



SCHWANGER IM KREIS VIERSEN

Inhalt

Vorwort	5
Vorsorge.....	6
Frauenärztinnen und Frauenärzte im Kreis Viersen.....	7
Pränataldiagnostik.....	10
Hebammenhilfe.....	11
Vorbereitung ‚Rund um die Geburt‘	22
Angebote an Geburtsvorbereitungskursen	23
Kinderärztinnen und Kinderärzte im Kreis Viersen	26
Geburt im Krankenhaus	30
Fragebogen ‚Geburt im Krankenhaus‘	32
Hausgeburt	41
Stillen	41
Stillberatung und Stillgruppen	42
Stillen und Rauchen.....	43
Selbsthilfe	44
Beratung.....	45
Beratungsstellen im Kreis Viersen	46
Beratungsstellen außerhalb des Kreises Viersen	52
Sonstige Beratungsstellen	55
Mobile App „Super Dad“ für junge (werdende) Väter.....	56
Gesetzliche Regelungen	57
Teilzeitberufsausbildung.....	67
Bibliotheken.....	68
Literaturtipps	70
Weitere wichtige Kontakte	74
Gesundheitstipps.....	84
Impressum	89

Liebe werdende Eltern, Väter und Mütter,



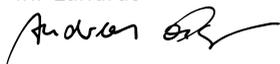
die Schwangerschaft ist eine spannende und erwartungsvolle Zeit. Es sind Monate voller Vorfreude, neuer Energie, intensiver Erfahrungen und anregender Planungen. Es ist aber auch nachvollziehbar und natürlich, dass Sie bisweilen Zweifel und Ängste haben.

Diese Broschüre kann sicherlich nicht alle Unsicherheiten beseitigen, aber sie bietet Ihnen viele Informationen und nennt Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner rund um das Thema Schwangerschaft. Die neue, besondere Lebenssituation wirft viele Fragen auf. Hier geben wir Ihnen Antworten, welche Unterstützung und Angebote es für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien in den Städten und Gemeinden unseres Kreises Viersen gibt.

Allein die Tatsache, dass „Schwanger im Kreis Viersen“ aktuell in der sechsten Auflage vorliegt und die Nachfrage unverändert hoch ist, macht deutlich, wie wertvoll diese Broschüre für viele werdende Eltern, Väter und Mütter im Kreisgebiet war und ist. Allen Personen, Gruppen und Institutionen, die zum Erfolg der Broschüre beigetragen haben, möchte ich herzlich danken.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Schwangerschaft und einen guten Start mit Ihrem Kind in das künftige Familienleben.

Ihr Landrat



Dr. Andreas Coenen

Vorsorge



Seit über 30 Jahren ist die Vorsorge eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Alle wichtigen Befunde werden im sogenannten „Mutterpass“ dokumentiert. Durch die vorgesehenen 10 Untersuchungen während der Schwangerschaft, die von der Feststellung der Schwangerschaft über Ultraschalluntersuchung bis zur Blutuntersuchung zur Erkennung von Infektionen reichen, können Komplikationen frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Die Vorsorge umfasst auch eine Untersuchung 6 bis 8 Wochen nach der Geburt.

Frauenärztinnen und Frauenärzte im Kreis Viersen

Alle niedergelassenen Frauenärztinnen und Frauenärzte im Kreis Viersen betreuen Frauen während der Schwangerschaft und führen sämtliche Vorsorgeuntersuchungen durch.

Was wollen wir als Frauenärztinnen und Frauenärzte?

Wir wollen Ihnen dabei helfen, den Wunsch nach einem gesunden Kind zu verwirklichen. Mit regelmäßiger Kontrolle begleiten wir die fortschreitende Schwangerschaft und unterscheiden zwischen normalem Verlauf und eventuellen Komplikationen. Deshalb ist es wichtig, sich direkt in ärztliche Behandlung zu begeben, wenn man meint, dass man schwanger ist, um von Anfang an die Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen zu können. Bei der ersten Untersuchung bekommen sie einen „Mutterpass“, in dem regelmäßig alle wichtigen Daten über Ihren Gesundheitszustand und den Ihres Kindes eingetragen werden.

Warum, fragen Sie sich, ist diese Kontrolle wichtig? Vor 30 Jahren waren die Frauen doch auch schwanger und niemand ging dafür zum Arzt.

Damals hatte man noch nicht die Möglichkeit, Regelwidrigkeiten frühzeitig zu erkennen. Man kannte noch keinen Ultraschall. Manche Frau wusste erst nach der Entbindung, dass sie Zwillinge bekommen hatte und viele Kinder starben, weil sie zu früh geboren wurden, da man keine Möglichkeit hatte, Wehen zu hemmen oder die Öffnung des Muttermundes zu beeinflussen.

Schon in der Frühschwangerschaft kann man mit Ultraschall den Herzschlag des Kindes sehen oder aber auch bei einer nicht normal angelegten Schwangerschaft das Fehlen des Herzschlages erkennen. Man weiß, dass es Risikogruppen gibt, wie z.B. ältere Schwangere, die besonderer Aufmerksamkeit und Beratung bedürfen. Aufgabe der Frauenärztin, des Frauenarztes ist es hier, zu beraten, dass es z.B. noch andere Möglichkeiten gibt, Fehlbildungen, wie z.B. Chromosomenschäden (bei mongoloiden Kindern u.ä.) nachzuweisen und die Frauen an andere Fachärztinnen und Fachärzte weiterzuleiten, die z.B. Fruchtwasseruntersuchungen durchführen.

Im Laufe der Schwangerschaft zeigt der Ultraschall, ob das Kind zeitgerecht wächst oder zu klein ist und somit weitere spezielle Untersuchungen notwendig sind. Am Ende der Schwangerschaft werden Sie häufiger untersucht werden, denn jetzt können die Herztöne des Kindes und eventuell vorzeitige Wehen aufgezeichnet werden. Es ist wichtig, ob bei der Untersuchung der Muttermund geschlossen oder bereits geöffnet ist. Darf das Kind schon vorzeitig zur Welt



kommen oder muss man noch etwas tun, damit die Schwangerschaft weiter erhalten bleibt.

Es gibt tausend Fragen, auf die Ihre Frauenärztin, Ihr Frauenarzt Ihnen eine kompetente Antwort geben kann. Wir Frauenärztinnen und Frauenärzte sehen uns als Partnerinnen und Partner der Frauen. Wir helfen Ihnen, Probleme zu bewältigen und begleiten Sie in einem wichtigen Lebensabschnitt.

Auch nach Beendigung der Schwangerschaft, im Wochenbett und bei Stillproblemen finden Sie hier Rat und Unterstützung.

Für die Frauenärztinnen und Frauenärzte des Kreises Viersen

Günter Weissweiler,
Frauenarzt

Frauenärztinnen und Frauenärzte im Kreis Viersen

Verzeichnis

Brüggen

Drs. (NL) Arjen den Ouden

Hochstr. 36, 41379 Brüggen, Telefon: 02163/7051

Grefrath

Dr. Saman Roshan

Deversdonk 3, 47929 Grefrath, Telefon: 02158/911666

Kempen

Dr. Manfred Gularek

Engerstr. 14, 47906 Kempen, Telefon: 02152/5844

Dr. Anke Houché-Neelen

Kleinbahnstr. 21, 47906 Kempen, Telefon: 02152/4080

Dr. Thomas Szentandrasi und Kolleginnen

Mülhauser Str. 51, 47906 Kempen, Telefon: 02152/51585

Dr. Boris Abramowski

Chefarzt der gynäkologischen Abteilung im Hospital zum Heiligen Geist Kempen
Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen, Telefon: 02152/142376

Nettetal

Dr. Claudia Bükers

Hauptstr. 25, 41334 Nettetal, Telefon: 02153/800202

Praxis Prof. Dr. Christopher Altgassen, Dr. Claudia Hölling

Stegerstr. 5, 41334 Nettetal, Telefon: 02153/1042

Dr. Jürgen Schmidt

Bahnhofstr. 72, 41334 Nettetal, Telefon: 02157/6464

Schwalmtal

Gemeinschaftspraxis Annette Benfer und Dr. Kai Bürkel

Schulstr. 28d, 41366 Schwalmtal, Telefon: 02163/4020

Tönisvorst

Gemeinschaftspraxis Dr. Arne Weber, Dr. Herbert Mathiszik, Karin Hilgeman

Nordring 3, 47918 Tönisvorst, Telefon: 02151/995870

Viersen

Gemeinschaftspraxis Dr. Zehra Moustafa, Monika Steinhauer-Maaß, Juliane Cadima

Löhstr. 25, 41747 Viersen, Telefon: 02162/21122

Reinhard Baumbach

Theodor-Heuss-Platz 10, 41747 Viersen, Telefon: 02162/16868

MVZ - Medicus Rheinland

Hauptstr. 3, 41747 Viersen, Telefon: 02162/15013

Ulrich Kratzenberg

Düsseldorfer Str. 58, 41749 Viersen, Telefon: 02162/67979

Dr. Bettina Maus

Bahnhofstr. 11, 41747 Viersen, Telefon: 02162/21565

Dr. Susanne Thürlings

Lange Str. 57, 41751 Viersen, Telefon: 02162/58686

Prof. Dr. Christopher Altgassen

Chefarzt der Frauenklinik des AKH Viersen

Hoserkirchweg 63, 41747 Viersen, Telefon: 02162/1042277

Günter Weissweiler

Lindenallee 5, 41751 Viersen, Telefon: 02162/45995

Yvonne Markloff

Remigiusplatz 20, 41747 Viersen, Telefon: 02162/13054

Willich

Dr. Gabriele Kersten, Dr. Birgit Thelen

Hubertusstr. 1, 47877 Willich, Telefon: 02154/80088

Julia Ruwisch

Burgstr. 10, 47877 Willich, Telefon: 02154/1555

Dr. Tobias Zimmermann

Burgstr. 9 - 11, 47877 Willich, Telefon: 02154/40255

Pränataldiagnostik

Praxis für Pränataldiagnostik, Dr. Bernd Berschick

Bonnenring 57, 47877 Willich, Telefon: 02154/954695

Hebammenhilfe

Einführung

Ihre Hebamme begleitet und unterstützt Sie vom Beginn Ihrer Schwangerschaft bis zum Ende des Wochenbetts, bei Stillproblemen und auf ärztliche Verordnung auch länger.

Zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft können Sie mit der Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung treten. Sie wird Sie zu allen Fragen der Schwangerschaft, der Geburt, des Wochenbetts und der Zeit danach beraten. Beratungsthemen können u.a. sein: Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität, Vorbereitung auf das Kind, Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung, soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Hebammen führen Vorsorge nach den Mutterschafts-Richtlinien durch. Diese Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert. Die Vorsorge umfasst u.a. das Feststellen der Lage und der Größe Ihres Kindes, die Kontrolle der kindlichen Herz-töne, Gewichts- und Blutdruckmessungen, Urin- und Blutuntersuchungen sowie Fragen zu Ihrem Befinden.

Bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen besucht Sie Ihre Hebamme auch Zuhause. Schwangerschaftsbeschwerden können sich in vielfältiger Art äußern, wie z.B. Unwohlsein und Schmerzen oder Ängste und Nöte, die mit der Schwangerschaft zusammenhängen.

Hebammen begleiten Geburten im Krankenhaus, im Geburtshaus und Zuhause. Manche Kliniken bieten die Möglichkeit der Begleitung durch eine Beleghebamme Ihrer Wahl an. Bei einer ambulanten Geburt können Sie wenige Stunden nach der Geburt wieder nach Hause gehen. Die Hebamme betreut Sie dann dort weiter.

Die Hebamme steht Ihnen in den ersten Wochen nach der Geburt weiterhin zur Seite. Sie beobachtet die Rückbildungsvorgänge, unterstützt das Stillen und gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten. Sie leitet die Eltern in praktischer Babypflege an, erklärt die Prophylaxen und Vorsorgeuntersuchungen und informiert bei Bedarf über Flaschenernährung.

Hebammenhilfe kann von jeder Frau in Anspruch genommen werden. Die meisten Leistungen werden von den Krankenkassen getragen. Voraussetzung ist die direkte Abrechnung der Hebamme mit den Krankenkassen.

Folgende Leistungen werden von den gesetzlichen Krankenkassen zu 100% übernommen:

- Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Schwangerenvorsorge
- Geburt (Haus- oder Klinikgeburt)
- Wochenbettbetreuung

(Mindestens ein täglicher Besuch durch die Hebamme bis zum 10. Tag nach der Geburt. Bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, können Sie darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch achtmal Kontakt zu Ihrer Hebamme aufnehmen. Weitere Besuche sind auf Verordnung eines Arztes möglich.)

- maximal 14 Stunden Geburtsvorbereitung
- maximal 10 Stunden Rückbildungsgymnastik

Sind Sie privat versichert, sollten Sie sich mit Ihrer Krankenversicherung in Verbindung setzen, um zu klären, welche Leistungen übernommen werden.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die Adressen der im Kreis Viersen tätigen Hebammen sowie eine Übersicht über deren individuelle Leistungen. Alle Hebammen arbeiten auch außerhalb ihrer Region in einem Umkreis von ca. 15 km.

Familienhebammen

Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation. Ihr Einsatz ist überall da sinnvoll, wo Mütter eine verstärkte Hilfestellung im alltäglichen Umgang mit ihren Kindern brauchen. Deshalb richtet sich das Angebot besonders an Teenagermütter, alleinerziehende Mütter, Familien mit Migrationshintergrund, Frauen/ Partner mit psychischen Belastungen oder Suchtproblematik, an chronisch kranke Frauen sowie an Frauen mit Gewalterfahrung. Die Frauen werden auf Wunsch bereits in der Schwangerschaft betreut. Die Betreuungszeit kann bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes dauern. Sie wird teilweise von den Krankenkassen bezahlt.

In Viersen besteht das Projekt der „Familienhebamme“ im Allgemeinen Krankenhaus Viersen. Dort sind zwei speziell geschulte Familienhebammen im Einsatz. Informationen erhalten Sie unter Telefon 02162/1042396 (Kreißaal-Hotline).

Weitere Informationen zum Thema Hebammenhilfe sowie Adressen von Hebammen und Familienhebammen finden Sie auch unter:

www.hebammen-nrw.de/cms/familienhebamme/

[auszugsweise aus „Die Arbeit der Hebamme“ vom Deutschen Hebammenverband e.V.]

Hebammenhilfe

Verzeichnis

Brüggen

Antje Hagedorn

In der Haag 3, 41379 Brüggen

Telefon: 0171/3375044

E-Mail: antjehagedorn@gmx.de

Angebote:

- Akupunktur
- Aquafit für Schwangere
- Beratung in der Schwangerschaft
- Vorsorge
- Hilfe bei Beschwerden
- Geburtsvorbereitung für Paare
- Wochenbettbetreuung
- Stillberatung
- Rückbildungsgymnastik
- Beraterin für emotionelle Erste Hilfe (EEH)

Grefrath

Mohtaram Roshan

Deversdonk 3, 47929 Grefrath

Telefon: 0177/5382551

E-Mail: hebamme@gyngrefrath.de

www.gyngrefrath.de

Wirkungskreis: Kreis Viersen

Angebote:

- Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Vorsorgeuntersuchungen im Wechsel mit dem betreuenden Frauenarzt
- Wochenbettbetreuung
- Stillberatung
- Kinesiotaping
- Homöopathie
- Schüßler-Salze
- Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

Kempen

Laura Windbergs

Königsstr. 19, 47906 Kempen

Telefon: 0172/5365086

E-Mail: hebammelaurawindbergs@gmail.de

Angebote:

- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Wochenbettbetreuung
- Stillberatung
- Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsgymnastik
- Taping
- Laserbehandlung
- Beratung in der Schwangerschaft
- Akupunktur

Nettetal

Daniela Schroers

Marktstr. 43, 41334 Nettetal

Telefon: 02153/4116, mobil: 0173/9493825

E-Mail: info@hebamme-schroers.de

www.hebamme-schroers.de

Angebote:

- Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- Wochenbettbetreuung zu Hause
- Rückbildungsgymnastik
- Stillberatung
- Müttertreff
- Stillkaffee
- Babymassage
- PEKiP
- Geburtsvorbereitung für junge Mütter (Teeniemütter)
- Kombi: Rückbildungsgymnastik mit Babymassage für junge Mütter (Teeniemütter)
- Vätertreff (Spielgruppe für Väter mit ihren Kindern)
- Babytreff (Spielgruppe für Mütter mit ihren Kindern)

Yvonne Zander

Düsseldorfer Str. 18, 41334 Nettetal

Telefon: 02153/953953

E-Mail: yragert@gmx.de

Angebote:

- Schwangerenvorsorge und Beratung
- Wochenbettbetreuung
- Beleggeburten im AKH Viersen

Niederkrüchten

Barbara Buchholz

Menzelstr. 4, 41372 Niederkrüchten

Telefon: 0160/90125164

E-Mail: buchholz@mit-herz-dabei.com

www.mit-herz-dabei.com

Angebote:

- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Beratung in der Schwangerschaft
- Vorsorge im Wechsel mit der behandelnden gynäkologischen Praxis
- Geburtsvorbereitung
- Wochenbettbetreuung zu Hause
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage
- Stillberatung
- Ernährungsberatung (Ökotrophologin und zertifizierte Ernährungsberaterin/DGE)
 - Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
 - Beikostberatung und Beikostkurse
 - Ernährung im Kindesalter
 - und andere (siehe Homepage)

Monica Ebberts

Friedhofsallee 2, 41372 Niederkrüchten

Telefon: 02163/31574

E-Mail: hebahaus@web.de

www.heba-niederkruechten.de

Angebote:

- Fitness für Schwangere
- Beratung in der Schwangerschaft

- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Vorsorgeuntersuchungen im Wechsel mit den betreuenden Frauenärzten
- Geburtsvorbereitung für Paare
- Wochenbettbetreuung zu Hause
- Rückbildungsgymnastik
- Stillberatung
- Akupunktur
- Fit mit Baby

