

# INFORMATIONEN RUND UM DIE GEBURT



mit praktischen  
Checklisten

für (werdende) Eltern & Fachkräfte im Landkreis Vorpommern-Rügen

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Landkreis Vorpommern-Rügen  
Fachdienst Jugend  
Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

### REDAKTION

Lissy Kunkel, Katrin Warnke

Bahnhofstraße 12/13  
18507 Grimmen  
SB Frühe Hilfen

Telefon: 03831 357-1984  
E-Mail: [Thurit.Wolffram@lk-vr.de](mailto:Thurit.Wolffram@lk-vr.de)

### GESTALTUNG:

ZWEI|DE · Agentur für Werbung & Gestaltung  
[www.agentur-2d.de](http://www.agentur-2d.de)

**Stand:** März 2020

### gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Der Leitfaden „Rund um die Geburt“ erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit der aufgeführten Informationen. Die genannten Sprechzeiten und auch die rechtlichen und staatlichen Leistungen und ihre Anspruchsgrundlage können sich ändern.

Liebe Eltern,

die Geburt Ihres Kindes steht ins Haus oder Sie sind vor kurzem Eltern geworden.

In dieser Zeit beschäftigen Sie viele Themen: Hebamme, Geburtsvorbereitungskurs, Krankenkasse, Vorsorgeuntersuchungen, Elternzeit, Kindergeld und Elterngeld, Kitaplatz, Kinderarzt und vieles mehr. In der Zeit vor und direkt nach der Geburt müssen viele Dinge erledigt werden. Formulare müssen ausgefüllt und Behördengänge getätigt werden. Dieser Leitfaden bietet (werdenden) Eltern Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt. Es stellt für Sie zusammen, welche Dinge Sie bedenken und welche Sie noch erledigen müssen.

Außerdem erfahren Sie, welche finanziellen und materiellen Hilfen Sie wann und wo beantragen können und welche Unterlagen Sie dazu benötigen.

Mit den Checklisten können Sie bequem schon Erledigtes abhaken und entspannt den Überblick behalten.

Es ist eine wunderbare Erfahrung, sein Kind beim Aufwachsen zu begleiten, zu sehen, wie es heranwächst, sich entwickelt und jeden Tag etwas Neues entdeckt. Gleichzeitig ist dies jedoch auch eine große Veränderung und Herausforderung in Ihrem Leben. Als Eltern werden Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind behütet, fröhlich und sorglos aufwächst. Sie werden es beschützen, fördern und für Ihr Kind da sein.

Wir wünschen allen Müttern, Vätern und ihren Kindern einen guten Start ins Abenteuer Familienleben!

*Thurit Wolffram*

Thurit Wolffram  
Koordination Frühe Hilfen / Kinderschutz  
im Landkreis Vorpommern-Rügen



## VOR DER GEBURT



Es gibt bereits vor der Geburt Ihres Kindes einiges zu tun. Versuchen Sie, so viel wie möglich früh zu erledigen. Dann haben Sie mehr Zeit für sich und ihre Familie, wenn das Kind da ist.

4



## SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG

Bei Fragen zur Familienplanung, Schwangerschaft und Partnerschaft erhalten Sie hier Antworten.

Es erfolgt eine umfangreiche Beratung zum Beispiel zu:

- Kinderwunsch
- Sexuaufklärung, Verhütung und Familienplanung
- Mutterschutz und Kündigungsschutz
- Hebammen
- Elternzeit und Elterngeld
- Partnerschaftskonflikte
- Erziehungsberatung (bis das Kind 3 Jahre alt ist)
- Vaterschaft, Personenrecht, Unterhalt
- Vertrauliche Geburt
- Stiftung „Hilfe für Frauen und Familien“
- Pränataldiagnostik
- Kurberatung und -vermittlung

Sie erhalten Informationen über familienfördernde und ergänzende Leistungen.

Schwangerschaftsberatungsstellen  
(anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen,  
Beratung bis zum 3. Lebensjahr)

- **REGION GRIMMEN**  
Markt 10 · 18507 Grimmen  
038326-455213 · schwangerenberatung@drk-nvp.de
- **REGION STRALSUND**  
Neuer Markt 18-21 (Eingang über Hof) · 18439 Stralsund  
03831-280602 · stralsund@profamilia.de  
  
Hans-Fallada-Straße 10 · 18435 Stralsund  
03831-384901 · beratungsdienste@kdw-hst.de
- **REGION RÜGEN**  
Markt 10 (Eingang Mühlenstr.) · 18528 Bergen  
03838-24574 · bergen@profamilia.de  
  
Störtebekerstraße 38 · 18528 Bergen  
03838-24982 · schwangerschaftsberatung@awo-ruegen.de
- **REGION RIBNITZ DAMGARTEN**  
Grüne Straße 2 · 18311 Ribnitz-Damgarten  
03821-3887 · ribnitz-damgarten@profamilia.de

