



SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN E. V.
IM KREIS WARENDORF

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
im Kreis Warendorf
Königstraße 8
59227 Ahlen



Tel: 02382 88996-0
E-Mail: info@skf-online.de
www.skf-online.de

Wenn Sie spenden möchten:
Darlehnskasse Münster e.G.
IBAN: DE78 4006 0265 0004 1822 03
BIC: GENODEM1DKM

Familienbüro Oelde

Infos für junge Eltern

Kompakt



SOZIALDIENST KATHOLISCHER FRAUEN E. V.
IM KREIS WARENDORF



Herzlichen Glückwunsch!

Wie schön: Ihr Baby ist endlich da! Eine besondere Zeit beginnt. Der kleine neue Mensch bringt viel Veränderung in Ihr Leben. Freuen Sie sich an den (kleinen und großen) schönen Momenten.

Sie werden zusammen lachen, staunen und sich freuen. Manchmal werden Sie sich sicher aber auch Sorgen machen. Oder Fragen haben. Oder unsicher sein, ob es Ihrem Baby gut geht. Dann holen Sie sich am besten Hilfe und Unterstützung. Dafür gibt es viele Möglichkeiten. Denn Sie müssen das nicht alleine machen: Nur wenn es Ihnen gut geht, kann es auch Ihrem Baby gut gehen.

In jedem Fall bestimmen Sie selbst, wie viel Unterstützung Sie brauchen. Das ist Ihr gutes Recht. Aber scheuen Sie sich nicht zu fragen!



Alles Wichtige zum Baby ...

- Im Familienbüro des SkF e.V., Wibbelstr. 2 in Oelde, (siehe Seite 12) bekommen Sie Hilfe, wenn
 - ... Sie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes haben.
 - ... Sie häufig müde und erschöpft sind.
 - ... Sie Hilfe und Unterstützung in der neuen Situation und bei den vielen Veränderungen brauchen.
 - ... Sie eine Familienhelferin haben möchten.
 - ... Sie eine Haushaltshilfe brauchen, weil es Ihnen nach der Geburt noch nicht wieder gut geht.
 - ... Sie die Anträge nicht allein schaffen.
 - ... Sie mehr Kraft und auch mal eine Pause brauchen.
 - ... Sie andere Mütter mit Kindern treffen möchten.
- Im Familienbüro des SkF e.V., Wibbelstr. 2 in Oelde, bekommen Sie auch Unterstützung, wenn Sie sich Entlastung im Alltag wünschen.

Dort gibt es ehrenamtliche Familienpaten (siehe Seite 12).

Wichtiges zum Geld

Welche Gelder Sie beantragen:

- **Mutterschaftsgeld:** Das bekommen Sie 6 Wochen vor der Geburt und 8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes. Das Mutterschaftsgeld beantragen Sie bei Ihrer Krankenkasse.
- **Kindergeld:** Der Staat zahlt für jedes Kind ein Kindergeld. Das gibt es monatlich und Sie bekommen es von der Familienkasse. Sie müssen es extra beantragen.
- **Kindergeldzuschlag:** www.infotool-familie.de
- Übrigens: Den Antrag auf **Kindergeld** gibt es im Internet in verschiedenen Sprachen.
- Welche Familienkasse für Sie zuständig ist, erfahren Sie im Internet unter www.arbeitsagentur.de. Auch den Antrag auf Kindergeld finden Sie auf dieser Seite www.arbeitsagentur.de.
- **Elterngeld:** Das bekommen Eltern, wenn sie in Elternzeit gehen und bei ihrem Kind zuhause bleiben. Die Elternzeit können Mütter nach dem Mutterschutz in Anspruch nehmen. Aber auch Väter können Elternzeit nehmen. Elterngeld gibt es auch für Eltern, die vor der Geburt kein Einkommen hatten.

- Das **Elterngeld** beantragen Sie hier:
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
Waldenburger Str. 2
48231 Warendorf

www.kreis-warendorf.de/unsere-themen/jugendamt/elterngeld-elterngeld-plus/

Welche Gelder Sie noch beantragen können:

Geld für Umstandskleidung und Baby-Ausstattung:

Wenn Sie Geld vom Jobcenter oder vom Sozialamt bekommen, können Sie dort zusätzlich Gelder für Umstandsmoden und die Babyerstausrüstung beantragen.

Bundesstiftung Mutter und Kind: Wenn Sie nur wenig Geld haben, können Sie auch eine Hilfe aus der Stiftung beantragen. Das wissen die Beraterinnen in einer *Schwangerschaftsberatungsstelle*, fragen Sie dort nach.



Gesundheit des Babys

■ Bei Fragen zur Gesundheit gehen Sie zu ihrem Kinderarzt. Fragen Sie solange nach, bis Sie alles verstanden haben. Wenn der Kinderarzt einmal nicht da sein sollte, wenden Sie sich in dringenden Fällen an den ärztlichen Notdienst oder ein Krankenhaus.

