



Bild: Neugeborenen Fotostudio Plauen; www.babystephantie-scharschmidt.de



Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Mütter und junge Familien
in Plauen und Oelsnitz / Vogtl.

3. Auflage



STEPHANIE SCHARSCHMIDT

Hochzeits- & Portraitfotografin

Neugeborenen Fotostudio Plauen • 0176 990 773 27



30€
Gutschein

für alle Babybauch
und Neugeborenen
Fotoshootings

Nicht kombinierbar mit
anderen Gutscheinen.



www.baby.stephanie-scharschmidt.de



Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

Nun beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt, dem Sie mit viel Freude und Spannung entgegenblicken.

Dennoch fahren Ihre Gefühle vielleicht ein wenig Achterbahn, denn das freudige Ereignis bringt auch einige Unsicherheiten mit sich: Welche Rechte und Pflichten habe ich im Beruf? Welche Besorgungen sind zu tätigen? Und wie steht es eigentlich mit dem Mutterschutz?

Diese Broschüre soll Sie durch die unvergessliche Zeit Ihrer Schwangerschaft und danach begleiten und Ihnen nützliche Tipps und Infos vermitteln. Zudem finden Sie medizinische Einrichtungen, Institutionen und Gewerbetreibende, die Ihnen gern als spezialisierte und hilfsbereite Ansprechpartner rund um Ihre Fragen, Probleme und Wünsche zur Seite stehen.

Überreicht durch:



Alles rund ums Baby ...

- medizinische Babypflegemittel
- Tees, Heil- u. Spezialnahrung
- spezielle Zahnpflegeprodukte
- Hilfsmittel bei Stillproblemen u. a. von Medela
- Homöopathie
- Biochemie nach Dr. Schüßler
- Alternativmedizin von Wala, Weleda, Bachblüten
- ganzheitliche pharmazeutische Beratung
- Stuhlanalysen
- Haar-Mineralstoffanalysen
- Ernährungsberatung
- Ätherischölmischungen individuell hergestellt
- Verleih von Milchpumpen, Babywaagen, Inhalationsgeräten

- Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Stützbandagen
- Lieferservice – nutzen Sie unseren kostenlosen Lieferservice besonders für die Zeit im Wochenbett und im Krankheitsfall
- jeden letzten Donnerstag im Monat Mutter-Kind-Kurs, 9:30 Uhr im Seminarraum

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie ein

Überraschungspaket

mit Warenproben, Infomaterial, Rabattgutscheinen u.v.m



Apothekerin C. Süßdorf-Schönstein e.K.
08606 Oelsnitz/Vogtl. • Markt 7
Fax: 037421 47521
marktapotheke-oelsnitz@arcor.de

*natürlich
kundenfreundlich
leistungsstark*

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Geburtsurkunde ausstellen lassen

Wo: Standesamt, Unterer Graben 1, 08523 Plauen, Tel.: 03741 2911365
Markt 1, 08606 Oelsnitz/IV., Tel.: 037421 73-150 / 148

(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, Landratsamt Vogtlandkreis, Postplatz 5, 08523 Plauen, Tel.: 03741 3003342 (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: Pass- und Meldewesen, Rathausstr. 5, 08523 Plauen, Tel.: 03741 2912888

Inwohnermeldeamt, Markt 1, 08606 Oelsnitz/IV., Tel.: 037421 73216 / 73123

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

Begrüßungsgeschenk der Stadt Plauen (Gutschein Kita-Menü / Kita-Ticket)

Wo: Unterer Graben 1, 08523 Plauen, Tel.: 03741 2911545

Wer: gilt für Kinder, die ab 1. Januar 2017 geboren sind

Freiwillige Leistung der Stadt Plauen ohne Rechtsanspruch.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.plauen.de und www.oelsnitz.de.

VR-Startsparen

Sparkonto ab Geburt bis zum 18. Geburtstag

© Tierney – fotolia.de



Verzinsung von
1,75% p.a.*

Für zukünftige
FINANZEXPERTEN und kleine
SPARFÜCHSE



*bis 1.000 Euro

Konto abschließen und

GUTSCHEIN-PAKET

sichern!