(siehe auch Hebammenpraxis Niederkrüchten)

Hebammenpraxis Niederkrüchten

Friedhofsallee 2a, 41372 Niederkrüchten

Telefon: 02163/578221

E-Mail: hebahaus@web.de

www.heba-niederkruechten.de

Hebammen:

- Monica Ebbers
- Antje Hagedorn
- Andrea Stroetges
- Tanja Prekop

Wirkungskreis: Kreis Viersen, Mönchengladbach bis Hardt, Wegberg

Angebote:

- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Schwangerenberatung
- Schwangerenvorsorge
- Fitness für Schwangere im Wasser oder an Land
- Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- Geburtsvorbereitung für erfahrene Eltern
- Wochenendintensivkurse
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage
- Erste Hilfe am Kind
- Yoga
- PEKiP
- Akupunktur
- Homöopathie
- Ernährungsberatung

- Fit mit Baby

Simone Pankow

41372 Niederkrüchten

www.hebamme-simone-pankow.de

Angebote:

- Hilfe bei Schwangerschaftsproblemen
- Wochenbettbetreuung/Stillberatung
- Geburtsvorbereitung für Paare als Wochenendkurs

Tönisvorst

Alexandra Dohmen

Kokenstr. 36, 47918 Tönisvorst

Telefon: 0151-52517641

Wirkungskreis: Tönisvorst, Kempen

Angebote:

- Begleitung und Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- Wochenbettbetreuung

Stefanie Alexandra Meetz

Kastanienallee 31a, 47918 Tönisvorst

Telefon: 0152-53450052

E-Mail: heartmeetzsoul@googlemail.com

www.heartmeetzsoul.de

Angebote:

- Hebamme, Mentalcoach, Emotionscoach
- Begleitung von Frauen nach einer traumatischen Geburt
- Begleitung von Frauen vor einer anstehenden Geburt
- Begleitung zur Bewältigung von Ängsten und innerer Belastungen aller Art
- Mindset Coaching
- Angestellte Hebamme im Johanna Etienne Krankenhaus Neuss

Viersen

Ebru Demir

Geschwister-Scholl Str. 9, 41747 Viersen
Telefon: 02162/501888, mobil: 0162/8696865
E-Mail: ebru.demir@web.de

Wirkungskreis: Viersen, Willich, Nettetal, Mönchengladbach, Rheydt

Angebote:

- Schwangerenvorsorge
- Wochenbettbetreuung

Berit Decker

Neuelshof 9, 41748 Viersen
Telefon: 0176-65696569

Angebote:

- Geburtsvorbereitung
- Nachsorge
- Hebammensprechstunde
- Familienhebamme
- Geburtsvorbereitung für junge Mütter

Rebecca Höhnel

Hoserkirchweg 143, 41747 Viersen
Telefon: 02162/578783, mobil: 0176/70035713
E-Mail: rebecca-hoehnel@t-online.de

Angebote:

- Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Wochenbettbetreuung
- Stillberatung
- Babymassage
- Beikost

Juli's Mutter Kind Zeit

Julia Wintel

Erich-Sanders-Weg 1, 41749 Viersen

Telefon: 0178/3781075

E-Mail: mukizeit@web.de

Angebote:

- Wochenbettbetreuung
- Fit durch die Schwangerschaft
- Babymassage
- Rückbildung
- Physiotherapie für Schwangere

Nadine Koltermann-Wartmann

Im Wiesengrund 1, 41749 Viersen

Telefon: 02162/571612, mobil: 0177/2075095

E-Mail: nadine.koltermann@web.de

Angebote:

- Betreuung in der Schwangerschaft
- Wochenbettbetreuung auch bei ambulanten Geburten
- Geburtsvorbereitungskurse für Paare
- Stillberatung
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Andrea Stroetges

Am Alten Rathaus 3, 41751 Viersen

Telefon: 0176/24531491

E-Mail: andreastroetges@gmx.de

www.heba-niederkruechten.de

Angebote:

- Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Vorsorgeuntersuchung im Wechsel mit den betreuenden Frauenärzten
- Geburtsvorbereitung
- Wochenbettbetreuung
- Rückbildungsgymnastik
- Stillberatung

Willich

Cornelia Fernandez Bautista

47877 Willich-Neersen

Telefon: 0157/51576357

E-Mail: hebammecornelia@gmx.de

instagram: @frauhebamme

Angebote:

- Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- Kinesio-Taping
- Geburtsvorbereitung
- Wochenbettbetreuung
- Tragetuchberatung
- Stillberatung
- Rückbildungsgymnastik
- Beikostberatung

Pauline Fehrholz

Darderhöfe 15, 47877 Willich

Telefon: 0177/5928651

E-Mail: pauline@hebamme-fehrholz.de

www.hebamme-fehrholz.de

Wirkungskreis:

Anrath, Willich, Schiefbahn, Neersen, Viersen, Kempen, Krefeld, Neuwerk, Tönisvorst

Angebote:

- Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Wochenbettbetreuung

Birgid Harmes

Karlstr. 4, 47877 Willich

Mobil: 0172/2579636

E-Mail: hebammebirgid@gmx.de

Angebote:

- Schwangerenvorsorge im Wechsel mit den betreuenden Frauenärzten
- Beratung und Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

- Geburtsvorbereitungskurse am Wochenende
- Wochenbettbetreuung auch bei ambulanter Geburt
- Stillberatung
- Beikostberatung
- Rückbildungskurse

Hebammenpraxis „Glückskinder“ Ina Küster

Linsellesstr. 142 (im Hinterhof), 47877 Willich

Mobil: 0176/21508552

E-Mail: info@gluecks-kinder.com

www.gluecks-kinder.com

Angebote:

- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung
- Vor- und Nachsorge
- Yoga
- Pilates
- Geburtsvorbereitende Hypnose
- Akupunktur
- Erziehungsberatung
- Beikostseminare

Barbara Schmitz

Zum Schickerhof 38, 47877 Willich

Telefon: 0176/62313664

E-mail: hebamme-barbara@gmx.de

Angebote:

- Beratung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Wochenbettbetreuung
- Beikostberatung
- Stillberatung
- Kinesio-Taping
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage

Vorbereitung ‚Rund um die Geburt‘

Einführung

Wenn ein Baby kommt, verändert sich das Leben in besonderer Weise. Frauen und Männer wünschen sich in dieser Zeit eine Unterstützung in der Schwangerschaft bei der Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach. Eine vielseitige Auswahl an Angeboten vor und nach der Geburt stehen zur Verfügung. Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare oder für Frauen bedeutet, dass Inhalte und Themen so angelegt sind, dass sie Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen. Körperarbeit, Information und Gespräche wechseln sich ab. Ziele der Kurse sind, Vertrauen in die eigenen Kräfte und Selbstkompetenz im Hinblick auf Schwangerschaft, Geburt und Eltern- bzw. Partnerschaft zu erlangen. Informieren Sie sich bei den einzelnen Anbietern, Sie finden auch interessante Themenabende „Rund um die Geburt“ und das „Leben mit einem Baby“, sowie Angebote zu Gymnastik, Körpererfahrung, Entspannung. Rückbildungskurse, Stillgruppen, Eltern-Kind-Angebote, etc. runden das Spektrum ab. Es ist gut zwischen der 20. und 28. Schwangerschaftswoche einen Kurs zu beginnen. Qualifizierte Teams aus Ärzten/innen, Hebammen, Laktationsberaterinnen, Sozialpädagogen/innen, Krankengymnastinnen und Kinderkrankenschwestern, stehen Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung. Geburtsvor- und nachbereitung erstatten die Krankenkassen. Lassen Sie sich beraten.



Angebote an Geburtsvorbereitungskursen

Allgemeines Krankenhaus Viersen GmbH

Elternschule Viersen

Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung
Krefeld-Viersen

Leiterin der Elternschule: Frau Petra Orths-Stapper

Telefon: 02162/104-2312

E-Mail: elternschule@akh-viersen.de

Allgemeines Krankenhaus Viersen GmbH

www.akh-viersen.de

Frauenklinik

Chefarzt Prof. Dr. Chr. Altgassen

Hoserkirchweg 63, 41747 Viersen

Sekretariat, Telefon: 02162/104-2277

E-Mail: frauenklinik@akh-viersen.de

Allgemeines Krankenhaus Viersen GmbH

Kinderklinik St. Nikolaus

Chefarzt Dr. med. Bartholomäus Urgatz

Hoserkirchweg 63, 41747 Viersen

Sekretariat, Telefon: 02162/104-2413

Fax 02162/42388

E-Mail: kinderklinik@akh-viersen.de

Angebote AKH Viersen

- Besichtigung der Kreißsäle und des Mutterkindzentrums
- Geburtsvorbereitung für Paare
- Babybauchfotografie
- Bellypainting
- Säuglingspflegekurs
- Geschwisterkurs
- Fit fürs Enkelkind
- Rückbildungskurse

- Babymassage, Babyschwimmen
- Aquagymnastik für Mutter und Kind
- Säugling- und Kindernotfallkurs
- Stillambulanz
- PEKiP-Gruppe
- Softlaser-Therapie

Katholisches Forum Viersen

Rektoratstr. 25, 41747 Viersen, Telefon: 02162/17290

E-Mail: info@forum-krefeld-viersen.de

www.forum-krefeld-viersen.de

Kursangebote, Vorträge, etc.:

- Informations- und Gesprächsabende im Forum zu div. Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Baby
- Rückbildungsgymnastik / Beckenbodengymnastik
- weitere Angebote siehe www.forum-krefeld-viersen.de

Bad Ransberg

Heesstraße 82, 41751 Viersen, Telefon: 02162/3714731

www.new-baeder.de

Angebote:

- Säuglingsschwimmen (ab 6 Wochen)
montags 14:00 bis 16:00 Uhr
Erster Schritt zum angstfreien Umgang mit dem Element Wasser.
Vielseitiges Bewegen im Wasser zur Förderung der Motorik.
- Kinderschwimmen von 3 bis 5 Jahren (Wassergewöhnung)
- Schwimmen lernen für Kinder ab 5 Jahren

Hospital zum Hl. Geist

von Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen, Telefon: 02152/142-376

www.krankenhaus-kempen.de

Angebote:

- Regelmäßige Kreißsaalführung
- Geburtsvorbereitung
- Wochenbettgymnastik/Rückbildungsgymnastikkurse
- Stillberatung

Stadt Kempen

Amt für Kinder, Jugend und Familie – Familienbüro und Koordinierungsstelle Frühe Hilfen

Ansprechpartnerin: Sandra Müller

Rathaus am Bahnhof, Schorndorfer Straße 18, 47906 Kempen

Telefon: 02152/917-3037

E-Mail: sandra.mueller@kempen.de

<https://www.kempen.de/de/inhalt/fruehe-hilfen-familienbuero/>

Wenn nicht anders angegeben finden die Angebote im Haus für Familien Campus, Spülwall 11, 47906 Kempen statt.

Geburtsvorbereitung und weitere Angebote der Frühen Hilfen von der Schwangerschaft bis zum 3. Lebensjahr:

- Familienbüro (Lebensweltorientierte Informationen, Beratung, Unterstützung für (werdende) Mütter und Väter mit Kindern von 0-3 Jahren)
- Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildungsgymnastik
- Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (in Kooperation mit dem SkF Kempen e.V.)
Väter- und Mütterberatung in Offenen Sprechstunden mit Familienhebamme und Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Aufsuchende Gesundheitsorientierte Familienbegleitung
- Offene Hebammensprechstunden (in Kooperation SkF Kempen e.V. + Hebammengemeinschaft im Hospital zum Heiligen Geist)
- Babybegrüßung im Hospital zum Heiligen Geist (in Kooperation SkF Kempen e.V.)
- Babybegrüßung zu Hause
- Eltern-Kind-Kurse „Wahrnehmung und Bewegung“ begleitend während des ersten Lebensjahres
- Eltern-Kind-Gruppen begleitend von 1 - 2 und 2 - 3 Jahren
- Vater-Kind-Treff 1 x monatlich samstags
- Offene Spielgruppen 1x monatlich samstags und montags nachmittags
- Familienpaten (in Kooperation mit dem SkF Kempen)
- Treffpunktangebot Elterncafe und Familienbüro

Öffnungszeiten:

Mo:	15 - 18 Uhr	Haus für Familien Campus	Spülwall 11, Kempen
Di:	9 - 12 Uhr	JFE Mounty' Tönisberg	Erprathsweg 7, Kempen-Tönisberg
Mi:	9 - 12 Uhr	JFE Calimero St.Hubert	Aldekerker Straße 19, Kempen-St. Hubert
Do:	9 - 12 Uhr	Haus für Familien Campus	Spülwall 11, Kempen
Fr:	9 - 12 Uhr	Haus für Familien Campus	Spülwall 11, Kempen

Kinderärztinnen und Kinderärzte im Kreis Viersen

Einführung

Das Schwangerschaftsende naht, die Geburt steht bevor, die ersten Strampler sind gekauft – gewaschen und gefaltet im Schrank – jetzt wird es Zeit, sich Gedanken um die Geburt und die Zeit danach zu machen.

Bei einer Risikoschwangerschaft oder Erstentbindung empfiehlt sich die Entbindung in einem Geburtszentrum, weil hier die Frauenärztinnen und Frauenärzte auch für ernstere Probleme unter der Geburt gerüstet sind und vor allem die Kinderärztin/der Kinderarzt direkt bei der Geburt Ihres Kindes anwesend sind und helfend eingreifen können, wenn es Ihrem Kind nicht so gut geht, wie wir alle es Ihnen wünschen. Hier ist eine nahtlose Versorgung direkt ab Geburt gewährleistet, damit das Risiko für Ihr Kind so gering wie nur möglich ist. Auch die Neugeborenenuntersuchung wird hier durch die Kinderärztin/den Kinderarzt selbst durchgeführt und Probleme so rasch erkannt und behandelt.

Wenn Sie all das geschafft haben und mit IHREM BABY zu Hause sind, sollten Sie bereits wissen, zu welcher niedergelassenen Kinderärztin oder zu welchem Kinderarzt Sie gehen möchten. Den Namen der zukünftigen Kinderärztin/ des Kinderarztes sollten Sie – wenn möglich – bereits im Krankenhaus angeben können, falls wichtige Informationen aus der Klinik an die Kinderärztin/den Kinderarzt geschickt werden müssten. Sie können natürlich auch die Praxis und die Ärztin/den Arzt Ihrer Wahl vorher „besichtigen“ und etwaige Wünsche Ihrerseits klären. IHRE KINDERÄRZTIN/ IHR KINDERARZT sind in der ersten Zeit die wichtigsten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner bei allen Problemen rund ums Kind. Stillprobleme, Ernährungsfragen, Verdauungsstörungen, Infekte, Pflegeprobleme und Tipps zum richtigen Erziehungsverhalten können Sie im Bedarfsfalle bei ihr/ihm bekommen. Die anfangs sehr engmaschig durchgeführten Vorsorgeuntersuchungen garantieren das unbelastete Gedeihen Ihres Kindes, alle erforderlichen Impfungen des Säuglings und Kleinkindes werden mit Ihnen besprochen und bei Einverständnis durchgeführt. Aufgrund der gesetzlichen Neuerungen in den letzten zwei Jahren können wir jetzt auch im Schulalter die Vorsorgeuntersuchungen fortführen (U10,11, J1,2), so dass der ärztliche Kontakt im Jugendalter bestehen bleiben kann, auch wenn es Ihrem Kind gut geht.

Wussten Sie übrigens, dass die Vorschulkind-Vorsorgeuntersuchungen inzwischen meldepflichtig sind? Der Kinderarzt ist verpflichtet, die absolvierte Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Kind an eine zentrale Behörde zu melden (positive Meldepflicht!). Damit soll die Durchführung sichergestellt werden und die Behörde gibt eine Rückmeldung bei säumigen Familien ans städtische Jugendamt weiter. Dort wird entschieden, wie man damit umgeht, meist erfolgt zunächst eine freundliche Rückfrage und Erinnerung, es kann aber auch mehr werden...



Die Entwicklung der letzten Jahre und unter den Corona-Bedingungen hat auch die Kinderarztpraxen nicht verschont und so sind auch wir betroffen von Engpässen und Personalmangel, – es macht also sehr viel Sinn, sich früh und noch während der Schwangerschaft auf die Suche nach einem Kinderarzt zu machen! Die erforderlichen Impfungen und Vorsorgen im Säuglingsalter brauchen viel Zeit und Zuwendung, sie bedeuten personellen Aufwand, so dass die Planung dieser Dinge für uns deutlich wichtiger geworden ist, es kann auch sein, dass einzelne Praxen durch Personalnot zwischendurch Aufnahmestopps verhängen müssen. Es wäre daher schön, wenn Sie sich früh bei uns anmelden und so helfen, Terminsicherheit und Annahme zu gewährleisten.

Auf jeden Fall können Sie die Hilfe und Begleitung Ihres Kinder – und Jugendarztes bis zum 18. Geburtstag in Anspruch nehmen, wenn Sie dies möchten, bzw. v.a. dann die/ der Jugendliche das noch will!

Doch zurück in Ihre bevorstehende Gegenwart, konzentrieren wir uns auf das Kommende und Wichtigste: Die Geburt Ihres Kindes! Und dazu wünschen Ihnen Ihre Kinderärztin / Ihr Kinderarzt jetzt schon alles Gute!

