



Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Mütter und junge Familien
in Erfurt.

4. Auflage

Stilvoll
die schönsten
Momente festhalten:
Erlebt euer Fotoshooting
mit Ruhe, Stil und Persönlichkeit.
Wir tun alles, damit ihr euch rundum wohlfühlt.




Stilmoment

www.stilmoment.de
facebook.stilmoment.de
Ilderhoffstraße 45a
99085 Erfurt
Tel.: 0361 64413650



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 was steht da eigentlich im Mutterpass?

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:

Reisen mit Kindern ist anders. Wir finden, es ist noch schöner!

Profitieren Sie von unseren Erfahrungen
als Mütter und Reisezeitgestaltern.

Ihre Reisespezialistin Sabine Friebe



Telefon 0361.21883490
E-Mail info@familingo.de
Neuwerkstraße10 | Erfurt

dein FACHgeschäft

STÖßERN & KAUFEN. MIETEN & VERKAUFEN.

Alles rund ums Kind

- ständig wechselndes Angebot an Neuem und Gebrauchtem rund um Ihren kleinen Schatz
- Kleidung, Spielzeug, Kinderwagen, Fahrräder, u.v.m.

dein FACHgeschäft · Neuwerkstraße 47
99084 Erfurt · Tel.: 03 61 / 430 480 80

www.dein-fachgeschäft.de

Gutschein

bei Erstanmietung

2 Wochen Fachboden mieten und die 3. Woche gratis dazu bekommen!



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Standesamt (im Bürgeramt), Bürgermeister-Wagner-Str. 1, 99084 Erfurt, Tel.: 0361 6557654
(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), Jugendamt, Steinplatz 1, 99085 Erfurt, Tel.: 0361 655-3213 bis 17 (Vaterschaft und Erklärung zum Sorgerecht); nur nach vorheriger Terminvereinbarung
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 (Meldeangelegenheiten), Bürgermeister-Wagner-Str. 1, 99084 Erfurt, Servicetelefon: 0361 6555444
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
- (Weitergehende Informationen erhalten Sie unter www.erfurt.de unter den Schlagwörtern Rathaus/Bürgerservice.)



In unserem Fahrzeugpool haben wir sicher für Sie das RICHTIGE für Ihre Familie.

Ihr Autohaus für alle Marken Für Ihre Zukunft ein treuer Begleiter

Unsere **AUTOFIT**-Profiwerkstatt ist die günstige Alternative für die Wartung und Inspektion - für alle Marken, alle Baujahre und für alle Service- und Reparaturarbeiten rund um Ihr Auto.
Autohaus Schmidt - macht Ihr Auto fit ...



Autohaus Schmidt GbR
Telefon 0361 4213600

Haarbergstraße 31
99097 Erfurt

Herzlich willkommen.

Vojtherapie und manuelle Therapie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene und Skoliosetherapie nach Schroth

Physiotherapie Gispersleben

Zeulenrodaer Straße 1a
Tel.: 0361 - 55 47 850

Therapiezentrum
Berliner Straße
Berliner Straße 68a
Tel.: 0361 - 22 14 98 61



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Kindergeld beantragen**
Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen/Familienkasse Erfurt, Juri-Gagarin-Ring 158-160, 99084 Erfurt, Post: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, 06073 Halle/S., Tel.: 0800 4555530 und www.arbeitsagentur.de (Online-Formulardienst)
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: Jugendamt, Steinplatz 1, 99085 Erfurt, Tel.: 0361 6554711
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.elternzeit.de.
Erforderliche Unterlagen:

 - schriftlicher Antrag (www.elternzeit.de / 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



ELTERNGELDEXPerten

einfach mehr Geld für Eltern

Erfahrung aus
1.000+
Elterngeld-
anträgen

Elternzeit & Elterngeld

ELTERNGELDBERATUNG + ANTRAGSSERVICE

- ✓ **Wir klären all Ihre Fragen (telefonisch oder via Skype)**
Egal ob Elterngeld, Elterngeld Plus, Partnerschaftsbonus etc.: unsere Experten bringen Licht ins Dunkle und klären Ihre Möglichkeiten.
- ✓ **Wir beraten Sie individuell & umfassend**
Unser Ziel ist es, das Beste für Sie herauszuholen. Wir analysieren Ihre Situation und begleiten Sie vom Antrag bis zum Erhalt Ihres Elterngeldes.
- ✓ **Kein Stress vor der Geburt**
Wir erstellen für Sie den optimalen Elterngeldantrag. So erhalten Sie Ihr maximal zustehendes Elterngeld pünktlich & stressfrei.



