

WILLKOMMEN



VON ANFANG AN

Begrüßung

Begrüßung

Liebe Eltern,

schön, dass Sie ein Baby erwarten. Wir möchten Sie während der Schwangerschaft mit unserem Angebot „Willkommen von Anfang an – gesunde Kinder in Kassel“ begleiten.

Mit diesem Ordner erhalten Sie Informationen, die in enger Kooperation mit den Frauenärztinnen und Frauenärzten, Hebammen, Geburtskliniken und vielen Partnern aus unserer Stadt erstellt worden sind. Wir möchten Sie dabei unterstützen, die Gesundheit Ihres Kindes von Anfang an bestmöglich zu fördern.

Die Themen des Ordners behandeln speziell Ihre jetzige Lebenssituation. Sie finden viele Hinweise rund um die Gesundheit, zu Beratungsstellen und Familienbildungszentren und zu Ämtern der Stadtverwaltung. Bei Bedarf finden Sie dort Unterstützung – auch in finanziellen Angelegenheiten. Wenden Sie sich mit Ihren Fragen vertrauensvoll dorthin. Oft ist auch eine anonyme Beratung möglich. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht. Gerade in schwierigen Lebenssituationen gibt es viele Partner, die Ihnen helfen und eine neue Perspektive aufzeigen können.

Nutzen Sie die medizinische Vorsorge für Ihre eigene und die Gesundheit Ihres Kindes. Im Falle einer Erkrankung oder bei anderen Problemen bieten Ihnen die Ärztinnen und Ärzte, Hebammen, Kliniken und viele Einrichtungen in der Stadt eine sichere, Ihren Bedürfnissen entsprechende Versorgung an.

Wir in Kassel, als familien- und kinderfreundliche Stadt, werden Sie mit unserem Angebot „Willkommen von Anfang an“ auch nach der Geburt weiter unterstützen. Sie erhalten wichtige Informationen, Empfehlungen zur Entwicklungsförderung Ihres Kindes und kleine Geschenke. Diese werden Ihnen von einer „Begrüßungsbesucherin“ des Gesundheitsamtes Region Kassel überreicht, sofern Sie damit einverstanden sind. Sie kündigt sich mit einem Terminvorschlag schriftlich an. Bei unserem Begrüßungsbesuch können Sie mit unserer erfahrenen Mitarbeiterin den Inhalt des Ordners ansehen und mit Ihnen persönlich für Sie wichtige Fragen besprechen.

Wir wünschen Ihnen für den weiteren Verlauf Ihrer Schwangerschaft viel Freude, Kraft und Gesundheit, sowie für die Geburt alles Gute.

Herzliche Grüße



Christian Geselle
Oberbürgermeister



Nicole Maisch
Stadträtin

Begrüßung



Oberbürgermeister
Christian Geselle



Stadträtin
Nicole Maisch

Ausgezeichnet mit dem Qualitätspreis 2010
der Akademie für öffentliches Gesundheitswesen.

„Willkommen von Anfang an – Gesunde Kinder in Kassel“


Liebe werdende Eltern,

Sie erhalten vielfältige Informationen, Tipps und Hinweise rund um die Schwangerschaft und für die erste Zeit nach der Geburt.

Der Ordner ist Teil des Angebotes für (werdende) Familien und ein Baustein im Präventionskonzept der Stadt „**Willkommen von Anfang an – Gesunde Kinder in Kassel**“.

Alle Professionen, die in dieser Lebensphase für Sie da sind, haben sich in einem Netzwerk zusammengeschlossen und arbeiten kontinuierlich an einem abgestimmten Angebot für Sie als (werdende) Eltern und haben bei der Zusammenstellung der Informationen mitgewirkt.

Wir unterstützen und begleiten Sie gerne bei allen Fragen rund um die Familie und in besonderen Lebenslagen. Sie erreichen uns unter:

 0561 787 1958

 willkommen-gesundheitsamt@kassel.de



Nach der Geburt bieten wir allen Familien der Stadt Kassel einen **Begrüßungsbesuch** zu Hause an.

Der Besuch bietet Ihnen eine gute Gelegenheit, Fragen rund um die Versorgung des Neugeborenen und Themen zur Kindergesundheit zu besprechen.

Ihre Wünsche und Anregungen können Sie einer Mitarbeiterin des Gesundheitsamtes mitteilen.

Sie erhalten **schriftlich einen Terminvorschlag**.

Die Stadt Kassel möchte mit den Begrüßungsbesuchen einen Beitrag zur familienfreundlichen Stadt leisten und damit Ihnen als Familie unsere Wertschätzung ausdrücken.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde Zukunft und freuen uns auf den Besuch.

Ihr Willkommensteam

Petra Haas

Sonja Grziwa

Christina Holzbach

Stefanie Podleschny

Simone Heibert

Christina Wendel



Inhaltsverzeichnis

Begrüßung

Vorwort des Oberbürgermeisters und der Stadträtin
 Das Angebot „Willkommen von Anfang an – Gesunde Kinder in Kassel“ stellt sich vor

