



# Storcheninfo

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

3. 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 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:

## Gipsabdrücke der besonderen Art

Bewahren Sie den Moment!

- \* 3D-Abdrücke von Baby, Kind & Erwachsenen
- \* Gipsabdruck vom Babybauch

Informationen unter:

Julia Schulze  
Marktstr. 54, Erfurt  
0173 - 47 89 188  
[www.babybauch-abdrucke.de](http://www.babybauch-abdrucke.de)



# Qbi Art

Laufen wie barfuß... Für Kinder und Erwachsene

Handgemachte Lederschuhe aus Jena



Kontakt: **Heidi Kubieziel**  
Mobil: **0176.668.717.72**  
E-Mail: **QbiArt@kubieziel.de**  
Shop: **QbiArt.dawanda.com**

# 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 6554711 (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 (Meldeangelegenheiten), Bürgermeister-Wagner-Str. 1, 99084 Erfurt, Tel.: 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](http://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.*



# 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](http://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](http://www.familien-wegweiser.de))



### Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

**Wo:** Jugendamt, Steinplatzweg 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 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

## Heike Jünemann

Physiotherapeutin Vojta- Therapeutin

### Physiotherapie Gispersleben

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

Therapiezentrum  
Berliner Straße

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





# BABY COACHING

Monika Walter-Höcker

zertifizierter Coach

## Baby Coaching

Handling, Babymassage, Entwicklungsberatung  
Hilfe bei Schreien, Schlaf- und Verdauungsproblemen

## Kinder & Jugend Coaching

bei Belastung in der Schule, Blockadenlösung, Lernen lernen  
Mentaltraining, Soziale Kompetenzen erlernen

## Eltern Coaching

Sicherheit gewinnen in der neuen Lebenssituation  
Das Baby verstehen, Beratung, wingwave und Hypnose

Vereinbaren Sie einen Termin! Tel. 0361 - 26 28 96 46



Arnstädter Straße 11  
99096 Erfurt

Hausbesuche auf Wunsch

kontakt@monikawalter.de  
www.monikawalter.de



# HypnoBirthing

## Freuen Sie sich auf die Geburt und Ihr Baby! HypnoBirthing hilft dabei.

Erleben Sie ...

- eine sanfte und entspannte Geburt.
- eine individuelle Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Baby.
- schon während der Schwangerschaft eine tiefe Verbindung zu Ihrem Baby.
- die Geburt Ihres Babys so, wie Sie es sich wünschen.
- die Klärung von Ängsten und Erfahrungen früherer Geburten.
- die Schwangerschaft und die Geburt voller Vertrauen und Sicherheit.
- wie Sie Ihre Partnerschaft und Familie fördern können.
- eine möglichst kurze Entbindungszeit durch eine gelassene und angenehme Geburt.
- eine aktive und hilfreiche Beteiligung Ihrer Geburtshelfer.

HypnoBirthing ist ein alternativer Geburtsvorbereitungskurs (basierend auf dem gleichnamigen Buch von Marie Mongan). Als werdende Mutter stehen Sie im Mittelpunkt Ihrer einzigartigen Geburtsreise. Ihr Geburtserlebnis wird zu einer elementaren Erfahrung in Dankbarkeit für das Wunder des Lebens. Mit Visualisierungen, positiven Affirmationen, Atmung und Selbsthypnose entwickeln Sie ein Bewusstsein, das Sie Ihre Weiblichkeit und die Fähigkeit zu gebären als Geschenk wahrnehmen lässt. Hypnose ist ein Zustand tiefer Entspannung bei gleichzeitig erhöhter Aufmerksamkeit. Mit Hilfe verschiedener Techniken lernen Sie, wie Sie jederzeit leicht in diesen Zustand der Trance gleiten können.

Lassen Sie sich ein Stück auf Ihrem „neuen“ Lebensweg begleiten und lernen Sie, zu sich selbst zu finden und die Geburt als ungeahnte Kraftquelle zu erleben. Dabei verschmilzt uraltes Frauenwissen mit neuesten wissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen im Bereich von Schwangerschaft und Geburt für einen bewussten und zuversichtlichen Start ins Leben.

