



Bild: © Ivan Kmit; Adobe Stock



Storcheninfo

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

5. Auflage

Markt Apotheke | Markt 10 | 07407 Rudolstadt
Inh. Apotheker Thomas Schröder e. Kfm.
Tel. 03672 422767 | info@ihremarktapotheke.de

Montag bis Freitag 8.00 – 18.00 Uhr | Samstag 8.00 – 12.00 Uhr

Familienglück

Gesundheit für Sie
und Ihre ganze Familie!

Unser Service für Sie!

Experten beraten Sie rund
um das Thema:

- Mutter/Kind
- Plazenta Globulis
- Homöopathieberatung
- Babyplanung
- Schwangerschaft
- Stillzeit
- Wochenbett
- Ernährung
- Baby-Hausapotheke
- Produkte der Bahnhofsapotheke
Kempten (nach Hebamme Inge-
borg Stadelmann)



Apotheker Thomas Schröder
Vater von 4 Kindern

Zell-Check Mineralstoffanalyse

Vereinbaren Sie gleich Ihren
persönlichen Termin!

- Inhalationsgeräte
- Verleih von Milchpumpen
der Firma Medela
- Wickelmöglichkeit vor Ort
- kostenloser Lieferservice
- Telepharmazie
- Anmessen von
Kompressionsstrümpfen



COUPON

Babyöl // 10ml
empfindliche Haut

20%*

RABATT

auf einen Artikel Ihrer
Wahl in der Markt Apotheke
und Apotheke Remda

*ausgenommen rezeptpflichtige
und bereits rabattierte Artikel



Markt Apotheke
RUDOLSTADT & APOTHEKE REMDA

KONTAKTLOS | SICHER | REGIONAL

ONLINESHOP
VERSAND & LIEFERSERVICE

www.ihremarktapotheke.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:



Bei Vorlage erhalten
Sie einmalig 10%
auf alle Baby- und
Kleinkinder-Artikel!

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



Baby- und Kleinkindschwimmen

Babyschwimmen (ab 12. Lebenswoche)

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Neugeborenen beim Babyschwimmen. Im Wasser bietet sich den Kleinsten ein Bewegungsraum, der die motorische Entwicklung positiv beeinflusst. Verschiedene Spielzeuge und Auftriebshilfen ermöglichen Spaß und Abwechslung für Eltern und Kind. Wir bieten optimale Bedingungen (z. B. Wärmebank für An- und Auskleiden der Kleinen). Kursgebühr 70 Euro (10 Einheiten).

Weitere Kursangebote: Kleinstkindschwimmen (2. bis 3. LJ)
Kleinkindschwimmen (ab 4. LJ)
Schwangerenschwimmen

Saalfelder Schwimmhalle

Kelzstraße 27, 07318 Saalfeld/Saale | Tel: 03671/2017
E-Mail: schwimmhalle@stadt-saalfeld.de | www.saalfelder-baeder.de



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Standesamt, Markt 1, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 598281 / 278, E-Mail: standesamt@stadt-saalfeld.de
Markt 7, 07407 Rudolstadt, Tel.: 03672 486340
(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 823641, E-Mail: jugendamt@kreis-slf.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: Bürgerservice, Markt 6, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 598 292 bis 298, E-Mail: buergerservice@stadt-saalfeld.de
Markt 7, 07407 Rudolstadt, Tel.: 03672 486320
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

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes

Sichern Sie sich das Startguthaben und unser Begrüßungs-geschenk für Ihr Baby!

Sie erhalten 5 € als Startguthaben bei der Eröffnung eines X-tra-Young-Kontos für Ihren Nachwuchs. Darüber hinaus schenken wir Ihrem Kind bis zu 200 € bei Abschluss von Vorsorgeverträgen.

