

Bild: fotograefin.eu



# Storcheninfo

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

2. Auflage



## Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

Was bleibt, sind die Erinnerungen

Möchtet ihr auch diese einmaligen Momente eurer Schwangerschaft und eures Babys bewahren?

### Gutschein

... für ein zusätzliches Bild  
A4 aus deinem Fotoshooting.

(Vorlage bis 30.11.2020, nicht mit  
anderen Aktionen kombinierbar)

*Die*  
**Fotografin**  
Katrin Hegewald

An der Post 10  
01257 Dresden  
0351-2031438  
[www.fotograefin.eu](http://www.fotograefin.eu)

 [Fotograf.studio.dresden](https://www.facebook.com/fotograf.studio.dresden)  
 [katrin.hegewald](https://www.instagram.com/katrin.hegewald)

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:





## WIR SIND FÜR SIE DA, WENN MAN NEU PLANEN MUSS.

Die WiD Wohnen in Dresden GmbH & Co. KG ist die neue kommunale Wohnungsbaugesellschaft der Landeshauptstadt Dresden. Wir stehen für sicheres und preiswertes Wohnen im Stadtgebiet Dresden für Menschen und Familien mit geringem Einkommen. Gern unterstützen wir auch Sie! Sprechen Sie uns an.

WiD WOHNEN IN DRESDEN  
GMBH & CO. KG

Schützenplatz 14, 01067 Dresden  
Telefon: +49 351 828 731 600  
E-Mail: [vermietung@wid-dresden.de](mailto:vermietung@wid-dresden.de)  
[www.wid-dresden.de](http://www.wid-dresden.de)

 **WOHNEN IN  
DRESDEN**

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### • **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

**Wo:** Bürgeramt, Abt. Standesamt, Provanthofstr. 7, 01099 Dresden, Tel.: 0351 4886751, E-Mail: [standesamt-geburten@dresden.de](mailto:standesamt-geburten@dresden.de), Post: PF 120020, 01001 Dresden

[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), Jugendamt, Dr. Külz-Ring 19, 01067 Dresden, Tel.: 0351 4884761, Post: PF 120020, 01001 Dresden, E-Mail: [jugendamt@dresden.de](mailto:jugendamt@dresden.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:** Bürgeramt (Zentrales Bürgerbüro Altstadt, Theaterstr. 11, 01067 Dresden, Tel.: 0351 4886070 sowie weitere Bürgerbüros in Ihrer Nähe.)

**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

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter [dresden.de](http://dresden.de).



## Willkommen kleiner Neu-Dresdner.



Unendlich viel Liebe bekommst  
du von Mama und Papa.

Das Konto fürs Leben von uns.  
saxx life.

**Gutschein über 10 Euro**  
Für ein neues saxx life-Konto. Für Ihr Baby,  
Alter max. 3 Jahre. Gültig bis 31.12.2020.

neue Kontonummer

Interner Vermerk: Konto eröffnen,  
danach weiter an 0575000 zur Buchung

 Ostächsische  
Sparkasse Dresden

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### Kindergeld beantragen

**Wo:** Familienkasse Bautzen, Neusalzaer Str. 2, 02625 Bautzen  
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.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de))

### Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

**Wo:** Jugendamt, Dr.-Külz-Ring 19, 01067 Dresden, Tel.: 0351 4884777,  
Post: PF 120020, 01001 Dresden

**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 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

# Wir lieben unser bewegtes Leben!

Ein Plädoyer für Sport während und nach der Schwangerschaft



**Outdoor-Fitness für Mütter**

Parks und Termine unter:  
**www.laufmamalauf.de**

Du möchtest in deiner Schwangerschaft fit bleiben, an der frischen Luft Sport treiben und in Kontakt mit anderen werdenden Mamas kommen?  
Du willst nach deiner Schwangerschaft und der Geburt deines Kindes wieder in Form kommen, draußen sein, Mamas treffen und deinen kleinen Personaltrainer mitbringen?

Dann bist du bei LAUFMAMALAUF in Dresden genau richtig! Mach den Park zu deinem FitnessStudio!!!  
Melde dich über unser Kontaktformular oder direkt bei: susi-dresden@laufmamalauf.de

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass moderates regelmäßiges Fitnessstraining in der Schwangerschaft für Mutter und Kind gesund ist und zahlreiche Vorteile bringt. Es zeigte sich, dass körperliche und psychische Beschwerden bei aktiven Schwangeren deutlich seltener vorkommen und auch auf den Geburtsverlauf einen positiven Einfluss haben können.

