



Hansestadt Wesel  
Frühe Hilfen



# Schwangerschaft und Geburt

---

Stadt Wesel \ Die Bürgermeisterin  
Team Soziale Dienste und wirtschaftliche Jugendhilfe





# Geburtsvorbereitung

Damit Sie sich optimal auf die Geburt vorbereiten können, gibt es unterschiedliche Angebote. Hier finden Sie Anbieter von Geburtsvorbereitungskursen und anderen Kursen in der Schwangerschaft in Wesel.

## **Evangelische Familienbildungsstätte des Diakonischen Werkes**

Korbmacherstraße 12-14, 46483 Wesel

Fon 0281 156240

[www.diakonie-wesel.de](http://www.diakonie-wesel.de)

Das Angebot:

- Geburtsvorbereitung
- Samstags-Geburtsvorbereitung für Paare

## **Familienzentrum Lackhausen Die Sonnenburg**

Julius-Leber-Straße 57, 46485 Wesel

Fon 0281 66678

[www.diesonnenburg.de](http://www.diesonnenburg.de)

Das Angebot:

- Schwangerschaftsgymnastik

## **Gesundheitszentrum pro homine**

Pastor-Janßen-Straße 2, 46483 Wesel

Fon 0281 1041204

[www.gesundheitszentrum-wesel.de](http://www.gesundheitszentrum-wesel.de)

Das Angebot:

- Yoga in der Schwangerschaft
- Pilates in der Schwangerschaft
- Wassergymnastik für Schwangere

## **Lotte-Lemke-Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Wesel e.V.**

Kaiserring 12-14, 46483 Wesel

Fon 0281 3389531

[www.awo-kv-wesel.de/80-0-Lotte-Lemke-Familiebildungsstaette.de](http://www.awo-kv-wesel.de/80-0-Lotte-Lemke-Familiebildungsstaette.de)

Das Angebot:

- Gruppe für Schwangere
- Geburtsvorbereitung

## **Sozialdienst katholischer Frauen: Guter Start ins Leben**

Auf dem Dudel 8-10 (ab April 2019 an der Pastor-Janßen-Straße 7),  
46483 Wesel

Fon 0281 28267

[www.mgh-skfwesel.de](http://www.mgh-skfwesel.de)

Das Angebot:

- Hebammensprechstunde vor und nach der Geburt
- Stillcafé vor und nach der Geburt

## **Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung und Sexualpädagogik des Diakonischen Werkes**

Korbmacherstraße 12-14, 46483 Wesel

Fon 0281 156210

[www.diakonie-wesel.de](http://www.diakonie-wesel.de)

Das Angebot:

- Vorbereitungskurs für junge Eltern unter 25 durchgeführt von einer Familienhebamme

# Hebammen

Sie haben Anspruch auf die Unterstützung durch eine Hebamme Ihrer Wahl während der Schwangerschaft, der Geburt und für den Zeitraum von 8 Wochen nach der Entbindung. Wenn Sie Ihr Baby stillen, verlängert sich Ihr Anspruch auf den Zeitraum der Stillzeit. Die Leistungen der Hebamme werden von der Krankenkasse finanziert. Sie benötigen die medizinische Verordnung Ihrer Gynäkologin, Ihres Gynäkologen.

Die Leistungen der Krankenkasse umfassen:

- Geburtsvorbereitung
- Beratung und Betreuung in der Schwangerschaft
- Vorgespräch (z. B. vor dem Kurs oder der Nachsorge)
- Wochenbettbetreuung
- Rückbildungsgymnastik
- Stillberatung

Die beim Marien-Hospital gGmbH in Wesel beschäftigten Hebammen können auch frei praktizierend angesprochen werden und halten unterschiedliche Leistungen vor.

