



Storcheninfo

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

6. Auflage



Dittersdorfer Str 52
09439 Amtsberg
0174/3086992
www.rosi-fotografie.de



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 Gewerbe, die Sie spezialisiert, kompetent und hilfsbereit bei Ihren Fragen, Problemen und Wünschen gern unterstützen.

Überreicht durch:

Tole Wohnungs-
angebote
entdecken.

Viel Platz zum Großwerden

Einziehen und
1.000 €
Begrüßungs-
geld erhalten*

Und so kann Ihr neues Zuhause aussehen:

- ✓ mindestens 3 Räume Wohnglück
- ✓ Loggia mit abgesenktem Balkonaustritt
- ✓ modernes Badezimmer mit Wanne oder Dusche
- ✓ Tageslichtküche mit herrlichem Ausblick
- ✓ teils Treppenhäuser mit ebenerdigen Zugang

* Unser „Baby-Bonus“ ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und gilt bei erstmaliger Anmietung einer WCH-Wohnung. Die Aktion kann sowohl von werdenden Eltern als auch von Familien oder Alleinerziehenden mit Kindern im Alter von bis zu einem Jahr in Anspruch genommen werden.

Wohnungsbaugenossenschaft Chemnitz-Helbersdorf eG
www.wch-eg.de ☎ 0371 2759-145

WCH  **WOHNEN mit
ZUKUNFT**

©URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT WCH-2024 | Adobe | WPPIX

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Neu: Möglichkeit eines **Kombiantrages für Familienleistungen**

(Geburtsanzeige, Kindergeld, Fortzahlung Mutterschaftsgeld, Steuer-ID, Familienpass, Willkommensbesuch) im Klinikum CH, im DRK-Krankenhaus CH-Rabenstein und im Geburtshaus CH. **Info und Antrag: chemnitz.de**

● **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 485940

(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, Düsseldorf Platz 1, 09111, Chemnitz, Tel.: 115 (Behördenrufnummer), weitere Bürgerservicestellen in Ihrer Umgebung
finden Sie unter: www.chemnitz.de

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



Onlineportal und App „Meine AOK“

Kinderkrankengeld einfach digital beantragen

Mehr erfahren auf plus.aok.de/onlineportal

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

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
Online: www.arbeitsagentur.de (Online-Formulardienst)
E-Mail: familienkasse-sachsen@arbeitsagentur.de

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.familien-wegweiser.de)

Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

Wo: Antragsannahme: Bürger- u. Verwaltungszentrum Moritzhof, Sozialamt,
Bahnhofstr. 53, 09111 Chemnitz (Kundenportal), Tel.: 115 bzw. 0371 488 5076
(Elterngeldbehörde); Formulare auch unter: 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. Seit 09/21 gelten Neuregelungen für Bundeselterngeld und Elternzeit, die u. a. mehr Teilzeitmöglichkeiten, flexibleren Partnerschaftsbonus und weniger Bürokratie bieten. Infos unter: www.familienportal.de oder www.chemnitz.de

Erforderliche Unterlagen:

- schriftlicher Antrag (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

ergothera | Praxis für Ergotherapie

Zeißstraße 55 a | 09131 Chemnitz

Tel: +49 (0)3 71 | 272 52 60 8
Fax: +49 (0)3 71 | 4 50 57 36

ergothera.chemnitz@web.de
www.ergothera-chemnitz.de



allthera | Praxis für Physiotherapie

Zeißstraße 55 a | 09131 Chemnitz

Tel: +49 (0)3 71 | 4 50 52 79
Mobil: +49 (0)1 73 | 157 26 380
Fax: +49 (0)3 71 | 4 50 57 36

info@allthera-physio.de
www.allthera-physio.de



Babyschwimmen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt dieses Babykurses!

In unserem 1,34 m tiefen und 32 Grad warmen Therapiebecken finden Einzel- und Gruppentherapien sowie die Kurse in den Bereichen Aquafitness, Aquafitness für Schwangere und Babykurse (AOK Gutschein „Junge Familie“) statt.

Unsere liebevoll gestalteten Kurse bieten eine Mischung aus spielerischen Übungen, Liedern und sanften Bewegungen, um die Sinne Ihres Babys zu stimulieren und die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken. Geben Sie Ihrem Baby einen einzigartigen Start ins Leben mit unseren Babykursen.

Bei uns steht Spaß, Sicherheit und Entwicklung im Wasser an erster Stelle!

