



Bild: rosi-fotografie.de



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Mütter und junge Familien  
in Chemnitz.

4. Auflage



## 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.



Dittersdorfer Str. 52

09439 Amtsberg

0174/3086992

[mail@rosi-fotografie.de](mailto:mail@rosi-fotografie.de)

[www.rosi-fotografie.de](http://www.rosi-fotografie.de)

follow me on  



Überreicht durch:

Hier geht's mit Liebe durch den Kurs. Denn es ist Eure Zeit. Mit Sport, Spiel und Spaß haltet Ihr Euch fit für den Alltag. Macht mit!

EUER KURS. EURE ZEIT.

FIT MIT LIEBE

#### UNSERE BABY & KINDER KURSE

Babymassage	• FenKid®	• MamiDance
BellySport	• fitdankbaby®	• Jumping Kids
BuggyWorkout	• MamiFit	• Purzelbaum
Waldzwerge	• TragDichFit	• BeboFit

MEHR INFORMATIONEN AUF:  
[www.mamiinform.de](http://www.mamiinform.de)

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Auskünfte erhalten Sie auch bei den Bürgerservicestellen in Ihrer Umgebung ([www.chemnitz.de](http://www.chemnitz.de)) bzw. unter der Behördenrufnummer: 0371 115

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**  
**Wo:** Standesamt, Bahnhofstr. 53, 09111 Chemnitz, Tel.: 0371 4883321  
 (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), Amt für Jugend und Familie, Bahnhofstr. 53, 09111 Chemnitz, Tel.: 0371 488 5141  
 (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:** Meldebehörde/Bürgerservice, Düsseldorfor Platz 1, 09111, Chemnitz, Tel.: 0371 115 (Behördenrufnummer)  
**Wann:** erfolgt normalerweise automatisch durch das Standesamt  
**Erforderliche Unterlagen:**

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

Gesundheit in  
besten Händen

AOK  
PLUS

# Von klein auf bestens versorgt.

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns am Herzen. Deshalb unterstützen wir Sie mit vielen Vorsorge-Angeboten, z. B. unserem AOK-Familienprogramm, der Aktion »Gesunde Kinder – gesunde Zukunft« oder dem interaktiven Impfkalender. Infos unter [plus.aok.de](http://plus.aok.de)

© zebra | werbeagentur | www.zebra.de | Bildquelle: zebra WA\_5-C0614

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

## Kindergeld beantragen

**Wo:** Familienkasse Sachsen, Heinrich-Lorenz-Str. 20, 09120 Chemnitz  
Post: Familienkasse Sachsen, 09092 Chemnitz,  
Tel.: 0800 4555530 und [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (Online-Formulardienst)

**Wann:** nach der Geburt des Kindes

### Erforderliche Unterlagen:

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

## 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.familienwegweiser.de](http://www.familienwegweiser.de))

## Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

**Wo:** Antragsannahme: Bürger- u. Verwaltungszentrum Moritzhof, Sozialamt,  
Bahnhofstr. 53, 09111 Chemnitz (Kundenportal), Tel.: 0371 115  
Formulare auch unter: [www.chemnitz.de](http://www.chemnitz.de)

**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
- im Anschluss an das Elterngeld kann Landeserziehungsgeld gewährt werden

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

Nach Einführung des Elterngeld Plus können ab 2015 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



### **Neue Herausforderung im Familienalltag?**

*Wir helfen Ihnen gern in schwierigen Lebenslagen – der Notmütterdienst!  
Ob Kinderbetreuung oder Haushaltshilfe, wir unterstützen sie  
individuell und kompetent – daheim, da wo Sie sich am wohlsten fühlen!*



Notmütterdienst  
Familien- und Seniorenhilfe e.V.  
Regionalbüro Chemnitz

[www.notmuetterdienst.de](http://www.notmuetterdienst.de)  
Tel. 0151 20294558

### **„Elternverein Chemnitzer Frühstarter“**

Verein zur Förderung von Familien mit  
frühgeborenen Kindern e.V.



