

Ein Wegweiser

für Schwangere, werdende Väter

und Eltern mit Säuglingen

**Staatl. anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Gesundheitsamt**

Diese Broschüre ist als Informations- und Orientierungshilfe für Schwangere, Eltern mit Säuglingen und alle, die sich für diese Thematik interessieren, gedacht.

Wir wollen einen Überblick über vorhandene Angebote, vor und nach der Geburt, vermitteln.

Das Verzeichnis erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – wir sind dankbar für Hinweise und Anregungen.

Für Auskünfte steht Ihnen zur Verfügung:

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Landratsamt Erlangen-Höchstadt
- Gesundheitsamt -
Schubertstr. 14, 91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 71 44 - 0

Sie können sich auch direkt an die zuständigen Beraterinnen wenden:

Hahm Gertrud Dipl. Soz.Päd.(FH) Tel.:09131 / 71 44-440
Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechstadt.de

Schaller Elfi Dipl. Soz.Päd.(FH) Tel.:09131 / 71 44-435
Mail: elfi.schaller@erlangen-hoechstadt.de

Inhaltsverzeichnis

Seite

Angebote vor der Geburt

Schwangerenberatung

Schwangerenberatung für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt	5
Wichtige Telefonnummern und Adressen	6
Angebote von Hebammen in Erlangen	7
Angebote von Hebammen im Landkreis	12
Stillberatung in der Schwangerschaft	19

Zusätzliche Angebote

Pränatale Diagnostik	20
Säuglingspflegekurse in der Stadt und im Landkreis	21
Informationen zu Stoffwindeln	22
Geburt in der Klinik	22
Geburt in Geburtshäusern	22

Angebote nach der Geburt

Telefonische Information und Beratung für Mütter mit Säuglingen - Stillberatung	23
Säuglings-Stillgruppen direkt nach der Geburt	24
Babymassage in der Stadt und im Landkreis	25
Rückbildungskurse von Hebammen in Erlangen	26
Rückbildungskurse von Hebammen im Landkreis	26

Selbsthilfeangebote	26
Angebote für allein erziehende Mütter und Väter	26
Treffpunkte/Selbsthilfegruppen für allein erziehende Mütter und Väter	27
Ernährungsberatung	28
Familienpflege/Haushaltshilfe	29
PEKiP-Kurse (Prager Eltern-Kind-Programm)	30
Wasserspaß/Wassergewöhnung für Säuglinge/Mutter-Babyschwimmen	31
Tragehilfen	32
Entwicklungsdiagnostik/Frühförderung	32
Eltern-Kind-Gruppen	33
Mehrsprachige Spielgruppen für Eltern und Kinder	34
Bewegungsförderung/Kinderturnen	34
Erziehungsberatung (Ehe- und Familienberatung)	35
Mütterkuren/Mutter-Kind-Kuren	36
Kinderkrippen/Tagesmütter und Tagespflegenester	37
Babysitterdienste	37
Ämter und Behörden	38
Kostenlose Broschüren	41
Impressum	43

Angebote vor der Geburt

Schwangerenberatung

Jede Frau und jeder Mann hat einen Rechtsanspruch auf Beratung in Fragen der Sexualaufklärung, Verhütung und Familienplanung, sowie in allen, die Schwangerschaft betreffenden sozialen, medizinischen und psychologischen Fragen. In der Beratung können zum Beispiel folgende Bereiche besprochen werden:

- Fragen zur Vorsorge während der Schwangerschaft und zur Entbindung
- Fragen zum Kindschaftsrecht
- Fragen aus dem arbeitsrechtlichen Bereich (Schutzfristen etc.)
- Fragen zu möglichen familienentlastenden Hilfen (Kinderbetreuung)
- Fragen zu Einrichtungen für Mutter und Kind
- Fragen zu Ehe, Familie und Partnerschaft, einschließlich Sexualberatung
- Fragen zur Pränatalen Diagnostik
- Vermittlung von finanziellen Hilfen (Stiftungsleistungen, Elterngeld etc.)

Das Beratungsangebot beinhaltet auch die Schwangerschaftskonfliktberatung, mit der Klärung von Fragen zum Schwangerschaftsabbruch und Ausstellung eines entsprechenden Beratungsnachweises sowie die Nachsorge nach einem Schwangerschaftsabbruch und nach einer Schwangerschaft.

Schwangerenberatung für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt

Landratsamt Erlangen-Höchstadt,

Gesundheitsamt

Staatl. anerkannte

Beratungsstelle für

Schwangerschaftsfragen

Schubertstr. 14

Tel. 09131 / 71 44-0

71 44-440, 71 44-435

Mail: sozialer.beratungsdienst@erlangen-hoechstadt.de

Staatl. anerkannte

Beratungsstelle für

Schwangerschaftsfragen

der Stadt Erlangen

Henkestr. 53

Tel. 09131 / 86 22 95

Mail: schwangerenberatung@stadt.erlangen.de

Wichtige Telefonnummern und Adressen

Auskunft über anonyme Geburt (kostenlos) Schwangere erhalten anonym Auskunft und Beratung Sozialdienst katholischer Frauen e.V.	Tel.: 0800 / 222 00 02
Anonyme Beratung, anonyme Hilfe, anonyme Geburt (kostenlos) Donum vitae – Beratungsstellen	Tel.: 0800 / 006 67 37
Feuerwehr	Tel.: 112
Frauenhaus Erlangen	Tel.: 09131 / 258 72
Giftnotruf	Tel.: 0911 / 398 24 51 089 / 192 40
Universitätskinderklinikum Erlangen Loschgestr. 15 91054 Erlangen	Tel.: 09131 / 853 31 18
Klinikum Fürth Jakob-Henlestraße 1 90766 Fürth	Tel.: 0911 / 75 800
Cnopf`sche Kinderklinik St. Johannis-Mühlgasse 19 90419 Nürnberg	Tel.: 0911 / 33 40 02
Krankentransport und Rettungsleitstelle	Tel.: 19 222
Krisendienst (Zentrale Rufnummer für Mittelfranken) Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen Mo. – Do. 18.00 – 24.00 Uhr, Fr. 16.00 – 24.00 Uhr, Sa., So. und feiertags 10.00 – 24.00 Uhr	Tel.: 0911 / 424 855-0
Notruf für vergewaltigte Mädchen und Frauen Erlangen	Tel.: 09131 / 209 720
Telefonseelsorge	Tel.: 0800 / 111 01 11 0800 / 111 02 22

Angebote von Hebammen in Erlangen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich auf die Geburt eines Kindes vorzubereiten. Neben der persönlichen Beratung und Information durch Schwangerenberatungsstellen können Kurse der Hebammen zur Geburtsvorbereitung besucht werden.

In einem Geburtsvorbereitungskurs erhalten Sie Informationen zu normalen und schwierigen Schwangerschaftsverläufen und erlernen Atem- und Entspannungstechniken. Weitere Schwerpunkte stellen das Wochenbett, die Stillzeit und der Umgang mit dem Neugeborenen dar.

In der Regel nimmt der Partner einige Male am Kursgeschehen mit teil, bei Bedarf werden aber auch Paarkurse angeboten.

Wer nicht an einem Kurs teilnehmen möchte oder zusätzliche Beratung wünscht, kann sich auch im Einzelgespräch an einen Frauenarzt, eine Frauenärztin oder an eine Hebamme wenden, die Beratung, Vorsorge und Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden (vorzeitige Wehen, Beckenendlage etc.) anbieten.