Unsere top ausgebildeten Therapeuten bieten Kurse speziell für Babys ab drei Monaten an. Mit viel Geduld und Erfahrung schaffen sie eine angenehme und sichere Umgebung, in der Ihr Baby seine Fähigkeiten im Wasser entdecken kann.

Der Babykurs fördert die motorische Entwicklung, Muskelaufbau, Koordination und verbessert den Gleichgewichtssinn, außerdem stärkt es das Vertrauen im Wasser. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Baby die Freude am Wasser!

Worauf warten Sie noch? Melden Sie sich jetzt für unseren Babykurs an und erleben Sie unvergessliche Momente im Wasser mit Ihrem kleinen Schatz!

Unsere Babykurse werden von der AOK Plus zu 100 % über das Junge Familie Konzept finanziert.
www.allthera-physio.de

Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dauermüde, erschöpft und ausgebrannt von den Tausend Dingen des Alltags. Eine Pause ohne ToDo's und "Maaamaaaa!" Das wäre es jetzt.



Lerne als Mama wieder **durch den Alltag zu tanzen** und dich vom **Lachen und Staunen** deiner Kinder **anstecken zu lassen ohne schlechtes Gewissen.** Denn es ist **nicht nur eine Phase,** sondern ein **Lebenseinstellung, die DU JETZT ändern kannst.** **Gehe auf den QR-Code und starte deine Reise in ein neues Leben.**

Bist du bereit, für dein Kind zu leben?

„Würdest du für dein Kind sterben, wenn es notwendig wäre und es deswegen leben könnte?“ Deine Antwort wird sicher lauten: „JA, auf jeden Fall!“ Doch als zweifache Mama weiß ich mittlerweile, dass die entscheidendere Frage lautet: **„Würdest du für dein Kind auch leben?“**

Denn genau das ist die herausforderndere Aufgabe. Denn du bist nicht hier und hast auch kein Kind bekommen, um nun dein Leben vollkommen unterzuordnen und dich aufzugeben. Auch wenn das gesellschaftlich mit Sätzen wie: „Nun hast du halt ein Kind“ und „Du wolltest es ja so“ suggeriert wird.

Als Expertin fürs Glücklich werden möchte ich dir zeigen, wie wichtig es ist, das Leben zu genießen und meine 3 Kernfragen mitgeben, die dir helfen, deine Rollen Rollen sein zu lassen und in erster Linie als Mensch glücklich zu werden.

Die erste Frage lautet: **Wem nützt es, wenn du ausgebrannt und bis zum Rande deiner persönlichen Grenzen erschöpft bist?**

Richtig, niemandem! Ja, als Frau haben wir gerade nach der Geburt enorme Fähigkeiten, Schlafmangel zu ertragen und unseren Körper nicht nur 9 Monate der Schwangerschaft sondern auch 6 Monate, 1 Jahr oder vielleicht 3 Jahre zu teilen und unser Kind zu tragen und zu stillen.

Doch wir dürfen erkennen, dass dies ein weiterer Job ist, den wir da übernehmen. Neben dem, den wir erlernt oder studiert haben. So zeigen Studien, dass gerade die Menschen, die in der Blüte ihres Lebens stehen – also zwischen 30 und 50 Jahren - am wenigsten motiviert sind, zu arbeiten. Es sind nur 22 % und sogar 27 % würden sofort Gehalt gegen Freizeit tauschen. Gerade die Frauen und Männer, die eben auch Mutter und Vater sind, so wie du.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, beginnt alles bei dir selbst und der Frage: **Was will ich meinem Kind vorleben?** Willst du deinem Kind vorleben, dass es normal ist, sich aufzuopfern bis zur eigenen Erschöpfung oder gar Krankheit durch all den Stress und den Sorgen. Oder willst du deinem Kind vorleben, dass es gesund und erstrebenswert ist, sich um sich selbst zu kümmern? Denn nur aus einem vollen Glas Wasser kannst du einem durstigen Menschen etwas abgeben, wenn dein Glas selbst fast leer ist, reicht es weder für dich noch für jemand anderem.

Um dir konkrete Startpunkte mit an die Hand zu geben, folgt meine Abschlussfrage: **Was bereitet dir persönlich Spaß und Freude?**

Eine Frage, die meine Kundinnen zu Beginn unserer Zusammenarbeit oft nicht beantworten können. Ich lade dich ein, nimm dir Zeit und überlege, was macht dir Spaß und bereitet dir Freude, wenn du 5 Minuten Zeit hast, eine Stunde und einen Tag. Mach dir Listen, die du griffbereit hast im Handy, und setze sie einfach um. Damit du deinem Kind praktisch zeigen kannst, was es heißt, das Leben zu leben, bevor man stirbt.

