STADT CHEMNITZ

… ICH ERWARTE EIN KIND

↗ Informationsbroschüre für werdende Eltern

CHEMNITZ
STADT DER
MODERNE

INHALT

↗ EINLEITUNG

Vorfreude • Bedenken • Panik?

So viel schon mal vorweg: Schwanger zu sein, ist kein Grund zur Panik – ob geplant oder ungeplant, ob gewollt oder ungewollt. Es gibt immer einen Weg.

Ein positiver Schwangerschaftstest kann je nach der persönlichen Lebenssituation die Gedanken ordentlich durcheinanderbringen. Das ist ganz natürlich.

Von Angst, Bedenken, Freude, Glück, Jubel, Vorfreude bis hin zu Zweifeln – alles ist möglich. Es ist schließlich eine völlig neue Lebenssituation und stellt das bisherige Leben komplett um.

Geben Sie sich selbst Zeit, um in Ruhe über das, was mit und in Ihnen gerade geschieht, anzunehmen. Wissen Sie eigentlich, dass Ihr Kind in der 5. Schwangerschaftswoche bereits 1,5 bis 3 mm groß ist und das kleine Herz schon in seinem Rhythmus schlägt? Ab der 8. Woche können Sie es bereits im Ultraschall sehen.

Schnell spüren Sie ein Fürsorgeempfinden, denn Ihrem Kind soll es gut gehen. Sie möchten, dass es in Ihnen gesund heranwächst. Es ist von Ihnen, von Ihrem Tun abhängig. Bereits jetzt baut Ihr Kind Bindung zu Ihnen auf und Sie zu Ihrem Kind.

Die vorliegende Ratgeberbroschüre informiert, berät, begleitet, unterstützt Sie durch die Schwangerschaft hindurch bis zur Geburt und bietet Ihnen einen Überblick über Angebote und Kontakte in Chemnitz, je nach persönlicher Lebenslage oder Lebensumstand.

↗ PASST DIE SCHWANGERSCHAFT IN MEINE PERSÖNLICHE SITUATION?

Diese Frage kann aus rein persönlichen, wirtschaftlichen, familiären und auch aus gesundheitlichen Gründen eine Rolle spielen.

Wenn Sie zu keinem oder für Sie nur unbefriedigenden Ansatz für Ihre Fragen, Unsicherheiten oder Probleme kommen, ist das nichts Außergewöhnliches. Genau dafür stehen in Chemnitz für viele mögliche Lebensumstände zahlreiche Beratungsstellen zur Verfügung. Als Schwangere haben Sie Anspruch auf eine Schwangerschaftskonfliktberatung. Dies ist im § 2 Schwangerschaftskonfliktgesetz verankert. Hier können Sie sich anvertrauen.

Die Fachkräfte werden Ihnen gern beratend zur Seite stehen bzw. auch Unterstützungsangebote für eine Absicherung vermitteln. Zögern Sie nicht und nutzen Sie diese Chance. Je eher desto besser – für Sie und Ihr Kind.

Kontakt:
Schwangerenberatungsstellen in Chemnitz

Stadt Chemnitz
Gesundheitsamt *
Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Am Rathaus 8
09111 Chemnitz
Tel.: 0371 488-5365
E-Mail: gesundheitsamt@stadt-chemnitz.de

Fortsetzung nächste Seite

Ich bin minderjährig – jetzt schon Mutter?

So frühzeitig Mutter zu werden, stellt Sie vor besondere Herausforderungen. Es ergeben sich viele Fragen:

- Schaffe ich die Schule/Ausbildung mit Kind? Verliere ich meinen Ausbildungsplatz?
- Wie bin ich finanziell und rechtlich abgesichert?
- Wie schaffe ich den Alltag und kann dabei noch mein Kind gut versorgen und auf seine Bedürfnisse eingehen?
- Wo bleiben dann meine Bedürfnisse?

Eine Schwangerschaft verändert unter Umständen den **Zeitplan für den Schulabschluss** oder die **berufliche Perspektive.** Das heißt nicht, dass diese Pläne aufgegeben werden müssen. Mit der Schule oder der Ausbildungsstelle können Sie z. B. vereinbaren, **ein Jahr Elternzeit** zu nehmen und die Schule oder die Ausbildung danach fortzusetzen.

Seit 01.01.2018 gilt auch das neu gefasste **Mutterschutzgesetz für Schülerinnen und Auszubildende.**
Demnach haben z. B. auch Frauen einen Anspruch auf die gesetzlichen **Schutzfristen** vor und nach der Entbindung.

↗ Finanzielle Hilfe
Die Absicherung Ihres Lebensunterhaltes als minderjährige Schwangere kann auf verschiedene Weise erfolgen und richtet sich nach der jeweiligen persönlichen Situation. So kann eine junge Schwangere **unter 15 Jahren ggf. Leistungen für den Lebensunterhalt und die Erstausstattung bei Schwangerschaft und Geburt beim Sozialamt und ab 15 Jahren beim Jobcenter beantragen** (siehe Soziale Leistungen des Sozialamtes Seite 41).

Bei der Klärung dieser Fragen oder Unterstützungsmöglichkeiten (finanzielle und soziale Hilfen) kann die Beratung weiterhelfen.
Minderjährige Mütter und in der Ausbildung befindliche Mütter haben sowohl für sich selbst als auch für ihr Kind einen Anspruch auf Kindergeld.

Kontakt:

pro familia Landesverband Sachsen e. V.*
Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung
Fachberatungsstelle für Pränataldiagnostik
Weststraße 34
09112 Chemnitz
Tel.: 0371 302102
E-Mail: chemnitz@profamilia.de

Caritasverband für Chemnitz und Umgebung
Schwangerschaftsberatungsstelle
Münchner Straße 4
09130 Chemnitz
Tel.: 0371 4012002
E-Mail: schwangerschaft@caritas-chemnitz.de

Diakonie Stadtmission Chemnitz e. V.*
Lebensberatungsstelle
Glockenstraße 5 – 7
09130 Chemnitz
Tel.: 0371 4334125
E-Mail: lbst@stadtmission-chemnitz.de

KALEB e. V.
Hilfs- und Informationsstelle für Schwangere und Familien
Augustusburger Straße 121
09126 Chemnitz
Tel.: 0371 4029313
E-Mail: chemnitz@kaleb.de

* Beratung nach § 218 Strafgesetzbuch und §§ 5; 6 Schwangerenkonfliktgesetz

Kontakt:

Stadt Chemnitz
Amt für Jugend und Familie
09111 Chemnitz,
Bahnhofstraße 53

Abt. Vormundschaften,
Abstammung, Unterhalt,
spezieller Sozialdienst
Migration
Tel.: 0371 488-5142
E-Mail: jugendamt.
beistandschaft@
stadt-chemnitz.de

Amtsvormundschaft
für Minderjährige
Tel.: 0371 488-5141
E-Mail: jugendamt.
vormundschaft@
stadt-chemnitz.de

↗ Amtsvormundschaft

Das Kind einer minderjährigen Mutter bekommt mit Geburt von Gesetz wegen eine/n Amtsvormund/in zur Seite gestellt, daher der Name „gesetzliche Amtsvormundschaft“. (gem. § 1791c i. V. m. § 1673 BGB)

Das Gesetz sichert, dass für Ihr Kind alle ihm **zustehenden Rechte** eingefordert werden können, da Sie noch nicht umfassend geschäftsfähig sind. In dieser rechtlichen Vertretung obliegt es nur dem/der Amtsvormund/in, Rechtsgeschäfte für Ihr Kind zu tätigen und die dazu notwendigen Unterschriften zu leisten.

Er/Sie wird sich jedoch in allen Belangen, die Ihr Kind betreffen, mit Ihnen abstimmen.

Folgende rechtliche Ansprüche sind u. a. vorrangig durch den/die gesetzlichen Amtsvormund/in geltend zu machen:

- die **Feststellung der Vaterschaft** durch rechtswirksame Beurkundung (Sicherung des Abstammungsverhältnisses) und
- die Klärung von Angelegenheiten zur finanziellen Absicherung des Kindes in Form von **Unterhaltszahlungen** durch den Vater
- die sofortige **Beantragung von Ersatzleistungen** nach dem Unterhaltsvorschussgesetz (Unterhaltsvorschuss), wenn der Vater des Kindes nicht in der Lage ist, dafür selbst aufzukommen

Die Pflege und die Erziehung des Kindes obliegen jedoch in vollem Umfang Ihnen als Mutter.

Der/Die gesetzliche Amtsvormund/in ist auch Berater/in und Unterstützer/in und wird Ihnen in schwierigen Situationen Hilfestellung geben.

↗ Vormundschaft durch Angehörige

Vor Geburt des Kindes sollte sich die minderjährige Schwangere, aber auch die nächsten Angehörigen (z. B. die zukünftigen Großeltern, auch der Vater des Kindes) an den Bereich Amtsvormundschaft wenden. Sie bekommen hier erklärt, dass es möglich ist, rechtzeitig vor Geburt des Kindes beim

Familiengericht (FamG) die Übertragung der Einzelvormundschaft auf die zukünftigen Großeltern zu beantragen. Das Jugendamt erhält dann vom FamG den Auftrag, die Geeignetheit dieser Person/en zu prüfen.

So könnte es dazu kommen, dass Oma oder Opa Einzelvormund für das Baby werden. Allerdings mit allen Rechten und Pflichten – siehe Absatz Amtsvormundschaft!
Die Vermittlung von Unterstützungsangeboten siehe Kontakt auf Seite 8.