5



## GESUNDHEIT

Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Gynäkologin/ Gynäkologe aufsuchen</b>	Während der Schwangerschaft sind in regelm. Abständen Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen. Sie gehören zum Leistungsumfang der Krankenkassen u. müssen nicht extra bezahlt werden. Die Vorsorgeuntersuchungen können in der gynäkologischen Praxis o. bei einer Hebamme durchgeführt werden.	Ab Beginn der Schwangerschaft	Bei Ihrem Gynäkologen  Suche: im Internet z.B. <a href="http://www.arztsuche-mv.de">www.arztsuche-mv.de</a> <a href="http://frauenaerzte-im-netz.de">frauenaerzte-im-netz.de</a> <a href="http://www.gelbeseiten.de">www.gelbeseiten.de</a>	• Kranken- versichertenkarte
<b>Hebamme suchen</b>  • Vorsorgeuntersuchung während der Schwangerschaft/ Beratung • Geburtsvorbereitung • Wochenbettbetreuung • Rückbildungskurse	Jede Frau hat Anspruch auf die Unterstützung einer Hebamme in der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt. Die Hebamme kann bis auf die Ultraschalluntersuchungen alle Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft machen. Sie stellt auch den Mutterpass aus.  Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.	Ab Beginn der Schwangerschaft	Bei Gynäkologe/in oder im Bekanntenkreis fragen  Suche: im Internet z.B. <a href="http://www.familienbande24.de">www.familienbande24.de</a> <a href="http://www.hebammen.de">www.hebammen.de</a>	• Kranken- versichertenkarte

6



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Zahnarztbesuch</b>  • Vorsorgeuntersuchung: Kontrolle von Zähnen und Zahnfleisch • Zahnbehandlung • Empfehlung spezieller Prophylaxemaßnahmen (z.B. Plaquetests, professionelle Zahnreinigung)	Während der Schwangerschaft kommt es bei vielen Frauen zu vermehrten Zahnfleischbluten. Teilweise können durch schwangerschaftsbedingtes Erbrechen Zahnprobleme auftreten, wenn Magensäure an die Zähne gelangt und den Zahnschmelz angreift. Auch vermehrten Zuckerkonsum bei Heißhungerattacken kann zum Problem werden. Daher ist ausgewogene Ernährung, regelm. Prophylaxeuntersuchungen sowie gründl. Zahnpflege die Grundlage für die (Zahn)-gesundheit.	Im ersten und letzten Drittel der Schwangerschaft	„Haus“-Zahnarzt  Suche: im Internet z.B. <a href="http://www.zahnarzauskunft-deutschland.de">www.zahnarzauskunft-deutschland.de</a> <a href="http://www.gelbeseiten.de">www.gelbeseiten.de</a>	• Kranken- versichertenkarte,  • Bonusheft
<b>Geburtseinrichtung suchen / zur Geburt anmelden</b>	<b>Rügen</b> • Familienzimmer, 24 Stunden-Rooming-in • Klinikvorstellung (ca. 36. SSW) jeden Montagvorm. (Kreissaalführung + Beratung und Untersuchung) • Anmeldung: 03838-391663 • Stillberatung	Im letzten Drittel der Schwangerschaft	Sana-Krankenhaus Rügen GmbH Calandstraße 7 18528 Bergen / Rügen Tel.: 03838-390 <a href="http://www.sana-ruegen.de">www.sana-ruegen.de</a> <a href="mailto:info.ruegen@sana.de">info.ruegen@sana.de</a>	• Mutterpass  • Kranken- versichertenkarte

7



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Geburtseinrichtung suchen / zur Geburt anmelden</b>	<b>Rügen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geburtsvorbereitungskurs, Akupunktur, Schwangerschaftsverlaufsuntersuchungen</li> <li>• Praxisentbindung</li> <li>• Hausgeburtsbegleitung</li> <li>• Wochenbettbetreuung</li> <li>• Stillbegleitung</li> <li>• Rückbildungsgymnastik (Babysitter vor Ort)</li> </ul>	Im letzten Drittel der Schwangerschaft	Hebammenpraxis Rügen City Center Ringstraße 113 18528 Bergen Tel.: 03838-315188 www.hebammenpraxis-ruegen.de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mutterpass</li> <li>• Kranken-versichertenkarte</li> </ul>
	<b>Stralsund</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familienzimmer, 24-Stunden-Rooming-in</li> <li>• Stillberatung</li> <li>• Stillcafé jeden zweiten Dienstag 9-11 Uhr</li> <li>• Kreißsaalführungen nach Vereinbarung</li> <li>• Infoabende für werdende Eltern</li> <li>• Tag der offenen Tür im Kreißaal</li> <li>• Geschwisterschule auf Station</li> <li>• Gynäkologie/Geburtshilfe</li> <li>• Informationen u. Anmeldung: 03831-352300</li> </ul>	Im letzten Drittel der Schwangerschaft	HELIOS Hanseklitorium Stralsund Große Parower Str. 47-53 18435 Stralsund Tel.: 03831-352300 www.helios-gesundheit.de/kliniken/stralsund info@helios-gesundheit.de	