Die Schwangerschaft ist keine Zeit, um durch Sport abzunehmen, schneller zu werden oder neue Fitness-Meilensteine zu erreichen. Die Schwangerschaft ist aber auch keine Freikarte für neun Monate ungesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten, sondern vielmehr der perfekte Startpunkt die eigene Gesundheit zu zelebrieren und sich (wieder) einem Fitnessprogramm zu widmen, das die gesunde Grundlage für die aktive, wachsende Familie legt.

Neben den körperlichen Vorteilen, wie der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, einer Muskelkräftigung, verbesserten Körperhaltung und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur sowie der Steigerung der Beweglichkeit hat der Sport während der Schwangerschaft auch positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Ein besseres Körpergefühl und mehr Energie trägt dazu genauso bei wie der Kontakt zu anderen werdenden Mamas.

Auch zum positiven Einfluss von sportlicher Betätigung während der Schwangerschaft auf den Geburtsverlauf gibt es zahlreiche Studien und Erkenntnisse. So benötigen sportlich aktive Gebärende seltener Schmerzmittel bzw. eine operative Entbindung und können oft selbstbestimmter und entspannter ihr Baby zur Welt bringen.

Nach der Geburt und einem ruhigen Wochenbett ist die Rückbildungsgymnastik der erste Schritt, um zur alten neuen Form zu kommen. Dann kann mit dem postnatalen Training begonnen werden. Das erklärte Ziel hierbei die Kräftigung der geschwächten Muskulatur, Beckenboden- und rückenstärkende Übungen durchzuführen und die verspannten Muskelpartien zu dehnen. Ein sich sanft steigerndes Herz-Kreislauf-Programm mit Cardio-Einheiten bringt die Mama zum Schwitzen und die Schwangerschaftspunde zum Schmelzen. Ebenfalls ist der psychische Wert des Trainings zu betonen. Neben der Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens spielt auch hier der Kontakt zu anderen Mamas, die gerade ganz ähnliche Situationen erleben, eine entscheidende Rolle. So können aus Sportbekanntschaften schnell echte Freundschaften werden.

Wer sich in seinem Körper wohlfühlt, strahlt dieses Wohlbefinden und das Selbstvertrauen einfach von innen heraus aus und ist für die täglichen kleinen und großen Herausforderungen im Mama-Alltag bestens gewappnet. Damit Mütter fit sind, den wichtigsten Job der Welt gut zu machen: Mama sein ...

© Susann Kreisel, LAUFMAMALAUF



**Holzspielzeugladen**

→ 100% Natur → 100% Natürlich Spielen

**ZAUBERBAUM**

Jubiläumsstr. 1 · 01139 Dresden · Tel. 0351/7952699

Besuchen Sie auch unseren Onlinshop [www.zauberbaum24.de](http://www.zauberbaum24.de)

## Schwangerenyoga



### Yogaraum

Elisabeth Frenkel  
Kastanienallee 2a  
01728 Possendorf

Tel: 01 5209057085

### Yoga mit Baby



[www.yoga-lust-freital-dresden.de](http://www.yoga-lust-freital-dresden.de)



# Yoga in der Schwangerschaft

Die Monate, in denen eine Frau ein Kind in sich trägt, sind kostbar und vergehen schnell. Besonders die erste Schwangerschaft ist eine Entdeckungsreise, eine Zeit großer Veränderung. Nicht nur ihr Körper, auch ihr Geist und ihre Seele beschäftigen sich mit der Entstehung des neuen Lebens.

Yoga verhilft Ihnen, unabhängig von Ihrem Gesundheitszustand, zur bestmöglichen Schwangerschaft und Entbindung. Von Anfang an schaffen Sie damit eine positive Umgebung für das werdende Kind.

Probleme wie Übergewicht, Schwangerschaftsstreifen und Rückenschmerzen lassen sich durch Yoga vermeiden.

Selbst wenn Sie noch nie Yoga praktiziert haben, werden Sie feststellen, dass schon die einfachsten Übungen ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern. Entspannung, Atemübungen und Meditation erleichtern das Geschehen von der Empfängnis bis zur Geburt und der Zeit danach. Sie werden ruhiger und sicherer.

