



Bild: Katrin Gessner, Fotostudio Lange, Suhl



Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Mütter und junge Familien
in Suhl, Meiningen und Schmalkalden.

3. Auflage



Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

Nun beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt, dem Sie mit viel Freude und Spannung entgegenblicken.

Dennoch fahren Ihre Gefühle vielleicht ein wenig Achterbahn, denn das freudige Ereignis bringt auch einige Unsicherheiten mit sich: Welche Rechte und Pflichten habe ich im Beruf? Welche Besorgungen sind zu tätigen? Und 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.



Gutschein
im Wert
von 30,-EUR
für 1 Poster
30x45

keine Barauszahlung
ab einer 6 er Serie

**Babybauch
Newborn*
Babyfotos**

Fotografin Katrin Gessner
Fotostudio Lange: 03681/79010
www.Fotostudio-Lange.de

*Alter 5-12 Tage

Überreicht durch:

Wir führen naturheilkundliche Beratungen für Schwangere, Stillende und Kinder durch:

- **Homöopathische Einzel- und Komplexmittel** bei akuten Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen
- **Biochemie** nach Dr. Schüßler
- Kontrolle und Regulation des **Säure-Basen-Haushaltes**
- **Bachblütentherapie** - Seelenbalance für den Alltag
- **Aromatherapie:** Schwangerschaftsstreifenöl, Dammassageöl, Blähungsöl, Babymassageöl, Thymian-Myrte-Balsam, Husteneinreibung, Engelwurz Balsam
- **Naturheilkundliche Tees**, z. B. Schwangerschaftstee
- **Spagyrische Mittel** bei akuten und chronischen Erkrankungen, spagyrische **Globuli**, z.B. zur **Impfbegleitung** und **Zahnungshilfe**
- Bestellung von **Plazenta-Globuli** der Firma Mentop
- **Orthomolekulare Beratung** für Schwangere und Stillende
- Beratung zur **Darmbesiedlung Neugeborener**, um das Risiko für Allergien, Neurodermitis und chronische Krankheiten zu minimieren
- **Homöopathie verträgliche Zahnpasten** und Zahnpasten ohne schädliche Inhaltsstoffe
- **Ernährungsberatung** nach Blutgruppe

Auen-Apotheke

Apothekerin Catrin Fischer

Würzburger Str. 74 * 98529 Suhl
Tel.: 03681/727133

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

● **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

Wo: Standesamt:

Altes Rathaus, Marktplatz 1, 98527 Suhl, Tel.: 03681 742981
Schlossplatz 1, 98617 Meiningen, Tel.: 03693 454543
Altmarkt 1, 98574 Schmalkalden, Tel.: 03683 667129
(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, Fr.-König-Str. 42, 98527 Suhl, Tel.: 03681 742434 / 35

Landratsamt Schmalkalden-Meiningen, Fachdienst Jugend, Obertshäuser Platz 1, 98617 Meiningen, Tel.: 03693 4858617 (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: Einwohnermelde- u. Passbehörde:

Fr.-König-Str. 42, 98527 Suhl, Tel.: 03681 742300 / 742784
Schlossplatz 1, 98617 Meiningen, Tel.: 03693 454545

Altmarkt 1, 98574 Schmalkalden, Tel.: 03683 667 102 bis 107

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



Junges Wohnen bei der AWG "Rennsteig" eG

Nachwuchs im Anflug? Wir haben die passende Wohnung!

3-Zimmer-Wohnung ab 180€* Kaltmiete
Beispiel: Suhl, A.-Gerbig-Straße, ca. 55qm

*zzgl. Nebenkosten, bis zum 27. Lebensjahr gibt es Sonderkonditionen

Ulrike Freytag berät Sie gern.

☎ 03681/391931 ✉ u.freytag@awg-rennsteig.de

Friedrich-König-Str. 11, 98527 Suhl

www.awg-rennsteig.de



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Kindergeld beantragen**
Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen
Standort Suhl: Werner-Selenbinder-Str. 8, 98529 Suhl
Postanschrift: 06073 Halle/S., Tel.: 0800 455530
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: Jugendamt, Fr.-König-Str. 42, 98527 Suhl, Tel.: 03681 742635
Landratsamt Schmalkalden-Meiningen, Fachdienst Sonstige Soziale Ausgaben, Obertshäuser Platz 1, 98617 Meiningen, Tel.: 03693 4858726
Wann: ab Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats (Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)
Neben dem Basiselterngeld können Mütter und Väter auch das Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Damit wurde das bestehende Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.
Erforderliche Unterlagen:
 - schriftlicher Antrag (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 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

Let's Kanga!

