



Bild: www.baby.stephanie-scharschmidt.de



Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Eltern und junge Familien
in Plauen, Oelsnitz/Vogtl. und Umgebung

6. Auflage



STEPHANIE SCHARSCHMIDT

Neugeborenen- & Hochzeitsfotografin

Neugeborenen Fotostudio Plauen • 0176 990 773 27



30€
Gutschein

für alle Babybauch
und Neugeborenen
Fotoshootings

Nicht kombinierbar mit
anderen Gutscheinen.



LINA



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 Gewerbe, die Sie spezialisiert, kompetent und hilfsbereit bei Ihren Fragen, Problemen und Wünschen gern unterstützen.

Überreicht durch:

Möchten Sie dieses Heft lieber online lesen: www.storcheninfo.de

© by infomedia-werbung karin hennig • www.storcheninfo.de • info@storcheninfo.de



SEIFERT YOGA



Dein *federleichter*
Yogaunterricht

Kontakt
Jana Seifert
www.seifert-yoga.de
+49 (0) 1523 - 6397115
jana.seifert@t-online.de
Wildstraße 17, 08523 Plauen

Markneukirchner Straße 41b
08267 Zwota

Hofer Straße 75
08527 Plauen



LOGOPÄDIE LANGE



Telefon Hotline: 0172-7953653
www.praxislogopaedie-lange.de

Allianz 

**Gemeinsam
sicher wachsen.**



Kristina Stäps
Allianz Hauptvertretung
in Plauen
☎ 0 37 41.14 72 36
allianz-staeps.de

Mit dem richtigen Schutz
für die ganze Familie.

JETZT BERATEN LASSEN. DIGITAL. PERSÖNLICH.

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Standesamt, Unterer Graben 1, 08523 Plauen, Tel.: 03741 2911370
Markt 1, 08606 Oelsnitz/V., 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 Sorgerechtserklärung (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: Bürgerservice, Unterer Graben 1, 08523 Plauen, Tel.: 03741 291 2888 / 2222
Einwohnermeldeamt, Markt 1, 08606 Oelsnitz/V., 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**
Wo: Unterer Graben 1, 08523 Plauen, Tel.: 03741 291 2513
Wer: Gilt für Kinder, die ab 1. Januar 2024 mit Hauptwohnsitz in Plauen geboren sind. Eltern werden schriftlich informiert.
Weitere Informationen finden Sie auch unter www.plauen.de und www.oelsnitz.de.

Sinnvestieren ist, wenn Sie Ihrem kleinen Schatz einen großen Schatz schenken.

Mit **Deka-JuniorPlan Plus** investieren Sie in die finanzielle Zukunft Ihrer Liebsten. Mehr in Ihrer **Sparkasse** oder auf **deka.de**

Investieren schafft Zukunft.



- ✓ Sinnvoll schenken ab 25 Euro
- ✓ Auch Einmalzahlungen möglich
- ✓ Dabei stets flexibel bleiben

Diese Unterlage/Inhalte wurden zu Werbezwecken erstellt. Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Basisinformationsblätter, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder der DekaBank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter www.deka.de erhalten. Bitte lesen Sie diese, bevor Sie eine Anlageentscheidung treffen.



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen, Neundorfer Str. 70–72, 08523 Plauen, Tel.: 0371 567 2221
Postanschrift: Familienkasse Sachsen, 09092 Chemnitz, Tel.: 0800 4555530 und www.arbeitsagentur.de (Online-Formulardienst)

E-Mail: familienkasse-sachsen@arbeitsagentur.de

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 3169 / 3161
E-Mail: elterngeld@vogtlandkreis.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 unter: 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
- 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 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



Physiotherapie und Osteopathie für Schwangere, Babys und Kinder

Claudia Schmidt
Physiotherapeutin
Straßberger Str. 59
08527 Plauen
Tel.: 03741 4039249
www.physiobalance-plauen.de

DAS GELBE HEFT

**10 x Vorsorge für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes
von Geburt bis Einschulung:**

U1	Direkt nach der Geburt
U2	3.–10. Lebenstag
U3	4.–5. Lebenswoche
U4	3.–4. Lebensmonat
U5	6.–7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse auch nach dem eU-Heft, dem Kinderuntersuchungsheft in elektronischer Form, das seit Januar 2022 als Bestandteil der elektronischen Patientenakte (ePA) und in Verbindung mit der ePA-App angeboten wird.

