

Bild: fotoeck-ronneburg.fotograf.de



Storcheninfo

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

4. Auflage



Heike Hartmann-Nagel-Fotografie
Fotoeck, Schillerstr. 16
07580 Ronneburg, Tel.: 036602/34474
www.fotoeck-ronneburg.fotograf.de
Mail: fotoeck@t-online.de



GUTSCHEIN
Mit Vorlage dieser Storchentafel
bekommen Sie bei Buchung eines
Babybauch- oder Neugeborenen-shooting
ein Poster 20x30 cm geschenkt!

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:

FERBER-APOTHEKE

www.mutterkind-apotheke-gera.de

Wir sind Ihre zertifizierte
Mutter- und Kind-Apotheke in Gera!
Unser Sortiment und unsere
Serviceleistungen sind speziell auf den
Bedarf von Familien eingestellt.

Inhaberin: Christina Steffen

Apothekerin
und
Mutter von
3 Kindern



**Ferber-
Apotheke**
Lessingstraße 2
07545 Gera

Telefon
0365/ 20519330

Wir sind von
Montag – Freitag
zwischen
8 und 18 Uhr
für Sie da!



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

● **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

Wo: Standesamt, Markt 6, 07545 Gera, Tel.: 0365 838-2540-43
(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 Gera, Gagarinstr. 99/101, 07545 Gera, Tel.: 0365 838-3462-66 (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: Stadtservice H35, Heinrichstr. 35, 07545 Gera, Tel.: 0365 838-1900

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 Antwort auf viele Fragen erhalten Sie auch beim Stadtservice H35, Heinrichstr. 35, 07545 Gera

Terminvergabe unter www.gera.delh35 bzw. 0365 838-1900

HERZLICH WILLKOMMEN.

IHR BABY. IHR BONUS.



UNSER
BEGRÜSSUNGSGESCHENK
FÜR IHR NEUGEBORENES

**EIN JAHR KEINE
MIETE* FÜRS
KINDERZIMMER
ZAHLEN**

Informieren Sie sich rechtzeitig
WWW.DIE-AUFBAU.DE

FÜR JEDEN ANSPRUCH

DIE PASSENDE WOHNUNG

☎ 0365.82 33 1-0 🌐 DIE-AUFBAU.DE

EINFACH, BESSER, WOHNEN IN GERA UND JENA - SEIT 1956.

*anteilige Kaltmiete

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, Standort Jena, Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena, Tel.: 0800 4555530

E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thuringen@arbeitsagentur.de und www.arbeitsagentur.de (Onlineformulardienst)

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: Elterngeldstelle, FD Soziales, Gagarinstr. 99/101, 07545 Gera, Tel.: 0365 83831-80 + 82

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

Gesunde Zähne - ein Leben lang!



Unser Praxisteam: v.l. Nancy Franz, Assistenzzahnarzt Amr Bajaa, Anke Neff, Dr. Dirk Haubold, Valentina Kajleber

Besondere Leistungen:

- Kinderbehandlung
- prof. Zahnreinigung für Kinder
- Angstpatienten
- prof. Zahnreinigung für Schwangere
- Lachgas/Hypnose
- goDentis-Qualitätsprophylaxe



Zahnarztpraxis
Dr. med. dent. Dirk Haubold
Wiesestraße 71
07548 Gera

Telefon: 0365 7114444
www.zahnarzt-gera.de
www.derMilchzahn.de

Kostet jedes Kind die Mutter einen Zahn?

Nein, zum Glück nicht, denn Karies (Zahnfäule) ist keine Mangelerscheinung von Mineralien sondern wird durch Bakterien und Säuren verursacht. Da Sie diese Bakterien jedoch nach der Geburt auf Ihr Kind übertragen, sind gesunde Zähne jetzt doppelt wichtig.