Elke Altnöder
Lange Zeile 44 a
90419 Nürnberg

Geburtsvorbereitung, Schwangerenvorsorge,
Nachsorge, Stillberatung
(Erlangen-Zentrum bis Großgründlach)
Tel.: 0911 / 3 00 81 07

Andrea Amtmann
Siegitzhofer Straße 40
91054 Erlangen

Nachsorge in Sieglitzhof
und nähere Umgebung
Tel.: 09131 / 5 98 19

Astrid Berger
Grasweg 26
91054 Buckenhof

Geburtsvorbereitung, Nachsorge,
Rückbildung – vormittags mit Kind
Tel.: 09131 / 3 70 59
Mobil: 0178 / 6 71 73 72
Mail: astridberger1@gmx.net

Michaela Bleibler
Platenstraße 49
91054 Erlangen

Schwangerenvorsorge, Nachsorge
Tel.: 09131 / 40 100 57

Martina Bohl
Schießhausstr. 1
91058 Erlangen-Eltersdorf

Geburtsvorbereitung, Nachsorge,
Akupunktur
Tel.: 09131 / 9 33 00 46
Mail: Martina.Bohl@web.de

Cornelia Enunwa-Krell
Innere Brucker Straße 17
91054 Erlangen

Schwangerenvorsorge, Nachsorge,
Rückbildung
Tel.: 09131 / 2 06 46 0
www.praxis-rundumskind.de

Wibke Franke
Turmhügelweg 28
91058 Erlangen

Nachsorge, Fußreflexzonenmassage,
Einzelgeburtsvorbereitung
Tel.: 0175 / 59 89 807
Tel.: 09131 / 68 73 595

Franziska Frauendorfer
Am Bohlenplatz 24
91054 Erlangen

Reflexzonentherapie, Nachsorge,
Rückbildung
Tel.: 09131 / 97 84 91
Fax: 09131 / 97 84 98
Mail: franziska.frauendorfer@web.de

Hebammenpraxis
„Unterm Storchennest“
Brauhofgasse 10
91056 Frauenaurach

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung
für Frauen ab dem 2. Kind, Nachsorge, Rückbildung,
Paarkurse, Akupunktur, Babymassage,
Fußreflexzonentherapie

Anja Bergler
Klostermühlgasse 12
91056 Erlangen

Tel.: 09131 / 99 22 88
Fax: 09131 / 99 07 65
www.unterm-storchennest.de

Michaela Abel
Rothmannsgäßchen 10
91056 Erlangen

Tel.: 09131 / 99 09 68
Fax: 09131 / 99 10 42
Mail: michaela@unterm-storchennest.de

Hebammenteam
Amselfeld 23
91056 Erlangen
Kathrin Nägel
Marion Grapini

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung,
Wassergymnastik, Babymassage, Babyschwimmen
Tel.: 0170 / 24 28 690
Tel.: 0170 / 24 28 690

Gisela Höfer
 Straßberg 29
 91056 Erlangen-Büchenbach

Still- und Laktationsberaterin IBCLC,
 Geburtsvorbereitung, Nachsorge,
 Rückbildung, Stillgruppe
 Tel.: 09131 / 99 31 35
 Mail: gisela.hoefer.erlangen@web.de
www.hebamme-giselahoefer.de

Kerstin Höpfner
 Hessdorfer Weg 23
 91056 Dechsendorf

Geburtsvorbereitung, Nachsorge, Rückbildung,
 Akupunktur, Fußreflexzonenmassage
 Tel.: 09135 / 72 23 93

Christine Koch
 Rheinstraße 14
 91052 Erlangen

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung
 am Wochenende, Rückbildung, Akupunktur,
 Yoga, Babymassage
 Tel.: 09131 / 1 65 04
www.chriskocherlangen.de

Sandra Labandowsky
 Universitätsstr. 6
 91054 Erlangen

Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden,
 Nachsorge
 Tel.: 09131 / 90 83 466
 Tel.: 0177 / 24 75 861
 Mail: hebamme.sandra.labandowsky@web.de

Eva Liszka-Peplinski
 Joseph-Will-Str.
 91056 Erlangen

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
 Nachsorge, Rückbildung
 Beratung bei Schwangerschaftsbeschwerden,
 Fußreflexzonenmassage
 Tel.: 09131 / 6 55 84
 Mail: liszka-peplinski@web.de

Ricarda Luschtinetz
 David-Morgenstern-Weg 14
 91056 Erlangen

Familienhebamme
 Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung
 Nachsorge, Rückbildungsgymnastik,
 Babymassage, Homöopathie
 Tel.: 09131 / 90 79 82 9

Sabine Mamo
 Richard-Strauss-Straße 17
 91052 Erlangen

Wochenbettbetreuung (nach Voranmeldung)
 Tel.: 09131 / 30 42 46

Carmen Merkel-Welsner
 Österreicher Str. 55
 91052 Erlangen

Familienhebamme
 Geburtsvorbereitung, Nachsorge,
 Rückbildung
 Tel.: 09131 / 3 28 42

Corinna Möckel
 Dorfstraße 29
 91056 Erlangen

Geburtsvorbereitung, Paarkurse,
 Nachsorge, Rückbildung
 Tel.: 09131 / 93 48 11
www.hebamme-corinna.de

Praxis RundumsKind
Alexandra Mück
 Friedrichstraße 53
 91054 Erlangen

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
 Nachsorge, Rückbildung, Akupunktur,
 Sport vor und nach der Geburt,
 Einzelcrashkurse, Babyschwimmen
 Tel. u. Fax: 09131 / 2 74 91
www.praxis-rundumskind.de

Sabine Lindenberger
 Baiersdorfer Str. 5
 91301 Forchheim

Geburtsvorbereitung für Frauen ab dem
 2. Kind in der Praxis RundumsKind, Nachsorge,
 Fußreflexzonenmassage, Säuglingspflegekurse,
 Einzelgeburtsvorbereitung
 Tel.: 09191 / 32 00 76
 Mail: midwifemueller@web.de

Niniane Müller
 Artilleriestr. 54 f
 91052 Erlangen

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
 Nachsorge, Rückbildung,
 Fußreflexzonenmassage
 Tel.: 09131 / 62 91 228
www.praxis-rundumskind.de

Elisabeth Örnek
 Michael-Vogel-Straße 28
 91052 Erlangen

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
 Nachsorge, Rückbildung, Babymassage
 Tel. u. Fax: 09131 / 30 22 42
 Mail: elisabeth.oernek@myway.de

Maïke Rieckmann-Meyn
Rita-Schüßler-Weg 52
91052 Erlangen

Schwangerenvorsorge und –nachsorge,
Geburtsvorbereitung und Rückbildung,
Stillgruppe
Tel.: 09131 / 92 01 714
Mail: hebamme.maïke@franken-online.de

Nadja Trummer-Potschadtke
Am Leitenbrünnlein 34
91056 Erlangen

Geburtsvorbereitung, Nachsorge,
Rückbildung, Babymassage
Tel.: 09131 / 79 15 19

Maria Wasser
Waldseestraße 5
91056 Erlangen

Geburtsvorbereitung, Nachsorge,
Rückbildung, Akupunktur,
Moxabehandlung, Milchpumpenverleih
Tel.: 09135 / 5 14

Parisa Zarrin ozv
Haydnstraße 14
91052 Erlangen

Nachsorge
Tel.: 09131 / 16 01 58

**Hebammen der Universitäts-
Frauenklinik**
Universitätsstr. 21 – 23
91054 Erlangen

Geburtsvorbereitungskurse, Paarkurse
und Crashkurse für türkisch und englisch
sprechende Schwangere
Tel.: 09131 / 85 – 34 900