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 Saugglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Verschiebungen der Knochen-symmetrie 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.



Bild: Alexandr Vasiljev - Adobe Stock

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Austrittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nervenverbindungen, Muskel- oder Fasziennhaftungen am Schädel über den gesamten Körper verbreiten. Derartige Funktionsstörungen beeinträchtigen oft die normale körperliche und geistige Entwicklung. Fehlfunktionen können im kindlichen Körper auch nach Stürzen oder Traumen durch Gewebekompression oder Gewebezug entstehen. Lassen diese sich nicht spontan korrigieren, kann eine Therapie die Ursachen beseitigen.

Kathrin Meier



DEUTSCHER
KINDERSCHUTZBUND
ORTSVERBAND **PLAUE**N E.V.

Friedensstraße 27

08523 Plauen

Telefon 03741 431697

briefkasten@dksb-plauen.de

www.dksb-plauen.de

Deutscher Kinderschutzbund

Ortsverband Plauen e.V.

Über uns

Der Deutsche Kinderschutzbund Ortsverband Plauen e.V. ist ein anerkannter freier Träger, welcher sich im Bereich der freien Jugendhilfe engagiert. Der Ortsverband setzt sich für die Rechte aller Kinder und Jugendlichen auf gewaltfreies Aufwachen und Beteiligung ein. Wir stärken sie bei der Entfaltung ihrer Fähigkeiten. Durch vielfältige praktische Angebote gestalten wir eine lebenswerte Zukunft für unsere Kinder in Plauen mit. Der Ortsverband unterstützt und fördert Kinder, begleitet Familien in Krisensituationen, schafft Entlastung für die Eltern und gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Das Kindeswohl zu sichern und stets im besten Interesse des einzelnen Kindes zu handeln, ist unsere Verpflichtung. Wir engagieren uns in vielfältigen Projekten für das Wohl unserer Kinder in Plauen. Ein paar Angebote möchten wir Ihnen gerne vorstellen.

Glühwürmchen-Treff

Unser Glühwürmchen-Treff ist ein offener Treff für Eltern mit Kindern ab Geburt bis zu 3 Jahren. Dieser Treff bietet den Eltern die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Die Kinder machen ihre ersten Erfahrungen mit Gleichaltrigen und können im freien Spiel die Welt erkunden.



Jeden Mittwoch von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
im Kindercafé Mücke
Stöckigter Straße 38, 08527 Plauen

Familienpflege

Familienpflege ist ein praktisches und unterstützendes Angebot für Sorge- und Erziehungsberechtigte. Sie leistet Hilfe zur Selbsthilfe und bietet Unterstützung bei der Aufrechterhaltung des Familienalltages sowie Hilfestellung in Erziehungsfragen Wann? In besonderen Not- und Krisensituationen, bei Risikoschwangerschaften... Wie? Antrag beim Jugendamt oder Sozialamt des Landratsamtes Vogtlandkreis
Kontakt: 03741 431697 / familienpflege@dksb-plauen.de

Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder“

Der Kurs hilft Eltern, ihre Rolle als Erziehende wahrzunehmen, Stärken bei der Erziehung ihrer Kinder auszubauen, Konflikte konstruktiv zu lösen und Freiräume für einen entspannten Familienalltag zu schaffen.