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Geburtseinrichtung suchen / zur Geburt anmelden</b>	<b>Demmin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 Stunden-Rooming-in</li> <li>• Infoabende für werdende Eltern, Kreißsaalführungen, Geschwisterkurse</li> <li>• Babyschwimmen, Stillcafé, Stillberatung,</li> <li>• Sprechstunde: „Hilfe für Kinder mit Regulationsstörung“</li> </ul>	Im letzten Drittel der Schwangerschaft	Kreiskrankenhaus Demmin GmbH Wollweberstraße 21 17109 Demmin Tel.: 03998-4380 www.kkh-demmin.de kkh@kkh-demmin.de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mutterpass</li> <li>• Kranken-versichertenkarte</li> </ul>
	<b>Greifswald</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familienzimmer</li> <li>• 24 Stunden-Rooming-in</li> <li>• Kreißsaalanmeldung/ Hebammensprechstunde Mi: 9-17 Uhr</li> <li>• Geschwisternachmittag (4-8 J.): letzter Dienstag im Monat</li> <li>• Elternabend: letzter Mittwoch im Monat mit Fachärzten, jeden Mittwoch mit Hebammen, Anmeldung: 03834-866466</li> <li>• Stillgruppe: jeden 1. &amp; 3. Dienstag im Monat 9-10.30 Uhr (ab 6 Monate) u. 11-12.30 Uhr (0-6 Monate)</li> <li>• Stillberatung</li> <li>• neonatolog. Intensivstation</li> </ul>	Im letzten Drittel der Schwangerschaft	Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Ferdinand-Sauerbruch-Str. 17475 Greifswald Tel.: 03834-866500 gynkrei@uni-greifswald.de  Entbindungen sind auch im Geburtshaus möglich, Informationen unter <a href="http://www.lichtblick-hgw.de">www.lichtblick-hgw.de</a>	



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Geburtseinrichtung suchen / zur Geburt anmelden</b>	<p>Rostock</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familienzimmer (nach Belegungssituation)</li> <li>• 24h-Rooming-in</li> <li>• Informationsabende für werdende Eltern</li> <li>• jeder 1. Montag im Monat: 19.00 Uhr Kreißsaal- und Wochenstationsbesichtigung</li> <li>• "Geschwisterschule" (4-8 J.) für Kinder Anmeldung: 0381-44014900</li> <li>• Geburtsplanungsgespräch mit Arzt/Hebamme bei Zwillingschwangerschaft, Kaiserschnittwunsch, Beckenendlage, Anmeldung: 0381-44014546</li> <li>• Stillberatung</li> <li>• neonatolog. Intensivstation</li> </ul>	Im letzten Drittel der Schwangerschaft	<p>Klinikum Südstadt Rostock Südring 81 18059 Rostock Tel.: 0381-44010 www.kliniksued-rostock.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mutterpass</li> <li>• Krankenversicherungskarte</li> </ul>
<b>Kinderärztliche Praxis für die U-Untersuchungen suchen</b>	<p>Die U1 und meist auch noch die U2 werden in der Geburtseinrichtung durchgeführt. Die folgenden U-Untersuchungen (U3-U9) werden in einer kinderärztlichen Praxis durchgeführt.</p>	Bereits während der Schwangerschaft nach einer Praxis suchen und nach freien Terminen fragen	<p>Suche: im Bekanntenkreis</p> <p>im Internet z.B. <a href="http://www.arztsuche-mv.de">www.arztsuche-mv.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• U-Heft</li> <li>• Krankenversicherungskarte</li> <li>• dünnes Tuch/Decke (Unterlage Wiegen)</li> </ul>




ARBEIT				
Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Schwangerschaft bei der Arbeitsstelle bekannt geben</b>	<p>Tipp: Vater kann bei Arbeitgeber nachfragen, ob ein Tag Sonderurlaub für die Geburt des Kindes möglich ist!</p>	Keine Frist, aber frühestmöglich, damit die Einhaltung der Mutterschutzbestimmungen gewährleistet ist	Arbeitgeber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. Mutterpass</li> <li>• Bescheinigung des Gynäkologen/in oder der Hebamme</li> </ul>
<b>Elternzeit beantragen</b>	<p><a href="http://www.familien-wegweiser.de/bmfsfj.de">www.familien-wegweiser.de/bmfsfj.de</a></p>	Möglichst vor Entbindungstermin, da Antrag sehr umfangreich, spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit	Arbeitgeber	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schriftlicher formloser Antrag</li> </ul>



## BEHÖRDEN



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Vaterschafts- anerkennung beurkunden lassen</b>  (bei unverheirateten Paaren)	Die Vaterschaftsanerkennung ist wichtig bei Eltern, die nicht verheiratet sind.  vaterschaftsanerkennung.com	Vor der Geburt zu empfehlen, aber auch nach der Geburt noch möglich	An den Standorten Bergen, Stralsund und Grimmen des Fachdienstes Jugend Vorpommern-Rügen (siehe S.17), telefonisch zu erreichen unter der zentralen Behördennummer 115 oder beim örtlich zuständigen Standesamt: <a href="http://www.standesamt.com/Standesaemter-Mecklenburg-Vorpommern/8">www.standesamt.com/Standesaemter-Mecklenburg-Vorpommern/8</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalausweise u. Geburtsurkunden beider Eltern</li> <li>• Mutterpass</li> </ul> nach der Geburt: Geburtsurkunde des Kindes
<b>Sorgeerklärung abgeben</b>  (bei unverheirateten Paaren)	Eltern, die nicht miteinander verheiratet sind, müssen, wenn sie das gemeinsame Sorgerecht für ihr Kind haben möchten, eine öffentliche Sorgeerklärung abgeben. Ansonsten hat die Mutter das alleinige Sorgerecht.	Vor oder nach der Geburt	An den Standorten Bergen, Stralsund und Grimmen des Fachdienstes Jugend Vorpommern-Rügen (siehe S.26), telefonisch zu erreichen unter der zentralen Behördennummer 115	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalausweise u. Geburtsurkunden bei der Eltern</li> <li>• Mutterpass</li> </ul> nach der Geburt: Geburtsurkunde des Kindes