**Eltern helfen Eltern** - Angebote des Elternvereins:

- Elternbetreuung in den Chemnitzer Kliniken
- Kaffeklatsch einmal im Quartal zum Erfahrungsaustausch
- Babymassage-Kurse für Frühstarter
- „Musische Frühstarter“ Kurse in der Städtischen Musikschule Chemnitz
- Veranstaltungen für Familien

Vereinsvorsitzende: Grit Bäßler  
Gürtelstraße 10, 09114 Chemnitz  
Tel. 0371/420505  
[www.chemnitzer-fruehstarter.de](http://www.chemnitzer-fruehstarter.de)  
[www.facebook.com/ChemnitzerFruehstarter](https://www.facebook.com/ChemnitzerFruehstarter)



# Beziehung und Bindung

Psychische Dimension von Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft

Die Zeit der Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit danach sind für die werdenden und frisch gebackenen Eltern und das Baby aufregende Lebensereignisse.

### **Schwangerschaft und Geburt**

Die Entwicklungspsychologie bestätigt, dass ungeborene Babys kompetente Wesen sind, die hören, sehen, schmecken, riechen, fühlen, lernen und sich erinnern können. Auch wenn die werdenden Eltern nicht immer etwas von diesen Entwicklungen bemerken, haben sie doch positiven oder negativen Einfluss auf die zukünftige emotionale und neurobiologische Ausstattung ihres Babys. Physischer und psychischer Stress, Partnerschaftsprobleme, Schwangerschaftskomplikationen oder unverarbeitete Konflikte können sich ungünstig auf das Schwangerschafts- und Geburtserleben der werdenden Mutter und auf die Entwicklung des Kindes auswirken. Das kann dazu führen, dass Elternteile sich ängstlich, falsch, überfordert und von sich oder ihrem Baby getrennt fühlen. Eine fachliche Beratung und empathische Begleitung können dazu beitragen, mit sich, dem Partner und dem Baby in guter Bindung zu bleiben, Schwangerschaftskomplikationen vorzubeugen und eine gelungene Geburt zu erwarten. Das Erlernen von Tiefenentspannungsmethoden, die Kommunikation mit dem ungeborenen Kind, Paar- oder Familienberatung sind unterstützende Methoden.

### **Leben mit Kind**

So erfüllend wie die Zeit mit dem eigenen Kind ist, gibt es auch Situationen, wo Eltern und Baby an emotionale und körperliche Grenzen kommen. Wenn Babys untröstlich schreien, wenig schlafen oder sich schlecht beruhigen lassen, Frauen durch überwältigende Erfahrungen rund um die Geburt belastet sind oder kein Paarleben mehr möglich ist, scheint es oft keinen Weg mehr aus der Anspannungs- und Stressspirale zu geben. Besonders beim Kind droht Stress chronisch zu werden. Eine professionelle Unterstützung bedeutet Entlastung und Steigerung der Lebensqualität.

### **Rolle der Eltern-Kind-Bindung**

Eine gelungene Bindung zwischen Eltern und Kind kann selbst nach vielen Jahren noch kraftpendend sein und als Sicherheit vermittelnd erlebt werden. Sie ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische und physische Gesundheit über die ganze Lebensspanne. Wenn Menschen sicher gebunden sind, ist es ihnen möglich, enge zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen, sich selbst als liebesfähig und liebenswert zu erleben.

E. Karpe, M.Sc. Psychologin, Körperorientierte Krisenbegleiterin;  
S. Triemer, Systemsiche (Familien-)Therapeutin, Bindungsanalytikerin



**Gall**  
 Ganzheitliche  
 Physiotherapie

Mo - Do 08.00 - 12.00 Uhr  
 13.30 - 18.00 Uhr  
 Freitag 08.00 - 16.00 Uhr

# Ganzheitlich oder „Gar Nicht“!

Das Konzept der Ganzheitlichen Physiotherapie durchbricht manifestierte körperliche Barrieren und sorgt damit für Lebensfreude und Lebensqualität eines jeden Menschen. Die Therapeuten greifen Ihre körperlichen Symptome auf und erläutern spezifische Verkettungen und Abläufe. Somit werden Schmerzursachen deutlich und können behandelt werden. Mit Verkettungen sind dabei eine Vielzahl an Gewebestrukturen gemeint, die Funktionen durch Bewegung übergeben. Bei gewissen Funktionsstörungen werden genau diese Abläufe unterbrochen und somit in allen Funktionsweisen gehemmt.

