

Krabbelgruppen der Kirchengemeinden:

Die genauen Zeiten der Krabbelgruppen für Kinder von 0-1 erfragen Sie bitte direkt bei den Kirchengemeinden.

• Pfarrei St. Markus

Wiesentfellerstr. 49,
Pfarrer Herr Geßwein, Tel.: 089 / 87 80 80

• Pfarrei St. Quirin

(Nur für Kinder ab 1,5 Jahre)
Ubostr. 5, Tel.: 089 / 8 91 36 69 10

• Pfarrei St. Konrad

Freienfelsstr. 5, Tel.: 089 / 87 52 66
Frau Zindler, Tel.: 089 / 16 81 82

• Pfarrei St. Lukas

Aubinger Str. 63 Tel.: 089 / 8 20 47 11 - 0
Fr. Weber (089 / 83 75 49), Fr. Koneberg (089 / 83 78 40)

• Adventskirche

Strahlenfellerstr. 11, Tel.: 089 / 87 53 18
Diakon Herr Krüger Tel.: 089 / 87 113 04

Was Sie von Hebammen bekommen können:

Hebammenhilfe kann während der ganzen Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und auch danach in Anspruch genommen werden. Jede Frau kann sich direkt und ohne Rezept an eine Hebamme wenden. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Hebammen leisten:

- Persönl. Beratung auch bei Ihnen zu Hause (PB)
- Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden, (SB)
- Schwangerenvorsorge (SV)
- Geburtsvorbereitungskurse (GV)
- Begleitung bei Hausgeburten (HG)
- Betreuung von Mutter u. Kind im Wochenbett (WoB)
- Hilfe beim Stillen, (ST) Tipps zur Rückbildung

Hebammen im Bezirk und in der Nähe:

Hebammenpraxis Aubing

Aubinger Str. 148
81243 München
www.hebammenpraxis-aubing.de
e-mail: info@hebammenpraxis-aubing.de

Eva Demter, 089 / 95 42 15 73
Jasmin Wehner, 089 / 95 42 15 72

- Angebote: GV, SB, WoB,
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
 - Stillvorbereitungsseminar
 - Beleggeburt im Klinikum Pasing
 - Rückbildungsgymnastik
 - Babymassage
 - Stilltreffen

Gabriele Mitschka

Pretzfelderstr. 47
81249 München
089 / 8 71 22 80
Angebote: SV, SB, GV, WoB

- Fussreflexzonenmassage
- Klangtherapie

Yvonne Marek

Georg-Angermair-Str. 8
81245 München
089 / 82 94 02 98
0174 / 6 71 67 69
Angebote: SV, WoB,
(Geburtsvorbereitungskurs – allerdings in Neuperlach)

- Säuglingspflege
- Rückbildungsgymnastik
- Beratung in Polnisch

Beate Mayer

Härtingerstr. 8e
81247 München
089 / 8 11 55 35
0173 / 5 64 59 69
Angebote: WoB

- Rückbildungskurse

Bitte in der Schwangerschaft anmelden!

Barbara Krinner

Hoheneckstr. 64
81243 München
089 / 54 80 47 03
Angebote: SB, GV, WoB, Rückbildungsgymnastik

- Homöopathie
- gute Englischkenntnisse

Praxis für ganzheitliche Therapien und alles rund um die Geburt

Katharina Hesselmann, Hebamme 089 / 84 06 05 93
Matthias Hesselmann, Heilpraktiker 089 / 84 10 36 70
Landsbergerstr. 527
81241 München
Betreuung und Behandlung für die ganze Familie
Angebote: SB, GV, WoB

- Homöopathie
- Akupunktur
- Kinesiologie
- Craniosacrale Osteopathie

Hebammenpraxis Gröbenzell

Martina Krenn – Heike Hofer-Mönig
Puchheimer Straße 10
82194 Gröbenzell
081 42 / 6 52 85 25
www.hebammenpraxis-groebenzell.de
Angebote: SB, SV, GV, WoB

- Säuglingspflege
- Nachsorge
- Rückbildungsgymnastik
- Beikostkurse

Impressum

Stand: Januar 2008
Herausgegeben vom Facharbeitskreits Kinder, Jugend und Familie des Stadtbezirks 22.
In Kooperation mit der Fachstelle Frau & Gesundheit im Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, gefördert durch REGSAM, unterstützt von Frau Latka-Kiel,
Münchner Aktionswerdstatt G'sundheit (MAG's)
Redaktion: Ingeborg Creutzmann, Irmi Jaud, Erika Rupp
Verantwortlich: Erika Rupp, SOS-Mütter- und Kindertageszentrum München
Foto: Stefanie Junggunst, Design, Layout & Druck: STRUGGER DESIGN, www.strugger-design.de

„Rund um die Geburt“

Angebote für München - Aubing und nähere Umgebung



Unterstützung und Begleitung in Schwangerschaft,
Geburt und Stillzeit, Babies 1. Lebensjahr

