

Foto: www.artworkphotography.de



Storcheninfo

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

3. Auflage

natural artwork Photography

Babybauch - Neugeborene - Kinder - Familien - Hochzeiten



Fotografin Romy Röder
08056 Zwickau
Tel: 0174 / 67 20 801
romy.roeder@artworkphotography.de
www.artworkphotography.de

*Liebevolle und professionelle Fotoshootings
ganz entspannt Zuhause oder Outdoor*



GUTSCHEIN

Fotoposter
20 x 30 cm bei
Buchung eines
Fotoshootings
und
Vorlage der
Storcheninfo



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 • info@storcheninfo.de

**BESTE
AUSSICHTEN.
FÜR ZWICKAU
UND MICH.**



IN ZWICKAU ZU HAUSE

Wir leben die Wohnvielfalt.

Parkstraße 4 · 08056 Zwickau
Hotline-Vermietung: 0375 530 333
www.ggz.de



Gebäude- und Grundstücksgesellschaft Zwickau mbH



Lerntherapie

Carolin Säger
Logopädin

Dr.-Friedrichs-Ring 25 08056 Zwickau
Tel.: 0375 8834333 Fax: 0375 8834334
E-Mail: logopaedie-carolin.saenger@gmx.de

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Bürgeramt/Standesamt, Neubergerplatz 1a, Zwickau, Tel.: 0375 83-0 oder 833-406
(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) oder Jugendamt (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 im Rathaus, Hauptmarkt 1, Zwickau, Tel.: 0375 83-0
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
- Begrüßungsgeld für Neugeborene in Zwickau**
Persönliche Beantragung beim Bürgerservice, Hauptmarkt 1, Zwickau, 0375-83-0
Voraussetzungen: Hauptwohnsitz in Zwickau seit mind. 3 Monaten vor Geburt
Erforderliche Unterlagen: Antrag, Nachweis der Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U7, Geburtsurkunde, Personalausweis
Antragstellung bis Ende 9. bzw. 26 Lebensmonat (2 Auszahlungen)

Die Adresse für Krabbelgruppen und Mutti-Sportkurse in Zwickau

- Schwangeren-Sport
- Neue Rückenschule Babys sind dabei herzlich willkommen
- Mutti-Sport:

- BauchBuggyGo®
- BauchBeutelPo®



- Krabbelgruppen:



- Raupen 5-7 Monate

- Käfer 8-10 Monate



- Frösche 11-13 Monate



- Spielkreis Räuber 1-3 Jahre

AOK-PLUS-Versicherte erhalten die Kinderangebote über die Gutscheinregelung.



Gesundheitszentrum SEMED

Neuplanitzer Str. 94; 08062 Zwickau

Tel.: 0375 / 28 555 155

www.ghz-zwickau.de

Gegen Vorlage dieses Gutscheines erhalten sie 10 € Rabatt auf einen Kurs ihrer Wahl. Ausgenommen Präventionskurse.

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen, Hegelstr. 64a, 08527 Plauen

Post: Familienkasse Sachsen, 09092 Chemnitz,

Tel.: 0800 4555530 und www.arbeitsagentur.de (Online-Formulardienst)

Familienkasse-Sachsen@arbeitsagentur.de

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: Landratsamt Zwickau, Königswalder Str. 18, 08412 Werdau bzw.

Bürgerservice des Landratsamtes, Werdauer Str. 62, Zwickau,

Tel.: 0375 4402-23-436 bis 443 bzw. 0375 4402-21900 (Bürgertelefon)

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.

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
- im Anschluss an das Elterngeld kann Landeserziehungsgeld gewährt werden

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

Hebammenbetreuung

Dein bestes Workout • in Geborgenheit



Let's Kanga
mit Susan

Probetraining
Gratist*



**KANGA
TRAINING**

Zwickau - Reichenbach - Greiz

susan@kangatraining.de | 0172 - 13 42 908 | www.kangatraining.de

*Nur ein Gutschein pro Person. Keine Barauszahlung möglich.