Dr. Hans-Ulrich Umpfenbach

Kinder- und Jugendarzt

Klaus Rechenberger und Michael Rapp

Obmänner der Kinderärztinnen und Kinderärzte im Kreis Viersen

Kinderärztinnen und Kinderärzte im Kreis Viersen

Verzeichnis

Brüggen

Dr. Carolin Gerold und Dr. Christa Rölkes

Borner Str. 32, 41379 Brüggen, Telefon: 02163/5749200

Grefrath

Dr. Andrea Dickmanns

Hohe Str. 33, 47929 Grefrath, Telefon: 02158/801780

Kempen

Gemeinschaftspraxis Dr. Karl Geuchen, Frank Brenner

Siegfriedstr. 29, 47906 Kempen, Telefon.: 02152/3342

Nettetal

Dr. Michael Nakazi

Sassenfelder Str. 3, 41334 Nettetal, Telefon: 02153/60708

Klaus Rechenberger

Wevelinghover Str. 128, 41334 Nettetal, Telefon: 02153/4002 und 02153/13597

Sulaiman Al Sawaf

Lobbericher Str. 23, 41334 Nettetal, Telefon: 02153/739173

Schwalmtal

Dr. Bernd Dimt

Schulstr. 28 b, 41336 Schwalmtal, Telefon: 02163/1234

Tönisvorst

Gemeinschaftspraxis Dr. Jennifer Krüger-Holtermann, Dirk Aschoff-Franke

Krefelder Str. 5, 47918 Tönisvorst, Telefon: 02151/701033

Viersen

Bettina Krings

Hauptstr. 5 - 9, 41747 Viersen, Telefon: 02162/16099

Hans Joachim Henseler

Heimbachstr. 13, 41747 Viersen, Telefon: 02162/13074

Dr. Theodor Reiners

Willy-Brandt-Ring 33, 41747 Viersen, Telefon: 02162/12730

Christiane Thiele

Höhenstr. 1, 41749 Viersen, Telefon: 02162/548470

Dr. Hans Ulrich Umpfenbach, Dr. med. Maja Lorenz

Venloer Str. 67, 41751 Viersen, Telefon: 02162/42767

Dr. Bartholomäus Urgatz

Chefarzt der Kinderklinik St. Nikolaus des AKH Viersen
Hoserkirchweg 63, 41747 Viersen, Telefon: 02162/1042413

Dr. Alexandra Sell

Moselstr. 23, 41751 Viersen, Telefon: 02162/51888

Willich

Jürgen Huth

Berliner Str. 7a, 47877 Willich, Telefon: 02156/91840

Geburt im Krankenhaus



Informationen zu den Entbindungskliniken im Kreis Viersen

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Informationen über die Entbindungskliniken im Kreis Viersen. Diese Kliniken erhielten einen vom Arbeitskreis Silk entwickelten Fragebogen; alle haben ihn ausgefüllt zurückgeschickt.

Die Kliniken öffnen sich heute vermehrt den Wünschen der Frauen, indem sie z.B.: Gebärstühle, Gebärwannen oder breite Kreißbetten anschaffen und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anhalten, sich in sanften Heil- und Hilfsmethoden wie Homöopathie, Akupunktur oder Fußreflexzonenmassage fortzubilden.

Wir hoffen, dass die hier gesammelten Informationen dazu beitragen, die Angebote der Kliniken transparenter zu machen.



Adressen der Entbindungskliniken im Kreis Viersen

Allgemeines Krankenhaus Viersen GmbH

- Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe - Perinatalzentrum Level II -
Chefarzt Prof. Dr. Christopher Altgassen
Hoserkirchweg 63, 41747 Viersen
Tel. (Sekretariat): 02162/104-2277
Kreißaal 02162/104-2396
(24 h - Hotline)
www.akh-viersen.de

Hospital zum Heiligen Geist

- Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe -
Chefarzt Dr. med. Boris Abramowski
Von-Broichhausen-Allee 1, 47906 Kempen
Tel. (Sekretariat): 02152/142376
www.krankenhaus-kempen.de

Fragebogen ‚Geburt im Krankenhaus‘

Werden Veranstaltungen – Angebote vor der Geburt/ Angebote nach der Geburt – durchgeführt?

Wird nach dem Belegschaftssystem oder im Schichtdienst gearbeitet?

Besteht die Möglichkeit vor der Entbindung die Hebammen kennen zu lernen?

Ist ein externer Kinderarzt täglich im Haus?

Ist eine Kinderklinik im Haus?

Gibt es ein perinatales Zentrum zur Intensivversorgung von Neu- und Frühgeborenen?

Kann eine Phototherapie im Säuglingszimmer durchgeführt werden oder werden Neugeborene in ein Kinderkrankenhaus verlegt?

Ist ambulante Entbindung möglich?

Wie viele Personen können die Frau zur Entbindung begleiten?

Allgemeines Krankenhaus Viersen	Hospital zum Hl. Geist Kempen
<p>AKH-Elternschule - Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungsgymnastik, Geschwisterkurs etc. Hebammensprechstunde: dabei erfolgt die Geburtsanmeldung. Hier können Fragen beantwortet und Sorgen genommen werden.</p>	<p>ja 1. Geburtsplanungssprechstunde 2. Kreißsaalführung, 2x im Monat 3. Hebammensprechstunde</p>
<p>Die hausinternen Hebammen arbeiten im Schichtdienst. Zudem gibt es drei externe Beleghebammen.</p>	<p>Hebammen Belegsystem, Ärzte Schichtdienst</p>
<p>ja, bei der Anmeldung zur Geburt</p>	<p>ja - täglich, Hebammensprechstunde</p>
<p>Als Perinatalzentrum Level II verfügen wir über eine hausinterne 24 stündliche kinderärztliche Versorgung.</p>	<p>ja - Herr Dr. Geuchen, Herr Brenner</p>
<p>ja</p>	<p>nein, aber eigene Kinderärzte</p>
<p>Wir sind ein Perinatalzentrum Level II. Entbindungen ab der 28./29.SSW bei einem Schätzwicht von 1.250g sind möglich.. Behandlungen aller Schwangerschaftserkrankungen werden auch vor der 28. SSW durchgeführt.</p>	<p>nein</p>
<p>Für eine Fototherapie werden die Kinder in unsere Kinderklinik verlegt. Durch die kurzen Wege und vorhandenen Mutter-Kind-Zimmer, ist eine stetige Begleitung und Stillen ihres Kindes möglich. Die Kinderklinik verfügt über eine Stillberaterin.</p>	<p>Phototherapie im Säuglingszimmer und im Zimmer der Mutter (Rooming-in, Bilibed). Eine Verlegung erfolgt nur bei besonders schweren Fällen.</p>
<p>ja, Patientinnen können jederzeit über die Dauer ihres Aufenthaltes entscheiden bzw. mitbestimmen.</p>	<p>ja</p>
<p>Nach Absprache. Aktuell zu Pandemiezeiten nur eine feste Bezugsperson mit jedoch unbegrenzten Besuchszeiten.</p>	<p>Nach Absprache. In der Pandemie der Partner.</p>

Werden Kreißsaalbesichtigungen und Informationsveranstaltungen durchgeführt?

Darf der Partner oder die Begleitperson während der ganzen Zeit dabei sein?

Gibt es einen Aufenthaltsraum/ Verpflegungsmöglichkeiten für werdende Väter?

Darf die Frau in ihren eigenen Kleidern entbinden?

Wird routinemäßig ein Einlauf gemacht?

Besteht die Möglichkeit ein Entspannungsbad zu nehmen?

Ist die Entbindung auf einem Gebärstuhl möglich - oder sonstiges?

Darf die Frau sich in allen Phasen der Geburt so bewegen, wie sie sich am wohlsten fühlt?

Ist das Kreißbett groß genug, dass auch der Partner darauf Platz hat, um die Frau z.B. zu stützen oder zu massieren?

Überwachung der kindlichen Herztöne (ständig, extern, intern)?

Allgemeines Krankenhaus Viersen	Hospital zum Hl. Geist Kempen
1x wöchentlich und nach individueller Absprache. Termine können unter der Kreißsaal-Hotline 02162/104-9846 vereinbart werden.	Ja: 1. Kreißsaalführung alle 2 Wochen (sonntags 11 Uhr) 2. täglich (Geburtsplanungssprechstunde)
ja	ja
Ja, wir verfügen über einen Raum für Begleitpersonen im Kreißsaal sowie einen Frühstücksraum auf der Wochenbettstation. Sollten Sie ein Familienzimmer in Anspruch nehmen, werden Ihnen die Mahlzeiten dort serviert.	ja
ja	ja
nein	nein
ja, darüber hinaus Möglichkeit der Wassergeburt in spezieller Entbindungsbadewanne	ja und Wassergeburt
Individuelle Gebärpositionen können in unterschiedlichster Art und Weise eingenommen werden. Unterstützt wird dies durch vorhandene Gebärhocker, multifunktionale Entbindungsbetten, Hängeseile, Pezzibälle und Matten.	ja
ja	ja
ja	ja
Je nach Geburtsphase und individueller Notwendigkeit erfolgt eine intermittierende oder kontinuierliche Überwachung der kindlichen Herztöne. Hierfür verfügen wir über die Möglichkeit der externen, internen oder drahtlosen Herztonableitung.	Sowohl als auch, alle drei Möglichkeiten treffen zu.

Welche Schmerzmittel stehen zur Verfügung?

(Lachgas, Dolantin, Pudendusblock, PDA-Rückenmarkspritze)

Welche sanftern Mittel stehen zur Geburtserleichterung zur Verfügung?

(Spasmolytika, Homöopathie, Akupunktur, Fußreflexzonenmassage)

Wird routinemäßig eine Braunüle gelegt?

Wird routinemäßig ein Dammschnitt gemacht? Wenn geschnitten wird, welcher Schnitt wird bevorzugt?

(Erklärung am Ende des Fragebogens)

Besteht das Angebot, einen geplanten Kaiserschnitt unter PDA durchzuführen?

Wird bei Beckenendlage (BEL) routinemäßig bzw. bei Erstgebärenden ein Kaiserschnitt durchgeführt?

Wird bei einer Frau, deren erste Entbindung per Kaiserschnitt erfolgte, routinemäßig ein Kaiserschnitt durchgeführt?

Wird die Lösung der Plazenta routinemäßig abgewartet, medikamentös oder manuell erreicht?

Erfolgt das Abnabeln des Kindes sofort nach der Geburt oder nach dem Auspulsieren der Nabelschnur?

Wird der Mutter das Kind sofort nach der Geburt, noch vor dem Abnabeln, auf den Bauch gelegt oder kann es dort während der Versorgung der Dammschnitt bleiben?

Wird das Kind noch im Kreißsaal angelegt?

Allgemeines Krankenhaus Viersen	Hospital zum Hl. Geist Kempen
alle	Alle vier genannten nach Bedarf.
alle, bis auf Fußreflexzonenmassage. Darüber hinaus ist auch ein Entspannungsbad möglich.	alle genannten
ja (individuelle Absprache möglich)	ja, bei medizinischer Notwendigkeit
nein, es wird der medio-laterale Schnitt, wenn nötig und möglich bevorzugt.	nein, wenn nötig median oder medio-lateral
Ja, die geplanten Kaiserschnitte werden meist in Spinalanästhesie durchgeführt. Vor jedem geplanten Kaiserschnitt erfolgt ein Gespräch mit dem Narkosearzt.	ja
Bei einem Geburtsplanungsgespräch wird die Geburtsart bei Beckenendlage gemeinsam mit Ihnen besprochen.	ja, oder nach Absprache mit der Mutter
nein, auch dies wird bei einem persönlichen Geburtsplanungstermin besprochen.	nein
wird abgewartet, ggfs medikamentös unterstützt, um den Blutverlust zu minimieren	wird abgewartet
Das Abnabeln erfolgt nach Auspulsieren der Nabelschnur. Dies kann von der Mutter oder der Begleitperson durchgeführt werden.	nach Auspulsieren
ja, das Bonding von Mutter und Kind liegt uns sehr am Herzen.	ja
ja	ja

Gibt es eine Stillberatung/ Gibt es eine Stillgruppe?

Kann nach Bedarf oder nur zu festen Zeiten gestillt werden?

Wird Milch zugefüttert?

Ist Rooming-In voll oder nur tagsüber möglich?

Gibt es Familienzimmer?

Werden die Mütter in die Säuglingspflege mit einbezogen?

Werden die Mütter zu kinderärztlichen Untersuchungen hinzugezogen?

Welche Angebote der psychologischen Betreuung und der Hilfsangebote gibt es für Eltern behinderter, kranker oder totgeborener Kinder?

Gibt es Angebote zur Wochenbettgymnastik?

Gibt es Angebote zur Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining?

Allgemeines Krankenhaus Viersen

Hospital zum Hl. Geist Kempen

Es gibt eine feste Stillberaterin auf der Wochenbettstation, die sich täglich und ausschließlich um alle Belange rund um das Thema Stillen kümmert. Zusätzlich bieten wir die Soft-Laser-Therapie bei empfindlichen Brustwarzen an.

ja, zertifizierte Laktationsberaterin

In erster Linie ist es uns ein Anliegen, das Stillen nach Bedarf zu unterstützen. Einen Zwang zum Stillen gibt es nicht.

nach Bedarf

Manche Neugeborene und deren Mütter benötigen einen individuellen Stillplan. Dazu gehört auch das Zufüttern von Milch. Dabei muss nicht immer zwingend „zur Flasche“ gegriffen werden. Wir verfügen über stillfreundliche Zufütterungsmethoden.

gelegentlich

Um die Bindung zu Ihrem Neugeborenen zu stärken, ist ein Rooming-In 24 Stunden möglich.

voll

Ja, jedes Zimmer kann nach Bedarf zum Familienzimmer umgestaltet werden.

ja

Ja; unter anderem Wickeln und Nabelpflege unter Anleitung, um den Start zu Hause so selbstsicher wie möglich zu gestalten.

ja

Bei der täglichen Visite der Kinderärztinnen und Kinderärzte sind die Eltern eng mit einbezogen.

ja

vielfältige Angebote, Seelsorge, psychologische Hilfe, Beratung und Informationen von Geburtshelfern, Hebammen, Kinderärztinnen und Kinderärzte

1. Seelsorge
2. Geburtshilflich intensive Betreuung durch erfahrenen Geburtshelfer

Ja über die Elternschule

ja

Ja über die Elternschule.

ja

Erklärung

Es gibt drei Arten, einen Dammschnitt zu setzen, die vom Körperbau der Frau abhängen und davon, wie viel Platz geschaffen werden muss. Der mediane Schnitt geht von der Mitte des Dammes senkrecht herunter zum After. Er hat den Vorteil, dass er am besten verheilt und die wenigsten Beschwerden verursacht, weil kein Muskelgewebe verletzt wird. Allerdings kann bei einem Weiterreißen der Darmschließmuskel verletzt werden, deshalb darf der Schnitt nicht allzu groß ausfallen. Bei Frauen mit einem sehr kurzen Damm ist dieser Schnitt meist nicht möglich. Der medio-laterale Schnitt wird von der Dammmitte aus schräg nach unten gesetzt. Er verletzt wenig Muskelgewebe und schafft mehr Platz als der mediane Schnitt. Lateral wird seitlich am Scheidenausgang geschnitten. Hierbei wird ein großer Teil der Dammmuskulatur verletzt, so dass der laterale Schnitt am schlechtesten heilt. Er schafft aber den meisten Platz und ist bei Eingriffen wie eine Zangengeburt oft unvermeidlich. In seltenen Fällen, z.B. bei der Entbindung großer Steißlagenkinder, wird auch bi-lateral, d.h. rechts und links des Scheidenausganges geschnitten.

Zusätzliche Darstellungen

Allgemeines Krankenhaus Viersen

In der Frauenklinik des AKH Viersen werden jährlich rund 1.200 Geburten geleitet. Mit der angeschlossenen Kinderklinik bildet die Frauenklinik ein Perinatalzentrum (Stufe II). Dadurch können alle Risikogeburten im Kreis Viersen kompetent betreut werden. Alle Fachkräfte (Hebammen, Frauenärztinnen und Frauenärzte, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Narkoseärztinnen und Narkoseärzte, OP-Team) sind immer vor Ort, so dass Notfallmaßnahmen während der Geburt, insbesondere Kaiserschnitte, in wenigen Minuten durchgeführt werden können. Neben dem Aspekt der Sicherheit legt das Perinatalzentrum großen Wert auf Beziehung, Geborgenheit, Kommunikation und Betreuung. Unser Anliegen ist es, jede Familie individuell und umfassend zu begleiten. Bei der Geburtsanmeldung nehmen wir uns ausreichend Zeit für Sie, um Fragen zu beantworten und etwaige Sorgen rund um Schwangerschaft und Entbindung zu nehmen. Unser seit Jahren eingespieltes Hebammen-Team verfügt über ein hohes Maß an Expertise und Erfahrung und leitet Sie sanft und sicher durch die Geburt. Des Weiteren arbeiten wir eng mit drei externen selbstständigen Beleghebammen zusammen; so haben Sie die Vorzüge einer hebammengeführten Geburt und einer unverzüglichen Versorgung von Mutter und Kind im Notfall durch die Ärzteteams der Frauenklinik und der hausinternen Kinderklinik. Das von den Chefärzten der Frauenklinik und Kinderklinik konzipierte Mutter-Kind-Zentrum sieht eine enge Verzahnung der gemeinsamen Aktivitäten rund um die Geburt vor, so dass die Trennung von Mutter und Kind auf ein absolutes Minimum reduziert wird. Auch die frühzeitige Zusammenführung der Familien liegt uns am Herzen, so dass jedes unserer Zimmer individuell zu einem Familienzimmer umgestaltet werden kann. Als Service des Hauses wird von unserer Kinderklinik ein Hüft-Ultraschall Ihres Neugeborenen angeboten. Ein weiteres Angebot ist die Soft-Lasertherapie bei wunden Brustwarzen, Damm- und Kaiserschnittnähten. Es gibt eine feste Stillberaterin auf der Wochenbettstation, die sich täglich und ausschließlich um alle Belange rund um das Thema Stillen kümmert.

