



# Storcheninfo

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

4. Auflage



## 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.



**Jana Schulze**

Fotografin

Drackendorfercenter 4, 07751 Jena

Telefon: 0 36 41 - 57 58 34

Mobil: 0176 - 20 111 817

E-Mail: [info@fotojana.de](mailto:info@fotojana.de)

**[www.fotojana.de](http://www.fotojana.de)**

Überreicht durch:

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten



**DÖBEREINER-  
APOTHEKE**  
Inh.: Dr. Ulrich Ebner e.K.



**HÖLLEIN-  
APOTHEKE**  
Inhaber: Dr. Ulrich Ebner e.K.

**Döbereiner-Apotheke**  
Dr. Salvador-Allende-Platz 25  
07747 Jena-Lobeda (Ost)  
Telefon 03641 238964 · Telefax 387721  
E-Mail: Doebeneiner-Apotheke@t-online.de  
Öffnungszeiten: Mo–Fr: 8.00–19.00 Uhr  
Sa: 8.00 Uhr–14.00 Uhr

**Höllein-Apotheke**  
Emil-Höllein-Platz 2 · 07743 Jena  
Telefon 03641 628213 · Telefax 628255  
Öffnungszeiten: Mo–Fr: 8.00–18.30 Uhr  
Sa: 8.00 Uhr–13.00 Uhr

[www.doebereiner-apotheke.de](http://www.doebereiner-apotheke.de)

[www.hoellein-apotheke.de](http://www.hoellein-apotheke.de)

Wir sind bei WhatsApp! 

**Döbereiner-Apotheke: 03641 238964**

**Höllein-Apotheke: 03641 628213**



**MEDIFIT**  
*Ambulantes Zentrum für Rehabilitation  
und Physikalische Therapie*

**Ambulantes Rehazentrum  
Praxis für Physiotherapie  
Praxis für Ergotherapie  
Babyschwimmen**

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Montag - Donnerstag: 7.00 - 19.00 Uhr,  
Freitag : 7.00 - 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung!

Michael-Häußler-Weg 12 in 07743 Jena  
Tel.: 0 36 41/ 82 99 21  
home: [www.medifit-jena.de](http://www.medifit-jena.de)



- Geburtsurkunde ausstellen lassen**  
**Wo:** Standesamt, Markt 1, 07743 Jena, Tel.: 03641 49-3492/3493  
(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 Sorgerechtserklärung (falls schon vorhanden)
  - Stammbuch
- Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)  
**Wo:** Standesamt (siehe Geburtsurkunde), Jugendamt, Am Anger 13, 07743 Jena, Tel.: 03641 492787/88/91/92 (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:** Bürgerservice, Löbdergraben 12, 07743 Jena, Tel.: 03641 49-3700/3701  
**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 finden Sie auch unter [www.jena.de](http://www.jena.de).



Die Zukunft unserer Kinder liegt mir am Herzen. Als Mutter und branchenneutrale Finanzberaterin informiere ich Sie gern ausführlich über die Absicherung Ihres Kindes, Anspräpläne, Zuschüsse vom Staat und vieles mehr.



Agentur für Deutsche Vermögensberatung  
**Kathrin Günsch**  
Rudolf-Breitscheid-Straße 30  
07747 Jena  
Mobil: 0173-5419829  
E-Mail: Kathrin.Guensch@dvag.de

*Früher an  
Später denken!*



*Esskultur & Biowaren*

## Biokiste

Wir bringen Ihnen Vollwertmittagessen & Lebensmittel in Bio-Qualität direkt nach Hause

## Bistro Café: ok

gutes & gesundes Mittagessen

**Löbdergraben 6, Jena** (neben Ricarda- Huch- Haus)

[www.buffet-ok.de](http://www.buffet-ok.de)

