

Foto: Ramona Heim, fotolia.com



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Mütter und junge Familien  
in Arnstadt/Ilmenau.

3. Auflage

# Praxis für Physiotherapie Antje Faulhaber

Zulassung für alle Kassen

- spezielle Therapieangebote für Erwachsene und Kinder nach Bobath, Vojta, PNF, Schroth
- manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage
- Massage (klassisch, Bindegewebs- und Segmentmassage; u. a.)
- Elektrotherapie, Eisbehandlung, Wärmebehandlung
- Fußreflexzonenmassage, Kinesio-Taping
- Präventionskurse, Hausbesuche, Gutscheine

Goethepassage Ilmenau, Wallgraben 4, 98693 Ilmenau

**Telefon: 03677 62036**

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 7.00 – 20.00 Uhr



## 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:



**Bergrat-Mahr-Straße 3**  
**98693 Ilmenau**  
**Tel. 03677 / 8855-0**

Sprechzeiten:  
Di. 13 - 18 Uhr  
Do. 9 - 12 Uhr  
13 - 15 Uhr

[www.iwg-ilmenau.de](http://www.iwg-ilmenau.de)

**Ilmenauer Wohnungs- und Gebäudegesellschaft mbH**

© by infomedia-werbung karin hennig • [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de) • [info@storcheninfo.de](mailto:info@storcheninfo.de)



Zertifiziert für Homöopathie und Naturheilkunde

# Waldmeister-Apotheke

Medizin und Natur - Ihre Gesundheit in fachkundiger Hand

Inh. Apothekerin und Heilpraktikerin  
Anja Fischer e.Kfr.

Prof.-Schmidt-Str. 27  
98693 Ilmenau

Telefon: 03677 / 6 31 04  
Fax: 03677 / 89 68 32

www.waldmeister-apotheke.de  
info@waldmeister-apotheke.de



- Service
- Lieferservice
  - Kompressionsstrümpfe
  - Anthroposophie
  - Spagyrik
  - Blutdruck/Blutzuckermessung
  - etc.

## Als zertifizierte Mutter- und Kind-Apotheke bieten wir Ihnen:

- kompetente Beratung zu Fragen der Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglingsalter
- Schwangerschaftsprodukte z. B. von der Bahnhof-Apotheke
- ätherische Öle von Primavera und Produkte von Dr. Hauschka
- Naturheilmittel, anthroposophische und homöopathische Mittel, Spagyrik, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)
- Stillhilfsmittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- apothekenexklusive Produkte speziell für werdende bzw. stillende Mütter, Säuglinge und Kleinkinder
- Plazenta-Nosoden und vieles mehr

...kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich!

## Beim nächsten Einkauf sparen Sie 10%!

(Rabatt: gilt einmalig auf alle freiverkäuflichen, vorrätigen, nichtreduzierten Produkte, Gutschein an der Kasse vorzeigen)



# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**  
**Wo:** Standesamt, Markt 1, 99310 Arnstadt, Tel.: 03628 745-835/836  
Am Markt 7, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 600240  
(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 (falls schon vorhanden)
  - Stammbuch
- **Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)  
**Wo:** Standesamt (siehe Geburtsurkunde) oder Landratsamt Ilm-Kreis, Erfurter Str. 26, 99310 Arnstadt, Tel.: 03628 738601  
Außenstelle Ilmenau: Krankenhausstr. 12a, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 657-622  
(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:** Stadtverwaltung, Markt 1, 99310 Arnstadt, Tel.: 03628 745722  
Am Markt 7, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 600103/104  
**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

(In weiteren Orten im Ilmkreis wenden Sie sich bitte an das zuständige Standesamt bzw. Bürgerbüro.)



