

Reinhardt Janine
Siegsdorfer Str. 6, 81825 München
Tel.: 089 / 45 45 74 23
Angebote : WoB

Sieber Sabine
Kellerstr. 30
81667 München
Tel.: 089 / 48 52 05
E-Mail: sabine-sieber@web.de
Angebote: PB, SV, SB, GV, WoB, Akupunktur

Spirou Anastasia
Kürnbergstr. 54, 81369 München
Tel.: 089 / 74 31 66 65
0171 / 5 73 40 11
Angebote: PB, SB, WoB
• Babymassage
(Beratung auch in griechischer Sprache)

Widbiller-Rossmay Angelika
Innere Wiener Str. 22
81667 München
Tel.: 089 / 48 67 33
Angebote: PB, SV, SB, HG, WoB

Zeiselmeier-Rausch Doris
Selma-Lagerlöf-Str. 80, 81829 München
Tel.: 089 / 72 06 98 70
Angebote: WoB, ST
(Beratung auch in englischer Sprache)

KinderSecondhand „ZweitLiebe“
Josephsburgstr. 56
81673 München
Tel.: 089 / 22 84 55 22
Montag bis Donnerstag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr,
sowie montags 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr. Jeden
ersten Samstag im Monat 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

**Angebote der Beratungsstelle für
Natürliche Geburt und Elternsein e.V.**
Häberlstr. 17 / Hof
80337 München - U-Bahn Goetheplatz
Bürozeiten Mo bis Fr 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr und
Do 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr. Tel.: 089 / 55 06 78-0
Beratung zu Pränataldiagnostik Tel.: 089 / 55 06 78-14
Schreibbaby-Sprechstunde Tel.: 089 / 55 06 78-15
wellcome Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt,
Tel.: 089 / 55 06 78-55
Netzwerk Geburt und Familie e.V.

Mobiler Hilfsdienst (Haushaltshilfen)
Tel.: 089 / 53 76 33
Homepage: www.haeberlstrasse-17.de
E-Mail: buero@haeberlstrasse-17.de

Geburtsvorbereitungskurse auch in englischer, polnischer
und spanischer Sprache und für hörgeschädigte Eltern.
Selbsthilfegruppen, u.a.: unerfüllter Kinderwunsch, Krise/
Depressionen nach der Geburt, Frühcheneltern, Sternchen-
kinder (glücklose Schwangerschaft).

**Begegnungsstätte für alleinerziehende Frauen und
Männer - Haus Dorothee**

Irmengard Römer
St.-Michael-Str.88
81671 München
Tel.: 089 / 66 87 08, Fax: 089 / 74 79 38 81
E-Mail: IRoemer@ordinariat-muenchen.de
Homepage: www.alleinerziehende-programm.de
Sprechzeiten: Mittwoch 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr, Freitag
15.30 Uhr bis 17.30 Uhr und nach Vereinbarung

Sie sind getrennt, ledig, geschieden oder verwitwet und
haben ein Kind/ Kinder. Zu folgenden Angeboten lade ich
Sie herzlich ein:

- **Offene Treffs**
- **Geburtsvorbereitung**
- **Mutter / Vater-Kind-Gruppe**
- **Verwitwete Alleinerziehende**
- **Väter nach Trennung und Scheidung**
- **Beratung**

Mütterzentrum Ramersdorf e.V.
Oedkarspitz Str. 20
81671 München
Bürozeiten: Montag bis Freitag 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr
Tel.: 089 / 49 15 71
Fax: 089 / 49 00 38 66
Büroöffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr
E-Mail: Info@muetterzentrum-ramersdorf.de
Homepage: www.muetterzentrum-ramersdorf.de

Tägliches Angebot an offenen Treffs und Spielgruppen,
wechselndes jahreszeitliches Programm.
Mittwoch Vormittag von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr findet
ein Still- und Babytreff statt.
Ansprechpartnerin: Angelika Mueller,
Tel.: 089 / 68 07 10 55.
Einmal im Monat ist die Stillberaterin der La Leche
Liga Frau Cathrin Pilgram mit dabei.

