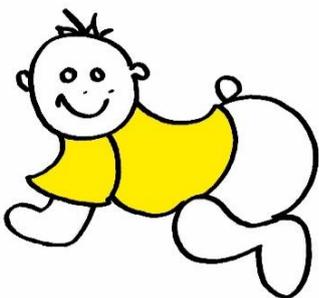




---

## INFORMATIONEN FÜR WERDENDE UND JUNGE MÜTTER/ ELTERN

---



STADT WÜLFRATH





Liebe werdende Eltern,

Mit unserer Broschüre wollen wir Sie, die zukünftigen Mütter und Eltern, in Ihrer Verantwortung unterstützen.

Mit dem Bekanntwerden einer Schwangerschaft verändert sich die gesamte Lebenssituation einer Frau bzw. eines Paares. Es tauchen viele Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt auf, unter anderem nach den Möglichkeiten von finanzieller Unterstützung, nach Betreuung oder arbeitsrechtlichen Konsequenzen

Dieses Informationsheft soll Ihnen als Leitfaden und Orientierungshilfe bei dem neuen, spannenden Lebensabschnitt dienen.

Kinder sind unsere Zukunft. Familien bilden die Basis unserer Gesellschaft und damit auch unserer Kommune.

Wir freuen uns auf jeden neuen Erdenbürger und wünschen Ihnen eine gute Unterstützung für diese ereignisreiche Zeit.

Jugendamtsleiterin



## Inhaltsverzeichnis

1. Beratungs-, und Unterstützungsangebote
2. Kliniken/ Elternschulen
3. Hebammen
4. Wirtschaftliche Hilfen
5. Interessante Apps und Links
6. Raum für eigene Notizen



Ich bin schwanger!

## Schwangerschaftsverlauf

### Die kindliche Entwicklung im Bauch

„Herzlichen Glückwunsch! Sie sind schwanger!“ Dieser Satz verändert von jetzt auf gleich, das ganze Leben. Und dabei sprechen wir nicht nur von Ihrem Leben, sondern auch von dem Ihres Partners.

Es liegen nun 40 spannende Wochen vor Ihnen. Es wird sich viel verändern und es kommt viel Neues auf Sie beide zu! Eins ist vorab schon gesagt: Schwangerschaft und Geburt ist für viele das schönste Ereignis im Leben und es sollte genossen werden!

#### 1. - 8. Woche

Unterschiedliche Anzeichen führen in dieser Zeit häufig zu einer Schwangerschaftsfeststellung. Mit einem Schwangerschaftstest kann dies bestätigt werden. Körperliche und emotionale Veränderungen zeichnen sich in den ersten 8 Wochen ab.

#### 1. - 6. Woche

In dieser Zeit nistet sich die Eizelle in der Gebärmutter ein. Circa in der 5. Woche ist der Embryo dann fest mit der Gebärmutter verbunden und versorgt sich über die Nabelschnur. Das Herz beginnt zu schlagen und die Organanlagen bilden Kopf, Nerven und Bauch.

#### 7. und 8. Woche

Es entstehen Gehirn, Augenanlagen, Nase und Mund. Die inneren Organe entwickeln sich weiter und die Arme und Beine entstehen.



### 9. - 16. Woche

Nun befinden Sie sich im dritten Schwangerschaftsmonat. In diesem Zeitraum hat sich ihr Körper an die Schwangerschaft gewöhnt. Die körperlichen Beschwerden nehmen ab.

### 9. - 12. Woche

Die Muskulatur reift aus und das Baby bewegt sich. Die Organe, das Gehirn und die Gliedmaßen wachsen weiter. Jetzt beginnt die Ausprägung der äußeren Geschlechtsorgane. Durch den hohen Versorgungsbedarf wächst in dieser Zeit auch die Plazenta. Nun entsteht bei der Mutter eine zarte Wölbung unter dem Nabel.

### 17. - 24. Woche

Der Bauch wird sichtbar! Immer öfters spüren Sie als werdende Mutter die Bewegungen Ihres Kindes. Ist es ein Junge oder ein Mädchen? In diesem Zeitraum ist eine Geschlechtsfeststellung möglich.

### 25. - 32. Woche

Die Geburt rückt näher. Durch den dickeren Bauch werden Sie in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt und legen sich ein gemächlicheres Lebenstempo zu.

### 33. - 40. Woche

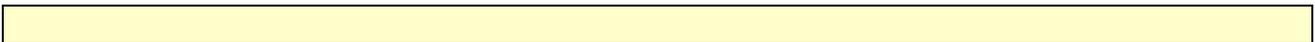
In dieser Zeit heißt es: Warten auf die Geburt! Der Geburtstermin rückt näher, das Baby dreht sich in Geburtsposition und die ersten Wehen beginnen. In den letzten Wochen heißt es für Sie und Ihren Partner, alles für die Geburt vorbereiten!

### Die Geburt

Keine Sorge! Nicht alle Babys werden zum errechneten Geburtstermin geboren. Sollte es also zu einer Terminverzögerung bzw. Verfrühung kommen, Ihr Frauenarzt bzw. Ihre Hebamme steht Ihnen in dieser Zeit zur Seite. Ihr Gesundheitszustand und der Ihres Kindes werden genau beobachtet.



# 1. Beratungs- & Unterstützungsangebote





## Esperanza



esperanza

SKFM Mettmann e.V.

"esperanza" Schwangerschaftsberatung und Väterberatung

Neanderstr. 68-72

40822 Mettmann

02104/1419-245

[esperanza@skfm-mettmann.de](mailto:esperanza@skfm-mettmann.de)

[www.skfm-mettmann.de](http://www.skfm-mettmann.de)

Schwangerschaft ist eine einschneidende Veränderung. Häufig löst sie ein Wechselbad der Gefühle aus, Unsicherheiten tauchen auf. Bei Esperanza erhalten die Frauen professionelle Unterstützung und Beratung. Fragen rund um die Schwangerschaft werden besprochen– ob bei rechtlichen Themen, finanziellen Sorgen oder emotionalen Problemen. Dies gilt übrigens auch für werdende Väter. Es werden Sprechstunden in Langenfeld, Monheim, Hilden, Ratingen und Velbert angeboten.

Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von Konfession oder Nationalität. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht. Esperanza hilft zu klären, wie die Frauen das Leben mit dem Kind und in der Beziehung zu Ihrem Lebenspartner gestalten können.

Esperanza steht den Frauen auch dann zur Seite, wenn sie unsicher sind, ob Sie das Kind wirklich wollen. Rechtliche Fragen beispielsweise zum Mutterschutz, zur Elternzeit oder zum Sorgerecht werden qualifiziert beantwortet. Bei finanziellen Sorgen informiert Esperanza gezielt über wirksame Unterstützungsmöglichkeiten, zum Beispiel über das Elterngeld. Bei Bedarf werden Hilfen aus Stiftungen und Fonds beantragt.

Esperanza begleitet nicht nur in der Schwangerschaft, sondern auch in den ersten drei Lebensjahren des Kindes.



## **pro familia**



pro familia Schwangerschaftsberatung  
Elberfelder Str. 6  
40822 Mettmann  
02104-24428

[mettmann@profamilia.de](mailto:mettmann@profamilia.de)

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Öffnungszeiten: Anmeldezeiten:

Mo. 08:30-15:00 Uhr, Mi. 08:30-17:00 Uhr, Di., Do. und Fr. 08:30-12:00 Uhr

Beratungen sind auch außerhalb dieser Anmeldezeiten möglich!

Angebote:

Beratung zu Vorgeburtlichen Untersuchungen, Familienplanung, Medizinische Dienstleistungen, Partnerschaftsberatung, Schwangerenberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung

---

## **Donum vitae e.V.**



Donum vitae e.V.

Schwangerschaftsberatung in Wülfrath 1 x wöchentlich donnerstags

Gerresheimer Str. 106

40721 Hilden

02103/417745

[donum\\_vitae\\_hilden@t-online.de](mailto:donum_vitae_hilden@t-online.de)

[www.donum-vitae-hilden.de](http://www.donum-vitae-hilden.de)

Die Schwangerschaftskonfliktberatung ist eine Pflichtberatung, die vor einem Schwangerschaftsabbruch in einer anerkannten Beratungsstelle gesetzlich vorgeschrieben ist. Die Beratungsstellen von donum vitae erfüllen die notwendigen Voraussetzungen und sind daher gesetzlich anerkannt.

Eine ungeplante Schwangerschaft löst bei vielen Frauen und Paaren sehr unterschiedliche Gefühle und existentielle Fragen aus.

Nach der Beratung erhalten die Frauen die gesetzlich erforderliche Beratungsbescheinigung.

Auch eine allgemeine Sozialberatung, die sich häufig rund um das Thema "Schwangerschaft" ergibt, wird von den Beraterinnen geleistet. Die Beratung ist kostenlos sowie unabhängig von Konfession und Nationalität. Außensprechstunden nach vorheriger Terminabsprache.



## **Stadt Wülfrath, Jugendamt**

STADT WÜLFRATH



Säuglinge und Kleinkinder sind besonders schutzbedürftig. Daher ist es wichtig, die ersten Lebensjahre eines Kindes besonders in den Blick zu nehmen und bereits werdende Eltern in ihrer Erziehungsverantwortung zu unterstützen. Durch die Angebote Begrüßungsrucksack, Familienmessen, Elternpaten und intensive Öffentlichkeitsarbeit sind Schritte einer vernetzten Arbeit im System der frühen Hilfen angelegt. Seit 2021 gibt es in Wülfrath das Familienbüro mit den Elterncafé und niederschweligen Beratungsangeboten.

### **Begleitung durch Hebammen**

Wie unter dem Punkt Hebammen beschrieben besteht ein gesetzlicher Anspruch auf die Begleitung und Unterstützung durch eine Hebamme. Kinderärztinnen und Kinderärzte können bei erkennbarerem Bedarf (das Baby nimmt nicht genug Nahrung auf o.ä.) und auf Wunsch der Eltern, die Betreuung der Familie durch die Hebamme verlängern, bis weitere Hilfen installiert wurden.

### **Begleitung durch Familienhebammen**

Familienhebammen sind staatlich examinierte Hebammen mit einer Zusatzqualifikation. Diese befähigt sie dazu, Eltern und Familien in belastenden Lebenssituationen zu unterstützen. Sie gehen bis zu einem Jahr nach der Geburt des Kindes in die Familien, unterstützen bei der gesundheitlichen Versorgung und leisten dort psychosoziale Unterstützung.

Unter anderem geben Familienhebammen Informationen und Anleitung zu Pflege, Ernährung, Entwicklung und Förderung des Kindes. Dabei binden sie alle Familienmitglieder ein. Die Familienhebammen vermitteln bei Bedarf weitere Hilfen. Sie sind damit für Familien wichtige Lotsinnen durch die zahlreichen Angebote der Frühen Hilfen.

Rund um die Geburt sind Familien eher bereit, Hilfen anzunehmen. Hebammen gegenüber haben Mütter zudem in der Regel großes Vertrauen. Aus diesem Grund können Familienhebammen leichter Zugänge zu weiteren Hilfen schaffen bzw. Familien für eine Annahme von Hilfe motivieren. (vgl. Nationales Zentrum Frühe Hilfen)

Die Stadt Wülfrath stellt die Leistungen von Familienhebammen zur Verfügung. Der Bedarf und der sich daraus ergebende Umfang werden vom Allgemeinen Sozialen Dienst festgelegt. Dies geschieht durch Beratung mit den Eltern und am Verfahren beteiligter Institutionen z.B. Kliniken, Kinderärzten, Tageseinrichtungen o.ä.



## **Begrüßungsrucksack**

Seit 2009 ist ein Begrüßungsrucksack für neue Eltern in Wülfrath eingeführt. Zum Inhalt: Herzstück ist das Elternbegleitbuch mit vielen Informationen, Broschüren, Adressen kompetenter AnsprechpartnerInnen zu Fragen der kindlichen Entwicklung, Gutscheinen, pädagogischen Tipps und ein Traubenkernkissen als Symbol für die Gesundheit. Bei jeder Geburt schreibt das Jugendamt die Eltern an und die Kolleginnen und Kollegen des Allgemeinen Sozialen Dienst besucht Sie und überreicht den Rucksack oder der Rucksack kann nach Absprache im Jugendamt oder Familienbüro abgeholt werden.

