



Storcheninfo

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

5. Auflage

Stilvoll
die schönsten
Momente festhalten:
Erlebt euer Fotoshooting
mit Ruhe, Stil und Persönlichkeit.
Wir tun alles, damit ihr euch rundum wohlfühlt.




Stilmoment

www.stilmoment.de
facebook.stilmoment.de
Ilderhoffstraße 45a
99085 Erfurt
Tel.: 0361 64413650

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:

Für ein bisschen
mehr Gesundheit...

APOLLO
APOTHEKE



Ihre
Mutter-Kind-
Apotheke



• VON ANFANG AN PERFEKT VERSORGT • Ihre Mutter-Kind-Apotheke

Kinderwunsch | Schwangerschaft | Stillzeit | Säuglings- & Kleinkindalter

- Schwangerschafts- & Vaterschaftstests
- anthroposophische / homöopathische Arzneimittel
- pflanzliche Alternativen
- Bachblütentherapie
- Schüßler Salze
- Aromatherapie
- orthomolekulare Medizin
- Präbiotika & Probiotika
- Baby- & Kinderpflegeartikel
- Stillprodukte & Stillkissen
- Sonnenschutz- & Kosmetikberatung
- Anfertigung von Teemischungen & Rezepturen

- breites Sortiment der Bahnhof Apotheke Kempten (Hebamme Ingeborg Stadelmann)
- Partner für Nosoden (Plazenta, Muttermilch, Nabelschnur)
- Verleih von elektrischen Milchpumpen (Medela) sowie Babywaagen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen & Schwangerschaftsbandagen
- eigener Wickel- & Stillraum
- kostenloser Lieferservice unterstützt Sie z.B. im Wochenbett sowie Krankheitsfall
- Gutscheine für BabyBox ...*

* Diese Heft-Seite in einer unserer APOLLO APOTHEKEN vorzeigen & BabyBox erleben.

Gratis
Baby
Box
sichern

APOLLO
APOTHEKE MITTE

APOLLO APOTHEKE - MITTE
Apotheke | Gesundheitscenter | Sanitätshaus
Juri-Gagarin-Ring 9b
99084 Erfurt
Fon: 0361 - 24 11 66
Fax: 0361 - 24 11 680

APOLLO
APOTHEKE SÜD

APOLLO APOTHEKE - SÜD
Apotheke
Geibelstraße 2b
99096 Erfurt
Fon: 0361 - 7 43 68 60
Fax: 0361 - 7 43 68 680

info@apollo-erfurt.de
www.apollo-erfurt.de

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

● **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

Wo: Standesamt (im Bürgeramt - Urkundenstelle), Bürgermeister-Wagner-Str. 1, 99084 Erfurt, Tel.: 0361 6557654

(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, Steinplatz 1, 99085 Erfurt, Tel.: 0361 655-3213 bis 17 (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 (Meldeangelegenheiten), Bürgermeister-Wagner-Str. 1, 99084 Erfurt, Servicetelefon: 0361 6555444

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

Hilfe und Beratung vor und nach der Geburt bieten u. a. auch die Schwangerenberatungsstellen. (www.erfurt.de)



In unserem Fahrzeugpool haben wir sicher für Sie das RICHTIGE für Ihre Familie.

Ihr Autohaus für alle Marken Für Ihre Zukunft ein treuer Begleiter

Unsere **AUTOFIT**-Profiwerkstatt ist die günstige Alternative für die Wartung und Inspektion - für alle Marken, alle Baujahre und für alle Service- und Reparaturarbeiten rund um Ihr Auto.
Autohaus Schmidt - macht Ihr Auto fit ...



Autohaus Schmidt GbR
Telefon 0361 4213600

Haarbergstraße 31
99097 Erfurt

Herzlich willkommen.

Voitatherapie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene
Skoliose-therapie nach Schroth
Fußtherapie nach Zukunft-Huber
Pömbacher Therapiekonzept

Physiotherapie Gispersleben

Zeulenrodaer Straße 1a
Tel.: 0361 - 55 47 850

Therapiezentrum
Berliner Straße
Berliner Straße 68a
Tel.: 0361 - 22 14 98 61



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen/Familienkasse Erfurt, Juri-Gagarin-Ring 158-160, 99084 Erfurt,
Post: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, 06073 Halle/S., Tel.: 0800 4555530
familienkasse-sachsen-anhalt-thueringen@arbeitsagentur.de,
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)

Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

Wo: Jugendamt, Steinplatz 1, 99085 Erfurt, Tel.: 0361 6553231 / 6553236-39

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); 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

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



Osteopathische Behandlung für ...