Jeden ersten Mittwoch im Monat gibt es eine
Beratung mit und durch unsere Hebamme Esther
Hölzemann. Auch in der Schwangerschaft bist Du
herzlich willkommen!

ESV München-Ost e.V. (Eisenbahnersportverein)
Frau Kühnl
Baumkirchner Str. 57, 81673 München
Tel.: 089 / 4 31 06 54, Fax: 089 / 6 88 20 62
E-Mail: esv.muenchen.ost@t-online.de
Homepage: www.esv-muenchen-ost.de
Mo., Mi., Fr. 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr und Mi. 16.00 Uhr
bis 18.00 Uhr

**Gymnastik nach der Geburt
Beckenbodentraining für Frauen, die Probleme mit
dem Beckenboden haben.**
Leitung: Sonja Klauber-Zierer, Beckenbodentrainerin
Turnhalle der Berg-am-Laim-Schule

SOS Beratungs- und Familienzentrum
St.-Michael-Str.7
81673 München
Tel.: 089 / 43 69 08-0
E-Mail: bz-muenchen@sos-kinderdorf.de
Homepage: www.sos-kinderdorf.de/bzmuenchen
Mo, Di, Do, Fr. 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr u. Mo, Di, Mi, Do
13.30 – 17.00 Uhr

Beratungszentrum:
Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Familien.
Kostenfrei. Anmeldung unter obiger Telefonnummer.

Babysprechstunde:
Ansprechpartnerin: Felicitas Urbanek
Eltern um die Geburt und in den ersten Lebensjahren
erhalten Beratung.
Zeitnahe Beratung.Kostenfrei.

Familienzentrum:
Ansprechpartnerinnen: Petra Krenz und Monika Stullich

Offene Angebote:
• **Still-und Mütterberatung**
• **Baby-Treff**
• **Familiencafe**
• **Cafe für die Seele**
Kursangebot:
Rhythmik , Töpfern, Yoga und vieles mehr...

NEU!!!
Frühe Hilfen:
Begleitung und Unterstützung für Familien mit Babies
bei Ihnen zu Hause.
Kostenfrei und freiwillig.
Ansprechpartnerin: Leen de Geest

MAG's Stadtteiltreff
Ursula Latka-Kiel
Gottszeller Str. 18a, 81671 München
Tel.: 089 / 45 08 82 23 oder 089 / 53 29 56 53
stadtteiltreff@mags-muenchen.de
Bitte den Anrufbeantworter benutzen !
Offenes Müttertreffen
Erfahrungsaustausch mit Frühstück für Mütter internatio-
naler Herkunft aus dem Stadtviertel montags vormittags
ab 10.00 Uhr

Familienzentrum Freiräume e.V.
Josephsburgstr. 56
81673 München
Tel.: 089 / 22 84 55 22
Homepage: www.info-freiraeume.de
E-Mail: munich@info-freiraeume.de

**Geburtsvorbereitung / Rückbildung / Nachsorge
PEKiP- „Das Prager Eltern Kind Programm“ für Babies
im 1. Lebensjahr**
Musikgarten
Starke Eltern-Starke Kinder, ein Konzept des
Kinderschutzbundes
Vorkindergarten
Spielgruppen
Aktuelle Termine bitte im Internet oder per Telefon
erfragen!