 Kreissparkasse
Saalfeld-Rudolstadt

COUPON

zur Einlösung Ihres persönlichen Begrüßungs-geschenk



Teddy mit rotem oder blauem T-Shirt

(Geburtsdaten Ihres Babys aufgedruckt)

Einzulösen in einer Geschäftsstelle der Kreissparkasse Saalfeld-Rudolstadt



ksk-slf-ru.de

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, Postanschrift: 06073 Halle/S., Tel.: 0800 4555530; Standort Jena, Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena
E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thueringen@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: Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt (finanzielle Hilfen / Unterhalt), Rainweg 81, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 823 612 / 619, E-Mail: jugendamt@kreis-slf.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. Damit wurde das bestehende Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.

Erforderliche Unterlagen:

- schriftlicher Antrag (www.bmfsfj.de); Antragsformulare erhalten Sie auch in der Geburtsklinik oder beim Jugendamt
- Geburtsbescheinigung, vorgeburtliche Einkommensnachweise, original Mutterschaftsgeldbescheid der Krankenkasse
- Zahlung nur rückwirkend für die letzten 3 Lebensmonate vor der Antragstellung

Elternzeit beantragen (max. bis zum dritten Lebensjahr)

Nach Einführung des Elterngeld Plus können 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.

Wo: Arbeitgeber

Wann: spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag, danach 13 Wochen

Erforderliche Unterlagen:

- Antrag mit zeitlichen Angaben

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

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

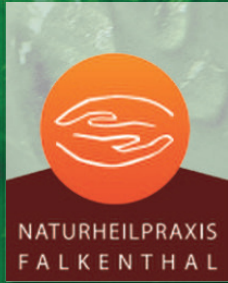
Kindliche Schädel bestehen bei der Geburt aus mehreren weichen Knochen-schichten und Bindege-websplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen. Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Sauglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Ver-schiebungen 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.

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 Faszienganhaftungen 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.



Bild: Alexandr Vasilyev - Adobe Stock

Osteopathie für Babys, Kinder & Erwachsene



Max-Steenbeck-Straße 1a
07745 Jena
Telefon 03641 - 60 60 61

Goethestraße 5 d
07607 Eisenberg
Telefon 036691 - 83 81 61

Sonneberger Straße 1
07318 Saalfeld
Telefon 03671 - 52 61 33

Schreit Ihr Baby häufig oder schläft es schlecht?

Vielleicht leidet es unter dem KISS-Syndrom, Dreimonatskoliken, Fehlhaltungen, Schädelverformungen o.ä..

Bereits in der Schwangerschaft, später bei Babys, Klein- und Schulkindern, kann eine osteopathische Behandlung **schonend, schnell und effektiv** Linderung verschaffen!

Melden Sie sich noch heute für die Vereinbarung eines Termins!

Osteopathie • Physiotherapie
Naturheilkunde • Wellness • Sport

physiobalance - Zentrum für Gesundheit

🏠 Große Allee 1, 07407 Rudolstadt ☎ 0 36 72 - 8 29 62 81


physiobalance
Osteopathie für Schwangere,
Babys und Kleinkinder



Nicole Böhler
Heilpraktikerin



Hebammenpraxis Herztöne

Vanessa Tetzlaff
Platanenstraße 5
07407 Rudolstadt

Telefon: 0151 42866590

www.hebammenpraxisherztoene.de
vanessa@hebammenpraxisherztoene.de

Leistungen:

- Vorsorge und Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- Wochenbettbetreuung
- K-Taping in Schwangerschaft und Stillzeit

Kurse:

- Rückbildung mit Kind
- Geburtsvorbereitung mit Partner
- Babymassage
- Babypflegekurs
- Babytreffen



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Notizen

Hebammenbetreuung

In der Schwangerschaft:

- Schwangerenvorsorge, von Anfang an, mit Ausstellen des Mutterpasses
- Vorgespräch über Fragen der Schwangerschaft und Geburt bei geplanter Hausgeburt 1-mal oder bei geplanter Geburtshausgeburt 2-mal
- Hilfeleistung bei Beschwerden und Wehen
- Hilfeleistung bei festgestelltem intrauterinem Kindstod oder nicht intakter früher Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitungskurs, 14 Stunden á 60 Minuten, mit Partner oder ohne Partner

Unter der Geburt:

- Hebammenbetreuung vom Beginn der Wehen bis mindestens drei Stunden nach der Geburt (egal ob in der Klinik, zu Hause oder im Geburtshaus)
- Hilfe bei einer Fehlgeburt, egal ob in der Klinik oder zu Hause
- Begleitung bei intrauterinem Tod des Kindes

Im Wochenbett:

- Hebammenhilfe im Wochenbett bis zu einem Zeitraum von 8–12 Wochen nach der Geburt (bei Bedarf auch länger mit ärztlichem Attest (z.B. bei Frühgeburt))
- Wochenbettbetreuung nach Adoption eines Kindes (Kostenübernahme mit Krankenkasse abklären)
- Wochenbettbetreuung nach Fehlgeburt
- Wochenbettbetreuung nach intrauterinem Tod des Kindes telefonische Beratung
- Rückbildungskurse (der Kurs sollte bis zum neunten Monat nach der Geburt abgeschlossen sein, 10 Stunden á 60 Minuten, mit oder ohne Baby, günstig 6–10 Wochen nach der Geburt beginnen)
- Babymassagekurse
- Babyschwimmkurse

In der Stillzeit:

- Beratung und Unterstützung bei Stillproblemen und Schwierigkeiten bis zum Ende der Stillzeit
- telefonische Beratung

Hebamme finden:

www.hebammensuche.de, www.hebammenverband.de
www.hebammenlandesverband-thueringen.de

Kontakt: Sylvia Grund

☎ 0152 - 06 51 06 01

✉ ernaehrungsberatung-grund.de

✉ info@emaehrungsberatung-grund.de

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit!

➔ Was sollte ich essen um mein Baby und mich optimal zu versorgen? Worauf verzichte ich besser?

➔ Wie bewege ich mich schonend und effektiv?

➔ Wie komme ich nach der Schwangerschaft wieder „in Form“?!

- ✓ Ernährungsberatung in Schwangerschaft & Stillzeit
- ✓ vegetarische & vegane Ernährung
- ✓ Beikost Einführung
- ✓ Ernährung bei Allergien & Unverträglichkeiten usw.
- ✓ Bewegungsplan
- ✓ Schwangerschaftsdiabetes
- ✓ gesunde Kinderernährung

Heinrich-Heine-Straße 24, 07333 Unterwellenborn

Genieß bewusst

Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft

In einer Schwangerschaft ist die gesunde Ernährung eines der wichtigsten Themen, denn mit der richtigen Ernährung legt die werdende Mama bereits bedeutende Grundsteine für die Entwicklung des Babys und beeinflusst nachhaltig das Essverhalten des Kindes nach der Geburt. Deshalb wollen wir Ihnen die wohl meist gestellten Fragen kurz und knapp beantworten:

Was darf ich essen?

Im Prinzip entspricht die Ernährung in der Schwangerschaft auch der allgemeinen gesunden und ausgewogenen Ernährungsempfehlungen. Das bedeutet:

- Trinken Sie ausreichend und vorwiegend kalorienfrei, wie Wasser und ungesüßten Tee [30–35ml pro kg Körpergewicht].
- Essen Sie viel Obst und Gemüse über den Tag verteilt [3x Gemüse und 2x Obst]
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie bspw. Naturreis, Vollkornnudeln, -brot, Haferflocken.
- Essen Sie pro Tag drei Portionen Milchprodukte. Sie enthalten viel Eiweiß und Calcium. [Bspw. 1 Scheibe Käse, 1 Glas Milch + 1 Becher Joghurt oder Ersatzprodukte wie Haferdrinks].
- Pro Tag eine Portion von Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei reicht aus. Bevorzugen Sie eher fettarme Wurst- und Fleischsorten und essen Sie einmal pro Woche Fisch.
- Achten Sie auf „versteckte“ Fette in verarbeiteten Lebensmitteln, essen Sie fettarme tierische Produkte und bevorzugen Sie pflanzliche Fette aus Ölen und Nüssen.
- Versuchen Sie nicht zu viele Knabbereien oder Süßigkeiten zu naschen, da sie zu viel Energie und dafür kaum oder keine Nährstoffe liefern.

Welche Lebensmittel können dem Baby schaden?