- * Erwachsene
- * Kinder
- * Babys
- * Schwangere

Christin Heinze

Rudolstädter Str. 4
99099 Erfurt

Telefon: 0361 64495961

Mail: info@praxis-lebensgefuehl.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

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
- 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 Verschiebungen 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.



Bild: Alexandr Vasilyev - Adobe Stock

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.



Ihre Praxis für Ergotherapie und Schlafcoaching

Anja Rudolph · Kranichfelder Str. 67 · 99097 Erfurt

Tel. 03 61 / 4 30 64 06 · info@schlafcoaching-rudolph.de

www.schlafcoaching-rudolph.de

Kindergeburtstag im *Hairstück!*

Unser exklusives Geburtstagsparty-Paket für max. 5 Kinder:
Frisieren | Färben mit Haarkreide | Make-up | Nagellack
Getränke | Knabberien | 1 Vorher/Nachher-Bild

Friseursalon "HAIRSTÜCK"
Inh. Hajnalka Harthaus
Flughafenstr. 114
99092 Erfurt

Weitere Informationen & Termin-
vereinbarung unter: 0361 - 2261400

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Schlafcoaching

Was ist das?

Schlafcoaching ist Hilfe zur Selbsthilfe und hat deshalb nichts mit Training oder „Schreienlassen“ zutun.

Schlafcoaching ist eine wirkungsvolle Methode, die Ihnen und Ihrem Kind dabei helfen kann, gut zu schlafen. Die Begleitung passt sich individuell und altersgerecht an das Schlafbedürfnis Ihres Kindes an. Durch eine wertschätzende und respektvolle Begleitung finde ich gemeinsam mit Ihnen einen Weg der Veränderung, damit die Schlaflosigkeit bei Ihnen und Ihrem Kind nicht zur dauerhaften Belastung wird.

Nach Auswertung Ihrer ganz persönlichen Schlafsituation erhalten Sie einen konkreten Schlafplan, mit dem Sie Ihr Kind künftig sanft in den Schlaf begleiten und beim Ein- und Durchschlafen unterstützen können.

Für wen ist Schlafcoaching geeignet?

Schlafcoaching ist für Sie u.a. geeignet, wenn Ihr Kind:

- sehr lange braucht, um in den Schlaf zu finden
- nur mit Körperkontakt einschlafen kann
- nur beim Stillen oder mit Flasche einschläft
- nur durch Herumtragen einschlafen kann
- nur im Elternbett schläft
- nachts längere Zeit wach ist
- aufwacht sobald es abgelegt wird
- schreiend aufwacht und sich schwer beruhigen lässt
- bestimmte Geräusche/ Musik zum Einschlafen benötigt

Fragen & Antworten

Wie lange dauert ein sanftes Schlafcoaching bis sich erste Erfolge einstellen?

Für die Eltern stellen sich „Aha-Momente“ bereits im Diagnosegespräch ein. Die Entwicklungsprozesse bei den Kindern verlaufen individuell.

Wie läuft ein sanftes Schlafcoaching ab?

Nach einem telefonischen Infogespräch folgt ein persönliches Erstgespräch, welches erfahrungsgemäß 2-3 Stunden dauert. Danach haben Sie bestenfalls Klarheit und können bereits mit ersten Lösungsansätzen beginnen. Im Anschluss daran vereinbaren wir einen Coachingtermin. Die Anzahl der Folgetermine bestimmen Sie je nach individuellem Bedarf.

Warum wirkt Ihr Coaching so schnell?

Ein wichtiges Element des Erfolges ist, Ihr Kind in gewohnter Umgebung (idealerweise zu Hause) zu beobachten. So erkenne ich seine Stärken und Bedürfnisse. Anschließend erarbeite ich mit Ihnen ein individuelles Ziel für das Schlafcoaching Ihres Kindes.

Es ist gut zu wissen, dass unsere Kinder etwa mit 6 Monaten in der Lage sind gut schlafen zu lernen. Es kommt meist nur darauf an, dass wir sie passend und liebevoll, mit ausreichender Gelassenheit und Wissen um ihre Bedürfnisse (hinein) begleiten. Unser Lohn ist dann das gemeinsame Glück, dass manchmal eben auch Schlafglück ist.

