



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Eltern und junge Familien  
in Arnstadt / Ilmenau.

4. Auflage



Fotografie



Wir freuen uns  
auf Euch



## Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

Nun beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt, dem Sie mit viel Freude und Spannung entgegenblicken.

Dennoch fahren Ihre Gefühle vielleicht ein wenig Achterbahn, denn das freudige Ereignis bringt auch einige Unsicherheiten mit sich: Welche Rechte und Pflichten habe ich im Beruf? Welche Besorgungen sind zu tätigen? Und wie steht es eigentlich mit dem Mutterschutz?

Diese Broschüre soll Sie durch die unvergessliche Zeit Ihrer Schwangerschaft und danach begleiten und Ihnen nützliche Tipps und Infos vermitteln. Zudem finden Sie medizinische Einrichtungen, Institutionen und Gewerbetreibende, die Ihnen gern als spezialisierte und hilfsbereite Ansprechpartner rund um Ihre Fragen, Probleme und Wünsche zur Seite stehen.

Überreicht durch:

03677 842502

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

Ihr findet uns in Ilmenau, Weimarer Str. 1a



Zertifiziert für Homöopathie und Naturheilkunde

# Waldmeister-Apotheke

Medizin und Natur - Ihre Gesundheit in fachkundiger Hand

Inh. Apothekerin und Heilpraktikerin  
Anja Fischer e.Kfr.

Prof.-Schmidt-Str. 27  
98693 Ilmenau

Telefon: 03677 / 6 31 04  
Fax: 03677 / 89 68 32

www.waldmeister-apotheke.de  
info@waldmeister-apotheke.de



Service

- Lieferservice
- Kompressionsstrümpfe
- Anthroposophie
- Spagyrik
- Blutdruck/Blutzuckermessung
- etc.

## Als zertifizierte Mutter- und Kind-Apotheke bieten wir Ihnen:

- kompetente Beratung zu Fragen der Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglingsalter
- Schwangerschaftsprodukte z. B. von der Bahnhof-Apotheke
- ätherische Öle von Primavera und Produkte von Dr. Hauschka
- Naturheilmittel, anthroposophische und homöopathische Mittel, Spagyrik, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)
- Stillhilfsmittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- apothekenexklusive Produkte speziell für werdende bzw. stillende Mütter, Säuglinge und Kleinkinder
- Plazenta-Nosoden und vieles mehr

...kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich!

## Beim nächsten Einkauf sparen Sie 10%!

(Rabatt gilt einmalig auf alle freiverkäuflichen, vorrätigen, nichtreduzierten Produkte, Gutschein an der Kasse vorzeigen)

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### Geburtsurkunde ausstellen lassen

**Wo:** Standesamt, Markt 1, 99310 Arnstadt, Tel.: 03628 745-835/836  
Am Markt 7, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 600240,  
E-Mail: standesamt@stadtverwaltung.arnstadt.de; standesamt@ilmenau.de  
(Geburtsanzeige erfolgt durch Klinik, Geburtshaus, Hebamme)

**Wann:** bis 7 Tage nach der Geburt

#### Erforderliche Unterlagen:

- Geburtsbescheinigung von Klinik/Geburtshaus/Hebamme
- Personalausweis/Pass
- bei ledigen Müttern zusätzlich Geburtsurkunde der Mutter
- Vaterschaftsanerkennung und gemeinsame Sorgerechtsklärung (falls schon vorhanden)
- Stammbuch

### Vaterschaftsanerkennung dokumentieren (falls Mutter alleinerziehend)

**Wo:** Standesamt (siehe Geburtsurkunde) oder Landratsamt Ilm-Kreis,  
Erfurter Str. 26, 99310 Arnstadt, Tel.: 03628 738601  
Außenstelle Ilmenau: Krankenhausstr. 12a, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 657-622,  
E-Mail: jugendamt@ilm-kreis.de (Vaterschaft und Erklärung zum Sorgerecht)

**Wann:** zur schnelleren Bearbeitung möglichst vor der Geburt

#### Erforderliche Unterlagen:

- Personalausweis / Pass
- Mutterpass oder Geburtsurkunde des Kindes
- Geburtsurkunde beider Elternteile

### Kind anmelden (u.a. auch zwecks steuerlicher Berücksichtigung)

**Wo:** Stadtverwaltung, Markt 1, 99310 Arnstadt, Termin: 03628 7456,  
E-Mail: rathaus@arnstadt.de, Homepage: www.arnstadt.de/termin  
Am Markt 7, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 600103/104,  
E-Mail: einwohnermeldeamt@ilmenau.de