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



www.volksbank-vogtland.de

Volksbank Vogtland eG



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Kindergeld beantragen**
Wo: Familienkasse, 08527 Plauen, Hegelstr. 64a, Postanschrift: Familienkasse Sachsen, 09092 Chemnitz
Tel.: 0800 4555530 und 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: Landratsamt Vogtlandkreis, Postplatz 5, 08523 Plauen, Tel.: 03741 300 31-64 / 67 / 68
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. Nähere Informationen finden Sie u.a. unter www.elternzeit.de.
Erforderliche Unterlagen:
 - schriftlicher Antrag (www.elternzeit.de / 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
 - weitere Formulare zum Download: www.vogtlandkreis.de
- **Elternzeit beantragen** (max. bis zum dritten Lebensjahr)
Nach Einführung des Elterngeld Plus können seit 2015 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.
Wo: Arbeitgeber
Wann: spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag, danach 13 Wochen
Erforderliche Unterlagen:
 - Antrag mit zeitlichen Angaben
- **Kinderzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)
Wo: siehe Kindergeld
Wer: für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

Osteopathie für Säuglinge & Kleinkinder

Leidet Ihr Kind unter **Dreimonatskoliken**, **Schlafstörungen**, **Schädelverformungen** oder **Fehlhaltungen** und aufgrund von Schmerzen **schreit es unentwegt**? Bei **Säuglingen**, **Kleinkindern** und **Schulkindern** bringt die osteopathische Behandlung oft **rasche Erfolge**. Kommen Sie auch zu unseren **Baby- und Krabbelgruppen**.

Alle Physiotherapeutischen Leistungen können abgedeckt werden.

Physiotherapie · Manuelle Therapie · Osteopathie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene · Naturheilkunde · u. v. m.



Physiotherapie Beatrice Oehme
(Physiotherapeutin, Osteopathin, Heilpraktikerin)

Karlstraße 5-7 · 08523 Plauen · Tel.: 0 37 41/ 59 59 67
www.pt-oehme.de · info@pt-oehme.de



Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga mit dem Baby

Die Yogastellungen und Atemübungen werden hier auf diese spezielle Phase des Körpers abgestimmt. Sinnvoll ist regelmäßiges Yoga in dieser besonderen Zeit, um Beschwerden vorzubeugen und die Rückbildung zu unterstützen.

Die Kurskosten werden von den Krankenkassen anteilig übernommen.

Von der
AOK Plus
im Gutscheinsystem.

Yoga für alle • Susanne Schiller
Reusaer Straße 46 • 08529 Plauen
☎ 03741 585908
susanne@yoga-fuer-alle.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
- Laufschwierigkeiten • Lernschwierigkeiten und Legasthenie
- Augen- und Ohrenprobleme • Schlafstörungen
- Wachstumsstörungen • verspätete oder auffällige Entwicklungen

Kindliche Schädel bestehen bei der Geburt aus mehreren weichen Knochenschichten und Bindegewebsplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen. Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Saugglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Verschiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbstregulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nervenaustrittspunkten zur Folge haben.

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Austrittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nervenverbindungen, Muskel- oder Fasziennahftungen 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



Bild: Alexandr Vasilyev - Adobe Stock



ELTERNGELD EXPERTEN

einfach mehr Geld für Eltern

Erfahrung aus
1.000+
Elterngeld-
anträgen

ELTERNGELDBERATUNG + ANTRAGSSERVICE

✓ Mehr Elterngeld für Sie

Unser Ziel ist es, das Beste für Sie herauszuholen. Wir analysieren Ihre Situation und begleiten Sie vom Antrag bis zum Erhalt Ihres Elterngeldes.

✓ Wir beraten Sie individuell & umfassend (telefonisch / via Skype)

Egal ob Elterngeld, Elterngeld Plus, Partnerschaftsbonus etc.: unsere Experten bringen Licht ins Dunkle und klären all Ihre Fragen.

✓ Kein Stress vor der Geburt

Wir erstellen für Sie den optimalen Elterngeldantrag. So erhalten Sie Ihr maximal zustehendes Elterngeld - optimiert, pünktlich & stressfrei.



9% Rabatt

Leser der Storcheninfo erhalten
9% Rabatt auf unsere Beratungs-
pakete (ab 109 €, inkl. MwSt.).
Stand 04/2019

Profitieren auch Sie von der Erfahrung unserer Experten!

☎ 03661 - 401 900 34

@ storcheninfo@elterngeldexperten.de

🌐 www.elterngeldexperten.de/storcheninfo



100% Empfehlungen

pünktlich • stressfrei • maximales Elterngeld

Elternzeit & Elterngeld

Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft und zur möglichen Inanspruchnahme von Elternzeit und Elterngeld. Doch was ist die Elternzeit? Erhalten Sie genauso lange Elterngeld wie Sie in Elternzeit sind? Wie beantragen Sie das eigentlich alles? Wir klären Sie auf!