Krankenkassen haben diesen Kurs bereits teilweise erstattet.

*„Wir müssen begreifen, dass die Geburt eines Kindes nicht nur eine körperliche, sondern ganz grundlegend eine ebenso spirituelle Leistung ist. Die Geburt eines Kindes ist die unübertreffbare Vollendung menschlicher Liebe.“*

(Dr. Grantly Dick-Read 1953)

[www.hypnobirthing-thueringen.de](http://www.hypnobirthing-thueringen.de)

# FIT MIT BABY IM FUN+MOVE FITNESSCENTER

in und nach der  
Schwangerschaft

Nur für kurze Zeit!  
Einführungspreis  
75,- €/10 Einheiten

Anmeldung zum kostenfreien Schnupperkurs unter:

Fun+Move Fitnesscenter  
Thälmannstr.1 99085 Erfurt  
Fon: 0361/6534748

@: [info@fun-and-move.com](mailto:info@fun-and-move.com)  
[www.fun-and-move.com](http://www.fun-and-move.com)



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

Hier finden Sie auch Adressen von  
Schwangerschaftsberatungsstellen  
in Ihrer Nähe.

# Praxismgemeinschaft für Kinderphysiotherapie

Anja Marsch / Kristina Schramm



Behandlung von Säuglingen und Kleinkindern

- Therapie nach dem Bobath-Konzept (KG-ZNS Kinder, z.B. bei Entwicklungsverzögerung)
- Manuelle Therapie (z.B. bei Schädelasymmetrien, HWS-Blockaden)

Steigerstraße 41 (Eingang Reichartstraße) | 99096 Erfurt

Praxis: 0361 / 66 39 88 88 | [www.kinderphysiotherapie-erfurt.de](http://www.kinderphysiotherapie-erfurt.de)

# 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 Knochenschichten und Bindegewebsplatten. 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.



Bild: Alexandr Vasilyev - Fotolia.com

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.kathrinmeier.de](http://www.kathrinmeier.de)



individuelle Anfertigung von:

- Schnullerketten
- Größlingen
- Anhängern usw.



0162-91 35 805

[sandybuchhalter@googlemail.com](mailto:sandybuchhalter@googlemail.com)

[www.facebook.com/SchnullerkettenbigSandy](http://www.facebook.com/SchnullerkettenbigSandy)



# Baby im Auto

Sicherheit für Ihr Kind



Individuelle  
Beratung

Kindersitze

Stoffwindeln

Babytragen

[www.nestling-erfurt.de](http://www.nestling-erfurt.de) / nur 5 Minuten von der A4

Am Willroder Forst 1, 99097 Erfurt / nahe Katholisches Krankenhaus



**BeSafe**  
SCANDINAVIAN  
SAFETY

Die einzige Möglichkeit, ein Baby sicher mit dem Auto zu transportieren, ist eine Babyschale. Diese wird häufig bereits für den Weg aus dem Krankenhaus nach Hause benötigt und begleitet das Baby in den nächsten Monaten. Um ein Neugeborenes genauso optimal schützen zu können wie einen Laufanfänger, wächst eine gute Babyschale mit, indem zum einen die Höhe der Gurte verstellbar ist, zum anderen die Größe der Schale über Einsätze und Keile eine optimale Unterstützung bietet. Dies ist notwendig, da die Form einer Babyschale so konzipiert ist, dass sie bei einem Unfall optimal schützt. Leider ist die dadurch bedingte Haltung des Neugeborenen ergonomisch nicht gut. Die Verweildauer in der Babyschale sollte daher auf ein notwendiges Minimum reduziert werden. Soll die Babyschale auch außerhalb des Autos genutzt werden, so empfiehlt sich eine Babyschale mit Liegefunktion. Nicht jede Babyschale passt jedoch zu jedem Auto, hier empfiehlt sich ein Probearbeit. Ein weiteres Auswahlkriterium ist eine mögliche Flugzeugzulassung, weil auch hier bei Start und Landung, sowie bei Turbulenzen, nur eine Babyschale optimal schützen kann.

