



Storcheninfo

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

6. Auflage



Eure Meilensteine in liebevollen Bildern festgehalten.

Babybauch

Newborn

Familie

lebendig | authentisch | nah

Atelier-Adresse
Ernst-Thälmann-Straße 58
07806 Neustadt (Orla)

Tel. 01577 51 64 268
www.stephanie-pachali-fotografie.de
hallo@stephanie-pachali.de

Instagram: [stephanie_pachali_fotografie](https://www.instagram.com/stephanie_pachali_fotografie)



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:



Onlineportal und
App „Meine AOK“

Kinderkrankengeld einfach digital beantragen

Mehr erfahren auf plus.aok.de/onlinefiliale

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Geburtsurkunde ausstellen lassen

Wo: Standesamt, Markt 6, 07545 Gera; Tel.: 0365 8382 541+542; E-Mail: standesamt@gera.de (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, -3465, -3491, -3492; E-Mail: jugendamt@gera.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: Stadtservice H35, Heinrichstr. 35, 07545 Gera; Tel.: 0365 838-1900; E-Mail: stadtservice@gera.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

Hilfe und Antwort auf viele Fragen erhalten Sie auch beim Stadtservice H35, Heinrichstr. 35, 07545 Gera bzw. www.gera.de
Terminvergabe unter www.gera.de/h35 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, Post: 06073 Halle, Besuch: Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena; Tel.: 0800 4555530
E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thüringen@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 8383180 + 82, E-Mail: elterngeldstelle@gera.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: www.familienportal.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

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 von links nach rechts:
Valeria Lofing, Ines Kreibich, Nancy Franz, Dr. Dirk Haubold,
Oliwia Kwiatek, Sonita Asefi, 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



Interdisziplinäre Frühförderung Praxis für Logopädie, Ergo- und Physiotherapie

Gemeinsam fördern wir die Entwicklung ihres Kindes und unterstützen sowie begleiten Menschen jeden Alters in allen logopädischen, ergo- und physiotherapeutischen Bereichen

Kontaktieren Sie uns gern für ein offenes Beratungsangebot:

ANSCHRIFT Mühlengasse 13 • 07545 Gera
FON 0365 7 38 54 88 • **MOBIL** 0160 6 15 62 71
MAIL iff@lebenshilfe-gera.de

Lebenshilfe ist Lebensfreude!
www.lebenshilfe-gera.de



Die kleine Aromatherapie

Hausapotheke für Familien

In den letzten Jahren ist die Aromatherapie immer beliebter geworden. Bei kleinen Wehwehchen, Erkältungskrankheiten oder Anspannung im Alltag können ätherische Öle gute Helfer sein. Gerade werdende Mütter suchen oft nach einer Alternative zu herkömmlichen Tabletten und Salben. Im Folgenden werden ein paar ätherische Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten für Frau und Kind vorgestellt, die eine Hausapotheke bereichern können. Ganz allgemein sollten sich Schwangere auf ihren Geruchssinn verlassen und die Öle wählen, die sie gern riechen. Es sollten Salbei, Muskatellersalbei, Ysop, Basilikum, Myrrhe, Majoran, Wacholder, Pfefferminze, Rosmarin und Fenchel in den ersten vier Schwangerschaftsmonaten gemieden werden.

Die Bergamotte kann frau schon während und nach der Schwangerschaft bei Stimmungsschwankungen benutzen. Sie ist ein Bestandteil des Dammassageöls. Rose als Frauenöl wirkt nicht nur stark hautregenerierend, sondern auch psychisch stabilisierend sowie kräftigend gerade während der Geburt und im Wochenbett. Wehenfördernd wird Zitrinde eingesetzt. Neben der Rose sind auch Neroli und Jasmin schöne Öle für die Geburtsbegleitung. Für die sensiblen Nasen und Haut von Kleinkindern genügt eine sehr geringe Dosierung von hautfreundlichen Ölen, wie Cajeput, Lavendel sowie Benzoe Siam. Diese sind sehr gut verträglich und wirken antibakteriell oder auch antiviral. Benzoe Siam wird bei Husten und Bronchitis eingesetzt. Cajeput ist fast ein Alleskönner: neben seiner Hautfreundlichkeit besitzt es stark abschwellende wie auch schmerzlindernde Eigenschaften. Es ist für Erkältungs-krankheiten oder Ohrenscherzen bestens geeignet. Lavendel sollte auch in keiner Haus-apotheke fehlen: für Verbrennungen (sehr hautregenerierend), auf Insektenstiche, bei grippalen Infekten, Ohrenscherzen oder großer Unruhe sowie bei Koliken ist das Öl wunderbar geeignet. Keine Anwendung bei Babys und Kleinkindern sollten Eukalyptus globulus, Kampfer, Pfefferminze oder Thymian ct.thymol /carvacrol finden. Hier ist die Gefahr eines Glottiskrampfes zu groß!

Grundsätzlich gilt, dass man ätherische Öle, da sie hoch dosierte Substanzen sind, verdünnt auf die Haut aufbringt. Für Erwachsene gilt, dass auf 30 ml Trägeröl (z. B. Mandelöl, Olivenöl) nutzt man insgesamt 6 Tropfen ätherisches Öl. Ein Beispiel für ein Aromamassageöl gegen Anspannung und Nervosität: 30 ml Mandelöl mit 3 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Grapefruit und 1 Tropfen Benzoe.