12



## FINANZEN



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Mutterschaftsgeld beantragen</b>	Berufstätige Frauen und Frauen, die ALG I beziehen und jeweils in der gesetzlichen Krankensicherung sind, erhalten 6 Wo. vor bis 8 Wo. nach der Geburt eine Entgeldersatzleistung in Höhe ihres durchschnittlichen Nettogehaltes / Arbeitslosengeld 1. Dieses setzt sich aus 13 € Mutterschaftsgeld pro Tag und dem Nettolohn (Arbeitsgeberanteil)/ ALG I minus 13 € je Arbeitstag zusammen. Familien- o. privat versicherte Frauen haben Anspruch auf max. 210 € Mutterschaftsgeld vom Bundesversicherungsamt.	Die Bescheinigung über die Schwangerschaft 7 Wochen vor der Geburt einreichen	Krankenkasse  Bundesversicherungsamt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bescheinigung über den Geburtstermin von dem Gynäkologen/in oder von der Hebamme</li> <li>• Geburtsurkunde</li> </ul>
<b>Leistungen vom Jobcenter:</b>  <b>Mehrbedarf für Schwangere/Schwangerschaftsbekleidung/ Erstausrüstungsbeihilfe beantragen</b>	Bezieherinnen v. ALG II haben die Möglichkeit, folgende einmaligen Leistungen zu beantragen: Schwangerschaftsbekleidung: 160€, Babyerstausrüstung: 445€ (Kinderwagen, Kinderbett,...). Es besteht die Mögl. Mehrbedarf i.H.v. 17% der Regelleistung zu beantragen.	Schwangerschaftsmehrbedarf/-bekleidung: ab 13. SSW, Babyerstausrüstung: ab 7. SSM (Kinderwagen 4 Wo. vor Geburtstermin)	Jobcenter  Alle Standorte der Jobcenter (siehe S. 26) erreichen Sie unter der zentralen Behördennummer 115	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schriftlicher formloser Antrag</li> <li>• Mutterpass</li> </ul>

13



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Zahlung der Stiftung „Hilfe für die Familie – Schwangere in Not“ beantragen</b>	Die Stiftung „Hilfe für die Familie – Schwangere in Not“ stellt einmalig pro Schwangerschaft ergänzende Leistungen zur Verfügung, wenn die Erstattung nicht aus eigenen Mitteln gekauft werden kann, oder die vom Jobcenter gewährte Leistung nicht ausreicht. Bei der Antragsstellung werden Sie von jeder Schwangerschaftsberatungsstelle unterstützt. Diese nimmt den Antrag auf und leitet ihn an die Stiftung weiter.	In den ersten Schwangerschaftsmonaten  (8-10 Wochen Bearbeitungszeit)  muss vor der Geburt bearbeitet werden	Jede Schwangerschaftsberatungsstelle (siehe Seite 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausweisdokument u. Meldebestätigung</li> <li>• Mutterpass</li> <li>• Unterlagen über vorhandenes Vermögen</li> <li>• Kontoauszüge</li> <li>• Mietvertrag</li> <li>• Einkommensnachweise</li> <li>• Bescheide vom Jobcenter über die Gewährung von Sonderleistungen</li> </ul>



**HILFETELEFON**  
GEWALT GEGEN FRAUEN  
**08000 116 016**  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Schwanger und die Welt steht Kopf?  
Wir sind für Sie da – vertraulich und sicher.  
☎ 0800 - 40 40 020



## NACH DER GEBURT



Wenn das Kind geboren ist, möchten Sie sich vermutlich am liebsten ganz und gar Ihrem neuen Familienmitglied widmen. Einige Behördengänge sind jedoch auch nach der Geburt noch zu erledigen.



## GESUNDHEIT

Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>U-Untersuchungen wahrnehmen</b>	U1 und U2 erfolgen meist noch in der Geburtseinrichtung. Die Termine der U-Untersuchungen ab U2/U3 werden bei der selbst gewählten kinderärztlichen Praxis wahrgenommen.	Ab der Geburt, die Praxis möglichst vor der Geburt auswählen und nach Aufnahmekapazitäten oder freien Terminen fragen	Kinderärztliche Praxis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelbes Heft für Vorsorgeuntersuchungen</li> <li>• Impfpass</li> <li>• Krankenversicherungskarte (falls schon vorhanden)</li> </ul>
<b>Krankenversicherung für das Kind abschließen</b> (Familienversicherung)	Nach telefonischer Information schickt die Krankenkasse ein Formular zu. Für das Kind gibt es 2 Wochen nach der Anmeldung eine eigene Versicherungskarte. Eine ärztliche Behandlung ist auch schon vorher möglich. Für die Versicherung des Kindes fallen keine zusätzlichen Kosten an.	Sofort nach der Geburt	Krankenkasse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geburtsurkunde des Kindes</li> <li>• Ausgefülltes Formular der Krankenkasse</li> </ul>