Auch die beste Babyschale kann ihr Baby jedoch nur schützen, wenn es richtig angeschnallt ist. Dazu sollten die Gurte zum einen möglichst gerade hinter den Schultern des Kindes herauskommen. Zum anderen müssen die internen Gurte fest angezogen werden, ohne dass dicke Kleidung dies behindert. Damit ihr Baby dennoch nicht friert können sie es im Anschluss zudecken. Die optimale Einstellung entnehmen sie der Bedienungsanleitung.

Spätestens wenn die für ihre Babyschale maximal zugelassene Gewicht und Größe erreicht sind, der Kopf über den Schalenrand hinaus ragt oder die Schultergurte deutlich von unten kommen, ist es notwendig, in den nächsten Kindersitz zu wechseln. Es gibt auch Babys, die sich in der Babyschale sehr unwohl fühlen, weshalb ein früherer Wechsel angeraten sein kann. In einen weiterhin rückwärtsgerichteten Kindersitz kann ihr Kind bereits mit wenigen Monaten und unter 9 kg Körpergewicht wechseln. Für einen vorwärtsgerichteten Kindersitz muss ihr Kind mindestens 9 kg wiegen und nach aktuellster Norm 15 Monate alt sein. Damit der Sitz optimal zu Kind und Auto passt, ist auch hier ein Probearbeit sinnvoll. *A. Stibbe*

Wir sind **DIE Experten**

für richtig gesunde Ernährung  
vor, während u. nach der Schwangerschaft

+++

zur Vermeidung aller Zivilisationserkrankungen

Wert-5 €-  
Gutschein auf alle  
Leistungen / Produkte

theor. und prakt. Ernährungsschulung  
Therapie-Erfolgskontrolle mittels Vitalblutanalyse  
Unser patentiert. **ALLWERIN** mit max. Nährstoffwert  
schmeckt und heilt  
auch gegen Schwangerschaftsübelkeit, -streifen,  
Orangenhaut und Haarausfall

0361 – 26 585 300 ; 01520 – 983 1941

**Gesundheit für Alle**; Inh.: Valiantsina Reis

Thälmannstr. 51 99085 Erfurt

mail: [valiantsinareis@googlemail.com](mailto:valiantsinareis@googlemail.com)

Erstberatung  
kostenlos



**fitdankbaby**®  
Fitness für Dich & Dein Baby

Antje Berger M.A. Sportökonom | Kursleiterin in Erfurt  
Mobil 0170.588.0014  
[antje.berger@fitdankbaby.de](mailto:antje.berger@fitdankbaby.de) | [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)

Für glückliche Mamas und zufriedene Babys.



## Ernährung in der Schwangerschaft

Mit wenigen Änderungen könnte eine bisherige „gesunde“ Ernährung in der Schwangerschaft fortgesetzt werden. Nur, was ist eine „gesunde“ Ernährung? In diesem Punkt gehen die Meinungen bereits weit auseinander - auch Expertenmeinungen.

69 % der Bevölkerung glauben, sich „gesund“ zu ernähren. Wer sich „gesund“ ernährt, müsste eigentlich doch auch „gesund“, normales Blut haben. Wie sieht gesundes Blut aus? In „gesundem“ Blut schwimmen die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) vereinzelt herum, was unter dem Mikroskop leicht und sofort zu sehen ist. Das ist immer dann der Fall, wenn der Blut-pH einen normalen Wert von 7,40 (+/- 0,02) hat. Hat er das nicht - z. B. ist er niedriger als 7,38 - stapeln sich die Erythrozyten zu so genannten Geldrollen. Solches Blut kann die Körpergewebe keinesfalls maximal mit Sauerstoff versorgen. Das aber ist Grundvoraussetzung für die normale Funktion aller Körperzellen - auch des Fötus. Die Sauerstoff-Unterversorgung (Hypoxie) ist unzweifelhaft Ursache fast aller Zivilisationskrankheiten: Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Gicht, Fett-Belastungen, aber auch Krebs oder Alzheimer, Skelett-Schwächen usw.