Alexandra Rees  
Am Rathaus 1  
42489 Wülfrath  
02058/18-215  
[a.rees@stadt.wuelfrath.de](mailto:a.rees@stadt.wuelfrath.de)  
[www.wuelfrath.net](http://www.wuelfrath.net)

---

## **Familienbüro Wülfrath**

Das Familienbüro bietet regelmäßige Angebote, Beratungsangebote und Öffnungszeiten für Familien, Mütter, Väter, Kinder und Jugendliche.



Für das Programm nutzen Sie bitte den QR-Code.

Andrea Berster-Lingk  
Am Rathaus 1  
42489 Wülfrath  
02058/ 18341

[praeventionsbuero@stadt.wuelfrath.de](mailto:praeventionsbuero@stadt.wuelfrath.de)  
[www.wuelfrath.net](http://www.wuelfrath.net)

Das Familienbüro finden Sie in den unteren Räumen der WülfratherWasserWelt, Goethestraße 23, 42489 Wülfrath.



---

## **Jugendamt, Pflegschaft, Beistandschaft, Vormundschaften**

Rechtliche Sicherheit für Ihr Kind!

Beratung für:

- werdende Eltern, die nicht miteinander verheiratet sind
- Elternteile, bei denen das Kind lebt
- Junge Volljährige, die noch keine 21 Jahre sind, können die Beratung und Unterstützung der Beistandschaft des Jugendamtes der Stadt Wülfrath zu den nachfolgenden Themen kostenfrei in Anspruch nehmen:

Vaterschaftsanerkennung/Vaterschaftsfeststellung/  
Vaterschaftsanfechtung  
Elterliche Sorge  
Unterhalt  
Umgang  
Beurkundungen

Hinweis: Nicht miteinander verheiratete Eltern können die Vaterschaftsanerkennung und die gemeinsame elterliche Sorge auch bereits vor der Geburt des Kindes beurkunden lassen.

Ralph Elpers  
Am Rathaus 1  
02058/ 18297  
[r.elpers@stadt.wuelfrath.de](mailto:r.elpers@stadt.wuelfrath.de)  
[www.wuelfrath.net](http://www.wuelfrath.net)

---

## **Stadt Wülfrath, Jugendamt, Netzwerk "Frühe Hilfen" Familienmesse**

### **Familienmesse Wülfrath**

Einmal pro Jahr findet in Wülfrath eine Familienmesse statt. Der Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung von Familien mit Kindern im Alter von 0- 2 Jahren und Schwangeren.

Angebote und Information zum Beispiel zu folgenden Themen:

Bildung, Beratung, Betreuungsmöglichkeiten, Sport, Ernährung, Medien, Elternpaten, Frühe Hilfen, Babysitter, Angebote der Familienzentren.

Die Familienmesse ist ein Angebot des Netzwerkes Frühe Hilfen für Familien in Wülfrath. Der Infotag bietet ein vielfältiges Angebot rund um die Themen Schwangerschaft, Entbindung und Kleinkindphase an. Mütter und Väter können



sich an ein Expertinnen-Team wenden um fachlich fundierte Informationen zu allen Themen des Säuglings- und Kleinkindalters zu bekommen.

### EIN GUTER START FÜR KINDER UND ELTERN!

Das Angebot der Information ermöglicht es den Eltern einerseits sich umfänglich und unverbindlich zu informieren oder andererseits konkrete Fragen an Fachkräfte zu richten.

Für die Familienmesse werden alle Eltern mit Kindern unter drei Jahre persönlich angeschrieben und eingeladen.

Ansprechpartnerin:  
Andrea Berster-Lingk - Präventionsbüro  
Am Rathaus 1  
42489 Wülfrath, 02058/18-341  
[praeventionsbuero@stadt.wuelfrath.de](mailto:praeventionsbuero@stadt.wuelfrath.de)  
[www.wuelfrath.net](http://www.wuelfrath.net)

---

### **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

## **Bergische Diakonie**

### **Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Am Rathaus 1  
42489 Wülfrath  
02058 / 91 30 60  
[ebwue@bergische-diakonie.de](mailto:ebwue@bergische-diakonie.de)  
[www.bergische-diakonie.de](http://www.bergische-diakonie.de)

- ✓ Unser Angebot umfasst:
- ✓ Gespräche zur Klärung des Anliegens
- ✓ die Untersuchung der Problemzusammenhänge
- ✓ Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten
- ✓ (schul-) psychologische und (heil-) pädagogische Diagnostik
- ✓ Erziehungsberatung
- ✓ Familienberatung / Familientherapie
- ✓ schulpsychologische Beratung
- ✓ Förderangebote bei Lernstörungen



- ✓ therapeutische und (heil-) pädagogische Einzelkontakte mit Kindern und Jugendlichen
- ✓ Zusammenarbeit mit Familienzentren, Kindertageseinrichtungen, Schulen und anderen Einrichtungen (in Abstimmung mit den Eltern)
- ✓ bindungsstärkende Angebote für (werdende) Eltern und ihre Kinder
- ✓ Präventionsangebote
- ✓ Vernetzung mit anderen Einrichtungen und Helfersystemen

Die Anmeldungen in der Beratungsstelle erfolgen auf freiwilliger Basis. Vorab sollten Eltern telefonisch einen Termin vereinbaren. Die Beratungsstelle unterliegt der Schweigepflicht. Die Beratung ist kostenlos.

### **Anmeldungen und telefonische Informationen**

montags **und** donnerstags: 09:00-12:00 Uhr  
montags **bis** donnerstags: 14:00-16:00 Uhr  
freitags: 11:30-13:00 Uhr

### **Telefonische Beratung durch eine Fachkraft:**

dienstags und donnerstags: 13:00-14:00 Uhr  
Sie können uns auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen Sie dann gerne zurück.

