

**Fabi – Paritätische Familienbildungsstätte München e.V.
Zweigstelle Thalkirchen-Sendling**

Brudermühlstr. 10, 81371 München (U3 Brudermühlstr.)
☎ 089 / 746 01 50,
thalkirchen@fabi-muenchen.de,
www.fabi-muenchen.de

Kurse und fachliche Begleitung für Mütter, Väter & Kinder

- **Kursangebote für Schwangere**
Geburtsvorbereitung, Geburtsvorbereitung aufs 2./3.Kind, Nordic Walking für Schwangere, Säuglingspflege,
- **Kursangebote für Eltern mit Babys**
Rückbildung, Rückbildung incl. Babymassage, Babymassage, PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm – Begleitung im 1. Lebensjahr), GEMEINSAM WACHSEN (Eltern-Kind-Gruppen im 1. Lebensjahr), Musik mit Babys, Miniclub (offener Treffpunkt für Eltern mit Babys), Nordic-Walking mit Baby.
- **Kursangebote für Eltern**
Abendkurse zu wichtigen Themen im 1. Lebensjahr (kindliche Entwicklung, Schlafen, Spielen, Sprachentwicklung, Ernährung, Mehrsprachigkeit), Erste Hilfe in Alltagssituationen beim Kleinkind.

Weitere Angebote für Eltern mit Kindern ab dem ersten Lebensjahr finden Sie in unserem Programmheft und im Internet.
Unser Kursprogramm erscheint halbjährlich (Januar/Juli).

Mütterzentrum Sendling e.V.

Brudermühlstr. 42, 81371 München (U3 Brudermühlstr.)
☎ 089 / 77 77 44, Bürozeiten: Mo - Fr 9:00 - 12:00 Uhr
Offenes Cafe: Mo - Do 9:30 - 12:00, Di - Do 15:00 - 17:30 Uhr
info@muetterzentrum-sendling.de,
www.muetterzentrum-sendling.de

Treffpunkt für Mütter, Väter & Kinder

- **Telefonische und persönliche Beratung**
Rund um die Familie, Paare, Erziehung, Stillen, Ernährung, Zwillinge, behindertes Kind, interkulturelle Themen
- **Angebote für Eltern**
Gesprächskreise, Flohmarkt, Tagesmüttertreff, wechselnde Veranstaltungen
- **Angebote für Eltern mit Babys**
Offene Babygruppe, Babymassage, Cafe mit Kinderbetreuung, Erste Hilfe am Kind

Weitere Veranstaltungen für Kinder ab dem ersten Lebensjahr finden Sie in unserem Programm und im Internet.
Das Programm erscheint im Januar/Mai/September.

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.

Häberlstr. 17 Hof, 80337 München (U3/U6 Goetheplatz)
☎ 089 / 55 06 780, Mo - Fr 9:00 - 13:00, Do 14:00 - 16:00 Uhr,
buero@haeberlstrasse-17.de,
www.haeberlstrasse-17.de

- **Persönliche und telefonische Beratung**
zu Schwangerenvorsorge, Wochenbett, Stillen-Ernährung, Schreien, Schlafen, Entwicklung der Kinder, Erziehung, Partnerschaft
- **Kursangebote für Schwangere**
Geburtsvorbereitung (auch für Alleinerziehende und Migrantinnen), Schwangerschaftsgymnastik, Säuglingspflege,
- **Kursangebote für Mütter und Eltern mit Babys**
Rückbildung (auch in Spanisch), Babymassage (auch in spanisch und polnisch), Fenkid (frühe Entwicklung von Kindern begleiten), Gruppen für Mütter mit Babys (Alleinerziehende, Mütter frühgeborener Kinder, spanischsprachige Mütter), Kommunikationstraining für Paare mit Kindern im 1. und 2. Lebensjahr.
- **Fachstelle für Pränataldiagnostik (T. 089 / 55 06 78 14)**
Telefonische und persönliche Beratung zu vorgeburtlichen Untersuchungen, Rückbildung für Frauen deren Kinder während der Schwangerschaft oder Geburt gestorben sind.
- **Selbsthilfegruppen**
Unerfüllter Kinderwunsch, Via Nova (bei vorgeburtlicher Diagnose), Krise/Depression nach der Geburt, Frühchenmütter, Sternenkinder (glücklose Schwangerschaft).
- **Doula – Team**
Doulas sind zur Geburtsbegleitung ausgebildete Frauen, die selbst Mütter sind. Die Doula lernt die werdenden Eltern bereits in der Schwangerschaft kennen und begleitet die Frau oder das Paar emotional während der Geburt. Sie ersetzen keine Hebamme oder den Partner.
- **Hebammenpraxis**

Impressum:

Stand: Oktober 2008.
Herausgegeben vom Mütterzentrum Sendling und der Fabi Thalkirchen-Sendling. Mit Unterstützung der Fachstelle Frau & Gesundheit im Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München
Verantwortlich: Annette Oefelein (Mütterzentrum-Sendling), Martina Kuhn (Fabi, Thalkirchen-Sendling),
Layout und Titelfoto: Melanie Bentele-Glomb,
www.bentele-glomb.de

 **Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung der Bezirksausschüsse 6 Sendling und 19 Thalkirchen.**

Rund um die Geburt

Angebote für
die Münchner
Stadtteile

THALKIRCHEN
& SENDLING



Unterstützung & Begleitung

in Schwangerschaft, Geburt
und Stillzeit, sowie in der frühen
Elternschaft mit dem Baby

Liebe werdende und frischgebackene Eltern,

Ihnen und Ihren Kindern am Lebensanfang ein Netz von Unterstützung und Begleitung anzubieten, ist das Ziel dieses Faltblattes. Das Leben mit dem Baby bringt viel Freude und Aufregung mit sich. Sie lernen als Mutter und Vater von Anfang an immer dazu, und vieles will bedacht, entschieden und bewältigt werden. Wir wollen Ihnen einen Überblick geben, wo Sie in den Stadtteilen Thalkirchen und Sendling kompetente Unterstützung und bereichernde Kontakte für sich und Ihr Leben als Familie finden. Wir laden Sie ein, sich mit der Vielfalt der Angebote vor Ort vertraut zu machen.
Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby!

Es begrüßt Sie Ihre fachliche Begleitung „rund um die Geburt“

Ansprechpartnerinnen:

Martina Kuhn Annette Oefelein
Fabi, Thalkirchen-Sendling Mütterzentrum Sendling

Was Hebammen anbieten:

Hebammenhilfe kann von Beginn der Schwangerschaft, bei 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 meistens übernommen.
Es ist sinnvoll bereits in der Schwangerschaft mit einer Hebamme fürs Wochenbett Kontakt aufzunehmen.

Was soziale Einrichtungen und Gruppen anbieten:

Das Baby ist da und gleichzeitig viele Fragen! In vielen sozialen Einrichtungen in den Stadtvierteln finden sie professionelle Begleitung bei ihrem Start als „junge Familie“. Wichtige Informationen, pädagogische Unterstützung und der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern erleichtert Ihnen das Elternsein. Gleichzeitig lernen Sie andere Mütter und Väter aus Ihrem Stadtteil kennen und knüpfen Freundschaften.

Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!



**Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt
Frühkindliche Gesundheitsförderung**

Bayerstr. 28a, 80335 München, ☎ 089 / 233 - 47 911
Telefonische Beratung und Terminabsprache
Mo - Fr 9:00 - 11:00 Uhr,
Gvo1.rgu.@muenchen.de

Hausbesuche der Kinderkrankenschwester

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

- Beratung zum Stillen und Ernährung
- Pflege und Förderung des Kindes
- Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen, zu Unfallverhütung im Wohnbereich und zu Einrichtungen für Familien mit Kindern im Stadtteil und kostenfreien Regelangeboten
- Kostenlose Hausbesuche bei der Familie nach Terminabsprache

Informationszentrum Gesundheit

Still- und Hebammenadressen unter ☎ 089 / 233 - 47 522
Informationen zum Stillen und Stillberatung unter www.muenchen.de
(Suchwort: „Stillen“)

„frauen beraten e.V. münchen“

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Lindenschmitstr. 37, 81371 München, (S7/U6 Harras)
☎ 089/747235-0, Mo - Mi 8:30 - 12:00 Uhr und
13:00 - 17:00 Uhr, Do 13:00 - 18:00 Uhr, Fr. 8:30 - 13:00 Uhr
muenchen-sendling@frauen-beraten.de
www.frauen-beraten.de

**Beratung – Information – Unterstützung für Frauen, Männer,
Paare und Familien**

- während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Informationen zu gesetzlichen Ansprüchen und finanziellen Hilfen
- Schwangerschaftskonfliktberatung §219 StGB
- Nach Schwangerschaftsabbruch
- Bei Fragen zu Familienplanung, Verhütung und Sexualität
- Bei Fragen zu Schwangerschaft und Behinderung
- Psychosoziale Beratung vor, während und nach pränataler Diagnostik
- Mutter-Kind-Gruppe

Das Angebot ist vertraulich, anonym (auf Wunsch), ergebnisoffen, kostenlos, unabhängig von Konfession und Nationalität. Die Beratung ist in kroatisch, portugiesisch, englisch oder mit Dolmetscher möglich. Die Einrichtung ist behindertengerecht.