Die einzelnen Übungen bereiten Sie nicht nur auf eine leichtere Entbindung vor, Sie helfen ihnen auch, mögliche Schwierigkeiten mit Ruhe, Kraft und Energie zu meistern.

- Regelmäßiges Praktizieren von Yoga:
  - mobilisiert Wirbelsäule und Gelenke
  - stärkt Muskulatur, Bänder, Sehnen und Organe
  - steigert die allgemeine Fitness, Belastbarkeit und Konzentration
  - schenkt Ihnen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit u. v. m.
- Yoga-Kurse ermöglichen es Ihnen, die Zeit der Schwangerschaft bewusst zu erleben und die Geburt optimal vorzubereiten
- Spezielle Übungen unterstützen Sie, beweglicher zu bleiben und eventuellen Beschwerden vorzubeugen

Wenn es Momente gibt, in denen sie sich von der Schwangerschaft überwältigt fühlen, suchen Sie den Punkt tiefster Entspannung in Ihrem Inneren und genießen Sie die Gegenwart ihres Babys. (Angelika Fuchs, Delitzsch)

OM SHANTI

# Fusselkopp

Friseur & Barbier  
Bautzner Straße 6  
01099 Dresden

... einfach anders!

Tel. 0351 84 169 285  
[www.fusselkopp.de](http://www.fusselkopp.de)

# Osteopathie und Kinder

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
- Lauschwierigkeiten • 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 Fasziennhaftungen 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.

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

Homöopathische Einzelabfüllungen

Anthroposophische Arzneimittel  
(WALA/Weleda)

Spagyrik

Schüssler Salze

Bachblüten

Produkte der Bahnhofsapotheke  
Kempten  
(Hebamme Stadelmann)

Verleih von Milchpumpen  
(Medela)

Beratung rund um Kinderwunsch,  
Schwangerschaft, Wochenbett und  
Stillzeit

und vieles mehr...

Ihre Apotheke  
für Homöopathie  
& Naturheilkunde

**GALENUS-  
APOTHEKE**

Hoyerswerdaer Str. 40  
01099 Dresden-Neustadt  
Tel.: 0351-8026823  
Fax: 0351-8026824  
Email: [info@galenus-  
apotheke.de](mailto:info@galenus-apotheke.de)



## Sind Kinder nicht das Wertvollste?

**Allianz**   
Generalvertretung  
Katrin Butzek

### VW Touran:

- 4 Jahre alt
- Restwert: 15.000 EUR
- Vollkaskoversichert für  
~ 1.000 EUR im Jahr\*

### Laura:

- 4 Jahre alt
- Unbezahlbar
- Keine Ab-sicherung



Rufen Sie mich an oder  
nutzen Sie WhatsApp!

Katrin Butzek 0172 981 22 54

Autos werden voll versichert, an die Absicherung  
der Kinder wird oftmals nicht gedacht.

\* Quelle: Kfz-Versicherungsrechner der Allianz 01/18  
Stand: 01.01.2018  
© Copyright Allianz Deutschland AG



Bild: Alexandr Vasilyev - Adobe Stock

# BAUCHARBEIT

## KURSE & PERSONALTRAINING FÜR FRAUEN, SCHWANGERE & MÜTTER

- Prävention in der Schwangerschaft
- Rückbildung / Unterstützung ab Geburt
- Hilfe für Mamas mit Sternkindern
- Beckenbodentraining / Prä- & Postnatal
- Rektusdiastase / Prä- & Postnatal
- Trageberatung für Tuch / Tragehilfe
- Bindeweisen für Schwangere



### Wer steckt dahinter?

- Elena Lierck, Mama von 2+2 Kindern
- selbst betroffen von Problemen bzgl. des Beckenbodens und der Rektusdiastase
- 15 Jahre Erfahrung als Trainer / seit 2013 Spezialisierung als Prä- & Postnataltrainer
- Trageberaterin

### Was biete ich an?

- Kurse / Workshops / Seminare / Vorträge
- Weiterbildung
- Personaltraining / Einzelbetreuung

Personal- & Outdoortraining Dresden  
Elena Lierck | Dresden Johannstadt  
0177 68 42 677 | 0351 89 734 718  
info@personaltrainer-dresden.com  
www.personaltrainer-dresden.com

## Rektusdiastase der Spalt im Bauch

Als Rektusdiastase (RD) wird der Abstand zwischen den geraden Bauchmuskeln bezeichnet, welcher bei jeder Schwangerschaft entsteht, um dem wachsenden Baby Platz zu schaffen. Der sog. Bauchspalt kann in der Schwangerschaft, sowie auch noch viele Jahre danach sichtbar und/oder tastbar sein. Neben einer sorgfältigen Untersuchung durch den Allgemein- oder Frauenarzt, ist es ratsam sich an eine Hebamme, einen geschulten Physiotherapeuten oder eine Prä- und Postnataltrainerin zu wenden, um möglichen Beschwerden entgegen zu wirken.