---

## **Evangelische Beratungsstelle für Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen "Erziehungs- und Familienberatung"**

Ehe- und Partnerschaftsberatung  
Lebensberatung  
Trennungs- und Scheidungsberatung"

Dorothea Müller  
Bahnhofstr. 5  
42551 Velbert  
02051/4297  
[info@evelbert.de](mailto:info@evelbert.de)  
[www.niederberg.ekir.de](http://www.niederberg.ekir.de)

Kirchenkreis Niederberg ist Gemeinschaft



## **Ev. Beratungsstelle für Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen**

Jede und jeder von uns kann psychisch einmal in eine Sackgasse geraten.

Sie können Gedanken und Gefühle haben wie:

- ✓ Mir wächst alles über den Kopf
- ✓ Ich fühle mich leer und kraftlos
- ✓ Ich habe keine Lust mehr
- ✓ Ich drehe mich im Kreis und kann mich nicht entscheiden



- ✓ Ich fühle mich in Beziehungen überfordert
- ✓ Wir reden aneinander vorbei
- ✓ Wir streiten uns um jede Kleinigkeit
- ✓ Wir schweigen uns an
- ✓ Wir haben nichts mehr gemeinsam

Wenn Ihre bisherigen Lösungsversuche nicht mehr greifen, bieten wir Ihnen an, gemeinsam neue Wege zu suchen, um aus der Sackgasse herauszufinden. Die Beratungsstelle wird getragen vom Ev. Kirchenkreis Niederberg. Sie ist fachlich unabhängig und offen für alle Menschen, gleich welcher Weltanschauung, Konfession oder Nationalität. Unsere Arbeit geht von einem ganzheitlichen Ansatz aus und schließt verschiedene Therapierichtungen und -methoden ein.

Wir unterliegen der Schweigepflicht. Auf Wunsch können Sie auch anonym bleiben. Ohne Ihr Einverständnis werden weder Informationen eingeholt noch weitergegeben.

Sie können sich persönlich anmelden oder per Anruf (02051-4297), Fax (4298), E-Mail ([evelbert@web.de](mailto:evelbert@web.de)), oder Brief einen Termin vereinbaren  
Das Sekretariat ist besetzt: montags 8.30 - 19.00 Uhr  
Dienstags - freitags 8.30 - 12.00 Uhr



## 2. Kliniken und Elternschulen





## Elternschule am Helios Klinikum Niederberg



Wir helfen Ihnen bei Ihren Anliegen gerne persönlich weiter. Vereinbaren Sie einen Termin und erhalten Sie erste Informationen. Sie können uns jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 8:00 bis 10:30 Uhr in der Elternschule erreichen.

Robert- Koch-Str. 16  
42549 Velbert  
02051/982-2911  
[ndb-elternschule@helios-gesundheit.de](mailto:ndb-elternschule@helios-gesundheit.de)

Gynäkologie  
Sekretariat 02051/ 982-17 01  
Montag - Freitag: 10:00 – 15:00 Uhr  
[gerd.degoutrie@helios-kliniken.de](mailto:gerd.degoutrie@helios-kliniken.de)  
[www.helios-kliniken.de](http://www.helios-kliniken.de)

Die Elternschule möchte Frauen und Paaren Anlaufstelle sein - rund um die Geburt, das Elternwerden und das Elternsein. Es ist den Mitarbeiterinnen ein Anliegen, Sie auf eine selbst bestimmte Geburt vorzubereiten, die Ihren individuellen Bedürfnissen Raum gibt und Sie als Familie in die Elternschaft begleitet.

Das Kursangebot der Elternschule spannt den Bogen von der Geburtsvorbereitung bis hin zum Leben mit dem Kleinkind. Schon während der Schwangerschaft, aber auch nach der Geburt treten viele Fragen auf. Hier stehen Ihnen unsere Experten der Elternschule mit Rat und Tat zur Seite: Wir bieten Ihnen Geburtsvorbereitungskurse genauso wie Fitnesskurse mit Kind nach der Geburt, Infos zu Wickeltechniken bei Erkrankungen oder auch Elterngeldberatung in enger Zusammenarbeit mit unseren ganz unterschiedlichen Kooperationspartnern. Ob Rückbildungsgymnastik, Yoga oder Babymassagen - wir möchten Ihnen, Ihrem Partner und Ihrem Baby ein abwechslungsreiches Angebot unterbreiten. Werfen Sie einen Blick in unser vielfältiges Programm und kontaktieren Sie uns gern bei allen Fragen.



## Elternschule Ev. Krankenhaus Mettmann

Ursula Johanna Klugstedt  
Gartenstr. 4- 6  
40822 Mettmann  
02104 773-331  
ifg@evk-mettmann.de  
www.evk-mettmann.de



Elternschule/ Leistungsspektrum:

### **Vor der Geburt**

Die Geburt eines Kindes bringt große Veränderungen mit sich. Diese beginnen schon in der Schwangerschaft und den Veränderungen des weiblichen Körpers und den hormonellen Veränderungen, die Einfluss auf Körper und Seele nehmen. In unserer Elternschule bieten wir deshalb zahlreiche Kurse für Eltern vor der Geburt an: angefangen bei der klassischen Schwangerschaftsgymnastik über Kurse zum Umgang mit Säuglingen wie beispielsweise der Kurs Säuglingspflege. Auch die Seelenpflege kommt in der Elternschule nicht zu kurz: Regelmäßig werden Kurse für werdende Mütter angeboten, die die Entspannung fördern und gleichzeitig die eigenen Ressourcen fördern.

### **Nach der Geburt**

Die Elternschule des Evangelischen Krankenhauses möchte Sie natürlich auch in der Zeit nach der Geburt unterstützen. Für junge Eltern stellen sich oft viele Fragen: Wie sieht eine richtige Ernährung für mein Kind aus? Stillen oder Fläschchen geben? Wie kann ich mein Baby schon als Säugling fördern? Wie werde ich lästige Schwangerschaftspfunde am besten wieder los?

Auf alle diese Fragen gehen wir in unserer Elternschule ein und bieten auch zu der Zeit nach der Entbindung ein vielfältiges Angebot.

Einige der Kurse im halbjährlich erscheinenden Programmheft werden von den Krankenkassen bezuschusst. Unsere Mitarbeiter geben Ihnen gerne Auskunft über alle Fördermöglichkeiten.

