

Frauen - Sexualität / Schwangerschaft / Geburt

Soziale Dienste
Informationszentrum

Die Sozialen Dienste Zürich übernehmen keine Gewähr für die Qualität und Richtigkeit der Auskünfte, die von den aufgeführten Institutionen und Beratungsstellen erteilt werden.

Tel.
Fax
Email

appella
Telefon- und Online Beratung
Postfach
8026 Zürich
Tel. 044 273 06 60
Fax
Email info@appella.ch
Web www.appella.ch

Informations- und Beratungsstelle für Frauen und Paare zu Schwangerschaft, Geburt, ungewollter Schwangerschaft, pränataler Diagnostik, Verhütung, ungewollter Kinderlosigkeit, Wechseljahre. Anerkannte Beratungsstelle für vorgeburtliche Untersuchungen.
Vermittlung von Fachleuten und Fachstellen.
Telefon: Mo 10.00 - 12.00 Uhr und Do 17.00 - 19.00 Uhr. Auch Onlineberatung.

Beratungsstelle für Konfliktschwangerschaften
Uni-Spital Zürich, Dept. für Frauenheilkunde
Frauenklinikstrasse 10
8091 Zürich
Tel. 044 255 52 38
Fax 044 255 92 73
Email
Web www.gynaekologie.usz.ch

Ratsuchende Frauen mit ungeplanter, unerwünschter Schwangerschaft oder bei ambivalentem Kinderwunsch können direkt Kontakt mit der Beratungsstelle aufnehmen. Eine Anmeldung kann auch telefonisch oder schriftlich durch den betreuenden Arzt/die betreuende Ärztin erfolgen.
Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Frauenambulatorium
Mattengasse 27
8005 Zürich
Tel. 044 272 77 50
Fax 044 272 05 00
Email frauenambi@bluewin.ch
Web www.frauenambulatorium.ch

Gynäkologische Untersuchung, Verhütung, Information, Hilfe zur Selbsthilfe, Beratung, ungeplante / unerwünschte Schwangerschaft, Pflanzenheilkunde, Betreuung während der Schwangerschaft.
Körpertherapie: Shiatsu.

HAZ - Homosexuelle Arbeitsgruppen Zürich
Sihlquai 67, Postfach 3121
8021 Zürich
Tel. 044 271 22 50
Fax 044 271 22 50
Email info@haz.ch
Web www.haz.ch

Beratung für schwule und bisexuelle Männer sowie für lesbische und bisexuelle Frauen.

2/5

Frauen - Sexualität / Schwangerschaft / Geburt

Hebammenpraxis Dreieck
Zweierstrasse 50
8004 Zürich

Tel. 043 333 22 50

Fax

Email [Online-Anmeldeformular](#)

Web www.hebammenpraxisdreieck.ch

Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerschafts-,
Rückbildung-, Beckenbodengymnastik,
Babymassage und weitere Kurse.
Familienplanung, Verhütung,
Schwangerschaftsbegleitung, Hausgeburt,
Stillberatung usw.

Hebammenpraxis Zürich
Nordstrasse 108
8037 Zürich

Tel. 043 488 66 43

Fax

Email [Kontaktformular online](#)

Web www.hebammenpraxis-zuerich.ch

Geburtsvorbereitungskurse,
Schwangerschaftsyoga, Rückbildung mit Kind,
Rückbildung nach Pilates, Babymassage und
weitere Kurse.
Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Therapien.

isis-info.ch
Informationsplattform Beratungsstellen zu
Schwangerschaft, Familienplanung,
Sexualität, Aids

Tel.

Fax

Email contact@isis-info.ch

Web www.isis-info.ch

Isis-info.ch gibt Auskunft über die Angebote aller
in der Schweiz von den Kantonen beauftragten
Beratungsstellen zu Schwangerschaft,
Familienplanung, Sexualität sowie zu den Aids-
Hilfen.