Für den Notfall

Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei	112 / 110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Behördennummer	115
Giftnotruf	0361 730 730
Schwangere in Not	0800 40 40 020
Gewalt gegen Frauen	0800 0 116 016
Gewalt gegen Männer	0511 123 5890
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

schuhbidu und hopsassa ...
für **Kinderfüße**
sind wir da!

boys & girls®

Kinderschuhe Plauen



Stresemannstraße 40 / 08523 Plauen

www.boys-and-girls-plauen.de



Meine Termine

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 Säugern
 - Teeflaschen mit Teesauger
 - Flaschenbürste und Saugerbürste
 - Babykostwärmer
 - mehrere Lätzchen
 - Beruhigungsschnuller
 - Sterilisator
 - Thermosflasche/-Box
 - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden in Apotheken von Hebammen

Für Unterwegs

- Kombi-Kinderwagen und/oder Tragetuch/-Sack
Decke oder Fußsack für Kinderwagen
Babyautositz Größe 0+, Sonnenblende/-Schirm, Moskitonetz

Sicherheit für später

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

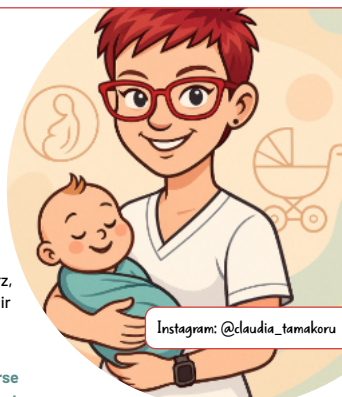
Tamakoru

Ein Programm speziell für
Schreibabys und
Regulationsstörungen

Ich bin Claudia von Tamakoru und begleite Eltern und Babys in den ersten Monaten – mit Herz, Fachwissen und einer großen Portion Ruhe, um dir Sicherheit in deiner Elternrolle zu geben – ohne Druck, ohne Reizüberflutung.

Du bekommst ehrliche Tipps, kleine Wohlfühlkurse und Impulse, die dir und deinem Baby gut tun werden.

- Dein Baby schreit viel? Du fühlst dich überfordert und hilflos?
- Seit Jahren begleite ich Familien mit Schreibabys und bin da, wenn nichts mehr geht.
- Im Schreibaby-Notfall-Call bekommst du individuelle Unterstützung.



@CLAUDIA_TAMAKORU

empathische, ressourcen- und lösungsorientierte

SYSTEMISCHE BERATUNG

Silke Kaiser

Systemische Therapeutin in Oelsnitz/V.

- Vorbereitung auf die neue Lebensphase • Ängste • Geburtstrauma • Beziehung stärken • die Herkunftsfamilie: Prägung als Ressource • Wochenbettdepression • Rollenverteilung • Trauerbegleitung für Eltern eines Sternkinde

- bei Bedarf auch Hausbesuche möglich -

www.systemischgutberaten.de

Tel. 0178 - 18 935 18

Impressum

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig • Mühlenweg 21, 07751 Jena, Telefon: 03641 364233

Hinweise: Alle Informationen (Stand September 2025) 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 Anzeigen in dieser Broschüre und den Inhalt der redaktionellen Beiträge wird keine Verantwortung übernommen.

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

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/Mutterpass/Versicherungskarte/Kliniküberweisung
- Familienstammbuch mit Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde/ ggf. Scheidungsurteil
- evtl. Vaterschafts-/Sorgerechtsanerkennung mit Geburtsurkunde des Vaters
- 10,- € Bearbeitungsgebühr für das Standesamt (1 Geburtsurkunde)
- nach Bedarf Allergiepass/Nothilfepass/wichtige Telefonnummern

Für den Kreißaal:

- 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 Einmalhandslips 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

Therapie mit Empathie

Vojta • Manuelle Therapie • Beckenbodentherapie
"Tanzberger Konzept" • Manuelle Fußtherapie
Zukunft-Huber

Gemeinschaftspraxis für
Physio- & Ergotherapie

Gneisenaustraße 2a
08523 Plauen



Weitere Informationen finden
Sie auf unserer Webseite

www.likami-therapie.de

Der Beckenboden

Der Beckenboden ist ein oft unterschätzter, aber zentraler Muskelbereich des menschlichen Körpers. Er trägt nicht nur maßgeblich zur Stabilität, Kontinenz und Körperwahrnehmung bei, sondern spielt auch eine wichtige Rolle im Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und kognitiver Leistungsfähigkeit.