### Mögliche Beschwerden, die hervorgerufen werden können:

\* Rückenschmerzen \* Bandscheibenvorfall \* Schulterschmerzen \* Beckenschmerzen  
\* Gefühl einer instabilen Mitte \* fehlende Kraft für eine aufrechte Haltung \* ein besonders großer Bauch bereits in der Schwangerschaft \* stark vorgewölbter Bauch, auch Monate nach der Entbindung \* sichtbare Darmbewegungen \* Inkontinenz \* Organsenkungen

### Was kann frau tun bei einem bestehenden Bauchspalt, bzw. was sollte frau beachten, um wieder mit „ihrem“ Sport zu beginnen. bspw. Joggen, Schwimmen oder Reiten?

Zunächst ist es wichtig sich und seinem Körper Zeit und Ruhe zu geben. Nach der Schwangerschaft braucht das Bindegewebe Wochen bis Monate, um sich wieder zu festigen. Nahezu jede Frau kann ab dem 3.–5. Tag mit gezielten Rückbildungsübungen beginnen, um den Bauchspalt zu minimieren, d. h. die Muskelstränge wieder an ihre ursprüngliche Position zu bringen, als auch den Beckenboden zu kräftigen. Die richtige Atmung und eine angepasste Haltung im Alltag spielen eine entscheidende Rolle. Beim Heben und Tragen von z. B. Einkäufen oder Geschwisterkindern, wird der Druck auf den Bauchraum erhöht und frau muss lernen, wie sie dann den Beckenboden und den Bauch anspannt, um den Druck zu minimieren. Unterstützend dazu kann das Anlegen eines Tapes, spezielle Bauchmassagen, als auch die Verwendung eines speziellen Gurtes für Frauen mit einer Rektusdiastase hilfreich sein.

Eine fachliche Anleitung bei der Behandlung der Rektusdiastase ist dabei genauso essentiell, wie der eigene Ehrgeiz. Viele Übungen, die man eventuell vor der Schwangerschaft gemacht hat, eignen sich nicht mehr und sollten angepasst werden. No-Gos wären z. B. Situps, Crunches, Planks, da der Druck auf den Beckenboden und die Bauchmuskulatur zu groß und wäre und es zum erneuten Auseinandertreiben der Bauchmuskeln kommen kann. Es gibt wunderbare Alternativen die gewünschten Muskelgruppen (sanft) zu trainieren.

*Auch Jahre nach der Geburt ist es i.d.R. möglich eine Bauchspalte zu behandeln!*

### Zusätzlich bekommen Fragen des Alltags sofort mehr Bedeutung...

Worauf achte ich beim stehen, gehen, sitzen? Wie räume ich die Waschmaschine oder den Geschirrspüler ein / aus? Worauf sollte ich beim Tragen des Babys / des Kindes im Tragetuch, der Tragehilfe oder auch ganz ohne Hilfsmittel achten? Welche Bindetechnik ist optimal für Frauen mit Rektusdiastase?

Auch in der Schwangerschaft kann es bei einer bestehenden - sehr großen Rektusdiastase hilfreich sein, gezielte Atmungs- und Anspannungstechniken anzuwenden. Bindeweisen für Schwangere können eine große Unterstützung darstellen, um die Größe des Bauchspaltes zu minimieren, bzw. sie zu stabilisieren.

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

# Der KidsSecondHand Shop

Supergünstige Kinderbekleidung (viel Markenware), Spielzeug und vieles mehr für Kinder!!!

Bis zu  
**80%**  
unter  
Neupreis!!!