*Tel. 036425 - 55531*

# Checkliste

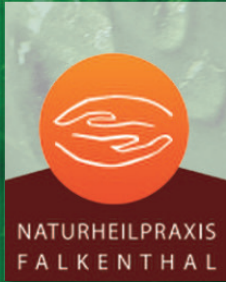
## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Kindergeld beantragen**  
**Wo:** Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, Postanschrift: 06073 Halle; Standort Jena: Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena; 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:** Familienservice, Löbdergraben 12, 07743 Jena, Tel.: 03641 493791-94, E-Mail: [elterngeld@jena.de](mailto:elterngeld@jena.de)  
**Wann:** ab Geburt des Kindes bis zur Vervollung 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



# Osteopathie und Kinder

## Osteopathie für Babys, Kinder & Erwachsene



Max-Steenbeck-Straße 1a  
07745 Jena  
Telefon 03641 - 60 60 61

Goethestraße 5 d  
07607 Eisenberg  
Telefon 036691 - 83 81 61

Sonneberger Straße 1  
07318 Saalfeld  
Telefon 03671 - 52 61 33

[www.osteopathie-falkenthal.de](http://www.osteopathie-falkenthal.de)



**Susanne Pester M. A.**  
Systemische Therapeutin (DGSF)

für Einzelne, Paare und Familien

Beratung | Therapie | Coaching | Seminare

### Unterstützung bei

u.A. der Bewältigung von Krisen, in der Schwangerschaft, bei der Familienwerdung, bei Paar- und Familienkonflikten, in der persönlichen Entwicklung

Termine nach Vereinbarung Tel. 03641.298968 | Mobil 0176.82165401  
[s.pesther@systemischeberatung-jena.de](mailto:s.pesther@systemischeberatung-jena.de) | [www.systemischeberatung-jena.de](http://www.systemischeberatung-jena.de)

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)

# Praxis für Naturkosmetik & Energetisches Heilen Kathrin Samol

für Sie, Ihn & Kinder



## Energetisches Heilen

- Beratung - ganzheitlich
- Geistiges & Mediales Heilen
- Vermittlung von Heilwissen

für Sie & Ihn



## Naturkosmetik & Wellness

- kosmetische Behandlungen
- Harmoniebehandlungen (Teilmassagen mit Heilenergie)

**Florian-Geyer-Weg 21, 07743 Jena-Zwätzen**  
**Tel.: 0 36 41 - 44 26 52, [www.naturkosmetik-samol.de](http://www.naturkosmetik-samol.de)**



**TRAGEJULCHEN –**  
Trageberatung in Jena

Julia Münnich  
0151 54617682 / [info@trageberatung-jena.de](mailto:info@trageberatung-jena.de)  
[www.trageberatung-jena.de](http://www.trageberatung-jena.de)

**EINGEWICKELT –**  
Trage- und Stoffwindelberatung in Jena

Tina Blossley  
0174 3579000 / [hallo@eingewickelt-in-jena.de](mailto:hallo@eingewickelt-in-jena.de)  
[www.eingewickelt-in-jena.de](http://www.eingewickelt-in-jena.de)



# Trageberatung

## Menschenbabies sind Traglinge

Wenn es auf dem Rücken liegt, aber auch wenn du es hoch nimmst, nimmt dein Baby automatisch die Haltung ein, die für seine Reifung außerhalb des Mutterleibes am besten geeignet ist: Die Anhock-Spreiz-Haltung, bei der der Oberschenkelkopf die anatomisch günstigste Stellung in der Hüftgelenkspfanne einnimmt. Außerdem hat es noch eine eher gerundete Wirbelsäule.

Dein Baby ist also dafür gemacht, getragen zu werden. Und das ist es auch, was es – ganz natürlich und aus evolutionsbiologischer Sicht – erwartet. Das Tragen fördert zudem alle Sinne deines Babys und stärkt ganz nebenbei noch eure Bindung.

## Tragen ist praktisch

Treppen, fehlende Fahrstühle, unebene Untergründe oder volle Straßenbahnen sind kein Hindernis für euch. Du hast auch an „Leg mich bitte nicht ab!“-Tagen die Hände frei. Es ist (fast) egal, was du gern unternehmen möchtest – dein Baby ist einfach im Schutz deiner Nähe dabei.

