



NÜRNBERG

# »NIEMAND IST AUF SICH GESTELLT«

»Familien sind ganz wichtig.  
Sagt man. Ist auch so. Wir  
zumindest bekommen genau  
die Hilfe, die wir brauchen.  
Schon seit der Schwangerschaft.«



Hilfe für  
(werdende) Eltern

09 11 / 2 31 33 33

Rund um die Uhr



... bei Fragen rund  
um Schwangerschaft,  
Geburt und  
erste Lebensjahre



## Liebe (werdende) Eltern,

*ein positiver Schwangerschaftstest krempelt das Leben fast aller werdenden Eltern grundlegend um. Wer bislang für sich alleine oder als Paar denken und planen konnte, steht nun vor der Herausforderung, das Leben auf ein weiteres Familienmitglied einzustellen. In dieser Situation sind Sie nicht alleine! Wir freuen uns, Ihnen eine Fülle an Informationen, Beratung und ganz praktischer Unterstützung zur Verfügung stellen zu können. Damit Sie sich in der Vielfalt der Angebote zurechtfinden und genau die Unterstützung erhalten, die Sie brauchen, gibt es die Koordinationsstelle für Frühe Hilfen (KoKi). Unter der Tel. 09 11 / 2 31-33 33 erhalten Sie fachkundige Beratung und eine Vermittlung zu genau den Angeboten, die für Ihre individuellen Fragen richtig sind.*

*Genießen Sie den neuen Lebensabschnitt. Wir wünschen Ihnen alles Gute!*

*Ihre Koordinationsstelle für Frühe Hilfen*

# In der Schwangerschaft

Nach einem positiven Schwangerschaftstest ist es wichtig, dass Sie sich um alles kümmern, was in dieser neuen Lebenssituation auf Sie zukommt. Rufen Sie ruhig öfters an. Denn in den neun Monaten bis zur Geburt werden immer neue Fragen auftauchen. Wir freuen uns, dass Sie als künftige Eltern wissen wollen, wie Sie sich optimal auf Ihr Baby vorbereiten – und welche Angebote es in Nürnberg gibt.

Hier können wir Ihnen weiterhelfen:

- Schwangerschaftsberatungsstellen
- Hebammen
- Frauenärzte
- Geburtskliniken
- Geburtsvorbereitungskurse
- Schwangerschaftsgymnastik
- Beratungsstellen bei finanziellen und wirtschaftlichen Fragen
- Rechtsberatung
- Mutterschutz am Arbeitsplatz
- Vaterschaft



Aber auch:

- Wie sage ich es meinem Partner, meinen Eltern?
- Ich bin doch noch viel zu jung ...
- Er will es nicht – ich aber will es!

# Nach der Geburt

Die meisten Eltern sind für die Zeit nach der Geburt gut vorbereitet. Gerade in den ersten Wochen kommen dennoch viele Fragen auf. Denn im Alltag ist vieles anders. Es ist völlig normal, wenn Sie unsicher sind. Rufen Sie lieber ein Mal zu viel bei uns an. Gönnen Sie sich das gute Gefühl, alles richtig zu machen. Wir sind rund um die Uhr für Sie da.

Hier können wir Ihnen weiterhelfen:

- Stillen und Ernährung
- Pflege
- Gesundheit und Wohlbefinden von Baby und Mutter
- Hilfe bei Krankheit und Behinderung
- Wenn das Baby viel schreit
- Gefühl der Überforderung
- Psychische Probleme
- Eltern- und Kindgruppen
- Entwicklung des Kindes
- aufsuchende Gesundheitshilfe



Aber auch:

- Mein Partner dreht durch!
- Wir stehen wohl bald auf der Straße ...
- Ich kann mein Baby einfach nicht lieb haben.

## Bis zum 3. Lebensjahr

Die Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern verändern sich immer wieder. Das geschieht so rasch, wie die Kleinen wachsen. Es ist ganz normal, wenn Eltern das Gefühl haben, manchmal nicht hinterherzukommen. Denn in die Zeit, in der das Kind „aus dem Größten herauskommt“, fallen neue Aufgaben, zum Beispiel, die Trotzphase durchzustehen.