Inselzwerge

**5€**

**Gutschein**  
5,- € Rabatt bei Vorlage ab Einkauf  
von 20,- EUR Einkaufswert

- Dresden Laubegast
- Österreicher Str. 37  
01279 Dresden
- Telefon 0151-21 68 84 71
- [www.inselzwerge-laubegast.de](http://www.inselzwerge-laubegast.de)

UNABHÄNGIGER VERSICHERUNGSDIENST DRESDEN

**KERSTIN KEMNITZ**

Von Anfang an ...  
Versicherungsschutz für  
die ganze Familie

[www.vfm-Dresden.de](http://www.vfm-Dresden.de)

Partner im vfm-Verbund

Hohe Str. 50 A · 01187 Dresden · Tel.: 0351 4720990  
E-Mail: [Kerstin.Kemnitz@vfm-Dresden.de](mailto:Kerstin.Kemnitz@vfm-Dresden.de)

**vfm**  
Versicherungs- & Finanzmanagement

## 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

10€  
GUTSCHEIN

## Ganzheitliche Therapie für Körper und Seele

Du fühlst Dich in Deinem Körper unwohl  
und sehnst Dich danach getragen zu werden?

Wir schenken Dir eine besondere Auszeit mit Pferden.



Die Bewegung mit und auf dem Pferd kann Dir helfen,  
körperliche und seelische Blockaden zu lösen und Dich  
von Deinen Problemen zu befreien.

## BECKENBODENREITEN

- für Schwangere und Frauen nach der Geburt

Du leidest an ...

- Senkungsbeschwerden
- Beckenendlage des Kindes
- Ängsten vor der Geburt
- Traumata und belastende Erfahrungen
- Rückenschmerzen
- Inkontinenz



ELI-Therapiezentrum bei Dresden  
www.eli-therapie.de | 0177 7311573

## 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

# 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 Götze, Stillberaterin (AFS)*

# 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)

# Schwangerschaft-PLUS Paket

Schnüren Sie Ihr Vorsorgepaket selbst.

Jetzt bis zu 500 Euro für Ihre Schwangerschaftsvorsorge!  
Mehr Infos unter [plus.aok.de](http://plus.aok.de)



AOK PLUS

## Meine Termine

Datum	Uhrzeit		

**Impressum**  
Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig  
Mühlenweg 21, 07751 Jena  
Telefon: 03641 331444

**Hinweise:**  
Alle Informationen (Stand Oktober 2019) 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](http://www.zoommedia.de) • Foto Blumen: © Floydine - Adobe Stock

In eigener Sache:  
**Geschäftspartner und  
Mitarbeiter bundesweit  
willkommen.**



BARBARA  
APOTHEKE

Großenhainer Str. 129  
01129 Dresden  
Tel.: 0351 852160

info@barbaraapotheke-dresden.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.30 bis 19.00 Uhr  
Sa 9.00 bis 13.00 Uhr



APOTHEKE  
im  
Ärztelhaus MICKTEN

Wurzener Straße 5  
01127 Dresden  
Tel.: 0351 8522303

apotheke Mickten@med-dresden.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.00 bis 19.00 Uhr  
Sa 9.00 bis 13.00 Uhr



PFAUEN  
APOTHEKE

Leipziger Straße 118  
01127 Dresden  
Tel.: 0351 8495401

info@pfauenapotheke-dresden.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7.30 bis 19.00 Uhr  
Sa 9.00 bis 13.00 Uhr

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



APOTHEKENPIESCHEN

- ✓ Überprüfung Ihrer Medikamente auf Wechselwirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen
- ✓ Messung von Blutdruck, Blutzucker und Gesamtcholesterin
- ✓ Verleih von Milchpumpen, Inhalationsgeräten, Babywaagen und Blutdruckmessgeräten
- ✓ Setzen der Medikamente in einen hilfreichen Wochendosierer für Pflegedienste
- ✓ Besondere Betreuung onkologischer Patienten
- ✓ Überprüfung von Hausapotheke und KFZ-Verbandskasten
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Reisemedizinische Beratung
- ✓ Kosmetikberatung
- ✓ Anfertigung von Teemischungen und Rezepturen
- ✓ Regelmäßige Veranstaltungen und Gesundheitsvorträge
- ✓ Große Auswahl an homöopathischen und naturheilkundlichen Alternativen
- ✓ Altarzneientsorgung
- ✓ Lieferservice
- ✓ **BABY-BOX mit Infomaterial rund um Schwangerschaft und Stillzeit**
- ✓ Anmessung von Kompressions- und Stützstrümpfen
- ✓ Unterstützung beim Bonusprogramm Ihrer Krankenkasse
- ✓ Kundenzeitschriften

# Gutschein



Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie unsere **BABY-BOX** mit Infomaterial rund um Schwangerschaft und Stillzeit.