Elternzeit – das Wichtigste zusammengefasst

Die Elternzeit dient der Freistellung vom Arbeitsverhältnis nach der Geburt Ihres Kindes. Während der Elternzeit zahlt der Arbeitgeber kein Gehalt, stattdessen können Sie Elterngeld beziehen. Als Mutter oder Vater können Sie jeweils bis zu 36 Monate Elternzeit beanspruchen. Voraussetzung ist dabei, dass Sie mit Ihrem Kind im Haushalt leben, dieses selbst betreuen, in einem Arbeitsverhältnis stehen und nicht mehr als 30 Wochenstunden durchschnittlich arbeiten. Sie haben einen Rechtsanspruch auf Elternzeit und genießen währenddessen einen Kündigungsschutz. Stellen Sie Ihren Erstantrag auf Elternzeit schriftlich beim Arbeitgeber spätestens sieben Wochen vor Beginn. Ihr Antrag kann per formlosen Schreiben erfolgen, lassen Sie sich dieses aber unbedingt vom Arbeitgeber unterzeichnen. Und wie funktioniert das nun mit dem Elterngeld?

Elterngeld – das Wichtigste in Kürze

Das Elterngeld ist eine staatliche Ersatzleistung, die Sie nach der Geburt Ihres Kindes unterstützen soll. Die Höhe des Elterngeldes bemisst sich an Ihrem bisherigen Einkommen. Sie können bis zu 14 Monate Basiselterngeld in Höhe von 300 € bis 1.800 € beziehen. Die Monate können Sie frei zwischen sich und Ihrem Partner aufteilen. Durch Umwandlung in Elterngeld Plus-Monate können Sie die Bezugsdauer verdoppeln, wobei sich Ihr monatlicher Betrag dann halbiert. Bei Inanspruchnahme des Partnerschaftsbonus, erhalten Sie 4 weitere Bezugsmonate Elterngeld Plus für beide Elternteile. Anspruch auf Elterngeld haben grundsätzlich alle Eltern. Sie müssen allerdings die gleichen Voraussetzungen wie die der Elternzeit erfüllen und dürfen gewisse Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Ähnlich wie bei der Elternzeit muss auch für das Elterngeld ein schriftlicher Antrag gestellt werden. In Sachsen ist dieser in einer der 13 zuständigen Elterngeldstellen einzureichen, bspw. in Plauen beim Landkreisamt Vogtlandkreis. Die Anträge können Sie im Internet herunterladen und mit den Anlagen (z.B. Geburtsurkunde) nach der Geburt Ihres Kindes abgeben.

Siehe auch u.a.: www.elternzeit.de; www.bmfsfj.de; www.familien-wegweiser.de



Replicabelly Gipsabdrücke
by Sissy Fabian

Anfertigen und Reparieren von
Babybauch Gipsabdruck.
3D Händchen & Füßchen

Mobil 0157-57403056
08525 Plauen
<http://replicabelly.jimdofree.com>

Runter vom Sofa!

Ein Plädoyer für Sport während und nach der Schwangerschaft

Es ist kein Geheimnis, dass das körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau zentral für den positiven Verlauf der Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach steht. Weniger beachtet wird jedoch der Umstand, dass auch körperliche Aktivitäten hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

Aus Angst, eine Fehlgeburt zu erleiden oder dem Baby zu schaden, treiben viele Frauen in der Schwangerschaft deutlich weniger Sport als davor, oder sie hören sogar ganz damit auf. Dies liegt häufig an einem Mangel an Informationen und der damit einhergehenden Verunsicherung darüber, ob und in welcher Form das Betreiben von Sport in oder nach der Schwangerschaft erlaubt oder sogar empfehlenswert ist. Dabei gibt es inzwischen eine Fülle an Untersuchungen, die zeigen, dass sportliche Aktivitäten während der Schwangerschaft nicht nur nicht schaden, sondern sogar deutliche Vorteile und positive Effekte mit sich bringen. So leiden sportliche Schwangere seltener an Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Krampfadern, nehmen weniger an Gewicht zu und erkranken seltener an Schwangerschaftsdiabetes.