Bitte lesen Sie auch
· Mutterschutz auf Seite 34
· Sorgerecht auf Seite 39
· Vaterschaft auf Seite 36
· Unterhalt auf Seite 8

Links:
https://www.schwanger-unter-20.de/schwanger-was-nun/den-ueberblick-behalten/

Schwanger … ungeplant? – ungewollt?

Eine ungeplante Schwangerschaft führt vielleicht dazu, dass Sie in eine persönliche Konfliktsituation geraten. Vielleicht sind Sie ungewollt schwanger geworden und Sie denken sogar über einen Schwangerschaftsabbruch nach. In so einer Situation können Sie eine Beratung in einer **Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle** in Anspruch nehmen. In der Beratung haben Sie die Möglichkeit über alle, Ihre persönliche Situation betreffenden Fragen zu sprechen.

Themen der Beratung können sein:
· soziale, finanzielle Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten
· rechtliche Informationen (z. B. Mutterschutzgesetz)
· Erarbeitung individueller Lösungswege für Ihre Problemsituation
· mögliche Unterstützung durch die Beratungsstelle

Sie allein entscheiden, wen Sie aus Ihrem Umfeld in Ihre Überlegungen einbeziehen. Die Beratung ist kostenlos und kann auf Wunsch anonym erfolgen. Sie wird ergebnisoffen durchgeführt.

Kontakt:
Stadt Chemnitz
Gesundheitsamt
Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Am Rathaus 8
09111 Chemnitz,
Tel.: 488-5365
E-Mail: gesundheitsamt@stadt-chemnitz.de

Hilfstelefon
„Schwangere in Not“
Tel.: 0800 40 40 020

Weitere Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen siehe auch Seite 7

Weitere Infos unter:
Hilfstelefon für
Schwangere in Not
Tel.: 0800 4040020

oder
www.geburt-vertraulich.de

Stiftung »Hilfen für
Familien, Mutter und Kind«
www.familie.sachsen.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.bzga.de

Bundesministerium
für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend
www.bmfsfj.de

↗ Welche Regelungen gelten bei einem Schwangerschaftsabbruch?

Wenn Sie sich für einen Schwangerschaftsabbruch entscheiden, ist eine Beratung gesetzlich vorgeschrieben. Die Beratung muss durch eine anerkannte Beratungsstelle bestätigt sein. Sie erhalten einen Beratungsschein.

Der Eingriff darf frühestens am 4. Tag nach dem Tag der Beratung vorgenommen werden.
Der Abbruch ist bis Ende der 12. Woche nach der Empfängnis möglich.

↗ Was ist eine vertrauliche Geburt?

Die vertrauliche Geburt ermöglicht es Ihnen, die Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes geheim zu halten. Es ist wichtig, Ihrem Wunsch umfassend Rechnung zu tragen und Ihre persönlichen Daten zuverlässig zu schützen.

Das neue Gesetz ermöglicht es Ihnen, Ihr Kind in einer Klinik oder bei einer Hebamme sicher zur Welt zu bringen und gleichzeitig **16 Jahre lang** Ihre Anonymität zu wahren. Sie offenbaren sich allein gegenüber der zur Verschwiegenheit verpflichteten Beraterin einer Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle.

↗ Pflegefamilie oder Adoption?

- **Adoption**

Tragen Sie sich mit dem Gedanken, Ihr Kind zur Adoption zu geben, werden Sie umfassend über den Verlauf des Adoptionsverfahrens und die Auswirkungen einer Adoption durch die Adoptionsvermittlung beraten. Die Beratungsgespräche dienen dazu, Ihnen die Entscheidung über die Zukunft Ihres Kindes ohne Druck und unter Berücksichtigung aller Alternativen zu ermöglichen.

- **Pflegefamilie**

Fühlen Sie sich für eine bestimmte Zeit oder auf Dauer nicht in der Lage, Ihr Kind zu betreuen, besteht die Möglichkeit, einen Antrag auf Hilfe zur Erziehung in Form einer Vollzeitpflege zu stellen (§ 33 SGB VIII).

Eine Pflegefamilie gibt dem Kind Zeit für eine Eingewöhnung. Mit viel Einfühlungsvermögen und Geduld aber auch Konsequenz übernimmt sie die Betreuung und Erziehung des Kindes.

Pflegefamilien begegnen Ihnen mit Verständnis für Ihre Lebenssituation und sind bereit, mit Ihnen zum Wohle des Kindes zusammenzuarbeiten.

Kontakt:

Stadt Chemnitz
Amt für Jugend und Familie
Bahnhofstraße 53
09111 Chemnitz

Abteilung Sozialdienst
· Adoptionsvermittlung
Tel.: 0371 488-5628
E-Mail: petra.hoppe@stadt-chemnitz.de

· Pflegekinderdienst
Tel.: 0371 488-5131
E-Mail: jugendamt.pkd@stadt-chemnitz.de

Stadt Chemnitz
Gesundheitsamt
Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
Am Rathaus 8
09111 Chemnitz,
Tel.: 488-5365
E-Mail: gesundheitsamt@stadt-chemnitz.de

Alleinstehend – was muss ich beachten?

Sind Sie alleinstehend oder bereits Alleinerziehende, stehen Sie vor besonderen Anforderungen. Kindererziehung, Organisation des Alltags und Erwerbstätigkeit sind nebeneinander zu bewältigen. Um Mütter darin zu unterstützen, wurden staatliche Leistungen wie das Elterngeld, der Unterhaltsvorschuss oder steuerliche Regelungen entsprechend ausgestaltet. Ebenso sind zusätzliche Regelungen und Hilfen bei Ausbildung, Studium oder beruflichem Wiedereinstieg für Alleinerziehende besonders von Bedeutung.

Tauchen im Familienleben Probleme oder Krisen auf, haben Mütter und Väter die Möglichkeit, spezielle Hilfs- und Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen, die entlasten, unterstützen und ermutigen sollen.

Wenn Sie volljährig und nicht verheiratet sind, verfügen Sie mit der Geburt ihres Kindes grundsätzlich über die **alleinige elterliche Sorge.**

Deshalb ist es Ihre Aufgabe, sich um die Klärung der **Vaterschaft** und um die **Unterhaltsansprüche ihres Kindes**

Kontakt:

Stadt Chemnitz
Amt für Jugend und Familie
Abt. Vormundschaften, Abstammung, Unterhalt, spezieller Sozialdienst Migration
Bahnhofstraße 53 (Moritzhof)
09111 Chemnitz
Tel.: 0371 488-5142
E-Mail: jugendamt.beistandschaft@stadt-chemnitz.de

Behördennummer 115
Montag bis Freitag
8 – 18 Uhr

zu kümmern. Beratung und Unterstützung bietet das Amt für Jugend und Familie. Wenn es gewünscht und erforderlich ist, kann das Amt als Ihr „Beistand“ auch notwendige gerichtliche Schritte veranlassen. Sind Sie minderjährig, gelten besondere Bestimmungen – siehe Kapitel „Ich bin noch minderjährig – jetzt schon Mutter?“ (Seite 7)

Lesen Sie auch Kapitel „Welche weiteren rechtlichen Absicherungen gibt es?“ (Seite 34)

Leben mit Beeinträchtigung – welche Unterstützung ist möglich?

Das Recht auf Elternschaft ist ein Menschenrecht. Mütter mit Behinderungen können sehr wohl für ihre Kinder sorgen. Menschen mit Behinderungen sollten sich über Familienplanung gut informieren. Eigene Kinder zu haben ist eine große Freude, doch sie bedeuten auch eine große Verantwortung und Arbeit. Viele Mütter mit Behinderung brauchen Hilfe bei der täglichen Betreuung und Pflege ihrer Kinder.

↗ Was ist Elternassistenz?
Elternassistenz unterstützt körper- und sinnesbehinderte Eltern, den Alltag mit Kind selbstbestimmt zu gestalten und für dessen Wohl zu sorgen.

Die Eltern entscheiden selbst, wann, wo, wie und durch wen die Hilfen erfolgen. Erzieherische Belange bleiben in der Entscheidung der Eltern.

Die benötigten Leistungen der Elternassistenz unterscheiden sich je nach Lebenslage,

Kontakt:
Stadt Chemnitz
Sozialamt
Abt. Soziale Leistungen
09106 Chemnitz
E-Mail: soziale.leistungen@stadt-chemnitz.de

Antragsannahme:
Kundenportal
Soziale Leistungen
Bahnhofstraße 53 (Moritzhof)
Erdgeschoss
09111 Chemnitz

Telefonische Auskünfte:
Behördenrufnummer 115
Montag bis Freitag 8 – 18 Uhr

familiärer Situation und Art der Behinderung oder chronischen Erkrankung.

Elternassistenz ersetzt nicht die persönliche Assistenz des behinderten Elternteils, die in anderen Lebensbereichen erforderlich sein kann.

Arbeitsfelder der Elternassistenz sind z. B.: Pflege und Versorgung des Kindes, Assistenz bei altersgerechter Entwicklung des Kindes, Haushalt, Begleitung außerhalb der Wohnung, Betreuung des Kindes während der Therapiezeiten des behinderten Elternteils.

Wie reagieren die Geschwisterkinder?