Meine Pilateskurse sind bei allen Krankenkassen zertifiziert und können im Rahmen der Prävention abgerechnet werden.

Unsere Produkte

Pilates in der Schwangerschaft
Pilates nach der Geburt (Kuh mit Baby)
Pilates für Einsteiger und Kenner
Entspannung
Kangatraining
Trageberatung
AquaFitnes

Susan DidBun Physiotherapeutin
Am Mühlgraben 3
08448 Heinsdorf/Grund

0172/1342908

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.saechsischer-hebammenverband.de

Deine Trageberatung für Zwickau und Umgebung

- Einzel- / Paarberatung
- Gruppenberatung / Freundinnenpaket
- Schwangerschaftsberatung / Bindeweisen für Schwangere nach FTZB
- Tandemtragen von Zwillingen oder Geschwistern
- Gutscheine

Sophie Karl
01522 – 4225225
Facebook: Tragekarlchen
tragekarlchen@googlemail.com

Tragekarlchen



Tragen – ist natürlich und macht Spaß

„Was man im Herzen trägt, sollte man auch am Herzen tragen.“

„Da werden Hände sein, die dich tragen und Arme, in denen du sicher bist und Menschen, die dir ohne Fragen zeigen, dass du willkommen bist.“ – Khalil Gibran

Warum sollte man sein Kind tragen?

Dein Kind zu tragen, ist die natürlichste Art und Weise es zu transportieren. Die Bindung zwischen deinem Kind und dir wird im ersten Lebensjahr über Nähe aufgebaut und Tragen unterstützt diese Bindung im Besonderen. Dein Kind ist ganz nah bei dir und lernt so Geborgenheit und Sicherheit. Dein Kind gewinnt viele zusätzliche Eindrücke, denn zum Beispiel Waldspaziergänge oder unebenes Gelände stellen kein Hindernis mehr da.

Gleichzeitig fördert Tragen die Hüft-, sowie motorische Entwicklung deines Kindes, vermindert Schreizeiten und reduziert Bauchschmerzen. Kurzum: Tragen ist super praktisch, erleichtert deinen Alltag und fördert die geistige und körperliche Entwicklung deines Kindes.

6 gute Gründe für den Besuch einer Trageberatung

- Du bist schwanger und möchtest eine Entscheidungshilfe zum Tragen ja / nein.
- Du bist junge Mama und willst dein Kind entspannt von A nach B transportieren und ihm gleichzeitig Nähe geben
- Du suchst Mittel und Wege, Schrei- und Schmerzphasen bei deinem Kind auf natürliche Art und Weise zu lindern.
- Du hast ein Tragetuch - trotz Bindeanleitung ist es dir zu viel Stoff, zu lang und zu viel Fachchinesisch.
- Du besitzt ein Tragesystem und möchtest wissen, ob es ergonomisch richtig und sicher ist und verschiedene Tragesysteme für dich und dein Kind ausprobieren.
- Du trägst bereits und suchst nach neuen Trageweisen als Ergänzung.

Tragekarlchen - Sophie Karl – zertifizierte Trageberaterin der Trageschule Dresden – Kontakt: 01522 - 4225225

Zwergenwellness

...Auszeit für Mutter & Kind



www.zwergenwellness.de

0172 / 3619066 oder 0152 / 08836531



Fitness für Dich & Dein Baby

fitdankbaby®

Baby & Kind

sportlich aktiv von Anfang an!

Kinder machen gerne mit, bleiben so gesund + fit!

- > Aquafitness für werdende Mütter *
- > Baby- & Kleinkindschwimmen
- > Baby- & Family Life * **NEUE KURSREIHE!**
(Wasserspaß + dies und das, alles rund ums Baby)
- > Babyturnen / -massage
- > Schwimmunterricht (für 4-6 jährige)
- > Rückenschule (für 6-9 jährige) *
- > PowerKids (für 6-9 jährige) *
... und vieles mehr!

