberinnen gilt
Melden Sie die bevorstehende Geburt an das Sozialamt und / oder Jobcenter und an den Fachdienst Asyl. Dieser prüft, ob für das Kind ausreichend Platz in der Unterkunft ist und bestellt ein Babybett. Neugeborene Kinder müssen dem Fachdienst Asyl gemeldet werden. Bitte geben

Sie dort eine Kopie der Geburtsurkunde ab, damit Ihr Kind registriert werden kann.

Meldung ans Standesamt
Neugeborene Kinder müssen dem Standesamt gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt die Anzeige der Geburt beim Standesamt. Dort erhalten Sie mit Ihrem Ausweis, der Geburtsbescheinigung der Klinik und, falls vorhanden, Ihrer Heiratsurkunde die (ggf. vorläufige) Geburtsurkunde für Ihr Kind.

Bitte legen Sie nur Originaldokumente vor. Bei fremdsprachigen Dokumenten ist eine amtlich beglaubigte deutsche Übersetzung notwendig.

Anerkennung der Vaterschaft

Falls Sie nicht verheiratet sind, können Sie schon vor der Geburt gemeinsam mit dem Vater des Kindes eine Anerkennung der Vaterschaft beurkunden lassen und die gemeinsame elterliche Sorge beim Jugendamt erklären. Der Vater wird dann auch in die Geburtsurkunde eingetragen.

Beratung
Die Geburt eines Kindes ist für jede Mutter und jeden Vater ein besonderes Erlebnis. In einer Elternschaft kommt es zu neuen und manchmal auch schwierigen Situationen. Eltern, die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung brauchen oder wünschen, sind in Maintal nicht allein:

Schwangerenberatung und Schwangerenkonfliktberatung
Schon während der Schwangerschaft kann man sich bei Schwangerschaftsberatungsstellen über die Veränderungen der rechtlichen und finanziellen Situation vor und nach der Geburt informieren. Die Beratung kann einzeln oder als Paar zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und den Eintritt ins Eltern-Sein in Anspruch genommen werden. Schwangerschaftsberatungsstellen bieten Ihnen Information, Rat, Unterstützung und Begleitung als werdende Eltern an. Des Weiteren können Sie Informationen zu Kündigungsschutz, Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Bundesstiftung Mutter und Kind, Elterngeld, Elternzeit, Hebammensuche uvm. erhalten.

Wenn Sie ungeplant schwanger sind und erwägen, die Schwangerschaft abzubrechen, bieten Ihnen Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen einen Ort, an dem Sie über Ihre Situation sprechen können. Diese Beratungsstellen haben den gesetzlichen Auftrag, Sie bei Ihrer Entscheidungsfindung zu unterstützen. Die Entscheidung, ob Sie die Schwangerschaft austragen oder nicht, liegt dabei allein bei Ihnen. Auf Wunsch erhalten Sie nach der Beratung die für einen straffreien Abbruch notwendige Beratungsbescheinigung nach § 219 StGB. Oft geraten auch die Partner bei einer ungeplanten oder ungewollten Schwangerschaft in eine Krise. Auch sie können in einer solchen Situation kostenlose Beratungsgespräche vereinbaren.

Beratung bekommen Sie zum Beispiel bei:

Pro Familia
Beratungsstelle Hanau

Am Kanaltor 3, 63450 Hanau
0618121854
hanau@profamilia.de

Sprechzeiten:
Montag und Dienstag 15.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch und Freitag 9.00 - 12.00 Uhr

Informationen in vielen Sprachen gibt es hier.

Kinderärzte
Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit 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 Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt vereinbaren.

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

Weitere Beratung:

Arbeitskreis Asyl - Vielfalt in Maintal e.V.

Klingstraße 4, 63477 Maintal
061817018631
asyl-maintal@t-online.de

Sprechzeiten:
Samstag 13.00 bis 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Geburtsvorbereitung

Einige Hebammen bieten Kurse zur Vorbereitung auf die Geburt und Rückbildung an. In einem Kurs zur Vorbereitung auf die Geburt werden Sie umfassend auf die Geburt Ihres Kindes vorbereitet. Gleichzeitig können Sie Kontakt zu anderen Schwangeren knüpfen.

In einem Kurs zur Rückbildung kräftigen Sie die Muskulatur Ihres Rückens, Bauches und den Beckenboden. Er sollte frühestens 4 bis 6 Wochen nach der Geburt besucht werden. Hebammen stehen Ihnen aber zum Beispiel auch bei Stillproblemen zur Seite.

Die Kosten für die Hilfe der Hebammen sowie für die Vorbereitung auf die Geburt übernehmen die Krankenkassen.