Sie können durch Gespräche und Einbeziehung viel dazu beitragen, dass bereits größere Geschwister kein Distanzverhalten bzw. Eifersucht entwickeln. Schließlich muss es schon bald die Liebe und Aufmerksamkeit seiner Eltern und der Familie mit dem „neuen“ Bruder oder der „neuen“ Schwester teilen. Das kann schon mal zu schwierigen Situationen führen.

Kinderbücher und altersgerechte Erklärungen mit einfachen Worten helfen, die Veränderung in der Familie und die Entwicklung des Ungeborenen zu verstehen. Eine neue Babypuppe zum Umsorgen kann die Situation entspannen. Ältere Kinder könnten beim Kauf von Babysachen oder bei der Einrichtung des Kinderzimmers helfen.

Sie dürfen mit entscheiden, mit aussuchen und mit einrichten. Mit der gemeinsamen Vorbereitung übernimmt das ältere Geschwisterkind mit Stolz auch eine neue wichtige Rolle in der Familie.

Es spürt Vertrauen, Respekt und Wertschätzung. Dies stärkt das Selbstwertgefühl Ihres älteren Kindes und fördert dessen Vorfreude auf die Schwester oder den Bruder – eine gute Basis für ein gutes Geschwisterverhältnis.

Trotzdem sollten Sie immer daran denken, dass die älteren Geschwister Ihre Hilfe, Unterstützung und vor allem Ihre Liebe und Zuneigung genauso weiterhin brauchen.

GESUND DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT – WAS SOLLTE ICH BEACHTEN?

Ein gesunder Verlauf Ihrer Schwangerschaft ist sowohl für Sie als auch für Ihr Kind unerlässlich. Ihr Kind wird ab sofort an allem teilhaben, was Sie tun, wie Sie es tun und was Sie essen.

Wer steht Ihnen zur Seite?

Ihr/e Frauenarzt oder -ärztin sowie Ihre Hebamme stehen Ihnen dabei beratend und betreuend zur Seite.

Familienhebammen sowie Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/innen unterstützen, beraten, vermitteln, begleiten Sie von Anfang an.

Die Vermittlung erfolgt kostenlos und auf Wunsch auch anonym über das Chemnitzer Netzwerk Frühe Hilfen.

Kontakt:

Stadt Chemnitz
Amt für Jugend und Familie
Chemnitzer Netzwerk
Frühe Hilfen und
präventiver Kinderschutz
Bahnhofstraße 53
09111 Chemnitz
Telefon: 0371 488-5668,
-5134
E-Mail: jugendamt.
fruehehilfen@stadt-
chemnitz.de

Stadt Chemnitz
Gesundheitsamt
Schwangerschafts-
konfliktberatung
Am Rathaus 8
09111 Chemnitz
Telefon: 488-5365
E-Mail: gesundheitsamt@
stadt-chemnitz.de

Informationsquellen:
www.bzga.de

Vorsorgeuntersuchungen/Pränataldiagnostik

Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf ausreichende medizinische Untersuchungen und individuelle Beratungen. Ihnen entstehen dafür keine Kosten, diese übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen.

• **Hinweis:**
Bei Bezug von Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz übernimmt das Sozialamt die Kosten.

Solange Sie berufstätig sind, muss Sie Ihr Arbeitgeber für die Vorsorgeuntersuchungen von der Arbeit ohne Verdienstausfall freistellen.

Pränataldiagnostik gehört nicht zu den regulären Untersuchungen. Diese Untersuchungen werden bei Verdacht auf gesundheitliche oder familiäre Risiken durchgeführt, um Chromosomen-Abweichungen, erblich bedingte Erkrankungen und Fehlbildungen des Kindes, festzustellen.

Mutterpass

Ist die Schwangerschaft von Ihrer/Ihrem Frauenärztin oder -arzt oder Ihrer Hebamme festgestellt, erhalten Sie Ihren Mutterpass. Bis Ihr Kind geboren wird, sollten Sie dieses Dokument immer bei sich tragen. Denn hier werden alle relevanten Daten zu Ihrer Gesundheit (z. B. Blutgruppe), zum Zustand Ihres Kindes, wie z. B. Lage, Gewicht, Größe etc. und der voraussichtliche Geburtstermin eingetragen. In Notfällen kann anhand der Eintragungen schneller reagiert und die richtigen Maßnahmen eingeleitet werden.

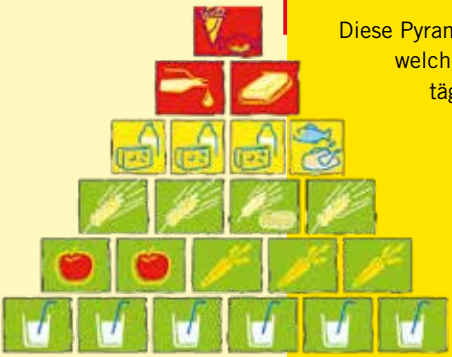
Auch nach der Geburt werden im Mutterpass noch wichtige Fakten zum Kind, zum Wochenbett und der Nachuntersuchung eingetragen.

Kontakt:
pro familia Landesverband Sachsen e. V.*
Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung
Fachberatungsstelle für Pränataldiagnostik
Weststraße 34
09112 Chemnitz
Tel.: 0371 302102
E-Mail: chemnitz@profamilia.de

Wie ernähre ich mich richtig?

Sie achten, wie auch sonst, auf eine gesunde Ernährung. Also vollwertig und ausgewogen, so dass Sie und Ihr Kind mit allen benötigten Nährstoffen versorgt werden.

Auf keinen Fall sollten Sie eine Diät machen, weder um abzunehmen noch um nicht zu viel zuzunehmen oder Allergien beim Kind vorzubeugen. Die Schwangerschaft sollte ein guter Zeitpunkt sein, um seine eigenen (Ess-)Gewohnheiten zu überdenken und eventuell zu verbessern. Eine gute Hilfestellung hierfür bietet Ihnen die Ernährungspyramide.



Quelle: AID

Diese Pyramide zeigt an, welche Lebensmittel täglich in welcher Menge empfohlen werden. Sie besteht aus 22 Bausteinen, jeder Baustein steht für eine Portion und die Ampelfarben des Hintergrundes geben eine Orientierung für die Auswahl/Gewichtung der Lebensmittel (Grün = reichlich, Gelb= mäßig , Rot = sparsam).

Eine normale Gewichtszunahme liegt für **normalgewichtige Schwangere zwischen ca. 10 und 16 kg bis zum Ende der Schwangerschaft,** wobei das Gewicht erst ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel deutlich steigen sollte. Tatsächlich braucht eine werdende Mutter erst in den letzten Monaten täglich etwa 200 – 300 kcal mehr. Dagegen steigt der Bedarf an Vitaminen (v. a. Folsäure) und Mineralstoffen (v. a. Jod) bereits zu Beginn der Schwangerschaft an. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen steigt viel stärker als der Energiebedarf und kann i. d. R. nicht durch eine erhöhte Lebensmittelzufuhr gedeckt werden. Hier sollten die Zufuhrempfehlungen der behandelnden Ärzte beachtet werden.

Vermeiden Sie weitestgehend rohe tierische Produkte, um z. B. eine Infektion mit Salmonellen oder Toxoplasmoseparasiten zu vermeiden. Ansonsten ist für eine gesunde Entwicklung des Kindes auf eine vielseitige, ausgewogene, frische und nach Möglichkeit regionale und saisonale Kost zu achten.

Selbstverständlich sollte auf Nikotin und Alkohol verzichtet werden!

Gesunde Zähne – Prophylaxe als Pflicht?

Für schwangere Frauen gelten die gleichen Empfehlungen wie für alle Erwachsenen: **zweimal täglich gründlich Zähneputzen, Zahnseide verwenden und einmal jährlich Kontrolle beim Zahnarzt.**

Auch wenn Sie keine große Zahnarzt-Freundin sind, ist ein Zahnarztbesuch in der Schwangerschaft dringend ratsam. Dabei sollte man aber beachten, dass nicht alle Untersuchungstechniken (z. B. Röntgen) und nicht jede Behandlung durchführbar ist. Es ist sinnvoll, bereits einen Zahnarzt aufzusuchen, wenn eine Schwangerschaft geplant ist. So können Sie sicher sein, dass Zähne und Zahnfleisch gesund sind.

In der Schwangerschaft kommt es zu Veränderungen im Hormonhaushalt, die sich auch im Mund bemerkbar machen. Daher neigen Schwangere zu Zahnfleischentzündungen. Umso wichtiger ist es, die Zähne gründlich zu putzen und Zahnseide zu verwenden. Wenn Ihr Zahnfleisch doch einmal blutet, sollten Sie trotzdem gründlich die Zähne putzen und Ihren Zahnarzt um Rat fragen.

Einige Frauen leiden in der Schwangerschaft unter Brechreiz. Das ist nicht nur unangenehm, sondern schädigt auch die Zähne. Magensäure greift unsere Zähne an. Fluoride schützen unsere Zähne effektiv vor Säureattacken. Daher sollten Sie unbedingt fluoridhaltige Zahncreme verwenden.

Viele Schwangere haben plötzlich veränderte Essgewohnheiten. Heißhunger auf Saures oder Süßes ist besonders häufig. Doch Zwischenmahlzeiten greifen unsere Zähne mit immer neuen Säureattacken an. Begrenzen Sie sich daher, wenn möglich, auf die Hauptmahlzeiten und putzen Sie anschließend Ihre Zähne. Als Alternative für unterwegs können Sie einen zahnfreundlichen Kaugummi ohne Zucker kauen. Dieser regt die Speichelbildung an und kann so Ihre Zähne schützen. Das beugt Karies und Säureschäden vor. Achten Sie bewusst auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung, um Ihrem Kind alle notwendigen Nährstoffe zu geben.

