

# Weg-Weiser



## Schwangerschaft

**Hinweise in Leichter Sprache**

Ein Rat-Geber für behinderte und chronisch kranke Eltern

## **Wer hat das Heft geschrieben?**

Marion Michel, Anja Jonas und  
Andrea Päckert.

## **Wer hat die Bilder gemacht?**

Susanne Michel.

## **Wer prüfte den Text?**

Mitarbeiter der Werkstatt für Menschen mit  
Behinderungen,  
Diakonie am Thonberg Leipzig.

## **Wer hat das Geld für das Heft gegeben?**

Das Sächsische Staatsministerium für  
Soziales und Verbraucherschutz und  
die Stadt Leipzig.

## **Hier können Sie das Heft bekommen:**

Verein Leben mit Handicaps e.V.  
[info@leben-mit-handicaps.de](mailto:info@leben-mit-handicaps.de)

© Leben mit Handicaps e.V.  
Reproduktion (auch auszugsweise) nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des  
Copyrightinhabers.  
ISSN 2193-5246

## **Hinweise zu diesem Heft**

Dieses Heft ist für Frauen, die ein Baby bekommen.

In diesem Heft steht,

- woher Sie Hilfe bekommen können.
- Und zu welchen Ämtern Sie gehen müssen.
- Und was Sie alles beachten müssen.

Das Heft ist ein Weg-Weiser durch die Schwangerschaft.

Wir wünschen allen zukünftigen Eltern ein gesundes und glückliches Baby.



## Bin ich schwanger?

Wie erkennen Sie, ob Sie ein Baby bekommen?

- Sie haben keine Regel-Blutung mehr.
- Früh ist Ihnen oft schlecht.
- Ihre Brust wird größer.
- Ihre Brust wird hart.
- Sie möchten alles durcheinander essen.
- Manches können Sie nicht mehr riechen.



Jetzt ist es wichtig, dass Sie einen Schwangerschafts-Test machen. Der Test zeigt Ihnen schnell, ob Sie schwanger sind. Sie können den Test in der Apotheke kaufen.



Wie machen Sie den Test? Lesen Sie den Zettel in der Packung mit dem Test. Und lassen Sie sich helfen. Der Apotheker erklärt Ihnen den Test.



Wenn der Test zeigt:  
Sie bekommen ein Baby.  
Dann müssen Sie zum Frauen-Arzt gehen.

Der Frauen-Arzt untersucht Sie.  
Er sagt Ihnen, dass Sie schwanger sind.  
Sie bekommen von ihm Ihren Mutter-Pass.  
Den Mutter-Pass müssen Sie immer bei sich haben.

Der Frauen-Arzt schreibt hinein, wie es Ihnen und Ihrem Baby geht.

Mit einem Ultra-Schall können Sie Ihr Baby sehen.

Ultra-Schall heißt: mit einem Gerät macht der Frauen-Arzt ein Foto aus Ihrem Bauch.

Das tut Ihnen nicht weh.

Das tut auch Ihrem Baby nicht weh.

Und es ist nicht gefährlich.

Am Anfang sehen Sie nur einen kleinen Punkt.

Später können Sie schon richtig sehen, wie Ihr Baby wächst.



Ihr Frauen-Arzt ist für Sie und Ihr Baby da.

Hilfe bekommen Sie auch in einer  
Beratungs-Stelle für Schwangere.

Diese Beratungs-Stellen heißen:

- Schwangeren-Beratungs-Stelle,
- Schwangeren-Konflikt-Beratungs-Stelle
- oder Familien-Beratungs-Stelle.

Hilfe finden Sie auch

- im Gesundheits-Amt.
- Und im Jugend-Amt.
- Und bei der ARGE.

Sie können zu diesen Stellen hingehen.

Mitarbeiter kommen aber auch  
zu Ihnen nach Hause.

Das müssen Sie vorher absprechen.

Sie müssen vorher anrufen.





Die Beraterinnen sagen Ihnen, welche Rechte Sie haben.

Sie sagen Ihnen auch, woher Sie Geld bekommen.