Ambulanz: 10.00 Uhr – 16.00 Uhr
Tel.: 09131 / 85 – 34 915

Kreißsaal:
Tel.: 09131 / 85 – 34 900

Angebote von Hebammen im Landkreis**Adelsdorf**

Simone Stritzke
 Frankenring 92
 91325 Adelsdorf

Beratung für Schwangere, Geburtsvorbereitung,
 Nachsorge,
 Geburtshilfe im Geburtshaus Regenbogen,
 Neustadt/Aisch
 Tel.: 09195 / 62 22

Baiersdorf

Gudrun Eibert
 Wellerstädter Weg 34
 91083 Baiersdorf

Familienhebamme,
 Geburtsvorbereitung, Nachsorge,
 Tanzen für Schwangere, Babymassage,
 Rückbildungsgymnastik
 Tel.: 09133 / 78 94 30
 Mail: gudrun.eibert@gmx.de

Roswitha Glimm
 An den Eichen 6
 91083 Baiersdorf

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
 Nachsorge, Rückbildung
 Tel.: 09133 / 60 65 62
 Mail: roswitha.glimm@web.de

Susanne Haas
 Lindenstraße 13a
 91083 Baiersdorf

Nachsorge, Rückbildung
 Tel.: 09133 / 60 43 73

Sabine Kern
 Bergstr. 2
 91083 Baiersdorf/Igelsdorf

Nachsorge
 Tel.: 09133 / 76 86 68

Susanne Lippl
 Friedhofstr. 3
 91353 Hausen

Geburtsvorbereitung in Baiersdorf
 Nachsorge, Akupunktur
 Tel.: 09191 / 62 53 51
 Mobil: 0171 / 96 42 944

Angelika Wechsler
Am Ziegelfeld 3
91094 Langensendelbach

Geburtsvorbereitung, Nachsorge
Tel.: 09133 / 78 95 33

Burghaslach

Heidi Dennert
Laubanger 19
96152 Burghaslach

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung
Tel.: 09552 / 93 06 42
Mobil: 0151 / 18 40 82 89

Eckental

Christa Allewelt-Kreiß
Hans-Sachs-Str. 37
90542 Eckental/Forth

Schwangerenvorsorge, (Haus-)Geburten,
Nachsorge,
Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden,
Stillberatung
Tel.: 09126 / 29 08 53

Großenseebach

Antje Himsel
Wiesenstr. 50
91091 Großenseebach

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Geburtshilfe am Klinikum Neustadt/Aisch,
Rückbildung, Babymassage,
funktionelle Säuglingsgymnastik,
Säuglingspflegekurse, Fitness für Mütter
Tel.: 09135 / 72 75 19
Mobil: 0160 / 15 00 415

**Großes Angebot im
Familienzentrum in 91074 Herzogenaurach
Hintere Gasse 32
„Wir – das Haus für das Leben mit Kindern“
(Seite 30).**

Hausen

Eva-Maria Weber
Kaim-Str. 2 a
91353 Hausen

Nachsorge
Mobil: 0170 / 90 65 80 9
Mail: em_weber@hotmail.com

Hemhofen

Kerstin David
Amselstraße 5
91334 Hemhofen

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung, Akupunktur,
Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden
und Wehen, Babymassage
Tel.: 09195 / 41 76
Fax: 09195 / 92 54 45
Mail: Kerstin.David@t-online.de

Herzogenaurach

Sandra Adamczewski
Welkenbacher Kirchweg 1
91074 Herzogenaurach

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Aromatherapie, Homöopathie
Tel.: 09132 / 74 70 74
Mail: SandraAdamczewski@web.de

Ellen Hartmann
Hans-Herold-Straße 26
91074 Herzogenaurach

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung,
Akupunktmassage n. Penzel,
Naturheilverfahren, Babymassage,
Stillberatung
Tel.: 09132 / 79 67 14
www.ihre.hebamme.de.vu

Lisa Holup
Dr.-Dassler-Straße 67
91074 Herzogenaurach

Wassergymnastik
Tel.: 09132 / 60 534

Petra Mauser
Erlanger Straße 3
91074 Herzogenaurach

Geburtsvorbereitung (deutsch / englisch),
Nachsorge
Tel.: 09132 / 79 59 94
Mobil: 0179 / 50 40 138

Monika Metten
Hiltegundenweg 1
91086 Aurachtal

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge
Tel.: 09132 / 6 18 71

Tanja Roos

Hammerbacher Str. 27
91074 Herzogenaurach-
Hammerbach

Geburtsvorbereitung, Vorsorgeuntersuchung,
Geburt in Neustadt/Aisch (Krankenhaus),
Rückbildungsgymnastik, Nachsorge
Schreibaby-Sprechstunde, Stillberatung,
Fitness für Mütter
Tel.: 09132 / 73 31 88
Mobil: 0173 / 35 70 095

Annegret Sakkas

Hannberger Str. 11
91074 Herzogenaurach/Niederndorf

Nachsorge
Tel.: 09132 / 99 03

Martina Soyka

Lohstraße 14
91074 Herzogenaurach-
Hammerbach

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung,
Fußreflexzonenmassage, Babyschwimmen
Tel.: 09132 / 40 814

Hessdorf

Birgit Flieger

Steinstraße 6
91093 Hessdorf

Schwangerenvorsorge,
Geburtsvorbereitung i. d. Praxis RundumsKind,
Nachsorge
Tel.: 09135 / 72 36 26
Mobil: 0172 / 80 59 325
Mail: birgit.flieger@web.de
www.praxis-rundumskind.de

Höchstadt a.d. Aisch

Tatjana Kaffanke

Bechhofener Weg 37 a
91315 Höchstadt/Aisch

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung
Geburtshilfe am Klinikum Neustadt/Aisch,
Nachsorge, Rückbildung, Akupunktur,
Fußreflexzonenmassage, Babymassage
Tel.: 09193 / 50 33 330
Mobil: 0173 / 59 03 000

Hebammenteam Höchstadt/Aisch

Ute Birkner

Schrannenberg 4
91350 Gremsdorf/Buch

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung, Akupunktur,
Babymassage,
Kurse in Gremsdorf/Buch
Tel.: 09195 / 92 44 33
www.hebammenteam-hoechstadt.de

Margit Höppner-Burgheim

Breitenwasen 33
91475 Lonnerstadt

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung, Babymassage,
Wassergymnastik, Kurse in Höchstadt
Kurse in Höchstadt
Tel.: 09193 / 17 72
www.hebammenteam-hoechstadt.de

Sophia Link

Neumühle 2 a
91456 Diesbeck

Geburtsvorbereitung, Rückbildung
Babymassage
Mobil: 0172 / 84 02 912
www.hebammenteam-hoechstadt.de

Igensdorf

Carmen Zirzow

Am Kindergarten 5
91338 Igensdorf

Geburtsvorbereitung, Schwangerenvorsorge,
Nachsorge
Tel.: 09192 / 99 69 38

Lauf

Ina Russner

Richard-Wagner-Str. 11
91207 Lauf

Vorsorge, Geburtsvorbereitung, Nachsorge,
Rückbildung,
Geburten im Geburtshaus Lauf
Tel.: 09123 / 83 25 3
Fax: 09123 / 99 39 4
Mobil: 0171 / 62 12 481
Mail: ina@hebamme.info

