



Storcheninfo

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

2. Auflage

YOGA



Ina Scholze
Lalita Ambika

- > Yoga für Schwangere
- > Yoga für Mütter
- > Erfahrungsaustausch, Bewegung & Kräftigung
- > Sanfte Dehnung, positives Denken & Tiefenentspannung
- > Sich einfach etwas Gutes tun.
- > Zur Ruhe kommen.
- > Yoga-Anfängerinnen sind -lich willkommen.

Mutter zu werden ist ein großes Abenteuer im Leben einer Frau. Erleben Sie ihre **Schwangerschaft** bewusst & bauen Sie eine Verbindung voller *Vertrauen* zu Ihrem Baby auf.

Yoga schenkt Ihnen *Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit*, um gelassen durch diese intensive Zeit ständiger Veränderung gehen zu können. Alles, was Sie empfinden, überträgt sich auch auf Ihr Baby. Möge es *Liebe, Freude* und *Dankbarkeit* sein.

„Das Glück eines Kindes beginnt, lange bevor es geboren wird.“

[P. Bosmans]

- ✓ Teilnahme jederzeit möglich.
- ✓ Krankenkassenbezuschung

Yoga für Papas findet bei Sandro statt. Tel.: 0152/ 0636 1091

Kontakt & Anmeldung: 0174 / 850 70 26 | Mail: kontakt@yoga-gotha.de

Kursleitung: Ina Scholze, Physiotherapeutin, Yogalehrerin seit 2003, Schwangeren-Yoga Übungsleiterin seit 2008 - mit  & Freude

www.yoga-gotha.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:

Andrea's Spatzennest

Liebevoller und individuelle Kinderbetreuung
von 8 Wochen bis 3 Jahre



Andrea Winkelmann | Ahornweg 58 | 99867 Gotha / Sieleben
Telefon: 03621 400705 | Mobil: 0177 4673144
E-Mail: andrea_winkelmann@t-online.de
www.tagesmutter-gotha.info



Damit Ihr Kind für alles im Leben gewappnet ist, empfehlen wir Ihnen den Allianz - Kinderunfallschutz.

Auch wenn Sie einmal einen Rat brauchen, bin ich gerne für Sie da.



Harald Roth

Generalvertretung der Allianz
Friedrich - Perthes - Str. 4
99867 Gotha

harald.roth@allianz.de
www.allianz-haraldroth.de

Tel. 03621 51 23 30
Mobil 0160 96 63 09 11

Allianz

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Geburtsurkunde ausstellen lassen

Wo: Standesamt, Stadtverwaltung Gotha, Historisches Rathaus, Hauptmarkt 1, Tel.: 03621 222-249/289/333

(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

Nach Vorlage der Geburtsurkunde kann der Antrag zur Kita-Betreuung gestellt werden. Unabhängig davon ist auch gleichzeitig der Antrag zur Betreuung in der Kindertagespflege möglich! Ansprechpartner ist auch hier das Jugendamt, Bereich Kindertagespflege.

Vaterschaftsanerkennung dokumentieren (falls Mutter alleinerziehend)

Wo: Standesamt (siehe Geburtsurkunde), Landkreis Gotha, Jugendamt, Humboldtstr. 18, Tel.: 03621 214301 (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: Bürgerbüro Gotha, Neues Rathaus, Ekhofofplatz 24, Tel.: 03621 222401

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

Weitere Informationen und Hilfe erhalten Sie auch im Bürgerbüro, Ekhofofplatz 24, Bürgertel.: 03621 222222 (Infothek), sowie unter www.gotha.de



Schwangeren-Wassergymnastik und Babyschwimmen

Näheres unter www.stadt-bad-gotha/kurse.de
oder telefonisch unter 03621 229 53-121

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Kindergeld beantragen**
Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, Juri-Gagarin-Ring 158–160, 99084 Erfurt, Post: 06073 Halle, 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 Gotha, Humboldtstr. 18, Tel.: 03621 214301, Post: 18.-März-Str. 50
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 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

- Kindzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)
Wo: siehe Kindergeld
Wer: für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

Die entsprechenden Ansprechpartner in Bad Langensalza erfragen Sie bitte bei der Stadtverwaltung, Marktstr. 1 bzw. in Tabarz bei der Gemeindeverwaltung, Theodor-Neubauer-Park 1.



