

Bild: Acik; Adobe Stock



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Mütter und junge Familien  
in Dessau-Roßlau / Bitterfeld-Wolfen / Delitzsch

2. Auflage

# Baby-Schwimmen



**Halt geben und  
gehalten werden!**

Wasser ist die gewohnte Umgebung des Säuglings.

In der Regel genießt ein Säugling den Aufenthalt im Wasser. Selbst kleine Anfangsschwierigkeiten durch ungewohnte Umgebung und Geräusche sind schnell überwunden.

Nur hier besteht die Möglichkeit des dreidimensionalen Bewegens in Schwerelosigkeit.

Das Baby wird von Mama oder Papa gehalten und rhythmisch im Wasser bewegt.

Durch diese verschiedenen Schwünge wird der Bewegungsdrang des Säuglings angeregt und damit die motorische Entwicklung gefördert. Mit jedem Kurstag sieht man die Fortschritte des Babys.

Ein Spaß für den Säugling und die Eltern.

Ab dem **3. Monat** kann mit dem Babyschwimmen begonnen werden.



Kerstin Nitz, Reudener Straße 83a, 06766 Bitterfeld-Wolfen, OT Wolfen

Telefon: 03494 33264, E-Mail: kerstin.nitz@t-online.de

[www.physiotherapie-nitz-wolfen.de](http://www.physiotherapie-nitz-wolfen.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:

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### ● **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

**Wo:** Standesamt (Rathaus), Zerbster Str. 4, 06844 Dessau-Roßlau, Tel.: 0340 204-1034  
Markt 7, 06749 Bitterfeld-Wolfen, Tel.: 03494 6660-590  
Schloßstr. 31, 04509 Delitzsch, Tel.: 034202 67-217  
(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 Sorgerechtersklärung (falls schon vorhanden)
- Stammbuch

## Storcheninfo in eigener Sache

In letzter Zeit erhalten wir immer mehr Anfragen für Ausgaben der Storcheninfo in anderen Bundesländern. Für die Realisierung von Heften im weiteren Umkreis suchen wir daher engagierte Mitarbeiter oder Geschäftspartner (m/w). Aber auch in Thüringen/Sachsen/Sachsen-Anhalt bietet sich für Sie ein interessantes Tätigkeitsfeld.

**Interessiert? [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)**

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### ● **Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)

**Wo:** Standesamt (siehe Geburtsurkunde), Jugendamt, Zerbster Str. 4, 06844 Dessau-Roßlau, Tel.: 0340 204-2051

Röhrenstr. 33, 06749 Bitterfeld-Wolfen, Tel.: 03493 3410

Richard-Wagner-Str. 7a, 04509 Delitzsch, Tel.: 034202 988-0  
(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:** Bürgeramt/Bürgerbüro, Zerbster Str. 4, 06844 Dessau-Roßlau, Tel.: 0340 204-1031  
Markt 5, 06862 Dessau-Roßlau, Tel.: 0340 2042185

Bitterfeld: Markt 7, 06749 Bitterfeld-Wolfen

Wolfen: Rathausplatz 1, 06766 Bitterfeld-Wolfen, Tel.: 03494 6660-223

Bürgerbüro, Schloßstr. 30, 04509 Delitzsch, Tel.: 034202 67-340+341

**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

### ● **Kindergeld beantragen**

**Wo:** Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen,  
Standort Dessau-Roßlau, Seminarplatz 1, 06846 Dessau-Roßlau  
für Bitterfeld-Wolfen: Schopenhauerstr. 2, 06114 Halle/S.

Post: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, 06073 Halle/S.

für Delitzsch: Familienkasse Sachsen, Georg-Schumann-Str. 150, 04159 Leipzig

Post: Familienkasse Sachsen, 09092 Chemnitz, Tel.: 0800 4555530 und

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (Online-Formulardienst)

**Wann:** nach der Geburt des Kindes

#### **Erforderliche Unterlagen:**

- Antrag (Formular der Familienkasse)
- Geburtsurkunde des Kindes (Original)



# GK

## Osteopathie für Säuglinge & Kinder



Schon im Mutterleib können durch Traumata der Mutter, Ruumangel oder ungünstige Größenverhältnisse Spannungen und Dysfunktionen entstehen welche die normale Entwicklung Ihres Kindes beeinflussen können.

### Für einen guten Start ins Leben ...

Ziel einer osteopathischen Behandlung ist es, mit ganz behutsamen und sanften Griffen zu versuchen diese Spannungen zu lösen.



...wenn Sie Fragen haben, ob eine osteopathische Behandlung für die Bedürfnisse und Beschwerden Ihres Kindes geeignet ist, rufen Sie uns bitte an.

Eine anteilige Kostenübernahme ist bei vielen Krankenkassen möglich!

Wir ziehen um!