## **Irina Semenov**

Fon 0281 46094700

- Wochenbettbetreuung

## **Dorothea Perczak**

Fon 0281 70189

- Wochenbettbetreuung

## **Christiane Teeuwen**

Mobil 0170 2753926

- Wochenbettbetreuung
- Familienhebamme
- Babymassage

## **Kornelia Choroba**

Fon 0281 1549091

Mobil 0151 50614054

- Schwangerenbegleitung
- Akupunktur
- Geburtsvorbereitung
- Wochenbettbetreuung

## **Juliane Bur**

Fon 0281 1638052

- Geburtsvorbereitung in Wesel

## **Sonja Ticheloven**

Mobil 0177 3716574

- Betreuung in der Schwangerschaft
- Wochenbettbetreuung
- Rückbildungsgymnastik mit Kind

## **Freiberuflich tätige Hebammen:**

### **Larysa Izworska**

Mobil 0178 2061496

- Schwangerenmassage
- Wochenbettbetreuung

### **Regina Brode**

Fon 0281 44260244

Mobil 0172 1611495

# Marien-Hospital Wesel gGmbH

Das Marien-Hospital Wesel gGmbH ist Geburtsklinik für einen großen Einzugsbereich. Speziell für Bürgerinnen der Stadt Wesel werden besondere Kooperationen im Bereich der Frühen Hilfen vorgehalten, die nachfolgend beschrieben werden. Nachgeburtlich gibt es weitere besondere Möglichkeiten der Unterstützung für Sie und Ihr Kind innerhalb des Verbundsystems des Marien-Hospitals gGmbH.

**Marien-Hospital Wesel gGmbH**  
Pastor-Janßen-Straße 8-38  
46483 Wesel  
Fon 0281 1040  
[www.marien-hospital-wesel.de](http://www.marien-hospital-wesel.de)

## Informationsabende für werdende Eltern

In regelmäßigen Abständen werden Informationsabende für werdende Eltern angeboten. Sie haben die Gelegenheit, das gesamte geburtshilfliche Team, bestehend aus Ärzten, Hebammen und Schwestern der Entbindungsstation kennenzulernen und alle Ihre Fragen zu stellen. Im Anschluss an den Informationsabend besteht die Gelegenheit zu einer Führung im Kreißaal und über die Wochenstation.

Informationen unter  
Fon 0281 1041740 (Kreissaal)  
[sdp.krs.mhw@prohomine.de](mailto:sdp.krs.mhw@prohomine.de)

## Familienhebamme

Das Angebot der Familienhebamme richtet sich an Mütter und Väter, die aus verschiedenen Gründen einen erhöhten Unterstützungsbedarf haben. Ziel der Arbeit der Familienhebamme ist es, Eltern und ihr Baby bis zu einem Jahr nach der Geburt zu begleiten und zu unterstützen. Dieses Angebot besteht für Mütter, die im Marienhospital in Wesel entbunden haben und Bürgerinnen in der Stadt Wesel sind.

## Netzwerk Kinderzukunft

Auf der Entbindungsstation arbeitet eine Kinderkrankenschwester als Koordinatorin des Netzwerkes Kinderzukunft, die Sie über Angebote der Frühen Hilfen informieren kann. Sie gibt Auskunft über die Informationsabende und vermittelt in das Angebot der Familienhebamme. Darüber hinaus weiß sie, an wen Sie sich mit persönlichen Fragen, Sorgen oder auch Problemen ganz gezielt wenden können.

**Melanie Krämer**  
Fon 0281 10462302  
[melanie.kraemer@prohomine.de](mailto:melanie.kraemer@prohomine.de)  
[www.kinderzukunft-nrw.de](http://www.kinderzukunft-nrw.de)

Angebote, wenn das Kind geboren ist - „Frühchentreff“  
Treffen von Eltern mit ihren „Frühchen“ zu Spiel, Spaß und Austausch

**Interdisziplinären Frühförderstelle (IFF)**  
Breslauer Straße 20  
46483 Wesel  
Fon 0281 1041650

# Vorbereitung für das Krankenhaus

Ab der 37. Schwangerschaftswoche empfiehlt es sich die Tasche für das Krankenhaus zu packen. Von der Zeit an kann sich die Geburt anmelden, ohne dass medizinisch von einer Frühgeburt gesprochen werden muss. Natürlich hat jede Frau eigene Bedürfnisse und wird dementsprechend die Tasche vorbereiten. An bestimmte Dinge sollten Sie aber auf jeden Fall denken. Unbedingt zurechtlegen sollten Sie bereits **Hygieneartikel und weite und bequeme Kleidung für die Entbindung und die Stillzeit.**

Darüber hinaus benötigen Sie:

- Still-BH

Wichtige Dokumente:

- Mutterpass
- Allergiepass (soweit erforderlich)
- Versicherungskarte der Krankenkasse
- Personalausweis, Geburtsurkunde beider Elternteile und ggf. Heiratsurkunde für die Anmeldung der Geburt

Dinge für Ihr Baby:

- Weiche und warme Kleidung incl. Mütze für den Heimweg
- Ein schönes Outfit für den Fotografen. Ein Foto schenkt Ihnen der Baby-Fotograf.

