



Storcheninfo

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

4. Auflage

DEIN BEZAUBERNDEN FOTOATELIER IN ERFURT

BABYS / KINDER / FAMILIE / BABYBAUCH / BABYBAUCH / BABYBAUCHBEMALUNG

WWW.BABYFOTOGRAF - ERFURT.DE

INFO@HAPPY-BABEE.DE * TEL.: 0361/55844-88

ONLINESHOP & SHOWROOM FÜR HANDGEFERTIGTE BABYOUTFITS



psst...

ein
Geschenk
für Dich!



BEI BUCHUNG EINES FOTOSHOOTINGS
ERWARTET DICH EINE ÜBERRASCHUNG

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.

Überreicht durch:



Michael Weber
Vermögensberater

Die Zukunft Ihres Kindes sichern

Damit es Ihrem Kind an nichts fehlt,
braucht es viele Experten...

Gesundheit



Bildung



Finanzen



Planen Sie mit mir die
Absicherung Ihres Kindes ganz
individuell:

*Früher an
Später denken!*

Michael Weber

Pfeifferstraße 12
99425 Weimar

Mobil: 0173 6716694

E-Mail: michael.weber.weimar@dvag.de



Deutsche
Vermögensberatung



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten



Geburtsurkunde ausstellen lassen

Wo: Standesamt, Herderplatz 14, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762636

Am Schloß 1, 99510 Apolda, Tel.: 03644 650-443/444

(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), Jugendamt, Amt für Familie

und Soziales, Schwannseestr. 17, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762-956/957/958/568

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, Tel.: 03643 762762

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

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.

Ergotherapie für

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



ERGOTHERAPIE
Praxis Jacqueline Hopfe-Frenzel

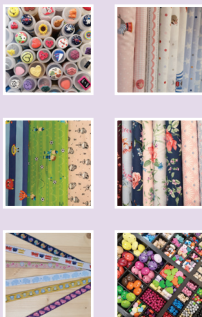
Jacqueline Hopfe-Frenzel
Schillerhöhe 32
99427 Weimar

Tel: 03643 493606
Fax: 03643 493722
Mobil: 0162 9427054
Net: www.ergoweimar.de
E-Mail: info@ergoweimar.de



Aus unserem Sortiment

- verschiedene Stoffe, vom Baumwollstoff uni und gemustert bis Jersey, über Jeans bis Cord ...
- Webbänder, Schrägbänder, Gummiband, Kordel
- Näh-, Strick- und Häkelzubehör, Knöpfe, Verschlüsse ...
- Schnittmuster, Strick- und Häkelanleitungen
- Wolle und Garne
- Wachstuch, Kunstleder
- alles für die Schnullerkette zum selber fädeln



Verfilzt & Zugenäht

Marktstraße 16 • 99423 Weimar • Tel.: 03643 4433225
verfilzt@hotmail.com • www.verfilztundzugaenaet.jimdo.com



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 Weimarer Land, Bahnhofstr. 28, 99510 Apolda, Tel.: 03644 540-0
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.
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 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
- **Kinderzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)
Wo: siehe Kindergeld
Wer: für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

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 Obstsafts 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.



© Syda Productions - Fotolia.com

PHYSIOTHERAPIE AM PAULINEN PARK



*Bobath-Therapie
Vojta-Therapie
Osteopathie
für Kinder und
Säuglinge*

Steffen und Sabine Gottweiss
Bahnhofstraße 43 · 99510 Apolda

T +49 (0) 36 44 · 51 49 400
info@physio-paulinenpark.de

www.physio-paulinenpark.de

Osteopathie und Kinder

Neugeborene, Säuglinge, Kinder und Jugendliche können mit Hilfe osteopathischer Behandlungen von Fehlfunktionen befreit werden, die sich auf die spätere körperliche Entwicklung negativ auswirken könnten.

Mögliche Beschwerden bei Kindern:

- Allergien • Asthma • Aufmerksamkeitsdefizite
- Bauchkrämpfe • Einnässen • Schrei- und Spuckkinder
- Laufschwierigkeiten • Lernschwierigkeiten und Legasthenie
- Augen- und Ohrenprobleme • Schlafstörungen
- Wachstumsstörungen • verspätete oder auffällige Entwicklungen

Kindliche Schädel bestehen bei der Geburt aus mehreren weichen Knochenschichten und Bindegewebsplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen.

Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Saugglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Verschiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbstregulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nervenaustrittspunkten zur Folge haben.