Übrigens: Die Zähne Ihres Kindes werden bereits in der 5. bis 6. Schwangerschaftswoche gebildet.

Ihr Neugeborenes ist „steril“, also frei von Bakterien. Nach der Geburt kommt Ihr Kind dann sowohl mit „guten“ als auch „schlechten“ Bakterien in Berührung. Karieserreger und Bakterien, die Zahnfleischentzündungen verursachen, zählen zu den Schlechten. Ist die Mundhöhle frei von Karies-Bak-

terien, kann bei Ihrem Kind keine Karies entstehen. Sie sollten versuchen, diese Bakterien möglichst nicht auf ihr Kind zu übertragen. Die Bakterien werden nicht nur von Mutter zu Kind, sondern auch zwischen Ihnen und Ihrem Partner ausgetauscht. Daher ist es wichtig, dass beide Elternteile sowie enge Bezugspersonen ihre Mundgesundheit noch vor der Geburt des Kindes überprüfen lassen und sich ggf. einer Behandlung unterziehen.

Wie halte ich mich fit?

Mäßig, aber regelmäßig!

Sie sollten als Schwangere täglich in Bewegung sein, sofern keine medizinischen Gründe dagegen sprechen. Körperliche Aktivitäten mit moderater Intensität sind für Sie und Ihr Kind gut, da es zur Steigerung des Wohlbefindens dient und gleichzeitig schwangerschaftstypische Beschwerden und Komplikationen verringert bzw. verhindert.

↗ Vorteile von Sport in der Schwangerschaft:

- verbesserte Gewichtskontrolle
- verbesserte Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit
- weniger Stimmungsschwankungen und Depressionen
- bessere Körperwahrnehmung
- Vorbeugung von Rückenschmerzen
- verbesserte Schlafqualität
- weniger Wassereinlagerungen

Die Empfehlungen liegen bei 30 Minuten körperliche Aktivität am Tag. Dabei zählt jede Bewegung in Alltag, Freizeit und Sport.

Geeignet sind gelenkschonende Ausdauersportarten, bei denen kein erhöhtes Sturzrisiko besteht und die Trainingsbelastung im mittleren Bereich bleibt wie z. B. Radfahren, Schwimmen/Bewegung im Wasser, aber auch Wandern oder Nordic Walking. Bewegung im Freien ist ebenfalls im Hinblick auf die Vitamin D-Versorgung und Sauerstoff-Versorgung zu empfehlen.

Bewegung kann gut in den Alltag eingebaut werden, z. B. mit dem Fahrrad fahren, in der Pause einen Spaziergang machen oder Treppen steigen statt Fahrstuhl nehmen.

Welche Sportart und welche Intensität für Schwangere geeignet sind, hängt davon ab, wie viel Sport vor der Schwangerschaft getrieben wurde.
Aktive und gut trainierte Sportlerinnen können in der Schwangerschaft moderat weiter trainieren. Hartes Krafttraining, Wettkämpfe und risikoreiche Sportarten (z. B. Fechten, Boxen) sind zu vermeiden.
Auch wer bisher nicht oder eher wenig sportlich aktiv war, kann trotzdem in der Schwangerschaft mit dem Sport beginnen.

• geeignete Sportarten:
· Wandern, Nordic Walking
· Schwimmen, Aqua-Fitness
· Radfahren
· Kräftigungsübungen, Stabilisations- und Mobilisationsübungen
· Yoga, Pilates, Schwangerschaftsgymnastik

• nicht geeignete Sportarten:
· Sportarten mit hoher Sturzgefahr (Reiten, Skifahren, Klettern)
· Sportarten mit intensivem Körperkontakt (Mannschafts-, Kontakt- bzw. Kampfsportarten)
· Sportarten mit hohen Erschütterungen (Trampolin, Tennis, Squash, schnelles Laufen)

• Bedingt geeignete Sportarten sind:

Joggen:
nur für geübte Läuferinnen geeignet, kein zu intensives Lauftraining, kein Intervalltraining oder Sprinteinheiten. Der Beckenboden, die Wirbelsäule sowie Sehnen und Gelenke werden durch die Erschütterung zu sehr belastet.

Bauchmuskeltraining:
Etwa ab dem 5. Monat sollte das Training der geraden Bauchmuskeln beendet werden. Weiterhin trainiert werden dürfen die schrägen sowie seitlichen Bauchmuskeln. Gut geeignet sind statische Übungen wie z. B. Seit- oder Unterarmstütz. Ruckartige, dynamische Übungen sind zu vermeiden.

Dehnungsübungen:
Durch das Hormon Relaxin besteht in der Schwangerschaft eine Überbeweglichkeit, was die Verletzungsgefahr erhöht. Intensives Dehnen sollte in der Schwangerschaft daher nur vorsichtig durchgeführt werden.

Was muss ich bei der Planung des Urlaubes oder der Flugreise beachten?

Schwanger auf die Malediven? Im sechsten Monat zum Geschäftstermin nach London? Oder vor der Niederkunft noch mal die Oma in Ohio besuchen?

Viele werdende Mütter sind sich unsicher, ob und unter welchen Umständen sie eine Flugreise unternehmen können.

Die gute Nachricht: In den meisten Fällen spricht nichts dagegen. Ganz wichtig: Trotzdem sollte jede Schwangere zuvor unbedingt ihren Frauenarzt fragen, ob ein Flug aus ärztlicher Sicht in Ordnung ist. Und sie sollte sich gut überlegen, wie dringend die Flugreise wirklich ist. Denn einige Experten äußern auch generelle Bedenken, was Flugreisen während der Schwangerschaft betrifft.

Insbesondere kann das Fliegen für Schwangere die Gefahr einer Thrombose erhöhen. Neben der Empfehlung Ihres Arztes sind bei einer fortgeschrittenen Schwangerschaft auch die Bestimmungen der Fluggesellschaft sowie evtl. spezielle Einreisebestimmungen einiger Staaten zu beachten.

Was tue ich bei Schwangerschafts-beschwerden oder Komplikationen

Die meisten Schwangerschaften verlaufen problemlos und unkompliziert. Bei bestimmten Risikofaktoren werden Sie während Ihrer Schwangerschaft intensiver betreut. Durch die heute zur Verfügung stehenden diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten muss eine „Risikoschwangerschaft“ heute in der Regel nicht schwieriger verlaufen als eine „normale“.

Sie sollten dennoch Ihren Körper während der Schwangerschaft aufmerksam beobachten und sich bei Unsicherheiten oder Problemen umgehend mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder Hebamme in Verbindung setzen.

Drogen, Alkohol, Zigaretten?

Schon kleine Mengen Alkohol und Nikotin können in jedem Stadium einer Schwangerschaft gesundheitliche Risiken für das Ungeborene mitsichbringen.

Es gilt: Hände weg von allen Arten an Drogen!

Ihr Kind leidet darunter erheblich und die gesundheitlichen Folgen können schwerwiegend und dauerhaft sein. Das wollen Sie Ihrem Kind nicht antun!

↗ WIE BEREITE ICH MICH AUF DIE GEBURT VOR?

Hebammenleistung

Bereits ab dem 3. bis 4. Monat – Stadium der Frühschwangerschaft – ist es sinnvoll, dass Sie sich eine Hebamme für die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Geburt und bei Bedarf eine Beleghebamme suchen.

- **Unterstützung bei der Suche bieten:**
  - Alle Schwangerschaftsberatungsstellen
  - Geburtsklinik oder -haus
  - Frauenärztin/Frauenarzt
  - Sächsischer Hebammenverband
  - Hebammensuche.de

Hebammen sind Fachfrauen für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und die Stillzeit. Auf diese Leistung haben Sie Anspruch. Hebammenhilfe ist gesetzlich geregelt.

Diese Leistungen werden von den Krankenkassen bzw. Sozialämtern laut Hebammengebührenverordnung erstattet.

Optimal für Ihre persönliche Betreuung ist eine Hebamme in Ihrer Wohnnähe.

- **Hebammen bieten**
  - Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
  - Beratung
  - Schwangerenvorsorge
  - Geburtsvorbereitungskurse
  - Informationen rund um die Geburt
  - Atem- und Entspannungsübungen
  - Betreuung nach der Geburt

Geburtsvorbereitungskurs

Der Geburtsvorbereitungskurs bietet Ihnen eine optimale Vorbereitung auf Ihre bevorstehende Entbindung.

Sinnvoll ist die Teilnahme etwa ab der 28. Schwangerschaftswoche.

Empfohlen wird, dass der Kurs etwa drei bis vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin endet.

Informieren Sie sich rechtzeitig über Angebote und Anbieter. Bis zur **20. Schwangerschaftswoche** sollten Sie sich für einen Geburtsvorbereitungskurs angemeldet haben.

Die Kosten für die regulären Kurse übernimmt die Krankenkasse, wenn eine Hebamme den Kurs leitet.