KangaTraining KangaOnWheel KangaTrail

**Du wirst fit,
Dein Baby macht mit!**

KangaTraining ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt. Du wirst sicher und effektiv rundum fit & Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es.



Katja Agsten

Kangatrainerin & Trageberaterin

Facebook Kanga Sport mit Baby in der Rhön
Email katja@kangatraining.de
Phone +49 (0) 172 / 35 19 027

Nadine Sennewald

Lizenzierte Kangatrainerin

Facebook Kangatraining in Meiningen
Email nadine.s@kangatraining.de
Phone +49 (0) 160 / 98 55 98 30

www.kangatraining.de

Tragen - ist natürlich und macht Spaß

Das Tragen stellt von Anbeginn die natürliche Beförderungsart für Babys und Kleinkinder dar. Erst mit der Industrialisierung im 19. Jh. wurde der klassische Kinderwagen erfunden. Durch diverse politische Einflüsse in der Erziehung und im Umgang mit Säuglingen wurde das Tragen verpönt. Erst im 20. Jh. kam es zu einer neuen Denkweise in Bezug auf frühkindliche Bedürfnisse und die wissenschaftliche Einordnung des Neugeborenen als aktiver Tragling – das Tragen wurde wieder populär. Tragen soll in erster Linie Spaß machen, es gibt aber noch einige weitere positive Aspekte, die das Tragen mit sich bringt:

- es fördert eine gesunde körperliche, geistige und emotionale Entwicklung
- vermittelt Geborgenheit und Sicherheit
- schafft Selbstvertrauen und stärkt das Urvertrauen
- fördert eine sichere Bindung
- erleichtert das Finden eines Alltagsrhythmus
- Väter eine gute Möglichkeit ihr Kind intensiver kennenzulernen und den Müttern ein paar freie Minuten zu verschaffen
- fördert die Kommunikation zwischen Eltern und Kind
- ist Bedürfnisbefriedigung
- Sport mit dem Baby wie z. B. Kanga u.v.m.

Man sollte beim Tragen ein paar Dinge beachten:

- die natürliche Haltung der kindlichen Wirbelsäule sollte altersentsprechend unterstützt und gestützt sein
- vor allem bei Neugeborenen sollte eine physiologische Haltung der Hüfte gewährleistet sein
- die gewählte Trageweise sollte bequem und physiologisch für den Tragenden sein

Inzwischen gibt es sehr viele Tragesysteme und Tuchhersteller auf dem Markt, und es ist sicher für jeden etwas dabei. Damit man lange Spaß am Tragen hat, empfiehlt es sich vor dem Kauf von einer ausgebildeten Trageberaterin verschiedene Möglichkeiten des Tragens mit Tuch und/oder Tragehilfe zeigen zu lassen.

Viel Spaß und Freude in der Tragezeit.

www.bewegt-tragen.de




PHYSIOTHERAPIE
Doreen Hirn

Unsere Hände heilen

Kirchstraße 5b
 98544 Zella-Mehlis

(03682) 492 50 77
 info@physio-hirn.de

Manuelle Therapie und Osteopathie für Säuglinge und Kinder

Physiotherapie

Josephine Wallburg

Markt 16

98617 Meiningen

Tel.: 03693 8802320

Hausbesuche möglich!



PHYSIO
Konzept der AG-GGHP der ZVK e.V.

Pellica®



Beckenbodenschule®

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 Knochen-schichten und Bindege-websplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen. Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Sauglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Ver-schiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbst-regulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nerven-austrittspunkten zur Folge haben.



