

# MAMAS WISSEN MEHR!

DAS MEIN MAMAHERZ NETZWERK  
IST FÜR DICH DA.

In besonderen Zeiten braucht man  
besondere Unterstützung.

Mit der mein Mamaherz App begleiten  
wir dich in deiner Schwangerschaft  
und im ersten Jahr mit deinem Baby.  
Wir unterstützen dich, deinen Stress  
zu reduzieren und deine Lebens-  
qualität zu erhöhen.

## Wie unterstützt dich die mein Mamaherz App?

- Kontakt zu allen wichtigen  
Beratungsstellen aus deiner  
Region, rund um Schwangerschaft  
und Geburt
- Informationen zu deiner aktuellen  
Schwangerschaftswoche
- Unterstützung die an deine Bedürfnisse  
angepasst ist
- Betreuung durch das mein Mamaherz  
Netzwerk

## Wie kannst du an der Forschungs- Studie teilnehmen?

- Bei der Studie gibt es zwei Gruppen –  
eine mit den Fragebogenvisiten  
und eine mit vollständiger Nutzung der  
mein Mamaherz App.  
Die Einteilung erfolgt zufällig und  
kann nicht getauscht werden.
- Du bist über 18 Jahre alt?
- Du bist zwischen der 12. und 34. SSW?
- Du hast ein Smartphone mit  
Internetzugang?
- Du sprichst fließend Deutsch?

**SUPER!**

Dann leg jetzt los  
und sprich das Studienteam  
in deinem Zentrum an.



Der Innovationsfond des Gemeinsamen  
Bundesausschuss fördert die Studie „Family  
eNav – Entwicklung und Evaluation eines  
familienzentrierten, digitalen Navigators  
zur überprofessionellen, sektoren-  
übergreifenden Bedarfskoordination von  
Familien“. Im Rahmen dieser Studie wurde  
die mein Mamaherz App entwickelt.

Ziel der Studie ist es, Schwangeren und jungen  
Familien die größtmögliche Sicherheit in  
der Schwangerschaft und dem ersten Jahr  
mit Baby durch verlässliche Informationen  
zu geben.

## Studienteam Heidelberg

Corinna Hartmann  
Study Nurse

Universitätsfrauenklinik Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 440  
69120 Heidelberg

Tel. 06221/563 25 05  
familynav.frau@med.uni-heidelberg.de

Gefördert  
durch:



In Kooperation mit:



Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen

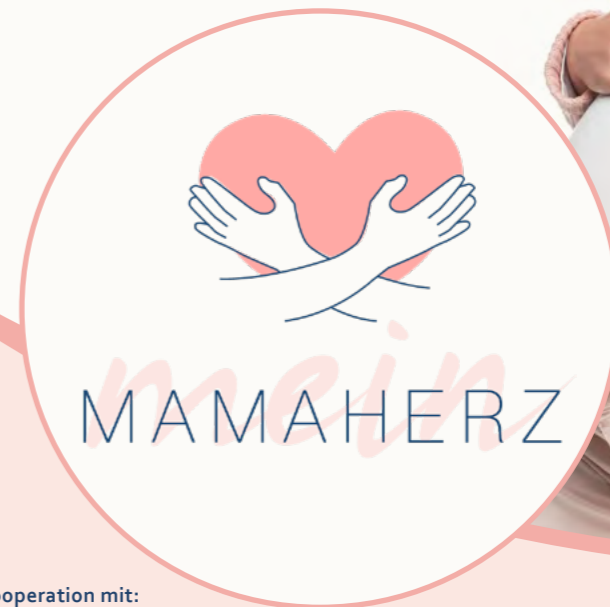


Unter Schirmherrschaft  
der DGGG

#BABYWUNDER #MAMASWISSENMEHR #GEMEINSAMSCHWANGER

# LIEBE MAMA, DU BIST SO WICHTIG!

Mein Mamaherz ist dein Netzwerk,  
Ratgeber, Terminplaner, Coach,  
Yogalehrer:In und noch vieles mehr.