**Grit Kriegel**

Physiotherapeutin - Heilpraktikerin

Töpfergasse 6 | 06749 Bitterfeld

Telefon 0 34 93 - 2 15 89 | Fax 0 34 93 - 82 63 67

E-Mail: [osteopathie-kriegel@gmx.de](mailto:osteopathie-kriegel@gmx.de)

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **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:** Amt für Soziales und Integration, Zerbster Str. 4, 06844 Dessau-Roßlau, Tel.: 0340 204-2691457  
Kontakt Roßlau: Tel.: 0340 204-1456+1556  
für Bitterfeld-Wolfen: Jugendamt, Am Flugplatz 1, 06366 Köthen, Tel.: 03496 600  
für Delitzsch: Jugendamt, Friedrich-Naumann-Promenade 9, 04758 Oschatz, Tel.: 03435 984-6185  
**Wann:** ab Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats (Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)  
Neben dem Basiselterngeld können Mütter und Väter seit 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
  - im Anschluss an das Elterngeld kann in Sachsen Landeserziehungsgeld gewährt werden
- **Elternzeit beantragen** (max. bis zum dritten Lebensjahr)  
Nach Einführung des Elterngeld Plus können seit 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

# Yoga in der Schwangerschaft

## YOGA MIT ANGELIKA (Yogalehrerin BYV)

>>fit und gesund<<



04509 Delitzsch - Zscherngasse 2

Die Monate, in denen eine Frau ein Kind in sich trägt, sind kostbar und vergehen schnell. Besonders die erste Schwangerschaft ist eine Entdeckungsreise, eine Zeit großer Veränderung. Nicht nur ihr Körper, auch ihr Geist und ihre Seele beschäftigen sich mit der Entstehung des neuen Lebens.

Yoga verhilft Ihnen, unabhängig von Ihrem Gesundheitszustand, zur bestmöglichen Schwangerschaft und Entbindung. Von Anfang an schaffen Sie damit eine positive Umgebung für das werdende Kind.

Probleme wie Übergewicht, Schwangerschaftsstreifen und Rückenschmerzen lassen sich durch Yoga vermeiden.

Selbst wenn Sie noch nie Yoga praktiziert haben, werden Sie feststellen, dass schon die einfachsten Übungen ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern. Entspannung, Atemübungen und Meditation erleichtern das Geschehen von der Empfängnis bis zur Geburt und der Zeit danach. Sie werden ruhiger und sicherer.

Die einzelnen Übungen bereiten Sie nicht nur auf eine leichtere Entbindung vor, Sie helfen ihnen auch, mögliche Schwierigkeiten mit Ruhe, Kraft und Energie zu meistern.

- Regelmäßiges Praktizieren von Yoga:
  - mobilisiert Wirbelsäule und Gelenke
  - stärkt Muskulatur, Bänder, Sehnen und Organe
  - steigert die allgemeine Fitness, Belastbarkeit und Konzentration
  - schenkt Ihnen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit u. v. m.
- Yoga-Kurse ermöglichen es Ihnen, die Zeit der Schwangerschaft bewusst zu erleben und die Geburt optimal vorzubereiten
- Spezielle Übungen unterstützen Sie, beweglicher zu bleiben und eventuellen Beschwerden vorzubeugen

Wenn es Momente gibt, in denen sie sich von der Schwangerschaft überwältigt fühlen, suchen Sie den Punkt tiefster Entspannung in Ihrem Inneren und genießen Sie die Gegenwart ihres Babys. (Angelika Fuchs, Delitzsch)

OM SHANTI

praktisch &  
preiswert  
moderne Stoffwindeln



*Stoffwindelbüro Klein bis Töber*

Finde deine Lieblingswindel - für jedes Alter das passend!!

Grenzstr. 26b / 06112 Halle/S.

Tel.: 0176 - 57898600 / [www.stoffwindelbar.de](http://www.stoffwindelbar.de)

Beratung: Termine nach Vereinbarung!!

# Let's Kanga!

**Du wirst fit,  
Dein Baby macht mit!**

**KangaTraining** ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es.



**in Dessau, Köthen,  
Bitterfeld & Bernburg**

**Bianka Schlabs**

Kangatrainerin & Trageberaterin

 **Kangatraining Anhalt**  
 **bianka@kangatraining.de**  
 **+49 (0) 177 / 380 96 49**  
 **www.kangatraining-anhalt.de**



**KangaTraining - Trageberatung - KangaBurn**

## 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
- 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)



**BIBEMELLE**  
Regionalpartnerschaft

LEBENSMITTEL  
10% Bio\*Faires Handeln\*RegionalKooperati onen

**Ökokistenbetrieb**  
Onlineshop & Läden

[www.bibemelle.de](http://www.bibemelle.de) 0340/6611502  
Liefergebiet DE & Umkreis ca. 60 km  
Laden Mo – Fr 8-18.30 Uhr





# Gesunde Ernährung

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)

## FIGUR-STUDIO NUR FÜR FRAUEN



Inhaberin: Christina Klausung

**Wir bieten Ihnen:**  
Zirkeltraining  
medizinisches Vibrationsgerät  
Knochen stärken (Osteoporose vorbeugen)  
Aufbau und Kräftigung der Muskulatur  
Ausdauer steigern  
Figurstraffung  
Streßabbau

