



Bild: [www.tinas-fotografie.com](http://www.tinas-fotografie.com)



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Mütter und junge Familien  
in Saalfeld / Rudolstadt.

4. Auflage



## 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.

### *TinaS Fotografie*

*Momente und Emotionen  
für die Ewigkeit festhalten.*

*Möchtest auch Du  
Deinem Kind später einmal  
zeigen, wie die Mama schwanger  
aussah oder wie süß der  
kleine Sonnenschein war,  
dann melde Dich gern bei mir.  
Ich freue mich auf Dich.*

*www.tinas-fotografie.com*

*mail: tinas-fotografie@web.de  
instagram: tinasfotografie*



**Überreicht durch:**



Marktstraße 34  
07407 Rudolstadt  
Tel. 03672/4797807  
E-Mail: info@biolaru.de

Mo | Mi | Do | Fr 8.30 – 18.30 Uhr  
Di 8.30 – 13.30 Uhr | Sa 8.30 – 13.00 Uhr

### Für die Zukunft Ihrer Kinder

Denken Sie an Ihr Kind- und an sich selbst.  
Treffen Sie wichtige Entscheidungen rechtzeitig.  
Als branchenübergreifende Vermögensberaterin  
helfe ich Ihnen bei allen Fragen zur Absicherung  
Ihres Kindes, Nutzung staatlicher Zuschüsse,  
Ansparmöglichkeiten und vieles mehr.



### Repräsentanz für Deutsche Vermögensberatung

Gabriele Chemnitz e.Kfr.  
Sonneberger Straße 31  
07318 Saalfeld  
Mobil: 0151 12051990  
E-Mail: gabriele.chemnitz@dvag.de

*Früher an  
Später danken!*



Deutsche  
Vermögensberatung

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

## ● Geburtsurkunde ausstellen lassen

**Wo:** Standesamt, Markt 1, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 598281

Markt 7, 07407 Rudolstadt, Tel.: 03672 486341

[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) oder Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt (Jugendamt), Rainweg 81, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 823621

[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, Markt 6, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 598 292 bis 298

Markt 7, 07407 Rudolstadt, Tel.: 03672 4863 20 bis 28

**Wann:** erfolgt normalerweise automatisch durch das Standesamt

### **Erforderliche Unterlagen:**

- Personalausweis / Pass
- Lohnsteuerkarte (ggf. von beiden Elternteilen)
- Geburtsurkunde
- ggf. Vaterschaftsanerkennung

## ● Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)

**Wo:** siehe Kindergeld

**Wer:** für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

## ● 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

Weitere Informationen finden Sie auch unter: [www.saalfeld.de](http://www.saalfeld.de) / [www.rudolstadt.de](http://www.rudolstadt.de) / [www.kreis-slf.de](http://www.kreis-slf.de). In weiteren Orten im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt wenden Sie sich bitte auch an das zuständige Standesamt bzw. Bürgerbüro.



# Natürlich glücklich

im Einklang mit dir selbst und deiner Familie

Angebote für Mütter und werdende Mütter



**TWO SPIRITS**  
Medialität & Sensitivität

## Vor der Geburt

- + Baby inside Yoga – nimm aktiv Kontakt zu deinem Kind auf
- + Meditation – spüre die Ruhe und Ausgeglichenheit in der Schwangerschaft

## Nach der Geburt

- + Baby and me Yoga – Harmonie und Einheit zu zweit
- + Mütterkreise – Erfahrungen, Ängste, Fragen und Antworten

## Beratung und Begleitung

- + Einzelgespräche, Trauerguppen, Familienbegleitung
- + Jenseitskontakte, Vorträge, natürliche Ernährung



Bahnhofstraße 18  
07422 Bad Blankenburg  
036741-469958  
info@zentrum-glueck.de



Lebensberatung  
Energiearbeit  
Gesundheitscoaching  
Netzwerkarbeit  
Aromacoaching  
Trauerarbeit  
Workshops  
Meditation  
Seminare  
Yoga



