



WILLKOMMEN VON ANFANG AN

Begrüßung

Begrüßung
und
Inhaltsverzeichnis



Begrüßung

selamlama

powitanie

привётствие

greeting

la salutación

salutation

خوش آمد

boas-vindas

üdvözlés



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. Sollten Sie bereits Kinder haben, erhalten Sie die Informationen und Geschenke in einem Begrüßungspaket oder vereinbaren mit uns einen individuellen Besuchstermin.

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

Herzliche Grüße

Ihr

Christian Geselle
Oberbürgermeister

Begrüßung



Oberbürgermeister
Christian Geselle



Begrüßung

„Willkommen von Anfang an – Gesunde Kinder in Kassel“ stellt sich vor ...

Liebe werdende Eltern,
mit diesem Ordner erhalten Sie vielfältige Informationen, Tipps und Hinweise rund um die Schwangerschaft.

Der Ordner ist Teil des Angebotes für (werdende) Familien und ein Baustein im Präventionskonzept der Stadt „Willkommen von Anfang an – Gesunde Kinder in Kassel“. Bei der verantwortungsvollen Aufgabe, Ihr Kind gesund und behütet aufwachsen zu lassen, sollen Sie unterstützt und begleitet werden. Bei allen auftretenden Fragen oder Problemen können Sie sich informieren oder Hilfe in Anspruch nehmen. 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.

Zusätzlich zu dem Ordner für alle schwangeren Frauen und werdende Väter, wurden weitergehende Informationen für Eltern mit Ihrem neugeborenen Kind zusammengestellt.

Außerdem werden **Begrüßungsbesuche** für alle Familien mit dem erstgeborenen Kind in der Stadt Kassel angeboten. Dieses Angebot ist am Gesundheitsamt Region Kassel angebunden mit dem Ziel, die Gesundheit der Kinder von Anfang an zu fördern. Alle Aktivitäten werden von hier koordiniert. Eine Familien-Gesundheits-Kinderkrankenpflegerin und eine Sozialmedizinische Fachangestellte sind zur Zeit unsere Hausbesucherinnen. Eine der Begrüßungsbesucherinnen überreicht Ihnen **erweiterte Informationen für die kommende Zeit mit Ihrem Kind** und bietet Ihnen eine gute Gelegenheit, Fragen rund um die Versorgung des Kindes und andere Angelegenheiten zu besprechen. Die Besuche sind ein Präventionsangebot des Gesundheitsamtes Region Kassel und stehen im Kontext des Bundeskinderschutzgesetzes. Sie erhalten **schriftlich einen Terminvorschlag**.

Sie als Familie mit mehreren Kindern, erhalten das Begrüßungspaket mit neuen Informationen per Fahrradkurier. Falls Sie einen Begrüßungsbesuch wünschen können Sie sich gerne bei uns melden und einen Termin vereinbaren.

Wer gut informiert und vorbereitet ist, kann sich positiv neuen Anforderungen stellen.

Weitere Informationen über dieses Angebot können Sie auf der Internetseite finden:

www.gesundheitsamt-kassel.de; Button: „Willkommen von Anfang an“.

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

Ihr Willkommensteam

Regine Bresler
Abteilungsleiterin
Kinder und Jugendgesundheit/Allgemeine Prävention

Gabriele Haase
Koordinatorin

Die Begrüßungsbesucherinnen





Inhaltsverzeichnis

Begrüßung

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

Gesundheit

Informationen zu Beginn der Schwangerschaft

Das Wunder in neun Monaten 1

Schwangerenvorsorge in der frauenärztlichen Praxis 2

Schwangerenvorsorgeplan 3

Nachsorgeuntersuchung in der Praxis 4

Frauenärzte/-innen Stadt Kassel und Geburtshilfliche Kliniken 5

Frauenärzte/-innen in der näheren Umgebung 6

Hebammen 7

Hebammenhilfe im Wochenbett 8

Hebammenliste Stadt Kassel 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

Gesunde Lebensweise in der Schwangerschaft 18

Ernährung in der 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-Vorsorgeuntersuchung 21

Kinder- und Jugendärzte/-innen 22

Kinder- und Jugendärzte/-innen der Stadt Kassel und näherer Umgebung 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

Vorteile des Stillens 27

Nach der Geburt: Stillen am besten rauchfrei 29

Stillen und Berufstätigkeit sind vereinbar 30

Industriell gefertigte Säuglingsnahrung – Empfehlung zur Zubereitung 31

Heultage 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

Umgang mit Medien 0 – 3 Jahre 46

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

Ohne Wenn und Aber: Sonnenschutz für Kinder 59



SOS

Wichtige Telefonnummern	60
Wenn gar nichts mehr geht	62
Vertrauliche Geburt. Schwanger und keiner darf es erfahren?	64
Entscheiden Sie sich für das Leben – auch wenn es keiner wissen darf!	65

Beratung

Checkliste für Behördengänge – Kindergeld	66
Servicecenter Kassel – informiert zu allen Fragen rund um die Verwaltung	67
Krankenkasse – Mutterschaftsgeld – Elternzeit, Basiselterngeld & ElterngeldPlus	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
Wie unterstützt mich das Jugendamt? (Beistandschaft und Unterhaltsvorschussgesetz)	73
(Schwangeren-) Beratungsstellen Stadt Kassel	75
Frühe Elternbegleitung – „Ich hatte mir alles so schön vorgestellt und jetzt...“	77
Diakonisches Werk Kassel	78
Beratung und Hilfe für die junge Familie –	
Leistungen für Eltern mit Behinderungen und/oder Kinder mit Behinderungen	79
KiDS Drogenhilfe e. V.	80

Angebote

Familienbildungsstätten in Kassel und Baunatal	81
Frauentreff Brückenhof	82
Stadtteiltreff Engelhard.7	83
Familienkarte Hessen	84
Hurra, wir bekommen Zwillinge – 1+1=4	85
Osteopathie	86
Türkisches Beratungszentrum AKGG Kassel	87
Kulturzentrum Schlachthof gGmbH	88
KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen	89
Kursangebote für Eltern	90
PEKiP, Pikler und andere Spielangebote	91
Erste Hilfe am Kind – richtig reagieren bei (Kinder-) Notfällen	93
Vater sein, das ist nicht schwer	94



Finanzielles

Mutterschutzgesetz – Mutterschutz – Mutterschaftsgeld	95
Regelungen zur Elternzeit	96
Elterngeld und ElterngeldPlus	98
Kinderzuschlag	100
Kindergeld	101
Tipps für den Kindersachenflohmarkt	102
Gut und preiswert haushalten – Gute Kleidung aus zweiter Hand	103
Mittagessen „schmackhaft und preiswert“	105
Gebrauchtmöbel	106
Lebensmittel – Kasseler Tafel	106

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.

<u>Inhaltsverzeichnis des Ergänzungsmaterials</u>	107
(Die dort angekündigten Informationen erhalten Sie beim Begrüßungsbesuch)	
Gutscheine der Beratungszentren: pro familia und AKGG	109
Impressum / Herausgeber	110
Verschiedene Broschüren und Flyer	112 ff.

- „Rundum Schwangerschaft und Geburt“
- „Ich bin dabei! – Vater werden“
- „Das Baby“ Informationen für Eltern über das erste Lebensjahr
- „Die erste Zeit zu dritt“
- „Schwanger? Und keiner darf es erfahren?“
- „Wir Machens – Machen Sie es auch! – Zahnvorsorge für die Schwangere“