Wenn es nach Hause geht, muss natürlich noch eine Babyschale für die sichere Heimfahrt mit dem Auto vorhanden sein.

# Stimmungstief nach der Geburt

Mit dem Baby-Blues wird ein kurzzeitiges Stimmungstief innerhalb der ersten 14 Tage nach der Entbindung bezeichnet. Es entsteht zumeist zwischen dem 3. und 5. Tag nach der Geburt und hält einige Stunden bis einige Tage an. Als typische Kennzeichen dieses Stimmungstiefs gelten:

- Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel
- Empfindsamkeit und Stimmungsschwankungen
- Traurigkeit und häufiges Weinen
- Schlaf- und Ruhelosigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Störungen des Appetits
- Ängstlichkeit und Reizbarkeit

Der Baby-Blues ist Folge der körperlichen, hormonellen und psychischen Umstellung und muss nicht unbedingt behandelt werden.

# Nachgeburtliche Depression

Wenn das Stimmungstief länger anhält, kann dies ein Hinweis auf eine beginnende nachgeburtliche Depression sein. Das Krankheitsbild einer Depression kann in der Schwangerschaft, in den ersten Wochen nach der Entbindung und bis zu 2 Jahren nach der Entbindung entstehen. Es sind leichte Anpassungsstörungen bis hin zu einer psychischen Erkrankung möglich.

(Quelle: [www.schatten-und-licht.de](http://www.schatten-und-licht.de) des Schatten und Licht e. V., Initiative peripartale psychische Erkrankung)

Hotline für psychisch Kranke und deren Familien:  
**0800 220 330 0**

Hilfe finden Sie bei:

- Schwangerschaftsberatungsstellen
- Erziehungsberatungsstelle „Ausnahmestand Baby“
- Niedergelassenen Ärzten und anderen benannten Beratungsstellen
- Sozialpsychiatrischen Dienst beim Gesundheitsamt des Kreises Wesel  
Jülicher Straße 6, 46483 Wesel  
Fon 0281 2077526

## Beratungsstelle für Schwangerschaft und Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung, Sexualität und Partnerschaft

Elternschaft verändert die Partnerschaft und eröffnet neue Lebensperspektiven. Damit können neue Fragen, manchmal auch Krisen und Konflikte auftreten, die mit Unterstützung von außen leichter zu bewältigen sind.

In einer Beratung können Sie z. B. einmal Ihrem Ärger und Unmut Luft machen, das kann die Sicht auf neue Lösungen eröffnen. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, in Folgeterminen an einzelnen Fragestellungen zu arbeiten. Allein oder mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin können Sie die Beratungsstelle aufsuchen. Jeder Mann und jede Frau hat das Recht auf Beratung und Unterstützung.

Angebote im Überblick:

- Beratung zu Schwangerschaft und Geburt
- Schwangerschaftskonfliktberatung
- Beratung und Information zur vertraulichen Geburt
- Information zu sozialen und finanziellen Hilfen
- Vergabe von Mitteln aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“
- Beratung bei Stimmungstief nach der Geburt
- Beratung nach Fehl- und Totgeburt
- Beratung zu Sexualität, Familienplanung, Verhütung und Sterilisation
- Beratung bei Partnerschaftskonflikten
- Beratung zur sexuellen Entwicklung von Kindern
- Prävention von sexuellem Missbrauch an Kindern
- Finanzielle Hilfen aus dem Fond sexueller Missbrauch

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Wesel e. V.**  
Kaiserring 12 - 14, 46483 Wesel  
Fon 0281 3389512  
[fbw@awo-kv-wesel.de](mailto:fbw@awo-kv-wesel.de) / [www.awo-kv-wesel.de](http://www.awo-kv-wesel.de)

# Schwangerschaftsberatung

Frauen und ihre Familien finden Beratung und Unterstützung während und nach einer Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr des Kindes. Mit einer Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt, eine Zeit, die viel Freude bringen kann, aber auch eine Zeit mit vielen Fragen, Unsicherheiten oder Ängsten. Wenn Sie bei der Familienplanung und in der Schwangerschaft vor Problemen stehen, finden Sie Beratung. Ebenso bei der Zielsetzung, das zukünftige Leben mit dem Kind zu gestalten.