Hospital zum Hl. Geist Kempen

Bei etwa 700 Entbindungen im Jahr lassen wir uns leiten von dem Gedanken der Sicherheit und Geborgenheit für Mutter und Kind. Neben der modernen Geburtsmedizin, die ein hohes Maß an Sicherheit bietet, darf das Bedürfnis nach Geborgenheit und des „Sich-wohl-Fühlens“ nicht zu kurz kommen. Ärztinnen, Ärzte und Hebammen möchten kompetente Begleiterinnen und Begleiter im medizinischen wie auch menschlichen Bereich sein und den werdenden Eltern zu einem individuellen und schönen Erlebnis der Geburt verhelfen. Hierfür steht nach kompletter Renovierung und Neugestaltung eine moderne, komfortable Station mit Hotelcharakter zur Verfügung. Zum Kennenlernen finden regelmäßige Kreißsaalführungen und Besichtigungen der Wochenbettstationen statt. Im Rahmen einer engen kinderärztlichen Kooperation wird jedes Kind ebenfalls kinderärztlich untersucht und die Mutter beraten. In der Schwangerschaftsvorsorge und den Geburtsvorbereitungskursen, die wir anbieten, lernen die werdenden Eltern bereits die Ärztinnen, Ärzte, Hebammen und Schwestern kennen, die sie unter der Geburt und in der Zeit auf der Wochenstation betreuen. Auf Wunsch kommen die Hebammen auch zu Wochenbettbesuchen nach Hause oder beraten die Frauen bereits in der Schwangerschaft zu Fragen, Problemen, Geburt usw. Angebot der Klinik: Lasertherapie (für wund Brustwarzen, Damm- und Kaiserschnittnähte, Hämorrhoiden usw.)

Hausgeburt

Heute entscheiden sich wieder mehr Frauen für eine Hausgeburt. Voraussetzung für eine Hausgeburt ist ein Schwangerschaftsverlauf ohne Hinweise auf absehbare Geburtskomplikationen. Erkrankungen der Mutter wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus, Anomalien der Plazenta oder Missverhältnis Kind zur Beckengröße u.a. Risikofaktoren sollten ausgeschlossen sein. Die Entscheidung sollte nach Beratung durch Hebamme und die behandelnde Ärztin, den behandelnden Arzt getroffen werden, wobei auch die Entfernung vom Wohnort zum Krankenhaus mit geburtshilflicher Abteilung in die Überlegungen mit einbezogen werden sollte.

Stillen

Die beste Ernährung in den ersten 4-6 Lebensmonaten ist die Muttermilch. Die Vorteile der Muttermilch durch ihre ideale Nährstoffzusammensetzung überwiegen gegenüber Bedenken über Schadstoffkonzentrationen. Besonders wichtig für das Neugeborene ist das Colostrum, die Vormilch, die viele Abwehrstoffe enthält und in den ersten Tagen nach der Entbindung gebildet wird. Das Zufüttern von industrieller Säuglingsnahrung ist in der Regel nicht erforderlich. Die Kinder gleichen den nach der Geburt normalen Gewichtsverlust innerhalb kurzer Zeit wieder aus. Die Vorteile des Stillens für die Ernährung des Babys sind gut bekannt. Wenige aber wissen, dass frühzeitiges Anlegen des Kindes und Stillen die Rückbildung der Gebärmutter unterstützen. Durch den intensiven Körperkontakt zwischen Mutter und Kind trägt das Stillen auch zum Aufbau einer vertrauensvollen, zärtlichen Beziehung zwischen Mutter und Kind bei.

Stillberatung und Stillgruppen

Kempen

Mütter- und Väterberatung, Offene Hebammensprechstunde

gesundheitsorientierte Familienbegleitung

SKF Kempen e.V.

Ellenstr. 29, 47906 Kempen

Katja Schäfer, Familienhebamme

Birgit Weyergraf, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Niederkrüchten

Stillberatung in der Hebammenpraxis Niederkrüchten

Diese Beratung ist als Soforthilfe für Mutter und Kind bei allen Stillproblemen oder Stillkrisen gedacht. Telefonisch oder persönlich werden Sie durch Ihre Hebamme bis zum Ende der Stillperiode betreut.

Angebote siehe: www.heba-niederkruechten.de

Tönisvorst

Stillgruppe

Eltern und werdende Eltern bekommen in der Stillgruppe Informationen rund um das Stillen und haben die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. Es werden u. a. folgende Themen angesprochen:

- Stillschwierigkeiten und wie man sie überwindet
- Ernährung in der Stillzeit
- Zufüttern, Abstillen, etc.

Informationsmaterialien von der LLL (La Leche Liga= eine internationale Stillvereinigung) stehen den Teilnehmer/innen zur Verfügung.

Leitung:

Ute Rath, Erzieherin mit PEKiP-Ausbildung und Stillberaterin

Veranstaltungsort:

AWO Familienzentrum KiTa Kunterbunt, Elterninitiative Baby- und Kindertreff Vorst e.V.,

Wiemespfad 6, 47918 Tönisvorst

Ohne Anmeldung - Regelmäßiges Kommen ist kein Muss.

Die aktuellen Termine bitte unter Stillgruppen auf der Seite www.lalecheliga.de nachsehen.

Viersen

„Still-Ambulanz“ im AKH-Viersen

Weil „Muttermilch“ die beste Ernährung für Säuglinge in den ersten sechs Monaten ist, hat das Thema „Stillen“ auf der Wöchnerinnenstation der Frauenklinik einen besonderen Stellenwert. Tipps und praktische Hilfen rund um das Stillen und die Ernährung werden angeboten. Die Gruppe ist nicht nur für Wöchnerinnen der Station offen, sondern auch für alle, die sich im ersten Lebensjahr über Stillen und Ernährung informieren möchten oder Unterstützung und Hilfe bei Stillproblemen oder -krisen wünschen.

Leitung:

Petra Orths-Stapper

Kinderkrankenschwester und Stillberaterin

Telefon: 02162/1042312

Stillen und Rauchen

Etwa 40 – 50% der Frauen, die während der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufgehört haben, beginnen nach der Geburt des Kindes wieder zu rauchen.



Ist dies schädlich?

Beobachtet wurde, dass ab 10 bis 15 Zigaretten täglich eine Hormonveränderung bezüglich der Milchbildung eintritt. Es kommt zu verspätetem Milcheinschuss und zur verminderten Milchproduktion. Zahlreiche Substanzen der Zigarette gehen auch in die Milch über und liegen dort in der gleichen Konzentration vor wie im mütterlichen Blut, manche sogar höher. Über die Auswirkungen ist noch nichts bekannt. Es kann nur befürchtet werden, dass Gesundheitsschäden im Laufe des späteren Lebens auftreten. Bei starkem mütterlichen Rauchen werden reduziertes Saugvermögen des Kindes, Unruhe, Koliken, Erbrechen und verminderte Gewichtszunahme beobachtet. Erkrankungen der Atemwege sind häufiger.

Folgendes sollten rauchende, stillende Mütter beachten:

- Am besten während der Monate des Stillens nicht rauchen.
- Wenn geraucht wird, dann möglichst wenig.
- Um das Kind vor Passivrauchen zu schützen, sollte in seiner Nähe nie geraucht werden.
- Die Belastung der Milch mit einigen schädlichen Stoffen kann die Mutter durch bewusste Rauchpausen vor dem Stillen reduzieren (z.B. nimmt die Nikotinkonzentration in der Milch während einer einstündigen Rauchpause deutlich ab).

Passivrauchen

Unter Passivrauchen versteht man das Einatmen von Zigarettenrauch, der mit der Raumluft vermischt ist. Säuglinge und Kleinkinder reagieren besonders empfindlich auf die eingeatmeten Substanzen.

Rauchfreie Räume für Kinder senken das Risiko für etliche Erkrankungen, wie:

- Akute Atemwegserkrankungen
- Bronchitis
- Lungenentzündung
- Husten
- verminderte Lungenfunktion
- asthmatische und allergische Reaktionen.

Selbsthilfe

Ziel der Selbsthilfe ist, ein Forum für den Austausch von Erfahrungen zu sein. D.h. eigene Erfahrungen weiterzugeben, von Erfahrungen anderer zu profitieren und einander zu helfen.

Selbsthilfe trägt wesentlich zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit sowie zur Verhütung von Krankheiten bei und bekommt auch seitens des Gesetzgebers einen wichtigen Stellenwert eingeräumt.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Informationen über die im Kreis Viersen vorhandenen Selbsthilfegruppen.

Kontakte zu einzelnen Selbsthilfegruppen können über die Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle der BIS e.V. hergestellt werden:

BIS (Beratung Information Selbsthilfe)

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen

Klosterstr. 5, 41379 Brüggen

Telefon: 02163/5622

Fax: 02163/952679

Email: info@bis-brueggen.de

www.bis-brueggen.de

Außenstelle Viersen

c/o Freundeskreis für Rollstuhlfahrer Viersen e.V. - Begegnungsstätte

Gladbacher Str. 60, 41747 Viersen

Telefon: 02162/3659688

Beratung

- Sie sind noch sehr jung!
- Es treten Konflikte mit Ihrem Partner während Ihrer Schwangerschaft auf oder sie verstärken sich!
- Sie bewältigen Ihre Schwangerschaft alleine und auch die spätere Erziehung ohne Partner!

Für viele Frauen bedeutet die Feststellung einer Schwangerschaft nicht die Erfüllung eines Wunsches, sondern sie sehen sich vor Probleme gestellt, von denen sie nicht wissen, ob und wie sie sie bewältigen können.

Im Kreis Viersen existieren eine ganze Reihe von Anlaufstellen, bei denen Sie für die angeführten Anliegen Einzelberatungen in Anspruch nehmen und Kurse oder Gesprächskreise besuchen können. Einrichtungen in anderer Trägerschaft finden Sie in den Städten Mönchengladbach oder Krefeld.

Sie sollten sich also nicht scheuen, eine der auf den nächsten Seiten aufgeführten Beratungsstellen aufzusuchen.

Beratungsstellen im Kreis Viersen

„donum vitae“ bei Schwangerschaftskonflikten

(anerkannte Beratungsstelle gem. § 219 StGB)

Schwanger!?

Für viele ein Grund zur Freude. Aber nicht für alle. Oft sogar ein Augenblick des Erschreckens und der Angst: wie kann das gehen mit dem Kind?

Wir beraten Sie:

- im Schwangerschaftskonflikt, mit Ausstellung des Beratungsnachweises
- in der Schwangerschaft, nach der Schwangerschaft und bis zum 3. Lebensjahr des Kindes
- nach Schwangerschaftsabbruch
- vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen (pränataler Diagnostik)
- bei Fragen zur Verhütung (Verhütungsmittelfond) und Familienplanung
- bei einer vertraulichen Geburt
- zum Thema „Frühe Hilfen“
- bei unerfülltem Kinderwunsch

Wir bieten:

- eine Hebammensprechstunde
- finanzielle Unterstützung aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“
- sexualpädagogische Angebote für Jugendliche in Schulen und Jugendgruppen
- Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.
- Die Beratung erfolgt unabhängig von Konfession und Staatsangehörigkeit.

donum vitae Kreis Viersen e. V.

Josefstr. 9

41747 Viersen

www.donumvitae-viersen.de

Tel.: 02162 – 50 33 30

Fax: 02162 – 81 02 34

Email: viersen@donumvitae.org

Öffnungszeiten:

montags bis freitags von 8:30 Uhr bis 12:30 Uhr

weitere Termine nach Absprache

Frauenzentrum Viersen e.V. – Frauenberatungsstelle –

Die Frauenberatungsstelle ist eine psychosoziale Einrichtung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren. Wir bieten Beratungsgespräche, Krisenintervention und telefonische Beratung an. Frauen und Mädchen können sich an uns wenden, wenn sie

- sexualisierte, seelische und/oder körperliche Gewalt erfahren haben oder erfahren
- sich in einer schwierigen und/oder neuen Lebenssituation befinden
- sich in einer Trennungssituation befinden
- Konflikte mit der Partner*in haben
- sich in einer Krisensituation befinden
- Fragen zur eigenen Identität, Neuorientierung und Lebensplanung haben
- den Wunsch nach Veränderung haben

Frauenzentrum Viersen e.V. – Frauenberatungsstelle –

Dülkener Str. 56, 41747 Viersen

Fon: 02162-18716

Fax: 02162-106810

E-Mail: frauenzentrum-viersen@t-online.de

Internet: www.frauenzentrum-viersen.de

Bürozeiten:

Dienstag 9:00 - 11:00 Uhr

Mittwoch 9:00 - 11:00 Uhr

Donnerstag 9:00 - 11:00 Uhr



Rat und Hilfe – Schwangerenberatung

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Viersen

Hildegardisweg 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/2498399

Fax: 02162/2498377

Email: ratundhilfe@skf-viersen.de
www.skf-viersen.de

Öffnungszeiten:

Mo – Do: 9.00 – 12.30 Uhr, 14.00 – 16.30 Uhr

Fr: 9.00 – 12.30 Uhr

Wir beraten Sie gerne persönlich in Viersen oder Nettetal.

Eine Terminvereinbarung ist telefonisch, per E-Mail oder persönlich möglich.

Sie können uns auch online kontaktieren:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/>

Schwanger schafft Veränderung

Wir helfen und beraten bei allen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt bis zum 3. Lebensjahr des Kindes.

Unser Angebot für schwangere Frauen im Kreis Viersen ist kostenlos und unabhängig von Nationalität und Religion. Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wir begleiten Sie:

- bei persönlichen Problemen und Konflikten
- bei Fragen zu Partnerschaft und Verhütung
- durch finanzielle Unterstützung aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“ und anderen Fonds
- bei Fragen zu Anträgen (Kindergeld, Elterngeld...)
- bei vertraulicher Geburt
- nach einer Fehl- oder Totgeburt
- bei pränataler Diagnostik
- bei (unerfülltem) Kinderwunsch
- bei der Hebammensuche
- mit Second-Hand-Kleidung für Mutter und Kind
- mit Gruppenangeboten für Frauen und Kinder

Weitere Angebote des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. Viersen:

- Adoptionsberatung und -vermittlung
- Pflegekinderdienst
- Frauen- und Kinderschutzhaus
- Gemeinsames Wohnen für Mutter und Kind
- Treffpunkt Ehrenamt

Rat und Hilfe – Schwangerenberatung

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Viersen

Die Reaktionen auf eine Schwangerschaft sind vielfältig. Fragen warten auf eine Antwort, Ängste wollen bewältigt und Probleme gelöst werden. Beratung ist mehr als nur ein Gespräch. Deshalb arbeiten wir eng mit anderen Beratungsstellen und Einrichtungen und Angehörigen von Gesundheitsberufen zusammen. Wenn Sie Unterstützung in der Schwangerschaft suchen oder Beratung und Begleitung zu vorgeburtlichen Untersuchungen brauchen, sprechen Sie uns an. Wir sind auch dann ihr Ansprechpartner wenn Sie den Verlust eines ungeborenen Kindes erlitten haben. Wir hören Ihnen zu, wenn Sie über das verstorbene Kind und über Ihre Gefühle sprechen möchten und begegnen Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg durch die Trauer mit tiefem Respekt. Wir sind bereit, Ihre Geschichte mehr als einmal anzuhören, so oft, wie es notwendig ist. Wir unterstützen Sie bei der Bewältigung des Verlustes, geben Ihnen Informationen und bieten konkrete Hilfe an bei dem Abschied und der Bestattung Ihres Kindes.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Viersen (SkF)

Hildegardisweg 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/2498399

Fax: 02162/2498377

Email: ratundhilfe@skf-viersen.de

Termine nach Vereinbarung

Frühe Hilfen: ein Angebot für werdende Eltern und junge Familien

Eine Familienhebamme bietet wöchentlich in unseren Räumlichkeiten Termine an, um sämtliche Fragen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt ganz individuell beantworten zu können. Ist das Baby dann erst einmal da entstehen viele weitere Fragen und die Eltern sehen sich meist vor ganz neue Herausforderungen gestellt. Hier bietet die Spielgruppe „Guter Start“ eine Möglichkeit sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Durch gezielte Angebote werden hier auch noch einmal ganz intensiv die Mutter-Vater-Kind-Beziehung unterstützt.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Viersen (SkF)

Hildegardisweg 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/2498399

Fax: 02162/2498377

Email: guter-start@skf-viersen.de

Spielgruppe „Guter Start“:

Montags 15:00 – 17:00 Uhr

Hebammensprechstunde:

Donnerstags: ab 9:30 Uhr Termine nach Vereinbarung

Café Agnes

Das Café Agnes richtet sich an alle geflüchteten Frauen und ihre Kinder, die nach Viersen kommen. Es ist ein offener Treffpunkt, zu dem Männer keinen Zugang haben. Wie bei allen anderen Angeboten ist auch der Besuch des Cafés unabhängig von Nationalität und Konfession. Das Café Agnes versteht sich als Freizeit- und Kreativangebot für die Frauen und als Spielangebot für die Kinder. Auf Wunsch stellen wir den Kontakt her zu unserer Schwangerenberatung, zur hauseigenen Kleiderstube, zur Familienhebamme und zu den weiteren Spielgruppenangeboten.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Viersen (SkF)

Hildegardisweg 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/2498399

Fax: 02162/2498377

Donnerstags 9:30 – 12:15 Uhr

Apartmenthaus für Mutter und Kind

Jährlich finden bundesweit schwangere und allein erziehende Frauen und Kinder Aufnahme und Unterstützung in Mutter-Kind-Einrichtungen in katholischer Trägerschaft. Sozialpädagoginnen und Erzieherinnen unterstützen die Frauen und Kinder bei der Gestaltung ihrer Lebenssituation. In Zusammenarbeit mit dem Jugendamt werden individuelle Hilfepläne erarbeitet. Die Hilfe zur Selbsthilfe soll es den Müttern in Zukunft ermöglichen, langfristig in einer eigenen Wohnung, selbstständig mit ihren Kindern zu leben.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Viersen (SkF)

Apartmenthaus für Mutter und Kind

Remigiusplatz 10

Tel: 02162/356254

Fax: 02162/2498377

Email: apartmenthaus@skf-viersen.de

Frauen- und Kinderschutzhaus: Gewalt ist nie privat

Das Frauen- und Kinderschutzhaus bietet Frauen und ihren Kindern einen sicheren Zufluchtsort vor Bedrohungen und Misshandlungen. Eine Aufnahme ist rund um die Uhr möglich. Die Adresse des Frauen- und Kinderschutzhauses ist anonym. In allen Belangen erhalten Frauen und Kinder Beratung und Unterstützung. Falls Frauen nicht in ein Frauen- und Kinderschutzhaus gehen möchten, können sie das Gewaltschutzgesetz für sich und ihre Kinder in Anspruch nehmen. Die Mitarbeiterinnen geben Informationen und helfen bei der Klärung der Fragen. Wenn Sie selbst Gewalt erleben und Auswege suchen oder mit Gewalt in der Nähe konfrontiert werden, zögern Sie nicht. Wenden Sie sich an uns.

Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Viersen (SkF)

Frauen- und Kinderschutzhaus im Kreis Viersen

Telefon: 02162/814342

Email: frauenhaus@skf-viersen.de

Beratungsstellen außerhalb des Kreises Viersen

pro familia

Beratungsstelle Krefeld



Stephanstr. 2, 47799 Krefeld

Telefon: 02151/24834

Fax: 02151/24837

E-Mail: krefeld@profamilia.de

www.profamilia.de

Durch Schwangerschaft und Geburt verändert sich das Leben einer Frau und die Beziehung, in der sie lebt. Diese Veränderungen können sehr beglückend und positiv erlebt werden. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass eine Schwangerschaft als belastend erlebt wird und mit vielen Konflikten und Schwierigkeiten verbunden ist. In unserer Schwangerschaftsberatung haben alle Themen Platz, die Sie beschäftigen. Wir beraten Sie individuell, vertraulich und kompetent und stellen Ihre Bedürfnisse in den Mittelpunkt.

Haben Sie Fragen zu folgenden Themen?

- Mutterschutz, Elterngeld, Elternzeit, Sozialhilfe
- Risikofaktoren in der Schwangerschaft und Pränataldiagnostik
- Krisen während einer Schwangerschaft
- Sexualität und Partnerschaft
- Verhütung nach der Entbindung
- Situation als allein Erziehende
- Schwangerschaftskonflikt und Schwangerschaftsabbruch
- Beratung nach fehlgeschlagener Schwangerschaft oder nach einem Schwangerschaftsabbruch

Mit uns können Sie reden – Wir nehmen uns für Sie Zeit!

Gerne beraten wir Sie auch zu folgenden Themen:

- Probleme in der Partnerschaft
- sexuellen Schwierigkeiten
- ungewollter Kinderlosigkeit
- Verhütungsfragen und Prophylaxe
- Sexualpädagogische Themen

Unsere Öffnungszeiten:

Mo 8:30 - 12:30 Uhr

Di 8:30 - 12.30 Uhr

Mi 8:30 - 12:00 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr

Do 8:30 - 12.30 Uhr

Fr 8:30 - 12.30 Uhr

Elberfelder Str. 1, 41236 Mönchengladbach
Telefon Anmeldung: 02166/249371
Telefon Familienhebammensprechstunde: 02166/6786661
Fax: 02166/295120
E-Mail Anmeldung: moenchengladbach@profamilia.de
E-Mail Familienhebammen: familienhebammen.mg@profamilia.de
www.profamilia.de

Wir bieten an:

■ **Beratung bei Schwangerschaftskonflikten**

Hier können alle Aspekte eines Schwangerschaftskonfliktes in Ruhe überdacht werden. Auf Wunsch wird eine Beratungsbescheinigung nach § 219 StGB ausgestellt.

■ **Allgemeine Schwangerenberatung**

Schwangere können sich über Fragen des Mutterschutzes, Erziehungsgeld, Sozialhilfe und über die spezielle Situation von allein Erziehenden informieren. Außerdem beraten wir über Risikofaktoren in der Schwangerschaft sowie bei Fragen zur pränatalen Diagnostik. Auch bei persönlichen Konflikten während der Schwangerschaft oder nach der Entbindung bieten wir Frauen und Paaren eine umfassende Begleitung an.

■ **Beratung nach fehlgeschlagener Schwangerschaft oder nach einem Schwangerschaftsabbruch**

■ **Familienplanung**

Individuelle Beratung in allen Fragen zur Verhütung, Diaphragmaanpassung.

■ **Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch**

Wir informieren Sie über Ihre Möglichkeiten und begleiten Sie in emotional belastenden Situationen.

■ **Beratung bei Fragen zu Sexualität und Partnerschaft**

Menschen jeden Alters werden psychologisch beraten zu Fragen ihrer sexuellen Bedürfnisse und bei sexuellen Konflikten in der Partnerschaft.

■ **Sexualaufklärung für Jugendliche**

In unserer Beratungsstelle bieten wir Informationsveranstaltungen für interessierte Schulklassen/Jugendgruppen über Pubertät, Empfängnisverhütung, Schwangerschaft und Sexualität an.

■ **Familienhebammen-Sprechstunde**

Wir beraten Frauen, die kürzlich ein Kind entbunden haben oder Personen, die mit einem Baby leben und einen Ansprechpartner brauchen für ihre Fragen oder gar Ängste. Hier können alle unbefangen mit unseren Familienhebammen reden und wir stehen kurzfristig zur Verfügung!

Wir wollen für alle Ratsuchenden einen Raum schaffen, in dem sie ungestört und unbewertet über ihre Schwangerschaft und eventuell damit verbundene Probleme und über ihre Fragen zur Sexualität sprechen können.

Außerdem halten wir Informationsmaterial zu Fragen rund um Schwangerschaft und Sexualität für Sie bereit.

Bitte melden Sie sich vorher an!

Öffnungszeiten:

Mo 10 - 14 Uhr

Di 9 - 12:30 Uhr

Mi 9 - 13 Uhr

Do 9 - 12 Uhr und 13 - 16 Uhr

Fr 9 - 12.30 Uhr

Diakonie Krefeld & Viersen

Psychologische Beratungsstelle Krefeld der Diakonie Krefeld & Viersen

Dreikönigenstr. 48, 47799 Krefeld

Telefon: 02151/3632070

E-Mail: eb-krefeld@diakonie-krefeld-viersen.de

www.diakonie-krefeld-viersen.de

Kaum ein Ereignis ändert das Leben so wie eine Schwangerschaft. Neben der Freude erleben Schwangere mit Partner und ihren Familien oftmals viele Unsicherheiten.

Werde ich das Kind ernähren können? Komme ich mit der Verantwortung klar?

Welche finanziellen Hilfen gibt es? Welche staatlichen Hilfen können in Anspruch genommen werden? ... Und viele weitere Fragen.

Wir beraten Sie zu folgenden Themen:

- Verhütung
- Finanzielle Unterstützung in der Schwangerschaft
- Schwangerschaftskonflikt mit Ausstellung des gesetzlichen Beratungsscheins
- Nach der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr des Kindes
- Vertrauliche Geburt
- Unerfüllter Kinderwunsch

Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Die Beratung erfolgt unabhängig von Konfession und Staatsangehörigkeit.

Sonstige Beratungsstellen

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. – DAAB

An der Eickesmühle 15-19, 41238 Mönchengladbach

Telefon: 02166/64788-20

Email: info@daab.de

www.daab.de

Der DAAB bietet Informationen und Beratung zu den Themenbereichen Allergien, Asthma und Neurodermitis sowie tangierenden Gebieten.

Insbesondere zur Prävention in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im Säuglings- und Kleinkindalter wird durch eine gezielte Beratung werdenden und jungen Eltern Hilfestellung geboten, die Ausbildung von allergischen Erkrankungen bei Kindern zu minimieren.

Mobile App „Super Dad“ für junge (werdende) Väter

Die mobile App „Super Dad“ wurde vom Gesundheitsministerium NRW und der Landesinitiative Gesundheit von Mutter und Kind entwickelt.

Bisher hat die Landesinitiative primär Maßnahmen konzipiert, die insbesondere die Gesundheit von Frauen während der Schwangerschaft und der Kinder im ersten Lebensjahr fördern. Mit „Super Dad“ werden nun auch die Väter in den Blick genommen. Die App soll junge werdende Väter dabei unterstützen, einen aktiveren Part in der Schwangerschaft und in der Gesundheits-Fürsorge für ihr Kind zu übernehmen:

Ab sofort haben die jungen Männer mit der App „Super Dad“ alle wichtigen Informationen und praktische Hilfestellungen vor und nach der Geburt auf ihrem Smartphone dabei.

„Super Dad“ begleitet die Schwangerschaft und die ersten Monate nach der Geburt. Die App liefert Wissenswertes rund um die Gesundheit der Schwangeren und des Ungeborenen, die Vorbereitung des werdenden Vaters auf die Geburt und den Papierkram, der mit einer Geburt anfällt. Auch mit Schwangerschaft und Geburt zusammenhängende finanzielle oder partnerschaftliche Probleme werden behandelt.

Nach der Geburt steht der Umgang mit dem Neugeborenen im Mittelpunkt.

Und es gibt natürlich auch Gimmicks: Ein Countdown zählt die Tage bis zur Geburt und der Namensfinder bietet den Eltern Anregungen, wie der Nachwuchs denn heißen soll.

Mit wöchentlich wechselnden Tipps wissen die jungen werdenden Väter immer, was ansteht: Z.B. Untersuchungstermine oder der Abschluss der Krankenversicherung für das Baby.

„Super Dad“ wurde im Rahmen der Landesinitiative „Gesundheit von Mutter und Kind“ entwickelt und vom Gesundheitsministerium NRW finanziert. Redaktionell betreut wird die App vom Landeszentrum Gesundheit NRW.

„Super Dad“ wurde zunächst für mobile Android-Geräte realisiert und kann kostenlos im Google Play Store heruntergeladen werden.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.nrw.lzg.papa>

Gesetzliche Regelungen



- Gesetz zum Schutz der erwerbstätigen Mutter (Mutterschutzgesetz - MuSchG)
- Gesetz zum Elterngeld und zur Elternzeit (Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz - BEEG)
- Sozialhilfe
- Kindergeld

Mutterschutzgesetz

(auszugsweise aus „Leitfaden zum Mutterschutz“, vollständig abrufbar über die Internetseite des Bundesfamilienministeriums: www.bmfsfj.de)

Das Mutterschutzgesetz gilt für alle (werdenden) Mütter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, das heißt auch für Heimarbeiterinnen, Hausangestellte, geringfügig Beschäftigte, weibliche Auszubildende und unter bestimmten Voraussetzungen auch für Schülerinnen und Studentinnen, nicht jedoch für Hausfrauen oder Selbständige.

Für Beamtinnen gelten ähnliche Regelungen, die in der Verordnung über die Freistellung wegen Mutterschutz für Beamtinnen und Richterinnen, Eltern- und Pflegezeit, Erholungs- und Sonderurlaub der Beamtinnen und Beamten und Richterinnen und Richter im Land Nordrhein-Westfalen (FrUrIV NRW) festgelegt sind und die Teile des Mutterschutzgesetzes zur Anwendung erklärt.

Werdende Mütter dürfen in den letzten sechs Wochen vor der Entbindung nur mit ihrer Einwilligung beschäftigt werden. Nach der Entbindung gilt ein Beschäftigungsverbot von acht Wochen beziehungsweise zwölf Wochen bei Früh- und Mehrlingsgeburten. Bei medizinischen Frühgeburten und bei sonstigen vorzeitigen Entbindungen verlängert sich die Mutterschutzfrist nach der Geburt um die Tage, die vor der Entbindung nicht in Anspruch genommen werden konnten.

Wird bei dem Kind innerhalb von acht Wochen nach der Entbindung eine Behinderung festgestellt, kann die Mutter eine Verlängerung der Schutzfrist von acht auf zwölf Wochen beantragen.

Außerhalb der allgemeinen Schutzfristen sieht das Mutterschutzgesetz zum Schutz der werdenden Mutter und ihres Kindes generelle Beschäftigungsverbote (zum Beispiel Akkord-, Fließband-, Mehr-, Sonntags- oder Nachtarbeit) und individuelle Beschäftigungsverbote aufgrund eines ärztlichen Attestes vor. Für die Arbeit nach 20 Uhr bis 22 Uhr ist eine behördliche Genehmigung erforderlich.

Um die Frau in dieser Zeit vor finanziellen Nachteilen zu schützen, regelt das Mutterschutzgesetz verschiedene Mutterschaftsleistungen:

- das Mutterschaftsgeld
- den Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld während der Mutterschutzfristen
- das Arbeitsentgelt bei Beschäftigungsverboten außerhalb der Mutterschutzfristen (sogenannter Mutterschutzlohn)
- Urlaubsanspruch

Alle werdenden Mütter, die Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse sind, erhalten für die Zeit der Mutterschutzfristen vor und nach der Geburt sowie für den Entbindungstag Mutterschaftsgeld. Darüber hinaus wird ihnen vom Arbeitgeber ein Zuschuss zum Mutterschaftsgeld gewährt, so dass die Frauen in dieser Zeit ihren bisherigen Durchschnittsverdienst behalten. Weitere Auskünfte zu Fragen des Mutterschaftsgeldes erteilen die Krankenkassen.

Auch während der Ausfallzeiten wegen mutterschutzrechtlicher Beschäftigungsverbote (somit auch während der Mutterschutzfristen) entstehen Urlaubsansprüche. Eine Kürzung des Erholungsurlaubs wegen mutterschutzrechtlicher Beschäftigungsverbote ist nicht zulässig.

Frauen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert oder mitversichert sind, erhalten bei Schwangerschaft / Mutterschaft zudem weitere bestimmte Leistungen der Krankenkassen z. B. ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe, stationäre Entbindung, Nachsorge, Haushaltshilfe.

Kündigungsschutz

Vom Beginn der Schwangerschaft an bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung ist die Kündigung des Arbeitsverhältnisses durch das Unternehmen bis auf wenige Ausnahmen unzulässig. Auch eine Kündigung nach einer Fehlgeburt nach der zwölften Schwangerschaftswoche ist unzulässig.

Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz

(auszugsweise aus „Elterngeld Elternzeit – Für Geburten ab 01.09.2021“, vollständig abrufbar über die Internetseite des Bundesfamilienministeriums: www.bmfsfj.de)

Elterngeld

Das Elterngeld sichert die wirtschaftliche Existenz der Familien und hilft Vätern und Müttern, Familie und Beruf besser zu vereinbaren. Es soll den Eltern ermöglichen, sich Zeit für ihr Kind zu nehmen. Elterngeld gibt es in den Varianten Basiselterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus – diese können miteinander kombiniert werden.

Elterngeld können Sie bekommen als Elternpaar, als alleinerziehender Elternteil oder als getrennt Erziehende. Seit Herbst 2021 ist das Elterngeld noch flexibler, partnerschaftlicher und einfacher – durch mehr Teilzeitmöglichkeiten, weniger Bürokratie und mehr Elterngeld für Frühchen.

Basiselterngeld

Das Elterngeld fängt fehlendes Einkommen auf, wenn Eltern nach der Geburt für ihr Kind da sein wollen und deshalb ihre berufliche Arbeit unterbrechen oder einschränken. Den Eltern stehen gemeinsam insgesamt 14 Monate Basiselterngeld zu, wenn sich beide an der Betreuung beteiligen und den Eltern dadurch Einkommen wegfällt. Sie können die Monate frei untereinander aufteilen. Ein Elternteil kann dabei mindestens zwei und höchstens zwölf Monate für sich in Anspruch nehmen.

Alleinerziehende, die das Elterngeld zum Ausgleich des wegfallenden Erwerbseinkommens beziehen, können die vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.

Basiselterngeld können Eltern nur innerhalb der ersten 14 Lebensmonate des Kindes erhalten. Danach können sie nur noch das ElterngeldPlus oder den Partnerschaftsbonus beziehen.

Für ab dem 1. September 2021 geborene Kinder gilt außerdem: Wenn das Kind mindestens sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin zur Welt kommt, bekommen die Eltern länger Elterngeld. Bis zu vier zusätzliche Monate Basiselterngeld sind möglich, je nachdem wie viele Wochen vor dem errechneten Geburtstermin das Kind geboren wurde.

ElterngeldPlus

Das ElterngeldPlus stärkt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und erkennt insbesondere die Pläne derjenigen an, die schon während des Elterngeldbezugs wieder in Teilzeit arbeiten wollen. Mütter und Väter haben damit die Möglichkeit, länger als bisher Elterngeld in Anspruch zu nehmen. ElterngeldPlus können Eltern doppelt so lange bekommen wie Basiselterngeld: Ein Monat Basiselterngeld entspricht zwei Monaten ElterngeldPlus. Wenn Eltern nach der Geburt nicht arbeiten, ist das ElterngeldPlus halb so hoch wie das Basiselterngeld. Wenn sie nach der Geburt in Teilzeit arbeiten, kann das monatliche ElterngeldPlus genauso hoch sein wie das monatliche Basiselterngeld mit Teilzeit.

Partnerschaftsbonus

Eltern können jeweils bis zu vier zusätzliche ElterngeldPlus-Monate als Partnerschaftsbonus erhalten, wenn sie in diesem Zeitraum gleichzeitig zwischen 24 und 32 Wochenstunden in Teilzeit arbeiten, um mehr Zeit für ihr Kind zu haben. Der Partnerschaftsbonus kann für mindestens zwei und höchstens vier Monate beantragt werden. Die Regelung gilt auch für getrennt erziehende Eltern, die als Eltern gemeinsam in Teilzeit gehen. Alleinerziehenden steht der gesamte Partnerschaftsbonus zu.

Höhe und Anspruchsvoraussetzungen

Die Höhe des Elterngeldes hängt davon ab, wie viel Einkommen der betreuende Elternteil vor der Geburt des Kindes hatte und ob nach der Geburt Einkommen wegfällt. Eltern mit höheren Einkommen erhalten 65 Prozent, Eltern mit niedrigeren Einkommen bis zu 100 Prozent des Voreinkommens.

Je nach Einkommen beträgt das monatliche Basiselterngeld mindestens 300 Euro und höchstens 1800 Euro. ElterngeldPlus und der Partnerschaftsbonus betragen mindestens 150 Euro und höchstens 900 Euro im Monat. Das Mindestelterngeld erhalten alle, die nach der Geburt ihr Kind selbst betreuen und höchstens 32 Stunden in der Woche arbeiten, etwa auch Studierende, Hausfrauen oder Hausmänner und Eltern, die wegen der Betreuung älterer Kinder nicht gearbeitet haben.