Vision Familienglück – susannahusch.de

**Namasté**
Wellnesskosmetik by Yvonne Finke.



SCHWANGERSCHAFTSMASSAGE

INDIVIDUELLE HAUTPFLEGE

FUSSPFLEGE



ADELSBERGSTRASSE 183, 09127 CHEMNITZ
0178 3281584



www.naturkosmetik-chemnitz.de

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

Carolastraße 5 • 09111 Chemnitz

Telefon: +49 371 2625650

Internet: www.lauterlein.de

E-Mail: service@lauterlein.de



@lauterlein.de



Kindertagespflege: individuell, professionell, familiennah



Kindertagespflegestellen in Ihrer Nähe finden Sie im Kitaportal der Stadt Chemnitz, auch im Chemnitzer Umland (ua Wittgensdorf, Röhrsdorf, Mittelbach uvm)

Kindertagespflege "Entdeckerland", Gudrun Lange, Josephinenplatz 8, 09113 Chemnitz
gudrun-entdeckerland@gmx.de oder auf youtube: Kindertagespflege "Entdeckerland"

Kindertagespflege

eine gute Alternative

Sie erwarten ein Kind oder sind gerade frischgebackene Eltern geworden?

Ein völlig neuer Lebensabschnitt beginnt. Und damit kommt früher oder später die Frage auf: Wie gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf? Wie finden wir einen guten Betreuungsplatz für unser Kind? Wie wäre es mit Kindertagespflege?

Kindertagespflege ist professionell: Tagesmütter und -väter sind fachlich, persönlich und gesundheitlich eignungsgeprüft - Umsetzung des Sächsischen Bildungsplans - regelmäßige Weiterbildungen sind Pflicht-Bereicherung durch Berufs- und Lebenserfahrung

Kindertagespflege ist individuell und altersgerecht: komfortabler Betreuungsschlüssel – max. 5 Kinder - ideale Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse des Kindes -breites Angebot an pädagogischen Konzepten -durch kleine Gruppe weniger krankheitsanfällig

Kindertagespflege ist persönlich, flexibel und verlässlich: nur eine Betreuungs- und Bezugsperson - ein direkter Ansprechpartner für Eltern - kein Schichtwechsel - familiennah und alltagsnah

Kindertagespflege ist bezahlbar und sicher: Elternbeitrag genauso hoch wie in der Kita -Ermäßigungen möglich - Sicherheit der Betreuung durch Vertretungsmodelle

Ihr Kind ist das wertvollste, was Sie haben. Die ersten drei Lebensjahre sind entscheidend für die Entwicklung Ihres Kindes. Nehmen Sie sich deswegen bewusst die Zeit für Ihre Entscheidung: Schauen Sie sich rechtzeitig Kitas oder Kindertagespflegestellen an. Welche Betreuung passt zu meiner Familie? Wo fühlen wir uns wohl?

Nehmen Sie Ihr gesetzlich verankertes Wunsch- und Wahlrecht in Anspruch! Kindertagespflegestellen in Ihrer Nähe finden sie im Kitaportal der Stadt Chemnitz. Suchen Sie dort konkret nach Kindertagespflege.

Für einen guten, passenden Betreuungsplatz lohnt es sich, auch einen etwas längeren Weg in Betracht zu ziehen!
Nähere Informationen zur Kindertagespflege:
www.iks-sachsen/eltern.de



Landgarten

Gemüse direkt ab Hof
Inh. Yvonne & Steffen Graunitz
Göppersdorfer Str.2a, Burgstädt
Tel. :0178-3773908, 03724-6681544

frisches BIO-Gemüse/Obst
Bio- & Naturkostwaren
Gemüseboxen-Ab-Hof-Verkauf:
geöffnet: Di.u.Fr.12-19.00 Uhr
Sa. 9-12.00 Uhr

www.bio-landgarten.de

Jump'n'play
SPORTFUNPARK ERMAFA-PASSAGE

**HIER WERDEN
KINDERTRÄUME WAHR!**
#kleinkindbereich

www.jumpnplay.de f

Sportfunpark
In der Ermafa-Passage

Kurszentrum

Kurse für Babys und Kleinkinder
in Chemnitz und Flöha

- Nesthocker (3-7 Monate)
- Nestflüchter (8-12 Monate)