Hypnosepraxis  
Rudolstadt  
Mandy Passon

### Meine Angebote:

- \* moderne ursachenorientierte Hypnose
- \* MindTV (Hypnose für Kinder ab 6 Jahren)
- \* Selbsthypnoseworkshops
- \* Vorträge über Hypnose

**Kontakt:** ☎ 0176 – 682 264 76

[www.hypnose-rudolstadt.de](http://www.hypnose-rudolstadt.de)

mandy.passon@gmx.de

# Ungeboren und vorangegangen

von Schmetterlings- und Sternenkindern

Es ist soweit, überall kommen Frauen mehr in ihre Kraft und wissen, wie natürlich und schön es ist, emotional und weich sein zu dürfen. Leider ist es aber auch Realität, dass nicht jede Schwangerschaft glücklich endet.

Viele Familien haben ein Schmetterlings- oder Sternenkind. Diese Kinder sind viel zu kurz oder gar nicht auf die Welt gekommen und somit auch viel zu schnell wieder an den Ort zurückgegangen, von dem sie gekommen sind. Von Schmetterlingskindern spricht man, wenn eine Schwangerschaft vorzeitig endet und der Embryo bzw. der Fetus weniger als 500 Gramm wiegt. Niemand möchte sich solch ein Szenario ausmalen – trotzdem ist es real, denn Fehlgeburten kommen besonders in den frühen Schwangerschaftswochen häufig vor. Die meisten davon bleiben unbemerkt: Etwa die Hälfte der befruchteten Eizellen werden bereits vor ihrer Einnistung in der Gebärmutter abgestoßen.

Für die betroffenen Eltern ist es oft dennoch ein trauriges Erlebnis, das verarbeitet werden darf. Anders ist es bei den Sternenkindern. Diese Kinder werden so genannt, wenn sie ein Geburtsgewicht von mehr als 500 Gramm erreichen – meist ist dies ab der 23. Schwangerschaftswoche der Fall.

Jeder kann sich vorstellen, wie herausfordernd diese Erfahrung emotional, psychisch und körperlich für die Mutter aber auch für die Familie und Freunde werden kann. Umso wichtiger, ist es zu wissen, dass dieses Thema offen kommuniziert werden darf, um Trost zu finden. Betroffene Väter und Mütter fragen sich: Was ist da passiert? Und wer hilft mir jetzt mit meiner Trauer?

Um diese Fragen zu beantworten und einen Raum für Trauer und Heilung zu schaffen, gibt es mehrere Projekte, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, bei diesem Thema zu unterstützen. Allein bei Facebook gibt es mehr als 90 Sternenkinder-Gruppen, und auch im Internet gibt es virtuelle Orte speziell für Eltern, die eine Fehlgeburt erlitten haben.

Du suchst einen Ort, an dem du um dein Schmetterlings- bzw. Sternenkind trauern kannst? Dann kannst du professionelle Hilfe eines Psychologen, eines Familienberaters oder Coaches in Anspruch nehmen. Auch Trauerguppen können dich in deiner Trauer auffangen.

Du bist nicht allein mit deinem Schmerz.

Quelle: [www.zentrum-glueck.de](http://www.zentrum-glueck.de)  
geschrieben von Miriam Grein

# FIGUR betont

## Frauenfitness in Saalfeld an der Südstadtgalerie

### Angebote:

- Geräte-Zirkeltraining
- verschiedene Kurse (auch für Kinder)
- Rehabilitationssport
- Kinderspielecke

**Telefon: 03671 528092**

**Wir bieten jeder Interessentin 3 Tage kostenloses Probetraining.**



**fischer**  
sanitätshaus

*Kompressionsstrumpfvorsorgungen  
Schwangerschaftsbandagen  
Babykopfkissen  
Stillkissen u.v.m.*

*Wir beraten Sie gerne!*



Sanitätshaus



Rehatechnik



Orthopädietechnik

Obere Str.26 | 07318 Saalfeld  
Tel. 03671 2307 | Fax 03671 461779

[www.sanitaetshausfischer.de](http://www.sanitaetshausfischer.de)