Unser Kursprogramm wird jedes Halbjahr aktualisiert. Für neue Kurswünsche und Anregungen sind wir immer offen. Sprechen Sie dazu einfach unsere Kursleiter an oder schicken Sie uns eine E-Mail.



# 3. Hebammen





## Kreis Mettmann, Hebammen



Kreis Mettmann Hebammen Gesetzlich geregelte Betreuung vor und nach der Geburt Hebammenverzeichnis Hebammen im Kreis Mettmann

Düsseldorfer Straße 47  
40822 Mettmann  
02104 99-2257  
[www.kreis-mettmann.de](http://www.kreis-mettmann.de)

### Hilfen durch Hebammen

Eltern erwarten ein Kind? Schwangere, haben einen gesetzlichen Anspruch auf Hilfe durch eine Hebamme. Die Hebamme betreut während der Schwangerschaft, begleitet die Geburt und bietet Rückbildungsgymnastik an.

Die Kosten für Hausbesuche bis mindestens zur zwölften Woche nach der Geburt werden von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie ambulant oder stationär in einer Klinik entbunden haben oder sich für eine Geburt bei Ihnen zu Hause entschieden haben.

Welche Hebammen im Kreis Mettmann tätig sind findet man im Hebammenverzeichnis unter: [www.kreis-mettmann.de](http://www.kreis-mettmann.de).

<https://www.kreis-mettmann.de/loadDocument.phtml?FID=2023.2580.1&Ext=PDF>

Weitere freie Hebammen sind im örtlichen Telefonbuch oder im Internet zu finden.

Die Leistungen von Hebammen sind vertraglich bis zum Ablauf von acht Wochen nach der Geburt vorgesehen mit der Möglichkeit einer Verlängerung auf ärztliche Anordnung.



## 4. Wirtschaftliche Hilfen





## **Mutterschutzgesetz**

### **Mutterschutz**

Wenn Sie Ihrem Arbeitgeber Ihre Schwangerschaft mitteilen, besteht für Sie ein Kündigungsschutz während der Schwangerschaft und bis zu 4 Monate nach der Entbindung. Dies gilt auch, wenn Sie eine Schwangerschaft innerhalb von zwei Wochen nach Zugang der Kündigung mitteilen.

In besonderen Fällen kann allerdings die Kündigung von der zuständigen Behörde für zulässig erklärt werden (z.B. bei betriebsbedingten Kündigungen oder Insolvenz der Firma).

Während der Schwangerschaft und der Stillzeit gelten besondere Mutterschutzvorschriften am Arbeitsplatz:

- ✓ Beginn des Mutterschutzes: 6 Wochen vor der Geburt
- ✓ Ende des Mutterschutzes: 8 Wochen nach der Entbindung
- ✓ Ausnahme: bei Frühgeburten oder Mehrlingsgeburten verlängert sich die Zeit nach der Entbindung auf mindestens 12, max. 18 Wochen.
- ✓ Während der Schutzfrist gilt ein absolutes Beschäftigungsverbot! Es kann auf Wunsch auf die 6 Wochen Mutterschaftsurlaub vor der Geburt verzichtet werden, wenn Sie dieses dem Arbeitgeber ausdrücklich mitteilen.
- ✓ Während der Vorsorgeuntersuchungen müssen Sie freigestellt werden, da kein Verdienstausschlag entsteht.
- ✓ Wenn Sie die Elternzeit nicht oder nicht voll in Anspruch nehmen möchten, muss Ihr Arbeitgeber Sie für die erforderliche Stillzeit von der Arbeit freistellen. Diese Zeit muss weder vor- noch nachgearbeitet werden. Zu dem darf kein Verdienstausschlag durch die Stillzeit entstehen.

### **Mutterschaftsgeld**

Mutterschaftsgeld erhalten Sie, wenn Sie in einem Arbeitsverhältnis stehen oder Ihr Arbeitgeber das Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft zulässig gekündigt hat. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen während der Schutzfristen vor und nach der Entbindung. Wenn Sie zu Beginn der Schutzfrist in keinem Arbeitsverhältnis stehen, jedoch bei einer gesetzlichen Krankenversicherung mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind, erhalten Sie Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes.

Das Mutterschaftsgeld beträgt höchstens 13 Euro pro Kalendertag. Der Arbeitgeber muss die Differenz bis zu Ihrem tatsächlichen Nettolohn als Zuschuss zum Mutterschaftsgeld zahlen, sofern Ihr Nettoeinkommen 390 Euro übersteigt.



Arbeitnehmerinnen, die nicht selbst Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind (z.B. privat krankenversichert, in der gesetzlichen Krankenkasse Familienversichert oder geringfügig beschäftigt sind), erhalten Mutterschaftsgeld in der Höhe von insgesamt bis zu 210 Euro über die Mutterschaftsgeldstelle des Bundesversichertenanstalt.

#### Mutterschaftslohn

Anspruch auf Mutterschaftslohn haben Sie, wenn Sie vor Beginn der eigentlichen Schutzfrist wegen der Schwangerschaft nicht mehr arbeiten dürfen. Das ist beispielsweise der Fall, wenn gesundheitliche Probleme auftreten und der Arzt eine weitere Beschäftigung untersagt. In einem solchen Fall muss der Arbeitgeber Ihnen einen anderen Arbeitsplatz zuweisen oder Sie von der Arbeit freistellen. Durch derartige medizinische Probleme dürfen Ihnen keine finanziellen Nachteile entstehen. Sie haben daher Anspruch auf das Durchschnittsgehalt der letzten drei Monate als Mutterschaftslohn.

