



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“