Bianca Niermann; weitere Infos unter: www.schlafcoaching-rudolph.de

Eltern-Kind-Kurse
PEKiP, Thekla, Nestwärme,
Tanz- und Bewegungsstunden

Schlafberatung
Trageberatung
Familienberatung

Vermietung von Kurs-, Seminar- und
Beratungsräumen



PÄDAGOGISCHES INSTITUT

www.paedagogisches-Institut-erfurt.de
Schillerstraße 26
99096 Erfurt

"Kinder benötigen Bindung & Bindung
benötigt
gemeinsame Zeit."
THEKLA – Thüringer Eltern Kind Lern &
Aktivkurs
ist ein bindungs- und beziehungsorientiertes
Kurskonzept für Eltern mit Kleinkindern.
Wir vertrauen auf die natürliche Entwicklung
und
setzen auf eine liebevolle Beziehung zwischen
Eltern und ihren Kindern.

- Marga Bielesch -
www.thekla.de

Geburtsvorbereitung für Frauen, Paare &
Geschwisterkinder
Babymassagekurse
Kurse zum Beikoststart
Rückbildungsgymnastik
Hebammensprechstunde



Karen Ullrich

HEBAMME

Träum süß... Der gesunde Schlaf ihres Kindes

Aller Anfang ist schwer und kaum ein Thema beschäftigt Eltern nach der Geburt mehr, als der Schlaf ihres Kindes. Denn das, was so einfach klingt, wirft in der Umsetzung oft viele Fragen auf. Eins ist sicher: nur ein entspanntes Kind kann gut einschlafen und verknüpft diese Erfahrung langfristig positiv. Die körperliche Nähe einer Bindungsperson wirkt sich häufig positiv auf das Schlafverhalten des Kindes aus. Die Ferber-Methode oder im schlimmsten Fall das „Schreienlassen“ eines (alleingelassenen) Babys kann negative Auswirkungen auf seine physische und psychische Gesundheit haben. Nicht gemeint ist hier, dass das Kind - begleitet durch eine Bindungsperson -zeitweise weint.

Babys haben einen unterschiedlichen Schlafbedarf und vor allem ihren ganz individuellen Rhythmus. So kann der Schlafbedarf bei Neugeborenen zwischen neun und neunzehn Stunden variieren. Um den ersten Geburtstag sieht es nochmal anders aus und der Schlafbedarf kann von Kind zu Kind im Schnitt zwischen elf bis sechzehn Stunden variieren, wobei davon ca. 75–98 Prozent auf den Nachtschlaf entfallen. Viele Eltern überschätzen den Schlafbedarf ihres Kindes - dies führt zu längeren Einschlafphasen, da das doch noch nicht so müde Kind nicht, wie vom Erwachsenen erwartet, zeitnah in den Schlaf findet. Die weit verbreitete Annahme, dass ein Baby mit sechs Monaten durchschläft, entspricht nur selten der Realität. Vom Durchschlafen spricht man übrigens, wenn das Kind etwa fünf Stunden am Stück schläft. Durchschlafen meint nicht, dass euer Kind in der Lage ist von abends bis zum Morgen ohne Unterbrechung zu schlafen.

Besonders um den achten bis zwölften Lebensmonat kann es vermehrt zu nächtlichem Aufwachen kommen und das ist vollkommen normal. Das Schlafverhalten kann durch die intensive Entwicklung und aufgrund von durch die Fremdelphase ausgelöste Ängste, sowie durch viele Eindrücke die über den Tag gesammelt und verarbeitet werden müssen, beeinflusst werden. Somit ist es ganz natürlich, dass das Baby vermehrt den sicheren Hafen – also seine Bindungsperson(en) aufsucht. In diesem Fall ist es auch ein Trugschluss, dass ein Brei am Abend dem Kind hilft, länger (durch)zuschlafen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass es keinen positiven Effekt zwischen Abendbrei und Schlafverhalten gibt. Anders ist das bei Muttermilch! Muttermilch wirkt mit Hilfe von so genannten Nukleotiden nachts beruhigend - und tagsüber stimulierend.

Welche Schlafform zu euch und eurem Baby passt, müsst ihr für euch entscheiden. Co-Sleeping (= Schlafen mit Familienmitgliedern in unmittelbarer Nähe) ist weltweit und historisch gesehen die normale menschliche Schlafform. Co-Sleeping bringt für die kindliche Entwicklung und die Eltern-Kind-Bindung zahlreiche Vorteile mit sich. Natürlich muss in jedem Fall auf eine sichere Schlafumgebung geachtet werden.