La Leche League Schweiz
Sekretariat
Am Pfisterhölzli 3
8606 Greifensee

Tel. 044 940 10 12

Fax

Email info@stillberatung.ch

Web www.stillberatung.ch

Kostenlose telefonische Stillberatung und
monatliche Treffen mit Themen rund um's Stillen.
Für Zürich siehe www.zuerich.lalecheleague.ch

lilli.ch

Tel.

Fax

Email info@lilli.ch

Web www.lilli.ch

Lilli bietet Jugendlichen und jungen Frauen und
Männern anonyme Online-Beratung und
Information zu Sexualität, sexueller Gewalt,
Beziehungen, Frauen- und Männerthemen,
Körperfragen, Verhütung und sexuell
übertragbaren Infektionen.

3/5

Frauen - Sexualität / Schwangerschaft / Geburt

Lust und Frust
Fachstelle für Sexualpädagogik
Langstrasse 21
8004 Zürich
Tel. 044 299 30 44
Fax 044 299 30 59
Email info@lustundfrust.ch
Web www.lustundfrust.ch

Anlaufstelle für Jugendliche und Fachleute.
Informationen zu den Themen Verhütung, sexuelle Identität, Selbstbefriedigung, Schwangerschaft, HIV/Aids, Pornografie usw.
Beratung nach telefonischer Vereinbarung,
Sexsprechstunde für Jugendliche (ohne Anmeldung) Mittwoch von 15 - 19 Uhr, gratis und anonym. Schwangerschaftstests, Abgabe der Notfallverhütung („Pille danach“). Online-Beratung, Beratung von Schulklassen und Jugendgruppen.

Gemeinschaftsprojekt der Schulgesundheitsdienste Stadt Zürich und der Zürcher Aids-Hilfe.

Mütter- und Väterberatung
Koordinationsstelle
Ausstellungsstrasse 88
8005 Zürich
Tel. 044 447 16 16
Fax
Email mvb@zuerich.ch
Web www.stadt-zuerich.ch/mvb

Auskünfte über Ort und Zeit der Mütter- und Väterberatungsstellen im Quartier.

Die Mütterberaterinnen unterstützen Sie bei Fragen zu Ernährung, Pflege, Entwicklung, Erziehung usw.
Für Eltern mit Kindern von 0 - 5 Jahren.
Ein Angebot der Sozialen Dienste Zürich.

Mutter&Kind-Units
Zentrum Inselhof
Birmensdorferstrasse 505
8055 Zürich
Tel. 044 498 50 60 / 62
Fax 044 498 50 01
Email units@zentrum-inselhof.ch
Web www.zentrum-inselhof.ch

Angebot für Mütter ab ca. 20 Jahren, die aus verschiedenen Gründen nicht selbstständig mit ihrem Säugling oder Kleinkind zusammenleben können. Die Mütter werden im Erwerb und der Entwicklung von Erziehungs- und Alltagskompetenzen sowie in der Wiedergewinnung der Selbstständigkeit aktivierend unterstützt. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei der Wahrung des Kindeswohls.

Eine Unit ist eine Einzimmer-Wohnung mit eigener Nasszelle und Kleinküche. 24-h-Betrieb während 365 Tagen im Jahr, Platz für 9 Frauen und ihre Kinder (in Einzelfällen kann ein zweites Kind unter drei Jahren aufgenommen werden).

Stadtspital Triemli / Frauenklinik
Ambulante Stillberatung/ HELP-LINE
Birmensdorferstrasse 501
8063 Zürich
Tel. 044 466 54 70
Fax
Email
Web www.stadt-zuerich.ch/triemli

24-Stunden HELP-LINE/ 365 Tage für Fragen zum Thema Stillen und Laktation.

Ambulante Stillberatung: Mo - Fr
Termin nach Vereinbarung.

