



Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Mütter und junge Familien
in Weimar, Apolda und Umgebung.

3. Auflage



Glücks- Momente ... festhalten



Jana Schulze

Portraitfotografin

Fotostudio:
Drackendorfercenter 4, Jena

Tel. 0 36 41 - 57 58 34
Mobil 0176 - 20 111 817
info@foto-design-schulze.de

www.foto-design-schulze.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:

Liebe Mütter, Väter, Familien und alle die es werden wollen!

Wir laden Sie ein, unsere speziell
auf Mutter und Kind abgestimmten
Produkte und unseren Service rund
um die Themen Kinderwunsch,
Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit
kennen zu lernen.

Wussten Sie schon?

Bei uns gibt es auch eine Stillounge,
einen Wickelplatz und eine Spielecke!

Wir sind Ihre
Mutter + Kind
Apotheke




Apotheke am Goetheplatz
Goetheplatz 6 • 99423 Weimar
Telefon: 03643 811800
www.trierweiler-apotheken-weimar.de

 www.facebook.com/ApothekeamGoetheplatz


Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten


Weitergehende Informationen erhalten Sie unter www.weimar.de und www.apolda.de. In weiteren Orten wenden Sie sich bitte an das zuständige Bürgerbüro bzw. Standesamt.

-  **Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Standesamt, Schwannseestr. 17, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762635
Unterm Schloß 3, 99510 Apolda, Tel.: 03644 650-440/443/444
(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) oder Jugendamt: Amt für Familie und Soziales, Schwannseestr. 17, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762-956/957/958
Landratsamt Weimarer Land, Bahnhofstr. 28, 99510 Apolda, Tel.: 03644 540-541 (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, Schwannseestr. 17, 99423 Weimar,
Am Stadthaus 1, 99510 Apolda, Tel.: 03644 650600
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

Ergotherapie für

Neurologie | Pädiatrie | Psychiatrie
Orthopädie | Traumatologie | Chirurgie
Rheumatologie | Geriatrie | Onkologie
Arbeitsbelastungstraining
Tiergestützte Therapie
Hausbesuche nach ärztlicher Verordnung



ERGOTHERAPIE
Praxis Jacqueline Hopfe-Frenzel

Jacqueline Hopfe-Frenzel
Schillerhöhe 32
99427 Weimar
Tel.: 03643 493606
Fax: 03643 493722
Mobil: 0162 9427054
Net: www.ergoweimar.de
E-Mail: info@ergoweimar.de



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen
Postanschrift: 06073 Halle/S., Tel.: 0800 4555530; Juri-Gagarin-Ring 158-160,
99084 Erfurt; Herderstraße 10, 99510 Apolda, Tel.: 03644 531100
E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thüringen@arbeitsagentur.de und
www.arbeitsagentur.de (Onlineformulardienst)

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: Amt für Familie und Soziales, Schwanseestr. 17, 99423 Weimar,
Tel.: 03643 762-847/983/887, E-Mail: familienamt@stadtweimar.de
Landratsamt Weimaer Land, Bahnhofstr. 28, 99510 Apolda, Tel.: 03644 540-546

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.

Erforderliche Unterlagen:

- schriftlicher Antrag (www.elterngeld.net / 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

Kindzuschlag beantragen (einkommensabhängig)

Wo: siehe Kindergeld

Wer: für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

NATURFRiseur GRÜNE SCHERE

Natürlich *Style* ich Dich!

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,
Hochsteckkreationen 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

Unsere Leistungen:

- Schwangerenberatung
- Vorsorgeberatung ab dem 1. Milchzahn
- Zahnputzschule
- Prophylaxe
- Fissurenversiegelung
- Füllungstherapie & Wurzelbehandlung am Milchzahn
- Behandlung unter Lachgas
- Behandlung unter Vollnarkose
- Milchzahnkronen, Kinderprothesen, Lückenplatzhalter

Ihre Kinderzahnärztin in Weimar



Schwanseestraße 86a,
99423 Weimar
Telefon: 03643/ 850088
Internet: www.praxis-nehring.de
Email: praxis.nehring@web.de



Gesunde Kinderzähne

Bevor Ihr Kind auf die Welt kommt, legen Sie als Eltern den Grundstein für gesunde Kinderzähne. Schon vor und während der Schwangerschaft ist es empfehlenswert, zweimal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle und zur professionellen Zahnreinigung zu gehen. Dies gilt auch für den werdenden Vater. Sollten während der Schwangerschaft Behandlungen notwendig sein, ist dies auch unter Lokalanästhesie möglich.