- **Anbieter:**
  - Hebammenpraxen
  - Geburtsklinik oder -haus

Hebammen in Chemnitz

Aktuelle Informationen und Übersichten zu Hebammen in Chemnitz finden Sie unter den nachfolgenden Links:

- **Sächsischer Hebammenverband mit interaktiver Hebammensuche:**
  https://saechsischer-hebammenverband.de/

- **Hebammennetzwerk Sachsen**
  Frauen, die schon lange nach einer Hebamme suchen, können hier nachschauen, ob wohnortnah und im gewünschten Zeitraum noch eine Hebamme frei ist.

  https://www.hebammen-sachsen.de/

- **Geburtshaus Chemnitz**
  Weststraße 18
  09112 Chemnitz
  https://www.erlebnisgeburt.de/

- **DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein**
  https://rab.drk-khs.de/kliniken/frauenklinik/geburtshilfe-hebammen/

- **Klinikum Chemnitz gGmbH – Eltern-Kind-Zentrum Chemnitz**
  https://www.eltern-kind-zentrum-chemnitz.de/startseite.html

Wo kann ich in Chemnitz entbinden?

↗ Klinikum Chemnitz gGmbH
Sie haben die Gelegenheit, Hebammen und Kinderkrankenschwestern/-pfleger der Klinik kennenzulernen sowie die Entbindungsräume und die Wochenstation zu besichtigen. Dazu finden zweimal im Monat Informationsabende in der Frauenklinik statt. Die konkreten Termine sind auf der Internetseite bzw. in der Broschüre der Frauenklinik nachzulesen. Eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich.

↗ DRK-Krankenhaus Rabenstein
In der Krankenpflegeschule am DRK Krankenhaus finden jeden zweiten Mittwoch des Monats um 19 Uhr und jeden vierten Mittwoch des Monats um 17 Uhr Informationsabende für werdende Eltern statt. Eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich.

Eine Besichtigung der Klinik kann nach vorheriger Anmeldung erfolgen, wenn die entsprechenden Räume frei sind.

↗ Geburtshaus „erlebnis geburt“ e. V.
Ein Angebot der außerklinischen Geburtshilfe. Ein frühzeitiger Kontakt ist hier erforderlich. Sie erhalten Informationen allgemeiner Art bzw. Fragen zu Kursen und Angeboten des Geburtshauses.

- **Weitere Möglichkeiten im Rahmen der Hebammenleistung**
  - Geburt in einer Klinik durch eine Hebamme
  - ambulante Geburt: erfolgt in der Klinik, die nach wenigen Stunden verlassen werden kann
  - Geburt in einer Hebammenpraxis
  - Geburt in einem Geburtshaus
  - Beleggeburt: eine freiberufliche Hebamme, bei der Sie sich vor der Geburt angemeldet haben, begleitet Sie zur Geburt in die Klinik
  - Hausgeburt: ebenfalls angemeldet bei einer Hausgeburtshebamme

Was gehört zur Baby-Erstausstattung?

- **Schlafplatz**
  - Bett, Wiege oder Stubenwagen
  - Matratze (möglichst schadstoffarm) mit waschbarem Überzug
  - 2 Matratzenauflagen, Spannbettlaken
  - 2 Schlafsäcke

Kontakt:

Klinikum Chemnitz gGmbH
Flemmingstraße 4
09116 Chemnitz
Tel.: 0371 333-22200
E-Mail: frauenklinik@skc.de

DRK-Krankenhaus Rabenstein
Unritzstraße 23
09117 Chemnitz
Tel.: 0371 832440
E-Mail: frauenklinik.rab@drk-khs.de

Geburtshaus „erlebnis geburt“ e. V.
Weststraße 18
09112 Chemnitz
Tel.: 0371 8205470
E-Mail: info@erlebnisgeburt.de.

- **Kleidung**
- jeweils 2 bis 3 Bodies in den Größen 56, 62 und 68
- 6 Strampler oder Babyhosen, Größen 62 und 68
- 6 Pullis, Shirts oder Jäckchen, je nach Jahreszeit kurz- oder langärmelig, in den Größen 62 und 68
- Jacke oder, je nach Jahreszeit, Schneeanzug für draußen
- 1 bis 2 Mützen aus Wolle oder Baumwolle
- je nach Jahreszeit: 1 bis 2 Paar Fäustlinge
- 2 Paar dickere Söckchen oder Wollschuhe
- 3 Schlafanzüge

- **Wickeln und Säuglingspflege**
- evtl. Wickelkommode oder Wickeltisch, Wickelunterlage
- Windeleimer mit Deckel
- Wegwerfwindeln, kleinste Größe
- alternativ zwei Dutzend Stoffwindeln, 1 Paket Windeleinlagen, 6 Plastikhöschen
- mehrere Waschlappen
- kleine Plastikschüssel für warmes Wasser
- 6 Mullwindeln als Spucktücher
- Babylotion, Wundheilsalbe
- Kindernagelschere (mit abgerundeten Spitzen)
- digitales Fieberthermometer
- Babybadewanne oder -eimer
- 2 weiche Badetücher, evtl. Babybadetücher mit Kapuze
- für unterwegs: Wickeltasche Reinigungstücher

- **Bei Flaschenmilch-Ernährung**
- Milchpulver
- 6 große Flaschen
- 12 Sauger
- Flaschenbürste
- Flaschenwärmer
- Topf zum Auskochen der Fläschchen
- Thermosflasche (für abgekochtes Wasser nachts oder wenn Sie unterwegs sind)

- **Unterwegs**
- Kinderwagen
- 1 Matratzenauflage für den Kinderwagen, 2 passende Spannbetttücher
- 1 Kinderwagensack (passend zur Jahreszeit)
- Sonnenschirm oder -segel und Regenschutz für den Kinderwagen
- Tragetuch
- Baby-Autoschale
- Sonnenschutz für die Autoscheibe

- **Sonstiges**
- Krabbeldecke zum Unterlegen
- Babywoll- oder Baumwolldecke zum Zudecken
- Stillkissen (auch für Schwangere schon nützlich zur nächtlichen „Lagerung“ des Bauches)
- evtl. Schnuller
- evtl. Babyfon

Was muss ich mit in die Klinik nehmen?

Manchmal kommt das Kind früher als erwartet. Dann ist es gut, wenn alles Notwendige für die Geburt bereits gepackt oder griffbereit ist. Auch wenn eine Hausgeburt oder eine ambulante Geburt geplant ist, sollte sicherheitshalber eine Tasche für einen eventuellen Klinikaufenthalt vorbereitet sein.

- **Nützliches für die Geburt**
- ein bis zwei bequeme, längere T-Shirts (zum Wechseln während der Wehen)
- Hausschuhe zum leichten Hineinschlüpfen
- Wärmflasche, warme Socken
- Lippenbalsam, eventuell Massageöl, Badezusatz
- Im Fall einer Behinderung oder gesundheitliche Einschränkung: Hilfsmittel (z. B. Gehhilfe, Brille, Hörgerät etc.) und/oder Medikamente, die Sie benötigen

- **Für den Aufenthalt in der Klinik**
- bequeme Kleidung für Tag und Nacht
- einige Baumwollhemden, die sich zum Stillen bequem öffnen lassen, oder weite T-Shirts
- Bademantel bzw. Strick- oder Sweatshirtjacke
- Still-BH (zwei Körbchengrößen größer als bisher)
- Stilleinlagen
- mehrere kochfeste Baumwollslips oder Wegwerfslips
- besonders saugfähige Binden (keine Tampons!)
- Handtücher, Waschlappen, Toilettenartikel
- ausreichend weite Kleidung für den Heimweg (etwas, das ungefähr im 6. Monat gepasst hat)
- Adressbuch, Notizbuch, Schreibzeug
- Kleingeld

• Für das Neugeborene
In den meisten Kliniken werden Kleidung und Windeln für das Neugeborene gestellt, so dass nur das Nötigste für den Heimweg mitgebracht werden muss. Neue Babykleidung am besten vorher waschen.

- Bodies oder Hemdchen und Höschen (Gr. 56 bis 62)
- Windeln
- Strampler
- Jacke, Mütze
- Babydecke

• Benötigte Dokumente

- Personalausweis
- Mutterpass
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde der Mutter, wenn sie ledig ist
- Versichertenkarte der Krankenkasse

Umfassende Informationen zum Thema finden sie unter **www.familienplanung.de.**

Intensivschwangerenbetreuung – warum und ab wann?

In den letzten Wochen vor dem Geburtstermin ist eine Vorstellung in der Intensivschwangerenberatung der Frauenklinik sinnvoll, vor allem bei einer Risikoschwangerschaft (z. B. bei Mehrlingen, Beckenendlage, Bluthochdruck, drohender Frühgeburt). Somit kann im Vorfeld der Geburt mehr Sicherheit für die Schwangere und auch die Klinikmitarbeiter/innen geschaffen werden.

Wann gehe ich in die Klinik?

Die Klinik sollten Sie aufsuchen bei folgenden Anzeichen:

- regelmäßige Wehen
- Abgang von Fruchtwasser
- Blutungen
- unklare Beschwerden
- deutlich nachlassende Bewegungen des Kindes

Geschwisterkinder? … was wird während des Klinikaufenthaltes?

Ergeben sich Probleme für schon vorhandene Kinder im Haushalt während Ihres Aufenthaltes in der Klinik, können Sie auf Rezept Hilfe zur Versorgung des Kindes oder der Kinder beim Notmütterdienst beantragen.

Kontakt:
Notmütterdienst
Familien- und Seniorenhilfe e. V.
Regionalbüro Chemnitz
Tel.: 0151 20294885
E-Mail: chemnitz@notmuetterdienst.de

↗ WAS IST RECHTLICH ABGESICHERT?