In Kooperation mit:



St. Joseph Krankenhaus  
Berlin Tempelhof





DU BIST NICHT ALLEIN.  
BEI BEDARF UNTERSTÜTZUNG  
FINDEN.

ZUSAMMEN FÜR EINE GESUNDE  
SCHWANGERSCHAFT UND EINEN  
GUTEN START INS LEBEN.

mein  
MAMAHERZ

MEIN MAMAHERZ  
BEGLEITET DICH IMMER  
UND ÜBERALL.

**Prof. Dr. med. Stephanie Wallwiener**

Sektionsleiterin Geburtshilfe  
Frauenklinik Heidelberg  
Projektleitung mein MamaHerz



„Unser Anspruch für mein MamaHerz ist es, unseren Schwangeren Orientierung, Sicherheit und Vertrauen zu geben.“

Mein MamaHerz begleitet sie in einen neuen Lebensabschnitt, als Mama und Familie. Für jede Schwangerschaftswoche geben unsere Expert:Innen (Frauenärzt:Innen, Hebammen, Psycholog:Innen, Kinderärzt:Innen) Antworten auf Fragen.

Wir unterstützen mit wichtigen Informationen, erinnern an Termine und helfen bei der Auswahl von passenden Gesundheitsdienstleistern, auch besonders nach Geburt.“

**Prof. Dr. em. Johannes Pöschl**

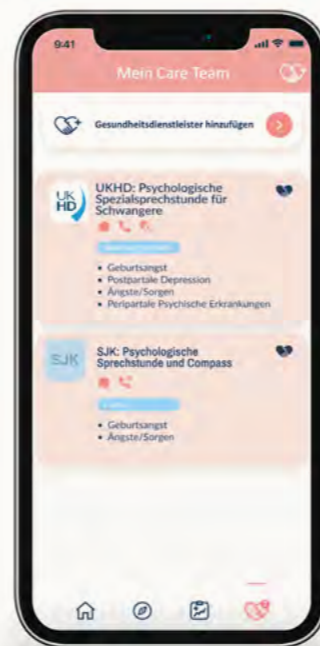
Emeritierter Ärztlicher Direktor,  
Klinik für Neonatologie in Heidelberg



Herzlich Willkommen im  
Perinatalzentrum der  
Universitätsfrauenklinik Heidelberg!

„Unsere Vision ist es, mit einem sanften Versorgungs- und Pflegekonzept die Geburt zu einem einmalig schönen Erlebnis zu machen und Schwangere, Mütter sowie Familien mit dem Neugeborenen zu stärken. Dafür steht unser Team aus Hebammen, Schwestern und Ärzten mit Herzblut zur Verfügung.“

Unser Angebot möchten wir mit „mein MamaHerz“ digital erweitern. Wir geben Antworten – auf alle Fragen für eine sichere Geburt und aus neonatologisch-kinderärztlicher Sicht das erste Babyjahr.“



**Mein MamaHerz Netzwerk**

Schnelle Kontaktaufnahme zu regionalen Beratungsstellen und Gesundheitsdienstleistern für alle Themen um Schwangerschaft und Geburt. Klärung deines persönlichen Bedarfs.

**Passgenau für dich.**



**Schwangerschaftsratgeber**

Deine aktuellen Termine im Überblick. Anstehende Visiten und Ratgeber für jede Schwangerschaftswoche.

**Unkompliziert. Schnell. Alles auf einen Blick.**



**Was muss ich wissen?**

Wann muss welcher Antrag gestellt werden, wann musst du eine Hebamme suchen. Da kann man leicht den Überblick verlieren.

**Du bist nicht allein.**



**Meine Gesundheit**

Mach es dir bequem und nimm dir Zeit für dein Wohlbefinden. Fragebögen erinnern dich, an deine körperliche und psychische Gesundheit.

**Wir sind für dich da.**



**Achtsamkeitsübungen**

Im Alltag sind wir oft so beschäftigt, das wir leicht vergessen auch mal inne zu halten. Mit unseren Yoga- und Entspannungsübungen schaffen wir die kleine Auszeit.

**Relax.**