Rainweg 68b | 07318 Saalfeld  
Tel. 03671 543340 | Fax: 03671 526090

email: [sanifischer@web.de](mailto:sanifischer@web.de)



DIN EN ISO 13485  
REG. NR. 1000000000

# 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 Ver-schiebungen 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 Faszi-anhaftungen 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](http://www.kathrinmeier.de)

## **(Selbst)Hypnose und mentale Vorbereitung - für eine entspannte Geburt**

Jedes Geburtserlebnis ist eine einzigartige und sehr individuelle Erfahrung. Moderne Hypnosekonzepte helfen dabei, sich mit Freude und Gelassenheit der Geburt zu nähern. Sie zeigen beispielsweise Wege zu mehr Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Geborgenheit auf und tragen somit zu Entspannung und Zuversicht bei. Visualisierungen und kleine Übungen im Alltag unterstützen den Ablauf von gesunden oder normalen inneren Vorgängen.

## **Vorteile von Selbsthypnose**

Selbsthypnose kann den Umgang mit stressigen oder belastenden Situationen verbessern. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zahlreiche positive Auswirkungen auf die Schwangerschaft und die Geburt. So können unter anderem Schmerzen und Aufregungen reguliert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Eine geringere Ermüdung unter der Geburt sorgt u. a. auch für eine schnellere Erholungsphase nach der Geburt. Der Milchfluss kann nach der Geburt durch (Selbst)Hypnose angeregt und das Stillen erleichtert werden.

## **Wie funktioniert Selbsthypnose?**

Wenn wir einen Tagtraum haben, uns im „Flow“ befinden oder beim Schauen eines bewegenden Filmes ganz die Zeit vergessen, dann ist das bereits eine Form von Hypnose. Atemtechniken können eine Fokussierung der Aufmerksamkeit herbeiführen und z. B. Alltagsgedanken für diese Momente unwichtig werden lassen. Die Dinge um uns herum können verblassen oder leiser werden, während sich eine tiefe Entspannung einstellt. In diesem entspannten Zustand ist es dem Körper möglich zu regenerieren, Symptome zu lindern oder natürliche Abläufe zu begünstigen. Man kann sich bewegen, sprechen und aktiv mitarbeiten. Ein hypnotischer Zustand kann entweder selbst erzeugt oder durch fremde Hilfe erreicht werden (z. B. auch durch das Anhören einer ausgesuchten CD).

## **Weitere Anwendungsbereiche von Hypnose**

Neben der Entspannung und Schmerzregulation geht es in der mentalen Geburtsvorbereitung auch um den Umgang mit Ängsten und Zweifeln. Nicht selten führen negative Geburtsberichte und Geschichten zu Ängsten, die sich ähnlich hinderlich auswirken können, wie eigene frühere (Geburts)Erfahrungen. Hierfür bieten individuelle Gesprächs- und Hypnotherapien gute Möglichkeiten, das Vertrauen in sich selbst zu stärken, sich in Gelassenheit zu üben und solche Erfahrungen ggf. zu verarbeiten. Und auch bei einem Kinderwunsch sind mentale Begleitungen eine gute Möglichkeit, dieser spannenden Zeit entspannt und gelassen zu begegnen.

[www.hypnogebertraining.de](http://www.hypnogebertraining.de)

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 Pürierstab.

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.geniessenerlaubt.de](http://www.geniessenerlaubt.de)





**schnipp schnapp**  
der Familienfriseur

- Kinder-, Damen- & Herrenschnitte
- Färben
- Hochsteckfrisuren
- Haarverlängerungen
- prof. Pflegeprodukte
- Kosmetik

**schnipp schnapp**  
Friseurmeister Nancy Kowalleck  
Fleischgasse 2  
07318 Saalfeld

Telefon: 03671 5914091  
info@schnippschnapp.style  
www.schnippschnapp.style




**Naturheilstollen**  
*Feengrotten*  
Saalfeld / Thüringen

**Natürliche Hilfe bei  
Keuchhusten, Infekten, Krupp**

[www.feengrotten.de](http://www.feengrotten.de)

## Gesunde Stunde für Kinder



Immer mehr Kinder leiden an Atemwegsbeschwerden. Allergisches Asthma gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter; bereits wenige Monate alte Babys können daran erkranken.