Sobald der erste Zahn bei Ihrem Kind durchgebrochen ist, können Kariesbakterien auf das Kind übertragen werden. Dies geschieht durch Speichelkontakt mit engen Bezugspersonen. Diese Übertragung kann vermieden bzw. verzögert werden, wenn Sie als Eltern eine gute Zahn- und Mundhygiene ausüben. Ebenfalls sollten Sie nicht den Löffel oder Schnuller ablecken.

Ab dem 1. Milchzahn werden die Zähne mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta gereinigt. Bei der Ernährung sollten Sie besonders auf die Getränke achten. Durch häufiges Trinken zuckerhaltiger Getränke oder Obstsaft aus einer Nuckelflasche erkranken die Milchzähne besonders schnell an Karies.

Die erste Vorstellung beim Zahnarzt findet zwischen dem 6. und dem 12. Lebensmonat statt und weitere Kontrollen dann zweimal jährlich.





Baby im Auto

Sicherheit für Ihr Kind

Individuelle Beratung



nestling

Fachgeschäft für Baby- und Familienbedarf

Kindersitze

Kinderwagen

ökologische Babykleidung

Stoffwindeln

Babytragen

www.nestling-erfurt.de / nur 5 Minuten von der A4

Am Willroder Forst 1, 99097 Erfurt / nahe Katholisches Krankenhaus



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*



Hebamme
Maren Wolf
Dorfstraße 48
99438 Vollersroda
Tel.: 0162 - 4 16 46 74
www.hebamme.de.hm

- Vojta
- Bobath
- Manuelle Therapie



PHYSIO AKTIV

Physiotherapie für Kinder und Erwachsene



Anja Bettighofer
Bodelschwinghstr. 82
99425 Weimar
03643 / 51 63 76
physio-aktiv-weimar.de



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

KINDERLAND

An- und Verkauf
Sie finden bei uns alles für Ihr Kind.



Von der Erstausrüstung eines Neugeborenen
über Kinderwagen, Kinderautositze,
Kinderbekleidung bis hin zu Spielwaren.



Falkstraße 9/ Ecke Müllerhartungstraße in 99423 Weimar
Inhaber Susan Findeisen

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10-14Uhr, Mi 10-18 Uhr
jeden ersten Samstag im Monat 9-11Uhr
und nach Vereinbarung

Telefon 0177 - 605 74 92
www.baby-kinderland.de

Geschenk
Gutscheine

Treue
Rabatt

Baby-
tragen

Baby-Erstausrüstung

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
- Windeimer mit Deckel, Weckwerf- oder Stoffwindeln
- Stubenwagen, Babyfon, Wiege oder Babybett mit Bettlaken, Decke und Schlafsack

Pflege

- Badewanne mit Wannenständer oder Badeeimer, Badethermometer
- Waschlappen, 2 Kapuzenbadetücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Nagelschere, Fieberthermometer

Mahlzeiten

- für stillende Mütter: 1 Milchflasche, 1 Sauger, eventl. Milchpumpe
- für nichtstillende Mütter:
 - 6 Milchflaschen mit Saugern
 - Teeflaschen mit Teesauger
 - Flaschenbürste und Saugerbürste
 - Babykostwärmer
 - mehrere Lätzchen
 - Beruhigungsschnuller
 - Sterilisator
 - Thermosflasche/-Box
 - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden in Apotheken von Hebammen

Für Unterwegs

- Kombi-Kinderwagen und/oder Tragetuch/-Sack
- Decke oder Fußsack für Kinderwagen
- Babyautositz Größe 0+, Sonnenblende/-Schirm, Moskitonetz