■ Das gelbe Untersuchungsheft müssen Sie gut aufbewahren und zu den Vorsorgeuntersuchungen immer mitnehmen. **Es ist sehr wichtig!** Denn in diesem Heft steht alles Wichtige über Ihr Kind (Größe/Gewicht/ob es sich schon gut bewegen kann/und vieles mehr).

■ Die erste Untersuchung Ihres Kindes heißt U1. Sie findet direkt nach der Geburt schon im Krankenhaus statt. Meist auch die U2.

Die anderen Untersuchungen macht Ihr Kinderarzt. Deshalb gehen Sie danach mit Ihrem Baby immer zu Ihrem Kinderarzt oder zu Ihrer Kinderärztin.

■ Haben Sie schon einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin? Wenn nicht, fragen Sie bei den Stationsschwestern nach Adressen.

Alle Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig!

Falls Sie noch mehr zu den Vorsorgeuntersuchungen erfahren möchten, können Sie im Internet unter <https://seelisch-gesund-aufwachsen.de> nachschauen. Dort gibt es zu jeder Untersuchung einen kurzen Film (auch arabisch, englisch, französisch, russisch und türkisch).

Das Baby braucht Kontakt

■ Kuscheln und Streicheln ist richtig gut: Ihr Baby braucht nämlich viel Körperkontakt!

■ Am besten fühlt es sich, wenn es auf Ihrem Arm ist (oder im Tuch/in der Trage getragen wird).

■ Ihr Baby kennt Ihre Stimme und hört Ihnen am liebsten den ganzen Tag zu. **Reden Sie viel mit Ihrem Kind!**

■ Zum Beispiel beim Füttern: Es ist egal, was Sie sagen. Das Baby freut sich über die Zuwendung. **Singen Sie Kinderlieder oder summen Sie Melodien, denn Singen mag jedes Baby besonders gerne.**

- Ihr Baby liebt es, wenn Sie es auf Ihren Arm nehmen. Denn dann fühlt es sich sicher. Nur mit und durch Kontakt kann sich das Baby sicher fühlen.
- Es ist ganz normal, dass Babys auch mal schreien. Nur so können sie mitteilen, dass sie sich nicht gut fühlen. Beobachten Sie Ihr Baby viel und genau; dann wissen Sie schnell, was es Ihnen sagen möchte:
 - „Ich hab Hunger!“
 - „Ich bin müde!“
 - „Mir ist langweilig. Bitte spiele mit mir!“
 - „Ich möchte auf deinen Arm und nicht alleine sein!“
- Wenn Ihr Baby sehr viel weint und Sie es nur schwer beruhigen können, dann sollten Sie Ihren Kinderarzt fragen oder beim Familienbüro anrufen und um Hilfe bitten.



Babys Bewegung

- Jedes Baby ist anders.
- Manche Babys drehen sich früh, andere schauen sich die Welt an und beginnen erst später damit. Krabbeln, Laufen, Sprechen: Jedes Baby hat sein eigenes Tempo für alles, was es tut und lernt.
- Freuen Sie sich über alles, was Ihr Baby kann. Ihr Baby ist einzigartig.
- Vergleichen Sie Ihr Baby nicht mit anderen!
- Nehmen Sie Ihr Baby so, wie es ist!



Eltern-Kind-Café

Der Treff für Mütter und Väter

Jeden Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr in der Familienbildungsstätte Oelde, Carl-Haver-Platz 7

Und **NEU** ab März 2020:

Das Eltern-Kind-Café – *Mini*

jeweils montags von 15.00 bis 16.30 Uhr
im Wibbelt-Carree, Albrecht-Dürer-Straße 25 in Oelde.

Sie können einfach ohne Anmeldung vorbeikommen.

Ihre Notizen

Wichtige Adressen und Telefonnummern

Hilfen für Sie und Ihr Baby finden Sie:

- immer bei Ihrem Kinderarzt/Kinderärztin
- im Familienbüro SkF e.V.:
Telefon: 02522 8335779
Ulrike Prüller
E-Mail: prueller@skf-online.de
- in der Hebammenpraxis:
Telefon: 02522 9383084
Spellerstraße 14
59302 Oelde
- beim Elterntelefon: 0800 1110550
- beim kinderärztlichen Bereitschaftsdienst: 116117
- bei der Schwangerenberatungsstelle des SkF e.V.:
Wibbeltstr. 2 in Oelde,
Terminvereinbarungen unter: 02382 88996-80
- bei anderen Schwangerenberatungsstellen im Kreis Warendorf.
- und bei der Vermittlung von Familienpaten:
Esther Luppe, Telefon: 02522-8335-503
E-Mail: luppe@skf-online.de
Internet: www.skf-online.de