Angebote im Überblick:

- Beratung zu sozialen, rechtlichen und finanziellen Fragen rund um die Themen Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt, sowie das Leben mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr
- Vermittlung finanzieller Hilfen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“ und aus dem bischöflichen Hilfsfond
- Vermittlung von Kontakten zu anderen Müttern, Hebammen und Mutter-Kind-Gruppen

**Sozialdienst katholischer Frauen e.V., Wesel**

Ambulante Dienste

Schwangerschaftsberatung

Auf dem Dudel 8-10 (ab April 2019: Pastor-Janßen-Straße 7)

46483 Wesel

Fon 0281 28267

[schrewe@skfwesel.de](mailto:schrewe@skfwesel.de) / [www.mgh-skfwesel.de](http://www.mgh-skfwesel.de)



# Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Familienplanung und Sexualpädagogik

Zu dem Beratungsangebot bei der Diakonie zählt auch eine Hebammensprechstunde. Die ausgebildete Familienhebamme bietet für junge Eltern unter 25 Jahren eine besondere Geburtsvorbereitung an. Auch die Beratung und Begleitung nach der Geburt des Kindes ist möglich. Es geht um die Alltagsbewältigung mit dem Kind, die berufliche und finanzielle Situation, Fragen zum Schulabschluss und Berufsausbildung etc.

Angebote im Überblick:

- Schwangerenberatung
- Psychosoziale Beratung
- Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Informationen über rechtliche, finanzielle und soziale Fragen
- Vermittlung von Geldern aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“
- Hebammensprechstunde
- Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik
- Beratung bei Fehl- und Totgeburten
- Beratung bei traumatischem Schwangerschaftsverlauf

**Diakonisches Werk Wesel**

Korbmacherstr. 12-14

Fon 0281 156210

info@diakonie-wesel.de /[www.diakonie-wesel.de](http://www.diakonie-wesel.de)

## Sozialpsychiatrisches Zentrum

Die Angebote des Sozialpsychiatrischen Zentrums richten sich an Menschen, die von psychischen Beeinträchtigungen, Krisen, von Krankheit oder Behinderung betroffen oder bedroht sind. Das Zentrum ist eine erste Anlaufstelle für Klienten und Angehörige gleichermaßen. Die Institution hat zum Ziel, psychisch Kranke, psychisch Behinderte und ihre Angehörigen durch Beratung, Betreuung und Vermittlung von Hilfen zu unterstützen und auf diese Weise die gesellschaftliche und berufliche Integration der Betroffenen zu fördern.

Es gibt offene Treff-Angebote, um erst einmal Aufnahme zu finden, Kaffee zu trinken und an Angeboten wie Spielen, Kochen oder Ausflügen teilzunehmen. Auf Wunsch werden Einzelbetreuungen angeboten, um zum Beispiel seelische Probleme zu besprechen oder den persönlichen Hilfebedarf zu ermitteln. Gemeinsam kann ein individueller Hilfeplan erstellt werden, um geeignete Unterstützung zu beantragen. Alle erwachsenen Menschen in Krisensituationen, Menschen, die unter einer seelischen Erkrankung leiden oder davon bedroht sind, deren Angehörige, Freunde oder Bekannte können die Angebote des SPZ nutzen. Die Beratung erfolgt grundsätzlich kostenlos, zeitnah und auf Wunsch auch anonym.

In den Räumen treffen sich Selbsthilfegruppen, wie eine fachlich begleitete Angehörigengruppe psychisch Ersterkrankter und eine begleitende Gruppe der Angehörigen chronisch psychisch kranker Menschen.

**Spix**

Kaiserring 16

46483 Wesel

Fon 0281 1633317

[www.spix-ev.de](http://www.spix-ev.de)