ELTERNGELD EXPERTEN

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 Storcheninfo 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 Gotha im Landratsamt in der 18.-März-Straße (Postadresse) bzw. Humboldtstraße 18 (Besucheradresse). 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



Apotheke an der Orangerie

Unser Portfolio für werdende Mütter

- Wir führen ein umfangreiches Sortiment an Baby- und Kinderpflegeprodukten und sind spezialisiert auf homöopathische und anthroposophische Heilmittel.
- Schüßler Salze in der Schwangerschaft? Wir stellen Ihnen ihre individuelle Mischung her.
- Abgabe von Milchpumpen
- Wir führen die Produkte der Bahnhofsapotheke Kempten. Die Produkte, die von Hebammen empfohlen werden.
- Durch unsere enge Zusammenarbeit mit unserer Kinderarztpraxis im Haus, verfügen wir über reichliche Erfahrungen über Mutter und Kind und wachsen, wie ihr Baby, immer weiter an Wissen.



Apotheke an der Orangerie
Helenenstraße 10
99867 Gotha

Geschäftsführerin
Apothekerin
Beate Gürtler

Telefon: 03621 403730
info@orangerie-apotheke.de
www.orangerie-apotheke.de

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.

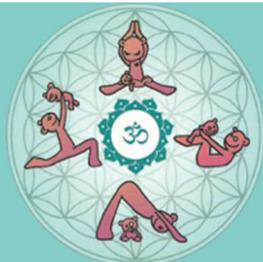
Leben mit Kind

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 kraftspendend 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 liebenswert zu erleben.

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



Yoga
für Schwangere

Yoga
mit Baby

Yoga
für Kinder

Yogalehrerin
Heike Henschke

ASHTANGA YOGA
in Gotha
Friemarier Str. 12

Anmeldung & Info:
01793235528



*... und jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne.*
Hermann Hesse

*Yoga für Schwangere
Geburtsvorbereitungskurs
Mittwoch 9-10 Uhr

*Yoga mit Baby -
Rückbildungskurs
Freitag 10-10:45 Uhr

*Kuschellernyoga 4-11 Jahre
Mittwoch 16:15-17 Uhr



Runter vom Sofa!

Ein Pladoyer für Sport während und nach der Schwangerschaft

Es ist kein Geheimnis, dass das körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau zentral für den positiven Verlauf der Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach steht. Weniger beachtet wird jedoch der Umstand, dass auch körperliche Aktivitäten hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

Aus Angst, eine Fehlgeburt zu erleiden oder dem Baby zu schaden, treiben viele Frauen in der Schwangerschaft deutlich weniger Sport als davor, oder sie hören sogar ganz damit auf. Dies liegt häufig an einem Mangel an Informationen und der damit einhergehenden Verunsicherung darüber, ob und in welcher Form das Betreiben von Sport in oder nach der Schwangerschaft erlaubt oder sogar empfehlenswert ist. Dabei gibt es inzwischen eine Fülle an Untersuchungen, die zeigen, dass sportliche Aktivitäten während der Schwangerschaft nicht nur nicht schaden, sondern sogar deutliche Vorteile und positive Effekte mit sich bringen. So leiden sportliche Schwangere seltener an Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Krampfadern, nehmen weniger an Gewicht zu und erkranken seltener an Schwangerschaftsdiabetes.

Das Gerücht, sie sollten sich lieber ausruhen, hält sich trotzdem hartnäckig. „Viele Frauen befürchten, dass durch Erschütterungen (z.B. beim Joggen) eine Fehlgeburt ausgelöst werden kann“, erklärt Dr. Stefanie Gossmann in der gynäkologischen Abteilung der Donauklinik Neu-Ulm. „Dabei werden Frühgeburten nur in äußerst seltenen Fällen – wie z.B. bei einem Verkehrsunfall – durch mechanische Reize ausgelöst. Wer gesund ist, darf sich belasten. Körperliche Fitness und sportliche Vorerfahrung sind aber bei der Auswahl der Sportarten und des Trainingsumfangs zu berücksichtigen.“

Sportliche Leistungsfähigkeit hat aber nicht nur positive Effekte während der Schwangerschaft, sondern auch Einfluss auf den Geburtsverlauf. „Körperliches Training kann Frauen auf die Höchstleistung bei der Geburt vorbereiten. Studien zeigen, dass sportliche Frauen weniger Schmerzmittel und auch deutlich seltener eine operative Entbindung benötigen. In unserer Klinik können wir diese Ergebnisse nur bestätigen“, sagt Dr. Gossmann.