Hier können wir Ihnen weiterhelfen:

- Erziehungsberatung
- Entwicklungsförderung
- Entlastungsangebote
- Schlafstörungen des Kindes
- Betreuungsplätze
- Wiedereinstieg in den Beruf
- Fragen zu Gesundheit und Sauberkeit
- Unfallverhütung
- Ernährungsberatung
- Elternbeziehung



Aber auch:

- Wir streiten nur noch!
- Ich bin völlig erschöpft.
- Die Großeltern hören nicht auf, sich einzumischen.

# Eltern in besonderen Situationen

## **Migrantenfamilien**

Sie suchen Unterstützung, die den Besonderheiten Ihrer Kultur gerecht wird? Wir können Ihnen entsprechende Angebote nennen.

## **Alleinerziehende**

Fragen Sie uns nach besonderen Unterstützungsangeboten für Ihre Lebenssituation.

## **Junge Mütter**

Schule, Ausbildung, Beruf und Kind sind vereinbar – mit unserer Hilfe.

## **Patchworkfamilien**

Es ist nicht leicht, immer alle unter einen Hut zu bringen. Holen Sie sich Beratung, wie Sie sich vor Überforderung schützen und trotzdem allen gerecht werden können.

## **Geringes Einkommen**

Auf Wunsch klären wir mit Ihnen, ob Sie spezielle Leistungen beantragen können.

## **Krankheit und Behinderung**

Informieren Sie sich bei uns über Hilfe und Entlastung, z.B. im Haushalt, bei der Pflege oder bei der Alltagsorganisation.

## **Starke Belastung**

Wenn Sie sich in Ihrer jetzigen Situation stark belastet fühlen, z.B. nach der Geburt von Mehrlingen, während einer Trennung oder weil einfach viel zusammen kommt, fragen Sie uns nach Entlastungsangeboten.

Aber auch:

- Eltern mit Suchtproblematik
- Eltern mit psychischer Erkrankung
- Mein Partner sitzt im Gefängnis

# Kinder in besonderen Situationen

## Frühgeborene Kinder

Wenn die Frühchen endlich zu Hause sind, kommt bei vielen Eltern Unsicherheit auf, wie sie den besonderen Herausforderungen gerecht werden. Wir haben ein offenes Ohr für alle Fragen und beraten Sie gerne.

## Entwicklungsverzögerung

Je früher sich Spezialisten um das Kind kümmern können, umso schneller ist der Rückstand aufgeholt.

## Krankheit und Behinderung

Eltern haben hier Anspruch auf Hilfe bei der Pflege und im Haushalt. Kinder haben Anspruch auf spezielle Geräte und Förderung.

## Schreibabys

Viele Babys lassen sich in den ersten drei Monaten einfach nicht beruhigen. Sie schreien stundenlang – ohne erkennbaren Grund. Jeder versteht, dass die Eltern von Schreibabys Beratung brauchen.

## Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten

Kinder können ihre Eltern schnell einmal durch eigenartiges oder befremdendes Verhalten verunsichern. Was ist ganz normal? Wo beginnen die Anzeichen für eine Verhaltensauffälligkeit? Holen Sie sich die Sicherheit, dass alles in Ordnung ist – oder dass eine Behandlung so früh wie möglich begonnen wird.

Aber auch:

- Mein Kind hat Gewalt erfahren
- Trennung von der Mutter
- Mein Kind ist aggressiv

*Egal, worum es geht ...  
... bei dieser Nummer sind  
Sie immer richtig!*



**Zum Beispiel – auch anonym:**

- Bei Fragen ab der Schwangerschaft.
- Bei allgemeinen Fragen zur Erziehung.
- Bei krisenhaften und überfordernden Situationen mit Kindern.
- Bei Fragen und Hinweisen auf Gefährdung und zum Schutz von Kindern.

Die Koordinierende Kinderschutzstelle (KoKi) ist eine vom Bayerischen Sozialministerium geförderte Einrichtung in Trägerschaft des Jugendamtes Nürnberg. Sie ist die zentrale Vermittlungs- und Beratungsstelle für alle Fragen und Hilfen ab der Schwangerschaft und betreibt die Tel. 09 11 / 2 31-33 33 „Hilfe für (werdende) Eltern, Kinder, Jugendliche“.

**[www.koki.nuernberg.de](http://www.koki.nuernberg.de)**