9% Rabatt

Leser der Storchinfo erhalten
9% Rabatt auf unsere Beratungs-
pakete (ab 129 €, inkl. MwSt.).
Stand 07/2018

Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine Anfrage:

☎ 03661 - 401 900 34

@ storcheninfo@elterngeldexperten.de

🌐 www.elterngeldexperten.de/storcheninfo



pünktlich • stressfrei • maximales Elterngeld

Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft und zur möglichen Inanspruchnahme von Elternzeit und Elterngeld. Doch was ist die Elternzeit? Erhalten Sie genauso lange Elterngeld wie Sie in Elternzeit sind? Wie beantragen Sie das eigentlich alles? Wir klären Sie auf!

Elternzeit – das Wichtigste zusammengefasst

Die Elternzeit dient der Freistellung vom Arbeitsverhältnis nach der Geburt Ihres Kindes. Während der Elternzeit zahlt der Arbeitgeber kein Gehalt, stattdessen können Sie Elterngeld beziehen. Als Mutter oder Vater können Sie jeweils bis zu 36 Monate Elternzeit beanspruchen. Voraussetzung ist dabei, dass Sie mit Ihrem Kind im Haushalt leben, dieses selbst betreuen, in einem Arbeitsverhältnis stehen und nicht mehr als 30 Wochenstunden durchschnittlich arbeiten. Sie haben einen Rechtsanspruch auf Elternzeit und genießen währenddessen einen Kündigungsschutz. Stellen Sie Ihren Erstantrag auf Elternzeit schriftlich beim Arbeitgeber spätestens sieben Wochen vor Beginn. Ihr Antrag kann per formlosen Schreiben erfolgen, lassen Sie sich dieses aber unbedingt vom Arbeitgeber unterzeichnen. Und wie funktioniert das nun mit dem Elterngeld?

Elterngeld – das Wichtigste in Kürze

Das Elterngeld ist eine staatliche Ersatzleistung, die Sie nach der Geburt Ihres Kindes unterstützen soll. Die Höhe des Elterngeldes bemisst sich an Ihrem bisherigen Einkommen. Sie können bis zu 14 Monate Basiselterngeld in Höhe von 300 € bis 1.800 € beziehen. Die Monate können Sie frei zwischen sich und Ihrem Partner aufteilen. Durch Umwandlung in Elterngeld Plus-Monate können Sie die Bezugsdauer verdoppeln, wobei sich Ihr monatlicher Betrag dann halbiert. Bei Inanspruchnahme des Partnerschaftsbonus, erhalten Sie 4 weitere Bezugsmonate Elterngeld Plus für beide Elternteile. Anspruch auf Elterngeld haben grundsätzlich alle Eltern. Sie müssen allerdings die gleichen Voraussetzungen wie die der Elternzeit erfüllen und dürfen gewisse Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Ähnlich wie bei der Elternzeit muss auch für das Elterngeld ein schriftlicher Antrag gestellt werden. In Thüringen ist dieser in einer der 23 zuständigen Elterngeldstellen einzureichen, bspw. bei der Stadt Erfurt im Jugendamt am Steinplatz 1. Die Anträge können Sie im Internet herunterladen und mit den Anlagen (z.B. Geburtsurkunde) nach der Geburt Ihres Kindes abgeben.

Siehe auch u.a.: www.elternzeit.de; www.bmfsj.de; www.familien-wegweiser.de

Inhaberin: Barbara Doll
Apothekerin

IM T. E. C.

Hermesdorfer Str. 4 Tel.: (0361) 3 45 82 13 info@delphin-apotheke-erfurt.de
99099 ERFURT Fax: (0361) 3 45 82 33 www.delphin-apotheke-erfurt.de



fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

Antje Berger M.A. Sportökonom | Kursleiterin in Erfurt
Mobil 0170.5880014
antje.berger@fitdankbaby.de | www.fitdankbaby.de

Für glückliche Mamas und zufriedene Babys.




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



Herzlichen Glückwunsch allen Schwangeren und allen Müttern, die ihr Kleines bereits im Arm halten! Eine großartige, aber auch herausfordernde Aufgabe liegt vor Ihnen: ein Kind ins Leben zu begleiten.