Nach der Geburt sollte der erste wichtige Schritt, zurück zur alten Form, die Rückbildungsgymnastik sein. Erst danach sollte wieder ein intensives Sportprogramm beginnen. Mit diesem postnatalen Training lassen sich viele Beschwerden wie z.B. Inkontinenz, Gebärmuttererkrankung, Rückenschmerzen und depressive Verstimmungen lindern oder sogar vermeiden. Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Selbstvertrauen werden gestärkt. © Kangatraining

THÜRINGEN PHILHARMONIE GOTHA-EISENACH

CONCERTINO & Familienkonzerte



Beim **Concertino** können Babys und Kleinkinder von 0 bis 4 Jahre ihre ersten Konzerterfahrungen zusammen mit ihren Eltern oder Großeltern machen – liegend, sitzend oder krabbelnd.

Eine Einladung an musikbegeisterte Zuhörer aller Generationen sind unsere **Familienkonzerte**. Mit ausgewählten Programmen und spannenden Geschichten bringen wir aufgeschlossenen Ohren die vielseitige Ausdruckskraft der Klassik näher.

Alle aktuellen Konzerttermine finden Sie unter www.thphil.de

**Gutschein für 5 Euro Ermäßigung
auf ein Konzert in Gotha Ihrer Wahl.**

Einzulösen in der Geschäftsstelle der Thüringen Philharmonie Gotha-Eisenach
(Reinhardbrunner Str. 23, 99867 Gotha)

Anne
Friedrichsdorf



Termine nach
Vereinbarung

Hochzeiten & Events

01 74 20 54 896

Baby- & Kinderkleidung,
Taschen und
Accessoires



Liebetaustr. 9
99867 Gotha

ideefixe.af@gmail.com
01 74 20 54 896

www.ideefixe-accessoiresuniques.de

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



Thüringer Stiftung
Hand in Hand
Hilfe für Kinder, Schwangere und Familien in Not

www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von
Schwangerschaftsberatungsstellen
in Ihrer Nähe.

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

Stillen

Checkliste Klinikkofer

Für das Glück von Mutter und Kind

Was muss dort alles rein?

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)*

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

Für den Amtsschimmel:

- Personalausweis und Mutterpass
- Versicherungskarte und Kliniküberweisung
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
- bei ledigen Müttern: die eigene Geburtsurkunde
10 € Bearbeitungsgebühr für das Standesamt (1 Geburtsurkunde)

Für den Kreißsaal:

- bequeme Schuhe, warme Socken, lockere Kleidung, T-Shirt für die Mutter
- auch bequeme Kleidung für den werdenden Vater einplanen
- je nach Geschmack Kaugummis, Pfefferminzbonbons und Traubenzucker zum lutschen mitnehmen
- CDs nach Lust und Laune
- Fotoapparat und/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



PRAXIS PROGRESSIO

Autismusspezifische Therapie • Ergotherapie
Schulbegleitung / Integrationshilfe • Frühförderung

Tel. 03621 507 95 76 • Mobil 0152 36 76 43 12
E-Mail: praxis-progressio@gmx.de
Termine nach Vereinbarung

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



Storcheninfo



Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Das Mutterschutzgesetz (neue Fassung per 1. Januar 2018) gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen (neu auch für Schülerinnen und Studentinnen), ausgenommen Selbständige und Geschäftsführerinnen juristischer Personen bzw. Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Festlegungen. Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen. Informationen auch in der Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz MuSchArbV.

Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sollten unverzüglich die Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitgeteilt werden. Auf Anforderung ist das entsprechende Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorzulegen.

Schutzfristen Beschäftigungsverbot

6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt
für Früh- und Mehrlingsgeburten Verlängerung auf 12 Wochen, gilt ebenfalls für Mütter von Kindern mit Behinderungen

Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung. Gilt ebenfalls bei Fehlgeburten nach der 12. Schwangerschaftswoche.

Elternzeit

siehe Checkliste Seite 7

Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro Tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nachtarbeit - Ausnahme zwischen 20 und 22 Uhr mit Zustimmung aller Seiten (Schwangere, Arzt, zuständige Aufsichtsbehörde)
- Sonn- und Feiertagsarbeit ist unter den o.g. Bedingungen erlaubt. Die Schwangere darf nicht alleine am Arbeitsplatz sein.

Stillzeiten während der Arbeitszeit

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

Mutterschaftsgeld für die Zeit der o.g. Schutzfristen

Wer zahlt: Krankenkassen bzw. Bund eines festgelegten Tagessatz
Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettogehalt

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



Gesundheit in
besten Händen

AOK
PLUS

© zebra | werbeagentur [www.zebra.de] © Bildquelle: zebra WA, 5-C0614

Von klein auf bestens versorgt.

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns am Herzen. Deshalb unterstützen wir Sie mit vielen Vorsorge-Angeboten, z. B. unserem AOK-Familienprogramm, der Aktion »Gesunde Kinder – gesunde Zukunft« oder dem interaktiven Impfkalender. Infos unter plus.aok.de