Durch die Hormonumstellung während der Schwangerschaft kann es verstärkt zu Rötung, Schwellung und Blutung des Zahnfleisches sowie zu einer Veränderung der Bakterienflora im Mund kommen. Erkrankungen des Zahnhalteapparates können ein gesteigertes Risiko für Frühgeburten bedeuten. Eine gezielte zahnärztliche Vorsorge und Therapie ist daher bei Schwangeren besonders wichtig. Lassen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt über spezielle Vorsorgeprogramme beraten.

Ein besonderes Problem ist häufiges Erbrechen in den ersten Schwangerschaftsmonaten. Sollten Sie daran leiden, spülen Sie nach dem Erbrechen den Mund zunächst nur mit Wasser aus und putzen die Zähne erst nach ca. 30 Minuten. So kann sich der Zahnschmelz zunächst erholen. Nutzen Sie fluoridhaltige Mundspüllösungen.

Sollten größere Behandlungen nötig sein, können diese auch während der Schwangerschaft mit einer lokalen Anästhesie (Spritze) durchgeführt werden. Für Schwangere mit Zahnarztangst bietet sich die entspannte Behandlung mit Hypnose an.

Und noch ein Tipp für später: Überlassen Sie Ihrem Baby die Flasche nicht zum Dauernuckeln.

www.derMilchzahn.de



Foto: © Syta Productions - Adobe Stock

Mit Baby in Bewegung

-ob im Bauch oder davor



BauchBeutelPo



HappyBauch



BauchBuggyGo



BambiniFit



Alle unsere Kurse sind krankenkassenzertifiziert.



Physiotherapie André Wenzel | Zeitzer Str. 38 | 07552 Gera | Tel: 0365 226 060 12

Anmeldung unter: www.physiotherapie-wenzel-gera.de

Familienzentrum Gera

Familienbildung - Familienfreizeit - Familienberatung



Kursangebote für die ganze Familie

- Eltern-Baby-Kind-Gruppen, PEKiP, Babymassage
- Powerknirpse/-kids, Familienfrühstück, Nähen
- Gitarre, Trommeln, Fitness u.v.m.

Fritz-Gießner-Str.14 • 07552 Gera-Bieblach • Tel. 0365 - 833 68 61
www.familienzentrum-gera.de • Mail: familienzentrum@schlupfwinkel-gera.de

Wellcome unterstützt Familien mit Babys während des ersten Lebensjahres. Ehrenamtliche entlasten Eltern ganz praktisch nach der Geburt im Alltag.



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Nehmt Kontakt auf: gera@wellcome-online.de
Ein Angebot vom Familienzentrum

Mutter & Kind

Gesund durch Bewegung

Sport während der Schwangerschaft ist ausgesprochen gut für Mutter und Kind, sofern beide gesund sind. Während dieser Zeit verändert sich Dein Körper stark und Dein gesamtes Herz-Kreislauf-System wird beansprucht. Je fitter Du bist, desto leichter fällt Dir der Umgang damit. Spezielle Kurse für Schwangere gehen darauf z.B. mit leichtem Ausdauersport, der die Kondition verbessert und Stress abbaut, kombiniert mit einer entspannenden Sportart, wie Pilates oder Yoga, gezielt ein.

Nach einer Geburt sind die Bedürfnisse der Mutter genauso wichtig, wie die des Kindes. Denn nur wer sich gut um sich selbst kümmert, kann sich auch gut um andere kümmern. Die Zeit, die Du in Dich investierst, tut euch beiden gut. Es gibt ganzheitliche, gesundheitsorientierte Sportprogramme für frischgeborene Mamas, die auf die besonderen Anforderungen und Bedürfnisse speziell zugeschnitten sind. Nach der Entbindung werden Kurse empfohlen, bei dem das Kind im Kinderwagen oder in der Trage ist. Studien haben gezeigt, dass sich Babys emotional, kognitiv und körperlich besser entwickeln und leichter eine gute Bindung zu ihren Müttern aufbauen, wenn sie ihre Mamas als glücklich und ausgeglichen erleben.