**Wann:** erfolgt normalerweise automatisch durch das Standesamt

#### Erforderliche Unterlagen:

- Personalausweis / Pass
- Lohnsteuerkarte (ggf. von beiden Elternteilen)
- Geburtsurkunde
- ggf. Vaterschaftsanerkennung

### Mutterschaftsgeld beantragen (Zahlung während der Zeit des Mutterschutzes)

**Wo:** Krankenkasse (für gesetzlich Versicherte oder Arbeitslose)  
bzw. Bundesversicherungsamt (bei privat Versicherten)

**Wann:** frühestens 7 Wochen vor voraussichtlichem Geburtstermin  
(www.familien-wegweiser.de)

In weiteren Orten im Ilmkreis wenden Sie sich bitte an das zuständige Standesamt bzw. Bürgerbüro.

# Praxis für Physiotherapie Antje Faulhaber

Zulassung für alle Kassen

- spezielle Therapieangebote für Erwachsene und Kinder nach Bobath, Schroththerapie nach Katharina Schroth
- manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage
- Massage (klassisch, Bindegewebs- und Segmentmassage; u. a.)
- Elektrotherapie, Eisbehandlung, Wärmebehandlung
- Fußreflexzonenmassage, Kinesio-Taping
- Präventionskurse, Hausbesuche, Gutscheine

Goethepassage Ilmenau, Wallgraben 4, 98693 Ilmenau

**Telefon: 03677 62036**

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 7.00 – 20.00 Uhr



## Hilfsbereit. Freundlich. Nah.

- Beratung zu Arzneimittel und Medizinprodukten
- Säuglings-, Kleinkind- und Schwangerenbedarf
- Ausleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Schwangerschafts- und Frühtests
- Vaterschaftsanalysen
- Homöopathie und Naturheilkunde



**Stadt-Apotheke**  
Arnstadt

**Rosen-Apotheke**  
Arnstadt

**Rosen-Apotheke**  
im Ilmkreis-Center

Inh. Dr. Michael Patenge e.K.

Turnvater-Jahn-Str. 4  
99310 Arnstadt

Unsere Rufnummer für Sie:  
0 36 28 / 58 58 40

Stadtilmer Straße 5  
99310 Arnstadt

Unsere Rufnummer für Sie:  
0 36 28 / 60 00 15

Stadtilmer Straße 100 · 99310  
Arnstadt

Unsere Rufnummer für Sie:  
0 36 28 / 66 36 51

## Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### Anmeldung bei Krankenversicherung

**Wo:** Krankenkasse der persönlichen Wahl

**Wann:** umgehend nach der Geburt

**Erforderliche Unterlagen:**

- schriftliche oder telefonische Info an Krankenkasse (auf Formular der KK)
- Geburtsurkunde

### Kindergeld beantragen

**Wo:** Familienkasse Erfurt, Juri-Gagarin-Ring 158-160, 99084 Erfurt,

Tel.: 0800 455530 bzw. Geschäftsstelle Arnstadt, Bierweg 2, Tel.: 03628 6105962

Agentur für Arbeit Suhl, Geschäftsstelle Ilmenau, Krankenhausstr. 12,

Tel.: 03628 6105962, [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (Online-Formulardienst)

E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thüringen@arbeitsagentur.de

**Wann:** nach der Geburt des Kindes

**Erforderliche Unterlagen:**

- Antrag (Formular der Familienkasse)
- Geburtsurkunde des Kindes (Original)

### Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

**Wo:** Landratsamt Ilm-Kreis, Jugendamt/Elterngeldstelle, 99310 Arnstadt,

Erfurter Str. 26, Tel.: 03628 738601,

Außenstelle Ilmenau: Krankenhausstr. 12, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 6570

**Wann:** ab Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats (Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)

Neben dem Basiselterngeld können Mütter und Väter auch das Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Damit wurde das bestehende Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.

**Erforderliche Unterlagen:**

- schriftlicher Antrag ([www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)); Antragsformulare erhalten Sie auch in der Geburtsklinik oder beim Jugendamt
- Geburtsbescheinigung, vorgeburtliche Einkommensnachweise, original Mutterschaftsgeldbescheid der Krankenkasse
- Zahlung nur rückwirkend für die letzten 3 Lebensmonate vor der Antragstellung

### Elterngeld beantragen (max. bis zum dritten Lebensjahr)

Nach Einführung des Elterngeld Plus können 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.

**Wo:** Arbeitgeber

**Wann:** spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag, danach 13 Wochen

**Erforderliche Unterlagen:**

- Antrag mit zeitlichen Angaben

### Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)

**Wo:** siehe Kindergeld

**Wer:** für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II





♥ Mit uns  
wird Schwangerschaft  
entspannter

500€ Leistungspaket

Wir beraten Sie gerne in unseren  
Filialen Arnstadt und Ilmenau.

