

Schwanger – und damit nicht allein gelassen!

Wer hilft jetzt in allen Fragen
rund um Rechtliches, Behördliches, Finanzielles?



RATGEBER FÜR SCHWANGERE

Schwanger? Nur keine Angst!

Schwanger. Kaum ein Wort löst so viele gegensätzliche Empfindungen aus. Freude, Hoffnungen, Wünsche, Unsicherheit, Zukunftsängste. Oft überschlagen sich die Emotionen. Und nahezu jede Frau wird zwischendurch von der Frage gequält: Wie soll ich das alles schaffen?

Eine Schwangerschaft bringt Veränderungen, mit denen Sie nicht allein gelassen sind! Denn schwanger zu sein bedeutet auch, in vielen Lebensbereichen besondere Schutzrechte zu genießen. Gerade in Deutschland gibt es eine Vielzahl von Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten.

Das Wichtigste ist zu wissen, wo Sie mit welchen Anliegen hingehen können, welche Einrichtungen Ihnen helfen, und an was Sie alles denken sollten.

In allen Lebenssituationen gibt es Hilfe.

Dieser kleine Ratgeber gibt Ihnen kurz und bündig Antworten auf die wesentlichen Fragen und enthält Tipps, wo Sie sich weiterführend informieren können. Das soll Ihnen helfen, die eigenen Gedanken und Gefühle zu ordnen und sich über Ihre Perspektiven Klarheit zu verschaffen. Sie werden sehen: Sie sind mit der Verantwortung für Ihr Kind nicht alleine.

Eine Schwangerschaft ist eine Entscheidung fürs Leben.
Machen Sie sich ein Bild von Ihren Lebensperspektiven.

DIE TIPPS:

::: Alleinerziehend

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter setzt sich für die Interessen von Ein-Elternfamilien ein (Telefon: 030/695978-6, www.vamv.de).

::: Arbeitgeber

Bescheinigung über Schwangerschaft mit mutmaßlichem Entbindungstermin einreichen, erst dann greifen Arbeits- und Kündigungsschutz.

::: Arbeitslosengeld II

Hartz IV-Empfänger können ab der 13. Woche einen finanziellen Mehrbedarf

in Höhe von 17% vom Regelsatz bei der Bundesagentur für Arbeit beantragen. Das Sozialamt hilft mit besonderen Leistungen zur Erstausrüstung bei Schwangerschaft und Geburt.

::: Befristete Arbeitsverträge

Frauen, deren Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft zulässig aufgelöst wurde, erhalten Mutterschaftsgeld von der Krankenkasse. Den Arbeitgeberzuschuss zahlt der Bund. Die Auszahlung dieser Leistungen erfolgt durch die gesetzliche Krankenkasse oder das Bundesversicherungsamt.

::: Elterngeld

Elterngeld wird nach dem Mutterschutz für 12 - 14 Monate gezahlt und beträgt € 300 bis max. € 1.800. Der Antrag muss innerhalb von 3 Monaten nach der Geburt schriftlich bei der Elterngeldstelle vorliegen. Die für Sie zuständige Stelle finden Sie unter www.familien-wegweiser-regional.de/Elterngeld.

::: Ernährung

Achten Sie jetzt besonders auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Folsäure und andere Vitamine schützen die Gesundheit des Ungeborenen.

::: Geringfügig Beschäftigte

Auch Geringfügig Beschäftigte haben Anspruch auf Mutterschaftsgeld.

::: Hebamme

Kosten für die Hebammen-Hilfe übernimmt die Krankenkasse bis zu 8 Wochen nach der Geburt. Bei der Suche helfen Arzt, Krankenkasse oder www.hebammensuche.de.

::: Informations-Broschüren

Die kostenlosen Broschüren über „Mutterschutzgesetz“ und „Elterngeld und Elternzeit“ gibt es unter www.bmfsfj.de.

::: Unterhalt

In unterhaltsrechtlichen Fragen unterstützt Sie Ihr zuständiges Jugendamt.

::: Vaterschaft

Die Vaterschaftsanerkennung muss von unverheirateten Eltern einvernehmlich vor Standesamt, Notar oder Amtsgericht erklärt werden. Damit übernimmt der Vater alle Rechte und Pflichten für das Kind.

::: Kindergeld

Das Kindergeld muss schriftlich bei der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit beantragt werden. Es beträgt € 164 monatlich.

::: Krankenkasse

Die Krankenkasse übernimmt alle Kosten für medizinische Untersuchungen und Behandlungen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt. In der 34. Schwangerschaftswoche ist eine ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin bei der Krankenkasse abzugeben. Gleichzeitig kann der Antrag auf Mutterschaftsgeld eingereicht werden.

::: Mutterschutz

Die Schutzfrist beginnt 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet 8 Wochen nach der Entbindung.

::: Mutterschaftsgeld

Während der gesamten Mutterschutzfrist besteht Anspruch auf Mutterschaftsgeld (Krankenkasse) und einen Arbeitgeberzuschuss.

::: „pro Familia“

Die Beratungsstellen von pro Familia (www.profamilia.de) beraten Sie in allen Fragen zu Schwangerschaft und Elternzeit sowie bei emotionalen und sozialen Problemen.



1/09 - Fotos fotolia.com

Versorgung mit Folsäure: Nichts ist so wichtig wie die Gesundheit Ihres Kindes.

Sie tun alles, um sich und Ihrem Kind eine gute Lebensperspektive zu verschaffen. Ein von Anfang an wichtiger Faktor für die Gesundheit des Ungeborenen ist die Versorgung mit Folsäure.

Was ist Folsäure?

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und spielt eine wesentliche Rolle bei allen Zellteilungs- und Wachstumsprozessen. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure während der Schwangerschaft reduziert das Risiko von Fehlentwicklungen am embry-

onalen Nervensystem wie z. B. Spina bifida („offener Rücken“) und anderen Fehlbildungen deutlich. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zudem eine erhebliche Senkung der Rate an Fehlgeburten bei Frauen, die rechtzeitig Folsäure eingenommen haben. Daher ist die Einnahme von Folsäure vor und während der Schwangerschaft grundsätzlich empfohlen.



Gut und günstig: Folsäure von Lomapharm

Folsäure Lomapharm® ist optimal zur Folsäure-Versorgung geeignet. Die Produkte in zwei verschiedenen Dosierungen enthalten eine perfekte Kombination aus Folsäure, Multi-Vitaminen und Jod.

Folsäure Lomapharm® ist nicht nur wertvoll, sondern auch preiswert. Warum?

Jede Frau sollte sich eine bestmögliche Folsäure-Versorgung leisten können.