Die Entwicklung Deines Kindes ist dauernden Veränderungen unterworfen. Durch ein Zusammenwirken sensomotorischer, emotionaler und geistiger Komponenten setzt sich Dein Kind ständig mit der sozialen und gegenständlichen Umwelt auseinander. In altersgerechten Krabbelgruppen bekommst Du viele Informationen zu Themen wie Säuglingspflege, Schlafzyklen, Erste Hilfe bei Verschlucken, motorische Entwicklung und vielem mehr. Dein Baby darf die Umwelt erkunden, andere Babys kennenlernen und viel Neues gefahrlos entdecken.

Auch Säuglinge und Kinder mit Störungen des Zentralnervensystems, sensomotorischen Auffälligkeiten und mit neurologischen Beeinträchtigungen sollen bewegt und gefördert werden. Das Bobath-Konzept eignet sich hierfür hervorragend. Auch für Säuglinge mit leichten Koordinationstörungen und / oder Entwicklungsverzögerungen ist die Bobath-Therapie nützlich. So wird z.B. durch das Anbahnen des Krabbelns das Kind gefördert, damit dieses den Anschluss an die normale kindliche Entwicklung findet.

PHYSIOTHERAPIE
ANDRÉ  WENZEL

www.physiotherapie-wenzel-gera.de



BABY IM BEUTEL

Trageberatung & Mediation

Verheddert?

Ob beim Binden mit dem Tuch, beim Anlegen der Tragehilfe oder im Familienleben...

0151 / 50 51 39 88
info@baby-im-beutel.de

- Trageberatung
- Bindeweisen für Schwangere
- Mediation

... denn die Bedürfnisse von Kindern UND Eltern zählen ...

www.baby-im-beutel.de



Richtig eingebunden

Bindeweisen für Schwangere nach FTZB*

Mit wachsendem Bauch nehmen meist auch die körperlichen Beschwerden zu, wie:

- Rückenschmerzen
- Verspannungen im Schulterbereich
- Beschwerden durch eine gelockerte Symphyse
- Beschwerden durch einen instabilen Beckenboden

Durch den veränderten Hormonhaushalt werden Gewebe und Bänder gelockert sowie durch die Gewichtszunahme die Körperhaltung verändert und der Beckenboden zunehmend belastet. Wirbelsäule, Bänder, Gelenke und Muskeln werden erheblich strapaziert, was in Verspannungen und Schmerzen resultiert. Auch eingeeengte Nerven (Ischiasschmerz) und eine gelockerte Symphyse (Schambeinfuge) können starke Schmerzen und eine erhebliche Einschränkung in der Bewegung mit sich bringen.

Die sechs Bindeweisen für Schwangere mit einem langen Tragetuch wurden vom FTZB* zusammen mit Therapeuten, Beckenbodenspezialisten und Ärzten speziell für Schwangere entwickelt. Sie wirken ganzheitlich, also über den kompletten Rumpfbereich, ohne die Schwangere oder das heranwachsende Baby zu beeinträchtigen. Ganz ohne Medikamente.

Mit Hilfe des Tragetuchs werden die wirkenden Kräfte über den gesamten Rumpfbereich besser aufgeteilt und strapazierte Muskeln und Bändern unterstützt. Durch die aufgerichtete Körperhaltung, kann der Beckenboden besser arbeiten und die Beweglichkeit des Beckens wird wieder erhöht. Das Tuch sorgt für mehr Körperstabilität und Gleichgewicht. Es werden keine Muskeln ausgeschaltet, gehemmt oder stillgelegt. Der Bauch bleibt vollkommen frei und wird nur gestützt.

In einer Einzelberatung demonstrieren und vermitteln die in den Bindeweisen für Schwangere nach FTZB* ausgebildeten TrageberaterInnen, Hebammen oder Therapeuten sechs verschiedene Bindeweisen mit einem langen Tragetuch.