▸ Mutterschutz

Sie haben in der Schwangerschaft besondere Rechte und genießen besonderen Schutz. Das ist im Mutterschaftsgesetz (MuSchG) geregelt. Es soll den bestmöglichen Gesundheitsschutz für schwangere und stillende Frauen gewährleisten, unabhängig von der Staatsangehörigkeit oder des Familienstandes.

- **Das Mutterschutzgesetz gilt für alle werdenden Mütter,**
  - in einem Arbeitsverhältnis
  - Teilzeitbeschäftigte
  - Auszubildende mit Vertrag
  - Hausangestellte oder Heimarbeiterinnen
  - Schülerinnen und Studentinnen

- **Es regelt u. a.:**
  - Arbeitsplatzgestaltung und -bedingungen
  - Kündigungsschutz
  - Beschäftigungsverbote
  - finanzielle Unterstützung in Form des Mutterschaftsgeldes und des Arbeitgeberzuschusses

Die Schutzfrist beginnt sechs Wochen vor der Entbindung und endet im Normalfall acht Wochen nach der Entbindung. Bei medizinischen Frühgeburten oder bei Mehrlingsgeburten,

oder wenn bei dem Kind vor Ablauf von acht Wochen nach der Geburt eine Behinderung festgestellt und eine Verlängerung der Schutzfrist durch die Mutter beantragt wurde, endet die Schutzfrist zwölf Wochen nach der Entbindung

Gesundheitlicher Schutz vor Gefahren, Überforderung und Einwirkung von Gefahrstoffen am Arbeitsplatz sind zudem in der Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz (MuSchArbV) verankert.

Damit Ihr Arbeitgeber die Mutterschutzbestimmungen einhalten kann, informieren Sie ihn über Ihre Schwangerschaft und den voraussichtlichen Tag der Entbindung, sobald Ihnen diese Tatsachen bekannt sind. Daraus erwächst Ihrem Arbeitgeber die Verpflichtung, dem besonderen Schutzbedarf für Sie und Ihrem Kind Rechnung zu tragen.

Im Zweifelsfall klärt die zuständige Aufsichtsbehörde, ob der Arbeitsplatz und die konkreten Arbeitsbedingungen zu einer Gefährdung der werdenden und stillenden Mutter führen könnten. An die Aufsichtsbehörde können sich im Bedarfsfall sowohl die werdende Mutter als auch der Arbeitgeber wenden.

Mehrlingsgeburt

Auch bei Mehrlingsschwangerschaften beginnt die Mutterschutzfrist sechs Wochen vor der Entbindung. Sie endet bei Mehrlingsgeburten zwölf Wochen nach der Entbindung.

Seit dem 30. Mai 2017 können Mütter, bei deren Kind innerhalb der ersten acht Wochen nach der Geburt eine Behinderung festgestellt wird, eine Verlängerung der Schutzfrist nach der Geburt von acht auf zwölf Wochen beantragen.

Bitte lesen Sie auch

- Ehrenpatenschaft bei Mehrlingsgeburten Seite 43

Elternzeit

Sind Sie berufstätig, wollen Ihr Kind jedoch selbst betreuen, haben Sie bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres einen Rechtsanspruch auf Elternzeit. Die Anmeldung muss beim Arbeitgeber sieben Wochen vor Antritt erfolgen (Ausnahmen bei dringenden Gründen müssen vereinbart werden). Während dieser Zeit genießen Sie Kündigungsschutz. Er beginnt mit der Anmeldung der Elternzeit, frühestens jedoch acht Wochen vor deren Beginn.

Kontakt:
Stadt Chemnitz
Bürgeramt/Standesamt
Bahnhofstraße 53
(Moritzhof)
09111 Chemnitz
Tel.: 0371 488-3321
E-Mail:
buergeramt@
stadt-chemnitz.de

Namensgebung

Wenn Sie bei der Geburt die Alleinsorge für ihr Kind haben, so bestimmen Sie den Namen des Kindes. Wenn Sie und der Kindesvater die gemeinsame elterliche Sorge ausüben, bestimmen Sie beide den Namen des Kindes durch Erklärung gegenüber dem Standesbeamten.

Begründen die Eltern ihre gemeinsame Sorge erst später (durch Heirat oder durch Sorgeerklärung), so kann der Name des Kindes binnen drei Monaten nach Begründung der gemeinsamen Sorge neu bestimmt werden.

Nähere Auskünfte zum Namensrecht erteilt das Standesamt.

Vaterschaftsanerkennung

Sie als sorgeberechtigte Mutter haben die Aufgabe, die Vaterschaft ihres Kindes zu klären. Die Vaterschaft wird rechtswirksam geklärt, indem der Vater die Vaterschaft urkundlich anerkennt und Sie dieser Anerkennung zustimmen oder das Familiengericht die Vaterschaft feststellt.
Es genügt nicht, dass Sie wissen, wer der Vater ihres Kindes ist. Eine schriftliche formlose Erklärung ist ebenfalls nicht ausreichend. Nur mit einer ver-

bindlich geklärten Vaterschaft sind wichtige rechtliche Wirkungen verbunden. Diese sind bspw. Unterhaltsansprüche für Sie oder Ihr Kind sowie Erb-, Renten- oder Krankenversicherungsansprüche.

Die Vaterschaftsanerkennung ist bereits vor der Geburt des Kindes möglich. Vaterschaftsanerkennungen können kostenfrei erfolgen:

- beim Amt für Jugend und Familie
- beim Standesamt

sowie kostenpflichtig:

- beim Notar und
- beim Amtsgericht

Wenn Sie es wünschen, übernimmt das Amt für Jugend und Familie als Beistand alle notwendigen Schritte zur Feststellung der Vaterschaft Ihres Kindes.

↗ Einvernehmliche Klärung der Vaterschaft, Vaterschaftsanerkennung

Die Anerkennungserklärung durch den Vater kann nur freiwillig erfolgen und muss in besonderer Form beurkundet werden. Von dieser Urkunde erhalten auch Mutter und Kind eine beglaubigte Abschrift als Nachweis.

↗ Minderjähriger Vater

Ein Minderjähriger kann nur selbst eine Vaterschaft anerkennen. Damit die Vaterschaftsurkunde rechtliche Wirkungen entfaltet, müssen die Zustimmungen der gesetzlichen Vertreter des jungen Vaters zur vorliegenden Vaterschaftsanerkennung eingeholt werden. Diese Zustimmungen sind ebenfalls zu beurkunden.

↗ Zustimmung der Mutter zur Vaterschaftsanerkennung

Zur wirksamen Vaterschaftsanerkennung ist die Zustimmung der Mutter erforderlich. Gegen ihren Willen könnte zwar ein Mann die Vaterschaft zu ihrem Kind anerkennen, die Erklärung bliebe aber ohne jede rechtliche Wirkung. Wichtig ist, dass die Zustimmungserklärung der Mutter ebenfalls in besonderer Form beurkundet werden muss.

↗ Zusätzliche Zustimmung des Kindes zur Vaterschaft

In besonderen Fällen, beispielsweise, wenn die Mutter noch minderjährig ist, ist zusätzlich die Zustimmung des Kindes erforderlich. Sie erfolgt durch den/die Vormund/in.
Auch diese Erklärung muss in besonderer Form beurkundet werden.

↗ Gerichtliche Vaterschaftsfeststellung

Wenn der Vater die Vaterschaft nicht anerkennen will, so kann diese nur gerichtlich festgestellt werden. Antragsberechtigt sind das Kind oder dessen Mutter.
Im Verfahren wird das Kind durch die Mutter vertreten. Sie kann bei Bedarf eine Anwältin oder einen Anwalt bevollmächtigen (kostenpflichtig). Das Kind kann aber auch durch das Amt für Jugend und Familie vertreten werden, wenn eine Beistandschaft besteht (kostenfrei).

Sorgerecht

Auch wenn die Eltern bei der Geburt des Kindes nicht verheiratet sind, können sie für ihr Kind das Sorgerecht gemeinsam ausüben. Hierfür müssen beide entsprechende Sorgeerklärungen abgeben. Voraussetzung für das gemeinsame Sorgerecht ist eine rechtswirksame Feststellung oder Anerkennung der Vaterschaft.

Sorgeerklärungen können auch schon vor der Geburt des Kindes abgegeben werden.
Die Abgabe einer Sorgeerklärung muss in einer bestimmten Form beurkundet werden.
Dies ist bei einem Notar oder – kostenfrei – im Amt für Jugend und Familie Chemnitz, Sachgebiet Abstammung, Unterhalt möglich. Bei einer Trennung der Eltern ändert sich nichts an der gemeinsamen Sorge. Wollen Mutter und Vater die gemeinsame Sorge nach der Trennung beenden, so ist das nur durch eine Entscheidung des Familiengerichtes möglich.

Umgangsrecht

Jedes Kind hat das Recht auf Umgang mit beiden Elternteilen. Ebenso haben beide Elternteile das Recht – und auch die Pflicht – zum Umgang mit dem Kind. Es ist wichtig, jedem Kind den Kontakt zu den Personen, die ihm besonders nahe stehen, anzubieten, aufrecht zu erhalten und zu fördern.