Im Naturheilstollen der Saalfelder Feengrotten, dem ältesten Heilstollen Deutschlands, gibt es eine nebenwirkungsfreie Behandlungsmöglichkeit auf Naturbasis – reinste Grubenluft. Ein Aufenthalt schafft Linderung bei Erkrankungen der Atemwege und Allergien, aber auch der Haut wie z. B. Neurodermitis. Bei den Atemkuren können die Kinder wieder einmal richtig durchatmen. Die Inhalationen stärken so auf natürlicher Basis das Immunsystem.

Speziell für Kinder zwischen 0 und 12 Jahren finden jeden Tag außer Montag spezielle Kinderkuren statt. Und ganz besonders wertvoll ist es hierbei, dass sie nicht ruhig auf einem Platz sitzen müssen, sondern sich frei im Heilstollen bewegen können. Denn Bewegung macht den Aufenthalt unter Tage nicht nur kurzweiliger, sondern fördert zugleich die Wirkung der Inhalation.

## Drei-Käse-Hoch

Von der Windel bis zur Mütze - bei Uns gibts Alles- das ist Spitze!!!

**Marion Kunz**

Babyausstatter

Saalstr.34

07318 Saalfeld

03671/521597

kunzelinem@web.de

www.drei-kaese-hoch.de



## MAMA BEAUTY – Die Haut der werdenden Mutter verdient eine besondere Pflege

Inhaberin Johanna Stadermann  
Blankenburger Str. 8 - 07318 Saalfeld  
Mobil 0171 7444722  
Web [www.johanna-schieferdecker.de](http://www.johanna-schieferdecker.de)

Kosmetik & Visagistik

Johanna Schieferdecker

# 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

## Alles fürs Kind

- > Schüßlersalze schnelle Hilfe für zu Hause
- > Bachblüten, wenn das Gemüt nicht in der Mitte ist
- > Großes Sortiment der **Bahnhof-Apotheke Kempten** [nach Hebamme Ingeborg Stadelmann]
- > Dr. Hauschka & Weleda Baby- und Kinderpflegeprodukte
- > Milchpumpen zum Verleih
- > Sonnenschutz für die ganze Familie
- > umfangreiches Sortiment homöopathischer Mittel
- > Bestellung von Plazenta Globulis

„Wir beraten Sie  
gern gezielt zu  
naturheilkundlichen  
Zusatzmaßnahmen“

*Ihre Stadt-Apotheke*

# 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

# 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-Kreislaufkrankungen. 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 Götze, Stillberaterin (AFS)

# 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](http://www.bmfsfj.de); [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)



# Mutter-Kind-Service



Ivonne Schützler  
PTA

Fachberaterin für Prävention  
& Gesundheit

- regelmäßige Mütterberatung
- Globuli-Abfüllungen
- öffentliche Still- und Wickelmöglichkeit
- großes Sortiment der Bahnhof-Apotheke Kempten (nach Hebamme Ingeborg Stadelmann)
- Bereitstellung von Babywaagen & Milchpumpen
- individuelle Anfertigungen von Aromamischungen und Bachblüten
- sowie eine ausgebildete Fachberaterin für den Bereich Mutter & Kind



## Medela Symphony Milchpumpe zum Ausleihen



Apothekerin Elsa von Hirschhausen e. Kfr.

...denn Ihre Gesundheit  
liegt uns am Herzen...



**apothekerin aesthetik  
von hirschhausen**

Apotheke von Hirschhausen  
Hauptfiliale | Saalfeld  
Obere Straße 1a  
Telefon 03671 2163

Apotheke von Hirschhausen  
Am Feldschlößchen | Saalfeld  
Melanchthonstraße 34  
Telefon 03671 5789-0

Apotheke von Hirschhausen  
Im Ärztehaus | Saalfeld  
Sonneberger Straße 8  
Telefon 03671 455433