AOK  
PLUS

# Genieß bewusst

Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft

In einer Schwangerschaft ist die gesunde Ernährung eines der wichtigsten Themen, denn mit der richtigen Ernährung legt die werdende Mama bereits bedeutende Grundsteine für die Entwicklung des Babys und beeinflusst nachhaltig das Essverhalten des Kindes nach der Geburt. Deshalb wollen wir Ihnen die wohl meist gestellten Fragen kurz und knapp beantworten:

## Was darf ich essen?

Im Prinzip entspricht die Ernährung in der Schwangerschaft auch der allgemeinen gesunden und ausgewogenen Ernährungsempfehlungen. Das bedeutet:

- Trinken Sie ausreichend und vorwiegend kalorienfrei, wie Wasser und ungesüßten Tee [30–35ml pro kg Körpergewicht].
- Essen Sie viel Obst und Gemüse über den Tag verteilt [3x Gemüse und 2x Obst]
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie bspw. Naturreis, Vollkornnudeln, -brot, Haferflocken.
- Essen Sie pro Tag drei Portionen Milchprodukte. Sie enthalten viel Eiweiß und Calcium. [Bspw. 1 Scheibe Käse, 1 Glas Milch + 1 Becher Joghurt oder Ersatzprodukte wie Haferdrinks].
- Pro Tag eine Portion von Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei reicht aus. Bevorzugen Sie eher fettarme Wurst- und Fleischsorten und essen Sie einmal pro Woche Fisch.
- Achten Sie auf „versteckte“ Fette in verarbeiteten Lebensmitteln, essen Sie fettarme tierische Produkte und bevorzugen Sie pflanzliche Fette aus Ölen und Nüssen.
- Versuchen Sie nicht zu viele Knabberereien oder Süßigkeiten zu naschen, da sie zu viel Energie und dafür kaum oder keine Nährstoffe liefern.

## Welche Lebensmittel können dem Baby schaden?

- Alkohol [jeder Schluck ist einer zu viel]
- Coffein [enthalten in Kaffee, schwarzen und grünen Tee, Energydrinks, Cola]
- Gewürze [Lakritz, hohe Mengen Gewürznelke, Petersilie, Zimt [besonders Cassia-Zimt]]
- Rohe Lebensmittel [rohes Fleisch/ungegarter Fisch [Tartar, Carpaccio, Steak [medium bzw rare], Salami, Sushi, Räucherlachs], Rohmilch [„Aus Rohmilch hergestellt“], rohe oder weichgekochte Eier [Mousse au Chocolat, Mayonnaise]]
- Innereien [und daraus hergestellte Produkte, wie Leberwurst]
- Raubfische [[bspw. Thunfisch, Aal, Hecht, Rotbarsch und Heilbutt]]
- ungewaschene Lebensmittel [bspw. ungewaschenes Obst und Gemüse]
- Samen [große Mengen Leinsamen oder Mohn [über 20g pro Tag]]

## Muss ich jetzt für zwei Personen essen?

Nein. Erst im letzten Drittel der Schwangerschaft benötigt der Körper ca. 150–200 kcal mehr pro Tag.

## Welche Nährstoffe benötige ich jetzt besonders?

Alle Nährstoffe sind von großer Bedeutung, aber besonderen Stellenwert haben: Eiweiß, Calcium, Eisen, Folsäure und Jod.

## Wie kann ich Allergien vorbeugen?

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, in der Sie nicht vorsorglich auf Lebensmittel verzichten, regelmäßig Fisch mit Omega-3-Fettsäuren verzehren und nach der Geburt stillen. Haben Sie noch weitere Fragen oder ernährungsbedingte Probleme? Dann kann Ihnen eine qualifizierte Ernährungsberatung helfen.