Marloffstein

Irene Gaßner
Adlitz 43
91080 Marloffstein

Schwangerenvorsorge, Nachsorge,
Schwangerschaftsbetreuung
Tel.: 09131 / 53 37 53

Möhrendorf

Kathrin Fröhlich
Meisenweg 4
91096 Möhrendorf

Geburtsvorbereitung, Nachsorge, Rückbildung,
Akupunktur, Babymassage
Tel.: 09131 / 97 69 29
Fax: 09131 / 97 69 34

Neunkirchen am Brand

Denise Brüne
Almooswiesen 12
91077 Neunkirchen a. Brand

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung, Akupunktur,
Wehenbegleitung, Babymassage,
Aqua-Fitness
Tel.: 09192 / 99 31 22
www.hebamme-denise.de

Neustadt/Aisch

Gabriele Renkl
Sauerbruchstr. 6
91413 Neustadt/Aisch

Betreuung bei Kinderwunsch,
Betreuung in Schwangerschaft und Geburt
im Geburtshaus oder Hausgeburt,
Nachsorge,
Beratung bei Erziehungsproblemen
Tel.: 09161 / 14 69
Fax: 09161 / 61 048
Mobil: 0171 / 58 77 848
Mail: info@geburtshaus-regenbogen.de

Rüßenbach

Anke Thor
Waldweg 2
91320 Rüßenbach
Ebermannstadt

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung,
Nachsorge, Rückbildung, Wehenbegleitung,
Babymassage, Homöopathie
Tel.: 09194 / 72 57 46
Mobil: 0170 / 65 61 162
Fax: 03221 / 1200 964
Mail: hebamme-thor@arcor.de
www.hp-eps.de

Uttenreuth

Karin Rosa
Esperstraße 16
91080 Uttenreuth

Wochenbettbetreuung
Tel.: 09131 / 16 07 09

Stillberatung in der Schwangerschaft

Um Müttern einen guten Stillbeginn nach der Geburt zu ermöglichen, ist es von Vorteil, sich schon während der Schwangerschaft über das Stillen zu informieren. Fast alle Frauen sind körperlich in der Lage, ihre Kinder zu stillen, wobei das Gelingen in hohem Maße von der praktischen Unterstützung und einer stillfreudigen Umgebung abhängig ist. Von Vorteil ist, sich bereits in der Schwangerschaft um eine geeignete Hebammenhilfe (Nachsorge) zu kümmern und Telefonnummern der Stillberatung im Stadt- und Landkreis bereitzuhalten.

Telefonische Information zur Stillvorbereitung während der Schwangerschaft

Gesundheitsamt Erlangen
Schwangerenberatung

Schubertstr. 14
Gertrud Hahm
Tel.: 09131 / 7144-440
Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechstadt.de

Stillberatung im Stadt- u. Landkreis

Alle niedergelassenen Hebammen

sowie:

Gabi Andres
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Kinderkrankenschwester,
Heilpraktikerin

Tel.: 09135 / 72 94 59
Mail: Gabi.Andres@aol.com

Elke Bothe
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Kinderkrankenschwester

Tel.: 09131 / 20 43 15

Ingrid Löffmann
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Kinderkrankenschwester

Tel.: 09131 / 59 315

Gabriele Sonntag
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
(schwerpunktmäßig für Frühgeborene)
Kinderkrankenschwester

Tel.: 09131 / 20 54 81

Zusätzliche Angebote

Pränatale Diagnostik

In der Regel wird Pränatale Diagnostik vom behandelnden Frauenarzt oder der Frauenärztin veranlasst.

**Institut für Humangenetik
der Universität Erlangen-Nürnberg**

Schwabachanlage 10
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 85-22 319
e-mail: hgberatung@humgenet.uni-erlangen.de

Bereits vor einer geplanten Schwangerschaft kann eine genetische Beratung sinnvoll sein, wenn eine Erbkrankheit in der Familie bekannt ist, wenn bereits ein Kind mit einer Behinderung oder Krankheit, wie Chromosomenkrankheit, einer erblich bedingten Stoffwechselstörung oder „offenem Rücken“ geboren wurde.

Bestehen bei schon eingetretener Schwangerschaft gewisse Befürchtungen für eine mögliche Schädigung des Kindes, z.B. aufgrund von Medikamenteneinnahme, Strahlenbelastung, Alter der Schwangeren, elterlichem Risiko oder den bereits oben angeführten Gründen, dann empfiehlt sich ebenfalls eine ärztliche bzw. humangenetische Beratung. Bereits vor der Geburt eines Kindes können verschiedene (nicht alle) gesundheitliche Beeinträchtigungen festgestellt und gegebenenfalls auch therapiert werden.

Die Methoden der pränatalen Diagnostik sind u.a. Ultraschall, Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese), Chorionzotengewebeentnahme (Chorionbiopsie).

**Psychosoziale Beratung
für Frauen und Paare
bei pränataler Diagnostik**

Schwangerenberatungsstelle
Gesundheitsamt Erlangen
Elfi Schaller, Dipl.-Soz.päd.(FH)
Tel.: 09131 / 7144-435
Mail: elfi.schaller@erlangen-hoechstadt.de

Über viele der medizinischen Untersuchungsmethoden und deren Aussagekraft bestehen häufig Unsicherheit und wenig Wissen. Oft ist nicht klar, wie es nach einem möglichen Befund weitergehen kann. Viele Schwangere wünschen sich hier zusätzlich Information und psychosoziale Beratung.

Wir informieren

- über Entscheidungswege und Hilfsmöglichkeiten
- wenn Sie überlegen, ob Sie vorgeburtliche Untersuchungen in Anspruch nehmen sollen
- wenn nach Untersuchungen Fragen auftauchen.

Wir beraten, wenn Sie

- eine unabhängige Gesprächspartnerin suchen
- nicht wissen, wie Sie mit der Diagnose umgehen sollen
- zweifeln, ob Sie die Verantwortung für dieses Kind tragen können
- eine Entscheidung treffen müssen
- Kontakt und Austausch mit Betroffenen wünschen.

Wir begleiten

Sie in dieser Lebenssituation, unabhängig davon, wie die Schwangerschaft weiter verläuft.

Sollte aufgrund der vorgeburtlichen Untersuchung tatsächlich eine gesundheitliche Beeinträchtigung des Kindes festgestellt worden sein, können Sie sich zur Vorbereitung auf ein Leben mit einem kranken oder behinderten Kind Beratung und Begleitung holen (z.B. bei einer Selbsthilfegruppe, nachzufragen bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Nürnberg) oder bei der:

**Behindertenseelsorge in der
Erzdiözese Bamberg**

Bachfeldstr. 9
91058 Erlangen
Tel.: 09131 / 64 372
Mail: [behindertenseelsorge.erlangen\(t-online.de](mailto:behindertenseelsorge.erlangen(t-online.de)

Säuglingspflegekurse in der Stadt und im Landkreis

Bayerisches Rotes Kreuz
Henri-Dunant-Str. 4
91058 Erlangen
Anmeldung bei
Frau Frank

Eltern und ihr erstes Kind
(mehrmals pro Jahr)
Fortlaufende Kurse
und Wochenendkurse
Tel.: 09131 / 60 11 37
Mail: hansm.frank@arcor.de

Informationen zu Stoffwindeln

Gertrud Hahm

Faltblatt „die Stoffwindel“

Tel.: 09131 / 7144-440
Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechstadt.de
erhältlich über
Gesundheitsamt Erlangen
91052 Erlangen, Schubertstr. 14