Gelenke, Organe und Gefäßen, Nerven, Bindegewebe, Muskulatur bzw. die fasziellen Gewebestrukturen zeigen die Komplexität eines menschlichen Körpers, zeigen uns Therapeuten jedoch eine "Landkarte" mit vielen Wegen, die wir lesen können und wobei das Ziel immer Schmerzfreiheit bzw. Schmerzlinderung heißen muss.

Säuglinge und Kleinkinder sind natürlich nicht in der Lage, Schmerzsymptome zu deuten und reagieren häufig mit Schreien, Weinen oder Apathie. Wer sein Kind kennenlernt, lernt es zu beobachten und kann folgende Dinge besser wahrnehmen und einschätzen. Eine Schiefelage des Babys im Bettchen oder Kinderwagen zeigen uns mögliche Gelenkblockierungen. Das Kind weicht in seine favorisierte Seite aus.

Das Stillen an einer Brust geschieht besser als an der anderen. Auch wenn das Kind beim Stillen den Mund nicht weit genug öffnet bzw. wenn die Brustwarzen ständig wund sind, dann stören das Baby mögliche Gelenkschmerzen im Kopfgelenksbereich.

Bitte keineswegs verzweifeln, wenn ein Baby aus unersichtlichem Grund viel schreit, viel spuckt, starke Blähungen oder Schluckauf hat. Das Zusammenspiel aus den sympathischen Nervenfasern und den parasympathischen Nervenfasern ist abhängig von der Gelenkstellung sowie verschiedenen, immer wieder veränderten Spannungssymptomen der Muskulatur. Ein Säugling wächst mit seinen Aufgaben und verarbeitet permanent Eindrücke. Ein Baby braucht Zeit zum Ankommen und verdient unser vollstes Verständnis für seine Reaktionen.

Ein Kind sitzt, wenn es sich selbstständig drehen, seinen Kopf halten kann und die Entwicklung seines Knochengewebes bzw. seiner Muskulatur es erlaubt. Nicht, wenn ihn die Sofakissen halten! Bei einem heranwachsenden Kleinkind sollten Sie nicht spaßhaft versuchen, es zum Laufen zu bewegen, denn durch das Halten und über den Bodenziehen aktivieren Sie bei Ihrem Kind einen Reflex, der längst abgebaut sein sollte. Somit sind Sie mit aller Geduld vorbereitet, Ihren Nachwuchs zu verstehen und bei größeren Auffälligkeiten einen Therapeuten Ihres Vertrauens aufzusuchen.

[gall-physio.de](http://gall-physio.de)



**Jump'n'play**  
 SPORT- UND FAMILIENLEBENSSTYL

**HIER WERDEN  
 KINDERTRÄUME WAHR!**  
 #kleinkindbereich

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

**Sportfunpark**  
 in der Ermata-Passage

Der Chemnitzer Windelservice

**POpular**  
natürlich sauber

Jetzt  
**2 von 4  
Wochen  
gratis!**



Josephinenstraße 2, 09113 Chemnitz • Telefon: 0174 2907880  
mail@Chemnitzer-Windelservice.de • www.Chemnitzer-Windelservice.de

## Moderne Stoffwindeln sind in!

**Wussten Sie schon: Pampers sind out, moderne Stoffwindeln sind in. Denn Stoffwindeln sind das Beste für Ihr Kind.**

Handelsübliche Wegwerfwindeln beinhalten umstrittene, mineralölhaltige Stoffe, sogenannte Paraffine, die die Regenerationsfähigkeit und den Säureschutzmantel der Haut beeinträchtigen. Stoffwindeln werden aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Hanf hergestellt und sind damit perfekt für Babys sanfte Haut. Im Vergleich zu Wegwerfwindeln lösen Stoffwindeln wesentlich seltener allergische Reaktionen aus, und Babys leiden praktisch nie an einem wunden Po.