[www.geniess-bewusst.de](http://www.geniess-bewusst.de)



Praxis für Physiotherapie

Krappgartenstraße 37-41  
99310 Arnstadt



03628 – 6617600



info@physiolife-arnstadt.com  
www.physiolife-arnstadt.com

- ☀ *Krankengymnastik/ am Gerät*
- ☀ *Krankengymnastik nach Bobath/  
Neurophysiotherapie*
- ☀ *Manuelle Therapie*
- ☀ *Manuelle Lymphdrainage*
- ☀ *Schulung pflegender Angehöriger*
- ☀ *Hausbesuche*



www.sonnenblume-ilmenau.de  
info@sonnenblume-ilmenau.de  
Telefon: (03677) 462946  
Mo, Di, Do, Fr: 9:00 - 18:00 Uhr  
Mi: 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa: 10:00 - 12:30 Uhr

regionales Obst, Gemüse, Getreide,  
Wurstwaren, Käse, Honig, Tee

pflanzliche Aufstriche, zuckerfreie  
Fruchtaufstiche, vegane Produkte,  
Gemüse- und Fruchtsäfte, Wasser,  
Babynahrung, Ölsaaten, Süßwaren,  
Kosmetik, Wasch- und Reinigungsmittel

alle Waren sind zu 100 % biologischer  
Herkunft

# Hebammenbetreuung

## In der Schwangerschaft:

- Schwangerenvorsorge, von Anfang an, mit Ausstellen des Mutterpasses
- Vorgespräch über Fragen der Schwangerschaft und Geburt bei geplanter Hausgeburt 1-mal oder bei geplanter Geburtshausgeburt 2-mal
- Hilfeleistung bei Beschwerden und Wehen
- Hilfeleistung bei festgestelltem intrauterinem Kindstod oder nicht intakter früher Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitungskurs, 14 Stunden á 60 Minuten, mit Partner oder ohne Partner

## Unter der Geburt:

- Hebammenbetreuung vom Beginn der Wehen bis mindestens drei Stunden nach der Geburt (egal ob in der Klinik, zu Hause oder im Geburtshaus)
- Hilfe bei einer Fehlgeburt, egal ob in der Klinik oder zu Hause
- Begleitung bei intrauterinem Tod des Kindes

## Im Wochenbett:

- Hebammenhilfe im Wochenbett bis zu einem Zeitraum von acht Wochen nach der Geburt (bei Bedarf auch länger mit ärztlichem Attest (z.B. bei Frühgeburt)
- Wochenbettbetreuung nach Adoption eines Kindes (Kostenübernahme mit Krankenkasse abklären)
- Wochenbettbetreuung nach Fehlgeburt
- Wochenbettbetreuung nach intrauterinem Tod des Kindes telefonische Beratung
- Rückbildungskurse (der Kurs sollte bis zum neunten Monat nach der Geburt abgeschlossen sein, 10 Stunden á 60 Minuten, mit oder ohne Baby, günstig 6–10 Wochen nach der Geburt beginnen)
- Babymassagekurse
- Babyschwimmkurse

## In der Stillzeit:

- Beratung und Unterstützung bei Stillproblemen und Schwierigkeiten bis zum Ende der Stillzeit
- telefonische Beratung

## Hebamme finden:

www.hebammensuche.de, www.hebammenverband.de  
www.hebammenlandesverband-thueringen.de

## Schwerpunktpraxis • Feldenkrais • Rolfing Schmerztherapie LNB Liebscher & Bracht Neurofeedback für Kinder und Erwachsene

### Leistungen:

- Handtherapie
- Pädiatrie
- Neurologie
- Neurofeedback
- Geriatrie
- Psychische Erkrankungen/  
Embodiment in der  
Körperpsychotherapie
- Rheumatologie
- Orthopädie

### Selbstzahlerleistungen:

- Schmerztherapie nach LBN
- Feldenkrais
- Rolfing
- Kinesiologie-Tapeanlagen
- Thermische Anwendungen
- Schröpfen

Termine nach Absprache



Fachpraxis für Ergotherapie  
Schwanitzstraße 2a  
98693 Ilmenau

Telefon: 03677 4622700  
Handy: 0157 51764379  
[www.ergotherapie-martakoenig.de](http://www.ergotherapie-martakoenig.de)

# Ergotherapie

## Die „Feldenkrais-Methode®“

Die „Feldenkrais-Methode®“ unterstützt in kindgemäßer, spielerischer Weise die Entwicklung der geistigen, körperlichen, emotionalen und sensorischen Fähigkeiten. Feldenkrais ist eine Lernmethode, ein Weg, auf dem durch Bewegung Bewusstheit geschaffen wird.

Dies ist der Weg, den jeder Mensch in seiner Entwicklung geht und heißt „Organisches Lernen“ oder auch „Lernen zu Lernen“. Das dient zur Verbesserung und Verfeinerung von Denken, Fühlen, Empfinden und Handeln.

**„Aufgeweckte Kinder verstehen, was sie bewegt und begreifen, was sie empfinden.“**

Wir handeln alle nach dem Bild, welches wir von uns selber haben - unser Selbstbild. Steht dieses Bild in Widerspruch zu unserer Körperstruktur, äußert sich dies immer in Form von Einschränkungen, Verspannungen, Schmerzen und natürlich besonderer Auffälligkeiten, die gegen Andere und auch gegen sich selbst gerichtet sind. Manchmal werden dann Kinder als z.B.: „hyperaktiv“, „aggressiv“ oder mit einem neuen Wort - „verhaltenskreativ“ bezeichnet.

