



Bild: www.babyfotograf-erfurt.de



# Storcheninfo

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

5. 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.

Überreicht durch:



# Kinderland Apolda

## Spielwaren & mehr

neu ab Mitte Januar 2021 **Babybedarf**

- Kleidung Größe 44 -92
- Babyschalen, vieles rund ums Wickeln, Tragen, Schlafen und Fahren

wie gewohnt: Spielwaren 0m -99J

Bachstraße 19 • 99510 Apolda

Öffnungszeiten Mo -Fr 9-18Uhr  
Sa 9-12Uhr

Telefon 03644 564094

Email [info@kinderland-apolda.de](mailto:info@kinderland-apolda.de)

[www.kinderland-apolda.de](http://www.kinderland-apolda.de)

**Morgen  
kann kommen.**

Mit einem Sparplan für Ihr Kind.

Wir unterstützen Sie und Ihr Kind auf dem Weg in eine finanziell gesicherte Zukunft.

 VR Bank  
Weimar eG



[vrbank-weimar.de](http://vrbank-weimar.de)

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

## ● **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

**Wo:** Standesamt, Herderplatz 14, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762636,  
E-Mail: [standesamt@stadtweimar.de](mailto:standesamt@stadtweimar.de)

Am Schloß 1, 99510 Apolda, Tel.: 03644 650-440 / 441 / 443 / 444,  
E-Mail: [standesamt@apolda.de](mailto:standesamt@apolda.de)

(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 vorhanden)
- Stammbuch

## ● **Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)

**Wo:** Standesamt (siehe Geburtsurkunde), Jugendamt, Amt für Familie und Soziales, Schwanseestr. 17, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762-956 / 957 / 958 / 568,  
E-Mail: [familienamt@stadtweimar.de](mailto:familienamt@stadtweimar.de)

Landratsamt Weimarer Land, Bahnhofstr. 28, 99510 Apolda, Tel.: 03644 540-541,  
E-Mail: [post.landratsamt@wl.thueringen.de](mailto:post.landratsamt@wl.thueringen.de)

(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, Schwanseestr. 17, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762762

E-Mail: [buergerbuero@stadtweimar.de](mailto:buergerbuero@stadtweimar.de)

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

## ● **Mutterschaftsgeld beantragen** (Zahlung während der Zeit des Mutterschutzes)

**Wo:** Krankenkasse (für gesetzlich Versicherte oder Arbeitslose)

bzw. Bundesversicherungsamt (bei privat Versicherten)

**Wann:** frühestens 7 Wochen vor voraussichtlichem Geburtstermin

([www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de))

Weitergehende Informationen erhalten Sie unter [www.weimar.de](http://www.weimar.de) und [www.apolda.de](http://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](http://www.ergoweimar.de)

- Vojta
- Bobath
- Manuelle Therapie



# PHYSIO AKTIV

## Physiotherapie für Kinder und Erwachsene



Anja Bettighofer  
Bodelschwinghstr. 82  
99425 Weimar  
03643 / 51 63 76  
[www.physio-aktiv-weimar.de](http://www.physio-aktiv-weimar.de)

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### ● **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

### ● **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

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (Online-Formulardienst)

**Wann:** nach der Geburt des Kindes

**Erforderliche Unterlagen:**

- Antrag (Formular der Familienkasse)
- Geburtsurkunde des Kindes (Original)

### ● **Elterngeld beantragen** (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

**Wo:** Amt für Familie und Soziales, Schwaneestr. 17, 99423 Weimar,

Tel.: 03643 762-983 / 847, E-Mail: [familienamt@stadtweimar.de](mailto:familienamt@stadtweimar.de),

[elterngeld@stadtweimar.de](mailto:elterngeld@stadtweimar.de)

Landratsamt Weimarer Land, Bahnhofstr. 28, 99510 Apolda, Tel.: 03644 540 bis 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 auch das Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Damit wurde das bestehende Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.

**Erforderliche Unterlagen:**

- schriftlicher Antrag ([www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)); Antragsformulare erhalten Sie auch in der Geburtsklinik oder beim Jugendamt
- Geburtsbescheinigung, vorgeburtliche Einkommensnachweise, original Mutterschaftsgeldbescheid der Krankenkasse
- Zahlung nur rückwirkend für die letzten 3 Lebensmonate vor der Antragstellung

### ● **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



## Unsere Leistungen:

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

## Ihre Kinderzahnärztin in Weimar



Schwanseestraße 86a,  
99423 Weimar  
Telefon: 03643/ 850088  
Internet: [www.praxis-nehring.de](http://www.praxis-nehring.de)  
Email: [praxis.nehring@web.de](mailto: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.



Foto: © Syda Productions - Adobe Stock



[www.thueringer-stiftung-handinhand.de](http://www.thueringer-stiftung-handinhand.de)

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.