### **Stoffwindeln vermeiden Müll und schonen die Ressourcen.**

4500 Windeln benötigt ein Kind im Durchschnitt bis es trocken wird. Das entspricht etwa 1000 Kilo Müll. Sondermüll der nicht recycelt werden kann und mindestens 500 Jahre braucht, bis er zersetzt ist. Hingegen werden Stoffwindeln immer wieder verwendet und schonen damit die Umwelt. Stoffwindeln produzieren nicht nur so gut wie keinen Müll, sie schonen auch die natürlichen Ressourcen. Die notwendigen Rohstoffe für Stoffwindeln sind schwindend gering im Vergleich zu der Herstellung von Wegwerfwindeln. Holz, Erdöl und extrem viel Wasser wird verbraucht, und all das für ein Produkt, das nur einmal für ein paar Stunden getragen wird.

### **Stoffwindeln unterstützen beim Trockenwerden.**

Tatsache ist, dass seit der Einführung von Wegwerfwindeln in den 1960er Jahren, Kinder immer später trocken werden. Das liegt vor allem daran, dass die Wegwerfwindeln sich über einen sehr langen Zeitraum trocken anfühlen. Viele Kleinkinder merken überhaupt nicht, wenn sie in die Hose gemacht haben. Stoffwindelkinder spüren, wenn die Windel nass wird und entwickeln ein Gefühl für die eigenen Ausscheidungen. Sie beginnen zeitiger Signale zu geben, wenn es untenherum unangenehm wird.

### **Stoffwindeln sind einfach, praktisch und total süß.**

Die Stoffwindel aus super saugfähigem Material nimmt die Flüssigkeit auf, und eine dünne, auslaufsichere aber atmungsaktive Überhose sorgt dafür, dass die Kleidung trocken bleibt. Die Überhosen sind bunt und total süß, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Wenn Sie sich die Arbeit sparen möchten, selbst Stoffwindeln zwei- bis dreimal pro Woche zu waschen, dann bietet der Chemnitzer Windelservice die einzigartige Möglichkeit, sämtliche Arbeit rund um das Thema Stoffwindeln auszulagern. Nähere Informationen hierzu unter **www.chemnitzer-windelservice.de**. Da hat niemand mehr eine Ausrede, nicht mit Stoff zu wickeln.



**PEKiP®**

Asta Schulz  
Chopinstraße 35  
09119 Chemnitz

t. +49 (0) 371 42 50 27  
m. +49 (0) 174 88 677 88  
e. Familienwunderkiste@gmail.com  
w. www.Familien-Wunderkiste.de

Annett Rösch  
Bernsdorfer Straße 291  
09125 Chemnitz

m. +49 (0) 176 86 16 71 35  
e. info@lebens-garten.de  
w. www.lebens-garten.de

Ein Gruppenangebot.  
Für Eltern mit ihren Babys  
im ersten Lebensjahr

**Für dich  
und dein Kind**



Prager-Flämen-Kind-Programme  
Verein für Gruppenarbeit mit Eltern  
und ihrer Kindern im 1. Lebensjahr

# Akute und chronische Rückenschmerzen ...

# ... während und nach der Schwangerschaft



Foto: privat

**Heilpraktiker Lauterlein: „Auch in der Schwangerschaft sind Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen gut behandelbar!“**

**Herr Lauterlein, weit mehr als die Hälfte aller Schwangeren leiden unter Rückenschmerzen. Worin sehen Sie die Ursachen?**

Rückenschmerzen bei Schwangeren werden häufig durch dieselben Ereignisse ausgelöst wie bei nicht schwangeren Personen. Durch eine ruckartige Bewegung oder beim Heben zum Beispiel. Bei Schwangeren werden Rückenschmerzen zusätzlich durch die plötzliche Gewichtszunahme, eine veränderte Körper- und Ganghaltung und die hormonbedingte Lockerung der Bänder und Sehnen begünstigt. Viele meiner Patientinnen litten aber schon bevor sie in guter Hoffnung waren an Beschwerden im Bewegungsapparat. Durch alle eben genannten Gründe kann es zu Verschiebungen und Fehlstellungen im Becken und der Wirbelsäule kommen. Dadurch können Nerven unter Druck geraten, welche dann lokal oder auch ausstrahlend Schmerzen verursachen können.