**Münchner Sprechstunde für Schreibabys
Kinderzentrum München**

Heiglhofstr. 63, 81377 München
☎ 089 / 71 009 - 330 (Mo - Fr 8:30 - 17:00 Uhr)
info@kinderzentrum-muenchen.de

Beratung, Diagnostik und Hilfen

Hebammen für Sendling und Thalkirchen:

Bayer Helga

☎ 089 / 71 79 02 Telefonzeiten: täglich 8:00 - 9:00 Uhr,
bhsfm@bayern-mail.de
Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett

Diefenbacher Pia

☎ 089 / 74 29 87 77
Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett

Enhuber Erna

☎ 08171 / 16 211, Enhuber@t-online.de, www.erna-enhuber.de

- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung (Tanzberger Konzept)
- Frauenkurse,
- Atem- und Beckenbodentherapie, Rückenschule

Greif Sieglinde

☎ 0173 / 39 59 573, Sieglinde-greif@t-online.de

- persönliche Beratung und Schwangerenvorsorge
- Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett
- Hilfe beim Stillen
- Fußreflexzonenmassage, Bachblütenberatung

Groitl Pia

☎ 0172 / 38 06 705, info@hebamme-pia-groitl.de,
www.hebamme-pia-groitl.de

- Schwangerenvorsorge
- Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett
- Hausgeburtshilfe
- Akupunktur, Babymassage



Mayr Claudia

☎ 089 / 97 60 67 71 und 089 / 45 29 11 892, Claudi.mayr@web.de

- Schwangerenvorsorge
- Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett
- Akupunktur, Babymassage

Beratung auch in englischer Sprache!

Renken Julia

☎ 089 / 51 26 20 73, julia.renken@gmx.net,
www.hebammenpraxis-rundum.net

- Geburtsvorbereitung
- Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett
- Rückbildungsgymnastik
- Akupunktur, Stilltreff

Spirou Anastasia

☎ 089 / 74 31 66 65 ☎ 0171 / 57 34 011

- Schwangerenberatung
- Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett
- Babymassage

Beratung auch in griechischer Sprache!

Trögl Ayse

☎ 089 / 78 84 09 ☎ 0171 / 52 44 277

- Schwangerenberatung
- Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett

Beratung auch in türkischer Sprache!

Geburtshaus München e.V.

Nymphenburgerstr. 147a, 80636 München
☎ 089 / 16 41 84,
info@geburtshaus-muenchen.de,
www.geburtshaus-muenchen.de

- Schwangerenbetreuung und -beratung
- Geburtsvorbereitung
- Vorsorge und Geburtshilfe
- Betreuung von Mutter und Kind im Wochenbett
- Yoga für Schwangere und Mütter
- Rückbildungsgymnastik
- Stilltreff, Babymassage

AFS – Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen

Sabine Mammitzsch ☎ 089 / 74 31 62 50
sabine.mam@gmx.de,
www.afs-stillen.de

- Stillberatung und Stillgruppen
- Kurs- und Seminarangebote

**Praxis rund ums Kinder kriegen:
Praxis Kidler 19**

Kidlerstr. 19, 81371 München, ☎ 089 / 74 79 07 93
Mo 18:00 - 19:30 Uhr, Di 8:30 - 11:00 Uhr, Do 14:30 - 16:30 Uhr
info@kidler19.de,
www.kidler19.de

- **Angebote „Rund um die Geburt“**
Geburtsvorbereitung fürs 1./2. Kind, Yoga für Schwangere, Säuglingspflege, Rückbildungsgymnastik mit Babybetreuung, Beckenbodenkurs,
- **Beratungen und Behandlungen**
Hebammensprechstunde, Fußreflexzonenmassage, Physiotherapie, Klassische Homöopathie, unruhige Babys mit Schlaf- und Verdauungsproblemen, Schreibabys, Gespräche nach schweren Geburten, Kaiserschnitt, Geburtsängsten, Lebenskrisen
- **Angebote für Eltern mit Babys**
Baby- und Kindermassage, Tragetuchkurs, Ernährungskurs, Tanz für Mütter und Babys, PEKiP-Kurse,

Internationales Mütterforum München e.V.

Plinganserstr. 26, 81369 München (S7/U6 Harras)
☎ 089/ 76 75 34 94,
Mo - Fr 9:00-11:30 Uhr, Mo - Do 15:30-17:30 Uhr
Heinz.Herud@freenet.de

- Offenes Cafe mit kostenloser Kinderbetreuung
- Wechselnde Angebote für Eltern mit Kindern

**Die kleinen Raben e.V.
„Eltern helfen Eltern“**

☎ 089 / 67 98 91 51 und 089 / 74 31 62 50
miriam@diekleinenrabern.org,
sabine@diekleinenrabern.org,
www.diekleinenrabern.org

Angebote für Eltern

- Still- und Tragetuchberatung (AFS-Beraterinnen)
- Unterstützung für Eltern mit Kindern
- Regelmäßige Treffen und Familienbrunch im Mütterzentrum Sendling e.V.