4/5

Frauen - Sexualität / Schwangerschaft / Geburt

Stadtspital Triemli / Frauenklinik Maternité
Ambulatorium/ Schwangerschafts-Sprechstunde/
Jugendsprechstunde
Birmensdorferstrasse 501
8063 Zürich
Tel. 044 466 51 01
Fax 044 466 51 65
Email
Web www.stadt-zuerich.ch/triemli

Ambulatorium für Gynäkologie, Geburtshilfe und Familienplanung.
Beratung und Hilfe in den Bereichen Schwangerschaft, Schwangerschaftsverhütung, ungeplante Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch, auch für schwangere Frauen unter 16 Jahren.
Jugendsprechstunde:
1. und 3. Mittwoch im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr
Jugendgynäkologie:
Dienstag und Mittwoch, Tel. 044 466 59 90

Stiftung Mütterhilfe
Badenerstrasse 18
8004 Zürich
Tel. 044 241 63 43
Fax 044 291 05 12
Email [Kontaktformular online](#)
Web www.muetherhilfe.ch

- Sozialberatung für Schwangere, Mütter und Väter z.B. bei Überforderungssituationen, finanzieller Notlage, Konfliktschwangerschaft, minderjährigen Schwangeren und in Rechtsfragen.
- Gratisbörse, Info- und Bibliothek.
- Sozialtherapeutischer Familieneinsatz für Familien, die sich während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Kleinkindzeit in einer akuten Not- und Krisensituation befinden .
- Elternschaftstherapie für Mütter, Väter und Paare, die während der Schwangerschaft oder in der Kleinkindphase in eine Krise geraten sind.
- Anonyme Onlineberatung zu rechtlichen, finanziellen und psychosozialen Fragen.

tandem / Katholischer Frauenbund Zürich
Beratungsstelle für schwangere Frauen in Not
Beckenhofstrasse 16
8006 Zürich
Tel. 044 368 55 64
Fax 044 368 55 69
Email beratungsstelle@frauenbund-zh.ch
Web www.frauenbund-zh.ch

Beratung für schwangere Frauen (z.B. bei Entscheidungsfindung bei ungewollter Schwangerschaft) und Mütter mit Kleinkindern unter 3 Jahren in Not. Begleitung und Unterstützung durch Freiwillige bei Überforderung im Alltag.

Travail.Suisse - Mutterschaft/ Schwangerschaft
Hopfenweg 21, Postfach 5775
3001 Bern
Tel. 031 370 21 11
Fax 031 370 21 09
Email info@travailsuisse.ch
Web www.travailsuisse.ch

Dachorganisation der Arbeitnehmenden-Verbände. Informationen zu Arbeits- und Sozialversicherungsrecht. Diverse Publikationen.

InfoMutterschaft
Broschüre "Erwerbstätig und schwanger - Ihre Rechte am Arbeitsplatz" in verschiedenen Sprachen erhältlich.

Universitätsspital Stillberatung
Poliklinik für Geburtshilfe
Frauenklinikstr. 10
8091 Zürich
Tel. 044 255 50 42
Fax
Email
Web www.usz.ch

Neben der klassischen Stillberatung werden alle Fragen rund um die Ernährung des Kindes beantwortet, so auch zum Stillen von kranken oder frühgeborenen Kindern. Zudem werden Gespräche bei Erschöpfungszuständen der Mutter angeboten.
Terminvergabe: Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr

5/5

Frauen - Sexualität / Schwangerschaft / Geburt

Verband Doula CH
Informationsstelle

Tel. 0844 789 123

Fax

Email info@doula.ch

Web www.doula.ch

Geburtsbegleitung während der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. (Kostenpflichtig)
Adressen von Doulas in der Schweiz.
Informationen über die Ausbildung und das Angebot.

Verein Hebammenzentrale Zürich
Postfach 2156
8033 Zürich

Tel. 0900 47 11 09

Fax

Email [Kontaktformular online](#)

Web www.hebammenzentralezuerich.ch

Geburtsvorbereitungskurse,
Schwangerschaftsyoga, Rückbildung,
Babymassage und weitere Kurse.
24 Stunden telefonische Beratung
(Fr. 2.50 pro Minute) zu
Familienplanung, Schwangerschaft,
Pränataldiagnose, Stillberatung.
Schwangerschaftskontrolle, Hausgeburt,
Hebammenvermittlung usw.,