## Wie helfen Sie diesen Patientinnen?

Durch meine gezielte Rückentherapie sollen solche Fehlstellungen sanft korrigiert werden. Meist bessern sich dadurch genau die Beschwerden, die die Patientinnen schon wochenlang gequält haben. Ich möchte es an dieser Stelle auch nicht versäumen, Sie darüber aufzuklären, dass Schmerzen im Nacken und der Brustwirbelsäule während der Schwangerschaft ebenfalls keine Seltenheit sind. Auch bei diesen Beschwerden arbeite ich bei meiner Therapie mit den geeigneten Techniken.

## Kann Ihre Behandlung auch die Geburt erleichtern?

Meine langjährigen Erfahrungen haben gezeigt, dass eine Fehlstellung im Becken zur häufigsten Schmerzursache während der Schwangerschaft gezählt werden kann. Werden diese Fehlstellungen beseitigt, ist das für die werdenden Mamis natürlich eine erhebliche Erleichterung. Diese Erfahrungen bestätigen sich auch durch eine internationale Studie [1988], „Obstetrics and Gynecology“. Eine andere Studie [Fallon J. The Effect of Chiropractic Treatment on Pregnancy and Labor] zeigte zudem, dass durch die Korrektur von Fehlstellungen im Becken und der Lendenwirbelsäule die Geburtszeit um bis zu 30% verkürzt werden kann. Außerdem empfehle ich meinen Patientinnen auch nach der Wöchnerin Zeit einen Termin in meiner Praxis zu vereinbaren. Durch eine wiederholte Behandlung lassen sich die nach der Geburt typischen Schmerzen im Unterbauch gut therapieren und bei der Geburt erneut erworbene Fehlstellungen im Becken und der Wirbelsäule können beseitigt werden.

## HEILKUNDE CHIRO PRAXIS LAUTERLEIN

### Heilpraktiker Ingo Lauterlein

Straße der Nationen 73–75 • 09113 Chemnitz

Telefon: +49 371 2625650

Internet: [www.lauterlein.de](http://www.lauterlein.de) • E-Mail: [service@lauterlein.de](mailto:service@lauterlein.de)



Instagram: [hp\\_ingo\\_lauterlein](https://www.instagram.com/hp_ingo_lauterlein)



## Elternkinderkurse & Trageberatung

Kiiba bietet Baby- und Kleinkinderkurse, die endlich auch für euch Eltern da sind. Im BabySteps®-Kurs klären wir gängige Ammenmärchen auf und tauschen uns zu Themen wie Bindung, Verwöhnen, Stillen/Fläschchen, Babyschlaf, Tragen, Beikost und vieles mehr aus.

Wenn die Zeit der Babykurse vorbei ist, ändert sich für Eltern Einiges und die Themen, die euch bewegen, wachsen mit euren Kleinen mit! Im Kurs "Kiiba KNIRPSE" geht es unter anderem um Themen wie dem "Trocken werden", "Kleinkindschlaf", "Eingewöhnung", "Autonomiephase" und "Teilen lernen". Ihr habt Gelegenheit euch mit anderen Eltern auszutauschen und bekommt Antworten auf die vielen Fragen, die euch bewegen. Begleitet werden alle Kurse mit liebevollen Spiel- und Sinnesanregungen. Wir singen und spielen in gemütlicher Atmosphäre und unsere Kleinen haben viel Raum zum Entdecken.

**Weitere Angebote:** Professionelle Trageberatung und MAWIBA® (Tanz für Schwangere und Mamas mit sanften Beckenbodentraining)

### www.kiiba.de

Kontakt: Anita Schöpke Telefon: 0176 4200 5338  
Mail: anita@kiiba.de

Standort: Hebammenpraxis Diana Fengler  
Ernst-Heilmann-Str. 10  
09116 Chemnitz (Kaßberg/Altendorf, Autobahnabfahrt  
Chemnitz Rabenstein)