Nach der Geburt

Neugeborene Kinder werden von der Entbindungsklinik beim Standesamt in Ihrer Stadt gemeldet. Beim Standesamt erhalten Sie die Geburtsurkunde für Ihr Kind.

Rückbildungskurse
In Rückbildungskursen wird gezielt der Beckenboden gestärkt und die Wirbelsäulenmuskulatur trainiert. Das ist wichtig, um spätere Schmerzen zu vermeiden. Oft bieten Hebammen Rückbildungskurse an. Beginnen können Sie etwa 6 bis 8 Wochen nach der Geburt. Bitten Sie Ihre Hebamme, die Frauenarztpraxis oder eine Beratungsstelle um Unterstützung bei der Suche eines Kurses.

Hebamme
Hebammen unterstützen Frauen und ihre Familien vom Anfang der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit. Hebammen beraten während der Schwangerschaft, können bei der Geburt helfen, nach der Geburt an das Stillen heranführen und achten auch auf die körperliche und psychische Erholung der Frau. Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen. Die meisten Leistungen werden durch die Krankenkasse bezahlt.

Finanzielle Hilfen

Informationen zu finanziellen Hilfen finden Sie hier.

Frühe Hilfen

Unterstützung und Beratung für Eltern und Kinder

Die ersten Jahre sind prägend für die Entwicklung Ihres Kindes. Sie möchten alles richtigmachen und stoßen an Ihre Grenzen? Sie haben viele Fragen rund um Ihr Kind und wünschen sich Beratung und Unterstützung zu Themen wie:

- Schlafen,
- Essen,
- Schreien,
- Beschäftigung, etc.

Sie setzen sich mit Ihrer Rolle als Elternteil auseinander und sind sich manchmal nicht sicher, alles schaffen zu können oder gar etwas falsch zu machen?

Keine Sorge, die Frühen Hilfen stehen Ihnen zur Seite!

Sie koordinieren Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger und -pflegerinnen (FGKiKP), die Sie zu Hause besuchen oder telefonisch beraten können.
Dieses Angebot wird gefördert durch die Bundesstiftung Frühe Hilfen und ist für Sie absolut kostenfrei!
Die FGKiKP unterliegt der Schweigepflicht.

Was sind Frühe Hilfen?

- Lokal und regional koordinierte Hilfsangebote für Eltern und Kinder ab Beginn der Schwangerschaft
  und in den ersten Lebensjahren des Kindes (0-3 Jahre).
- Sie zielen darauf ab, die Entwicklung von Kindern und Eltern in Familie und Gesellschaft frühzeitig und nachhaltig zu verbessern.

- Sie bieten Unterstützung im Alltag, um die Beziehungs- und Erziehungskompetenz von Müttern und Vätern zu fördern.
- Sie tragen maßgeblich zum gesunden Aufwachsen von Kindern bei und sichern deren Rechte auf Schutz und Förderung.

ask Familienberatungsstelle
Am Pedro Jung Park 11, 63450 Hanau
0618127066620
info@ask-familienberatung.de
ask-hessen.de/unser-angebot/familienberatung

Babysprechstunde für Eltern mit Babys: Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr, mit und ohne Termin
Familienhebammen und Familien-Geundheits- und Kinderkrankenpfleger und -pflegerinnen

Impfungen

In Deutschland besteht keine Impfpflicht. Jede:r Erwachsene kann also für sich entscheiden, gegen welche Infektionskrankheiten er / sie sich schützen möchte. Eltern entscheiden das für ihre Kinder.

Es gibt jedoch Impfempfehlungen für die Bevölkerung. Die ist je nach Alter, Gesundheitszustand, Schwangerschaft und Risiko unterschiedlich. Diese Informationen finden Sie auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit sowie auf der Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Hilfe und Sicherheit bei dieser Entscheidung bieten Ärzte und Ärztinnen. Außerdem finden Sie Informationen hier:

Webseite RKI

Sie können dies auch ausführlich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen.

Masern-Impfung

In Deutschland gibt es eine Pflicht-Impfung für Kinder im Kindergarten und in der Schule. Seit dem 1. März 2020 gilt das Masern-Schutz-Gesetz. Kinder im Kindergarten und in der Schule sollen wirksam vor Masern geschützt werden.
Das Gesetz sagt, dass alle Kinder ab dem ersten Geburtstag beim Eintritt in die Schule oder den Kindergarten die empfohlenen Masern-Impfungen haben müssen. Auch bei der Betreuung durch eine Kindertagespflegeperson muss in der Regel ein Nachweis über die Masern-Impfung gezeigt werden.

Weitere Informationen