Bild: Alexandr Vasilyev - Adobe Stock

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Aus-trittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nerven-verbindungen, Muskel- oder Faszienganhaftungen am Schädel über den gesamten Körper verbreiten. Derartige Funktionsstörungen beeinträchtigen oft die normale körperliche und geistige Entwicklung. Fehlfunktionen können im kindlichen Körper auch nach Stürzen oder Traumen durch Gewebekompression oder Gewebezug entstehen. Lassen diese sich nicht spontan korrigieren, kann eine Therapie die Ursachen beseitigen.

www.kathrinmeier.de

healthy living

Du möchtest in Dich und dein kostbarstes Gut, deinen Körper investieren?



quality time

Premiumprodukte für Deine Schönheit von Innen und Außen

...der einfache Weg zu Lebensfreude und Wohlbefinden

**Gutschein
1x Beratung
1x Produkt**

Gesundheitsstudio
pilafit

powerbalance51@web.de

www.pilafit.de



Gesunde Ernährung

Freuen Sie sich! Die Schwangerschaft ist eine gute Zeit, um sich bewusst mit gesunder Ernährung zu beschäftigen – vermutlich wird Sie Ihr Körper sogar mit deutlichen Signalen unterstützen – manches lehnt er ab, weil er es nicht braucht, anderes will er dringend haben. Dabei gilt: Essen für zwei brauchen Sie nicht, aber gönnen Sie sich bewusst das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen schmeckt. Nicht viel mehr, sondern viel wertvoller essen – das ist jetzt die Grundregel. Sorgen Sie in jedem Fall für reichlich frisches Gemüse und Obst sowie für eine vielseitige, ausgewogene und frische Lebensmittelwahl. Dies wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Entdecken Sie ein „Wohlfühlprogramm“ für neun Monate voller Energie sowie viele praktische Tipps, mit denen Sie ihren Alltag entspannt gestalten können. Wenn Sie darüber nachdenken, was für Sie und Ihr ungeborenes Baby jetzt die besten Lebensmittel sind, so kann eine qualifizierte Ernährungsberatung dabei helfen, die richtige Wahl zu treffen, insbesondere auch zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen, zur Allergieprävention sowie zur Linderung gängiger Schwangerschaftsbeschwerden (Heißhunger, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung ...). Sollte im Verlauf der Schwangerschaft ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt werden, lassen sich durch eine Ernährungsumstellung sowie mehr Bewegung oft bereits günstige Blutzuckerwerte realisieren, so dass dann i. d. R. keine weitere Therapie nötig ist.

Allergien: Die Ursachen für die Entwicklung und Zunahme von allergischen Erkrankungen sind nach wie vor weitgehend ungeklärt. Da ursächliche Therapieansätze beschränkt sind, kommt der Prävention viel Bedeutung zu. Hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko, können Sie über die passende Ernährung dazu beitragen, dieses Risiko zu senken. Auch hier ist eine ausgewogene und nährstoffdeckende Ernährung empfehlenswert. Dabei müssen Sie potentielle Nahrungsmittelallergene nicht vermeiden. Muttermilch enthält überwiegend körpereigenes und deshalb allergenarmes Eiweiß, daher treten allergische Reaktionen deutlich seltener auf. Ausschließliches Stillen in den ersten 4 Monaten schützt Babys mit erhöhtem Risiko bestmöglich vor Allergien. Mit der Einführung der Beikost muss man nicht zwingend auf fertige Babybreie aus dem Supermarkt zurückgreifen, auch wenn das hin und wieder bequem ist. Wollen Sie auf Aromen und Zusatzstoffe verzichten und Ihr Kind von klein auf an eine frische Kost gewöhnen, greifen Sie am besten selbst zum Pürierstab.

Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann Antworten auf die vielen Fragen der Energiezufuhr und Gewichtsentwicklung in Schwangerschaft und Stillzeit, zur Sicherstellung der Nährstoffversorgung und ausgewogenen Lebensmittelauswahl ebenso wie zum Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten geben. Dabei geht es nicht nur um theoretische Mengen, sondern um alltagstaugliche Anleitung und Empfehlungen zur genussvollen Zusammenstellung der Mahlzeiten.

www.gielessenerlaubt.de

HAARWERKSTATT



Bild: © Drobot Deam, Adobe Stock

Leipziger Straße 94 · 98617 Meiningen
Telefon: 03693 8855320

E-Mail: hallo@haarwerkstatt-mgn.de
WWW.HAARWERKSTATT-MGN.DE



Gesunde Kinderzähne



Kinderzahnarzt Suhl

- Ganzheitliche Kieferorthopädie, primär ohne Ziehen bleibender Zähne
- Gesamte Palette der zahnmedizinischen Leistungen
- Möglichkeit der Kinder-Narkose bzw. Behandlung unter Sedierung
- Kindgerechte Ausstattung der Warteräume mit Baumhaus, Lese-, Mal-, Spielecke und Kino
- Freundliche Behandlungsräume mit Deckenfernseher



Dental Zentrum Suhl

Dr. Stade & Kollegen

Rimbachstraße 45
98527 Suhl

☎ 03681. 419987

☎ 03681. 805461

🌐 www.dentalzentrum-suhl.de

✉ info@dentalzentrum-suhl.de

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.