- Alkohol [jeder Schluck ist einer zu viel]
- Coffein [enthalten in Kaffee, schwarzen und grünen Tee, Energydrinks, Cola]
- Gewürze [Lakritz, hohe Mengen Gewürznelke, Petersilie, Zimt [besonders Cassia-Zimt]]
- Rohe Lebensmittel [rohes Fleisch/lungengarter Fisch [Tartar, Carpaccio, Steak [medium bzw rare], Salami, Sushi, Räucherlachs], Rohmilch [„Aus Rohmilch hergestellt“], rohe oder weichgekochte Eier [Mousse au Chocolat, Mayonnaise]]
- Innereien [und daraus hergestellte Produkte, wie Leberwurst]
- Raubfische [[bspw. Thunfisch, Aal, Hecht, Rotbarsch und Heilbutt]]
- ungewaschene Lebensmittel [bspw. ungewaschenes Obst und Gemüse]
- Samen [große Mengen Leinsamen oder Mohn [über 20g pro Tag]]

Muss ich jetzt für zwei Personen essen?

Nein. Erst im letzten Drittel der Schwangerschaft benötigt der Körper ca. 150–200 kcal mehr pro Tag.

Welche Nährstoffe benötige ich jetzt besonders?

Alle Nährstoffe sind von großer Bedeutung, aber besonderen Stellenwert haben: Eiweiß, Calcium, Eisen, Folsäure und Jod.

Wie kann ich Allergien vorbeugen?

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, in der Sie nicht vorsorglich auf Lebensmittel verzichten, regelmäßig Fisch mit Omega-3-Fettsäuren verzehren und nach der Geburt stillen. Haben Sie noch weitere Fragen oder ernährungsbedingte Probleme? Dann kann Ihnen eine qualifizierte Ernährungsberatung helfen.

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-Kreislauferkrankungen. 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)

„Von Anfang an gut zu Fuß“

Fußgesundheit für unsere Kinder!

Kinderfüße sind bei der Geburt kaum entwickelt. Das Fußskelett besteht hauptsächlich aus Knorpel und ist extrem weich und verformbar. Die Entwicklung des Kinderfußes dauert bis zur Volljährigkeit an, erst dann hat sich die Knorpelmasse zu festen Knochen gewandelt. Ebenso ist das Nervensystem im Fuß noch nicht vollständig entwickelt. Dadurch sind die Kinder schmerzunempfindlich und merken nicht, ob ein Schuh drückt. Auch zu kleine Söckchen können die Füße einengen und so ein gesundes Wachstum verhindern. Die Folgen sind verheerend, denn die Füße passen sich dem Schuh an und es entstehen Fehlstellungen. Außerdem sollten Kinder nicht zu früh zum Aufstehen und Laufen animiert werden. Der Kinderfuß ist im ersten Lebensjahr nicht dafür ausgelegt, das Körpergewicht der Kinder zu tragen. Die Muskeln sind noch nicht aufgebaut und das Knochengestüt kann in Rücken und Beinen langfristig Schaden nehmen.

Die Kinderfüße durchwachsen mehrere Entwicklungsphasen. Diese Phase der „O-Beine“ beginnt während der Schwangerschaft (Babys nehmen eine platzsparende Haltung im Mutterleib ein) und endet im Kleinkindalter (2. – 3. Lebensjahr). Beim Laufen lernen unterstützt die „O-Form“ die Kinder, da diese für Stabilität sorgt. Im Kleinkindalter wandeln sich die „O-Beine“ zu „X-Beinen“. Die dabei entstehenden Spannungen im Gewebe ändern die Beanspruchung der Beine und der weiche Kinderfuß knickt leicht nach Innen ab. Der Knick-Senk-Fuß korrigiert sich größtenteils von selbst. Meist dauert diese Phase bis zum 6. Lebensjahr. Mit Beginn des Schulalters hat sich die Beinsetzung normalerweise stabilisiert. Durch erhöhten Druck auf die Außenseite der Kniegelenke wird das Knorpelwachstum angeregt und die Beine strecken sich.