- Nordic Walking mit Baby
- Fit mit Kinderwagen
- Trageberatung bei Ihnen zu Hause
- Trageworkshops
- Tragetücher und Tragehilfen verschiedener Hersteller zum Testen

# babyandiamo

Geborgenheit, Fitness und Spaß im Ilm-Kreis

Silvia Mancinelli  
0163-7192192 - 03677-8929058  
www.babyandiamo.de - info@babyandiamo.de



# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Kindergeld beantragen**  
**Wo:** Familienkasse Erfurt, Juri-Gagarin-Ring 158-160, 99084 Erfurt, Tel.: 0800 4555530 bzw. Geschäftsstelle Arnstadt, Bierweg 2, Tel.: 03628 6105962  
Agentur für Arbeit Suhl, Geschäftsstelle Ilmenau, Krankenhausstr. 12, Tel.: 03628 6105962, Web: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (Onlineformulardienst), E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thüringen@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](http://www.familien-wegweiser.de))
- **Elterngeld beantragen** (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)  
**Wo:** Landratsamt Ilm-Kreis, Jugendamt/Elterngeldstelle, 99310 Arnstadt, Erfurter Str. 26, Tel.: 03628 738-620/621  
**Wann:** ab Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats (Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)  
Neben dem Basiselterngeld können Mütter und Väter ab 2015 auch das Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Damit wurde das bestehende Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert. Nähere Informationen finden Sie u.a. unter [www.elterngeld.net](http://www.elterngeld.net).  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - schriftlicher Antrag ([www.elterngeld.net](http://www.elterngeld.net) / [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 ab 2015 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.  
**Wo:** Arbeitgeber  
**Wann:** spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag, danach 13 Wochen  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Antrag mit zeitlichen Angaben
- **Kinderzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)  
**Wo:** siehe Kindergeld  
**Wer:** für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

# Der beste Platz für unser Bauchgefühl

Kostenübernahme für ärztlich verordnete Arznei:  
Jod, Folsäure, Eisen und Magnesium

Wir beraten Sie gern in unseren Centern:  
Ilmenau, Am Bahndamm 6 und  
Arnstadt, Krappgartenstraße 20

Gesundheit in  
besten Händen

AOK  
PLUS

© iStockphoto.com/PhotoDisc/Getty Images, 433187

## Tragen – ist natürlich und macht Spaß

Das Tragen stellt von Anbeginn die natürliche Beförderungsart für Babys und Kleinkinder dar. Erst mit der Industrialisierung im 19. Jh. wurde der klassische Kinderwagen erfunden. Durch diverse politische Einflüsse in der Erziehung und im Umgang mit Säuglingen wurde das Tragen verpönt. Erst im 20. Jh. kam es zu einer neuen Denkweise in Bezug auf frühkindliche Bedürfnisse und die wissenschaftliche Einordnung des Neugeborenen als aktiver Tragling – das Tragen wurde wieder populär. Tragen soll in erster Linie Spaß machen, es gibt aber noch einige weitere positive Aspekte, die das Tragen mit sich bringt:

- es fördert eine gesunde körperliche, geistige und emotionale Entwicklung
- vermittelt Geborgenheit und Sicherheit
- schafft Selbstvertrauen und stärkt das Urvertrauen
- fördert eine sichere Bindung
- erleichtert das Finden eines Alltagsrhythmus
- gibt Vätern eine gute Möglichkeit ihr Kind intensiver kennenzulernen und den Müttern ein paar freie Minuten zu verschaffen
- fördert die Kommunikation zwischen Eltern und Kind
- ist Bedürfnisbefriedigung
- Sport mit dem Baby wie z. B. Kanga u.v.m.

Man sollte beim Tragen ein paar Dinge beachten:

- die natürliche Haltung der kindlichen Wirbelsäule sollte altersentsprechend unterstützt und gestützt sein
- vor allem bei Neugeborenen sollte eine physiologische Haltung der Hüfte gewährleistet sein
- die gewählte Trageweise sollte bequem und physiologisch für den Tragenden sein

Inzwischen gibt es sehr viele Tragesysteme und Tuchhersteller auf dem Markt, und es ist sicher für jeden etwas dabei. Damit man lange Spaß am Tragen hat, empfiehlt es sich vor dem Kauf von einer ausgebildeten Trageberaterin verschiedene Möglichkeiten des Tragens mit Tuch und/oder Tragehilfe zeigen zu lassen.