Die Broschüre: „Leitfaden zum Mutterschutz“ erhalten Sie:

#### **Herausgeber:**

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
Referat Öffentlichkeitsarbeit  
11018 Berlin  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/94398/6f108f7de91c00afaa44a247f28f3c53/mutterschutzgesetz-leitfaden-deutsch-data.pdf>

#### **Bezugsstelle:**

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Tel.: 030 182722721  
Fax: 030 18102722721  
E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)



## **Leistungen im Rahmen des Zweites Buch Sozialgesetzbuch (SGB II) - Bürgergeld**

Bei den Leistungen nach dem SGB II werden erwerbsfähige Personen, die Kinder erziehen, besonders berücksichtigt. Deshalb haben Sie, wenn Sie schwanger sind, Anspruch auf einen Mehrbedarf, zusätzlich zu Ihrer Regelleistung. Schwangere erhalten ab der 13. Schwangerschaftswoche 17 Prozent des maßgebenden Regelbedarfs bis zum Ende des Monats, in welchen die Entbindung fällt. Neben diesen Mehrbedarfen können auch einmalige Leistungen zur Erstaussstattung für Bekleidung bei Schwangerschaft und Geburt sowie für die Erstaussattung einer Wohnung einschließlich Haushaltsgeräte in Betracht kommen und beantragt werden.

Als alleinerziehender Elternteil haben Sie ebenfalls zusätzlich zu Ihrer Regelleistung Anspruch auf einen Mehrbedarf. Bei Alleinerziehenden ist die Höhe der zusätzlichen Leistungen abhängig vom Alter und der Anzahl der Kinder. Alleinerziehende bekommen einen Mehrbedarf von mindestens 12 und maximal 60 Prozent des maßgebenden Regelbedarfs, wenn sie mit einem oder mehreren minderjährigen Kindern zusammenleben und allein für deren Pflege und Erziehung sorgen.

Außerdem haben Sie als erwerbsfähige Person, die Kinder erzieht, verschiedene Ansprüche auf Leistungen wie zum Beispiel aus dem Bildungs- und Teilhabepaket (BUT).

Ein Antrag auf Mehrbedarf und Erstaussattung kann formlos beim Jobcenter eingereicht werden.

### **Jobcenter ME-aktiv**

Geschäftsstelle Velbert

Heiligenhauser. Str. 6

42549 Velbert

Telefonisch ist das Jobcenter ME-aktiv an allen Geschäftstagen jeweils von 8 bis 18 Uhr unter der Rufnummer 02104-14163-0\* zu erreichen.

---

### **Düsseldorfer Tabelle - Unterhaltstabelle**

Die Düsseldorfer Tabelle dient als Maßstab und Richtlinie zur Berechnung des Unterhalts, insbesondere dem Kindesunterhalt. Eingeführt im Jahre 1962 durch das Oberlandesgericht Düsseldorf bildet sie seit 60 Jahren die Richtwerte zur Bemessung des Unterhalts. Die letztmalige Anpassung wurde vom OLG Düsseldorf für den Zeitraum ab dem 01.01.2024 veröffentlicht.

Dabei hat die Düsseldorfer Tabelle selbst keine Gesetzeskraft und ist eher als allgemeine Richtlinie anzusehen, die auch von den Gerichten bei einer Unterhaltspflicht und Unterhaltsberechnung so akzeptiert wird. Dem



Unterhaltspflichtigen gibt sie Aufschluss darüber, wie hoch sich die Unterhaltshöhe bemisst.

Die Unterhaltstabelle finden Sie unter:

[https://www.olg-duesseldorf.nrw.de/infos/Duesseldorfer\\_Tabelle/Tabelle-2024/index.php](https://www.olg-duesseldorf.nrw.de/infos/Duesseldorfer_Tabelle/Tabelle-2024/index.php)

---

## Elterngeld

Elterngeld können Sie bekommen, wenn Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- ✓ Sie betreuen und erziehen Ihr Kind selbst.
- ✓ Sie leben mit Ihrem Kind zusammen in einem gemeinsamen Haushalt.
- ✓ Sie und Ihr Kind leben in Deutschland.
- ✓ Sie arbeiten nicht mehr als 32 Stunden pro Woche, während Sie Elterngeld bekommen.

Falls Sie aus einem anderen Staat der Europäischen Union (EU) oder aus Island, Liechtenstein, Norwegen oder der Schweiz kommen, dann können Sie in Deutschland in der Regel Elterngeld bekommen, wenn Sie hier wohnen oder arbeiten. Wenn Sie alle diese Voraussetzungen erfüllen, können Sie Elterngeld beantragen.

## Welche Einkommensgrenzen sind zu beachten?

Der Gesetzgeber plant die Anspruchsvoraussetzungen für das Elterngeld teilweise neu zu regeln. Die Regelungen sollen zum 1. April 2024 in Kraft treten:

Für Paare, deren Kind **bis zum 31. März 2024** geboren wird, gilt eine Grenze für das zu versteuernde Einkommen von 300.000 Euro. Paare, die diese Einkommensgrenze überschreiten, bekommen kein Elterngeld. Für Alleinstehende gilt eine Einkommensgrenze von 250.000 Euro.

Für Kinder, die **ab dem 1. April 2024** geboren werden, sinkt die Einkommensgrenze für Paare auf 200.000 Euro. Für Alleinerziehende gilt eine Einkommensgrenze von 150.000 Euro.

## Basiselterngeld

Das Basiselterngeld können Sie für 12 Monate erhalten. Bleibt der andere Elternteil auch für mindestens 2 Monate zuhause, verlängert sich die Zahlung um 2 Monate auf insgesamt 14 Monate. Für Kinder, die **ab dem 1. April 2024** geboren werden, ist außerdem Voraussetzung, dass mindestens einer der beiden Partnermonate allein genommen wird. Eine gemeinsame Elternzeit von beiden



Elternteilen ist dann also nur noch für einen Monat möglich. Ausnahmen von dieser Regelung sind bei Frühgeburten und Mehrlingsgeburten. Alleinerziehende können für 14 Monate Elterngeld bekommen. Bei besonders früh geborenen Kindern können Sie den Bezug von Basiselterngeld verlängern.

### **ElterngeldPlus**

Sie möchten Familie und Beruf vereinbaren und bis zu 32 Stunden pro Woche arbeiten? Dann kann es sich lohnen, statt 1 Monat Basiselterngeld 2 Monate ElterngeldPlus in Anspruch zu nehmen. ElterngeldPlus können Sie doppelt so lange erhalten wie das Basiselterngeld. Dafür ist es nur halb so hoch und beträgt zwischen 150 und 900 Euro monatlich.