Osteopathische Behandlungen * (für Babys, Kinder & Erwachsene)



Muldental-KLINIK - Cainsdorfer Str. 25a
08112 Wilkau-Haßlau - 0375 / 60 69 79 2

* diese Kurse werden z.T. von den Krankenkassen finanziell unterstützt!

Babyschwimmen/Osteopathie

Die Eltern erlernen wichtige und vor allem sichere Griffe und Haltetechniken. Sie sehen, wie Ihr Baby die große Bewegungsmöglichkeit im Wasser ausnutzt.

Spaß im Wasser und die Förderung der Bewegung stehen immer im Vordergrund des Babyschwimmens. Durch das gemeinsame Erleben und dem intensiven Körperkontakt wird die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert.

Kursinhalte / Ziele / Wirkung

- Wassergewöhnung mit Mutti, Vati oder einer anderen Bezugsperson
- spielen mit den Kindern im Wasser, um ihre Entwicklung zu fördern und die Freude am Wasser zu erhalten
- Erhaltung und Förderung der Bewegungsfreude, der Neugierde und der Bereitschaft zur Aktivität
- Stimulierung der Sensorik und der Motorik
- Kräftigung der gesamten Muskulatur und des Herz-Kreislaufsystems
- das Wasser wirkt auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung.
- das Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes.
- Koordinationstraining von Auge-Hand
- Verbesserung des Kontaktverhaltens gegenüber anderen Kindern

Ein empfohlenes Einstiegsalter in das Babyschwimmen ist ein Alter von ca. 2-3 Monaten. Unstimmigkeiten von Bewegungsabläufen oder Auffälligkeiten bei der Entwicklung des Babys können gut erkannt werden und damit kann schon frühzeitig therapeutisch eingewirkt werden - z.B. mit **osteopathischen Behandlungen**. Neugeborene, Säuglinge, Kinder und Jugendliche können durch osteopathische Behandlungen von Fehlfunktionen befreit werden, die sich auf die spätere körperliche Entwicklung negativ auswirken könnten.

Mögliche Beschwerden bei Kindern:

- Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen
- emotionale Traumata (z.B. Geburtstrauma)
- Muskel- und Knochenverletzungen während der Geburt
- Schädelasymmetrien, Kieferfehlstellungen
- Schrei- und Spuckkinder
- Verdauungsbeschwerden (Koliken, Bauchkrämpfe)
- Wachstumsstörungen / Entwicklungsstörungen (Bewegungs- und Laufschwierigkeiten, Lernschwierigkeiten, Aufmerksamkeitsdefizite)
- Augen- und Ohrenprobleme
- Schlafstörungen; Einnässen
- Asthma; Allergien; u.a.

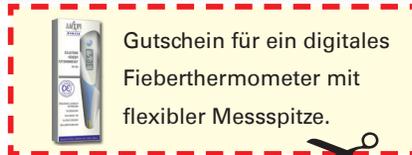
pt-janafischer.de



Informationen und Beratung rund um das Thema Schwangerschaft und Stillzeit unter Berücksichtigung von Homöopathie, Schüssler-Salzen und pflanzlichen Arzneimittel

Verleih von:

- Intervallmilchpumpen
- Babywaagen
- Babytragetüchern
- Inhalationsgeräten



Gutschein für ein digitales Fieberthermometer mit flexibler Messspitze.



Linda Apotheke
in der Nordvorstadt

Apothekerin Daniela Hänel e.K.

Schubertstr. 3 · 08058 Zwickau Tel 0375- 4406901 · Fax 0375-4406902
E-Mail: lindaapo-salzdome@web.de · Internet: www.lindaaposalzdome.de
Öffnungszeiten: Montags - Samstags von 8.00 - 20.00 Uhr



SalzDom
Die Kur ohne Verreisen
Inhalation in unserer Salzgrotte



Stillen

Für das Glück von Mutter und Kind

Herzlichen Glückwunsch allen Schwangeren und allen Müttern, die ihr Kleines bereits im Arm halten! Eine großartige, aber auch herausfordernde Aufgabe liegt vor Ihnen: ein Kind ins Leben zu begleiten.