16



## BEHÖRDEN

Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Anmeldung beim Standesamt</b>	Die Geburtsdaten des Kindes werden in der Geburtseinrichtung aufgenommen und an das zuständige Standesamt der Stadt oder Gemeinde, in der das Kind geboren wurde, übermittelt. Die Anmeldung beim Einwohnermeldeamt erfolgt auch automatisch, durch das Standesamt.	Innerhalb einer Woche nach der Geburt (kann auch schon in der Schwangerschaft erfolgen)	Standesamt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geburtsbescheinigung der Geburtseinrichtung</li> <li>• Geburtsurkunden, Personalausweise der Eltern</li> <li>• Heiratsurkunde (wenn nicht verheiratet: Vaterschaftsanerkennung (falls vorhanden), ggf. Sorgerechtsklärung, wenn geschieden Heiratsurkunde u. Scheidungsurteil)</li> </ul>
<b>Kind bei Tagespflegeperson/ Kita anmelden</b>	Wohnortnähe, Konzept, Öffnungszeiten und Kapazität/ Wartelisten beachten	So früh wie möglich suchen und schriftlich anmelden	Suche: im Bekanntenkreis, im Internet z.B. <a href="http://www.kita.de">www.kita.de</a> , <a href="http://www.landknirpse.de">www.landknirpse.de</a> , über das Jugendamt, Anmeldung: direkt bei der Kita oder Tagespflegeperson	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personalausweis, Geburtsurkunde Eltern</li> <li>• Mutterpass Geburtsurkunde Kind</li> <li>• Formular / formloser schriftl. Antrag</li> </ul>

17



## FINANZEN

Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Kindergeld beantragen</b>	<p>Von Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres besteht für alle Kinder Anspruch auf Kindergeld.</p> <p>Antragsvordruck Kindergeld: erhältlich bei der Familienkasse: <a href="http://www.arbeitsagentur.de">www.arbeitsagentur.de</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie und Kinder</li> <li>• Kindergeld beantragen</li> </ul>	Innerhalb von 6 Wochen nach der Geburt	<p>Bundesagentur für Arbeit Familienkasse Stralsund Carl-Heydemann-Ring 98 18437 Stralsund Postanschrift: Familienkasse Nord 20069 Hamburg</p> <p>Telefonisch erreichbar Mo-Fr: 8-18 Uhr. Der Anruf ist gebührenfrei. Tel.: 0800-4555530 (Kindergeld und Kinderzuschlag) Tel.: 0800-4555533 (Zahlungstermine)</p> <p>Fax: 03831-259270389 Familienkasse-Nord@arbeitsagentur.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgefülltes Antragsformular</li> <li>• Geburtsbescheinigung vom Standesamt für den Antrag auf Kindergeld</li> <li>• Steueridentifikationsnummer von Ihnen und Ihrem Kind</li> </ul>



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Kinderzuschlag beantragen</b>	Der Kinderzuschlag ist eine Ergänzung zum Kindergeld. Er richtet sich an gering verdienende Eltern, die mit ihren Einkünften zwar den eigenen Unterhalt, nicht aber den ihrer Kinder finanzieren können. Als Faustregel gilt: Eltern, die ALG II, Sozialgeld oder Sozialhilfe beziehen und sonst kein Einkommen haben, können Kindergeld aber keinen Kinderzuschlag erhalten.	Ab der Geburt bis max. zur Vollendung des 25. Lebensjahres des Kindes	<p>Bundesagentur für Arbeit Familienkasse Stralsund (siehe S. 18)</p> <p><a href="http://www.arbeitsagentur.de">www.arbeitsagentur.de</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie und Kinder</li> <li>• Kindergeldzuschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgefülltes Antragsformular</li> </ul>
<b>Elterngeld beantragen</b>	Das Basiselterngeld beträgt i.d.R. 65% des durchschnittlichen Nettoverdienstes der letzten 12 Monate vor der Geburt des Kindes. Bei Teilzeitarbeit während der Elternzeit ist der Bezug von ElterngeldPlus möglich. Wenn beide Elternteile 4 Monate lang 25-30 Stunden in der Woche arbeiten, ist auch ein Partnerschaftsbonus möglich. Elterngeldrechner: <a href="http://www.familienwegweiser.de">www.familienwegweiser.de</a>	Innerhalb der ersten 3 Monate nach der Geburt, möglichst noch vor Entbindungstermin vorbereiten, da der Antrag sehr umfangreich ist (Elterngeld wird nur 3 Monate rückwirkend gezahlt)	<p>Landesamt für Gesundheit und Soziales Versorgungsamt Frankendamm 17 18439 Stralsund Tel.: 03831-2697 59836 Fax: 03831-269759844 Poststelle.BEEG.hst@lagus.mv-regierung.de Sprechzeiten Mo, Do: 9-12 Uhr Di: 9-12 Uhr &amp; 14-17 Uhr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgefülltes Antragsformular</li> <li>• Geburtsbescheinigung vom Standesamt für den Antrag auf Elterngeld</li> <li>• Nachweise über Einkommen und Mutterschaftsgeld</li> </ul>