Und sie sagen Ihnen, wie viel Geld Sie bekommen können.

Sie sagen auch, was Sie von dem Geld kaufen dürfen.

Sie dürfen zum Beispiel Kleidung kaufen, wenn Ihr Bauch wächst.

Sie können auch Sachen für das Baby kaufen.

Es gibt eine Stiftung, von der Sie Geld bekommen können.

Die Stiftung heißt:

Hilfe für Familien, Mutter und Kind.

Sie müssen einen Antrag stellen.

Beantragen Sie das Geld in den ersten 20 Schwangerschafts-Wochen.

Den Antrag geben Sie in der Beratungs-Stelle ab.

Wie viel Geld Sie bekommen, richtet sich nach Ihrem Einkommen.



## Das Baby wächst

Sie sagen Ihrem Arbeit-Geber,  
dass Sie schwanger sind.

Sprechen Sie mit ihm über  
den Mutter-Schutz.

Mutter-Schutz heißt zum Beispiel:

- Sie bekommen eine Arbeit, die nicht gefährlich ist für Sie und Ihr Baby.
- Sie bekommen eine Arbeit, die Sie schaffen können.
- Sie bekommen eine Arbeit, bei der Sie sitzen können.



Wenn Ihr Baby geboren ist, können  
Sie Eltern-Zeit nehmen.

Sagen sie Ihrem Arbeit-Geber, wie  
lange Sie zu Hause bleiben möchten.

Eltern-Zeit können Sie bekommen  
bis Ihr Kind 3 Jahre alt wird.



Wenn Ihr Kind in einen Kinder-Garten gehen soll, müssen Sie einen Antrag stellen. Sie bekommen Hilfe im Jugend-Amt.

## **Worauf müssen Sie in der Schwangerschaft achten?**

In der Schwangerschaft müssen Sie an sich denken und an Ihr Baby.

Obst und Gemüse, Milch und Vollkorn-Brot sind gesund für Sie und das Baby.



Sie müssen aber nicht für zwei essen. Das macht nur dick.

Zigaretten und Alkohol schaden Ihrem Baby im Bauch und auch nach der Geburt.

Deshalb dürfen Sie nicht rauchen und keinen Alkohol trinken.

Ihr Baby kann sonst sehr krank werden.

Sie müssen Ihren Arzt fragen, wenn Sie Medizin einnehmen müssen.

Manche Arznei-Mittel können dem Baby schaden.

Bewegung ist für Sie und Ihr Baby sehr gut.  
Spazier-Gänge an der frischen  
Luft sind gut für Sie.  
Schwimmen oder  
Gymnastik sind auch gut.



Nun wird Ihr Bauch  
immer dicker.

Ihr Baby im Bauch wird immer größer.  
Sie merken, wie sich Ihr Baby bewegt.

Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Frauen-Arzt.  
Er untersucht Sie und Ihr Baby im Bauch.  
Er schreibt in Ihren Mutter-Pass,  
wie sich Ihr Baby entwickelt.  
Er sagt Ihnen, ob mit Ihnen und  
Ihrem Baby alles in Ordnung ist.  
Das nennt man Vorsorge-Untersuchung.  
Die Untersuchung bezahlt  
Ihre Kranken-Kasse.

Sie können Vertrauen zu Ihrem  
Frauen-Arzt haben.

Wenn Sie kein Vertrauen haben, können Sie  
auch zu einem anderen Frauen-Arzt gehen.

## Mit Rat und Tat zur Seite stehen

Es gibt Selbst-Hilfe-Gruppen, die Ihnen helfen. Hilfe bekommen Sie auch im Familien-Zentrum oder bei Behinderten-Verbänden.

Dort treffen sich Eltern, die Ihnen von ihren Erfahrungen erzählen können.

Sie haben auch Probleme wie Sie.



Wie finden Sie solche Gruppen?

Einige Adressen stehen in diesem Heft.

Oder Sie finden die Adressen im Internet.