Geburt in der Klinik

Frauenklinik Erlangen

Universitätsstr. 21 – 23
Kreißaal
Tel.: 09131 / 85 – 34 900

Schwangerenambulanz
Tel.: 09131 / 85 – 34 915
Mo.-Fr. 10.00 – 16.00 Uhr
Informationsabend jeden
Dienstag ab 18.00 Uhr mit
anschließender Kreißsaalführung
(ausgenommen Feiertage)

Geburt in Geburtshäusern

Geburtshaus Regenbogen

Neustadt/Aisch

Gabriele Renkl
Tel.: 09161 / 14 69
Mobil: 0171 / 58 77 848
Mail: info@geburtshaus-regenbogen.de

Geburtshaus am Kapitol

Bamberg

Tonia Schiran
Tel.: 0951 / 30 36 37

Geburtshaus

Nürnberg

Hebammen zu erreichen unter
Tel.: 0911 / 32 63 503

Angebote nach der Geburt

Telefonische Information und Beratung für Mütter mit Säuglingen – Stillberatung

Stillberatung in Stadt- u. Landkreis
Gabi Andres

Kinderkrankenschwester, Heilpraktikerin,
Still- und Laktationsberatung IBCLC
Individuelle Beratung u. Hausbesuche
Tel.: 09135 / 72 94 59
Mail: Gabi.Andres@aol.com

Gesundheitsamt
Schwangerenberatung

Schubertstr. 14
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 71 44-440
Tel.: 09131 / 71 44-0
Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechststadt.de

Kinderschutzbund
Gabi Andres

Strümpellstr. 10
Tel.: 09135 / 72 94 59
Mail: Gabi.Andres@aol.com
auf Anfrage

**Stillberaterinnen der
La Leche Liga**

Christiane Kellermann

Tel.: 09195 / 68 59

**Alle niedergelassenen Hebammen
und Stillberaterinnen der IBCLC
(siehe Seite 19)**

Säuglings-Stillgruppen direkt nach der Geburt**Mütterzentrum**

Frau Rieckmann-Meyn

Luitpoldstr. 4

91054 Erlangen

Tel.: 09131 / 26 568

jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat
von 9.30 – 11.00 Uhrwww.muetterzentrumerlangen.de.vuMail: muettererlangen@web.deMail: muetter-kurse@web.de**Bürgertreff / Scheune**

Gabi Andres

Odenwaldallee 2 / Büchenbach

Tel.: 09135 / 72 94 59

Mail: Gabi.Andres@aol.com

Gisela Höfer

Tel.: 09131 / 99 31 35

Mail: gisela.hoef.er@web.de**Im Landkreis:****Adelsdorf**

Christiane Kellermann

Tel.: 09195 / 68 59

Eschenau, Pfarrscheune

der evang. Kirchengemeinde

Wilma Bröker

Tel.: 09134 / 70 64 29

Montag von 9.30 – 11.30 Uhr
(außer in den Schulferien)Mail: wilma.broeker@web.de**Herzogenaurach**

offene Still- und Säuglingsgruppe

Praxis Dr. Tetzl

Tel.: 09132 / 40 814

jeden 1. und letzten Freitag im Monat
von 9.00 – 11.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Seukert

Höchstadt Gesundheitshaus Vitalo

Anton-Bruckner-Str. 2

Tel.: 09193 / 75 75

www.vitalo.de**Informationen über:**

Annett Kunath-Zeh

Tel.: 09193 / 55 22

Mail: annett.@Projekt-Dance.de

Babymassage in der Stadt und im Landkreis

Erlangen
Christine Koch

Rheinstr. 14
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 16 504
www.chriskocherlangen.de

Erlangen
Alexandra Mück

Friedrichstr. 53
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 27 491
www.praxis-rundumskind.de

Erlangen-Höchstadt
Annett Kunath-Zeh

Franzensbader Str. 70
91315 Höchstadt,
Tel.: 09193 / 55 22

Erlangen-Höchstadt
Margit Höppner-Burgheim

Hebammenteam Höchstadt/Aisch
Tel.: 09193 / 17 72
www.hebammenteam-hoechstadt.de

Frauenaurach
Hebammenpraxis
„Unterm Storchennest“

Brauhofgasse 10
91096 Frauenaurach
Tel.: 09131 / 99 22 88
www.unterm-storchennest.de

Großenseebach
Gabi Andres

Kurse nach Anfrage
Buchenweg 3
91091 Großenseebach
Tel.: 09135 / 72 94 59
Mail: Gabi.Andres@aol.com

Hemhofen
Kerstin David

Amselstr. 5
91334 Hemhofen
Tel.: 09195 / 41 76
Mail: Kerstin.David@t-online.de

Herzogenaurach
Ellen Hartmann

Hans-Herold-Str. 26
Tel.: 09132 / 79 67 14
www.ihre.hebamme.de.vu

Igelsdorf/Baiersdorf
Stephanie Lenert

An den Eichen 10
91083 Baiersdorf
Tel.: 0171 / 52 72 233

Weisendorf
Dorothea Herbig

Am Hochstock 33
91085 Weisendorf
Tel.: 09135 / 39 53

Rückbildungskurse von Hebammen in Erlangen

Empfehlenswert ist der Beginn der Rückbildungsgymnastik erst ca. ab der 8. Woche nach der Entbindung. Entsprechend ist die rechtzeitige Anmeldung für die Kurse erforderlich. Bis zu diesem Zeitpunkt ist Wochenbettgymnastik sinnvoll.

Hebammen können direkt mit den Krankenkassen abrechnen. Erkundigen Sie sich in jedem Fall vorher bei Ihrer Krankenversicherung.

Siehe Angebote von Hebammen in Erlangen (Seite 7).

Rückbildungskurse von Hebammen im Landkreis

Siehe Angebote von Hebammen im Landkreis (Seite 12).

Selbsthilfeangebote

Selbsthilfegruppen und Initiativen beim Zentrum für Selbsthilfe, 90442 Nürnberg, Frauentorgraben 69, Tel.: 0911 / 23 49 449.

Angebote für allein erziehende Mütter und Väter

Grünes S. O. f. A. e.V.
Zentrum für allein Erziehende

Günther-Scharowsky-Str. 7
91058 Erlangen-Bruck
Tel.: 09131/20 89 14
www.umstaendehalber.com
www.alleinerziehendenzentrum.de
Mail: gruenessofo@yahoo.de

Treffpunkte / Selbsthilfegruppen für allein erziehende Mütter und Väter

Evang. Stadtakademie
Frau Abeßer

Hindenburgstr. 46A
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 20 013
www.stadtakademie-erlangen.de
www.bildung-evangelisch.de
Mail: info@stadtakademie-erlangen.de

Diakonisches Werk Erlangen
Frau Waldmann

Raumerstraße 9
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 63 01-0
www.diakonie-erlangen.de
Mail: info@diakonie-erlangen.de

Caritasverband Erlangen e.V.
Hauptstelle
Frau Scherbel

Mozartstr. 29
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 88 56-0
www.caritas-erlangen.de
Mail: info@caritas-erlangen.de

Außenstelle Eckental
Frau Nora Link

Eschenauer Hauptstraße 57
90542 Eckental
Tel.: 09126 / 28 10 95
Fax: 09126 / 28 10 95
Mail: sobe.eckental@caritas-erlangen.de

Außenstelle Herzogenaurach
Herr Horst Naser

Erlanger Straße 14
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 / 63 91 5
Fax: 09132 / 79 79 84
Mail: sobe.hzg@caritas-erlangen.de