Viel Spaß und Freude in der Tragezeit.

[www.bewegt-tragen.de](http://www.bewegt-tragen.de)



# Hebammenbetreuung



Brauhausgasse 131  
99334 Kirchheim  
Tel.: 036200 649898  
Fax: 036200 64359

*Katja Berlth*  
HEBAMME

- Vorsorge in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitungskurse
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
- Betreuung nach der Geburt
- Hausbesuche
- Stillberatung
- Rückbildungsgymnastik
- Akupunktur



Krappgartenstraße 37-41  
99310 Arnstadt

☎ 03628 – 6617600  
✉ [physiolifewallner@aol.com](mailto:physiolifewallner@aol.com)  
[www.physiolife-arnstadt.com](http://www.physiolife-arnstadt.com)

Praxis für Physiotherapie

- ☀ Krankengymnastik
- ☀ Krankengymnastik nach Bobath/  
Neurophysiotherapie
- ☀ Manuelle Therapie
- ☀ Krankengymnastik am Gerät
- ☀ Gruppentherapien
- ☀ Manuelle Lymphdrainage

## 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 acht 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](http://www.hebammensuche.de), [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de),  
[www.hebammenlandesverband-thueringen.de](http://www.hebammenlandesverband-thueringen.de)

## Fitness für Dich und Dein Baby

Stadtilm – Arnstadt – Ilmenau

- \* Aktives Training mit Baby
- \* Indoor- und Outdoorkurse
- \* Kein Babysitter mehr nötig
- \* sanfte Schwangerengymnastik
- \* Austausch mit anderen Müttern



**Kontakt: Carina Winter**  
Kirchtalstr. 22, 99326 Stadtilm  
Mobil: 0174 / 38 32 121  
carina-fitness@web.de

[www.carina-fitness.de](http://www.carina-fitness.de)

## Hilfsbereit. Freundlich. Nah.

- Beratung zu Arzneimittel und Medizinprodukten
- Säuglings-, Kleinkind- und Schwangerenbedarf
- Ausleih von Milchpumpen und Babywaagen
- Schwangerschafts- und Frühtests
- Vaterschaftsanalysen
- Homöopathie und Naturheilkunde



 **Stadt-Apotheke**  
Arnstadt

 **Rosen-Apotheke**  
Arnstadt

 **Rosen-Apotheke**  
im Linkrea-Center

Inh. Dr. Michael Patenge e.K.

Turnvater-Jahn-Str. 4  
99310 Arnstadt

Unsere Rufnummer für Sie:  
0 36 28 / 58 58 40

Stadtilmer Straße 5  
99310 Arnstadt

Unsere Rufnummer für Sie:  
0 36 28 / 60 00 15

Stadtilmer Straße 100 · 99310  
Arnstadt

Unsere Rufnummer für Sie:  
0 36 28 / 66 36 51

# 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

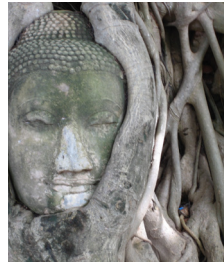
- für stillende Mütter: 1 Milchflasche, 1 Sauger, eventl. Milchpumpe
- für nichtstillende Mütter:
  - 6 Milchflaschen mit Saugern
  - Teeflaschen mit Teesauger
  - Flaschenbürste und Saugerbürste
  - Babykostwärmer
  - mehrere Lätzchen
  - Beruhigungsschnuller
  - Sterilisator
  - Thermosflasche/-Box
  - 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