Hier setzt Frau König mit der Feldenkrais-Methode® an: Es gibt keine Bewertung wie gut - schlecht, richtig - falsch. Menschen, in diesem Falle Kinder, sind wie sie sind, und nicht wie man erwartet, dass sie sein sollen. Sie dort abzuholen, wo sie gerade sind (in ihrer Entwicklung). - Hier lernen Kinder durch Ermutigung und Spaß!

Die Lektionen der Feldenkrais-Methode® sind alle aus der menschlichen Bewegungs-entwicklung und werden hier speziell für Kinder spielerisch verpackt. Es gibt keine Tipps oder Ratschläge, sondern nur Angebote. Beugen - Strecken - Drehen - Rollen - Krabbeln - Gehen - Laufen - Hüpfen ... usw. Bewegungen, die in vielen Variationen bewusst ausgeführt werden. Die natürliche Neugier und Spontaneität der Kinder wird gefördert und genützt. So bekommen/finden sie selber viele „Wahlmöglichkeiten“ und können sich so aus ihren Gewohnheiten herausbewegen.

**„Wenn du weißt was du tust, kannst du tun, was du willst!“ (Moshé Feldenkrais)**

Durch diese Wahlmöglichkeiten lernen die Kinder zu unterscheiden zwischen leicht und schwer - das ist „organisches Lernen“, weil diese leichteren Möglichkeiten automatisch vom Gehirn integriert werden. Selbstbild und Selbstvertrauen sowie das soziale Verhalten werden verbessert.

Der bekannte Umstand, dass durch die Feldenkrais-Methode® Koordination, Konzentration, Körperhaltung und Bewegung verbessert wird ist ein wichtiger Aspekt dieser Arbeit.



Thüringer Stiftung  
**Hand in Hand**  
Weg der Kinder, Schwangeren und Familien in Not

[www.thueringer-stiftung-handinhand.de](http://www.thueringer-stiftung-handinhand.de)

Hier finden Sie auch Adressen von  
Schwangerschaftsberatungsstellen  
in Ihrer Nähe.



Herzlichen Glückwunsch allen Schwangeren und allen Müttern, die ihr Kleines bereits im Arm halten! Eine großartige, aber auch herausfordernde Aufgabe liegt vor Ihnen: ein Kind ins Leben zu begleiten.

Ein Kind kommt mit einer großen Grundsehnsucht zu Welt - der Sehnsucht nach Liebe. Diese drückt sich in dem Grundbedürfnis nach Stillen und sicherer Bindung aus. Stillen fördert diese durch die intensive Hautnähe zwischen Mutter und Kind. Stillen ist gleichfalls die natürliche und gesunde Ernährung für ein Baby, weil Muttermilch immer frisch und keimfrei ist, sowie jederzeit in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung zur Verfügung steht. Sie passt sich dem Alter des Kindes sowie der Jahreszeit bzw. der Außentemperatur an und variiert zudem mit der Tageszeit. Stillen gleicht ebenso jedes Mal einem festlichen Drei-Gänge-Menü: erst die durstlöschende Vorspeise, dann der Hauptgang und zum Schluss das Dessert mit viel Sahne. Muttermilch enthält unnachahmlich die spezifisch menschlichen Eiweiße, Zucker, Fette und Wasser im optimalen Verhältnis. Muttermilch ist damit nicht nur leicht verdaulich, sondern sie funktioniert quasi als körpereigene Nahrung, so dass es nicht schlimm ist, sollte einmal etwas in die „falsche Kehle“ rutschen. Muttermilch beinhaltet weiter, neben Vitaminen und Mineralstoffen, - auch Abwehrstoffe, und zwar genau gegenüber den Erregern, die Mutter und Kind umwehen. Beginnt das Kind zu krabbeln, steigt die Menge der Abwehrstoffe in der Muttermilch nochmals an. So schützt Stillen nicht nur unmittelbar vor Krankheiten, sondern beugt auch diversen Erkrankungen im späteren Leben vor, z. B. Allergien, Asthma und Herz-Kreislauferkrankungen. Auch Mütter profitieren gesundheitlich vom Stillen: Es verringert sich zum Beispiel ihr Brustkrebsrisiko.