Außenstelle Höchstadt
Frau Doris Welker

Steinwegstr. 1
91315 Höchstadt/Aisch
Tel.: 09193 / 69 85 84
Fax: 09193 / 69 85 83
Mail: sobe.hoech@caritas-erlangen.de

Ernährungsberatung

Ernährungsberatung für
Mütter mit Säuglingen
kostenlose Anforderung eines
Ernährungsratgebers

Frau Gertrud Hahm
Tel.: 09131 / 71 44-440
Tel.: 09131 / 71 44-0
Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechstadt.de
Schwangerenberatung im
Gesundheitsamt Erlangen
Schubertstr. 14
91052 Erlangen

Ernährungsberatung für
Mütter und Säuglinge

Gabi Andres
Tel.: 09135 / 72 94 59
Mail: Gabi.Andres@aol.com
Ernährungsfachschwester,
Heilpraktikerin

Familienpflege/Haushaltshilfe

Falls Sie wegen Krankheit oder Geburt eines Kindes ins Krankenhaus (stationärer Aufenthalt) müssen und zu Hause Kinder zu betreuen haben, können Sie von Ihrer Krankenkasse Leistungen für die Weiterführung des Haushaltes in Anspruch nehmen, ebenso bei einer ärztlich gestellten Diagnose, die Bettlägerigkeit bedingt. Bei Mehrlingsgeburten ist die Meinung des medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) maßgeblich, auch hier muss der Gesundheitszustand der Mutter entsprechend sein.

Bei stationärer Behandlung wird die Familienpflege zweifelsfrei übernommen. Es empfiehlt sich in jedem Fall, vorher mit der jeweiligen Krankenkasse die Kostenregelung abzuklären.

Leistungen

- Wenn der Ehemann zu Hause bleibt, kann er den Verdienstausfall geltend machen, ebenso Verwandte.
- Verwandte bis zum 2. Grad, die nicht erwerbstätig sind, können keine Leistungen bekommen; hier erwarten die Krankenkassen, dass die Leistungen kostenlos erbracht werden.
- Bei nicht verwandten Personen kann vereinbart werden, was man für die Betreuung des Kindes und die Weiterführung des Haushaltes bezahlen möchte und die Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten.
- Wenn man Familienpflegedienste (z.B. Caritas, Mütterdienst, etc.) in Anspruch nehmen möchte, rechnen diese direkt mit der Krankenkasse ab. Es empfiehlt sich, sich dort rechtzeitig anzumelden, wenn Zeitpunkt und Dauer des Krankenhausaufenthaltes abzusehen sind.

Caritas

Mozartstr. 29
 91052 Erlangen
 Tel.: 09131 / 88 56-0
www.caritas-erlangen.de
 Mail: info@caritas-erlangen.de
 Frau Scherbel

Bayer. Rotes Kreuz

Henri-Dunant-Str. 4
 91058 Erlangen
 Tel.: 09131 / 12 00-0
www.brk-erlangen.de
www.kverlangen-hoechstadt.brk.de
 Mail: info@kverlangen-hoechstadt.brk.de
 Frau Seiler

Zentrale Diakoniestation

Schenkstr. 69
 91052 Erlangen
 Tel.: 09131 / 63 01 - 225
 Fax: 09131 / 63 01 – 219
 Mail: familienpflege@diakonie-erlangen.de
 Herr Rauh

Deutscher Hausfrauenbund e.V.

Hauptstr. 55
 91054 Erlangen
 (hauswirtschaftliches Service-Team)
 Tel.: 09131 / 89 85 24/25
www.dhb-erlangen.de
 Mail: info@dhb-erlangen.de

Maschinen- u. Betriebshilfering Erl.

Römer-Reuth-Str. 25 a
 91056 Erlangen
 Tel.: 09131 / 99 32 67
 Mail: mr.erfokno@t-online.de

**Maschinen- u. Betriebshilfering
Höchstadt**

Schloßberg 9
 91315 Höchststadt
 Tel.: 09193 / 63 33 – 0
 Mail: mr-hoechstadt@t-online.de

**FD Ring für Familien
Dienstleistungen e.V.**

Nebingerhof 14
 96047 Bamberg
 Tel.: 0951 / 96 797 – 21
 Mail: mr-bamberg@t-online.de

PEKiP-Kurse (Prager Eltern-Kind-Programm)

Das Prager Eltern-Kind-Programm wurde von dem Prager Psychologen Dr. Koch entwickelt. Es vermittelt ganzheitliche Bewegungs- und Spielanregungen für Mütter/Väter/Eltern mit Säuglingen ab der 6. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr. Ausgehend von der enormen motorischen Entwicklung im 1. Lebensjahr, werden die jeweils nächsten Entwicklungsschritte über die Bewegung spielerisch angeregt sowie über Spielanregungen die Sinneswahrnehmungsfähigkeit des Kindes gefördert. Nach Koch geht es darum: „Die Kinder in ihrer Gesamtheit zu entfalten, ihre Gefühle, ihre Verhaltensweisen, das Sammeln von Lebenserfahrungen“.

Das gruppenpädagogische Modell fördert die Eltern-Kind-Beziehung, es unterstützt das Kind auf der Grundlage der eigenen Kompetenzen in seiner Entwicklung, es ermöglicht den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander sowie dem Kind bereits frühzeitig Kontakte mit Gleichaltrigen.

Volkshochschule

Friedrichstr. 19 – 21
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 86 26 68
www.vhs.erlangen.de
Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Erlangen

Verena Leonhard-Singer
91056 Erlangen, Siedlerstr. 6
Musikalische Früherziehung,
Abenteuer Kinderwelt
(ab 6 Wochen bis 3 Jahre)
Tel.: 09131 / 45 774

Erlangen

Ulrike Hofstätter-Scholl
Hausäckerweg 21
91056 Erlangen
Tel.: 09131 / 43 00 83

**Höchstadt a.d. Aisch und
Herzogenaurach
Familienzentrum
Hintere Gasse 32
91074 Herzogenaurach**

**„Wir – das Haus für das Leben
mit Kindern“ !**

Kerstin Kassner
Erzieherin, Heilpädagogin und
PEKIP-Gruppenleiterin,
musikalische Früherziehung
Die Spiel- und Bewegungskurse sind auch
für entwicklungsverzögerte und
behinderte Babys geeignet

Infos und Anmeldung

Tel.: 0176 / 64 11 22 34
Mail: kerstin.1975@freenet.de

Wasserspaß/Wassergewöhnung für Säuglinge / Mutter-Babyschwimmen

Stadt Erlangen
Hallenbad Frankenhof

Südl. Stadtmauerstr. 35
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 82 30
Tel.: 09131 / 82 34 209
www.estw.de
Mail: Hallenbad@estw.de

Volkshochschule

Friedrichstr. 19 – 21
91056 Erlangen
Tel.: 09131 / 86 26 68
www.vhs.erlangen.de
Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Wasserschule

Daniela Reichel
Rohrackerweg 4
91094 Langensendelbach
Tel.: 09133 / 864
www.wasserschule.de

Daniela Reichel

Waldkrankenhaus
Rathsberger Str. 57
91054 Erlangen
Tel.: 09133 / 864
www.wasserschule.de

Alexandra Mück
Martina Soyka

Kopflinik Erlangen
Schwabachanlage 6
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 27 491
www.praxis-rundumskind.de

Tragehilfen

Weisendorf
Kleiner Strolch

Gabi Andres
Buchenweg 3
91091 Großenseebach
Tel.: 09135 / 72 94 59
Mail: Gabi.Andres@aol.com

Tragetuchworkshops auf Anfrage

Entwicklungsdiagnostik/Frühförderung

Haben Sie ein behindertes Kind oder besteht der Verdacht einer Behinderung bei Ihrem Kind, liegen Entwicklungsstörungen oder -verzögerungen vor, können Sie folgende Stellen in Anspruch nehmen (bei einigen Stellen, wie beispielsweise der Frühförderung, ist eine Überweisung/Arztbericht vom Kinderarzt erforderlich).