Das Gerücht, sie sollten sich lieber ausruhen, hält sich trotzdem hartnäckig. „Viele Frauen befürchten, dass durch Erschütterungen (z.B. beim Joggen) eine Fehlgeburt ausgelöst werden kann“, erklärt Dr. Stefanie Gossmann in der gynäkologischen Abteilung der Donauklinik Neu-Ulm. „Dabei werden Frühgeburten nur in äußerst seltenen Fällen – wie z.B. bei einem Verkehrsunfall – durch mechanische Reize ausgelöst. Wer gesund ist, darf sich belasten. Körperliche Fitness und sportliche Vorerfahrung sind aber bei der Auswahl der Sportarten und des Trainingsumfangs zu berücksichtigen.“

Sportliche Leistungsfähigkeit hat aber nicht nur positive Effekte während der Schwangerschaft, sondern auch Einfluss auf den Geburtsverlauf. „Körperliches Training kann Frauen auf die Höchstleistung bei der Geburt vorbereiten. Studien zeigen, dass sportliche Frauen weniger Schmerzmittel und auch deutlich seltener eine operative Entbindung benötigen. In unserer Klinik können wir diese Ergebnisse nur bestätigen“, sagt Dr. Gossmann.

Nach der Geburt sollte der erste wichtige Schritt, zurück zur alten Form, die Rückbildungsgymnastik sein. Erst danach sollte wieder ein intensives Sportprogramm beginnen. Mit diesem postnatalen Training lassen sich viele Beschwerden wie z.B. Inkontinenz, Gebärmutterensenkung, Rückenschmerzen und depressive Verstimmungen lindern oder sogar vermeiden. Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Selbstvertrauen werden gestärkt. © *Kangatraining*



Fachzentrum
für Kindertherapie
und Förderung

☎ 03741-289 69 09
www.jojovita.de
Plauen · Rathausstr. 5



**Kinder
im Mittel-
punkt.**

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Logopädie
- Interdisziplinäre Frühförderung
- Kurse & Seminare
- Hebammenteam

Kurse und Seminare bei jojovita:

Babymassage, Babys in Bewegung (Gymnastik), Bewegungsbaustelle – Sport für Kinder (1–5 Jahre), Feinmotoriktraining »Bleistiftrallye«, BodyBalances Pilates für Mamas, Drums Alive® – Kids Beats, Erste Hilfe bei Kindernotfällen, Handling – ein Seminar für Eltern mit Baby, Kinderrückenschule, Mach mit – Rücken Fit, Konzentrationsgruppe, Mama-Baby-Yoga, Kurspaket »Step by Step«. Viele Kurse können von ihrer Krankenkasse bezuschusst werden. Mehr Infos: www.jojovita.de

Kindertherapie und Förderung

In einem Fachzentrum für Kindertherapie und Förderung arbeiten in einem interdisziplinären Team die Fachkräfte verschiedener Professionen Hand in Hand unter einem Dach zusammen, um für Kinder einen bestmöglichen Behandlungs- und Fördererfolg zu erzielen.

Hier bieten z.B. fachkompetente Physiotherapeuten ein breites Spektrum an Behandlungen aus den Bereichen Pädiatrie/Neuropädiatrie, Orthopädie, Chirurgie, Innerer Medizin und anderen Fachgebieten an.

Bei Konzentrations-, Aufmerksamkeits- und Lernstörungen oder z.B. Verzögerungen der Sozialentwicklung und der Kommunikationsfähigkeit, unterstützen sensible Ergotherapeuten mit einer gezielten Auswahl an meist spielerischen Aktivitäten bzw. Behandlungskonzepten Kinder und Familien.

Versierte Logopäden widmen sich bei logopädischen Störungsbildern der Diagnostik, Beratung und Behandlung.

Bei allen therapeutischen Fachrichtungen werden gemeinsam mit Kind und Eltern bzw. deren Bezugspersonen in den Therapieeinheiten Übungen und Anwendungen erarbeitet. Zur Sicherung des Therapieerfolges ist es wichtig, Erlerntes im Alltag anzuwenden und zu vertiefen. Hierfür bieten die Fachleute den Familien und Kindern bestmögliche Unterstützung.

In der heilpädagogischen Frühförderung beraten und fördern erfahrene Fachkräfte die Familien, deren Kinder durch die unterschiedlichsten Ursachen in ihrer Entwicklung beeinträchtigt sind oder die von Behinderung bedroht bzw. behindert sind.

In gemeinsamer Verantwortung mit den Eltern wird ein individuelles Förderprogramm für das Kind entwickelt. Mit Einfühlungsvermögen, Geduld und Respekt können die Fachleute Kinder von der Geburt bis zur Einschulung begleiten.