ElterngeldPlus ist besonders lohnenswert für Eltern, die früh nach der Geburt des Kindes wieder in den Job einsteigen: Wenn Sie neben dem Elterngeld Einkommen aus einer Erwerbstätigkeit haben, kann das monatliche ElterngeldPlus auch höher als die Hälfte vom monatlichen Basiselterngeld sein. Trotzdem können Sie das ElterngeldPlus doppelt so lange bekommen. Dadurch steht Ihnen insgesamt mehr Elterngeld zu.

### **Partnerschaftsbonus**

Wenn beide Elternteile gleichzeitig zwischen 24 und 32 Wochenstunden in Teilzeit arbeiten, haben Sie Anspruch auf bis zu vier zusätzlichen ElterngeldPlus-Monaten, den sogenannten Partnerschaftsbonus. Der Partnerschaftsbonus ist ein Angebot für Eltern, die sich ihre familiären und beruflichen Aufgaben teilen.

Den Partnerschaftsbonus können Eltern für mindestens zwei und maximal vier Monate beantragen. Alleinerziehende haben Anspruch auf den gesamten Partnerschaftsbonus.

Es ist nicht nötig, dass Sie in jeder einzelnen Woche genau in diesem Umfang Teilzeit arbeiten. Entscheidend ist, wie viele Wochenstunden Sie im jeweiligen Lebensmonat durchschnittlich arbeiten. Dabei kommt es auf die Stunden an, die Sie tatsächlich arbeiten.

Um den Partnerschaftsbonus zu erhalten, geben Sie im Antrag an, wie viele Partnerschaftsbonusmonate Sie nehmen und auf welche Monate Sie diese verteilen möchten.

Weitere Infos unter: <https://familienportal.nrw/elterngeld>



## **Die Elterngeldstelle für Wülfrath ist in Mettmann**

Kreisverwaltung Mettmann  
Der Landrat- Sozialamt- Abteilung Elterngeld  
Düsseldorfer Straße 47  
40822 Mettmann  
Telefon: 02104/99-3435  
Fax: 02104/99-3434  
E-Mail: elterngeld@kreis-mettmann.de

---

### **Kindergeld**

Eltern, die im Inland wohnen und unbeschränkt einkommensteuerpflichtig sind, erhalten Kindergeld nach Paragraph 62 ff. EStG (Einkommensteuergesetz) als Steuervergütung. Das Kindergeld wird einkommensunabhängig gezahlt. Es beträgt zum 1. Januar 2023 monatlich 250 Euro pro Kind.

Kindergeld gibt es grundsätzlich

- für alle Kinder bis zum 18. Lebensjahr
- für Kinder in Ausbildung bis zum 25. Lebensjahr
- für arbeitslose Kinder bis zum 21. Lebensjahr.

Das Kindergeld wird an die Person ausgezahlt, in deren Obhut sich das Kind befindet. Lebt das Kind mit beiden Eltern zusammen, können diese bestimmen, wer von ihnen das Kindergeld erhalten soll.

Eltern, die im Ausland wohnen und in Deutschland nach dem Einkommensteuergesetz nicht unbeschränkt steuerpflichtig sind, können unter bestimmten Voraussetzungen Kindergeld nach dem Bundeskindergeldgesetz (BKGG) erhalten. Dafür müssen sie zum Beispiel in einem Versicherungspflichtverhältnis zur Bundesagentur für Arbeit stehen, als Entwicklungshelfer oder Missionar tätig sein, eine Tätigkeit nach den Vorschriften des Beamtenrechts in einer Einrichtung außerhalb Deutschlands ausüben oder Rente nach deutschen Vorschriften beziehen.

Darüber hinaus müssen die Kinder, für die Kindergeld bezogen wird, ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland oder einem Mitgliedstaat der Europäischen Union haben (Ausnahme: Kinder von Entwicklungshelfern und Missionaren).

Vollwaisen oder Kinder, die den Aufenthalt ihrer Eltern nicht kennen, können Kindergeld nach dem BKGG für sich selbst beantragen.



Die Auszahlung des Kindergeldes erfolgt in der Regel durch die Familienkassen bei den Agenturen für Arbeit.

Weitere Details zum Kindergeld sind im Familienportal des Bundesfamilienministeriums unter: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) abrufbar.

### **Die Familienkasse für Wülfrath ist die Familienkasse Wuppertal**

Hünefeldstr. 10a  
42285 Wuppertal

E-Mail: [Familienkasse-Nordrhein-Westfalen-West@arbeitsagentur.de](mailto:Familienkasse-Nordrhein-Westfalen-West@arbeitsagentur.de)

---

### **DRK-Ortsverein Wülfrath e.V. „Kleiderkammer“**

Sozialhilfeempfänger, Nichtsesshafte, Asylanten, Menschen in akuten Notlagen, können gut erhaltene Kleidungsstücke, Schuhe, Bett- und Tischwäsche, Gardinen usw. Haushaltsgegenstände, Geschirr etc. für sehr kleine Beträge erwerben.

„Kleiderkammer“  
Wilhelmstr. 88  
42489 Wülfrath  
02058 / 3390  
[info@DRK-Wuelfrath.de](mailto:info@DRK-Wuelfrath.de)  
[www.drk-wuelfrath.de](http://www.drk-wuelfrath.de)



### **SKFM Mettmann e.V. „Der Laden“**

Second Hand-Kleidung für die ganze Familie.

„DerLaden“  
Zur Loev 16  
42489 Wülfrath  
02104/ 1419-0  
[info@skfm-mettmann.de](mailto:info@skfm-mettmann.de)  
[www.skfm-mettmann.de](http://www.skfm-mettmann.de)



### **Information SKFM:**

Schicke Kleidung in guter Qualität muss nicht teuer sein. Schauen Sie doch einmal in unserem „Laden“ vorbei. Dort finden Sie attraktive **Second Hand-Kleidung** für die ganze Familie.