Mehrkindfamilien mit kleinen Kindern profitieren vom sogenannten Geschwisterbonus: Sie erhalten einen Zuschlag von zehn Prozent des sonst zustehenden Elterngeldes, mindestens aber 75 Euro monatlich bei Basiselterngeld (37,50 Euro bei ElterngeldPlus).

Bei Mehrlingsgeburten wird ein Mehrlingszuschlag von 300 Euro auf das Basiselterngeld oder 150 Euro auf das ElterngeldPlus für jedes weitere neugeborene Kind gezahlt.

Das Elterngeld wird beim Arbeitslosengeld II, bei der Sozialhilfe und beim Kinderzuschlag vollständig als Einkommen angerechnet – dies betrifft auch den Mindestbetrag von 300 Euro. Es gibt aber eine Ausnahme: Alle Elterngeldberechtigten, die Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Kinderzuschlag beziehen und die vor der Geburt ihres Kindes beziehungsweise ihrer Mehrlingskinder erwerbstätig waren, erhalten einen Elterngeldfreibetrag. Dieser Freibetrag liegt je nach Verdienst bei höchstens 300 Euro. Bis zu dieser Höhe steht das Elterngeld damit zusätzlich zur Verfügung.

Elterngeld bei Teilzeitbeschäftigung

Während der Elternzeit dürfen Sie bis zu 32 Stunden pro Woche arbeiten. Dabei kommt es nicht auf die einzelne Woche an, sondern auf den monatlichen Durchschnitt. Sie können auch bestimmte Berufsausbildungen machen, zu denen eine Teilzeit-Arbeit gehört, wenn Sie nicht mehr als 32 Stunden pro Woche arbeiten. Informationen dazu bekommen Sie zum Beispiel bei der Kammer Ihres Berufsstandes oder über die Internetseite www.familienportal.nrw

Ob für Sie Basiselterngeld, ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus oder eine Kombination von allen besser ist, hängt ab von Ihren Lebensumständen und von Ihren Plänen: Sind Sie erwerbstätig? Wollen Sie Ihre Kinder ausschließlich selbst betreuen? Wann wollen Sie zurück in den Beruf? Wie viel Geld brauchen Sie im Monat und wie viel steht Ihnen zur Verfügung? Als Hilfe zur Entscheidung können Sie zum Beispiel den Elterngeld-Rechner des Bundes-Familienministeriums benutzen. Den Elterngeld-Rechner finden Sie unter der Internetadresse www.familienportal.de. Dort können Sie die verschiedenen Möglichkeiten durchspielen und erhalten gleich eine Einschätzung, wie hoch das Elterngeld in Ihrem Fall sein könnte.

Wie und wo beantrage ich Elterngeld?

Die Aufgaben nach dem Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz hat der Kreis Viersen auf die Stadt Mönchengladbach in Form des Versorgungsamtes für die Stadt Mönchengladbach und den Kreis Viersen delegiert. Das Elterngeld kann somit schriftlich beim

Versorgungsamt der Stadt Mönchengladbach und des Kreises Viersen

Fliethstraße 86 - 88

41061 Mönchengladbach

beantragt werden.

Der Antrag auf Elterngeld kann als PDF-Datei über die Internetseite www.moenchengladbach.de unter dem Suchstichwort „Elterngeld“ heruntergeladen werden. Hier gibt es auch weitere Informationen zu den für die Antragstellung erforderlichen Nachweisen.

Erreichbar ist das Versorgungsamt über die Telefonnummer 02161/25-0 oder über E-Mail: elterngeld@moenchengladbach.de

Bis wann muss ich den Antrag stellen?

Sie müssen den Antrag spätestens drei Monate nach der Geburt des Kindes stellen, um das Elterngeld für den gesamten Zeitraum zu erhalten. Sie können das Elterngeld auch danach noch beantragen. Sie erhalten dann aber nur drei Monate rückwirkend Elterngeld (ausschlaggebend ist dabei der Tag, an dem der Antrag eingegangen ist).

Elternzeit

Jeder Elternteil hat einen Anspruch auf bis zu drei Jahre Elternzeit zur Betreuung und Erziehung seines Kindes. Die Elternzeit ist ein Anspruch des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin gegenüber dem Arbeitgeber, eine Zustimmung des Arbeitgebers ist nicht erforderlich für die Elternzeit, die vor dem 3. Geburtstag des Kindes genommen wird. Während der Elternzeit müssen die Eltern nicht arbeiten. Falls sie nicht berufstätig sind, erhalten sie auch keinen Lohn. Eltern können jedoch, wenn sie das möchten, während der Elternzeit in Teilzeit arbeiten. Bei gleichzeitiger Elternzeit können sie insgesamt 64 Wochenstunden (32 + 32) erwerbstätig sein.

Das Arbeitsverhältnis bleibt während der gesamten Elternzeit bestehen. Ist sie abgelaufen, besteht ein Anspruch auf Rückkehr zur früheren Arbeitszeit. Da das Arbeitsverhältnis während der Elternzeit lediglich ruht und mit dem Ende der Elternzeit wieder vollständig auflebt, ist die Arbeitnehmerin oder der Arbeitnehmer gemäß der im Arbeitsvertrag getroffenen Vereinbarungen zu beschäftigen. Während der gesamten Elternzeit besteht ein besonderer Kündigungsschutz.

Auch Beamtinnen und Beamte, Soldatinnen und Soldaten sowie Richterinnen und Richter können Anspruch auf Elternzeit haben. Für sie gelten jedoch einige besondere Regelungen, auf die hier nicht näher eingegangen wird. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die für Sie zuständige Personalstelle Ihres Dienstherrn.

Flexible 24 Monate

Mütter und Väter können 24 Monate Elternzeit im Zeitraum zwischen dem dritten Geburtstag und der Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes beanspruchen. Eine Zustimmung des Arbeitgebers ist nicht erforderlich.

Drei Zeitabschnitte

Jeder Elternteil kann seine gesamte Elternzeit in drei Zeitabschnitte aufteilen. Der Arbeitgeber kann jedoch den dritten Abschnitt der Elternzeit aus dringenden betrieblichen Gründen ablehnen, wenn er ausschließlich zwischen dem dritten Geburtstag und der Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes liegt.

Eine Verteilung auf weitere beziehungsweise mehr als drei Zeitabschnitte ist mit Zustimmung des Arbeitgebers möglich.

Anmeldefristen für die Elternzeit

Die Anmeldefrist für die Elternzeit innerhalb der ersten drei Lebensjahre des Kindes beträgt sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit. Für Elternzeit, die zwischen dem dritten Geburtstag und der Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes genommen werden soll, beträgt die Frist 13 Wochen vor deren Beginn.

Zulässige Teilzeitarbeit während der Elternzeit

Während der Elternzeit dürfen Eltern bis zu 32 Stunden pro Woche (bei Kindern, die vor dem 1. September 2021 geboren wurden bis zu 30 Wochenstunden) in Teilzeit arbeiten. Dabei kommt es nicht auf die einzelne Woche an, sondern auf den monatlichen Durchschnitt.

Unter folgenden Voraussetzungen können Eltern von ihrem Arbeitgeber verlangen (Rechtsanspruch), dass sie bei ihm während der Elternzeit mit verringerter Stundenzahl arbeiten:

- Eltern arbeiten bei diesem Arbeitgeber schon länger als sechs Monate ohne Unterbrechung.
- Dort sind in der Regel mehr als 15 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer beschäftigt. Auszubildende und andere Personen in Berufsbildungsmaßnahmen werden nicht mitgezählt.

- Die Eltern möchten mindestens zwei Monate lang arbeiten, und zwar mindestens 15 und maximal 32 Stunden pro Woche.
- Es gibt keine dringenden betrieblichen Gründe, die gegen Teilzeit sprechen.

Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, können Eltern von ihrem Arbeitgeber Teilzeit verlangen.

Sind diese Voraussetzungen nicht erfüllt, können sie von ihrem Arbeitgeber nicht verlangen, dass er sie in Teilzeit beschäftigt. Ist der Arbeitgeber damit einverstanden,

können die Eltern aber trotzdem mit ihm vereinbaren, dass sie während der Elternzeit vorübergehend Teilzeit arbeiten.

Falls die Eltern schon vor ihrer Elternzeit Teilzeit von maximal 32 Stunden pro Woche gearbeitet haben, dann können sie diese Teilzeitarbeit auch während der Elternzeit fortsetzen. Wird dem Arbeitgeber gleichzeitig mit dem Antrag auf Elternzeit mitgeteilt, dass die bisherige Teilzeit fortgesetzt werden soll, bedarf es keiner Zustimmung des Arbeitgebers.

Kündigungsschutz in der Elternzeit

Der Kündigungsschutz für eine Elternzeit innerhalb der ersten drei Lebensjahre des Kindes beginnt ab der Anmeldung der Elternzeit, frühestens acht Wochen vor Beginn der Elternzeit.

Für eine Elternzeit zwischen dem dritten Geburtstag und der Vollendung des achten Lebensjahres des Kindes besteht Kündigungsschutz auch ab der Anmeldung - frühestens 14 Wochen vor Beginn der Elternzeit. Nur in besonderen Fällen kann ausnahmsweise eine Kündigung für zulässig erklärt werden. Die Klärung der Zulässigkeit erfolgt durch die für den Arbeitsschutz zuständige oberste Landesbehörde oder durch eine von ihr bestimmte Stelle.

In allen Fällen endet der Kündigungsschutz mit Ablauf der Elternzeit.



Sozialhilfe

Sozialhilfe ist eine staatliche Leistung, auf die alle Bundesbürgerinnen und Bundesbürger Anspruch haben, die sich in finanziellen Notlagen befinden, bei denen z.B. keine Versicherungen mehr greifen, die Bundesagentur für Arbeit nicht zuständig ist oder auch Verwandte nicht helfen können.

Schwangere ohne Krankenversicherung und mit geringem Einkommen können beim Sozialamt „Hilfe bei Schwangerschaft und Mutterschaft“ bekommen. Bezahlt werden Leistungen, die sonst von der Krankenversicherung übernommen werden. Darüber hinaus sind weitere Hilfen für die Zeit nach der Entbindung möglich.

Die Leistungen der Sozialhilfe sollen regelmäßig denjenigen entsprechen, die über die gesetzliche Krankenversicherung gewährt werden. Die Hilfe für werdende Mütter und Wöchnerinnen, die aus Sozialhilfemitteln übernommen werden, umfasst dementsprechend:

- ärztliche Betreuung
- Versorgung mit Arznei- und Verbandmitteln und Heilmitteln
- Hebammenhilfe
- stationäre Entbindung
- häusliche Pflege
- Hausgeburt und soweit erforderlich auch eine Haushaltshilfe
- Geburtshaus

Daneben gibt es noch eine Reihe materieller Hilfen, die beantragt werden können, z.B.

- Mehrbedarfszuschlag
- Säuglingsausstattung
- Bekleidung für Schwangere

Näheres erfahren Sie bei Ihrem örtlichen Sozialamt (Tel.Nr. siehe unter „Adressen“ in dieser Broschüre).

Kindergeld

Anspruchsberechtigt ist, wer die deutsche Staatsbürgerschaft besitzt und in Deutschland einen Wohnsitz oder seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat. Für im Ausland, insbesondere in der EU, beschäftigte deutsche Arbeitnehmer gelten besondere Regelungen. Auch Deutsche, die im Ausland wohnen, aber in Deutschland entweder unbeschränkt einkommenssteuerpflichtig sind oder entsprechend behandelt werden, erhalten Kindergeld. In Deutschland wohnende Ausländer können Kindergeld erhalten, wenn sie eine gültige Niederlassungserlaubnis besitzen. Bestimmte Aufenthaltserlaubnisse können ebenfalls einen Anspruch auf Kindergeld auslösen.

Der Anspruchsberechtigte kann Kindergeld beantragen für

- leibliche Kinder
- adoptierte Kinder
- Stiefkinder (bei Zugehörigkeit zum selben Haushalt)
- Enkelkinder (bei Zugehörigkeit zum selben Haushalt)
- Pflegekinder (wenn die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen).

Für jedes Kind wird nur einem Berechtigten Kindergeld gezahlt.

Das Kindergeld beträgt monatlich für das erste und zweite Kind jeweils 219 Euro, für das dritte Kind 225 Euro und für das vierte und jedes weitere Kind jeweils 250 Euro. Das Kindergeld wird monatlich vom Beginn des Monats an gezahlt, in dem die Anspruchsvoraussetzungen erfüllt sind. Es endet mit Ablauf des Monats, in dem die Anspruchsvoraussetzungen wegfallen.

Kindergeld wird für alle Kinder ab dem Geburtsmonat bis zum Ablauf des Monats, in dem das Kind das 18. Lebensjahr vollendet, gezahlt. Darüber hinaus kommt eine Weiterzahlung nur in Betracht, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Diese liegen insbesondere vor, wenn das Kind

- sich in Schul- oder Berufsausbildung befindet,
- sich im Studium befindet,
- sich in einer Übergangszeit von höchstens vier Monaten befindet,
- mangels Ausbildungsplatzes eine Berufsausbildung nicht beginnen oder fortsetzen kann,
- einen Bundesfreiwilligendienst ableistet,
- das 21. Lebensjahr noch nicht vollendet hat und bei einer inländischen Agentur für Arbeit arbeitssuchend gemeldet ist.

Bei behinderten und verheirateten Kindern gelten Sonderregelungen.

Kindergeld kann grundsätzlich längstens bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres gezahlt werden. Grundwehr- oder Zivildienstzeiten führen für die Dauer des jeweils abgeleisteten Zeitraums des gesetzlichen Grundwehr- oder Zivildienstes zu einer Verlängerung der Kindergeldzahlung. Für die Zeit der Ableistung der genannten Dienste selbst steht den Eltern kein Kindergeld zu.

Das Kindergeld ist bei der zuständigen Familienkasse schriftlich zu beantragen. Die für Sie zuständige Familienkasse hat ihren Sitz in der Regel in der Bundesagentur für Arbeit, die für die Gemeinde/ Stadt zuständig ist, in der Sie wohnen oder Ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Antragsvordrucke sind bei den Familienkassen erhältlich.

Ein Merkblatt zum Thema Kindergeld ist bei den Familienkassen erhältlich oder im Internet unter www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder abrufbar. Darüber hinaus finden Sie ausführliche Informationen unter www.familienkasse.de oder www.bzst.de.

Teilzeitberufsausbildung = eine große Sache

Eine qualifizierte Berufsausbildung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Integration in den Arbeitsmarkt. Vor allem junge Menschen mit Familienverantwortung haben es aber oftmals besonders schwer, ihren Wunsch nach einer Berufsausbildung zu realisieren. In dieser Situation bietet eine Ausbildung mit verminderter Arbeitszeit Müttern und Vätern neue Wege, um erfolgreich in den Beruf einzusteigen oder eine in Vollzeit begonnene Ausbildung in reduzierter Form zu Ende zu führen.

Diese Ausbildungsform ist in allen Berufen des dualen Systems möglich.

Ein typisches Praxisbeispiel: Die Arbeitszeit einschließlich des Berufsschulunterrichts beträgt mindestens 75% der wöchentlichen Arbeitszeit – dabei verlängert sich die Ausbildungszeit in der Regel nicht. Auszubildende/r und Betrieb sprechen ab, zu welchen Zeiten diese Stunden geleistet werden.

Bei Fragen zum Thema helfen Ihnen gerne weiter:

Agentur für Arbeit Krefeld

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Monique van Huijstee

Tel.: 02151 / 92-2412

Email: Krefeld.BCA@arbeitsagentur.de

Jobcenter Kreis Viersen

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Christina Helling

Tel.: 02162/2661-217

E-Mail: Jobcenter-Kreis-Viersen.7004-BCA@jobcenter-ge.de

Bibliotheken

An dieser Stelle möchten wir Sie auf die große Auswahl an Medien rund um das Thema hinweisen, die Sie erwerben oder in den öffentlichen Büchereien ausleihen können.

Einige Medien aus den Büchereien im Kreisgebiet haben wir für Sie beispielhaft aufgelistet. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Näheres zu den Angeboten erfahren Sie in der jeweiligen Bücherei Ihrer Wahl. Natürlich hat auch jede andere öffentliche Bibliothek aktuelle und informative Literatur zum Thema vorrätig!

Brüggen

Gemeindebücherei Brüggen

Kreuzherrenplatz 4, 41379 Brüggen

Telefon: 02163/5701555

E-Mail: buecherei@brueggen.de

Kempen

Stadtbibliothek Kempen

Burgstr. 19, 47906 Kempen

Telefon: 02152/917-4141

E-Mail: stadtbibliothek@kempen.de

www.kempen.de

Nettetal

Stadtbücherei Nettetal

Lobbericher Str. 1, 41334 Nettetal

Telefon: 02153/72031

E-Mail: stadtbuecherei@nettetal.de

www.nettetal.de

Tönisvorst

Stadtbücherei Tönisvorst

Hochstraße 20a, 47918 Tönisvorst

Telefon: 02151/999202

E-Mail: buecherei@toenisvorst.de

www.toenisvorst.de/stadtbuecherei

Viersen

Neben der zentralen **Stadtbibliothek Viersen** gibt es zwei Zweigstellen, und zwar in Süchteln und in Dülken.