Babyfit und Kleinkindfit im
Wasser in Flöha



*Bauch
gefühl*



Schillerstr. 24
09557 Flöha
Telefon:
03726/ 767 95 83

Comeniusstr. 28
09120 Chemnitz
Telefon:
0371/ 560 77 590

www.gesundheitszentrum-einheit.de | info@gesundheitszentrum-einheit.de

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 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 Fuhsack für Kinderwagen
- Babyautositz Größe 0+, Sonnenblende/-Schirm, Moskitonetz

Sicherheit für später

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



ELTERNKURSE, VORTRÄGE & BERATUNG

für Eltern und pädagogische Fachkräfte zum Bindungsaufbau und bei Verhaltens- und Lernschwierigkeiten von Kindern



www.bindung-verstehen.de



HYLA - DER ALLROUNDER FÜR DEIN GESUNDES ZUHAUSE ALS FAMILIE

- ✓ TIEFENREINIGUNG und "Entmilbung" von Matratzen, Kuscheltieren, Polstern etc.
- ✓ SAUGWISCHEN sämtlicher Böden
- ✓ NASSREINIGUNG von Polstern
- ✓ ABFLÜSSE UND FENSTER REINIGEN
- ✓ AUFSAUGEN von Flüssigkeiten
- ✓ LUFTREINIGUNG Gerüche, Bakterien, Schimmel, Staub, Krankheitserreger usw. im Wasser binden
- ✓ REIZKLIMA und Aromatherapie
- ✓ Linderung von Haut- & Lungenkrankheiten
- ✓ STAUBSAUGEN und -WISCHEN und viele mehr!



Stefanie Köhler

Vereinbare jetzt einen Termin für eine unverbindlichen Erlebnispräsentation



Vitalstoffmessungen für Erwachsene und Kinder | Gesundheits- und Ernährungsberatung | Gesundes Zuhause mit dem Hyla
www.gesundgluecklichsein.de | Tel. 0171 9541768

Flora Apotheke



Produkte der **Bahnhof-Apotheke Kempten**

z.B. Aromamischungen für Schwangerschaft und Babypflege

Frankenberger Str. 51
09131 Chemnitz

www.flora-apotheke.care

Telefon: 0371 - 41 58 96

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/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 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



Nestbau e.V.
Begeistert Familie Leben

Damit du deinen Job als Mama gern und gut bewältigst, sind wir vom Nestbau e. V. für dich da!

Unsere Angebote: Müttercoaching & systemische Beratung

- stadtweite **Vernetzung** von Müttern, Organisation von **Spielplatztreff**en • verschiedene **Vorträge & Themenangebote** für Eltern-Kind-Kreise • umfangreiche **Infos, Material und Anregungen** für deinen Kleinkindalltag • **Termine und Infos auf unserer Webseite:**

Gemeinsam für Familie. Damit das Leben gelingt. Von Anfang an.

www.nestbau-familie.de

YOGA für Schwangere

Beweglichkeit - Kraft - Entspannung
Atemübungen & Konzentration

Teilnahme ab der 14. Schwangerschaftswoche

Kurszeiten

Dienstag 10.00-11.30 Uhr
Donnerstag 19.00-20.30 Uhr

Alle Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst !

YOGA YANTRA

Henriettenstr. 51 / 09112 Chemnitz
info@yoga-yantra.de / www.yoga-yantra.de



YOGA YANTRA
SCHAFFENDE YOGA - WERKZEUGE FÜR FAMILIEN

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; www.familien-wegweiser.de

GIBT ES
ZINSEN
FÜR MICH
???



JA,
BEI DER
SPARKASSE
CHEMNITZ.



1%* p.a.

Das mitwachsende Konto.

- ! Geldgeschenke zur Geburt oder zu Geburtstagen ganz bequem einzahlen oder überweisen
- ! Geld ist sicher und täglich verfügbar
- ! Konto des Kindes kann im Online-Banking der Eltern angezeigt werden
- ! Eltern können sich eine kostenfreie Sparkassen-Card bestellen

TIPP:



Sparkassen Depot
Clever:
keine Depot-
gebühren
bis 29 Jahre

DekaBank Depot:
keine Depot-
gebühren
bis 18 Jahre

* Guthabenverzinsung auf Beträge bis 500,00 €.
Sparkasse Chemnitz, Bahnhofstr. 51, 09111 Chemnitz
Stand: Januar 2024



**privat
Clever**


spk-chemnitz.de

 **Sparkasse
Chemnitz**