Ergänzend können Sie im Fachzentrum ein erfahrenes Hebammenteam finden, welches werdenden Eltern bei der Geburtsvorbereitung und nach der Geburt liebevoll zur Seite steht.

Und zum Entspannen können Wellnessangebote für Eltern dazu beitragen, Stress und Hektik einfach hinter sich zu lassen. Ein umfassendes Kurs- und Seminarangebot für Eltern und Kinder rundet oft das breite Spektrum eines Fachzentrums ab. www.jojovita.de

MAMA GÖNN DIR MAL EINE AUSZEIT!

GUTSCHEIN

Wellness & Sauna
Fitnesskurse
Massagen



Fit & Wellness Oase

Hammerstraße 54 · 08523 Plauen
Tel. 03741 131437 · www.fit-wellness-oase.de

* Gutschein ist nur einmal pro Person einlösbar

WENN ES MAL
SCHWIERIG
WERDEN SOLLTE.

WIR HELFEN.

- bei Erziehungsfragen
- bei einer Mutterschaft Minderjähriger
- bei Streit mit den Geschwistern
- und vieles mehr...

WWW.JUMI-KIDS.HELP

JUMI KINDERHILFE e.V. | Schillerstr. 8 | 08606 Oelsnitz



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

...und jetzt: **ZEIT FÜR DIE MAMA**

**Gönnen Sie sich in und nach der Schwangerschaft
 Ihr ganz persönliches WOHLGEFÜHL.**

-Spezialliege und Massagen für Schwangere

**Unser ANGEBOT für Sie: Mami Wellness Paket -
 entspannende Relaxmassage und Kopfmassage 33,00 €**

Ihre Haut unterliegt in dieser besonderen Zeit Veränderungen.

Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr Team vom Jungbrunnen

www.haus-zum-jungbrunnen.de



Logopädische Praxis
 -SprechFit-
 Annelie Seidel

Mo-Fr: 8.00-18.00
 Und nach
 Vereinbarung

Therapie von Sprech-, Sprach-, Schluckstörung,
 Fütterstörungen im Baby- und Kleinkindalter,
 sowie Trachealkanülen

Bahnhofstr. 14/08523 Plauen
 Telefon: 0176/62992914
 oder 03741/7104831
sprechfit-plauen.com
sprechfit-plauen@web.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 Ausfahrgrarnitur 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

Für Tagträumer und Energiebündel.



Fotolia: Olga Gorchichko

+ Babybonus für kleine Vogtländer

Unsere Aktion: Für jedes Neugeborene einmalig 333 kWh Strom oder 1.555 kWh Gas **geschenkt.**

In Verbindung mit einem aktiven Strom- oder Erdgasliefervertrag von Vogtland-Energie. Vorlage Kopie der Geburtsurkunde erforderlich. Anmeldung für den Bonus bis zum vollendeten ersten Lebensjahr möglich.

www.vogtland-energie.de



Eine Marke der Stadtwerke OELS NITZ/V.

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



Praxis für Ergotherapie

Allgemeine Ergotherapie
Traditionelle chinesische Medizin (TCM)
Akupressur • chinesische Heilmassagen
Entspannungsverfahren • Reiki

Ergotherapie Annett Hardies
Löberingstr. 21 • 08529 Plauen

Tel.: 03741 / 44 99 830 • Mobil: 0151 / 15 59 50 55 • E-Mail: info@ergo-plauen.de

Meine Termine

Datum	Uhrzeit		

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

Interessiert? www.storcheninfo.de

Impressum

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig

Mühlenweg 21, 07751 Jena

Telefon: 03641 331444

Hinweise:

Alle Informationen (Stand März 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 verwerbenden Ansprechpartner und deren ggf. redaktionellen Beiträge wird keine Verantwortung übernommen.

Satz und Druck: www.zoommedia.de • Foto Blumen: © Floydine - Adobe Stock

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





*„Ich wünsche mir eine sichere Zukunft
mit Mama und Papa!“*

... und wir unterstützen Dich dabei!

- # Private Krankenversicherung
- # Finanzielle Absicherung
- # Immobilienfinanzierung für die eigenen 4 Wände
- # Staatliche Förderungen

.....

Wir beraten Sie unverbindlich – sprechen Sie uns an!
Claudia Schulze · Klostermarkt 11 · 08523 Plauen
claudia.schulze@ovb.de · Mobil: 0170/3231371



Gutschein

Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten
Sie ein Kuscheltier der OVB AG.