# Tragen – ist natürlich und macht Spaß

Das Tragen stellt von Anbeginn die natürliche Beförderungsart für Babys und Kleinkinder dar. Erst mit der Industrialisierung im 19. Jh. wurde der klassische Kinderwagen erfunden. Durch diverse politische Einflüsse in der Erziehung und im Umgang mit Säuglingen wurde das Tragen verpönt. Erst im 20. Jh. kam es zu einer neuen Denkweise in Bezug auf frühkindliche Bedürfnisse und die wissenschaftliche Einordnung des Neugeborenen als aktiver Tragling – das Tragen wurde wieder populär. Tragen soll in erster Linie Spaß machen, es gibt aber noch einige weitere positive Aspekte, die das Tragen mit sich bringt:

- es fördert eine gesunde körperliche, geistige und emotionale Entwicklung
- vermittelt Geborgenheit und Sicherheit
- schafft Selbstvertrauen und stärkt das Urvertrauen
- fördert eine sichere Bindung
- erleichtert das Finden eines Alltagsrhythmus
- gibt Vätern eine gute Möglichkeit ihr Kind intensiver kennenzulernen und den Müttern ein paar freie Minuten zu verschaffen
- fördert die Kommunikation zwischen Eltern und Kind
- ist Bedürfnisbefriedigung
- Sport mit dem Baby wie z. B. Kanga u.v.m.

### Man sollte beim Tragen ein paar Dinge beachten:

- die natürliche Haltung der kindlichen Wirbelsäule sollte altersentsprechend unterstützt und gestützt sein
- vor allem bei Neugeborenen sollte eine physiologische Haltung der Hüfte gewährleistet sein
- die gewählte Trageweise sollte bequem und physiologisch für den Tragenden sein

Inzwischen gibt es sehr viele Tragesysteme und Tuchhersteller auf dem Markt, und es ist sicher für jeden etwas dabei. Damit man lange Spaß am Tragen hat, empfiehlt es sich vor dem Kauf von einer ausgebildeten Trageberaterin verschiedene Möglichkeiten des Tragens mit Tuch und/oder Tragehilfen zeigen zu lassen.

Viel Spaß und Freude in der Tragezeit.

[www.bewegt-tragen.de](http://www.bewegt-tragen.de)

## vor der Schwangerschaft:

Kinderwunschhypnose, Aufarbeiten vorange-  
gangener Schwangerschaften, Stillvorbereitung

## in der Schwangerschaft:

Geburtsvorbereitende Hypnose,  
Kontaktaufnahme mit dem Baby, Reflexion  
eigener Ängste in Bezug auf die Geburt

## nach der Schwangerschaft:

Stillberatung, Aufarbeitung traumatischer  
Geburtserfahrungen, Entstörung von Narben



Stillberatung Chemnitz

Ergo & mehr Gesundheitspraxis Rowena Lahl

Augustusbürger Straße 228 • 09127 Chemnitz

Fon 0371 - 440055 • Mobil 0176 - 97451575

www.stillberatung-chemnitz.de • info@stillberatung-chemnitz.de

## Dipl.- Psychologin Steffi Reimer

HP Psychotherapie / Hypnobirthing-Coach / Hypnotiseurin

Tel.: 0172-7060603 Mail: geburtscoaching@gmx.de

### Vor der Geburt:

- ✓ Hypnobirthing
- ✓ Bindungsstärkung
- ✓ Angstauflösung
- ✓ seelische  
Blockadenlösung
- ✓ Geburtsschmerz  
minimieren lernen
- ✓ Tiefenentspannung



### Nach der Geburt:

- ✓ Bindungsstärkung
- ✓ Paarstärkung
- ✓ Sanfte Verarbeitung  
belastender &  
traumatischer  
Erfahrungen aus SS,  
Geburt und danach
- ✓ „Mütterauszeit“

www.birth-in-balance.com

10€ BiB GUTSCHEIN\*

\*einmalig einlösbar für einen Kurs oder ein Coaching.  
\*keine Barauszahlung.

# Stillen

Für das Glück von Mutter und Kind

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-Kreislaufkrankungen. 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 Götzte, Stillberaterin (AFS)

Dein Baby hat sein Bettchen immer und überall dabei!



Von Hebammen  
empfohlen!



Mein Stekkissen,  
dein Baby  
wird es lieben!