Impressum: Februar 2009
Herausgegeben von der
Münchner Aktionswerkstatt G'sundheit
(MAG's) - Stadtteilgesundheitsförde-
rung Berg am Laim. Gefördert von der
Landeshauptstadt München, Referat für
Gesundheit und Umwelt.
Redaktion: Brigitte Schulz
E-Mail: brigitte@schulz-reindl.de
Layout & Druck: STRUGGER DESIGN
www.strugger-design.de
Verantwortlich: Ursula Latka-Kiel - MAG's
Bayerstr. 77a, 80335 München
Tel. 089 / 53 29 56 53
E-Mail: mags.latka-kiel@gmx.de
www.mags-muenchen.de



„Rund um die Geburt“

Angebote für München - Berg am Laim 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 Hebammen, die städtischen Kinderkrankenschwestern und die sozialen Einrichtungen in Berg am Laim 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 Hebammen des Stadtbezirks, der Kinderkrankenschwestern und der Sozialen Einrichtungen. Ergänzt werden sie durch die Angebote der „Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.“ zu besonderen Fragen rund um die Geburt.

Es grüßt Sie:
der Arbeitskreis „Rund um die Geburt“ in Berg am Laim vertreten durch Ursula Latka-Kiel und Brigitte Schulz

Landeshauptstadt München Referat für Gesundheit und Umwelt Gesundheitsvorsorge Frühkindliche Gesundheitsförderung

Tel.: 089 / 2 33-4 79 11
Telefonische Beratung und Terminabsprache während der Bürozeiten
Montag bis Freitag 8.00 bis 11.00 Uhr.
E-Mail: gvo1.rgu@muenchen.de

Hausbesuche der Kinderkrankenschwester

Familien - besonders die Mütter - mit Säuglingen und Kleinkindern bis 3 Jahre erhalten eine kostenlose, individuelle Beratung nach der Geburt zu allen Fragen rund ums Baby.

Tel.: 089 / 43 18 19 17

Montag - Freitag zwischen 7:30 Uhr und 9:00 Uhr.

Beratungsangebote

- Stillen und Ernährung
- Gesundheit und Förderung
- Impfen
- Unfallverhütung
- Schreien und Signale des Kindes richtig deuten
- Informationen über Einrichtungen für Familien mit Kindern im Wohnbezirk
- Vermittlung an die „Frühen Hilfen“

Laktationsberaterinnen

nennt Ihnen gerne das städtische Gesundheitsinformationszentrum
Tel.: 089 / 2 33-3 76 63.

Sozialbürgerhaus Berg am Laim / Trudering-Riem

Streitfeldstr. 23

Tel.: 089 / 2 33-33 30

- Vermittlung von weitergehenden Hilfen
- Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch
- Hilfen zur Überwindung besonderer persönlicher und sozialer Schwierigkeiten
- Beratung in wirtschaftlichen Notlagen (z.B. Wohngeld / Unterhaltsvorschuß)

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:

- Persönliche Beratung auch bei Ihnen zu Hause **(PB)**
 - Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden **(SB)**
 - Schwangerenvorsorge **(SV)**
 - Geburtsvorbereitungskurse **(GV)**
 - Begleitung bei Hausgeburten **(HG)**
 - Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett **(WoB)**
 - Hilfe beim Stillen, **(ST)** Tipps zur Rückbildung
- Die Kürzel finden Sie unter den Namen der Hebammen.**

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. Viele davon werden aus öffentlichen Mitteln bezuschusst. Kontakte zu gleichbetroffenen Frauen und Familien können helfen, sich mit der neuen Rolle zurechtzufinden 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.

Hebammen im Bezirk und in der Nähe:

Hebammenpraxis Berg am Laim

Praxis für Naturheilverfahren

Erzsébet Reisinger, Tel.: 089 / 4312642

Kathy Bahn, Tel.: 089 / 62817282

Burgl Müller-Cyran, Tel.: 089 / 95959433

Mutschellestr. 1, 81673 München

E-Mail: e-reisinger@gmx.net

Homepage: www.hebamme-reisinger.de

Angebote: PB, SV, SB, GV, WoB, ST

- Akupunktur, Naturheilkunde
- Schwangerschaftsgymnastik
- Stillvorbereitung
- Rückbildungsgymnastik

