

Foto: [www.angelikawarkus.de](http://www.angelikawarkus.de)



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Mütter und junge Familien  
in Saalfeld / Rudolstadt.

3. Auflage



Mit Liebe und  fotografiert.

Individuelle Neugeborenenfotografie sowie  
Portrait- und Hochzeitsfotografie.

Bei Vorlage dieser Anzeige  
erhalten Sie 10 % Rabatt.

Telefon 0176 2356 9908  
[www.angelikawarkus.de](http://www.angelikawarkus.de)



**FOTOGRAFIE**  
**angelika.warkus**



## 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:**

© by infomedia-werbung karin hennig • [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de) • [info@storcheninfo.de](mailto:info@storcheninfo.de)



Marktstraße 34  
07407 Rudolstadt  
Tel. 03672/4797807  
E-Mail: info@biolaru.de

Mo | Mi | Do | Fr 8.30 – 18.30 Uhr  
Di 8.30 – 13.30 Uhr | Sa 8.30 – 13.00 Uhr

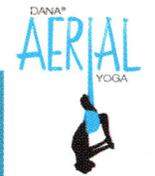
## YOGA\*Raum Saalfeld

Saalstraße 11  
07318 Saalfeld/Saale

Tel: 0176 32012385

[www.yogaraum-saalfeld.de](http://www.yogaraum-saalfeld.de)

Claudia Uthke  
YogalehrerIn Hatha & DANA Aerial Yoga  
ErgotherapeutIn



# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten



### Geburtsurkunde ausstellen lassen

**Wo:** Standesamt, Markt 1, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 598281  
Markt 7, 07407 Rudolstadt, Tel.: 03672 486341  
(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 (falls schon vorhanden)
- Stammbuch



### Vaterschaftsanerkennung dokumentieren (falls Mutter alleinerziehend)

**Wo:** Standesamt (siehe Geburtsurkunde) oder Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt (Jugendamt), Rainweg 81, Tel.: 03671 823 600/612 bzw. 601 (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, Markt 6, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 598 292–298  
Markt 7, 07407 Rudolstadt, Tel.: 03672 4863 20–28

**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

(In weiteren Orten im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt wenden Sie sich bitte auch an das zuständige Standesamt bzw. Bürgerbüro.)

# Heilpraktikerin Nicole Gering

Am Eschdorfer Berge 1, 07407 Remda-Teichel



- Craniosacrale Osteopathie  
- Darmsanierung  
- Allergiebehandlung  
- Naturheilkundliche Verfahren

Tel: 036744/ 20350  
Termine nach Vereinbarung



## Baby – und Kleinkindschwimmen

### Babyschwimmen (ab 12. Lebenswoche)

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Neugeborenen beim Babyschwimmen. Im Wasser bietet sich den Kleinsten ein Bewegungsraum, der die motorische Entwicklung positiv beeinflusst. Verschiedene Spielzeuge und Auftriebshilfen ermöglichen Spaß und Abwechslung für Eltern und Kind. Wir bieten optimale Bedingungen (z. B. Wärmebank für An- und Abkleiden der Kleinen). Kursgebühr: 70,00 Euro (10 Einheiten)

### Weitere Kursangebote:

Kleinstkindschwimmen (2. bis 3. LJ) und  
Kleinkindschwimmen (ab 4. LJ)

### Saalfelder Schwimmhalle

Kelzstraße 27, 07318 Saalfeld/Saale, Tel: 03671/2017

E-Mail: schwimmhalle@stadt-saalfeld.de [www.saalfeld.de](http://www.saalfeld.de)



schwimm  
WIE EIN FISCH  
IN DER SAALFELDER SCHWIMMHALLE



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

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten



### Kindergeld beantragen

**Wo:** Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, 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:** Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt (Jugendamt), Rainweg 81, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 823 612/619

**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.
- Für Kinder ab dem vollendeten 1. Lebensjahr besteht auch Anspruch auf Thüringer Erziehungsgeld und Betreuungsgeld (Stand Dezember 2014). <http://www.thueringen.de/th3/tlvwa/antraege/>



### 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

**goDentis** DKV

Ihr Partner für Zahngesundheit



## Zahn-Prophylaxe in der Schwangerschaft

**Gesundheitsvorsorge für Mutter und Kind!**

Ihre goDentis-Partnerpraxis:



**Dr. med. dent. Mathias Fötzsch**

Praxis für Ästhetische Zahnheilkunde und Prophylaxe

Co.med-Gesundheitszentrum

Rainweg 68b, 07318 Saalfeld, Telefon 0 36 71/53 08 26

[www.zahnarzt-saalfeld.de](http://www.zahnarzt-saalfeld.de)

*Gesunde Zähne – ein Leben lang*

# Zahnpflege in der Schwangerschaft

Prophylaxe ist Pflicht!