Albert-Vigoleis-Thelen-Stadtbibliothek

Rathausmarkt 1b, 41747 Viersen

Telefon: 02162/101509

E-Mail: stadtbibliothek@viersen.de

www.stadtbibliothek-viersen.de

Öffnungszeiten:

Di 11 - 18 Uhr

Mi - Fr 11 - 13.30 Uhr und 14.30 - 18 Uhr

Sa 10 - 13.30 Uhr

Zweigstelle Süchteln

Hochstraße 10, 41749 Viersen

Telefon: 02162/101755

Öffnungszeiten:

Mo 15 - 18 Uhr

Mi 15 - 18 Uhr

Do 15 - 18 Uhr

Fr 10 - 12 Uhr

Zweigstelle Familienbibliothek Dülken

Moselstr.25, 41751 Viersen

Telefon: 02162/101640

Öffnungszeiten:

Mo 15 - 18 Uhr

Di 15 - 18 Uhr

Mi 10 - 12 Uhr

Fr 15 - 18 Uhr

Willich

Bibliothek im Rathaus

Stadtbibliothek

Hochstr. 30, 47877 Willich

Telefon: 02154/949-602

E-Mail: bibliothek@stadt-willich.de

www.stadt-willich.de

Schwangerschaft und Geburt – Lesetipps

„Schwangerschaft, Geburt, erstes Lebensjahr“
Diese und weitere Titel finden Sie in der

Stadtbibliothek Kempen

Silvia Höfer:

Quickfinder Schwangerschaft: (alles Wichtige für 9 einzigartige Monate)

Heike Höfler:

Schwangerschaftsgymnastik: Übungen für Becken, Bauch und Körperhaltung; Rückbildungsgymnastik; (mit Yoga und Wahrnehmungsübungen)

Elke Mattern:

Schwangerschaft und Geburt selbstbestimmt: gut informiert über Vorsorge, Rechte und finanzielle Hilfen

Dagmar von Cramm:

Richtig essen in Schwangerschaft und Stillzeit

Juliana Afram:

Vom Wochenbett zum Workout: Fit nach der Geburt mit Juliana Afram

Nora Imlau und Sabine Pfützner:

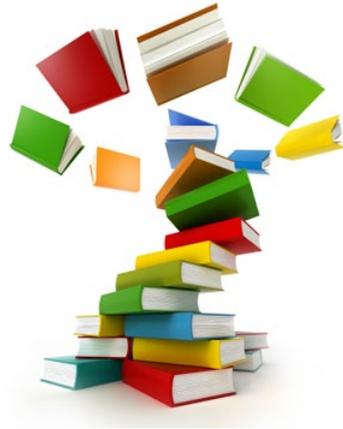
Babybauchzeit: Geborgen durch die Schwangerschaft und die Zeit danach

Franz Kainer und Annette Nolden:

Das große Buch zur Schwangerschaft: Umfassender Rat für jede Woche

Nora Imlau und Herbert Renz-Polster:

Das Geburtsbuch: Vorbereiten, erleben, verarbeiten.



Albert-Vigoleis-Thelen-Stadtbibliothek Viersen

Bongertz, Christiane Stella:

Stillen. So findest du gelassen deinen eigenen Weg
Dorling Kindersley Verlag, 2021

Cetiner, Basak:

Baby schmeckt's! Die besten Rezepte fürs erste Lebensjahr und darüber hinaus
Frechverlag, 2022

Dannhauer, Kareen:

Willkommen im Hebammensalon. Der charmanteste Ort für alle Fragen rund
um Schwangerschaft und Geburt
Kösel Verlag, 2022

Dorsch, Walter ; Frey, Carina:

Natürlich gesund werden. Die wichtigsten Kinderkrankheiten erkennen und
behandeln
Dorling Kindersley Verlag, 2021

Graf, Kristin:

Die friedliche Geburt. So bringst du dein Baby selbstbestimmt und angstfrei zur
Welt
Piper Verlag, 2022

Hofner, Gerald:

Was die Kinderärzte raten.
Humboldt Verlag, 2022

Khaschei, Kirsten:

Hurra, schwanger! Ganz entspannt durch die 40 Wochen
Stiftung Warentest, 2021

Kolpatzik, Kai:

Das Handbuch der Familiengesundheit
Isartal Health Media GmbH, 2021

Mik, Jeannine ; Teml-Jetter, Sandra:

Keine Angst, Mama! Wie Eltern Ängste und Sorgen überwinden und Kinder selbstbewusst begleiten

Kösel Verlag, 2021

Nitsch, Cornelia:

Vornamen. Von beliebt bis ausgefallen

Gräfe und Unzer Verlag, 2022

Pichl, Veronika:

Bio für mein Baby. Gesunde und vollwertige Mahlzeiten von Anfang an

Riva Verlag, 2022

Pypke, Susanne:

Trick 17 kompakt – Schwangerschaft & Baby

Frechverlag, 2022

Rehm, Natalie:

Gehen, Sprechen, Denken. Wie sich Babys aus eigener Kraft entwickeln

Kösel-Verlag, 2021

Rösler, Annika ; Höllrigl Tschaikner, Evelyn:

Nachwehen. Trost und Hilfe bei überwältigenden Gefühlen rund um die Geburt

Kösel Verlag, 2021

Rosenthal, Alexandra:

Fit und stark nach der Schwangerschaft. Workouts individuell planen:

Rückbildung, Training, Ernährung

Meyer & Meyer Verlag, 2021

Schmidt, Nicola:

Artgerecht – Das andere Babybuch

Kösel Verlag, 2021

Schmidt, Nicola ; Althoff, Klaus:

Vater werden. Dein Weg zum Kind
Gräfe und Unzer Verlag, 2021

Schröckert, Silke:

101 Dinge, die in keinem Elternratgeber stehen
Junior Medien Verlag, 2021

Steel, Susannah:

365 Babyspiele. Spielerisch die Sinne fördern im ersten Lebensjahr
Dorling Kindersley Verlag, 2020

Tucker, Abigail:

Was es bedeutet, eine Mutter zu werden
Ullstein Verlag, 2021

Vlk, Johanna ; Jährling, Nina:

Selbstbestimmte Geburt ohne Angst. Mit der FEARLESS-Methode
Schwangerschaft und Geburt entspannt erleben
Thieme Verlag, 2021

Wilken, Anna:

Na, wann ist es denn so weit? Kinderwunsch sieht bei jedem anders aus
ZS Verlag, 2021

Zeisler, Marie ; Robles Salgado, Isabel:

Fifty fifty Eltern. So gelingt euch die gleichberechtigte Elternschaft
Humboldt Verlag, 2021

Stadtbibliothek Willich

Eine Übersicht des Medienangebotes finden Sie im Medienkatalog
www.stadt-willich.de/bib

Weitere wichtige Kontakte

Aidsberatung

Gesundheitsamt des Kreises Viersen

Rathausmarkt 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/391696

Beratungsstellen

Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Krefeld & Viersen

zuständig für Viersen, Nettetal, Schwalmatal, Niederkrüchten, Brüggen und Grefrath:

Psychologische Beratungsstelle Viersen

Hauptstr. 120

41747 Viersen

Telefon: 02162/15030

E-Mail: beratungsstelle-vie@diakonie-krefeld-viersen.de

zuständig für Kempen, Tönisvorst und Willich:

Psychologische Beratungsstelle Krefeld

Dreikönigenstr. 48

47799 Krefeld

Telefon: 02151/3632070

E-Mail: eb-krefeld@diakonie-krefeld-viersen.de

www.diakonie-krefeld-viersen.de

Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Hildegardisweg 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/15081

E-Mail: EB-Viersen@mercur.caritas-ac.de

www.beratung-caritas-ac.de/index.php?id=vierson

Suchtberatung „Kontakt, Rat und Hilfe“ Viersen e.V.

Kreuzherrenstr. 17-19, 41751 Viersen-Dülken

Telefon: 02162/95110

E-Mail: zentrale@krh-online.de

www.krh-online.de

Familienwegweiser Kreis Viersen

Der Familienwegweiser des Kreises Viersen ist ein Online-Ratgeber für Familien und Fachkräfte, die sich über bestehende Angebote rund um den Kreis Viersen informieren möchten.



Sie finden das Portal unter: www.familienwegweiser-kreisviersen.de

Fragen über bereits bestehende Einträge oder Interessensfragen zur Erfassung einer Institution im Familienwegweiser des Kreises Viersen können gerne an familienwegweiser@kreis-viersen.de gerichtet werden.

Frauenhaus

Frauenhaus für den Kreis Viersen

Telefon: 02162/814342

E-Mail: frauenhaus@skf-viersen.de

Frauenseelsorge

Frauenseelsorge in der Region Kempen-Viersen

Kirchplatz 20, 47918 Tönisvorst

Telefon: 02151/1503637

www.frauenseelsorge-kempen-viersen.de

Gesundheitsamt

Gesundheitsamt des Kreises Viersen

Rathausmarkt 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/39-1693

Kinder- und Jugendärztlicher Dienst:

Telefon: 02162/39-1947

Hilfe für Kinder und Jugendliche mit Behinderung:

Telefon: 02162/39-1512 und 02162/39-1832

Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Viersen

www.frauenimkreisviersen.de

Die Gleichstellungsbeauftragte ist Ansprechpartnerin in besonderen Lebenssituationen. Alle Angaben und Informationen werden streng vertraulich behandelt. Eine Weitergabe erfolgt nur mit Ihrem Einverständnis. Nehmen Sie mit ihr Kontakt auf,

- wenn Sie Unterstützung in einer persönlichen Notlage benötigen, wie z.B. sexueller Belästigung am Arbeitsplatz oder wenn Ihnen oder Ihren Kindern Gewalt angetan wird.
- wenn Sie sich am Arbeitsplatz, im öffentlichen Leben oder in Ihrer sozialen Situation benachteiligt fühlen und sich beschweren wollen.
- wenn Sie Hilfestellung und Unterstützung brauchen, um z.B. nach der Familienphase in den Beruf zurückzukehren.
- wenn Sie Kontakt zu Frauenorganisationen wünschen oder Auskünfte über Beratungs- und Hilfsangebote benötigen.
- wenn Sie einfach einmal über Ihre Nöte und Sorgen sprechen möchten.
- wenn Sie Anregungen zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Frauen im Kreis Viersen haben.

Burggemeinde Brüggen

Klosterstr. 38, 41379 Brüggen

Michaela Mevissen

Telefon: 02163/5701131

E-Mail: michaela.mevissen@brueggen.de

Gemeinde Grefrath

Rathausplatz 3, 47929 Grefrath

Barbara Behrendt

Telefon: 02158/4080104

E-Mail: barbara.behrendt@grefrath.de

Gemeinde Niederkrüchten

Laurentiusstr. 19, 41372 Niederkrüchten

Christiane Jung

Telefon: 02163/980132

E-Mail: christiane.jung@niederkruechten.de

Gemeinde Schwalmtal

Markt 20, 41366 Schwalmtal

Claudia Schinken

Telefon: 02163/946192

E-Mail: Claudia.Schinken@gemeinde-schwalmtal.de

Stadt Kempen

Buttermarkt 1, 47906 Kempen

Birgit Braun

Telefon: 02152/9171400

E-Mail: Gleichstellungsbeauftragte@kempen.de

Stadt Nettetal

Doerkesplatz 11, 41334 Nettetal

Monika Ioannidis

Telefon: 02153/8988010

E-Mail: Gleichstellung@nettetal.de

Stadt Tönisvorst

Bahnstr. 15, 47918 Tönisvorst

Helga Nauen

Telefon: 02151/999169

E-Mail: Gleichstellung@toenisvorst.de

Stadt Viersen

Rathausmarkt 1, 41747 Viersen

Swantje Day

Telefon: 02162/101226

E-Mail: gleichstellung@viersen.de

Stadt Willich

Schloss Neersen

Hauptstr. 6, 47877 Willich

Diana Schrader

Telefon: 02156/949186

E-Mail: diana.schrader@stadt-willich.de

Kreis Viersen

Rathausmarkt 3, 41747 Viersen

Gabriele Cuylen

Silke Polmans

Rita Reinert

Telefon: 02162/39-1003

E-Mail: gleichstellungsstelle@kreis-viersen.de

Heilpädagogisches Zentrum Krefeld-Kreis Viersen gGmbH

Hochbend 21, 47918 Tönisvorst

Telefon: 02156/48010

Angebote:

- Heilpädagogische Kindertagesstätte
- Frühförderung
- Werkstätten für Menschen mit Behinderung

Jugendämter

Kreis Viersen - Jugendamt

Rathausmarkt 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/39-1663

E-Mail: jugendamt@kreis-viersen.de

Das Jugendamt des Kreises Viersen ist zuständig für alle Städte und Gemeinden im Kreisgebiet mit Ausnahme von Kempen, Nettetel, Viersen und Willich, die eigene Jugendämter unterhalten (Kontakt Daten siehe Seite 79 und 80).

Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) des Kreises Viersen:

Der ASD hilft in verschiedenen Problem- und Krisensituationen durch Information, Beratung, Unterstützung sowie Vermittlung. Probleme und Krisen sind z. B. Erziehungsschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten, Verwahrlosung, Kindesmisshandlung, sexueller Missbrauch, Partnerschaftskonflikte, Trennungs- und Scheidungsproblematik, Sorgerechtsfragen, persönliche Krisen. Hilfe erhalten Kinder, Jugendliche, junge Volljährige, Eltern und Familien. Schwerpunkte der Arbeit sind die Trennungs- und Scheidungsberatung, die Zusammenarbeit mit Familiengerichten sowie die Beratung, Installation und Begleitung von Hilfen zur Erziehung.

Die ASD-Dienststellen sind täglich von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr telefonisch erreichbar.

Termine nach Vereinbarung.

Familien-Erziehungshilfe (FEH)

Die Familien-Erziehungshilfe ist eine ambulante Hilfe zur Erziehung. Durch intensive Betreuung, Beratung und Begleitung soll die Familie in ihren Erziehungsaufgaben, bei der Bewältigung von Alltagsproblemen, der Lösung von Konflikten und Krisen sowie im Kontakt mit Ämtern und Institutionen unterstützt werden und Hilfe zur Selbsthilfe gegeben werden. Die sozialpädagogischen Fachkräfte suchen die Familie zu Hause auf. Von den Mitgliedern der Familien ist Bereitschaft zur Zusammenarbeit gefordert.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Allgemeinen Sozialen Dienst vor Ort und können dort auch einen entsprechenden Antrag stellen.

Tagespflege für Kinder
Vermittlung von Tagespflegestellen
Telefon: 02162/39-1683

Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) des Kreises Viersen

Alter Postweg 9, 41379 Brüggen
Telefon: 02162/39-2255
02162/39-2252

Deversdonk 1, 47929 Grefrath
Telefon: 02162/39-2223
02162/39-2221

Poststr. 27, 41372 Niederkrüchten-Elmpt
Telefon: 02162/39-2331
02162/39-2333

Schulstr. 28 a, 41366 Schwalmtal
Telefon: 02162/39-2236
02162/39-2237

Benrader Str. 9, 47918 Tönisvorst
Telefon: 02151/931060

Stadt Kempen - Amt für Kinder, Jugend und Familie

zuständig für das Stadtgebiet Kempen
Telefon: 02152/9170 (Zentrale)

Allgemeiner Sozialer Dienst des Amtes für Kinder, Jugend und Familie der Stadt Kempen
Rathaus am Bahnhof
Schorndorfer Str. 16 - 18, 47906 Kempen

Stadt Nettetal - Geschäftsbereich Familie, Jugend und Soziales

zuständig für das Stadtgebiet Nettetal
Telefon: 02153/8980 (Zentrale)

- Familienbüro -

Am Bongartzstift 9, 41334 Nettetal
Telefon: 02153/8985117

- Allgemeiner Sozialer Dienst -

Doerkesplatz 1, 41334 Nettetal
Telefon: 02153/8985105

Stadt Viersen – Fachbereich Kinder, Jugend und Familie

zuständig für das Stadtgebiet Viersen

Telefon: 02162/101-0 (Zentrale)

- Allgemeiner Sozialer Dienst -

Telefon: 02162/101754

02162/101751

E-Mail: asd@viersen.de

- Fachstelle Frühe Hilfen -

Telefon: 02162/101768

02162/101794

E-Mail: nicole.henneboehl@viersen.de
cornelia.merbecks@viersen.de

Stadt Willich – Geschäftsbereich Jugend und Soziales

zuständig für das Stadtgebiet Willich

Telefon: 02154/9490 (Zentrale)

- Sozialer Dienst des Jugendamtes der Stadt Willich -

Telefon: 02154/949820

- Erziehungsberatungsstelle der Stadt Willich -

Telefon: 02154/949401

Bei den Jugendämtern der Städte Kempen, Nettetal, Viersen und Willich erfahren Sie die Sprechzeiten und Erreichbarkeiten der Außenstellen der jeweiligen Allgemeinen Sozialen Dienste.

„Nummer gegen Kummer“

Kinder- und Jugendtelefon

Ein bundesweit eingerichteter Telefondienst für Kinder und Jugendliche – kostenlos, vertraulich und anonym

Kinder- und Jugendtelefon

Telefon: 0800/1110333

Mo bis Sa 14 – 20 Uhr

zusätzlich bundesweit über Festnetz und Handy erreichbar unter der Rufnummer 116111

Online-Beratung per Mail oder Chat für Kinder und Jugendliche über die Internetseite www.nummergegenkummer.de

für Eltern

Telefonische Beratung, montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr. Kostenlos, vertraulich und anonym. Erreichbar in ganz Deutschland über Festnetz und Handy.

Elterntelefon: 0800/1110550

Kinderschutzbund

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Kempen e.V.
Spülwall 11, 47906 Kempen
Telefon: 02152/519924
E-Mail: DKSB.Kempen@t-online.de
www.kinderschutzbund-kempen.de

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Viersen e.V.
Gereonstr. 57, 41747 Viersen
Telefon: 02162/21798
E-Mail: dksb.viersen@web.de
www.kinderschutzbund-viersen.de

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Willich e.V.
Neersener Str. 41, 47877 Willich
Telefon: 02156/4979708
E-Mail: info@kinderschutzbund-willich.de
www.kinderschutzbund-willich.de

Kreispolizeibehörde Viersen

Kriminalkommissariat 1
Kriminalprävention, Opferschutz
Mühlenberg 7, 41751 Viersen
Telefon: 02162/3771706
www.polizei-viersen.de

Marien-Apotheke und Sanitätshaus

Hohe Str. 15, 47929 Grefrath
Telefon: 02158/2346
E-Mail: info@marien-apotheke-grefrath.de
www.marien-apotheke-grefrath.de

Angebote: „Kinder+ Apotheke“, d.h. die Mitarbeiterinnen haben eine pädiatrische Zusatzausbildung.