Foto: © Syda Productions - Adobe Stock

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.

Anja Hohmann • Fachpraxis für Ergotherapie und Neurofeedback
Bernhardstraße 1, 98617 Meiningen, Tel.: 03693 505065

Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, schwere Beine und Schlafstörungen?

Eine sanft streichende Massage unterstützt
zusätzlich Ihre seelische und emotionale Balance.
Ihr Baby genießt jede Minute der Massage und
profitiert von Ihrer inneren Ruhe.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Dann sprechen Sie uns direkt an.

www.ergotherapie-hohmann.com



SAM24

Fitnesstraining
vor & nach der
Schwangerschaft

Rückbildungs-
gymnastik

Spezieller
Mama-Tarif



Sportarena Meiningen

Im Kaiserpark Meiningen, Berliner Str.1a
03693 549113

SAM24gmbh@web.de / sportarena.meiningen.de

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
- 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
 - Thermosflaschel-Box
 - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden in Apotheken von Hebammen

Für Unterwegs

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

Sicherheit für später

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

Heilpraktikerin Cornelia Preißner



Klassische Homöopathie
nach Dr. Samuel Hahnemann

Traditionelle
Chinesische Medizin

Sprechzeiten nach Vereinbarung unter
Tel. 03693 5487202 oder besuchen Sie mich auf
www.heilpraktiker-meiningen.de



Rückbildungsgymnastik

Liebe frischgebackene Mutti,

ich lade dich ein zu einer 10-wöchigen Übungsreihe
mit Elementen aus dem Yoga und der klassischen Physiotherapie
um deine Rückbildung nach der Schwangerschaft zu unterstützen.

Mehr Infos unter www.gesundsein-meiningen.de
und melde dich an unter 03693/5291902.

Kassenrezept oder Selbstzahler

GesundSein · Antje Ehrhardt, Freitagsgasse 4–6, 98617 Meiningen

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 Einmal slips 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

Hebammenbetreuung



Storchennest
Hebammenpraxis

Pfarrstraße 3, 98527 Suhl
Tel.: 03681 421035
Mobil: 0177 5114692
www.storchennest-suhl.de

meine Leistungen:

- Schwangerschaftsbegleitung und Hilfe bei Beschwerden
- Hausbesuche nach der Geburt
- Geburtsvorbereitungskurs
- Still- & Ernährungsberatung
- Naturheilverfahren
- Rückbildungsgymnastik
- Hebammensprechstunde
- Babymassage
- Mutter-Kind-Treff



*Ich freue mich
auf Sie!
Sylke Gibke*

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



- Effektives Ganzkörperworkout
- Spaß für Mama und Baby
- Das Trainingsgewicht wächst mit



Das erfolgreiche Konzept für Mütter und Babys.

Alle Kurstermine und -orte findest Du unter www.fitdankbaby.com



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Impressum

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig

Mühlenweg 21, 07751 Jena
Telefon: 03641 331444

Hinweise:

Alle Informationen (Stand Juni 2019) 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 ausdrücklicher 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 Blumen: © Floydine - Adobe Stock

In eigener Sache:
Geschäftspartner und Mitarbeiter bundesweit willkommen.

Mutterschutz

Ihr gutes Recht

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

LIEBE UND SCHUTZ FÜR IHRE KINDER

Die Allianz Kindervorsorge bietet Ihnen alles, um diesen Schutz komplett zu machen und Ihrem Kind auf seinem Lebensweg finanzielle Sicherheit zu geben.



Matthias Pöbel
Allianz Generalvertretung
Schleusinger Str. 27
98527 Suhl
Tel. 0 36 81.30 82 77
matthias.poessel@allianz.de
www.poessel-allianz.de



Scannen und
zur Allianz
Kindervorsorge
gelangen

Allianz 