Die Hormone spielen verrückt, die Stimmungsschwankungen werden täglich größer und die körperlichen Veränderungen zusehends deutlicher. Eine Schwangerschaft hat Auswirkungen auf den gesamten Körper – Zähne und Zahnfleisch bilden hier keine Ausnahme. Und obwohl die Befürchtung „jedes Kind kostet einen Zahn!“ bei einer normalen Mundhygiene sicher nicht zutrifft, sollte während einer Schwangerschaft auf die Mundgesundheit besonders geachtet werden. Schwangerschaftshormone führen zu einer vermehrten Durchblutung der Schleimhaut in Verbindung mit einer Auflockerung des Gewebes. Die chronische Entzündung des Zahnhalteapparates – die Parodontitis – kann dadurch verstärkt werden. Die regelmäßige Kontrolle schon mit Beginn der Schwangerschaft ist daher äußerst wichtig.



Foto: © Syda Productions - Fotolia.com

**Eine moderne Prophylaxe bietet dabei mehr als nur die Reinigung der Zähne. Sie dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten und beinhaltet die folgenden Punkte:**

- Bestimmung des individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos
- Analyse des Zahnhalteapparats (Messung der Taschentiefe)
- Bestimmung des Zahnfleischzustands
- Bestimmung des Zahnbelagsmenge und -qualität
- Zungenreinigung zur Keimreduktion und Vermeidung von Mundgeruch
- Karies-Kontrolle ohne Röntgenstrahlen-Belastung
- Mundspülung zur Keimreduktion
- Verständliche Informationen zum Stand der Mundgesundheit
- PZR-Schonende und gründliche Zahnreinigung mit nicht abrasiven Verfahren
- Objektive Information und Beratung zu möglichen weiteren Behandlungsschritten
- Dokumentation des aktuellen Zustands auf Ausdruck für den Patienten  
Hygiene- und Pflegetipps für Zuhause

## Saalfelder Familiennest

Hebammen Gabriele Schöpe  
Mandy Hoffmann, Denise Henkel

Pößnecker Str. 18, Saalfeld  
Mobil: 0171 - 28 55 211  
www.saalfelder-familiennest.de



IN GUTEN HÄNDEN.



# Hebammenbetreuung

### In der Schwangerschaft:

- Schwangerenvorsorge, von Anfang an, mit Ausstellen des Mutterpasses
- Vorgespräch über Fragen der Schwangerschaft und Geburt bei geplanter Hausgeburt 1-mal oder bei geplanter Geburtshausgeburt 2-mal
- Hilfeleistung bei Beschwerden und Wehen
- Hilfeleistung bei festgestelltem intrauterinem Kindstod oder nicht intakter früher Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitungskurs, 14 Stunden á 60 Minuten, mit Partner oder ohne Partner

### Unter der Geburt:

- Hebammenbetreuung vom Beginn der Wehen bis mindestens drei Stunden nach der Geburt (egal ob in der Klinik, zu Hause oder im Geburtshaus)
- Hilfe bei einer Fehlgeburt, egal ob in der Klinik oder zu Hause
- Begleitung bei intrauterinem Tod des Kindes

### Im Wochenbett:

- Hebammenhilfe im Wochenbett bis zu einem Zeitraum von acht Wochen nach der Geburt (bei Bedarf auch länger mit ärztlichem Attest (z.B. bei Frühgeburt))
- Wochenbettbetreuung nach Adoption eines Kindes (Kostenübernahme mit Krankenkasse abklären)
- Wochenbettbetreuung nach Fehlgeburt
- Wochenbettbetreuung nach intrauterinem Tod des Kindes
- telefonische Beratung
- Rückbildungskurse (der Kurs sollte bis zum neunten Monat nach der Geburt abgeschlossen sein, 10 Stunden á 60 Minuten, mit oder ohne Baby, günstig 6–10 Wochen nach der Geburt beginnen)
- Babymassagekurse
- Babyschwimmkurse