Liebe werdende und frischgebackene Eltern,

Ihnen und Ihren Kindern am Lebensanfang ein Netz von Unterstützung und Begleitung anzubieten, ist das Ziel dieses Faltblattes. Die Sozialen Einrichtungen, die städtischen Kinderkrankenschwestern und die Hebammen in Aubing und der näheren Umgebung, haben sich zu einem Arbeitskreis zusammengeschlossen und wollen Sie ermuntern, diese Möglichkeiten in Anspruch zu nehmen. Sie als Mutter und Vater haben ein Recht auf Unterstützung bei der wundervollen und oft überraschend schwierigen Aufgabe, ein Kind ins Leben zu bringen und eine Familie zu werden. In diesem Prospekt finden Sie die Adressen der Sozialen Einrichtungen, der Kinderkrankenschwestern und der Hebammen des Stadtbezirks. Bei weiterem Beratungsbedarf vermitteln wir Ihnen gerne spezielle Kontaktadressen auch außerhalb des Stadtteils.

Es grüßt Sie: der Facharbeitskreis Kinder, Jugend u. Familie

Was Sie in Gruppen und Sozialen Einrichtungen bekommen können:

Erfahrungsaustausch unter Müttern und professionelle Begleitung finden Sie in den sozialen Einrichtungen des Stadtviertels, deren Angebote allen offen stehen, die Interesse daran haben. Ebenso erhalten Sie fachliche Informationen und Beratung oder Begleitung wenn Probleme auftauchen. Viele Angebote davon werden aus öffentlichen Mitteln bezuschusst.

Kontakte zu gleich betroffenen Frauen und Familien können helfen, sich mit der neuen Rolle besser zurecht zu finden und bieten Freundschaften für die Kinder von Anfang an.

**Bitte wenden Sie sich auch an Ihre Kinder- oder Hausärzte/innen.
Wichtig für Ihr Kind sind die Vorsorgeuntersuchungen.**

Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt Gesundheitsvorsorge Frühkindliche Gesundheitsförderung

Hausbesuche durch eine Kinderkrankenschwester

Familien mit Säuglingen und Kleinkindern bis 3 Jahre erhalten eine individuelle Beratung zu allen Fragen rund ums Baby.

Beratung zu:

- Stillen und Ernährung
- Pflege und Förderung des Kindes
- Förderung der Mutter-Kind / Vater-Kind Interaktion
- Schreien und Schlafproblemen

Informationen zu:

- Fragen der Gesundheit
- Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen
- Unfallverhütung im Wohnbereich
- Einrichtungen für Familien mit Kindern im Stadtteil

Das Angebot ist kostenlos.

Wiesentfellerstr. 58, 81249 München
089 / 8 71 23 02 oder 089 / 2 33 - 4 79 11

Telefonische Beratung und Terminabsprache für Hausbesuche während der Bürozeiten Montag bis Donnerstag 7.30 bis 9.00 Uhr.
gvo1.rgu@muenchen.de

Tipps für Mütter und Väter unter

www.muenchen.de/kinderkrankenschwester

Informationen zum Stillen und zu Stillberatung in München erhalten sie unter www.muenchen.de, Suchwort „Stillen“.



SOS - Mütter- und Kindertageszentrum München Mehrgenerationenhaus

Wiesentfellerstraße 68
81249 München

Tel. 089 / 8 71 32 09 - 11

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag 9.00 bis 17.00 Uhr
Freitag 9.00 bis 14.30 Uhr

eMail: mz-neuaubing@sos-kinderdorf.de

Treffpunkt „Kaffeestube“

Ansprechpartnerinnen: Renate Meschnark, Beate Reil und Elke Hünsche
Tel.: 089 / 8 71 32 09 - 13

Große Freude nach der Geburt des ersten Kindes ist oft gepaart mit Isolierung, dem Gefühl, dass einem „die Decke auf den Kopf fällt“ oder einer Überforderung. Im offenen Treffpunkt „Kaffeestube“ können Frauen Erfahrungen austauschen, Mütter aus dem Stadtteil kennen lernen, sich bei einem Frühstück oder Mittagessen entspannen oder einen Kurs aus unserem Angebot besuchen (z. B. Pro Familia Gesprächskreise, Alleinerziehendentreff, Töpfern). Auf Wunsch werden Babys in dieser Zeit im integrierten Kinderzimmer liebevoll betreut. Auch Geschwisterkinder werden mit Spielen und Basteln altersgerecht beschäftigt.

Miniclub

Ansprechpartnerin: Beate Reil, Tel.: 089 - 8 71 32 09 - 13

Mütter mit ihren Babys im Alter von 0 bis 2 Jahren treffen sich dienstags von 15.00 bis 16.30 Uhr. Gemeinsam wird gespielt und Erfahrungen über die neue Lebenssituation, Ernährung, Entwicklung der Kinder, Freude und Sorgen ausgetauscht.