Eine gute Adresse ist der „Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern e.V.“ ([www.behinderte-eltern.de](http://www.behinderte-eltern.de))

Einige Adressen finden Sie auch in Heften von Ihrer Stadt oder Gemeinde.

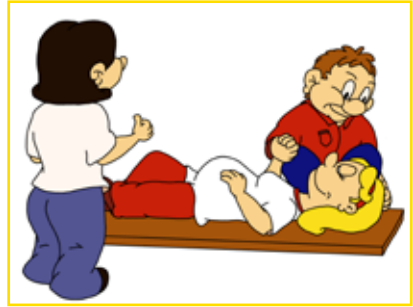
Sie können auch im

Gesundheits-Amt oder bei dem

Behinderten-Beauftragten fragen.

## Das Baby kommt bald

Bis Ihr Baby geboren wird dauert es 40 Wochen. Sie können sich in Ruhe auf Ihr Baby vorbereiten. Es gibt Kurse zur



Vorbereitung auf die Geburt. Melden Sie sich am besten schon nach 25 Schwangerschafts-Wochen zu einem Kurs an.

Den Kurs leitet eine Hebamme. Die Hebamme macht auch mit Ihnen alleine so einen Kurs. Den Kurs bezahlt die Kranken-Kasse. Die Hebamme erklärt Ihnen alles über die Geburt. Und wie Sie Ihr Baby pflegen müssen. Mit der Hebamme können Sie auch über die Klinik sprechen, in der Ihr Baby zur Welt kommen soll. In der Klinik melden Sie sich an.

Die Hebamme sagt Ihnen was Sie bei der Geburt beachten müssen. Und wann Sie in die Klinik gehen müssen. Sie sagt auch, was Sie in die

Klinik mitnehmen müssen,  
Im Kurs lernen Sie, wie Sie bei  
der Geburt atmen müssen.  
Und wie Sie sich ausruhen können.

Wenn ihr Kind geboren wird kann Ihr  
Partner mit in die Klinik kommen.  
Er kann Ihnen bei der Geburt helfen.  
Darum ist es schön, wenn Sie zusammen  
zum Geburts-Vorbereitungs-Kurs gehen.

Wenn Sie nicht verheiratet sind,  
gehen Sie zum Jugend-Amt.  
Sagen Sie dort, wie der Vater  
Ihres Kindes heißt.  
Der Vater muss das Kind anerkennen.  
Der Vater muss für Ihr Kind  
jeden Monat Geld bezahlen.



Das Geld ist für Ihr Kind.  
Wenn Sie Ihr Baby alleine  
erziehen, lassen Sie sich  
im Jugend-Amt beraten.  
Es kann sein, dass  
Sie einen Betreuer für  
Ihr Baby brauchen.

Sie sind jetzt gut vorbereitet.  
Das Baby kann kommen.  
Sie warten auf die Geburt von Ihrem Kind.



In vielen Kranken-Häusern gibt es ein  
Mutter-Kind-Zimmer.  
Ihr Partner kann auch mit  
in der Klinik bleiben.  
Dafür muss er aber Geld bezahlen.

## **Jetzt geht es nach Hause**

Zu Hause müssen Sie sich an die  
neuen Aufgaben bei der Pflege  
von Ihrem Baby gewöhnen.  
Auch das Baby muss sich an Sie gewöhnen.  
Das geht allen jungen Familien so.



Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie Ihre Hebamme an. Sie hilft Ihnen. Die Hebamme kommt zu Ihnen bis Ihr Baby 8 Wochen alt ist. Die Kranken-Kasse bezahlt die Hebamme. Vielleicht brauchen Sie auch einen Betreuer für Ihr Baby. Lassen Sie sich beraten.

### **Nicht vergessen...**

Nun müssen Sie Ihr Baby noch anmelden. Im Standes-Amt bekommen Sie die Geburts-Urkunde. Damit melden Sie Ihr Baby bei der Kranken-Kasse an.

Jetzt müssen Sie zur Arbeits-Agentur. Dort melden Sie Ihr Baby in der Abteilung Familien-Kasse an. Dann bekommen Sie jeden Monat Kinder-Geld.



Fragen Sie im Sozial-Amt, ob Sie Eltern-Geld bekommen können.

Beim Ausfüllen der Anträge können Sie sich helfen lassen.

Vielleicht können Sie nicht allein für Ihr Baby sorgen.

Dann können Sie in einem Mutter-Kind-Heim wohnen.

Dort können Sie bleiben, bis Ihr Kind 6 Jahre alt ist.

Sie müssen einen Antrag im Jugend-Amt stellen.

Wenn Sie alle Anträge gestellt haben, bekommen Sie Hilfe. Nun beginnt für Sie und Ihr Baby eine schöne Zeit.

Freuen Sie sich darauf.

Ihr Partner und Ihre Helfer freuen sich mit Ihnen.

Denken Sie aber immer daran, Ihr Baby ist noch sehr klein. Es braucht regelmäßig Essen. Und Schlaf und frische Windeln. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie das alleine nicht schaffen.





## Zusammen-Fassung

Wenn Sie ein Baby bekommen, müssen Sie an vieles denken.

- Die Schwangerschaft dauert 40 Wochen.
- Sie müssen regelmäßig zu Ihrem Frauen-Arzt gehen.
- Sie müssen den Mutter-Pass immer bei sich haben.
- Beantragen Sie in den ersten 20 Schwangerschafts-Wochen Geld für Kleidung und für Baby-Sachen.  
Fragen Sie danach in einer Beratungs-Stelle.
- Gehen Sie nach 25 Schwangerschafts-Wochen zu einer Hebamme.
- Wenn Ihr Baby geboren ist, müssen Sie zum Standes-Amt gehen.
- Mit der Geburts-Urkunde melden Sie Ihr Kind bei Ihrer Kranken-Kasse an.
- Sie müssen Ihr Kind auch bei der Familien-Kasse anmelden.  
Die Familien-Kasse ist in der Arbeits-Agentur.
- Fragen Sie im Sozial-Amt ob Sie Eltern-Geld bekommen.

## **Adressen**

bbE e.V. - Bundesverband behinderter  
und chronisch kranker Eltern e.V.

Lerchenweg 16, 32584 Löhne

Telefon: 05732 6307

Fax: 05732 689572

[www.behinderte-eltern.de](http://www.behinderte-eltern.de)

FORSEA - Forum selbstbestimmter Assistenz  
behinderter Menschen e.V.

Nelkenweg 5, 74673 Muldingen

Telefon: 0793 8515

Fax: 03222 3783-563

Mobil: 0171 5861638

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

Universität Leipzig

Selbständige Abteilung Sozialmedizin

Kompetenzzentrum für behinderte und

chronisch kranke Eltern in Sachsen

Philipp-Rosenthal-Straße 55

04103 Leipzig

Telefon: 0341 9715-425

Fax: 0341 9724-569

<http://www.uni-leipzig.de/~sasm/>

Landesarbeitsgemeinschaft

Selbsthilfe Sachsen e.V.  
Michelangelostr. 2, 01217 Dresden  
Telefon: 0351 479350-0  
Fax: 0351 479350-17  
vorstand@lag-selbsthilfe-sachsen.de

Lebendiger leben! e. V.  
Turnerweg 6, 01097 Dresden  
Tel: 0351 8996204  
E-Mail: lebendiger\_leben@web.de

[www.amt24.sachsen.de](http://www.amt24.sachsen.de)

[www.familienfreundliches-sachsen.de](http://www.familienfreundliches-sachsen.de)

Mensch zuerst - Netzwerk People  
First Deutschland e.V.  
Kölnische Straße 99, 34119 Kassel  
Telefon: 0561 72885-55 oder -56  
Fax: 0561 72885-58  
E-Mail: [info@menschzuerst.de](mailto:info@menschzuerst.de)

© Kompetenzzentrum für behinderte und  
chronisch kranke Eltern in Sachsen

Reproduktion (auch auszugsweise)  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Copyrightinhabers.

ISSN 2193-5246