### In der Stillzeit:

- Beratung und Unterstützung bei Stillproblemen und Schwierigkeiten bis zum Ende der Stillzeit
- telefonische Beratung

### Hebamme finden:

www.hebammensuche.de, www.hebammenverband.de

gelenk.  
spiel

## PHYSIOTHERAPIE JANETTE RICHTER

Sonnebergerstr. 1 07318 Saalfeld



03671 6297860

## Mama braucht eine Pause !!

Denken Sie mal wieder an sich

und gönnen sich

etwas Entspannung



Alle Angebote auch als Gutschein erhältlich  
Mehr auf [www.gelenkspiel.de](http://www.gelenkspiel.de)



# minigolf hohenwarte

Spiel, Spaß und Genuß für die ganze Familie



- ▶ Minigolf 18-Loch
- ▶ Tennisplatz
- ▶ Erlebnisspielplatz



## Öffnungszeiten

Oktober bis März: Montag: Ruhetag  
 Di.-Fr.: 13 - 17 Uhr  
 Sa. & So.: 10 - 17 Uhr  
 April bis September: von 13 - 19 Uhr  
 Sa. & So.: 10 - 17 Uhr  
 (in den Sommerferien: ohne Ruhetag  
 täglich ab 10 Uhr geöffnet)

**Imbisscafé SchHoGo**  
 Am Spielplatz Ortsstraße Hohenwarte  
 Inh. Christiane Schulze  
 Tel: 0151 - 23047669  
 www.minigolf-hohenwarte.de

## 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



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



# Baby im Auto

Sicherheit für Ihr Kind

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 Probeeinbau. 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 Probeeinbau sinnvoll. A. Stibbe ([www.nestling-erfurt.de](http://www.nestling-erfurt.de))



**schnipp schnapp**  
der Familienfriseur

- Kinder-, Damen- & Herrenschnitte
- Färben
- Hochsteckfrisuren
- Haarverlängerungen
- prof. Pflegeprodukte
- Kosmetik

**schnipp schnapp**  
Friseurmeister Nancy Steiner  
Fleischgasse 2  
07318 Saalfeld

Telefon: 03671 5914091  
info@schnippschnapp.style  
www.schnippschnapp.style



# Ergotherapie

vom Säuglings- bis zum Jugendalter

Die Behandlung von Kindern ist ein wesentliches Teilgebiet der Ergotherapie und wird meist nur als Spieltherapie angesehen. Jedoch ist es viel mehr. Kinder durchlaufen von Geburt an viele motorische, sensorische, kognitive und seelische Entwicklungsschritte, welche oft als Meilensteine bezeichnet werden. Leider kann es bei jedem einzelnen Meilenstein (z.B. Krabbeln oder Greifen) zu Verzögerungen oder Defiziten kommen. Ergotherapie bahnt, auf spielerische Art und Weise, Bewegungsabläufe und Handlungsmuster an, um positiv auf die Aufarbeitung von Verzögerungen, Schwächen, bis hin zu Entwicklungsstörungen einzugehen.

**Ergotherapie findet u.a. Einsatz bei Säuglingen und Kindern mit:**

- Auffälligkeiten in der motorischen Entwicklung (Fein- und Grobmotorik)
- Störungen in der Sinneswahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung
- Lern- und Leistungsstörungen
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- ADS/ADHS
- Verhaltensauffälligkeiten

Erkennen Eltern bei ihren Kindern Auffälligkeiten in deren Entwicklung, sollten sie zunächst den behandelnden Kinderarzt aufsuchen. Im Voraus sei gesagt, dass die meisten „Auffälligkeiten“ normal sind und jedes Kind in seinem eigenen Tempo lernt. Verzögerungen kann nur ein Kinderarzt richtig beurteilen und die Notwendigkeit für eine Therapie einschätzen. Denn eine ergotherapeutische Behandlung kann ausschließlich durch die Verordnung eines Arztes erfolgen. Hierbei gilt es, beim Wahrnehmen eines möglichen Defizits keine Zeit zu verlieren. Denn je länger eine Störung unbehandelt bleibt, desto weitreichender können die Folgen sein. Schnell werden sie von Kompensationen oder Verhaltensauffälligkeiten überlagert. Dies erschwert die Diagnostik und kann den therapeutischen Aufwand erhöhen. So auch die Stellungnahme des Deutschen Verband für Ergotherapeuten. e.V.

„Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto besser.“

[www.ergotherapie-kaulsdorf.de](http://www.ergotherapie-kaulsdorf.de)



**GEMEINSCHAFTSPRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE**  
MELANIE MATTHÄS & NANCY PIETSCH

**PÖSSNECK**  
Bahnhofstraße 7  
07381 Pößneck  
Telefon: 03647 4596266  
kontakt@ergotherapie-poessneck.de

**KAULSDORF**  
Am Sportplatz 3  
07338 Kaulsdorf  
Telefon: 036733 139393  
kontakt@ergotherapie-kaulsdorf.de

[www.ergotherapie-poessneck.de](http://www.ergotherapie-poessneck.de)

- Handtherapie
- Chirurgie
- Orthopädie
- Pädiatrie
- Neurologie
- Geriatric
- Psychiatrie



# Baby-Erstaustattung

Storcheninfo empfiehlt

Schwarzbürger Chaussee 28a,  
Rudolstadt  
0176/62609827



**Kinderwelt Wolkchen**  
Baby- & Kinderausstatter

Mo + Mi 10-15  
Di + Do 15-18  
Sa 10-12

Wir bieten Ihnen auf über 250m<sup>2</sup> ausschließlich

Neuwaren von über 200 Herstellern!

- \* Kinderwagen
- \* Kindersitze /Reboarder
- \* Möbel
- \* Spielwaren
- \* Kleidung
- \* Umstandsmode

uvm

**Stofftreff**  
anti  
Inh. D. Santi

Treff deinen Stoff!

Ab einem Einkauf von 30,- € erhalten Sie einen 5,- € Gutschein gratis!

**Hauptgeschäft**  
Niedere Torgasse 14  
07318 Saalfeld  
Öffnungszeiten:  
Montag geschlossen  
Di - Fr 09.00 - 13.00 Uhr  
14.00 - 17.00 Uhr  
Sa 09.00 - 12.00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung!

**Zweigstelle**  
Schloßgasse 9  
(Nähe Marktplatz)  
07356 Bad Lobenstein  
Öffnungszeiten:  
Di./Fr. 09.00 - 18.00 Uhr  
Termine nach Vereinbarung!

## 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



**Eine sichere  
Zukunft – von  
Anfang an.**

Mit den Kinderprodukten der Allianz sind Sie von Anfang an auf der sicheren Seite und bieten Ihrem Kind finanzielle Sicherheit fürs ganze Leben. Interessiert? Mehr dazu gern in einem persönlichen Gespräch.

### Matthias Baumann

Hauptvertretung der Allianz  
Schwarzburger Straße 2  
07407 Rudolstadt

matthias.baumann@allianz.de  
**www.allianz-m-baumann.de**

Tel. 0 36 72.34 27 36  
Fax 0 36 72.31 47 99



# 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 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

### 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







Claudia Berg  
Fachberaterin Mutter/Kind

- regelmäßige Mütterberatung
- Globuli - Abfüllungen
- öffentliche Still- und Wickelmöglichkeit
- großes Sortiment der Bahnhofs-Apotheke Kempten (nach Hebamme Ingeborg Stadelmann)
- Bereitstellung von Babywaagen & Milchpumpen
- individuelle Anfertigungen von Aromamischungen und Bachblüten
- sowie eine ausgebildete Fachberaterin für den Bereich Mutter & Kind

## Aroma Hustencreme mild

„mit reinen ätherischen Ölen“ für Säuglinge,  
Kinder und Erwachsene geeignet

25 g

**nur 4,00 €**

auch bei uns im Online-Shop erhältlich



„... denn Ihre Gesundheit  
liegt uns am Herzen...“



**apotheke** **aesthetik**  
von hirschhausen

Apotheke von Hirschhausen  
Hauptfiliale | Saalfeld  
Obere Straße 1a  
Tel. 03671 2163

Apotheke von Hirschhausen  
Am Feldschlößchen | Saalfeld  
Melanchthonstraße 34  
Tel. 03671 5789 0

Apotheke von Hirschhausen  
Im Ärztehaus | Saalfeld  
Sonneberger Straße 8  
Tel. 03671 455433

**Bestellung einfach  
per WhatsApp!**



Apotheke von Hirschhausen  
Tel. 03671 2163

Bitte beachten Sie: Alle gelten die Geschäftsbedingungen der Apotheke von Hirschhausen und die Geschäftszeiten werden gegebenenfalls für Maßnahmen geändert.