Beistandschaft

Jeder sorgeberechtigte Elternteil kann für das Kind unter bestimmten Voraussetzungen beim Amt für Jugend und Familie schriftlich eine Beistandschaft beantragen.
Die Zuständigkeit liegt dort, wo der betreuende Elternteil seinen gewöhnlichen Aufenthalt, also seinen Lebensmittelpunkt, hat. Das Amt für Jugend und Familie hat als Beistand des Kindes die Aufgabe, die Vaterschaft festzustellen und/oder Unterhaltsansprüche des Kindes geltend zu machen.

Kontakt:

Stadt Chemnitz
Amt für Jugend und Familie
Abt. Vormundschaften, Abstammung, Unterhalt, spezieller Sozialdienst Migration
Bahnhofstraße 53 (Moritzhof)
09111 Chemnitz
Tel.: 0371 488-5142
E-Mail: jugendamt.beistandschaft@stadt-chemnitz.de

Behördennummer 115
Montag bis Freitag
8 – 18 Uhr

↗ LEISTUNGEN FÜR FAMILIEN

Mit nur einem Formular, dem Kombiantrag für Familienleistungen, erhalten Sie die Ihnen zustehenden Leistungen nach der Geburt ohne lange Wege von Behörde zu Behörde.

Bereits vor der Geburt können Sie den Kombiantrag ausfüllen und ihn in der Geburtsklinik mit ihren Unterlagen abgeben. Bei Geburten im Geburtshaus Chemnitz geben Sie den Kombiantrag mit der Geburtsanzeige im Standesamt der Stadt Chemnitz ab. Um die Weiterleitung kümmern sich die Institutionen untereinander.

Kindergeld, die zweite Zahlung Mutterschaftsgeld und der Familienpass können damit unkompliziert beantragt werden.
Die Anträge und weitere Informationen erhalten Sie:

- im Klinikum Chemnitz
- im DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein
- im Bürgeramt der Stadt Chemnitz
- in der Familienkasse
- im Geburtshaus Chemnitz

Siehe auch Homepage der Stadt Chemnitz – „Chemnitz macht's einfach“: https://www.chemnitz.de/chemnitz/de/leben-in-chemnitz/lebenssituationen/geburt/chemnitzmachtseinfach/index.html

Kontakt:

Stadt Chemnitz
Standesamt
Bahnhofstraße 53
(Moritzhof)
09111 Chemnitz
Tel.: 0371 488-3321
E-Mail: standesamt@stadt-chemnitz.de

Bundesagentur für Arbeit
Familienkasse Sachsen
Heinrich-Lorenz-Straße 20
09120 Chemnitz
E-Mail: Familienkasse-Sachsen@arbeitsagentur.de

Kontaktnummer
Tel.: 0800 4 5555 30
(Fragen zu Kindergeld und Kinderzuschlag)
Tel.: 0800 4 5555 33
(Auszahlungstermine)

Der Anruf ist für Sie kostenfrei.

Kindergeld und Kinderzuschlag

Das Kindergeld gehört zu den staatlichen Leistungen, mit denen Eltern unterstützt werden, bis ihre Kinder das 18. beziehungsweise 25. Lebensjahr erreicht haben. Der Kinderzuschlag wird zusätzlich gezahlt, wenn die Eltern zwar ihren eigenen, nicht aber den Unterhalt ihres Kindes bestreiten können.

Kindergeld wird monatlich in folgender Höhe gezahlt:

- für die ersten zwei Kinder jeweils 204 Euro
- für ein drittes Kind 210 Euro
- für jedes weitere Kind 235 Euro

Der Kinderzuschlag kann bis maximal 185 Euro monatlich pro Kind betragen. Die Leistung wird Eltern gezahlt, die aus eigenem Einkommen oder Vermögen im Wesentlichen ihren eigenen Lebensunterhalt, nicht aber den der Kinder bestreiten können.

Bundeselterngeld

Mit dem Elterngeld werden Mütter und Väter unterstützt, die bereit sind, im Beruf kürzer zu treten, wenn die Familie wächst.

Steuerliche Entlastungen

Der Staat fördert Familien und Alleinerziehende mit Kindern durch steuerliche Entlastungen. Hier finden Sie Informationen zu Kinderfreibeträgen und den Regelungen für Ausbildung und Betreuung.

Elterngeld

Das Elterngeld ersetzt das wegfallende Erwerbseinkommen. Sie haben darauf Anspruch, wenn Sie Ihr Kind nach der Geburt vorrangig selbst betreuen wollen und deshalb nicht oder nicht voll erwerbstätig sind. Das Elterngeld beantragen Sie im Kundenportal des Sozialamtes – siehe Kontakt.

Landeserziehungsgeld

Die Elternzeit gibt Müttern wie Vätern die Möglichkeit, sich bis zu drei Jahre ganz der Erziehung ihrer Kinder zu widmen. Mütter und Väter in Anstellungsverhältnissen haben einen Rechtsanspruch auf Elternzeit und genießen Kündigungsschutz.

Kontakt:

Info:
www.familien-wegweiser.de

Finanzamt Chemnitz-Mitte
Straße der Nationen 2 – 4
(Zugang Johannisplatz)
09111 Chemnitz
Tel.: 0371 4670
poststelle@fa-chemnitz-mitte.smf.sachsen.de

Finanzamt Chemnitz-Süd
Paul-Bertz-Straße 1
09120 Chemnitz
Tel.: 0371 2790
E-Mail: poststelle@fa-chemnitz-sued.smf.sachsen.de

Infos unter:
www.familie.sachsen.de
www.familien-wegweiser.de

Stadt Chemnitz
Sozialamt
Abt. Soziale Leistungen
09106 Chemnitz

Antragsannahme:
Kundenportal
Soziale Leistungen
Bahnhofstraße 53 (Moritzhof)
Erdgeschoss
09111 Chemnitz

Telefonische Auskünfte:
Behördenrufnummer 115
Montag bis Freitag 8 – 18 Uhr

www.chemnitz.de

Mutterschaftsgeld

Frauen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind, erhalten für die Zeit der Mutterschutzfristen Mutterschaftsgeld. Der Mutterschutz beginnt sechs Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin und endet acht Wochen nach der Geburt des Kindes. Das Mutterschaftsgeld wird von den gesetzlichen Krankenkassen während der Schutzfristen vor und nach der Entbindung sowie für den Entbindungstag gezahlt.

Haushaltshilfe

Wenn Sie wegen Schwangerschaft oder Entbindung den Haushalt vorübergehend nicht selbst führen können und diese Arbeit auch von keinem anderen Familienangehörigen übernommen werden kann, können Sie Unterstützung durch eine Haushaltshilfe beantragen.

Genesungskuren

Zur Stabilisierung der elterlichen und der Gesundheit der Kinder gibt es Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen, so genannte Mutter- oder Mutter-Kind-Kuren. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse.

Familienpass

Mit dem Familienpass können Familien unentgeltlich bestimmte Einrichtungen des Freistaates Sachsen (Museen, Sammlungen, Burgen und Schlösser) besuchen. Den Familienpass erhalten Familien mit mindestens drei kindergeldberechtigten Kindern, Alleinerziehende mit mindestens zwei Kindern und Eltern mit einem schwerbehinderten Kind.

Kontakt:

Infos unter:
www.familie.sachsen.de
www.familien-wegweiser.de
sowie Ihre Krankenkasse

Ausstellung des Familienpasses:
Stadt Chemnitz
Bürgeramt
Meldebehörde, Bürgerservice
Bürgerhaus Am Wall
Düsseldorfer Platz 1
09111 Chemnitz
Tel.: 115

Angehörige mit Beeinträchtigungen

Familien mit behinderten Angehörigen leben in einer besonderen Situation. Sie erfüllen ihre Aufgaben mit großer Selbstverständlichkeit und verantwortungsvoll. Hier erhalten Sie Informationen, welche Unterstützungen es gibt. (siehe Kontakt Sozialamt)

Stiftung »Hilfen für Familien, Mutter und Kind«

Durch persönliche Lebensumstände können Menschen in Not geraten, die ihre wirtschaftliche Existenz gefährdet. Die daraus entstehenden Probleme im familiären Zusammenleben, die finanziellen Sorgen und Nöte sowie Schulden sind Anlass, um Rat und Hilfe zu suchen. Grundsätzlich versucht die Stiftung durch Gewährung einer einmaligen finanziellen Hilfe die momentane Notlage zu linden. Ziel ist es, eine angemessene Lebensführung bei Ausschöpfung der Hilfen der gesetzlichen Leistungsträger, privater Hilfen und aus eigenen Kräften des Hilfesuchenden zu sichern.
Die Beantragung erfolgt ausschließlich in den Schwangerenberatungsstellen.

Ehrenpatenschaft durch den Ministerpräsidenten bei Mehrlingsgeburten

Mit einer Mehrlingsgeburt steht die Familie vor einer großen Aufgabe. Daher unterstützt der Freistaat Sachsen die Familien mit Mehrlingsgeburten ab Drillingen.

Ehrenpatenschaft durch den Bundespräsidenten

Der Bundespräsident übernimmt auf Wunsch der Eltern die Ehrenpatenschaft für das siebente Kind einer Familie.

