



Bild: © Meilensteine-Fotografie, Rudolstadt



# Storcheninfo

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

6. Auflage



folgt mir auf:



Meilensteine - Fotografie

LIEBE IN BILDERN

#### ATELIER-ADRESSE

Meilensteine-Fotografie  
Marktstraße 13 - 07407 Rudolstadt



#### KONTAKT

0162 / 7399925  
anjafotografie@icloud.com

Eure Meilensteine in liebevollen Bildern festgehalten  
**BABYBAUCH - NEWBORN - FAMILIE**

## 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.

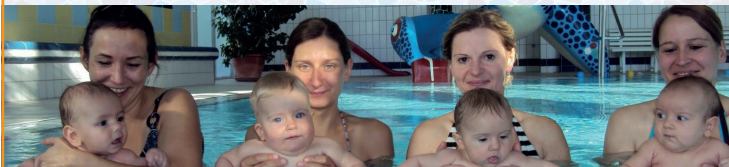
Überreicht durch:

## Baby- und Kleinkindschwimmen in der Saalfelder Schwimmhalle



### Babyschwimmen • ab 12. Lebenswoche

Im Wasser bietet sich den Kleinsten ein Bewegungsraum, der den Gleichgewichtssinn schult und die motorische Entwicklung positiv beeinflusst. Durch den intensiven Körperkontakt wird zudem die Eltern-Kind-Beziehung intensiviert. Anmeldungen über [www.saalfelder-familiennest.de](http://www.saalfelder-familiennest.de)



### Kleinkindschwimmen • ab 3. Lebensjahr

Der Kontakt mit Gleichaltrigen fördert die kindliche Entwicklung. Die Freude und der Spaß am Wasser werden durch Spiele in der Gruppe gemeinsam mit den Eltern entwickelt. Dadurch wächst die Wasser- vertrautheit. Anmeldung über [www.saalfelder-baeder.de/kurse](http://www.saalfelder-baeder.de/kurse)

Saalfelder Schwimmhalle | Kelzstraße 27, 07318 Saalfeld/Saale | Tel: 03671/2017

## Investieren, statt sparen

Vermögensaufbau für kleine Leute mit großen Zielen.

 **Oliver Grau Finanzen**  
Die Experten für mein Finanzleben



Jetzt anrufen  
**03672 48 05 0**



Mehr Informationen  
[www.oliver-grau-finanzen.de](http://www.oliver-grau-finanzen.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](mailto: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](mailto: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 296,  
E-Mail: [buergerservice@stadt-saalfeld.de](mailto: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

Zum Start ins Leben  
schenken wir Ihrem  
Nachwuchs bei der  
Eröffnung eines  
X-tra-Young-Kontos  
50 € Startguthaben.

Bis zu 150 € Prämie gibt es zusätzlich  
bei Abschluss von Vorsorgeverträgen.



Kreissparkasse  
Saalfeld-  
Rudolstadt

# 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](http://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](http://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](mailto: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. 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](http://www.familienportal.de)  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - schriftlicher Antrag ([www.bmfsfj.de](http://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](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.



# 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:

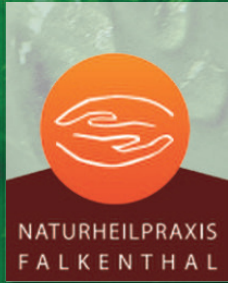
- Allergien • Asthma • Aufmerksamkeitsdefizite
- Bauchkrämpfe • Einnässen • Schrei- und Spuckkinder
- Laufschwierigkeiten • Lernschwierigkeiten und Legasthenie
- Augen- und Ohrenprobleme • Schlafstörungen
- Wachstumsstörungen • verspätete oder auffällige Entwicklungen

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 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 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.

[www.physiotherapie-kathrin-meier.de](http://www.physiotherapie-kathrin-meier.de)

## 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



[www.thueringer-stiftung-handinhand.de](http://www.thueringer-stiftung-handinhand.de)

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

## Eltern-Kind-Kurse

Bewegungs- und Entspannungskurse für Schwangerschaft, Wochenbett und Elternsein.

- Babymassage
- Achtsamkeit im Familienalltag
- Rückbildungsyoga
- Kleinkind- und Kinderyoga
- Krabbelgruppe
- u. u. m.

📍 Mittlerer Watzbach 12, Saalfeld

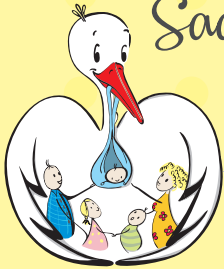
🌐 [www.lotuslicht.de](http://www.lotuslicht.de)

☎ 0152 25854523



HEBAMMENPRAXIS

# Saalfelder Familiennest



Geburtsvorbereitung • Kurse  
Wochenbettbetreuung  
Stillberatung

Pößnecker Str. 18 • 07318 Saalfeld  
Telefon 03671460547 • Mobil 01712855211

[www.saalfelder-familiennest.de](http://www.saalfelder-familiennest.de)



# HEBAMME

Vanessa Tetzlaff

mpz.hebamme@physio-kaatz.de  
Marktstraße 17, Rudolstadt 0151 | 42866590

# 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.hebammenlandesverband-thueringen.de](http://www.hebammenlandesverband-thueringen.de), [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)  
oder direkt bei Ihrer Krankenkasse



## Natürliche Hilfe bei Keuchhusten, Infekten, Krupp

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

### Musik mit allen Sinnen

#### Eltern-Kind-Kurse

Kinder entdecken in diesen Kursen gemeinsam mit einem Elternteil die  
 Vielfältigkeit von Musik und stärken spielerisch Bindung und Wohlergehen.