Aber nicht nur das. Wenn das Stillen richtig klappt, ist es die bequemste und beglückendste Rund-um-Betreuung eines Babys. Für das Baby heißt jeder Schluck: „Ich werde geliebt. Ich bin wertvoll.“ Durch die ausgeschütteten Hormone schwimmt auch die Mama in Glück.

Bei sachkundiger Beratung und Anleitung kann das Stillen, bis auf wenige Ausnahmen, gelingen. Wie kann ich zum Stillglück gelangen? Was hilft mir dabei und was steht mir im Weg? Wie schaffe ich das, ohne mich zu überlasten? Wie sieht das nach Kaiserschnitt oder bei Zwillingen aus? Was ist, wenn ich Medikamente einnehmen muss? Ab wann ist Beikost ratsam? Wie lange sollte ich stillen? Wenn diese oder andere Fragen Sie bewegen, lassen Sie sich beraten und ermutigen.

Hanne Kerstin Götze, Stillberaterin (AFS)

Neugeborene, Säuglinge, Kinder und Jugendliche können mit Hilfe osteopathischer Behandlungen von Fehlfunktionen befreit werden, die sich auf die spätere körperliche Entwicklung negativ auswirken könnten.

### Mögliche Beschwerden bei Kindern:

- Allergien • Asthma • Aufmerksamkeitsdefizite
- Bauchkrämpfe • Einnässen • Schrei- und Spuckkinder
- Laufschwierigkeiten • Lernschwierigkeiten und Legasthenie
- Augen- und Ohrenprobleme • Schlafstörungen
- Wachstumsstörungen • verspätete oder auffällige Entwicklungen

Kindliche Schädel bestehen bei der Geburt aus mehreren weichen Knochen-schichten und Bindege-websplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen. Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Sauglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Ver-schiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbst-regulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nerven-austrittspunkten zur Folge haben.

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Aus-trittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nerven-verbindungen, Muskel- oder Faszienanhaftungen am Schädel über den gesamten Körper verbreiten. Derartige Funktionsstörungen beeinträchtigen oft die normale körperliche und geistige Entwicklung. Fehlfunktionen können im kindlichen Körper auch nach Stürzen oder Traumen durch Gewebekompression oder Gewebezug entstehen. Lassen diese sich nicht spontan korrigieren, kann eine Therapie die Ursachen beseitigen.



Bild: Alexandr Vasilyev - Adobe Stock



# Be.Styled

kids & teens

Unterm Markt 8 | Arnstadt | 03628 - 58 17 551

f Be.Styled KIDS & TEENS/Arnstadt

@ be\_styled\_kids\_and\_teens

Mo - Fr: 9.30 - 12.00 Uhr | 13.00 - 18.00 Uhr

Sa: 9.30 - 12.00 Uhr

- Größen: 44 - 176
- individuelle Beratung
- große Mützenauswahl
- Spielecke für Kids
- separater Teeniebereich
- tolle Geschenkideen
- 3% Stammkundenrabatt



## KINDERKISTE

Dein Fachgeschäft für Baby- und Kindermode,  
Babyausstattung und Spielzeug für kleine Entdecker!

Inh. Kathrin Müller-Lindner

Karl-Zink-Str. 1 in 98693 Ilmenau

03677 202471



Unsere Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10 Uhr bis 18 Uhr

Samstag: 10 Uhr bis 13 Uhr



Facebook: [https://www.facebook.com/Kinderkiste\\_Ilmenau/](https://www.facebook.com/Kinderkiste_Ilmenau/)

# Baby-Erstausrüstung

Storcheninfo empfiehlt

### Bekleidung

- 4-6 Bodys (Größe 56-62)
- 4-6 Oberteile - Hemdchen, Jäckchen Größe 56-62
- 4 Strampler Größe 56-62
- 1 Mützchen
- 2-3 Paar Söckchen Größe 13/14 und 15/16
- 3-4 Schlafanzüge Größe 56-62
- 1 Jacke, Mütze, Fäustlinge und Schühchen (je nach Jahreszeit)

### Utensilien zum Wickeln und Schlafen

- Wickelkommode, Wickelauflage, Wärmelampe
- Windeleimer mit Deckel, Weckwerf- oder Stoffwindel
- Stubenwagen, Babyfon, Wiege oder Babybett mit Bettlaken, Decke und Schlafsack

### Pflege

- Badewanne mit Wannenständer oder Badeeimer, Badethermometer
- Waschlappen, 2 Kapuzenbadetücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Nagelschere, Fieberthermometer