Sicherheit für später

- Steckdosenschutz, Herdschutzgitter
- Tür- und Treppenschutzgitter, Kanten-/Eckenschutz

Wir läuten Gesundheit für Mutter und Kind ein mit Produkten aus Ihrer Apotheke



- Milchpumpen zum Verleih und Stillprodukte von MEDELA
- Verleih von Babywaagen
- Original-Aromamischungen nach der Hebamme Ingeborg Stadelmann aus der Bahnhof-Apotheke Kempten
- Viele weitere Produkte zum Wohlfühlen für Mutter und Kind

Öffnungszeiten

Montag	8:00 Uhr - 18:30 Uhr
Dienstag	8:00 Uhr - 18:30 Uhr
Mittwoch	8:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag	8:00 Uhr - 18:30 Uhr
Freitag	8:00 Uhr - 18:00 Uhr
Samstag	9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Apothekerin Dr. Annett Fischer e. K.

Robert-Koch-Straße 6 • 99510 Apolda • www.glockenapotheke-apolda.de



Glocken-Apotheke
Apolda

am Viadukt

Tel.: 03644 56 21 30

Wir läuten Ihre Gesundheit ein

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 Ausfahrnarnitur 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

PRAXIS für Julia Friedrich LOGOPÄDIE

Therapie von Fütter-, Schluck-, Sprach-,
Sprech- und Stimmstörungen
Therapie von Babys, Kleinkindern,
Jugendlichen und Erwachsenen

Goetheplatz 8a
99423 Weimar
03643 - 457 95 23
0176 - 966 505 21

www.logopraxis-friedrich.de
kontakt@logopraxis-friedrich.de



KERSTEN · DOSTMANN

– Rechtsanwältinnen in Bürogemeinschaft –
Erbrecht · Familienrecht · Mediation



Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Liebe Eltern, wir gratulieren Ihnen zu Ihrem Nachwuchs!

Als Mutter von drei Kindern weiß ich, das Glück hat manchmal zwei Seiten und es kommt darauf an, wie man die Dinge betrachtet. Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen und Problemen mit unserem Fachwissen weiter:

zum Beispiel bei:

- **der Klärung von Vaterschaftsfragen**
- **Problemen beim Unterhalt**
- **elterlicher Sorge und Umgangsrecht**
- **Ehescheidungen und Folgesachen**
- **Gewaltschutzverfahren**
- **Kindergeld, Elterngeld, Elternzeit**
- **erbrechtlichen Ansprüchen**

Rufen Sie uns an oder schreiben eine E-Mail.

Ihre Kathleen Dostmann
Rechtsanwältin und Mediatorin
und Team



Kathleen Dostmann
Rechtsanwältin und Mediatorin

Rathenaustraße 11 · 07745 Jena

Fon 03641 3107491
Fax 03641 3107492
dostmann@kersten-dostmann.de
www.kersten-dostmann.de

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; www.familien-wegweiser.de



Zeit für mich!

UND JETZT ...

... ZEIT FÜR DIE MAMA

im Damen-Wellness- &
Gesundheitsstudio POM Lady

Wir haben effektive Methoden für Sie!

- Haut straffen und Figur formen durch Zirkeltraining in nur **34 min**
- Kurse für Rücken, Beckenboden und vieles mehr in nur **30 bis 60 min**
- Schmerz- und Gewichtsreduktion durch Vibrationstraining in nur **10 min**

Weitere Vorteile für Sie in unserem Studio

- tolle Wellness- und Beautyangebote im POM Lady
- Sie trainieren nur unter Frauen
- Ihre kleine Auszeit lässt sich ganz einfach mit den Einkäufen verbinden - das POM Lady befindet sich in der 3. Etage des Weimar Atrium
- parken Sie kostenlos für 2 h

Damen-Wellness- & Gesundheitsstudio POM Lady GmbH

Weimar Atrium
3. Etage
99423 Weimar

0 36 43 / 74 22 88

www.pom-lady.de

GUTSCHEIN
für eine kostenlose
Stoffwechselanalyse

Rufen Sie heute noch an
und tun Sie sich und Ihrem
Körper etwas Gutes!