**Neuropädiatrische Abteilung der
Universitätskinderklinik Erlangen**

Loschgestr. 15
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 85 33 753

Frühförderung Kinderhilfe e.V.

Hofmannstr. 67
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 20 89 54
www.fruehfoerderung-erlangen.de
Mail: info@fruehfoerderung-erlangen.de

**Frühförderung der Lebenshilfe
Herzogenaurach**

Dorfstraße 29
91085 Buch bei Weisendorf
Tel.: 09132 / 78 10 20
Mail: ff@lebenshilfe-herzogenaurach.de

Spezielle Angebote:

**PEKiP-Nachsorgeprojekt der
Frühförderung f. Frühgeborene
und behinderte Säuglinge ab der
6. Lebenswoche**

Frau Elisabeth Gumbrecht
Tel.: 09132 / 78 10 30
Mail: ff@lebenshilfe-herzogenaurach.de

Schreibabysprechstunde

Frau Mielke-Ebendt
Tel.: 09132 / 78 10 20
Mail: ff@lebenshilfe-herzogenaurach.de

Eltern-Kind-Gruppen

Ev. Stadtakademie Erlangen

Info unter:
Tel.: 09131 / 20 013
www.stadtakademie-erlangen.de
Mail: info@stadtakademie-erlangen.de

**Stadt Erlangen –
Kultur- und Freizeitamt**

Info unter:
Tel.: 09131 / 86 28 59
www.erlangen.de (unter dem Oberpunkt:
Kinder-, Familie-Senioren)
Mail: stefan.kaes@stadt.erlangen.de

Kath. Bildungswerk Erlangen

Info unter:
Tel.: 09131 / 26 176
www.keb-erlangen.de
Mail: keb-erlangen@t-online.de

Im Landkreis in den jeweiligen Kirchengemeinden nachfragen.

Mehrsprachige Spielgruppen für Eltern und Kinder

Mütterzentrum
(englisch und spanisch)

Luitpoldstr. 4
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 26 568
www.muetterzentrumerlangen.de.vu
Mail: muettererlangen@web.de
Mail: muetter-kurse@web.de

Begegnungszentrum (englisch)

Fröbelstr. 6
91058 Erlangen
Tel.: 09131 / 30 27 54
Frau Albert

Bewegungsförderung/Kinderturnen

Turnerbund Erlangen

Spardorfer Str. 79
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 24 500
www.tb-erlangen.de
Mail: info@tb-erlangen.de

Mutter-Kind-Turnen
(Alter des Kindes: ab 1 ½ J.)

Turnerschaft Herzogenaurach

Adalbert-Stifter-Str. 50
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 / 10 54
Fax: 09132 / 73 26 64
www.tsherzogenaurach.de
Mail: info@tsherzogenaurach.de

Mutter-Kind-Turnen
(Alter des Kindes: ab 1 Jahr)

Erziehungsberatung (Ehe- und Familienberatung)

Städt. Jugend- und Familienberatung Henkestr. 53
 91054 Erlangen
 Tel.: 09131 / 86 22 95
 Mail: familienberatung@stadt.erlangen.de

**Begegnungszentrum
 Fröbelstraße Stadt Erlangen** Fröbelstr. 6
 91058 Erlangen
 Tel.: 09131 / 30 36 64
www.begegnungszentrum-erlangen.de
 (1 x im Monat)

**Offene Tür
 Erzbischöfl. Ordinariat Bamberg** Kath. Kirchenplatz 2
 91054 Erlangen
 Tel.: 09131 / 25 165
 Tel.: 09131 / 25 046
www.ote.dekanat-erlangen.de
 Mail: kontakt@oeffene-tuer-erlangen.de

**Erziehungs- und Familienhilfen
 der Arbeiterwohlfahrt** Hertleinstr. 10
 91052 Erlangen
 Tel.: 09131 / 71 53 30
 Mail: erziehungshilfen@awo-erlangen.de

Caritas Mozartstr. 29
 91052 Erlangen
 Tel.: 09131 / 88 560
www.caritas-erlangen.de
 Mail: info@caritas-erlangen.de

**Erziehungs-, Jugend-
 und Familienberatungsstelle
 des Caritasverbandes für die
 Stadt Erlangen und den
 Landkreis
 Erlangen-Höchstadt/Aisch e.V.** Anna-Herrmann-Str. 3
 91074 Herzogenaurach
 Tel.: 09132 / 80 88
 (Anmeldungen nur telefonisch)
www.caritas-erlangen.de
 Mail: eb@caritas-erlangen.de

Zusätzlich können über den Kinderschutzbund kostenlos Erziehungsbriefe zum jeweiligen Entwicklungsstand der Säuglinge und Kleinkinder bezogen werden.

Mütterkuren/Mutter-Kind-Kuren

Durch die alltäglichen vielfältigen Belastungen geraten Mütter häufiger in die Situation von Überforderung, aus dem sich körperliche, psychische und psychosomatische Krankheitsbilder entwickeln können.

Mütterkuren sollen „Mütter stärken“. In vielfältigen kreativen und sportlichen Angeboten haben Mütter die Gelegenheit, wieder einmal etwas „für sich selbst“ zu tun. Regelmäßige Gesprächsrunden, gegebenenfalls auch Einzelgespräche, unterstützen den Erholungsprozess.

Finanzierung/Leistungsumfang:

Mütterkuren bzw. Mutter-Kind-Kuren sind eine Pflichtleistung der Krankenkassen. Das Gesetz stellt den Krankenkassen jedoch frei, in welchem Umfang sie leisten, ob sie eine Maßnahme voll oder nur zum Teil finanzieren. Deshalb ist es wichtig, dies vorher bei den Wohlfahrtsverbänden des Müttergenesungswerkes oder ihrer Krankenkasse abzuklären.

Grundsätzlich muss jedoch bei jeder Kurmaßnahme selbst eine Zuzahlung (pro Tag) geleistet werden, Kinder sind von der Zuzahlung befreit. Bei Unterschreiten bestimmter Einkommensgrenzen können Versicherte von der Zuzahlung ganz oder teilweise befreit werden.

Ebenso ist eine Eigenbeteiligung bei den Fahrtkosten erforderlich. Auch hier besteht die Möglichkeit der Befreiung.

Kurdauer:

Die Kurdauer ist per Gesetz auf drei Wochen begrenzt. In medizinisch begründeten Fällen besteht die Möglichkeit der Verlängerung auf vier und mehr Wochen.

Caritas

Obstmarkt 28
90403 Nürnberg
Tel.: 0911 / 23 54 170
Frau Hüttner

Diakonisches Werk

Raumerstr. 9
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 78 03 19
Frau Kraus

Erkundigen Sie sich auch bei Ihrer zuständigen Krankenversicherung.