Ursache für die „Versäuerung“ des Blutes ist zu 70 % falsche, eben nicht „gesunde“ Ernährung. Andere Ursachen sind: erheblicher, dauernder schädlicher Stress, Vergiftungen aus vielerlei Quellen (Umwelt, Drogen - bes. Alkohol und Nikotin u. a. - Medikamente, Eigenvergiftung über das Verdauungssystem). Aus vielen tausend Vitalblutanalysen wissen wir, dass die Menschen der BRD zu 95 % „schlechtes“, also übersäuertes Blut haben - und das passt nun so gar nicht mit dem Glauben der Bevölkerung zusammen, dass sie weiß, wie man sich „gesund“ ernähren kann. **Woran liegt das?**

Antworten erhalten Sie vom Autor dieses Beitrages:

Dr. Arno Schmidt, Erfurt: Tel.: 0361 26 26 900 oder 0361 26 585 300 oder 01520 983 1941. Der Anruf kostet Sie nichts.

**Inhaberin: Barbara Doll**  
Apothekerin

**IM T. E. C.**

Hermisdorfer 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



**Maria Jakob**  
Friseurmeisterin

### Angebot

- gesundheitsbewusste Produktwahl (biozertifiziert, tierversuchsfrei, gentechnikfrei, teilweise vegan)
- ausführliche, ganzheitlich orientierte Haut- und Haarberatung
- Färben mit 100% natürlichen Pflanzenfarben
- verwöhnende Bioenergie-Massagen
- haltbare, moderne Schnitte, sanfte Föntechniken, Hochseckkreationen und vieles mehr

### Termine nach Vereinbarung

E-Mail: info@naturfriseur-jena.de  
Telefon: 03641 5194659  
Mobil: 0172 3642024

Sankt-Jakobstraße 17  
07743 Jena  
www.naturfriseur-jena.de

# 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, Wickelaufgabe, 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

# Checkliste Klinikkofter

Was muss dort alles rein?

Der Klinikkofter sollte auf Empfehlung der Hebammen und Ärzte bereits ab der 35. Schwangerschaftswoche vollständig gepackt sein.

## Praxis für Logopädie Elena Messer



Telefon: 0361 6532407  
Färberwaidweg 2  
www.praxismesser.de



### Logopädie für Säuglinge und Kinder mit:

- Fütterstörungen
- Kindlichen Sprachentwicklungsverzögerungen, -störungen, oder -behinderungen
- Lese-/Rechtschreibstörung
- Dysgrammatismus
- Stottern
- Auditiver Wahrnehmungsstörung

### Unsere Therapieangebote:

- Sprach-, Sprech- und Stimmtherapie
- Diplomierte Legasthietrainerin
- Mund-, Ess- und Trinktherapie
- Grammatiktherapie

## Ergotherapie für Säuglinge und Kinder mit:

- Motorischen Entwicklungsstörungen
- Konzentrationsstörungen
- ADHS / ADS
- Wahrnehmungsstörungen
- Allgemeinen Entwicklungsrückständen

### Therapien zur Steigerung von:

- Grob- und Feinmotorik
- Stiftmotorik (Graphomotorik)
- Aufmerksamkeit bzw. Konzentration
- Denkvermögen
- Wahrnehmung (auditiv, visuell)
- Gleichgewicht

## Praxis für Ergotherapie Elena Messer



Telefon: 0361 6532407  
Färberwaidweg 2  
www.praxismesser.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 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 Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

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

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

# LILIEN APOTHEKE

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](http://www.lilienapo-erfurt.de)



# 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)



# 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](mailto:info@baeder-erfurt.de)

Internet: [www.baederkurse.stadtwerke-erfurt.de](http://www.baederkurse.stadtwerke-erfurt.de)

[www.stadtwerke-erfurt.de/baeder](http://www.stadtwerke-erfurt.de/baeder)