### Mahlzeiten

- für stillende Mütter: 1 Milchflasche, 1 Sauger, eventl. Milchpumpe
- für nichtstillende Mütter:
  - 6 Milchflaschen mit Saugern
  - Teeflaschen mit Teesauger
  - Flaschenbürste und Saugerbürste
  - Babykostwärmer
  - mehrere Lätzchen
  - Beruhigungsschnuller
  - Sterilisator
  - Thermosflasche-Box
  - spezielles Angebot: Wiesgesprächstunden in Apotheken von Hebammen

### Für Unterwegs

- Kombi-Kinderwagen und/oder Tragetuchl-Sack
- Decke oder Fußsack für Kinderwagen
- Babyautositz Größe 0+, Sonnenblende-/Schirm, Moskitonetz

### Sicherheit für später

- Steckdosenschutz, Herdschutzgitter
- Tür- und Treppenschutzgitter, Kanten-/Eckenschutz

# Strick Nadel

EDDEL-ELLI

Creative Handarbeiten

Bei uns bekommen Sie:

Babywolle, Stricknadeln, Häkelnadeln,  
Baby-Zeitschriften mit Anleitungen,  
fertige Mützchen, Strümpfchen Schals,  
Stoffe und Zubehör

Inh. Edelgard Escher  
Marktstraße 26  
98693 Ilmenau  
☎ (0 36 77) 20 25 21  
✉ info@edel-elli.de  
www.edel-elli.de

#### April bis Oktober:

Montag, Mittwoch & Freitag: 9.00 - 13.30 Uhr  
Dienstag & Donnerstag: 14.00 - 17.30 Uhr  
Montag, Mittwoch & Freitag  
Nachmittag geschlossen!

#### November bis März:

Montag bis Freitag: 9.00 - 13.30 Uhr  
Montag, Dienstag,  
Donnerstag & Freitag: 15.00 - 18.00 Uhr  
Mittwoch Nachmittag  
geschlossen!

Unsere Öffnungszeiten: Oder nach Vereinbarung - rufen Sie uns an!

„Eltern sind die einzigen Menschen, die dich  
schon lieben, bevor sie dich kennen“



🍏 frisches Bio-Obst und Gemüse

🧴 Pflege- und Naturheilmittel

🧸 Kinderzimmerdeko, Holzspielzeug

👶 Windeln, Naturmalfarben

Bioladen Wildrose Telefon: 03628588999  
Längwitzerstr. 3 Mo-Fr: 9-13 Uhr, 14-18 Uhr  
99310 Arnstadt Sa geschlossen

# Checkliste Klinikkofter

Was muss dort alles rein?

Der Klinikkofter sollte auf Empfehlung der Hebammen und Ärzte bereits ab der 35. Schwangerschaftswoche vollständig gepackt sein.

#### Für den Amtsschimmel:

- 🟢 Personalausweis und Mutterpass
- 🟢 Versicherungskarte und Kliniküberweisung
- 🟢 Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
- 🟢 bei ledigen Müttern: die eigene Geburtsurkunde
- 🟢 10 € Bearbeitungsgebühr für das Standesamt (1 Geburtsurkunde)

#### Für den Kreißaal:

- 🟢 bequeme Schuhe, warme Socken, lockere Kleidung
- 🟢 T-Shirt für die Mutter
- 🟢 auch bequeme Kleidung für den werdenden Vater einplanen
- 🟢 je nach Geschmack Kaugummis, Pfefferminzbonbons und
- 🟢 Traubenzucker zum lutschen mitnehmen
- 🟢 CDs nach Lust und Laune
- 🟢 Fotoapparat und/loder Videokamera für die ersten Bilder

#### Für die Wochenstation:

- 🟢 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 🟢 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- 🟢 eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmalslips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- 🟢 Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahr garnitur in Größe 56
- 🟢 eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

#### Größentabelle Babykleidung: (auch für Omas und Tanten :-)

Körpergröße in cm	Alter in Monat(e)	Größe
45-50	1	50
51-56	2	56
57-62	3-4	62
63-68	5-7	68
69-74	8-11	74
75-80	11-15	80
81-86	16-22	86
87-92	21-25	92
93-98	26-30	98
99-104	31-36	104



## AKTIV ZU ZWEIT - AQUAFITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT



## BABYSCHWIMMEN ERSTE BERÜHRUNG MIT WASSER



Immer  
einen Besuch  
wert.

[www.bad-arnstadt.de](http://www.bad-arnstadt.de)  
Telefon: 0 36 28 / 60 33 79

ARNSTÄDTER  
**SPORT- &  
FREIZEITBAD**  
AM WOLLMARKT

Foto: Tobias Gäßler,  
Braunrigg - Fotolia



# Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Das Mutterschutzgesetz (neue Fassung per 1. Januar 2018) gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen (neu auch für Schülerinnen und Studentinnen), ausgenommen Selbständige und Geschäftsführerinnen juristischer Personen bzw. Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Festlegungen. Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen. Informationen auch in der Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz MuSchArbV.

### Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sollten unverzüglich die Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitgeteilt werden. Auf Anforderung ist das entsprechende Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorzulegen.

### Schutzfristen Beschäftigungsverbot

6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt  
für Früh- und Mehrlingsgeburten Verlängerung auf 12 Wochen, gilt ebenfalls für Mütter von Kindern mit Behinderungen

### Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung. Gilt ebenfalls bei Fehlgeburten nach der 12. Schwangerschaftswoche.

### Elternzeit

siehe Checkliste Seite 7

### Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro Tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nachtarbeit - Ausnahme zwischen 20 und 22 Uhr mit Zustimmung aller Seiten (Schwangere, Arzt, zuständige Aufsichtsbehörde)
- Sonn- und Feiertagsarbeit ist unter den o. g. Bedingungen erlaubt. Die Schwangere darf nicht alleine am Arbeitsplatz sein.

### Stillzeiten während der Arbeitszeit

- Zeiten:
- 2x täglich 1/2 Stunde
  - 1x täglich 1 Stunde

### Mutterschaftsgeld für die Zeit der o.g. Schutzfristen

Wer zahlt: Krankenkassen bzw. Bund einen festgelegten Tagessatz  
Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettogehalt

Siehe auch u.a.: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de); [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)



## Von Anfang an gut aufgehoben!

Die Geburt eines Kindes verändert alles. Die eigene Welt ist von heute auf morgen auf den Kopf gestellt und plötzlich tauchen Fragen auf, mit denen man sich vorher noch nicht beschäftigt hat: Müssen wir unser Baby versichern? Worauf gilt es dabei zu achten? Und wie können wir für eine finanzielle Absicherung sorgen?

Wir helfen Ihnen hier gern weiter und beraten Sie rund um Ihre neue Lebenssituation.

Für den Abschluss eines Vertrages erhalten Sie als Dankeschön einen Gutschein für ein erstes, gemeinsames Fotoshooting mit Ihrem Baby.

### Kinderleicht über die Homepage einen unverbindlichen Termin buchen!

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der FinDik GmbH & Co. KG

Gutschein  
für Ihr erstes  
Babyshooting



## Meine Termine

Datum	Uhrzeit		

### Impressum

**Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig**

Mühlenweg 21, 07751 Jena

Telefon: 03641 364233

### Hinweise:

Alle Informationen [Stand November 2020] sind sorgfältig recherchiert, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit, Korrektheit und Aktualität. Sie sind nicht als Ersatz für weitergehende Beratungsleistungen anderer Institutionen und Einrichtungen gedacht. Die Inhalte dieser Broschüre sind ausschließlich zur privaten Nutzung bestimmt. Ein Nachdruck bedarf ausdrücklich der Genehmigung des Herausgebers.

Die Verteilung der Hefte ist kostenlos. Ein Weiterverkauf ist nicht gestattet. Für die in dieser Broschüre werbenden Ansprechpartner und deren ggf. redaktionellen Beiträge wird keine Verantwortung übernommen.

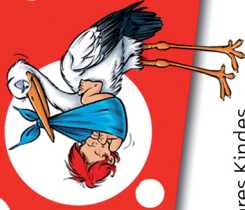
Satz und Druck: www.zoommedia.de • Foto Blumen: © Floydine - Adobe Stock

In eigener Sache:  
**Geschäftspartner und  
Mitarbeiter (m,w,d)  
bundesweit willkommen.**



# Herzlichen Glückwunsch zur Geburt!

Bei uns wartet ein PRÄSENT auf Sie!



**Freuen Sie sich auf eine persönliche Erinnerungsbox für Ihr Baby\* -**  
eine Box für all die lebenswerten Erinnerungsstücke aus den ersten Lebensmonaten Ihres Kindes.

\* Einwohnern des IIm-Kreises schenken wir die Box im Rahmen eines Beratungsgesprächs in einer unserer Geschäftsstellen.

Reichen Sie diesen Gutschein innerhalb des

1. Lebensjahres Ihres Kindes in einer unserer Geschäftsstellen ein oder senden Sie ihn per E-Mail an: [vertriebsmanagement@spkai.de](mailto:vertriebsmanagement@spkai.de).



Kind: Name, Vorname

Angaben zur Geburt (für Individualisierung der Erinnerungsbox):

Datum

Uhrzeit

Gewicht

Größe

Eltern: Name, Vorname

Telefon (tagsüber)

E-Mail

Unterschrift