## Yoga...in allen Lebenslagen

- \* Babymassage
- \* Baby Yoga Krabbelgruppe
- \* Schwangeren Yoga
- \* Rückbildung Yoga
- \* Flow Yoga
- \* Personal Yoga
- \* Kinder Yoga



\* Mehr Infos unter [www.yogabe.de](http://www.yogabe.de) \*

# Checkliste Klinikoffen

## Was muss dort alles rein?

Der Klinikoffen 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 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 Einmal slips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikeinlassung 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





## AKTIV ZU ZWEIT - AQUAFITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT



## BABYSCHWIMMEN ERSTE BERÜHRUNG MIT WASSER



Immer  
einen Besuch  
wert.

[www.bad-arnstadt.de](http://www.bad-arnstadt.de)  
Telefon: 0 36 28 / 60 33 79

ARNSTÄDTER  
**SPORT- & FREIZEITBAD**  
AM WOLLMARKT

Foto: Tobias Caspary,  
maunzig - Fotolia



# Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Das **Mutterschutzgesetz** gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, ausgenommen Hausfrauen, Selbständige, Organmitglieder und Geschäftsführerinnen juristischer Personen oder Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Mutterschutzfestlegungen. (Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen.)

### Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sind unverzüglich Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitzuteilen sowie 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
- falls danach Gesundheitsgefährdung möglich, kann Arzt individuelle Schutzfrist festlegen

### Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung

### Elternzeit

siehe Checkliste Seite 7

### Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro Tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nachtarbeit (von 20.00 bis 6.00 Uhr)
- keine Sonn- und Feiertagsarbeit

### Stillzeiten während der Arbeitszeit

- Zeiten: • 2x täglich 1/2 Stunde oder  
• 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

Zur Zeit wird das bestehende Mutterschutzgesetz überarbeitet und soll neu voraussichtlich 2017 in Kraft treten.

Informationen u. a. über: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de); [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)



Thüringer Stiftung  
**Hand in Hand**  
Hilft für kleine Schwanger und Familien in Not

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

Hier finden Sie auch Adressen von  
Schwangerschaftsberatungsstellen  
in Ihrer Nähe.

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 Götzte, Stillberaterin (AFS)*

Datum	Uhrzeit		

### Impressum

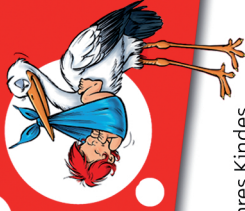
**Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig**  
 Mühlenweg 21, 07751 Jena E-Mail: [info@storcheninfo.de](mailto:info@storcheninfo.de)  
 Telefon: 03641 331444 Internet: [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)  
[www.facebook.com/storcheninfo](https://www.facebook.com/storcheninfo)

**Hinweise:**  
 Alle Informationen (Stand Mai 2017) 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](http://www.zoommedia.de); Foto Sonnenblumen: © Olivier Le Moal - Fotolia.com

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

# Herzlichen Glückwunsch zur Geburt!

Bei uns wartet ein PRÄSENT auf Sie!



**Freuen Sie sich auf eine persönliche Erinnerungsbox für Ihr Baby\* -**  
eine Box für all die lebenswerten Erinnerungsstücke aus den ersten Lebensmonaten Ihres Kindes.

\* Einwohnern des ILM-Kreises schenken wir die Box im Rahmen eines Beratungsgesprächs in einer unserer Geschäftsstellen.

Reichen Sie diesen Gutschein innerhalb des

1. Lebensjahres Ihres Kindes in einer unserer Geschäftsstellen ein oder senden Sie ihn per E-Mail an: [vertriebsmanagement@spkai.de](mailto:vertriebsmanagement@spkai.de).



Kind: Name, Vorname

Angaben zur Geburt (für Individualisierung der Erinnerungsbox):

Datum

Uhrzeit

Gewicht

Größe

Eltern: Name, Vorname

Telefon (tagsüber)

E-Mail

Unterschrift