Kosten: Pro Treffen 1,50 €.

Stillcafé

Ansprechpartnerin: Renate Meschnark, Beate Reil,
Tel. 089 / 8 71 32 09 - 13

In unserem gemütlichen Stillcafé gibt es Infos rund ums Stillen und Ernährung. Auf Wunsch kommt eine Hebamme, Säuglingsschwester oder Erzieherin dazu und berät die Eltern.

Secondhand

Tel.: 089 - 8 71 32 09 - 14

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 bis 11.30 Uhr
Montag bis Donnerstag 14.30 bis 16.30

Gut erhaltene und günstige Baby-, Kinder- und Damenkleidung gibt es in unserem Secondhandshop. Mehrmals jährlich veranstalten wir Märkte an denen Sie günstig Kinderwägen, Betten, Spielsachen, etc. erwerben können.

Informationen über unsere weiteren Angebote für die Familie erhalten Sie unter: www.sos-mz-neuaubing.de

Pro Familia

Schwangeren- und Familienberatungsstelle Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche

Bodenseestr. 226 (im Hof), 81243 München

Tel. 089 / 89 76 73 - 0

muenchen-neuaubing@profamilia.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Telefonzeiten: Mo, Di, Do 9.00 bis 12.00 u. 14.00 bis 17.00

Mi 14.00 bis 17.00, Fr 9.00 bis 13.00



Die Beratung ist kostenfrei, Spenden sind erwünscht. Alle MitarbeiterInnen unterliegen der Schweigepflicht.

Schwangerenberatung:

- **Finanzielle Hilfenberatung in der Schwangerschaft** Informationen zu finanziellen Hilfen vor und nach der Geburt
- **Antrag bei der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“**
- **Mehrlingselternberatung** Lebenspraktische Vorbereitung auf ein Leben mit Mehrlingen, Infobörse, Kurse „Vorbereitung auf die Geburt und den Alltag mit Mehrlingen“ (mehrmals im Jahr)
- **Junge-Mütter-Gruppe** jeden zweiten Montag 10.00 bis 11.30 Uhr treffen sich Schwangere und junge Mütter bis 25 Jahre (Termine erfragen)
- **Ärztliche Beratung** Verhütungsberatung, Sozialpille, Kinderwunschberatung, Fragen rund um Schwangerschaft u. Geburt und zu pränataler Diagnostik
- **Schwangerschaftskonfliktberatung** und Beratung nach einem Schwangerschaftsabbruch
- **Rechtsberatung** Fragen des Familienrechts, z. B. Unterhalt, Sorgerecht, Trennung u. Scheidung
- **Paarberatung** Übergang zum Elternsein, bei Partnerschaftskonflikten und Krisen, bei Trennung und Scheidung
- **Sexualberatung** Probleme in der Sexualität, Sexualität nach der Geburt u. in der Stillzeit

Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche:

- Psychologische Beratung bei Fragen rund um die Entwicklung und Kindererziehung
- Bei familiären und individuellen Konflikten und Krisen
- Zu Fragen des Zusammenlebens (als Alleinerziehende, Paar, Eltern oder als Patchworkfamilie)
- Bei Fragen des Umgangs in Trennungs- und Scheidungssituationen

Fabi

Paritätische Familienbildungsstätte

August-Exter-Straße 1

in der Pasinger Fabrik direkt am S-Bahnhof

Für werdende Eltern bietet die Fabi in ihrer Zweigstelle in Pasing verschiedene Kurse zur Geburtsvorbereitung, Säuglingspflege und zur Rückbildung an. Neu finden Sie auch Kurse, die in der Schwangerschaft beginnen und die erste Zeit mit dem Kind begleiten.

Das Baby ist da und gleichzeitig viele Fragen! In unseren Kursen im ersten Lebensjahr steht die Förderung einer guten Eltern-Kind-Beziehung im Mittelpunkt. Mütter und Väter erleben gemeinsam mit ihrem Kind entwicklungs-gemäße Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Außerdem erfahren sie pädagogische Hilfe und Unterstützung zu einem frühen Zeitpunkt der Elternschaft durch die fachliche Begleitung unserer qualifizierten Kursleitungen und im Austausch mit anderen Eltern. In Kursen wie „PEKIP, Gemeinsam wachsen, Babymassage“ oder dem offenen „Miniclub“ entdecken die Babys unterstützt von ihren Eltern ihre Welt und knüpfen erste Sozialkontakte. Eltern finden kompetente Anleitung und viele Möglichkeiten mit anderen Müttern und Vätern ins Gespräch zu kommen.

Informationen zu den einzelnen Kursen erhalten Sie unter: www.fabi-muenchen.de oder telefonisch für die Zweigstelle Pasing unter 089 / 8 20 65 25, Bürozeiten in der Regel Mo + Do von 9.00 bis 11.00