Missbrauch

Arbeitskreis gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen im Kreis Viersen

Telefon: 02162/18716 und 02162/106809
E-Mail: frauenzentrum-viersen@t-online.de
www.frauenzentrum-viersen.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Anonym und kostenfrei
Telefon: 0800/2255530
Montags, mittwochs, freitags 9 - 14 Uhr
dienstags, donnerstags 15 - 20 Uhr
www.hilfe-portal-missbrauch.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Telefon: 08000 116016
Rund um die Uhr, anonym, Beratung in 18 Sprachen
www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon für tatgeneigte Personen

Vertrauliche und kostenlose Hilfestellung für Menschen, die befürchten, eine Straftat zu begehen.
Telefon: 0800/7022240
Erreichbarkeit: Dienstag, Donnerstag, Freitag von 11 - 13 Uhr
www.bevor-was-passiert.de

Mutter-Kind-Kuren / Mütterkuren

Beratungsangebote beispielsweise über die Internetseiten:
www.awo-gesundheitsservice.de
www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kurberatung
oder über Ihre Krankenkasse

Notruf für Schwangere in Krisensituationen

Zentrale Notrufnummer für den Kreis Viersen

Telefon: 0173/2704000
werktags von 9 - 12 Uhr und von 14 - 16 Uhr
Arbeitsgemeinschaft „Mutter-Kind-Gesundheit“
(Schwangerschaftsberatung - auf Wunsch anonym -, anonyme Geburten, Adoptionsmöglichkeiten)

Regionale Schulberatungsstelle des Kreises Viersen

Schulpsychologischer Dienst

Rathausmarkt 3, 41747 Viersen

Telefon: 02162/391484

Sozialämter

Sozialamt Kreis Viersen

Telefon: 02162/391602

Sozialamt Gemeinde Niederkrüchten

Telefon: 02163/9800

Sozialamt Burggemeinde Brüggen

Telefon: 02163/57010

Sozialamt Gemeinde Schwalmtal

Telefon: 02163/9460

Sozialamt Gemeinde Grefrath

Telefon: 02158/40800

Sozialamt Stadt Tönisvorst

Telefon: 02151/9990

Sozialamt Stadt Kempen

Telefon: 02152/9170

Sozialamt Stadt Viersen

Telefon: 02162/1010

Sozialamt Stadt Nettetal

Telefon: 02153/8980

Sozialamt Stadt Willich

Telefon: 02156/9490

Runder Tisch gegen häusliche Gewalt im Kreis Viersen

Beratung und Hilfe:

Frauzentrum Viersen Telefon: 02162/18716

Frauenhaus Viersen Telefon: 02162/814342

Kreisverwaltung Viersen Telefon: 02162/391003

www.kreis-viersen-gegen-haeusliche-gewalt.de

Weißer Ring

Hilfe für Kriminalitätsoffer

Marianne Fuhrmann

Tel.: 0151 55164792,

E-Mail: viersen@mail.weisser-ring.de

www.viersen-nrw-rheinland.weisser-ring.de

Gesundheitstipps

Folsäure, das „Schwangerschaftsvitamin“

Folsäure ist ein wichtiges B-Vitamin und wirkt bei einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen sowie Zellteilungs- und Wachstumsprozessen mit. Wenn in den ersten vier Schwangerschaftswochen Gehirn und Rückenmark angelegt werden, muss für eine gesunde Entwicklung des Fötus ausreichend Folsäure zur Verfügung stehen. Ein Folsäuremangel kann zu Krankheitssymptomen wie Blutarmut, Verdauungsstörungen und Veränderungen an den Schleimhäuten führen. Das ungeborene Kind benötigt Folsäure, damit sich das Neuralrohr (Rückenmarkskanal) richtig schließt, da es sonst zu Spaltbildungen des Kopfes und der Wirbelsäule („offener Rücken“ – Spina bifida) kommen kann, was mit Lähmungen der Beine und Störungen der Blasen- und Darmfunktion einhergeht.



Durch die Einnahme von 0,4 mg Folsäure pro Tag mindestens 4 Wochen vor und im ersten Drittel der Schwangerschaft kann dieser Fehlbildung vorgebeugt werden. Gute Folsäurelieferanten in der täglichen Ernährung sind u.a. Spinat, Broccoli, Hülsenfrüchte, Eigelb, Kohl, Zitrusfrüchte, Bananen sowie Roggen- und Vollkornprodukte. Damit allein kann jedoch die für Schwangere empfohlene Dosis nicht erreicht werden. Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt Frauen mit Kinderwunsch und Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel daher, die Folsäureaufnahme gezielt durch Folsäurepräparate zu ergänzen. Auch im weiteren Verlauf der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist der Bedarf an Folsäure erhöht. Die Frauenärztin/der Frauenarzt berät bezüglich der jeweils empfohlenen Dosis. Entsprechende Vitaminpräparate sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Weiterführende Informationen bieten das Bundesinstitut für Risikobewertung (www.bfr.bund.de/de/a-z_index/folsaeure-4602.html) und das Robert-Koch-Institut (https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/F/Folsaeureversorgung/Folsaeureversorgung_inhalt.html).

Toxoplasmose, eine oft unbekannte Gefahr

Toxoplasmen sind einzellige Parasiten, die sich in Zellen von Mensch und Tier vermehren. Bei gesunden Erwachsenen verläuft eine Infektion mit Toxoplasmen in der Regel ohne Symptome. Selten kommen milde Verlaufsformen mit grippeähnlichen Symptomen oder auch Entzündungen des Auges vor.

Infiziert sich allerdings eine Frau erstmals in der Schwangerschaft mit Toxoplasmen, kann der Erreger auf das ungeborene Kind übertragen werden und zu Fehl- oder

Frühgeburt führen, zu Schädigung kindlicher Organe, besonders des zentralen Nervensystems und der Augen (Entzündung, Erblindung).

Ein häufiger Übertragungsweg ist die Aufnahme der Erreger durch den Verzehr von rohem oder ungenügend erhitztem Fleisch oder Fleischprodukten, besonders von Schwein und Schaf. Außerdem kann der Erreger über Katzenkot durch Hand-Mund-Übertragung weitergegeben werden.

Wie kann man sich vor einer Infektion schützen?

- Keine rohen oder nicht ausreichend erhitzten, gefrosteten oder durch andere Verfahren adäquat behandelten Fleischprodukte essen, wie z.B. Hackfleisch, Carpaccio, Mettwurst, Teewurst, Salami oder Rohschinken. Fleisch immer gut durchbraten bzw. erhitzen.
- Rohes Gemüse und Früchte vor dem Verzehr gründlich waschen.
- Waschen der Hände vor jedem Essen.
- Waschen der Hände nach dem Zubereiten von rohem Fleisch, nach Garten-, Feld- oder anderen Erdarbeiten.
- Sandspielkästen bei Nichtbenutzung möglichst abdecken, um Koteintrag durch Freigängerkatzen zu vermeiden und nach dem Besuch von Sandspielplätzen gründlich die Hände waschen.
- Keine Freigängerkatzen streicheln.
- Bei Halten einer Katze in der Umgebung der Schwangeren sollte diese nicht mit rohem Fleisch, sondern mit Dosen- und/oder Trockenfutter ernährt werden. Die Kotkästen sollten täglich durch andere Personen mit heißem Wasser gereinigt und das Katzenstreu gewechselt werden.

Weitere Informationen unter: www.bfr.bund.de/de/presseinformation/2010/02/toxoplasmose__unterschaetzte_gefahr-32526.html

Vermeidung des plötzlichen Säuglingstodes

Mögliche Ursachen für den plötzlichen Kindstod – oder auch Sudden Infant Death Syndrome SIDS – sind weiterhin noch nicht gänzlich aufgeklärt. Es gibt aber Studien, die belegen, dass einige präventive Maßnahmen wirkungsvoll das Risiko des SIDS reduzieren können. Anfang der 90er Jahre starben in Deutschland von 10.000 Säuglingen 15 am Plötzlichen Kindstod (SIDS). Die SIDS-Sterblichkeit ging dann kontinuierlich zurück – auch aufgrund von Aufklärung und Prävention – und lag 2007 bei 3 von 10.000 Säuglingen (laut RKI).

Als wichtigster Faktor zur Prävention von SIDS gilt: nicht in der Umgebung des Kindes rauchen!



Weitere Maßnahmen zur Vermeidung des plötzlichen Säuglingstodes sind:

- Möglichst 6 Monate Stillen.
- Bis zum Alter von 12 Monaten das Kind in Rückenlage schlafen lassen.
- Die Schlafzimmertemperatur sollte zwischen 16°C und 18°C liegen, Unterkühlung und Überhitzung sollten vermieden werden.
- Der Kopf sollte nie Gefahr laufen, im Schlaf von Bettzeug, Kissen oder Kuscheltieren bedeckt zu werden, wodurch die Atmung gestört würde. Daher sollte das Kind nicht mit einer Bettdecke zugedeckt werden und stattdessen einen gut sitzenden Winter- oder Sommer-Schlafsack tragen.
- Im Babybett sollte auf Kopfkissen, Spielzeug und Kuscheltiere verzichtet werden.
- Die Matratze sollte fest und luftdurchlässig sein.
- Das Kind sollte mit im elterlichen Schlafzimmer schlafen.

Weitere Informationen bieten immer auch Kinderärztinnen/Kinderärzte sowie Hebammen und Geburtskliniken.

Das ungeborene Kind raucht mit

Nikotin ist plazentagängig. Jede Zigarette, die Schwangere rauchen, raucht das Baby im Bauch mit. Das Kind im Mutterleib bekommt genauso viel Nikotin ab, wie die rauchende Frau, allerdings zirkulieren die Tabakgifte viel länger im Körper des Ungeborenen, da sie schlechter abgebaut werden als bei Erwachsenen (nach BfR). Dies verursacht vielfältige Störungen des Stoffwechsels. Die Folgen sind häufigere Fehlbildungen, Wachstumsverzögerung, vorzeitige Wehen und Störungen der Plazentafunktion, Asthma, Allergien, eine hohe Infektanfälligkeit, Behinderungen

oder ADHS. Drei Mal häufiger kann es zu Fehl- und Frühgeburten kommen.

Besonders ausgeprägt sind die Effekte bei passivrauchenden Schwangeren, denn bei ihnen wird das Nikotin langsamer abgebaut. Deshalb können auch werdende Väter einen Beitrag für die gesunde Entwicklung ihres Kindes leisten, indem sie auf den „Glimmstängel“ in den Wohnräumen und der Nähe der Schwangeren verzichten.

Auch E-Zigaretten und E-Shishas sind keineswegs harmlos. Beim Dampfen von E-Zigaretten und E-Shishas werden schädliche Inhaltsstoffe aufgenommen, die sich ebenfalls negativ auf das ungeborene Kind auswirken können. Deshalb sollten Schwangere auch darauf unbedingt verzichten.

Null Promille fürs Baby

Auch Alkohol ist plazentagängig. Innerhalb weniger Minuten haben werdende Mutter und das ungeborene Kind den gleichen Alkoholspiegel. Das Zellgift Alkohol kann Organe und Nerven des entstehenden Kindes zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft angreifen und ist damit in allen Entwicklungsstadien eine große Gefahr. Bereits der Konsum kleiner Mengen Alkohol in der Schwangerschaft kann die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes empfindlich stören (nach Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - BZgA).

Das Vollbild der Alkoholembyopathie, den Auswirkungen regelmäßigen Alkoholkonsums in der Schwangerschaft, erkennen Geburtshelferinnen und Geburtshelfer und Kinderärztinnen und Kinderärzte auf den ersten Blick. Typische Merkmale sind u.a. ein geringes Geburtsgewicht, körperliche Missbildungen wie Nierenschäden und Herzfehler, sichtbare Auffälligkeiten wie Verformungen im Gesichtsbereich, Verhaltensstörungen wie geringer Saugreflex, Ruhelosigkeit und erhöhte Reizbarkeit, Defizite in der geistigen Entwicklung wie Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten und verminderte Intelligenz.

Viele Schwangere wissen nicht, dass schon geringe Alkoholmengen wie z.B. 2 Gläser Wein oder 1,5 Flaschen Bier schwerwiegende Folgen für die Entwicklung des Kindes haben können. Auch gelegentliche hohe Blutalkoholspiegel durch „Hochprozentiges“ bleiben nicht ohne Folgen. Die alkoholbedingten Schäden können unterschiedlich stark sein, bis hin zu schweren körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen. Häufig zeigen sich die Schäden nicht direkt beim Neugeborenen, sondern treten im Kleinkind- oder Schul- Alter in Form von Konzentrationsstörungen, Ablenkbarkeit und Hyperaktivität auf.

Deshalb denken Sie daran: Eine „Promillegrenze“, mit der man auf der sicheren Seite ist, gibt es nicht. Es sollte komplett auf Alkohol während der Schwangerschaft und Stillzeit verzichtet werden.

Weitere Informationen bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA: www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-in-der-schwangerschaft/?pk_campaign=Paid-Eltern-Suche

Vorbeugung von Allergien – was kann man vor der Geburt tun?

Ob bereits im Mutterleib eine Sensibilisierung im kindlichen Organismus auftreten kann und ob man dies mit speziellen Diäten verhindern kann, ist wissenschaftlich umstritten. Bekannt ist aber, dass die Veranlagung eine Allergie wie Asthma, Neurodermitis, Heuschnupfen oder Nahrungsmittelallergie zu entwickeln häufig vererbt wird. Die Toleranzentwicklung zu fördern ist dennoch eine wichtige Maßnahme der Allergieprävention und beginnt schon im Babyalter.

Wichtige Maßnahmen sind:

- Eine rauchfreie Umgebung. Denn es ist bekannt, dass das Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft das Risiko der Kinder für Neurodermitis und allergische Erkrankungen steigert. Deshalb: Verzicht auf das Rauchen in der Schwangerschaft dient der Allergieprävention.
- Strikte Diäten mit Verzicht auf allergieauslösende Lebensmittel wie Milch, Hühnerei, Fisch oder Nüsse sind keine sinnvolle Maßnahme und schränken zudem die Lebensmittelauswahl für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung unnötig ein. Das erhöht die Gefahr von Mangelerscheinungen wichtiger Nährstoffe.
- Die optimale Ernährung für Babys ist die Muttermilch und wird daher als Maßnahme der Allergieprävention empfohlen. In den ersten vier Monaten sollte voll gestillt werden. Falls Stillen nicht möglich ist, sollte eine Hydrolysatnahrung in den ersten 4 Monaten verabreicht werden.
- Beikost sollte schrittweise eingeführt werden, wenn das Kind volle 4 Monate alt ist.
- Neue Studien belegen, dass der Verzehr von Fisch während der Schwangerschaft, Stillzeit und im Rahmen der Beikost einen vorbeugenden Effekt bezüglich der Allergieentwicklung hat.
- Luftschadstoffe wie Formaldehyd sollte man im Kinderzimmer vermeiden.
- Hohe Luftfeuchtigkeit in Innenräumen sollte vermieden und regelmäßig gelüftet werden, um einem Schimmelpilzwachstum vorzubeugen.
- Es sollte stets eine schonende Hautpflege durchgeführt und keine allergisierenden Substanzen auf die Haut gebracht werden.
- Alle empfohlenen Schutzimpfungen durchführen lassen.
- Übergewicht vermeiden.

Weitere Informationen bietet z.B. der Deutsche Allergie- und Asthmabund www.daab.de/allergien/wichtig-zu-wissen/babys-allergie-risiko/allergiepraevention/

Jod – lebenswichtig für Mutter und Kind

In der Schwangerschaft steigt der Jodbedarf erheblich an. Der mütterliche Stoffwechsel „verarbeitet“ mehr Jod und auch die kindliche Schilddrüse muss mitversorgt werden. Reicht die Jodzufuhr nicht aus, kann sich bei Mutter und Kind ein Kropf –eine Schilddrüsenvergrößerung – bilden. Jodmangel kann auch Störungen der körperlichen und geistigen Entwicklung des Kindes hervorrufen, eine ausreichende Jodzufuhr vermindert dagegen das Risiko für Fehl- und Frühgeburt. Der Arbeitskreis Jodmangel empfiehlt deshalb die Verwendung von jodiertem Speisesalz im Haushalt und die tägliche Einnahme von Jodidtabletten in Schwangerschaft und Stillzeit. Besprechen Sie das Thema Jod mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!

Impressum

Herausgeber:	Kreis Viersen - Der Landrat	
Druck:	Heilpädagogisches Zentrum Krefeld gGmbH	
Auflage:	2.000 Exemplare	
Stand:	November 2022	
Fotos:	Titelbild	Fotolia.com - lev dolgachov - #20120229
	Seite 5	Kreis Viersen - Gebhard Bucker
	Seite 6	Fotolia.com - babimu - #30079494
	Seite 8	Fotolia.com - Marco Wydmuch - #21429903
	Seite 22	Fotolia.com - RRF - #20464765
	Seite 27	Fotolia.com - Monkey Business - #8394773
	Seite 30	Fotolia.com - Herrndorff Fotografie - #91572215
	Seite 31	Fotolia.com - herr_mueller - #14266056
	Seite 43	Fotolia.com - moonrun/stephan siedler - #4107792
	Seite 47	Fotolia.com - Monkey Business - #8650998
	Seite 63	Fotolia.com - detailblick - #30115010
	Seite 70	Fotolia.com - Alexandr Mitiuc - #24654568
	Seite 84	Fotolia.com - detailblick - #27596777
	Seite 86	Fotolia.com - Hannes Eichinger - #15322489

Gleichstellungsbeauftragte

Gabriele Cuylen

Rathausmarkt 3

41747 Viersen

Telefon 02162 39-1003

E-Mail gleichstellungsstelle@kreis-viersen.de

 www.kreis-viersen.de

Nach einer Idee der Gleichstellungsstelle
Krefeld und des Arbeitskreises Silk, Krefeld