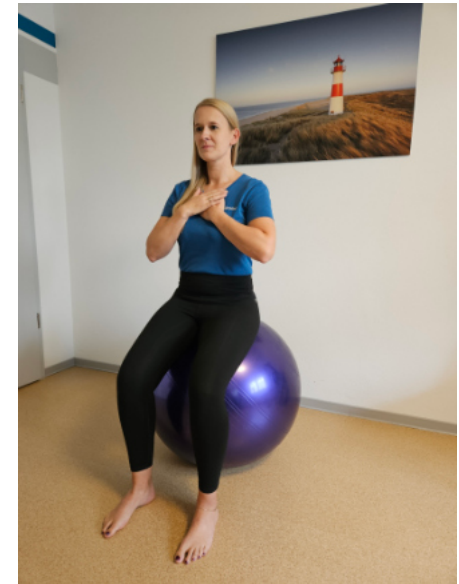
Während der Schwangerschaft und der Geburt wird der Beckenboden stark beansprucht und belastet, was wiederum zu einer Schwächung führen kann. Folgen können u.a. Inkontinenz, Absenkungserscheinungen und Rückenschmerzen sein.

Durch gezielte physiotherapeutische Maßnahmen und dem bewussten täglichen

Wahrnehmen des Beckenbodens kann eine Mangel- und Fehlfunktion beseitigt werden. „Alte Beckenbodengymnastik“ enthält meist nur pauschales Anspannen der Beckenbodenausgangsmuskulatur, dies führt aber nicht zu einer Wiederherstellung der eigentlichen Beckenbodenfunktionen. Auch die oft in der Werbung oder Patienteninformationsbroschüren empfohlenen Hilfsmittel zur Wiederherstellung der Spannungsfähigkeit des Beckenbodens, erzielen keinen nennenswerten Effekt. Daher ist eine funktionspezifische Beckenbodentherapie, wie z.B. das Tanzberger Konzept, eine effektivere Möglichkeit, Defizite zu beseitigen.

Ein geschulter Beckenboden steigert nicht nur körperliche Stabilität und Lebensqualität, sondern wirkt sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden, die Konzentration und das Selbstbewusstsein aus.

Sabrina Windecker; Physiotherapeutin





Kinderkrankengeld einfach digital beantragen

Mehr erfahren auf plus.aok.de/onlineportal

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

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 Nacharbeit - 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



Markt-Apotheke
Ganzheitliche Pharmazie

Für Mutter & Kind Geborgenheit von Anfang an

Alles rund ums Baby ...

Entdecken Sie unser umfassendes Angebot für junge Familien und werdende Eltern:

- Medizinische Babypflegemittel
- Tees, Heil- und 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
- Ätherische Mischungen, individuell hergestellt
- Verleih von **Milchpumpen, Babywaagen, Inhalationsgeräten**
- **Anmessen von Kompressionsstrümpfen und Stützbandagen**
- E-Rezept Vorbestellung über unsere App und **Lieferservice** — besonders praktisch im Wochenbett oder Krankheitsfall

Einfühlsame Beratung für jede Lebensphase
Ob Schwangerschaft, Stillzeit oder die ersten Kinderjahre
– wir beraten Sie persönlich und fachkundig zu allen
Fragen rund um Gesundheit, Pflege und Ernährung.



COUPON

Gegen Vorlage dieses Coupons
erhalten Sie ein

ÜBERRASCHUNGSPAKET

mit Warenproben, Infomaterial,
Rabattgutscheinen u.v.m.



E-Rezept:

**Jetzt bequem per App bei
uns einlösen!**

Inh. Constanze Süßdorf-Schönstein
Markt 7 • 08606 Oelsnitz

Tel.: 037421 4750

www.apotheke-oelsnitz.de

Code gleich
scannen !