Gemeinsam wird die für die Schwangere und ihre aktuellen Beschwerden/Bedürfnisse passende Bindeweise erarbeitet. Im Laufe der Schwangerschaft können sich die Beschwerden/Bedürfnisse ändern. Dann kann eine der übrigen Bindeweisen entsprechender Linderung verschaffen.

Die Bindeweisen sollten immer in Rücksprache mit einem Arzt und dürfen nur bei schwangerschaftsbedingten Beschwerden angewendet werden.

Und ganz nebenbei wird das Tragetuch bereits „eingetragen“, riecht nach Mama und kann nach der Geburt direkt zum Babytragen verwendet werden.

Dr. Andrea Schiebel - www.baby-im-beutel.de
*Fortbildungs- und Trainingszentrum - FTZ - Babytragen

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 (m/w). Aber auch in Thüringen/Sachsen/Sachsen-Anhalt bietet sich für Sie ein interessantes Tätigkeitsfeld.

Interessiert? www.storcheninfo.de

Foto: dmitry-photo, fotolia.com



Frische Farbe. Frische Ideen.
Internet und Print.
www.zoommedia.de

zoommedia

Heinrich-Schütz-Str. 4 a
07586 Bad Köstritz
Funk: 0151 / 7000 35 36
Tel.: 036605 / 20 30 49

LOGOPÄDISCHE PRAXIS
KERSTIN SCHENKE

THERAPIE bei
SPRACHstörungen
SPRECHstörungen
STIMMstörungen
SCHLUCKstörungen

- Cervico-Cranio-Oro-Faciale Therapie nach Dr. J. Brondo
- Mund-, Ess- u. Trinktherapie
- Fütterstörungen im Säuglings- und Kleinkindalter



www.logopaedie-schenke.de

CATERING BISTRO SUPERMARKT

DER BIO-SUPERMARKT
IN GERA

GESUNDES FÜR
MAMAS UND BABYS

Bio
WERK8

Bio
FÜR GROß
UND KLEIN

BioWERK8 GmbH
Vogtlandstraße 6
07549 Gera

info@biowerk8.de
www.biowerk8.de
www.facebook.com/biowerk8gera

Gesunde Ernährung

Freuen Sie sich! Die Schwangerschaft ist eine gute Zeit, um sich bewusst mit gesunder Ernährung zu beschäftigen – vermutlich wird Sie Ihr Körper sogar mit deutlichen Signalen unterstützen – manches lehnt er ab, weil er es nicht braucht, anderes will er dringend haben. Dabei gilt: Essen für zwei brauchen Sie nicht, aber gönnen Sie sich bewusst das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen schmeckt. Nicht viel mehr, sondern viel wertvoller essen – das ist jetzt die Grundregel. Sorgen Sie in jedem Fall für reichlich frisches Gemüse und Obst sowie für eine vielseitige, ausgewogene und frische Lebensmittelwahl. Dies wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Entdecken Sie ein „Wohlfühlprogramm“ für neun Monate voller Energie sowie viele praktische Tipps, mit denen Sie ihren Alltag entspannt gestalten können. Wenn Sie darüber nachdenken, was für Sie und Ihr ungeborenes Baby jetzt die besten Lebensmittel sind, so kann eine qualifizierte Ernährungsberatung dabei helfen, die richtige Wahl zu treffen, insbesondere auch zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen, zur Allergieprävention sowie zur Linderung gängiger Schwangerschaftsbeschwerden (Heißhunger, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung ...). Sollte im Verlauf der Schwangerschaft ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt werden, lassen sich durch eine Ernährungsumstellung sowie mehr Bewegung oft bereits günstige Blutzuckerwerte realisieren, so dass dann i. d. R. keine weitere Therapie nötig ist.