ADK-Versicherte können über den Gutschein  
 „Junge Familie“ an den Kursen teilnehmen.

maria grohmann  
 musiktherapeutin  
[www.mariagrohmann.de](http://www.mariagrohmann.de)



Frische Farben. Frische Ideen.  
 Internet und Print.  
[www.zoommedia.de](http://www.zoommedia.de)

zoommedia

# Gesunde Stunde für Kinder



Die „Gesunde Stunde für Kinder“ im Naturheilstollen der Feengrotten, bietet Babys und Kindern bis 14 Jahren ein speziell auf sie abgestimmtes Angebot zur Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Keuchhusten, Pseudokrupp oder Infektanfälligkeit.

Im Naturheilstollen der Saalfelder Feengrotten, dem ältesten Heilstollen Deutschlands, gibt es eine nebenwirkungsfreie Behandlungsmöglichkeit auf Naturbasis – die nahezu völlig staub-, keim-, bakterien-, allergen-, ozon- und pollenfreie Grubenluft. Ein Aufenthalt schafft Linderung bei Erkrankungen der Atemwege und Allergien, aber auch der Haut wie z. B. Neurodermitis und stärkt gleichzeitig das Immunsystem.

Bei dem einstündigen Aufenthalt unter Tage stehen nicht Ruhe und Entspannung im Vordergrund, sondern Bewegung und Spiel. Die Kinder können umherlaufen und sich im Heilstollen beschäftigen. Eine erwachsene Begleitperson nimmt kostenfrei teil.

Inhalationszeiten: Dienstag bis Sonntag jeweils 16:00 bis 17:00 Uhr  
 Anmeldung und Infos unter [www.feengrotten.de](http://www.feengrotten.de) oder telefonisch unter: 03671 55040



# Die kleine Aromatherapie

Hausapotheke für Familien

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

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

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

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

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

Daniela Scheler

# 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 Götz, Stillberaterin (AFS)

# Baby-Erstausrüstung

Storcheninfo empfiehlt

NEUWARE



**KASIMO'S**  
SECOND HAND FOR KIDS & FAMILY

Joie

OSANN

Kunert

Hauck



Köditzgasse 5 u. 7  
07318 Saalfeld

Tel: 03671 5266067  
Mobil: 0157 54970617

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-13 u. 14-17 Uhr

## Für den Notfall

Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei	112 / 110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Behördennummer	115
Giftnotruf	0361 730 730
Apotheken-Notdienst	0800 002 28 33
Schwangere in Not	0800 40 40 020
Gewalt gegen Frauen	0800 0 116 016 bzw. 116 016
Gewalt gegen Männer	0800 12 39 900
Elterntelefon	0800 111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon	0800 008 008 0 und 116 111
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 und 0800 111 0 222
Müttertelefon	0800 333 2 111

### 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



KRI- KRA- KRABELKÄFER

# KRABEL GRUPPE

In der Ergotherapie Gutekunst  
Marktstraße 45 - 07407 Rudolstadt

FÜR ELTERN  
MIT KINDERN  
AB 3 MONATE

AOK GUTSCHEIN  
MÖGLICH  
( JUNGE FAMILIE )

MELDET EUCH BEI INTERESSE

UNTER:

03672/3184020 oder per Mail  
an [info@gutekunst-ts.de](mailto:info@gutekunst-ts.de)

Immer Montag von 10:30 - 11:30  
für Kinder 3-6 Monate

Immer Donnerstag von 10:00-11:00  
für Kinder 6-12 Monate

WIR WOLLEN GEMEINSAM:

- \*singen \*Spaß haben
- \*uns bewegen \*spielen
- \*entspannen \*erkunden



WWW.GUTEKUNST-TS.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





**Nebeneinkommen für Mamas & Papas**

- fertiges Konzept für schnellen Start
- geringe Startkosten - null Risiko
- örtliche Unabhängigkeit
- freie Zeiteinteilung
- kostenfreie Ausbildung
- Teamarbeit - auch international
- eine Karriere ist möglich

**FBO Anja Schmidt**  
Fon: 0177 6722013

**kostenfreie Beratung**

**FBO Birgit Fischer**  
Fon: 0173 8273328

## DAS GELBE HEFT

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

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

# 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)





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,
- Verleih von Milchpumpen,
- Verleih von Babywaagen

Sprechen Sie uns an!

Ihre Ansprechpartner:

**COUPON**  
**20%** auf 1 Artikel  
aus dem  
Mutter-Kind-  
Sortiment



Doreen Hofsommer



Nicole Schramm



Lydia Meister