Ein Kind kommt mit einer großen Grundsehnsucht zu Welt - der Sehnsucht nach Liebe. Diese drückt sich in dem Grundbedürfnis nach Stillen und sicherer Bindung aus. Stillen fördert diese durch die intensive Hautnähe zwischen Mutter und Kind. Stillen ist gleichfalls die natürliche und gesunde Ernährung für ein Baby, weil Muttermilch immer frisch und keimfrei ist, sowie jederzeit in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung zur Verfügung steht. Sie passt sich dem Alter des Kindes sowie der Jahreszeit bzw. der Außentemperatur an und variiert zudem mit der Tageszeit. Stillen gleicht ebenso jedes Mal einem festlichen Drei-Gänge-Menü: erst die durstlöschende Vorspeise, dann der Hauptgang und zum Schluss das Dessert mit viel Sahne. Muttermilch enthält unnachahmlich die spezifisch menschlichen Eiweiße, Zucker, Fette und Wasser im optimalen Verhältnis. Muttermilch ist damit nicht nur leicht verdaulich, sondern sie funktioniert quasi als körpereigene Nahrung, so dass es nicht schlimm ist, sollte einmal etwas in die „falsche Kehle“ rutschen. Muttermilch beinhaltet weiter, neben Vitaminen und Mineralstoffen, auch Abwehrstoffe, und zwar genau gegenüber den Erregern, die Mutter und Kind umwehen. Beginnt das Kind zu krabbeln, steigt die Menge der Abwehrstoffe in der Muttermilch nochmals an. So schützt Stillen nicht nur unmittelbar vor Krankheiten, sondern beugt auch diversen Erkrankungen im späteren Leben vor, z. B. Allergien, Asthma und Herz-Kreislaufkrankungen. Auch Mütter profitieren gesundheitlich vom Stillen: Es verringert sich zum Beispiel ihr Brustkrebsrisiko.

Aber nicht nur das. Wenn das Stillen richtig klappt, ist es die bequemste und beglückendste Rund-um-Betreuung eines Babys. Für das Baby heißt jeder Schluck: „Ich werde geliebt. Ich bin wertvoll.“ Durch die ausgeschütteten Hormone schwimmt auch die Mama in Glück.

Bei sachkundiger Beratung und Anleitung kann das Stillen, bis auf wenige Ausnahmen, gelingen. Wie kann ich zum Stillglück gelangen? Was hilft mir dabei und was steht mir im Weg? Wie schaffe ich das, ohne mich zu überlasten? Wie sieht das nach Kaiserschnitt oder bei Zwillingen aus? Was ist, wenn ich Medikamente einnehmen muss? Ab wann ist Beikost ratsam? Wie lange sollte ich stillen? Wenn diese oder andere Fragen Sie bewegen, lassen Sie sich beraten und ermutigen. *Hanne Kerstin Götze, Stillberaterin (AFS)*



Alena Brenner

Heilpraktikerin

Praxis für heilkundliche Osteopathie

Osteopathie für:

* Erwachsene * Kinder

* Babys * Schwangere

Telefon 0361/ 23 00 64 49

www.osteopathiebrenner-erfurt.de

Termine nach Vereinbarung

Beziehung und Bindung

Psychische Dimension von Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft

Die Zeit der Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit danach sind für die werdenden und frisch gebackenen Eltern und das Baby aufregende Lebensereignisse.

Schwangerschaft und Geburt

Die Entwicklungspsychologie bestätigt, dass ungeborene Babys kompetente Wesen sind, die hören, sehen, schmecken, riechen, fühlen, lernen und sich erinnern können. Auch wenn die werdenden Eltern nicht immer etwas von diesen Entwicklungen bemerken, haben sie doch positiven oder negativen Einfluss auf die zukünftige emotionale und neurobiologische Ausstattung ihres Babys. Physischer und psychischer Stress, Partnerschaftsprobleme, Schwangerschaftskomplikationen oder unverarbeitete Konflikte können sich ungünstig auf das Schwangerschafts- und Geburtserleben der werdenden Mutter und auf die Entwicklung des Kindes auswirken. Das kann dazu führen, dass Elternteile sich ängstlich, falsch, überfordert und von sich oder ihrem Baby getrennt fühlen. Eine fachliche Beratung und empathische Begleitung können dazu beitragen, mit sich, dem Partner und dem Baby in guter Bindung zu bleiben, Schwangerschaftskomplikationen vorzubeugen und eine gelungene Geburt zu erwarten. Das Erlernen von Tiefenentspannungsmethoden, die Kommunikation mit dem ungeborenen Kind, Paar- oder Familienberatung sind unterstützende Methoden.