**aktiv  
gesund  
im  
RUCKZUCK**

**Fitnesscenter**

Fitnessberaterin, Ernährungsberatung  
Leipziger Str. 2, 06766 Bitterfeld-Wolfen  
Tel.: 03494/666230  
[www.ruckzuckwolfen.de](http://www.ruckzuckwolfen.de)

## KOMPETENZAPOTHEKEN für Schwangerschaft, Stillzeit & Säuglingsalter

### Baby- Mess- und Wiegetag

jeden Mittwoch, 14 – 18 Uhr  
in der Phönix-Apotheke

inklusive Willkommensgeschenk  
und Wiegepass mit Zeit für Fragen  
und intensive Beratungen

### Verleih von Milchpumpen und Babywaagen

ausführliche Beratung sowie  
eine Erstausrüstung zu den  
Milchpumpen von Medela®  
und Ardo®

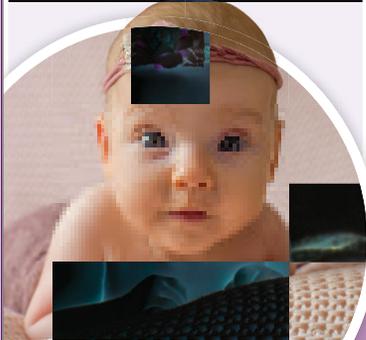
### Beratung & Tipps zu...

- unserem vielfältigen Sortiment an Stillhilfsmitteln
- korrektem Anlegen und Hilfe bei Stillproblemen
- Arzneimitteln in Schwangerschaft und Stillzeit
- Arzneimitteln im Säuglings- & Kleinkindalter
- Einführung von Beikost

### Aromaöltherapie & Homöopathie

- haus eigene Aromaölmanufaktur „SANFT KÜSST WIRKSAM“ hergestellt von unseren Aromatherapeuten
- Homöopathie-Fachberater zur Beratung von mehr als 200 Einzelmitteln
- Plazentaglobuli der Firma mentop®

Besuchen Sie auch unseren Eltern- und Hebammen-Online-Shop:  
[eltern-hebammenbedarf.com](http://eltern-hebammenbedarf.com)



# 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: 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

10% Kennenlernrabatt  
"HSD - Storchinfo"  
ausschneiden & einlösen  
Solarium ausgeschlössen

# HautSchuppen deluxe

Wellness für Körper & Seele

Kavalierstr.13-15, 06844 De-Rsl  
Di-Fr 9-20 Uhr, Sa 10-20 Uhr, So 10-16 Uhr  
Tel. 0340 21727349 , [www.hautschuppen-deluxe.de](http://www.hautschuppen-deluxe.de)

Bei uns können Sie neue Kraft tanken, die Sie als frisch gebackene Mami täglich benötigen. Unsere Leistungen, wie Fisch-Spa, Infrarot-Sauna und Rotlicht-Solarium bieten Entspannung und unsere mechanische Lymphdrainage hilft Ihnen Wassereinlagerungen die in der Schwangerschaft entstanden sind zu lindern, das Bindegewebe wieder aufzubauen und zu straffen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch liebe Mamis, gern auch mit Baby.



Naturkosmetik  
kosm.Fußpflege  
Wellnessmassage

KRISTINAS  
MOMENTE

Kennenlernangebot:  
10 Minuten Massage gratis  
zur gebuchten Dauer  
ausschneiden & einlösen

Liebe Mamis und werdende Mamis, der Alltag als Schwangere oder mit Babys ist wunderschön, voller Glücksgefühl und das möchte man entspannt genießen. Mit meinen verschiedenen Massagen befreie ich Sie von körperlichen Verspannungen und lasse Sie für einen Moment in völlige Tiefenentspannung abtauchen. Mit dem Duft und der Wirkung meiner ätherischen Öle tanken Sie wieder neue Energie und Wohlbefinden. Mit Kosmetik, Massagen & Fußpflege biete ich Ihnen Wellness von Kopf bis Fuß. Sie finden mich nach terminlicher

Abprache im Studio "HautSchuppen deluxe".  
Liebe und entspannte Grüße, Ihre Kristina Schollbach  
Tel.: 0178 8098656 Homepage: [www.kristinasmomente.de](http://www.kristinasmomente.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
- Familienstambuch 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/loder Videokamera für die ersten Bilder

### Für die Wochenstation:

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggins
- 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 Ausfahr garnitur 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





# Unser Babybonus für kleine Strombanditen

**Sie haben der Welt ein neues Gesicht geschenkt?** Wir freuen uns für Sie und möchten Sie in der Anfangszeit mit Ihrem Zuwachs gerne unterstützen! Aus diesem Grund gibt es von uns für Sie und Ihren neuen Strombanditen **250 KWh geschenkt!**

Weitere Informationen erhalten Sie in unseren Kundenzentren oder im Internet auf [www.dvv-dessau.de](http://www.dvv-dessau.de).



**STADTWERKE  
DESSAU**