

## Telefondienste, Internetforen und Ansprechpartner rund um Schwangerschaft und Geburt



Hebammen arbeiten oft rund um die Uhr. Manchmal ist es daher schwierig wenn Sie gerade bei einer anderen werdenden Mutter ist oder einem Hausbesuch macht sofort telefonisch erreichbar zu sein. Falls Sie Ihre Hebamme in sehr dringenden Fällen einmal nicht erreichen können wenden Sie sich bitte an Ihre Entbindungsklinik, Ihren Gynäkologen oder Kinderarzt, den ärztlichen Notdienst bzw. an die städtische Kinderkrankenschwester die in Ihrem Bezirk tätig ist.

### Allgemeine Notrufnummern in München

**Feuerwehr/Rettungsdienst: 112**  
**Polizei: 110**  
**Frauennotruf München: 763737**  
**Krankentransport-Bestellung: 19222**  
**Bereitschaftsdienst der Münchner Ärzte: 01805-191212**  
**Zahnärztlicher Notdienst: 089-7233093**  
**Giftnotrufzentrale rechts der Isar: 19-240**

### Kinder-Notfallpraxen in München

**Kinderärztliche Bereitschaftspraxis KH-Harlaching: 62102717**  
**Kinderambulanz Haunersche Kinder Klinik: 5160-2811**  
**Kinderärztliche Bereitschaftspraxis Schwabinger KH: 30682589**  
**Kinderklinik Dritter Orden: im Notfall 1795-1187**  
**Bereitschaftspraxis Elisenhof: 01805/191212**

### Hilfreiche Internetseiten

**Schwangerschaft und Geburt:** [schwanger-in-bayern.de](http://schwanger-in-bayern.de) / [ssb@ebz-muenchen.de](mailto:ssb@ebz-muenchen.de)  
[familienplanung.de](http://familienplanung.de) / [kidsgo.de](http://kidsgo.de) / [muenchen.de](http://muenchen.de) / [frauenhandbuch.landkreis-muenchen.de](http://frauenhandbuch.landkreis-muenchen.de)

**Yoga:** [www.isy-online.de](http://www.isy-online.de) Schwangerenyoga mit Irene Schwarz

**Osteopathie/ Krankengymnastik:** [ophysis.de](http://ophysis.de) / [anke@ophysis.de](mailto:anke@ophysis.de) (mit Kinderbetreuung)

**Massagen:** [www.massageheilpraxis.de](http://www.massageheilpraxis.de) Massagen in der Schwangerschaft und dem Wochenbett

**Frauenfitness:** [info@my-sportlady.de](mailto:info@my-sportlady.de) Klenzestr. 57c/80469 Mü/ Tel: 089 201 42 48

**Elterngeld:** [zbf.s.bayern.de](http://zbf.s.bayern.de) / [elterngeld.net](http://elterngeld.net) / [bmfsfj.de](http://bmfsfj.de)

**Kindergeld/Kinderzuschlag:** [arbeitsagentur.de](http://arbeitsagentur.de) / [bund.de](http://bund.de) / [bmfsfj.de](http://bmfsfj.de) / Kinderzuschlagrechner

**Mutterschutz:** [gaa-m-s.bayern.de](http://gaa-m-s.bayern.de) / [infektionsfrei.de](http://infektionsfrei.de) / [bva.de](http://bva.de)

**Kinderbetreuung/Mütterzentren:** [muenchen.de](http://muenchen.de) / [familienservice.de](http://familienservice.de) / [ruf-muc.de](http://ruf-muc.de) / [au-pair-agenturen.de](http://au-pair-agenturen.de)

**Studieren mit Kind:** [studentenwerk.mhn.de](http://studentenwerk.mhn.de)

**Migration:** [auslaenderbeirat-muenchen.de](http://auslaenderbeirat-muenchen.de) / [links.htm](http://links.htm)

**Allein erziehend:** [vamv.de](http://vamv.de) / [www.vafk.de](http://www.vafk.de)

**Krisen rund um die Schwangerschaft:** [schatten-und-licht.de](http://schatten-und-licht.de) / [trostreich.de](http://trostreich.de) / [mein-schreibaby.de](http://mein-schreibaby.de) / [gaimh.de](http://gaimh.de) / [embryotox.de](http://embryotox.de) ( Beratung zu schwangerschaftsgefährdeten Medikamenten)

**Rechtsberatung:** [einspruch-muenchen.de](http://einspruch-muenchen.de) / [rechtshilfe-muenchen.de](http://rechtshilfe-muenchen.de)

**Erziehungsberatungsstellen:** auf [www.muenchen.de](http://www.muenchen.de) unter Erziehungsberatungsstellen der Bezirke Hilfe in allen Erziehungsfragen, kostenlos und anonym möglich

### **Internetforen für Eltern**

[www.gofeminin.de](http://www.gofeminin.de), [www.eltern.de](http://www.eltern.de), [www.eltern-im-netz.de](http://www.eltern-im-netz.de), [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

### **Telefondienste**

Servicestelle des Bundesministeriums für Familie ( u.a. Elterngeldfragen...) 01801-907050

Servicestelle der bayerischen Staatsregierung: 01801-201010

Infotelefon zur gesetzlichen Krankenversicherung(u.a. Leistungen) 01805-996601/-02

Infotelefon rund ums Thema Arbeitsrecht: 01805-676713

Infotelefon zu ALG 1 und ALG 2 Tel: 01805-676712

### **Krisentelefone**

**Hausbesuche durch städtische Kinderkrankenschwester** und Vermittlung an frühe Hilfen, Referat für Gesundheit und Umwelt, Bayerstraße 28a Tel: 233-47911 Besuche in den ersten drei Lebensjahren der Kinder möglich, dieser Service ist kostenfrei

Erste Hilfe für Eltern mit **schreienden Säuglingen**: 0800-7100900

**Telefonseelsorge:** 0800-1110111 oder 0800-1110222 hier sind 24Stunden Helfer kostenlos erreichbar

Hilfe bei **Depression** nach der Geburt: 01577-4742654 Tel. 24 Stunden besetzt

**Wellcome München**: Vermittlung von ehrenamtlichen Helferinnen zur Entlastung während der ersten Wochen nach der Geburt:

München Mitte: 089-55067855 oder 17951879

Neuhausen/Nymphenburg: 18947122

Ramersdorf/Perlach: 55224135

Für die Richtigkeit dieser Liste übernehme ich keine Haftung, ich habe sie aber nach bestem Wissen für Sie zusammen gestellt. Vervielfältigung ohne schriftliche Zustimmung nicht erlaubt (Stand 28.05.2011)

**Hebamme Claudia Bischof: [www.hebamme-muenchen.de.vu](http://www.hebamme-muenchen.de.vu)- [claudia.bischof@gmx.de](mailto:claudia.bischof@gmx.de)**