## Warum sollte ich eine Trageberatung buchen?

- Du hast dich vielleicht noch nicht entschieden, ob du tragen möchtest. Bei einer Trageberatung bekommst du einen Überblick über die gängigen Bindeweisen und Tragesysteme.
- Dein Baby hat Schmerzen und schreit vielleicht etwas öfter. Du kannst versuchen, einige Symptome auf natürliche Art zu verringern.
- Vielleicht hast du bereits ein Tragetuch zu Hause und die vielen Meter Stoff sind dir schon beim Ansehen zu viel. Oder aber die Tragehilfe, die dir deine Freundin gegeben hat, hat zu viele Schnallen und ist sowieso nichts für dich? In der Beratung bekommst du in entspannter Atmosphäre erklärt, wie genau das alles eigentlich funktioniert und wie dein Baby und du ein glückliches Tragepaar werden könnt.
- Oder du trägst vielleicht schon und bist auf der Suche nach einer bequemeren oder einfach anderen Art, dein Kind zu tragen.

Und ganz nebenbei ist ein Gutschein für eine Trageberatung auch ein perfektes Geschenk zur Geburt.

Tina Blossley/Eingewickelt – Trage- und Stoffwindelberatung in Jena  
[hallo@eingewickelt-in-jena.de](mailto:hallo@eingewickelt-in-jena.de)  
Julia Münnich/Tragejüchlen – Trageberatung in Jena  
[info@trageberatung-jena.de](mailto:info@trageberatung-jena.de)



## Eltern-Kind-Praxis Katja Jinartha Schwind

Bindungsfokussierte & traumasensible Begleitung rund um Schwangerschaft,  
Geburt & Elternsein | Familien- und Krisenberatung | Stillberatung



### Kontakt

Katja Jinartha Schwind  
Magdelstieg 23  
07745 Jena  
0176 - 20766359  
katja@happy-mami.de

[www.familienleben-jena.de](http://www.familienleben-jena.de)

## UWE RADNY .....

Heilpraktiker  
Klassische Homöopathie  
Cranio-Sacral-Therapie

Wagnergasse 9 · 07743 Jena

Tel 03641 29 95 37

E-Mail [u.radny@heilpraktiker-in-jena.de](mailto:u.radny@heilpraktiker-in-jena.de)

[www.heilpraktiker-in-jena.de](http://www.heilpraktiker-in-jena.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 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 liebenswert zu erleben.

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

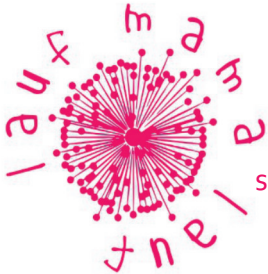


# LAUFMAMALAUF

Outdoor Fitness für Mütter



Ich bin eine LAUFMAMA



SUSAN SCHRÖDER  
Regional-Partnerin Jena  
[susan-jena@laufmamalauf.de](mailto:susan-jena@laufmamalauf.de)  
Mobil: 0172/3543953

[www.laufmamalauf.de](http://www.laufmamalauf.de)

## 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](http://www.geniessenerlaub.de)

## 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)



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

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

## 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



**PHYSIOTHERAPIE  
SCHRÖDER**

**Tel. 03641-27 33 60**  
Bertolt-Brecht-Str. 8  
07745 Jena/Winzerla

**Therapieformen:**  
Vojta  
Bobath  
Manuelle Therapie  
Krankengymnastik

*Wir behandeln*  
Säuglinge  
Kleinkinder  
Kinder  
und Erwachsene

# 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 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 Einmalslips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrnarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

## 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)



Storcheninfo

## 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



Frische Farbe. Frische Ideen.  
Internet und Print.  
[www.zoommedia.de](http://www.zoommedia.de)

zoommedia

Foto: dudiag-photo, fotolia.com









# Nachwuchs bekommen?

Planen Sie mit mir  
Ihr neues Zuhause  
für die Familie.



Ihre

Corinna Lindenblatt  
Telefon 03641-356933

**Baufinanzierung Wenzel®**  
[www.baufinanzierung-jena.de](http://www.baufinanzierung-jena.de)