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Wohngeld beantragen</b>	Wohngeld kann beantragt werden, wenn durch das eigene Einkommen der Lebensunterhalt nicht gedeckt werden kann. Es ist abhängig vom Familieneinkommen.	Bei Bedarf (wird nicht gewährt bei Bezug von ALG II, BAföG, Berufsausbildungsbeihilfe)	Örtlich zuständige Wohngeldstelle  Auskunft/Terminbuchung unter der zentralen Behördennummer 115	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgefülltes Antragsformular</li> <li>• Nachweis über Einkommen</li> <li>• Nachweis über Miete</li> </ul>
<b>Weitere Sozialleistungen beantragen</b>	Weitere Sozialleistungen können beantragt werden, wenn der Lebensunterhalt durch die eigenen Einkünfte nicht gesichert ist.	Bei Bedarf	Jobcenter Fachdienst Soziales Alle Standorte (siehe Seite 26) erreichen Sie unter der zentralen Behördennummer 115.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgefülltes Antragsformular und Anlagen</li> <li>• Personalausweis</li> <li>• Nachweise über Einkommen/Vermögen</li> <li>• Kontoauszüge</li> <li>• Mietvertrag</li> <li>• Kopie der Bankkarte</li> <li>• Krankenversichertenkarte</li> </ul>



Was?	Informationen	Wann?	Wo?	Unterlagen
<b>Haushaltshilfe beantragen</b>	Wenn eine Weiterführung des Haushalts nicht möglich ist (z.B. bei gesundheitlichen Problemen) und auch keine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt weiterführen kann, ist es möglich bei der Krankenkasse eine Haushaltshilfe zu beantragen. Ärztin/Arzt oder Hebamme können die Notwendigkeit einer Haushaltshilfe bescheinigen und die Antragsstellung unterstützen. Sie muss jedoch selbst beantragt werden.	Bei Bedarf (auch bereits in der Schwangerschaft)	Krankenkasse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mutterpass</li> <li>• Attest von der Ärztin/ dem Arzt oder Bescheinigung der Hebamme über Notwendigkeit einer Haushaltshilfe</li> </ul>
<b>Leistungen aus dem Bildungspaket* beantragen</b>	Kinder, die Sozialgeld, Kinderzuschlag, Wohngeld, Grundsicherung (HzL) oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen, haben Anspruch auf Leistungen aus dem Bildungspaket (max. 10 € pro Monat). Damit wird dem Baby gesellschaftliche Teilhabe, z.B. an Baby-Kursen, Musizierstunden, oder Krabbelgruppen ermöglicht.	Bei Bedarf, um gesellschaftliche Teilhabe des Kindes zu ermöglichen	Jobcenter	<p>Ausgefülltes Antragsformular und Anlagen</p> <p>Anträge unter: www.lk-vr.de &gt; Bürgerservice &gt; Downloads und Formulare</p>

\*Bildung und Teilhabe

## CHECKLISTE - VOR DER GEBURT

Was?	Wann?	Wo?	✓
Schwangerschaftsberatung	Vor, während, nach der Schwangerschaft	Schwangerschaftsberatungsstelle	
<b>GESUNDHEIT</b>			
Gynäkologin/Gynäkologe suchen	Ab Beginn der Schwangerschaft	Internet	
Zahnarztbesuch	Während der Schwangerschaft	Zahnarzt	
Geburtseinrichtungen suchen/ Geburt anmelden	Während der Schwangerschaft	Geburtseinrichtung	
Kinderärztliche Praxis für die U-Untersuchungen suchen	Während der Schwangerschaft	Internet	
<b>ARBEIT</b>			
Schwangerschaft bei der Arbeitsstelle bekannt geben	Keine Frist der Schwangerschaft	Arbeitgeber	
Elternzeit beantragen	Spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit	Arbeitgeber	
<b>BEHÖRDEN</b>			
Vaterschaftsanerkennung beurkunden lassen (bei unverheirateten Paaren)	Vor oder nach der Geburt	Fachdienst Jugend oder Standesamt	
Sorgeerklärung abgeben (bei unverheirateten Paaren)	Vor oder nach der Geburt	Fachdienst Jugend	
<b>FINANZEN</b>			
Mutterschaftsgeld beantragen	Bescheinigung über die Schwangerschaft spätestens 7 Wochen vor der Geburt einreichen	Krankenkasse	
Jobcenter: Mehrbedarf/Schwangerschaftsbekleidung/ Erstausrüstungsbeihilfe beantragen	17 % der Regelleistung Schwangerschaftsbekleidung; ab der 13. SSW Babyerstausrüstung; 7. SSM	Jobcenter	
Zahlung der Stiftung „Hilfe für Frauen und Familien“ beantragen (bei Bedarf)	In den ersten Schwangerschaftsmonaten	Schwangerschaftsberatungsstelle	