Ein Kind kommt mit einer großen Grundsehnsucht zu Welt - der Sehnsucht nach Liebe. Diese drückt sich in dem Grundbedürfnis nach Stillen und sicherer Bindung aus. Stillen fördert diese durch die intensive Hautnähe zwischen Mutter und Kind. Stillen ist gleichfalls die natürliche und gesunde Ernährung für ein Baby, weil Muttermilch immer frisch und keimfrei ist, sowie jederzeit in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung zur Verfügung steht. Sie passt sich dem Alter des Kindes sowie der Jahreszeit bzw. der Außentemperatur an und variiert zudem mit der Tageszeit. Stillen gleicht ebenso jedes Mal einem festlichen Drei-Gänge-Menü: erst die durstlöschende Vorspeise, dann der Hauptgang und zum Schluss das Dessert mit viel Sahne. Muttermilch enthält unnachahmlich die spezifisch menschlichen Eiweiße, Zucker, Fette und Wasser im optimalen Verhältnis. Muttermilch ist damit nicht nur leicht verdaulich, sondern sie funktioniert quasi als körpereigene Nahrung, so dass es nicht schlimm ist, sollte einmal etwas in die „falsche Kehle“ rutschen. Muttermilch beinhaltet weiter, neben Vitaminen und Mineralstoffen, auch Abwehrstoffe, und zwar genau gegenüber den Erregern, die Mutter und Kind umwehen. Beginnt das Kind zu krabbeln, steigt die Menge der Abwehrstoffe in der Muttermilch nochmals an. So schützt Stillen nicht nur unmittelbar vor Krankheiten, sondern beugt auch diversen Erkrankungen im späteren Leben vor, z. B. Allergien, Asthma und Herz-Kreislaufkrankungen. Auch Mütter profitieren gesundheitlich vom Stillen: Es verringert sich zum Beispiel ihr Brustkrebsrisiko.

Aber nicht nur das. Wenn das Stillen richtig klappt, ist es die bequemste und beglückendste Rund-um-Betreuung eines Babys. Für das Baby heißt jeder Schluck: „Ich werde geliebt. Ich bin wertvoll.“ Durch die ausgeschütteten Hormone schwimmt auch die Mama in Glück.

Bei sachkundiger Beratung und Anleitung kann das Stillen, bis auf wenige Ausnahmen, gelingen. Wie kann ich zum Stillglück gelangen? Was hilft mir dabei und was steht mir im Weg? Wie schaffe ich das, ohne mich zu überlasten? Wie sieht das nach Kaiserschnitt oder bei Zwillingen aus? Was ist, wenn ich Medikamente einnehmen muss? Ab wann ist Beikost ratsam? Wie lange sollte ich stillen? Wenn diese oder andere Fragen Sie bewegen, lassen Sie sich beraten und ermutigen. *Hanne Kerstin Götzte, Stillberaterin (AFS)*



Baby-Erstaustattung

Storcheninfo empfiehlt

Bekleidung

- 4-6 Bodys (Größe 56-62)
- 4-6 Oberteile – Hemdchen, Jäckchen Größe 56-62
- 4 Strampler Größe 56-62
- 1 Mützchen
- 2-3 Paar Söckchen Größe 13/14 und 15/16
- 3-4 Schlafanzüge Größe 56-62
- 1 Jacke, Mütze, Fäustlinge und Schühchen (je nach Jahreszeit)

Utensilien zum Wickeln und Schlafen

- Wickelkommode, Wickelauflage, Wärmelampe
- 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

BABY-LAND

www.baby-land-crimmitschau.de

Mo.-Fr. 9.00-18.00 Uhr
 Sa. 9.00-15.00 Uhr
 oder online rund um die Uhr auf
 www.baby-land-shop.de



Alles für Ihr Baby. Von Anfang an gut beraten.