Für Kleinkinder gilt die Hälfte der Erwachsenenosis: 3 Tropfen auf 30 ml Trägeröl. Rezept für eine Brusteinreibung bei Erkältung: 1 Tropfen Lavendel, 1 Tropfen Cajeput und 1 Tropfen Benzoe Siam auf 30 ml Mandelöl.

Die Behandlung von Säuglingen sollte nur in Absprache mit einem/r Aromatherapeuten/in erfolgen. Nutzen Sie immer ätherische Öle für Ihre Aromatherapie-Hausapotheke aus kontrolliert biologischem Anbau.

www.naturkosmetik-waldfee.de

Für den Notfall

Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei	112 / 110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Behördennummer	115
Giftnotruf	0361 730 730
Apotheken-Notdienst	0800 002 28 33 bzw. 22833 (Handy)
Schwangere in Not	0800 40 40 020
Gewalt gegen Frauen	116 016 und 0365 51390
Gewalt gegen Männer	0800 12 39 900
Elterntelefon	0800 111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 0 333 und 116 111
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 und 0800 111 0 222
Müttertelefon	0800 333 2 111

fair fashion & second hand für Frauen | Schmuck
Wohnen | kreative Lieblingsprodukte | green lifestyle

SECOND HAND BOUTIQUE

shop local.
shop fair.



shop green.

Second Hand Boutique greengera
Markt 6 | 07545 Gera
www.green-gera-secondhand.de



Wir sind für jeden da, egal ob alt oder jung!

Fröbelstraße 15, 07548 Gera

Tel.: 0365/7385645

Unser Studio ist geöffnet von:

Montag - Freitag 11 - 19 Uhr
und nach Vereinbarung



Folgt uns gern auf:
Find us on
Facebook

Scan me



www.engelshaar-gera.com

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

Familienzentrum Gera

Familienbildung • Familienfreizeit • Familienberatung

Babymassage
Musik- und Bewegungsangebote
Familienfrühstück
Krabbelgruppen
Kreativ-Kurse
PEKiP® u.v.m.

Fritz-Gießner-Str. 14 • 07552 Gera • Tel. 03 65 - 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.

Kontakt: Katharina Philipp • gera@wellcome-online.de



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.



Stoffwechsel-Typisierung - typgerecht ernähren - Wohlfühlfigur & fit
Empfehlungen in über 500 Varianten - individuell statt pauschal
Bequemer Test ohne Blutabnahme - inklusive Unverträglichkeiten

alternativernaehren.de

Astrid Golchert 07545 Gera Ebelingstr. 8 alternativ@email.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/oder Videokamera für die ersten Bilder

Für die Wochenstation:

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmal slips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

Größentabelle Babykleidung: (auch für Omas und Tanten :-)

Körpergröße in cm	Alter in Monat(e)	Größe
45-50	1	50
51-56	2	56
57-62	3-4	62
63-68	5-7	68
69-74	8-11	74
75-80	11-15	80
81-86	16-22	86
87-92	21-25	92
93-98	26-30	98
99-104	31-36	104




"Hier ist der Name Programm"

Wir helfen hier und jetzt.

Pskower Straße 10
07546 Gera
Telefon: 0365 / 220 47

ASB
Kommunikation Stadt

Behindertenhilfe- und Rehabilitations GmbH
eine als gemeinnützig anerkannte Gesellschaft

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

Unsere Angebote für Dich und Deine Familie




- Krabbelgruppen
- Eltern-Kind-Café
- Familien-Brunch
- Beratung
- Second-Hand Shop

Außerdem: täglicher Mittagstisch | Kreativ-Kurse | Vermittlung ehrenamtlicher „Familienpaten“ zur Entlastung von Eltern und Familien | gesellige Treffen

Frauenkommunikationszentrum (FFZ)
Böttchergasse 1-3 | 07545 Gera
0365 813871 | ffz-gera@sos-kinderdorf.de

Termine und Infos hier immer aktuell



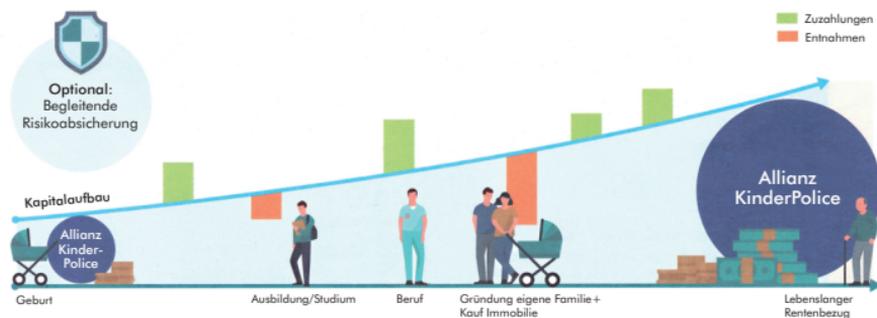
Allianz

Allianz KinderPolice

Die lebensbegleitende Vorsorge fürs Kind

Auf einen Blick

Allianz KinderPolice: Frühzeitiger Kapitalaufbau für lebensbegleitende finanzielle Sicherheit



Die wichtigsten Vorteile

- Attraktiver Kapitalaufbau
- Flexibilität in jeder Lebensphase
- Optional mit begleitender Risikoabsicherung

Allianz Versicherung
Sven Friedemann

Hauptvertretung Gera-Untermhaus

Telefon: 0365 824130

E-Mail: agentur.friedemann@allianz.de

**Gemeinsam
Zukunft
gestalten.**