Am besten lernen die Kinder „barfuß“ laufen, weil sie sich so ausbalancieren können. Der erste (Lauflern-)Schuh sollte erst gekauft werden, wenn das Kind mehrere Schritte freiläuft. Zuvor schränken Schuhe die Kinder beim Laufen lernen ein. Auch dann sollten Kinder oft barfuß laufen, um die Fußmuskulatur zu kräftigen und das Fußgewölbe zu festigen.

Checkliste für den 1. Schuhkauf

Wann: wenn das Kind eigenständig läuft; nachmittags, da Füße im Tagesablauf anschwellen

Kosten: auf einen Qualitätsschuh achten; Gründe: Material, Verarbeitung, Ausstattung, Produktionsstätten

Wechselschuhe: ja; wenn nicht möglich: Qualitätsschuhe kaufen, Decksohle über Nacht zum Lüften herausnehmen

Sonstiges: flexible Sohle; entsprechende Weite wählen; Füße ausmessen lassen (Achtung: Jede Schuhmarke fällt anders aus!)

Studien zeigen: 98% der Babys werden mit gesunden Füßen geboren, davon haben lediglich 40% im Erwachsenenalter noch gesunde Füße!

ciz-kinderschuhe.de

V | & | Z

Verschmückt & Zugenäht

FASHION • ACCESSOIRES • FABRICS

Agneta Hüttl

Stiftsgasse 21-25 (Handwerkerhof) • 07407 Rudolstadt

www.verschmueckt-zugenaehnt.de

Erhalte 10% Rabatt bei Deinem 1. Einkauf

bei Vorlage des Coupons. Angebot ist nicht mit anderen Angeboten kombinierbar!

Wohnen heißt

Leben in Rudolstadt

Baugesellschaft mit der
Phantasie.

 **RUWO**
Meine Stadt. Mein Zuhause.

RUWO Rudolstädter Wohnungsverwaltungs- und Baugesellschaft mbH

Neumarkt 1 • 07407 Rudolstadt • Telefon: 03672 / 34 85 0

www.ruwo-rudolstadt.de • info@ruwo-rudolstadt.de

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: Wiegesprachstunden 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

TONART
MUSIKSCHULE

**KOSTENLOSE
PROBESTUNDE**

Mit Musik ins Leben

Eltern - Kind - Kurs



ab 3 Monate

Jetzt Plätze sichern unter:
Handy+Whatsapp: 0176-10414167
kontakt@tonart-saalfeld.de



www.tonart-saalfeld.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 Einmalslips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

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

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



Deutsche
Vermögensberatung

Mit uns liegen Sie goldrichtig.

Ob Absicherung, Altersvorsorge oder Vermögensaufbau. Unabhängig davon, wie viel Sie verdienen oder besitzen, zeigen wir Sparpotenziale auf, schließen eventuelle Versorgungslücken und identifizieren ungenutzte Chancen.

Nehmen Sie Kontakt auf und lassen Sie sich beraten!

Vermögensberater
Mike Schlechtweg

Rote-Berg-Str. 9
07333 Unterwellenborn
0160 90652353

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

Von klein auf bestens versorgt

Alle Vorsorgeuntersuchungen kostenfrei!

AOK PLUS Babyhotline:
0800 2266550*
(*24 h kostenfrei)

Ihre AOK PLUS Online-Filiale
unter plus.meine.aok.de
auch als »Meine AOK« App


**AOK
PLUS**

Meine Termine

Datum	Uhrzeit		

Impressum

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

Hinweise:

Alle Informationen (Stand September 2021) 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 werbenden 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.**

Wir sind zertifiziert als:



Und unterstützen Sie gerne mit unserer Kompetenz

Wir beraten Sie gerne zu den Themen:

- Stillen,
- Arzneimittel in der Schwangerschaft,
- Still- und Säuglingszeit,
- Säuglingspflege,
- Beschwerden des Säuglings



Ihre Ansprechpartner:

Doreen Hofsommer, Lydia Meister, Nicole Schramm

Apotheke von Hirschhausen
Obere Straße 1a
07318 Saalfeld
03671/2163
shop.apotheke-vh.de



apotheke  aesthetic
von hirschhausen