Kinderkrippen/Tagesmütter und Tagespflegenester

Stadt/Jugendamt

Rathausplatz 1
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 86-27 16
www.kinderbetreuung.erlangen.de
(Verzeichnis aller Kindertagesstätten in Erlangen)

Landratsamt Erlangen-Höchstadt Kreisjugendamt

Marktplatz 6
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 803-0
www.erlangen-hoechstadt.de
Mail: sachgebiet31@erlangen-hoechstadt.de

Koordinationsstelle für Tagespflege

Michael-Vogel-Str. 1 d
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 86-12 14
www.erlangen.de

Babysitterdienste

Kinderschutzbund

Strümpellstr. 10
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 20 91 00
www.kinderschutzbund-erlangen.de
Mail: DKSBErlangen@web.de

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle des Caritasverbandes für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt/Aisch e.V.

Anna-Herrmann-Str. 3
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 / 80 88
(Anmeldungen nur telefonisch)
www.caritas-erlangen.de
Mail: eb@caritas-erlangen.de

Caritas

Mozartstr. 29
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 88 560
www.caritas-erlangen.de
Mail: info@caritas-erlangen.de

Ämter und Behörden

**Amt für Versorgung und
Familienförderung**

Bärenschanzstraße 8a
90429 Nürnberg
Tel.: 0911 / 92 80
Mail: Poststelle.mfr@zbf.s.bayern.de

Zuständig für die Beantragung von Elterngeld.

Familienkasse Nürnberg

Karl-Grillenberger-Str. 3
90402 Nürnberg
Tel.: 0180 / 15 46 337
www.Familienkasse.de
Mail: Nuernberg.Familienkasse@arbeitsagentur.de

Zuständig für die Beantragung von Kindergeld.

**Gleichstellungsstelle, Frauenbeauftragte
für die Stadt Erlangen**

Frau Aschmann, Frau Höschele-Frank
Rathausplatz 1
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 86-15 23 / 86-23 39 / 86-29 86
www.erlangen.de
(unter Dienstleistungen Buchstabe G)

für Erlangen-Höchstadt

Frau Wolter
Marktplatz 6
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 803-211
Mail: gleichstellung@erlangen-hoechstadt.de

**Regierung von Mittelfranken
Gewerbeaufsichtsamt**

Roonstraße 20
90429 Nürnberg
Tel.: 0911 / 92 80
www.gaa-n.bayern.de
Mail: Poststelle@gaa-n.bayern.de

Zuständig bei Fragen zum Mutter- und Kündigungsschutz, während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

**Jugendamt
der Stadt Erlangen**

Rathausplatz 1
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 86-2844
www.erlangen.de

**Kreisjugendamt
Landratsamt Erlangen-Höchstadt**

Marktplatz 6
91054 Erlangen
Tel.: 09131 /803-259
www.erlangen-hoechstadt.de
Mail: sachgebiet31@erlangen-hoechstadt.de

**Außensprechstunde in
Höchstadt/Aisch**

Schlossberg 10
Jeden 1. Donnerstag im Monat
13.30 bis 16.30 Uhr
Tel.: 09193 / 20-0

Stadt Erlangen
Soziales, Arbeit und Wohnen

Rathausplatz 1
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 86-2444

Zuständig für Stadtgebiet Erlangen:

- **Beantragung von Grundsicherung**
- **Leistungen nach SGB II**
- **Einmalige Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt**

Arbeitsgemeinschaft (ARGE)
Erlangen-Höchstadt

Strümpelstr. 14
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 711-228

- **Beantragung von Grundsicherung**
- **Leistungen nach SGB II**
- **Einmalige Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt**

Zuständig für:

Kalchreuth, Heroldsberg, Eckental, Möhrendorf, Aurachtal, Oberreichenbach, Baiersdorf, Buckenhof, Marloffstein, Spardorf, Uttenreuth, Bubenreuth, Großenseebach, Heßdorf, Hemhofen, Röttenbach, Herzogenaurach

Arbeitsgemeinschaft (ARGE)
Erlangen-Höchstadt

Schlossberg 10
91315 Höchstadt/Aisch
Tel.: 09193 / 50 33 13 - 160

- **Beantragung von Grundsicherung**
- **Leistungen nach SGB II**
- **Einmalige Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt**

Zuständig für:

Gremsdorf, Adelsdorf, Mühlhausen, Vestenbergsgreuth, Lonnerstadt, Wachenroth, Weisendorf, Höchstadt

Außensprechtage bitte telefonisch erfragen.

Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“

Finanzielle Hilfe für Schwangere in einer Notlage, muss vor der Geburt beantragt werden. Zu beantragen bei den Staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen und den Katholischen Beratungsstellen für Schwangerschaftsfragen.

Kostenlose Broschüren

Allein erziehend Tipps und Informationen

Verband allein erziehende Mütter
und Väter, Bundesverband e.V.
Beethovenallee 7
53173 Bonn
www.vamv.de

Beratungsführer für Kindergärten im Landkreis Erlangen-Höchstadt

Landratsamt – Kindertagenaufsicht
Marktplatz 6
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 803-218

Ernährungsratgeber Stillen und Babys erste Breikost

Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Gesundheitsamt (Frau Hahm)
Schubertstr. 14
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 71 44-440
Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechstadt.de

Elterngeld – Erziehungsurlaub

Bundesministerium für Familie
Senioren, Frauen und Jugend
Rochusstr. 8 – 10
53123 Bonn
Tel.: 0180 / 53 29 329
www.bmfsfj.de

Mutterschutzgesetz

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
Postfach 20 15 51
53145 Bonn
Tel.: 0180 / 53 29 329
www.bmfsfj.de

**Staatl. Hilfen für Familien
Wann – wo – wie?**

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
Postfach 20 15 51
53145 Bonn
Tel.: 0180 / 53 29 329
www.bmfsfj.de

Stadtführer für Kinder in Erlangen

Kinderschutzbund
Strümpellstr. 10
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 20 91 00
www.kinderschutzbund-erlangen.de
Mail: DKSBErlangen@web.de

Kultur- und Freizeitamt
Tel.: 09131 / 86-28 59
Mail: stefan.kaes@stadt.erlangen.de

Stilltipps in Stichpunkten

Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Gesundheitsamt (Frau Hahm)
Schubertstr. 14
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 71 44-440
Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechstadt.de

Faltblatt „die Stoffwindel“

Landratsamt Erlangen-Höchstadt
Gesundheitsamt (Frau Hahm)
Schubertstr. 14
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 71 44-440
Mail: gertrud.hahm@erlangen-hoechstadt.de

**Mit Kindern erfolgreich
studieren**

Frauenbeauftragte der
Friedrich-Alexander-Universität
Bismarckstr. 6
91054 Erlangen
Tel.: 09131 / 85-22 951

**Wegweiser für junge Familien
in Neunkirchen am Brand**

Jutta Wittmann
Klosteräckerweg 12
91077 Neunkirchen am Brand
Tel.: 09134 / 99 77 87

Impressum:

Juni 2008

Diese Informationen sind als Broschüre kostenlos erhältlich bei der Staatl. anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Landratsamtes Erlangen-Höchstadt, Gesundheitsamt. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird gegebenenfalls aktualisiert und erweitert. Weitere Adressen und Hilfsangebote erfahren Sie auch bei den angegebenen Beratungsstellen und Institutionen.

Der Wegweiser für Schwangere, werdende Väter und Eltern mit Säuglingen im Internet:
www.schwanger-in-erlangen-hoechstadt.de

Schubertstr. 14
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 71 44-0 (Zentrale)
Tel.: 09131 / 71 44-440 (Fr. Hahm)