Janine Stahlhofen, Pädagogisches Institut Erfurt, Bachelor of Arts Soziale Arbeit,
med. Hypnosetherapeutin AMH, Familienberaterin und Autorin



Welt-entdecker Club

-  GESCHENKE FÜR IHR KIND
-  EXKLUSIVE COUPONS UND RABATTE
-  UND VIELES MEHR



REGISTRIERUNG AB DER SCHWANGERSCHAFT BIS ZUM 9. GEBURTSTAG

JETZT KARTEN AN DER INFORMATION HOLEN UND WELTENTDECKER WERDEN

Noch kein Weltentdecker?
Nutzen Sie die vielen Vorteile und werden Sie schon ab der Schwangerschaft Mitglied im Weltentdeckerclub. Registrieren Sie sich in unserem Markt in Erfurt-Mittelhausen an der Information oder Online unter www.globus.de/weltentdecker.

So erreichen Sie uns:
GLOBUS Handelshof GmbH & Co. KG, Betriebsstätte Erfurt-Mittelhausen
Erfurter Straße 72, 99095 Erfurt oder
per Telefon von 8.00 bis 20.00 Uhr unter 0361/7448-0



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-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 Götzte, Stillberaterin (AFS)

Physiotherapie & Wellness für Schwangere



- # Spezialliege für Schwangere
- # Physiotherapie für Schwangere
- # Kinesio - Tape für Schwangere

Mami - Wellness - Paket:

Relaxmassage + Kopfmassage
nur 40,- Euro



Anger 9 / 99084-Erfurt
0361/6443477
info@corpo-vivo-physio.de
www.corpo-vivo-physio.de
Mo - Do: 8:00 - 20:00 Fr: 8:00 - 18:00

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/lungegarter 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

Kinder- Zukunfts- Konzept

Mein Geschenk für Sie
50€ Startguthaben

*“Zwei Dinge sollen Kinder
von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.”*

J. W. von Goethe

Das Kinder-Zukunfts-Konzept beinhaltet
Gesundheitsvorsorge, Vermögensaufbau und eine
Absicherung für alle Lebenslagen bis zur Ausbildung
und darüber hinaus.

Ich biete Ihnen eine kostenlose
individuelle Beratung für Ihr
Kind.

Susanne Kura
Schillerstr. 62
99096 Erfurt
Mobil: 0179/9423697
susanne.kura@dvag.de



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 Tragehilfe zeigen zu lassen.

Viel Spaß und Freude in der Tragezeit.

www.bewegt-tragen.de



Thüringer Stiftung
Hand in Hand
Hilfe für Kinder, Schwangeren und Familien in Not

www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von
Schwangerschaftsberatungsstellen
in Ihrer Nähe.



Handmade



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

Sicherheit für später

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



stoff & design

Krämpferstraße 4, 99084 Erfurt

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



individuelle Anfertigung von:

- Schnullerketten
- Greiflingen
- Anhängern usw.



0162-91 35 805

schnullerketten@sandy.de

www.schnullerketten@sandy.de

LILIEN APOTHEKE

Speziell für Schwangerschaft
& Stillzeit

Naturheilkundliche Rezepturen,
Wickel, Heilwolle

Teemischungen
Homöopathie
bewährte Aromamischungen
Partner für Placenta-Nosoden
Milchpumpenverleih

Lilien-Apotheke, Domplatz 6/9, 99084 Erfurt
Öffnungszeiten: Mo- Fr. 8.00-19.00 Uhr Sa 8.00-14.00 Uhr
Tel. 0361/ 6003742 www.lilienapo-erfurt.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; www.familien-wegweiser.de



SWE Bäder

Von Beginn an wohlfühlen.

Die SWE Bäder GmbH bietet für Schwangere, Babys und Kleinkinder passende Wohlfühlangebote. Vom Schwangerenschwimmen über das Babyschwimmen und die Planschkiste reichen unsere maßgeschneiderten Angebote. Genießen Sie schöne Momente für sich und Ihr Kind. Die Kurse finden in den Schwimmhallen der SWE Bäder GmbH statt.

INFORMATIONEN UND BERATUNG

Telefon: 0361 564-3532/-3543

E-Mail: info@baeder-erfurt.de

Internet: www.baederkurse.stadtwerke-erfurt.de