## CHECKLISTE - NACH DER GEBURT

Was?	Wann?	Wo?	✓
<b>GESUNDHEIT</b>			
U-Untersuchungen wahrnehmen	Ab der Geburt	Kinderärztliche Praxis	
Krankenversicherung für das Kind abschließen	Sofort nach der Geburt	Krankenkasse	
<b>BEHÖRDEN</b>			
Anmeldung beim Standesamt	Innerhalb einer Woche nach der Geburt	Standesamt	
Kitaplatz suchen	So früh wie möglich	Internet	
<b>FINANZEN</b>			
Kindergeld beantragen	Innerhalb von 6 Wochen nach der Geburt	Familienkasse	
Kindenzuschlag beantragen (bei Bedarf)	Ab der Geburt bis max. zur Vollendung des 25. Lebensjahres des Kindes	Familienkasse	
Elterngeld beantragen	Innerhalb der ersten 3 Monate nach der Geburt	Landesamt für Gesundheit und Soziales (LaGuS)	
Wohngeld beantragen (bei Bedarf)	Bei Bedarf	Wohngeldbehörde	
weitere Sozialleistungen beantragen (bei Bedarf)	Bei Bedarf	Jobcenter	
Unterhaltsvorschuss beantragen (bei Bedarf)	Bei Bedarf	Fachdienst Jugend	
Haushaltshilfe beantragen (bei Bedarf)	Bei Bedarf (auch in der Schwangerschaft)	Krankenkasse	
Antrag auf Leistungen aus dem Bildungspaket (Bildung und Teilhabe)	Bei Bedarf	Jobcenter	

## CHECKLISTE: KLINIKTASCHE

FÜR SIE	✓
Nützliches für die Geburt:	
Ein bis zwei T-Shirts (zum Wechseln während der Wehen)	
Hausschuhe zum leichten Hineinschlüpfen, Warme Socken	
Lippenbalsam, eventuell Massageöl, Badezusatz	
Haargummis oder Haarband (um die Haare während der Geburt aus dem Gesicht zu halten)	
Fotoapparat für die ersten Babyfotos (sollte auch ohne Blitz gute Fotos liefern können, um das Neugeborene nicht mit dem Blitzlicht zu erschrecken)	
Verpflegung (Im Kreißsaal werden die Mütter meist mit Mineralwasser oder Tee versorgt. Für die Kliniktasche bieten sich leichte Snacks an, z.B. Müsliriegel oder Obst.)	

FÜR SIE	✓
Für den Aufenthalt im Krankenhaus:	
Bequeme Kleidung (es können natürlich auch Schlafanzüge oder Nachthemden getragen werden; viele Frauen ziehen bequeme Freizeitkleidung vor)	
Stillfreundliche Oberteile (Stillunterhemd, bequeme Baumwollhemden)	
Still - BH (zwei Körbchengrößen größer als bisher), Stilleinlagen	
Bademantel bzw. Strick- oder Sweatshirtjacke	
Handtücher, Waschlappen, Toilettenartikel	
Ausreichend weite Kleidung für den Heimweg (etwas, das ungefähr im 6. Monat gepasst hat)	
Personalausweis, Mutterpass, Krankenversichertenkarte	
Geburtsurkunde/Heiratsurkunde Eltern	
Vaterschaftsankennung und gemeinsame Sorgerechtsklärung	

FÜR IHN	✓
Zeitschriften (zur Ablenkung und Entspannung während der ersten Zeit/ in Ruhephasen)	
Verpflegung (Männer kommen als Begleitperson häufig zu kurz, möglichst ein paar Schokoriegel einpacken, aber auch gern ein Butterbrot und Obst) (für Getränke ist gesorgt)	
Hygieneartikel (Deo, Zahnbürste,...)	
Handy/Smartphone (und Aufladekabel) (für Fotos, Videos und Benachrichtigungen)	
Fotoapparat/Videokamera Akku - freier Speicherplatz checken!	
Kleingeld	
Lockere leichte Kleidung	

## CHECKLISTE: KLINIKTASCHE

FÜR DAS NEUGEBORENE	✓
Windeln für das Neugeborene werden meist von der Klinik gestellt.	
Bodys (Gr. 56 bis 62) (wenn neu, möglichst vorher waschen)	
Strampler, Söckchen	
Jacke/Anzug, Mütze	
Schnuller	
Schlafsack	
Babydecke	
Babyschale mit Neugeborenen-Ausstattung (wenn Sie mit dem Auto nach Hause fahren)	
Kinderwagen oder Tragetuch (wenn Sie zu Fuß gehen)	





## WICHTIGE ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN

### Fachdienst Jugend

Alle Standorte des Fachdienst Jugend erreichen Sie unter der zentralen Behördennummer 115.

#### Sprechzeiten:

Di: 9-12 & 13:30-18 Uhr  
Do: 9-12 & 13:30-16 Uhr

#### Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Di, Do: 8-18 Uhr  
Mi: 8-16 Uhr  
Fr: 8-13 Uhr  
Rufnummer: 03831-3571000

#### ● REGION RÜGEN

Störtebekerstraße 30 · 18528 Bergen

#### ● REGION STRALSUND

Lindenallee 61 · 18437 Stralsund

#### ● REGION GRIMMEN

Bahnhofstraße 12/13 · 18507 Grimmen

#### ● REGION RIBNITZ-DAMGARTEN

Scheunenweg 10 · 18311 Ribnitz-Damgarten

### Eigenbetrieb Jobcenter

Alle Standorte des Jobcenters erreichen Sie unter der zentralen Behördennummer 115.