Mit freundlicher Unterstützung des Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz

Kontakt:

Stadt Chemnitz
Sozialamt
Abt. Soziale Leistungen
09106 Chemnitz
Kundenportal
Soziale Leistungen
Bahnhofstraße 53
(Moritzhof)
Erdgeschoss
09111 Chemnitz

Infos unter:
www.familie.sachsen.de

Stiftung
»Hilfe für Familien, Mutter und Kind« des Freistaates Sachsen
Geschäftsstelle
Reichsstraße 3
09112 Chemnitz
Schwangere in Not:
Tel.: 0371 577-370 oder -376
Familien in Not:
Tel.: 0371 577-370 oder -372
Öffentlichkeitsarbeit:
Tel.: 0371 577 -370 oder -371

Kontakt:

Klinikum Chemnitz gGmbH
Eltern-Kind-Zentrum Chemnitz
Flemmingstraße 2
09116 Chemnitz
Tel.: 0371 333-0
E-Mail: info@skc.de
Internet: www.klinikum-chemnitz.de

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Tel.: 0371 333-22200
E-Mail: frauenklinik@skc.de

Hebammensprechstunde und Anmeldung zur Geburt
Ort: Haus A/1. OG/Kreißsaal
Terminvereinbarung unter
Tel.: 0371 333-24351

↗ ANGEBOTE UND KURSE

▸ **Klinikum Chemnitz gGmbH**

- **Informationsabend für werdende Eltern**

Dabei lernen Sie die Ärzte/innen, Hebammen, Kinderkrankenschwestern/pfleger und Physiotherapeuten/innen der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der Klinikum Chemnitz gGmbH kennen und können die Entbindungsräume und die Wochenstation besichtigen.
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

- **Treffpunkt:**

Foyer der Frauenklinik (Haus A/Haupteingang/Erdgeschoss)
Flemmingstraße 4
09116 Chemnitz
Tel.: 0371 333 22145

- **Hebammensprechstunde**

Terminvereinbarung individuell telefonisch
unter 0371 33324350
oder direkt vor Ort im Kreißsaal Haus A/1. Etage

- **Angebote der Elternschule vor der Geburt:**

· Geburtsvorbereitung
· Geburtsvorbereitung – Wochenendkurs für Paare
· Schwangerschaftsgymnastik
· Akupunktursprechstunde
· Geschwisterschule
· Babyhandling – Meilensteine der Entwicklung

- **DRK Gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen**
  DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein
- **Informationsveranstaltungen für werdende Eltern**

Sie erfahren alles zur Schwangerschaft, Geburt, Schmerzlinderung sowie zu operativen Entbindungsmöglichkeiten, Erstversorgung sowie über die Behandlung bei Problemen von früh- und reifgeborenen Kindern.
Jeden zweiten Mittwoch des Monats 19 Uhr und jeden vierten Mittwoch des Monats 17 Uhr ohne Anmeldung.

- **Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare**

Anmeldung unter
Tel.: 0371 8324200

- **Vorbereitung auf die Stillzeit**

Anmeldung unter
Tel.: 0371 8324200

- **Akupunktursprechstunde/ Beckenendlagensprechstunde**

Termine: nach telefonischer Absprache unter
Tel.: 0371 8324400

- **Yoga für Schwangere „vom Kopf in den Körper"**

Anmeldung
Tel.: 0371 8324400

- **Säuglingspflegekurs**

Anmeldung: Geburtenstation
Tel.: 0371 8324200

- **Geburtshaus Chemnitz Frauen- und familienorientiertes Zentrum erlebnis geburt e. V.**

Weststraße 18
09112 Chemnitz
Tel.: 0371 8205470
E-Mail: info@erlebnisgeburt.de

- **Geburtsvorbereitungskurs für Frauen oder Paare**

· Körperarbeit für Schwangere
· Baby 1×1
· Körperarbeit für Schwangere/Yoga

In jedem Fall ist eine telefonische oder persönliche Anmeldung erforderlich.

- **Hebammen**

Informationen zu den Angeboten von frei beruflichen Hebammen entnehmen Sie bitte den entsprechenden Webseiten.

Kontakt:

DRK Gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen
DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein
Unritzstraße 23
09117 Chemnitz

Telefon: 0371 832 4003
E-Mail: frauenklinik.rab@drk-khs.de

Patientenanmeldung/ Fallmanagement
Tel.: 0371 8324100

Kreißsaal
Tel.: 0371 8324403

Geburtshilfe Station (F1)
Tel.: 0371 8324200

Gynäkologie Station (F2)
Tel.: 0371 8324300

↗ KONTAKTE KURZ UND KNAPP

▸ **Stadt Chemnitz**

• **Amt für Jugend und Familie**
Chemnitzer Netzwerk Frühe Hilfen
und präventiver Kinderschutz
Bahnhofstraße 53, 09111 Chemnitz
Tel.: 0371 488-5668, -5134
E-Mail:
jugendamt.fruehehilfen@stadt-chemnitz.de

Abt. Vormundschaften, Abstammung,
Unterhalt, spezieller Sozialdienst Migration
Abstammung, Unterhalt
Tel.: 0371 488-5142
E-Mail:
jugendamt.beistandschaft@stadt-chemnitz.de

Vormundschaften
Tel.: 0371 488-5141
E-Mail:
jugendamt.vormundschaft@stadt-chemnitz.de

Unterhaltsvorschuss
Tel.: 0371 488-5916
E-Mail:
jugendamt.uhv@stadt-chemnitz.de

Amtsvormundschaft für Minderjährige
Tel.: 0371 488-5141
E-Mail:
jugendamt.vormundschaft@stadt-chemnitz.de

Allgemeiner Sozialdienst
Tel.: 0371 488-5151
E-Mail: jugendamt.asd@stadt-chemnitz.de

Adoptionsvermittlung
Tel.: 0371 488-5628
E-Mail: petra.hoppe@stadt-chemnitz.de

Pflegekinderdienst
Tel.: 0371 488-5131
E-Mail:
jugendamt.pkd@stadt-chemnitz.de

• **Gesundheitsamt**
Schwangeren- und Schwangerschafts-
konfliktberatung
Am Rathaus 8, 09111 Chemnitz
Tel.: 0371 488-5365
E-Mail:
gesundheitstamt@stadt-chemnitz.de

• **Sozialamt**
Abt. Soziale Leistungen
Bahnhofstraße 53 (Moritzhof), 09111 Chemnitz
Kundenportal
Tel.: 115
E-Mail: soziale.leistungen@stadt-chemnitz.de

• **Bürgeramt/Standesamt**
Bahnhofstraße 53 (Moritzhof), 09111 Chemnitz
Tel.: 0371 488-3321
E-Mail:
buergeramt@stadt-chemnitz.de

Bürgeramt/Meldebehörde, Bürgerservice
Bürgerhaus Am Wall
Düsseldorfer Platz 1, 09111 Chemnitz
Tel.: 115

Telefonische Auskünfte Stadt Chemnitz:
Behördenrufnummer 115
Montag bis Freitag 8 – 18 Uhr
www.chemnitz.de

▸ **Kliniken**

• **Klinikum Chemnitz gGmbH**
Eltern-Kind-Zentrum Chemnitz
Flemmingstraße 2, 09116 Chemnitz
Tel.: 0371 333-0
E-Mail: info@skc.de
Internet: www.klinikumchemnitz.de

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Tel.: 0371 333-22200
E-Mail: frauenklinik@skc.de

- **DRK Gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen**

DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein
Unritzstraße 23, 09117 Chemnitz
Tel.: 0371 832 4003
E-Mail: frauenklinik.rab@drk-khs.de

▸ **Weitere Kontakte**

- **pro familia Landesverband Sachsen e. V. Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung**

Fachberatungsstelle für Pränataldiagnostik
Weststraße 34, 09112 Chemnitz
Tel.: 0371 302102
E-Mail: chemnitz@profamilia.de

- **Geburtshaus „erlebnis geburt“ e. V.**

Weststraße 18, 09112 Chemnitz
Tel.: 0371 8205470
E-Mail: info@erlebnisgeburt.de.

- **Weitere Informationen unter:**

Hilfstelefon „Schwangere in Not“
Tel.: 0800 4040020

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.bzga.de

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
www.bmfsfj.de
www.familien-wegweiser.de

Freistaat Sachsen
Sächsische Staatskanzlei
www.sachsen.de

Stiftung „Hilfen für Familien, Mutter und Kind“
www.familie.sachsen.de
Schwangere in Not:
Tel.: 0371 577-370 oder 376
Familien in Not:
Tel.: 0371 577-370 oder 372
Öffentlichkeitsarbeit:
Tel.: 0371 577-370 oder 371

Die Broschüre ist auch über www.chemnitz.de/broschueren abrufbar.

Herausgeber:	Stadt Chemnitz – Die Oberbürgermeisterin
Ansprechpartner:	Amt für Jugend und Familie
Stand:	09/2019
Satz:	HB-Werbung und Verlag GmbH & Co. KG
Fotos:	Shutterstock (Africa Studio, bbernard, Bildagentur Zoonar GmbH, Dean Drobot, Dmitry Kalinovsky, Dooder, elwynn, Evgeny Atamanenko, Eviled, FamVeld, fizkes, GOLFX, Happy Zoe, Lorelyn Medina, Monkey Business Images, Mahony, Narong Jongsiriku, Natalia Deriabina, Nina Lis hchuk, Oksana Shufrych, Peshkova, RACOBOVT, Sebastian Kaulitzk, Singkham, StepanPopov, Suti Stock Photo, Syda Productions) Fotolia (auremar, babimu, Glamourpixel, innervisionpro, Jeanette Dietl, Kzenon / 2, lumen-digital, nmann77, PhotographyByMK, Pixxs, Sascha Bergmann, Sinnlichtarts, Syda Productions, thingamajiggs, Yantra, zilvergolf)
Druck:	Limbacher Druck GmbH