Allergien: Die Ursachen für die Entwicklung und Zunahme von allergischen Erkrankungen sind nach wie vor weitgehend ungeklärt. Da ursächliche Therapieansätze beschränkt sind, kommt der Prävention viel Bedeutung zu. Hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko, können Sie über die passende Ernährung dazu beitragen, dieses Risiko zu senken. Auch hier ist eine ausgewogene und nährstoffdeckende Ernährung empfehlenswert. Dabei müssen Sie potentielle Nahrungsmittelallergene nicht vermeiden. Muttermilch enthält überwiegend körpereigenes und deshalb allergenarmes Eiweiß, daher treten allergische Reaktionen deutlich seltener auf. Ausschließliches Stillen in den ersten 4 Monaten schützt Babys mit erhöhtem Risiko bestmöglich vor Allergien. Mit der Einführung der Beikost muss man nicht zwingend auf fertige Babybreie aus dem Supermarkt zurückgreifen, auch wenn das hin und wieder bequem ist. Wollen Sie auf Aromen und Zusatzstoffe verzichten und Ihr Kind von klein auf an eine frische Kost gewöhnen, greifen Sie am besten selbst zum Pürrierstab.

Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann Antworten auf die vielen Fragen der Energiezufuhr und Gewichtsentwicklung in Schwangerschaft und Stillzeit, zur Sicherstellung der Nährstoffversorgung und ausgewogenen Lebensmittelauswahl ebenso wie zum Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten geben. Dabei geht es nicht nur um theoretische Mengen, sondern um alltagstaugliche Anleitung und Empfehlungen zur genussvollen Zusammenstellung der Mahlzeiten.

www.geniessenerlaub.de

EMS-Training nach Schwangerschaft

Rückbildung mit elektrischen Impulsen • Elektroden auf der Haut bringen die Muskeln zur Kontraktion

— Zeitsparendes Ganzkörpertraining • 20 Minuten reichen bereits für spürbare Erfolge —

— Effektive und sanfte Methode den Beckenboden zu trainieren —



Vor Programmbeginn solltest Du das Einverständnis Deines Frauenarztes einholen

Bei Vorlage dieser Anzeige erhältst du einen
GUTSCHEIN FÜR EIN PROBETRAINING



BodySmile
Für Gesundheit und Figur.



Bahnhofstraße 12 • 07545 Gera • Telefon: 0172 6834452 • www.bodysmile24.de

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 Einmalslips 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

Einem Kind das Leben zu schenken, ist vielleicht das Wunderbarste, was wir im Leben tun und erleben können.

Ein Kind zu haben, zu behüten und zu erziehen, ist vielleicht die größte Herausforderung des Lebens.

Als Mutter und Vater sind wir für eine sehr lange Zeit die wichtigsten Menschen für unsere Kinder. Von uns brauchen die Kinder am meisten Liebe, Anerkennung, Ermutigung und Achtung ihrer Würde. Alle Eltern wollen ihren Kindern genau das geben. In manchen Momenten ist es nicht leicht.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, dreifache Mutter und Oma begleite und berate ich seit vielen Jahren Eltern, Paare und Einzelne. Ich biete Ihnen Beratung und Unterstützung:

- in Krisen während der Schwangerschaft
- bei emotionalen Problemen in der Säuglings- und Wöchnerinnenzeit
- bei Herausforderungen in der Familienfindung und Geschwisterrivalität
- bei Schwierigkeiten in der Partnerschaft
- bei persönlichen Problemen
- bei Sternenkindern

Telefon: 0151 5058 1149

Aalichtstraße 3, 07551 Gera-Zwötzen

www.psycho-logik-gera.de

Heilpraktikerin/Psychotherapie

Psychologische Beratung, Erziehungsberatung,
Paar- und Familienberatung

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

MEIN ZUKUNFTSPLAN

Einstieg in eine unbeschwerte Zukunft



Zug um Zug - Ihr Kind perfekt absichern

Klein anfangen - groß rauskommen!
Mit dem Vermögensaufbau
frühzeitig starten.

Planen Sie mit uns die finanzielle Zukunft Ihres Kindes



Deutsche Vermögensberatung
Team Ronneburg
Brunnenstraße 2
07580 Ronneburg
036602-93400

Marcel.Lippold•Storcheninfo@dvag.de



Chris



André



Marcel