• Fachberatung • Markenqualität • Umfangreicher Service • Preis/Leistung

BABY-LAND Crimmitschau Zwickauer Str. 89 • 08451 Crimmitschau
 Telefon 03762/3210 • Fax 03762/942333 • info@baby-land-crimmitschau.de

Wellness-Studio-Natali

Praxis für moderne Laser- und Akupunkturtherapie
 schön und gepflegt von Kopf bis Fuß

MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN:

- Laser- u. Akupunkturtherapie
- Kosmetische Lasertherapie
- Klassische Akupunktur
- Sauerstofftherapie
- Moxa Behandlungen
- Wundmanagement
- Magnetfeldbehandlung
- Aromatherapie
- Lichttherapie

LOW-LEVEL-LASERTHERAPIE

Die innovative Behandlungsmöglichkeit bei verschiedensten Krankheitsbildern, bewährt und schmerzfrei für Kinder und Erwachsene.

Bei einer Lasertherapiebehandlung kommen bis zu 12 Lasernadeln zum Einsatz. Diese werden nicht in die Haut eingestochen, sondern mittels Applikatoren auf die Haut aufgelegt. Von dort aus dringen Laserstrahlen schmerzfrei, mehrere Zentimeter tief in das zu behandelnde Gewebe ein.

LASERLICHTWIRKUNG AUF ZELLEBENE:

- hemmt Bakterien- und Virenwachstum, sowie Entzündungen
- aktiviert die Immunzellen und fördert die Wundheilung
- reduziert Schmerzen und verringert Schwellungen
- verbessert die Blutzirkulation
- aktiviert Akupunkturpunkte

WELLNESS & KOSMETIK:

- Massagen
- Friseur
- Körperbehandlungen
- Haut- und Nagelpflege
- Nagelmodellage
- Fußpflege
- Verkauf von Kosmetik und Pflegeprodukten
- Make up
- Enthaarung
- Wimpernverlängerung
- Augenbrauenverdichtung
- Anti - Aging Behandlungen
- Kräuterheilkur

Wenn Sie mehr Fragen haben oder weitere Informationen wünschen, wenden Sie sich vertrauensvoll an unser Team.

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 9-17 Uhr, Samstag 11-13 Uhr
 Tel.: 0375 303 378 00 Handy: 0176 990 091 14

WELLNESS-STUDIO-NATALI NEUE ADRESSE AB 1.3.2018
 Crimmitschauer Str. 28 b Clara-Zetkin Str. 26
 08058 Zwickau 08058 Zwickau

www.zwickau-wellness.de

Heft in die Praxis mitbringen: 10 € Kennenlernen-Gutschein!

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

Lassen Sie uns gemeinsam einen sicheren Weg in die Zukunft Ihres Kindes gehen! Als Mutter und branchenneutrale Beraterin informiere ich Sie über wirklich wichtige Absicherungen, Zuschüsse vom Staat, Sparpläne und mehr.

Träume brauchen Sicherheit!



Simone Pech

Gottfried-Keller-Str. 4 • 08064 Zwickau-Planitz
Mobil: 0174 6601409 • E-Mail: simone.pech@dvag.de



Mutterschutz

Ihr gutes Recht

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

In meine **Kindersprechstunde** kommen die Kleinsten bis Halbstarken mit Dreimonatskoliken, verklebten Augen, Schlafstörungen, Soor, Allergien und Hautausschlägen...

Ich behandle vor allem mit klassischer Homöopathie, naturheilkundlichen Mitteln und Bioresonanz.



Thomas Holland-Moritz

Heilpraktiker

Thomas Holland-Moritz
Römerstraße 4, 08056 Zwickau

 **0375 / 353 11 8 22**

 **heilpraxis-holland-moritz@gmx.net**

 **www.heilpraxis-holland-moritz.de**



Ergotherapie Ballauf

Unsere Angebote:

- Klangschalenmassage/
Klangentspannung
- PMR nach Jacobsen
- Spannungslindernde
Anwendungen bei Schulter-
und Nackenproblemen
- Entspannung bei
Rückenschmerz
- Traumreisen
- u.v.m.