

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 Jena

Yvonne Heimann, M.Sc.
Koordination klinischer Forschung

Ambulanz Geburtsmedizin – Haus E2
Am Klinikum 1
07747 Jena

Tel. 03641/9-390 868
Studien.Geburtsmedizin@med.uni-jena.de



In Kooperation mit:



Unter Schirmherrschaft
der DGGG

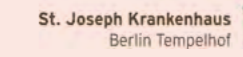
#BABYWUNDER #MAMASWISSENMEHR #GEMEINSAMSCHWANGER

LIEBE MAMA, DU BIST SO WICHTIG!

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



In Kooperation mit:





DU BIST NICHT ALLEIN.
BEI BEDARF UNTERSTÜTZUNG
FINDEN.

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

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. med. Ekkehard Schleußner

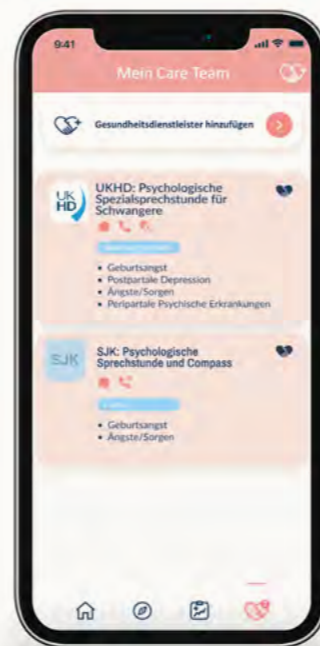
Direktor der Klinik für Geburtshilfe
Universitätsklinikum Jena



Herzlich Willkommen in der
Universitätsklinik Jena!

„Unser Anliegen ist es, die Geburt zu einem schönen Erlebnis zu machen. Dafür steht unser gesamtes Team aus Hebammen, Schwestern und Ärzten mit Herzblut zur Verfügung. Geburtsmedizin – Sicher und sanft!“

Unser vielfältiges Angebot möchten wir mit mein MamaHerz auch digital anbieten. Wir geben Antworten – auf alle Fragen für eine sichere Geburt und das erste Babyjahr. Wir wünschen uns für die Kinder eine gesunde Familie.“



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.