## Geschenkgutschein von 10% auf deine Einkäufe

Den Gutschein kannst du dauerhaft bei jedem Einkauf im Shop unter [www.kreana-erz.de](http://www.kreana-erz.de) mit dem Code: **kreanastorche2019**, oder bei Vorlage dieser Anzeige in meinem Ladengeschäft auf der Hospitalstraße 11 in Ehrenfriedersdorf einlösen.

Weitere Infos findest du unter:

[www.kreana-erz.de](http://www.kreana-erz.de)



## Schwangeren Yoga

### YOGA - Inspiration

Mühlenstr. 34-36  
09111 Chemnitz  
Tel: 0371 / 3676891  
[info@yoga-inspiration.de](mailto:info@yoga-inspiration.de)  
[www.yoga-inspiration.de](http://www.yoga-inspiration.de)

# Baby-Erstaustattung

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 Stoffwindeln
- 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
  - Thermosflaschel-Box
  - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden 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

# Flacher Bauch und schlanke Taille

LDT - die kostgünstige Alternative zur Fettabsaugung



Nutzen Sie diesen **AKTIONSGUTSCHEIN** und vereinbaren Sie ein **BERATUNGSGESPRÄCH** mit **Ute Becker**

Tel.: 0371 444 65853

Weitere Informationen und ein Behandlungsvideo finden Sie auf [www.feweda.de](http://www.feweda.de)

**Aktionspreis 48 €**  
Beratung & Probebehandlung

- Dauerhafte Reduzierung des Fettgewebes mit gleichzeitiger Straffung der Haut z. B. an Bauch, Taille, Hüfte oder Po
- Modellierung der Figur nach Wunsch und Möglichkeit
- ! Bauchumfangreduzierung von 10 cm mit Festpreisgarantie

Praxis Feweda • Altendorfer Straße 16 • 09113 Chemnitz  
Telefonforum mit Ute Becker immer montags von 8 – 16 Uhr.

# 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 Kreißsaal:

- 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/oder 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 Einmal slips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrgarnitur 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

## LECKERBISSEN NATURKOST

Für Sie und Ihre Familie:

- **Bio- Lebensmittel** in großer Auswahl, saisonal, regional, natürlich auch vegetarisch, vegan, fair, glutenfrei, unverpackt und immer lecker
- **Informationen** rund um unsere Produkte
- ca. 20 % niedrigere Preise für Mitglieder im **Mitgliederladen**

**- GUTSCHEIN -**

Bei Vorlage dieser Anzeig  
erhalten Sie einmalig eine  
**Probemitgliedschaft für einen Monat**  
zum halben regulären Preis!



Bio-  
Schwangerschaftstest

- o einführen
  - o 3 Minuten warten
  - o wenn angeknabbert
- = positiv 😊

**Wir gratulieren zum Nachwuchs!**

Besuchen Sie uns:  
Leckerbissen Naturkost  
Jahnstraße 23  
09126 Chemnitz  
Tel.: 0371 561 25 66  
leckernaturkost@aol.com  
leckerbissennaturkost.de

# 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)

## Storcheninfo in eigener Sache

In letzter Zeit erhalten wir immer mehr Anfragen für Ausgaben der Storcheninfo in anderen Bundesländern. Für die Realisierung von Heften im weiteren Umkreis suchen wir daher engagierte Mitarbeiter oder Geschäftspartner (mlw). Aber auch in Thüringen/Sachsen/Sachsen-Anhalt bietet sich für Sie ein interessantes Tätigkeitsfeld.

Interessiert? [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)



Frische Farbe. Frische Ideen.  
Internet und Print.  
[www.zoommedia.de](http://www.zoommedia.de)







## Willkommen kleines Wunder



Unendlich viel Liebe  
bekommst du von deinen Eltern.

Und von uns  
ein Konto fürs Leben:  
das **S-GIRO Start**

[spk-chemnitz.de](https://spk-chemnitz.de)

 Sparkasse  
Chemnitz

### Gutschein über 10 Euro

Für ein neues S-GIRO Start. Für Ihr Baby. Alter max. 3 Jahre.  
Gültig bis 31.12.2022

---

neue Kontonummer

interner Vermerk:  
Gutschein an 330  
senden