#### Persönliche Sprechzeiten:

Mo, Di, Mi, Fr: 7-12:30 Uhr  
Do: 7:30-12:30 Uhr & 14-18 Uhr

#### Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Di, Mi, Fr: 7:30-16 Uhr  
Do: 7:30-18 Uhr  
Rufnummer: 03831-3573000

#### ● REGION RÜGEN

Gingster Chaussee 5a · 18528 Bergen

#### ● REGION STRALSUND

Carl-Heydemann-Ring 98 · 18437 Stralsund

#### ● REGION GRIMMEN

Bahnhofstraße 12/13 · 18507 Grimmen

#### ● REGION RIBNITZ-DAMGARTEN

Scheunenweg 10 · 18311 Ribnitz-Damgarten



## NOTFALLNUMMERN

Zentrale Auskunft Bereitschaftsärzte	116117	
Feuerwehr/ Rettungsdienst	112	
Giftnotruf	0361-730730	
Kinderschutzhotline	0800-1414007	
Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“	0800-1110550	
Telefon Seelsorge	0800-1110111	<a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
	0800-1110222	
Hilfetelefon Schwangere in Not (vertraulich)	0800-4040020	<a href="http://www.schwanger-und-viele-fragen.de">www.schwanger-und-viele-fragen.de</a>
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	0800-0116016	<a href="http://www.hilfetelefon.de">www.hilfetelefon.de</a>
Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking	03831-307750	<a href="http://www.fhf-rostock.de">www.fhf-rostock.de</a> <a href="mailto:stralsund@fhf-rostock.de">stralsund@fhf-rostock.de</a>
MISS. Beratung für Betroffene sexualisierter Gewalt	03838-6679363	<a href="http://www.miss-beratungsstelle.de">www.miss-beratungsstelle.de</a> <a href="mailto:kontakt@miss-beratungsstelle.de">kontakt@miss-beratungsstelle.de</a>
	Frankendamm 5 18439 Stralsund	
Hilfe bei Kindern mit Regulationsstörungen/ Schreibabys	Demmin 03998-438-0 <a href="mailto:kkh@kkh-demmin.de">kkh@kkh-demmin.de</a> <a href="http://www.kkh-demmin.de">www.kkh-demmin.de</a>	Stralsund 03831-384901 <a href="mailto:beratungsdienste@kdw-hst.de">beratungsdienste@kdw-hst.de</a> <a href="http://www.kdw-hst.de">www.kdw-hst.de</a>
	Bergen auf Rügen 03838-822314 <a href="mailto:erziehungsberatung.ruegen@kdw-hst.de">erziehungsberatung.ruegen@kdw-hst.de</a> <a href="http://www.kdw-hst.de">www.kdw-hst.de</a>	Anklam 03971-2035-0 <a href="mailto:erziehungsberatung.anklam@caritas-vorpommern.de">erziehungsberatung.anklam@caritas-vorpommern.de</a> <a href="http://www.caritas-vorpommern.de">www.caritas-vorpommern.de</a>

## Frühe Hilfen im Landkreis Vorpommern-Rügen

Vielleicht haben Sie sich schon lange ein Baby gewünscht. Vielleicht ist die Schwangerschaft eine freudige Überraschung. Vielleicht sind Sie aber auch erschrocken und verängstigt. Eine Schwangerschaft bedeutet auf jeden Fall eine große Herausforderung. Ganz wichtig ist, dass Sie mit all den Veränderungen, die nun auf Sie zukommen, nicht alleine sind. Es gibt viele Anlaufstellen in unserem Landkreis, bei denen Sie

Unterstützung erhalten und die Sie durch die Schwangerschaft und Elternschaft begleiten. Diese bilden ein Netzwerk, das Sie sanft auffangen soll. Wir helfen Ihnen gerne weiter, vermitteln Kontakte und sagen Ihnen, woran Sie als werdende Eltern denken müssen.

Bei Fragen oder Problemen wenden sie sich gerne an unsere Ansprechpartner in Ihrer Region, die Regionalkoordinatoren:



### ● REGION STRALSUND

Anja Stapelberg  
Verbund für Soziale Projekte e.V.  
Tel.: 03831-494003  
oder 0151-19552924  
[kleewerk@vsp-mv.de](mailto:kleewerk@vsp-mv.de)

### ● REGION BARTH

Ines Sasse  
SOS-Familienzentrum Grimmen  
Tel.: 0170 3758389  
[ines.sasse@sos-kinderdorf.de](mailto:ines.sasse@sos-kinderdorf.de)

### ● REGION GRIMMEN

SOS-Familienzentrum Grimmen  
Tel.: 038326 4567-10  
oder 0176 12606419  
[fz-grimmen@sos-kinderdorf.de](mailto:fz-grimmen@sos-kinderdorf.de)

### ● REGION RIBNITZ-DAMGARTEN

Juliane Hecht-Pautzke  
JAM GmbH  
Tel.: 0172-9579119  
[juliane.hecht-pautzke@jamweb.de](mailto:juliane.hecht-pautzke@jamweb.de)

### ● REGION RÜGEN

Nicole Paul  
Kinder-, Jugend- und Familienhilfe  
Rügen e.V.  
Tel.: 03838 2027-14  
oder 0173 4382 388  
[nicole.paul@jugendhilfe-ruegen.de](mailto:nicole.paul@jugendhilfe-ruegen.de)