Praxis für Frauen, Kinder und Familie

Truderingerstr. 271, 81825 München

- Hebammensprechstunde
- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung
- Qigong (auch für Schwangere)
- Ayurvedische Massagen (auch für Schwangere)

Susanne Oechsner

GfG- Geburtsvorbereiterin, Familienbegleiterin,
zertifizierte Qigonglehrerin

Tel.: 089 / 42 01 92 21

Ulrike Fichte

Hebamme

Tel.: 089 / 95 72 02 55

Hebammenpraxis im Kriechbaumhof

Preysingstr.71, 81667 München

Tel.: 089 / 4 70 69 59

www.hebammengemeinschaft-vermittlung-muenchen.de

Angebote: PB, SB, GV, HG, WoB, ST

- Hebammenvermittlung
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage
- Säuglingspflegekurs
- 1.Hilfe für Neugeborene und Kinder
- Stillgruppen
- Yoga / Gymnastik

(Beratung auch in englischer, französischer, griechischer und türkischer Sprache)

Hebammen- und Heilpaktiker Praxis Waldtrudering

Corinna Koebe, Tel.: 089 / 4 39 53 32

E-Mail: CorinnaKoebe@gmx.net

Julia Venske, Tel.: 089 / 45 34 41 03

E-Mail: julia_venske@yahoo.de

Jagdhornstr. 19, 81827 München

Angebote: PB, SV, SB, GV, WoB, ST

- Rückbildungsgymnastik
 - Babymassage
 - Homöopathie
 - Sport für Mütter
- Kurse in Haar und in Riem

Berghoff Eva

Hachinger-Bach-Str 16, 81671 München

Tel.: 089 / 37 15 68 85

E-Mail: eva.berghoff@gmx.de

Angebote: SV, GV, WoB

- Rückbildungskurse
- Infoabende zur Beikost

Brandl Anja

Buschingstr. 22, 81677 München

Tel.: 089 / 54 78 83 46

Angebote: PB, SB, WoB, ST

- Hilfe bei Beckenendlage
- (Beratung auch in englischer Sprache)

Diefenbacher Pia

Implerstr. 68, 81371 München

Tel.: 089 / 74 29 87 77

Angebote: WoB

(Beratung auch in englischer und französischer Sprache)

Ellmayer Lidia

Grünwalder Str. 53, 81547 München

Tel.: 089 / 67 91 76 42

Angebote: SV, SB, WoB

- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage

Hartmann Karin

Franziskanerstr. 19, 81669 München

Tel.: 089 / 4 80 71 74

Angebote: PB, SV, HG

(Beratung auch in englischer und französischer Sprache)

Hölzemann Esther

Helfendorfer Str. 7, 81671 München

Tel.: 089 / 67 98 92 85

Angebote: SB, SV, ST, WoB, PB

- Geburtsvorbereitung für Paare (auch in engl. Sprache)
 - Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
 - Rückbildungsgymnastik
 - Babymassage
 - Fußreflexzonenmassage
- Alle Kurse im Mütterzentrum Ramersdorf

Jansen Serpil

Prinzregentenstr. 76, 81677 München

Tel.: 089 / 47 08 40 85

Angebote: PB, SV, SB, GV, WoB

- Säuglingspflegekurs
- Rückbildungsgymnastik

Özdemir Selime

Schlierseestr. 66, 81539 München

Tel.: 089 / 6 91 12 03

Bitte Anmeldung wenn möglich vor der Geburt!

Angebot: Betreuung im Wochenbett
(Beratung auch in türkischer Sprache)

Reimers Anne

Wilramstr. 47, 81669 München

Tel. / Fax: 089 / 48 95 21 96

Homepage: www.hebammenpraxis-giesing.de

Angebote: PB, SB, SV, WoB

- Geburtsvorbereitung
 - Rückbildung
 - Stillgruppe
 - Akupunktur
 - Babymassage
- Beratung auch in Gebärdensprache