Gesundheit

Informationen zu Beginn der Schwangerschaft

Schwangerschaft	1
Schwangerenvorsorge in gynäkologischen Praxen	2
Schwangerenvorsorgeplan	3
Nachsorgeuntersuchung in der Praxis – Gynäko.Logisch	4
Gynäkologische Praxen in Stadt Kassel und	5
Geburtshilfe in den Kliniken und gynäkologischen Praxen im Landkreis Kassel	6
Hebammen	7
Hebammenhilfe im Wochenbett	8
Hebammenliste Stadt und Landkreis Kassel	9
Hebammenpraxis im Heilhaus	11
Hebammenpraxis am Brasselsberg	12
Hebammenpraxis in Harleshausen	13
Geburtshaus Kassel	14
AGAPLESION Diakonie-Kliniken Kassel	15
Gesundheit Nordhessen / Klinikum Kassel	16
Kliniktasche „Was packe ich am besten ein?“	17
Fit durch die Schwangerschaft	18
Rauchfrei in und nach der Schwangerschaft	19
Alkoholfrei in und nach der Schwangerschaft	19
Medikamente in und nach der Schwangerschaft	20
Haustierhaltung in und nach der Schwangerschaft	20

Informationen während der Schwangerschaft

Kinder- und Jugendärztliche Praxen.....	21
Kinder- und Jugendärztliche Praxen in Stadt und Landkreis Kassel	23
Krankenversicherung für Ihr Baby	24



Informationen zur Vorbereitung auf die erste Zeit mit Ihrem Baby

Ernährung der stillenden Mutter	25
Ernährung Ihres Kindes nach der Geburt	26
Gelingendes Stillen	27
Nach der Geburt: Stillen am besten rauchfrei	29
Stillen und Berufstätigkeit sind vereinbar	30
Industriell gefertigte Säuglingsnahrung – Empfehlung zur Zubereitung	31
Baby-Blues oder Wochenbettdepression nach der Geburt.....	32
Verhütung nach der Geburt	32
Tipps zum Kinderzimmer „Gesund und sicher einrichten“	33
Babys gesunde Schlafumgebung	34
Tipps für eine gesunde Kopfentwicklung	35
Der Schlafsack	36
Der Wickelplatz – Der Badespaß	37
Hochnehmen, Hinlegen, Tragen und Halten Ihres Babys	38
Bindung gibt einen guten Start ins Leben!	42
Entwicklung der Eltern-Kind-Beziehung	44
Spielen und Sprechen Sie mit Ihrem Kind	47
Ein Geschwisterchen kommt!	48
Achtung! Babys niemals schütteln!	50
Was können Sie tun, wenn Ihr Baby schreit?	51
Was ist, wenn ein Baby scheinbar leblos ist?	51
Hilfe für Eltern mit Babys und Kleinkindern – Babysprechstunde – Kafa	52
Hilfe für Eltern mit Babys und Kleinkindern – Babysprechstunde – Dr. Thomas Ziegler	53
Mütternotdienste	54
Sozialmedizinische Nachsorge – Bunter Kreis Kassel	55
Informationen zur Kindergesundheit der BZgA im Internet	56
Kostenfreie App „Gesund ins Leben“	56
„Super Dad“ – Eine App für den (werdenden) Vater	57
Kinder-Rückhaltesysteme für Ihr Auto	58



SOS

Wichtige Telefonnummern	60
Ansprechpartner –Schwierige Lebenssituation.....	62
Babyklappe.....	64
Vertrauliche Geburt. Schwanger und keiner darf es erfahren?	65

Beratung

Behördengänge nach der Geburt - Anmeldung – Kindergeld	66
Servicecenter Kassel – informiert zu allen Fragen rund um die Verwaltung	67
Krankenkasse – Mutterschaftsgeld – Elternzeit, Basiselterngeld & Elterngeld Plus	68
Elektronische Lohnsteuerkarte (ELStAM) – Kinderreisepass	69
Anmeldung einer Geburt im Standesamt Kassel	70
Aufnahme des Vaters in die Urkunde des Kindes	71
Kinder mit ausländischer Staatsangehörigkeit – Aufenthaltserlaubnis	72
Beistandschaft-Jugendamt.....	73
Unterhaltsvorschuss-Jugendamt.....	74
Beratungsstellen für Schwangere	75
Wir im Quartier—Willkommen von Anfang an	77
Hebammensprechstunde	78
Lebenshilfe Region Kassel –	
Leistungen für Eltern mit Behinderungen und/oder Kinder mit Behinderungen	79
KiDS Drogenhilfe e.V.	80
Beratung für Zugewanderte.....	81

Angebote

Soziale und kulturelle Angebote in Stadt und Landkreis Kassel	82
Zwillinge	87
Trageberatung Drogenhilfe Nordhessen e.V.	88
Vater sein, das ist nicht schwer	89
KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen	90
Kursangebote für Eltern	91
PEKiP, Pikler und andere Spielkreisangebote	92
Erste Hilfe am Kind – richtig reagieren bei (Kinder-) Notfällen	94
Familienkarte Hessen	95



Finanzielles

Mutterschutzgesetz – Mutterschutz – Mutterschaftsgeld	95
Regelungen zur Elternzeit	96
Elterngeld und Elterngeld Plus	98
Kinderzuschlag	100
Kindergeld	101
Wohngeld– Wohnberechtigungsschein.....	102
Finanzielle Hilfen für Schwangere.....	103
Gut und preiswert haushalten – gute Kleidung aus zweiter Hand	103
Gebrauchtmöbel	104
Lebensmittel – Kasseler Tafel	105
Mittagessen „schmackhaft und preiswert“	106
Mittendrin! Teilhabecard Kassel.....	107

Verschiedenes

Diese Informationen erhalten Sie von uns nach der Geburt Ihres Kindes!

- Informationen zur Kita-Anmeldung
- Babyschwimmen und andere Angebote
- Willkommens-Geschenke u.v.m.

Gutscheine der Beratungszentren: pro familia und AKGG	111
Impressum / Herausgeber	112/113
Verschiedene Broschüren und Flyer	