Leben mit Kind

So erfüllend wie die Zeit mit dem eigenen Kind ist, gibt es auch Situationen, wo Eltern und Baby an emotionale und körperliche Grenzen kommen. Wenn Babys untröstlich schreien, wenig schlafen oder sich schlecht beruhigen lassen, Frauen durch überwältigende Erfahrungen rund um die Geburt belastet sind oder kein Paarleben mehr möglich ist, scheint es oft keinen Weg mehr aus der Anspannungs- und Stressspirale zu geben. Besonders beim Kind droht Stress chronisch zu werden. Eine professionelle Unterstützung bedeutet Entlastung und Steigerung der Lebensqualität.

Rolle der Eltern-Kind-Bindung

Eine gelungene Bindung zwischen Eltern und Kind kann selbst nach vielen Jahren noch kraftpendend sein und als Sicherheit vermittelnd erlebt werden. Sie ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische und physische Gesundheit über die ganze Lebensspanne. Wenn Menschen sicher gebunden sind, ist es ihnen möglich, enge zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen, sich selbst als liebesfähig und lebenswert zu erleben.

E. Karpe, M.Sc. Psychologin, Körperorientierte Krisenbegleiterin;
S. Triemer, Systemsiche (Familien-)Therapeutin, Bindungsanalytikerin

Physiotherapie & Wellness für Schwangere



- # Spezialliege für Schwangere
- # Massagen für Schwangere
- # Pilateskurs für Schwangere
- # Rückbildungsgymnastikurs
- # Kinesio Tape für Schwangere

Mami - Wellness - Paket:
Relaxmassage + Kopfmassage
33,- Euro



Anger 9 / 99084 Erfurt
0361/6443477
info@corpo-vivo-physio.de
www.corpo-vivo-physio.de
Mo - Do: 8:00 - 20:00 Fr: 8:00 - 18:00

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.geniessenerlaub.de



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
- Windeimer 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



Gutscheincode: *
STORCH

10%



BEI WWW.HAPPY-BABEE.DE EINLÖSBAR
NICHT MIT ANDEREN AKTIONEN KOMBINIERBAR



stoff & design

Krämpferstraße 4, 99084 Erfurt



LOGODOG
Tiergestützte Logopädie



UNSERE
SCHWERPUNKTE

- Therapie kindlicher Fütter- & Schluckstörungen
- Craniosacrale Körperarbeit bei Problemen im Säuglingsalter (Schreibabys, Kolik, Flachkopf, KISS / Schiefhals), Unterstützung während der Schwangerschaft & nach der Geburt

Logopädische Praxis INES CIESLAK | www.logodog-erfurt.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 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 Leggins
- 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



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

*Speziell für Schwangerschaft
& Stillzeit*

*Naturheilkundliche Rezepturen,
Wickel, Heilwolle*

*Teemischungen
Homöopathie
bewährte Aromamischungen
Partner für Placenta-Nosoden
Milchpumpenverleih*

*Lilien-Apotheke, Domplatz 6/9, 99084 Erfurt
Öffnungszeiten: Mo- Fr. 8.00-19.00 Uhr Sa 8.00-14.00 Uhr
Tel. 0361/ 6003742 www.lilienapo-erfurt.de*

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

SWE Bäder



Von Beginn an wohlfühlen.

Die SWE Bäder GmbH bietet für Schwangere, Babys und Kleinkinder passende Wohlfühlangebote. Vom Schwangerenschwimmen über das Babyschwimmen und die Planschkiste bis hin zum Miniclub reichen unsere maßgeschneiderten Angebote. Genießen Sie schöne Momente für sich und Ihr Kind.

Die Kurse finden in den Schwimmhallen der SWE Bäder GmbH statt.

Informationen und Beratung

Telefon: 0361 564-3532/-3543

E-Mail: info@baeder-erfurt.de

Internet: www.baederkurse.stadtwerke-erfurt.de

www.stadtwerke-erfurt.de/baeder