Bild: Alexandr Vasilyev - fotolia.com

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Austrittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nervenverbindungen, Muskel- oder Faszienanhaftungen 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

**Yoga & Massage
am Horn 15**



Diana Jeske
Sportphysiotherapeutin / Yogalehrerin
Am Horn 15 · 99425 Weimar
Telefon 0151- 41 23 44 86
www.yoga-massage-weimar.de

Yoga - Klang - Sein

(KRANKENKASSENBEZUGSCHUSST)

Yoga
für Schwangere
Massage
für Schwangere
Meditation
Klangreisen
Klangmassagen
Thai Yoga Bodywork



- 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

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



Gesunde Ernährung



Ernährungsberatung Carolin Letz
Diätassistentin
Ernährungswissenschaftlerin

www.Ernährungsberatung-Letz.de

Tel.: 01525 3789456

E-Mail: Ernaehrungsberatung-Letz@gmx.de
Am Brachberg 52 | 99428 Nohra OT Ulla

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
Pumpstillen bzw. Flaschnahrung bei Säuglingen
Gesunde Ernährung
Beikost
Allergien und Unverträglichkeiten
Stoffwechselerkrankungen
Essstörungen



Wir liefern Bio-Lebensmittel zu Ihnen nach Hause



10% auf den 1. Mutter-Kindkorb

Gutscheincode: SI165

Biovollsortiment über 200 Produkte von regionalen Erzeugern - direkt vom Hof

Lange Gasse 102 - 99198 Ollendorf
E-Mail: info@meinbiokorb.de

mein BioKorb

jetzt Gutschein einlösen
meinbiokorb.de

Tel.: 036203 / 25 38 32

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, Stoppfung ...). 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

SCHNEEKLEIDCHEN & HOSENROT



Kleidung &
Erstausrüstung
für ihr Baby
BIO+FAIR

Kaufstrasse 18. 99423 Weimar
Mo-Fr 10-18 Uhr
Samstag 10-16

03643/4437359
www.fairkleidchen.de

WILLKOMMENS GUTSCHEIN
10 Euro Rabatt auf Ihren ersten Einkauf

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
- 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

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

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

Foto: dritag-photo, fotolia.com



Frische Farbe. Frische Ideen.
Internet und Print.
www.zoommedia.de



zoommedia

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

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

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? Wo 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 Götz, Stillberaterin (AFS)*

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 einen festgelegten Tagessatz
Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettogehalt

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

Räubertochter oder Raufbold?

Bestens versorgt in der Schwangerschaft

Ihr persönlicher Ansprechpartner:
Sabrina Schönherr,
Telefon: 0800 10590-82202



Wir sind Familie



meine Termine

Datum	Uhrzeit		

Impressum

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig
 Mühlenweg 21, 07751 Jena E-Mail: info@storcheninfo.de
 Telefon: 03641 331444 Internet: www.storcheninfo.de
 www.facebook.com/storcheninfo

Hinweise:
 Alle Informationen (Stand Dezember 2018) sind sorgfältig recherchiert, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit, Korrektheit und Aktualität. Sie sind nicht als Ersatz für weitergehende Beratungsleistungen anderer Institutionen und Einrichtungen gedacht. Die Inhalte dieser Broschüre sind ausschließlich zur privaten Nutzung bestimmt. Ein Nachdruck bedarf ausdrücklich der Genehmigung des Herausgebers.
 Die Verteilung der Hefte ist kostenlos. Ein Weiterverkauf ist nicht gestattet. Für die in dieser Broschüre werbenden Ansprechpartner und deren ggf. redaktionellen Beiträge wird keine Verantwortung übernommen.
 Satz und Druck: www.zoommedia.de; Foto Sonnenblumen: © Olivier Le Moal - Fotolia.com

In eigener Sache:
**Geschäftspartner und
 Mitarbeiter bundesweit
 willkommen!**



Weiterer Babyschwimmkurs in der Schwimmhalle Apolda eröffnet

Aufgrund der hohen Nachfrage
startete im November ein weiterer
Baby-Schwimmkurs.

Kurs 1: dienstags, 09:45 – 11:00 Uhr

Kurs 2: dienstags, 11:00 – 12:15 Uhr

Gerne können Sie sich Ihren „Wunschtermin“
in die Teilnehmerliste eintragen.
Unser Fachpersonal vor Ort steht Ihnen
hierzu zur Verfügung. Gerne können Sie sich
auch telefonisch oder per E-Mail an uns wenden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Schwimmhalle/ Sauna Apolda
Leutloffstraße 1a
99510 Apolda
Tel. 03644/ 56 46 26
E-Mail info@abg-apolda.de



www.sportpark-apolda.de