Der Schwerpunkt des Angebotes liegt bei dem Bedarf für Schwangere und Kinder. Wir bieten Ihnen alles, von Umstandskleidung über Babyerstausrüstung bis zu Kindermöbeln und Spielzeug, zu sehr günstigen Konditionen. Fachverkäuferinnen, ehrenamtliche Helferinnen und Teilnehmerinnen aus den Beschäftigungsprojekten bereiten die Waren in der Sortierung, Wäscherei und Ausbesserung für den Verkauf vor. Wenn Sie das Gesuchte nicht gleich entdecken, fragen Sie nach. Unsere freundlichen Mitarbeiterinnen beraten Sie gern.

"Der Laden" liegt in Mettmann an der Neanderstraße 68 -72  
Einen weiteren "Laden" finden Sie in Wülfrath - Zur Loev 16.  
Für beide Standorte gelten die folgenden  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 09.00 -18.00 Uhr

---

## **Second-Hand Kaufhaus der Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann in**

Mettmann  
Bahnstr. 20  
40822 Mettmann

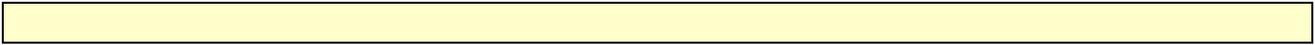
**Diakonie**   
im Kirchenkreis  
Düsseldorf-Mettmann

Ob gelungene Schnäppchenjagd, wirtschaftliche Notwendigkeit oder ein schonender Umgang mit Ressourcen: Kauf und Verkauf von Secondhand-Waren nützen Mensch und Umwelt!

Das Warensortiment ist vielfältig: Bekleidung, Mobiliar, Elektrogeräte, Unterhaltungselektronik, Bücher, Spielzeug, Fahrräder, und vieles mehr.

In der Regel ist die Ware gebraucht. Das Kaufhaus der Mettmanner bietet gelegentlich auch Neuware aus Insolvenzen, Lagerbeständen oder Produktionsüberschüssen.

---



# 5. Apps und Links





## 1. Infotool Familie

Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensmonate des Kindes sind für Eltern eine intensive Zeit. Viele Fragen tauchen auf und wichtige Entscheidungen müssen getroffen werden. Um den Start ins Familienleben einfacher zu machen, sind hier die wichtigsten finanziellen Leistungen und Informationen zusammengestellt.

<http://www.infotool-familie.de>  
<http://www.infotool-familie.de/informationen>



Diese Seite ist ein Informationsangebot des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Es dient als erste Anlaufstelle für Familien, um mit wenigen Klicks zu überprüfen, auf welche Familienleistungen Ihre individuelle Familie voraussichtlich Anspruch hat.

Folgende Leistungen/ Erleichterungen sind derzeit Teil dieses Tools:

- ✓ Ehegattensplitting
- ✓ Basiselterngeld
- ✓ Elterngeld Plus
- ✓ Elternzeit
- ✓ Familienpflegezeit
- ✓ Steuerliche Berücksichtigung der Kinderbetreuungskosten
- ✓ Kindergeld / Kinderfreibetrag
- ✓ Kinderzuschlag
- ✓ Mutterschaftsgeld
- ✓ Mutterschutz
- ✓ Pflegeunterstützungsgeld
- ✓ Pflegezeit
- ✓ Steuerliche Berücksichtigung des Entlastungsbetrags für Alleinerziehende
- ✓ Unterhaltsvorschuss

Detaillierte Informationen zu allen Familienleistungen sowie zu vielen weiteren Bereichen des Familienlebens finden Sie auf den Seiten des Familien-Wegweisers unter: <https://infotool-familie.de/zum-tool/>

## 2. Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport NRW

<http://www.mfkjks.nrw.de>

### MENÜ für FAMILIEN

- ✓ Familie und Arbeitswelt Kinderbetreuung
- ✓ Aktive Vaterschaft
- ✓ Familienbildung
- ✓ Schwangerschaftsberatung
- ✓ Bildungs- und Teilhabepaket



- ✓ Elterngeld und Elternzeit
- ✓ Unterhaltsvorschuss usw.

### **3. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/ Familienplanung de** <http://www.familienplanung.de/schwangerschaft/nach-der-geburt/>

[https://www.kindergesundheit-info.de/no\\_cache/infomaterial-service/infomaterial/broschueren-infomaterial/](https://www.kindergesundheit-info.de/no_cache/infomaterial-service/infomaterial/broschueren-infomaterial/)

### **4. Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP), 80797 München** Das Online-Familienhandbuch [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

### **5. Deutschen Familienverband Nordrhein-Westfalen e.V.**

#### **Der Familienratgeber**

Der Familienratgeber ist ein Projekt des Deutschen Familienverband Nordrhein-Westfalen e.V. gefördert vom Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes NRW

[www.familienratgeber-nrw.de](http://www.familienratgeber-nrw.de)

- ✓ Infos für Familien von A bis Z

### **6. „Super Dad“**

Die neue App „Super Dad“ des Gesundheitsministeriums bietet praktische Hilfestellung vor und nach der Geburt des Kindes.

### **7. Die folgenden Apps sind vom Netzwerk Gesund ins Leben, einer INFORM-Initiative der Bundesregierung**

Schwanger & Essen

Den Einstieg in die App-Trilogie bietet die neue App „Schwanger & Essen“, entwickelt vom Kompetenzzentrum für Ernährung.





---

---

---

---

---

---

---

---

A simple line drawing of a baby crawling to the right. The baby has a round face with a smile, two small tufts of hair, and is wearing a yellow onesie. Its hands and feet are extended as if in motion.

---

---

---

---

---

---

---

---



# „Wenn man ein Kind großziehen will, braucht man ein ganzes Dorf“

(Afrikanische Weisheit)

Die Broschüre wurde im Netzwerk Frühe Hilfen „SOFRÜHWÜ 0-3 Jahre“ erstellt.  
Die Inhalte der Broschüre wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Wir übernehmen keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der aufgeführten Seiten und Inhalte.

Stand: Januar 2024

Stadt Wülfrath  
Jugendamt  
Präventionsbüro  
Am Rathaus 1  
42489 Wülfrath  
Tel.: 02058/18341  
E- Mail:  
praeventionsbuero@stadt.wuelfrath.de

Bundesstiftung  
Frühe Hilfen 

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend