

Familienstart auf dem Zeitstrahl

Dieser **Zeitstrahl** gehört zum Ratgeber „Familienstart in Hamm“, den das Familienbüro der Stadt Hamm für Sie zusammengestellt hat. Sie sehen hier auf einen Blick, was in den kommenden Wochen für Sie und Ihr Kind wichtig ist bzw. wichtig wird und wo Sie Hilfe erwarten sowie Unterstützung beantragen können.

Ansprechpartnerinnen:

Stadt Hamm / Familienbüro, Tanja Buttermann, Tel. 02381 17-5320

Stadt Hamm / Gesundheitsamt, Angela Wehr, Tel. 02381 17-6413

Familienbüro-Hotline: 02381 17-5353, Seite 46



Etwas für mich selbst tun: z. B. Spaziergänge, Gespräche, Wellness, Restaurantbesuche, Pläne schmieden ... Seite 10

Kündigungsschutz während der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Geburt (Arbeitgeber/Ausbildungsbetrieb/Schule informieren). Seiten 20, 21, 41

Eine **Schwangerenberatung** kann ab jetzt in Anspruch genommen werden. Seite 6, 7, 38

Betreuende Hebamme suchen. Seiten 12,13, 56

Anspruchsberechtigte haben ab der 12. Schwangerschaftswoche die Möglichkeit, einmalige Hilfen beim Jobcenter zu beantragen. Seite 33

Einen **Geburtsvorbereitungskurs** aussuchen. Seite 11

Eine **Geburtsklinik** aussuchen. Seiten 15 - 18

Die **Vaterschaftsanerkennung** ist jetzt jederzeit möglich. Seite 42

Das **Sorgerecht** kann ab jetzt beim Jugendamt beantragt werden. Seite 42

Die **Beistandschaft** kann ab jetzt beim Jugendamt beantragt werden. Seite 42

Arbeitgeber über die Geburt informieren. Seite 41

Ab der Geburt: eventuell Unterhaltsvorschuss beim Jugendamt beantragen. Seite 25

Zuschüsse für Kurse mit dem Baby aus dem Bildungs- und Teilhabepaket beantragen. Seite 37

6 bis 8 Wochen nach der Geburt: **Willkommensbesuche**. Seite 19

6 Wochen vor der Geburt: Beginn des **Mutterschutzes**. Seite 20, 21, 41

Nach der Geburt: **Anmeldung** des Kindes innerhalb einer Woche beim **Standesamt**. Seite 40

Nach der Geburt: **Anmeldung** des Kindes innerhalb einer Woche bei der **Krankenkasse**. Seiten 28, 29

Nach der Geburt: **Kindergeld** bei der Familienkasse NRW-Nord beantragen. Seite 26

Nach der Geburt: **Elterngeld** bei der Elterngeldstelle der Stadt Hamm beantragen. Seite 30

Nach der Geburt: **Wochenbettbetreuung**, Untersuchung der Mutter und des Kindes durch die betreuende Hebamme. Seite 18

1 Woche nach der Geburt: **U2**, Vorstellung beim Kinderarzt.

3. - 4. Woche nach der Geburt: **U3**, Vorstellung beim Kinderarzt.

6 Wochen nach der Geburt: Nachuntersuchung beim Frauenarzt oder der Frauenärztin; Verhütungsfragen klären.

8 Wochen nach der Geburt: Ende des **Mutterschutzes**. Seiten 22 - 24

Beantragung des **Mutterschaftsgeldes** bei der Krankenkasse oder dem Bundesversicherungsamt unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung des Entbindungstermins. Seite 29

5. bis 7. Woche: Erstuntersuchung

Danach stehen regelmäßig – nach Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin – Untersuchungen zur Schwangerschaftsvorsorge an. Seite 14



Empfängnis 4. Woche 8. Woche 12. Woche 16. Woche 20. Woche 24. Woche 28. Woche 32. Woche 36. Woche Entbindung 4 Wochen 8 Wochen