## VERSTEH DEIN BABY

### Kurse & Ausbildung



### Mit den Babylauten der DUNSTAN BABYSPRACHE

für Babys und werdende Eltern von Geburt an bis etwa 4 Monate



Jedes Neugeborene nutzt ab dem ersten Lebenstag 5 Basis-Laute, um seine wichtigsten Grundbedürfnisse mitzuteilen. Lernen Sie dem Baby mit sprichwörtlich "neuen Ohren" zuzuhören. Kein Rätselraten mehr. Dadurch auch weniger Weinen und weniger Stress beim Start ins Familienleben.

[www.versteh-dein-baby.com](http://www.versteh-dein-baby.com)

### Mit den BABYZEICHEN der Zwergensprache



für Babys und Kleinkinder ab ca 6 Monate bis ins 2. Lebensjahr

Durch Babyzeichen ist das Baby in der Lage, sich mit seinen Händen mitzuteilen, lange bevor es sprechen kann. Die einfachen Gesten ermöglichen ihm, sich über Dinge zu „unterhalten“, die es bewegen und sich verstanden zu fühlen.

# APOTHEKE

am Klinikum



*Wir bieten allen frischgebackenen und zukünftigen Eltern Hilfe und Beratung rund ums Thema Schwangerschaft und Baby, haben selbstverständlich Milchpumpen und Babywaagen zum Verleih vorrätig und führen ein breites Sortiment an Babyartikeln, Pflege- und Stärkungsprodukten sowie Arzneimitteln für Mutter und Kind.*

**Apothekerin Cornelia Lüdde-Lichte**  
Henry-van-de-Velde-Straße 1  
99425 Weimar Telefon: 03643 776260

# Dunstan Babysprache

Psychische Dimension von Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft

Warum schreit mein Neugeborenes? Hat es Hunger oder Bauchweh? Oder ist es einfach nur müde und möchte schlafen? Für Eltern ist es oft nicht einfach, das Weinen ihres Säuglings zu deuten. Dabei nutzt jedes Baby auf der ganzen Welt ab dem ersten Lebenstag fünf spezifische Laute, um seine allerersten Grundbedürfnisse zu signalisieren. Diese Laute basieren auf seinen angeborenen körperlichen Reflexen. Sie sind daher eine universelle Sprache aller Neugeborenen weltweit - unabhängig von Muttersprache, Nationalität oder Kulturkreis.

Die Ursprünge dieser Sprache liegen in unserer Evolution. Der Schrei eines Menschenbabys ist, wie der eines hilflosen Jungtieres, ein wichtiger Schutzmechanismus. Der Laut muss spezifisch und unterschiedlich sein, damit jede Menschen- oder Tiermutter sofort richtig darauf reagieren kann, damit das wehrlose Junge sich schnell wieder beruhigt und keine Fressfeinde anlockt.

Entdeckt hat diesen direkten Zusammenhang von spezifischen Babylauten in der sogenannten Vor-Schrei-Phase - also bevor das heftige Weinen beginnt - und den biologischen Grundbedürfnissen von Neugeborenen die Australierin Priscilla Dunstan. Daher heißt die Methode, die seit 1998 über zehn Jahre lang erforscht wurde, auch Dunstan Babysprache oder Dunstan Babylanguage.

Gehen frischgebackene Eltern auf die Laute für Hunger, Müdigkeit, Aufstoßen müssen, Bauchweh und Unwohlsein richtig ein, beruhigt sich das Baby rasch und viel leichter. Es wird weniger weinen und besser schlafen. Diese Dunstan Babysprache ist eine bahnbrechende Methode, die Eltern beibringt, zu verstehen, was ihr Baby gerade braucht. Einfach durch aufmerksames Zuhören. Das schenkt den Kleinen Sicherheit und stärkt von Anfang an die Bindung.

Das Tolle ist außerdem: auch Papis erkennen die „Dunstan-Worte“ rasch und fühlen sich damit vom ersten Tag an aktiv in die Babypflege einbezogen. Beide Eltern verstehen auf diese Weise ihr Neugeborenes und seine Bedürfnisse gleich gut und können es, wenn man vom Stillen absieht, beide gleichberechtigt versorgen. Eltern lernen die Laute der Dunstan Babysprache idealerweise gemeinsam während der Schwangerschaft oder in den ersten zwölf Wochen nach der Geburt in einem etwa 3-stündigen Workshop. Erstmals gibt es diese Kurse nun auch in Deutschland - so auch neu in Leipzig und Umgebung. Weitere Infos unter [www.dunstanbabysprache.com](http://www.dunstanbabysprache.com).

Vivian König  
(lizenzierte Ausbilderin für Dunstan Babysprache Kursleiterin in D, AT und CH)

# Hypnose in der Geburtsvorbereitung

## **(Selbst)Hypnose und mentale Vorbereitung - für eine entspannte Geburt**

Jedes Geburtserlebnis ist eine einzigartige und sehr individuelle Erfahrung. Moderne Hypnosekonzepte helfen dabei, sich mit Freude und Gelassenheit der Geburt zu nähern. Sie zeigen beispielsweise Wege zu mehr Wohlbefinden, Selbstvertrauen und Geborgenheit auf und tragen somit zu Entspannung und Zuversicht bei. Visualisierungen und kleine Übungen im Alltag unterstützen den Ablauf von gesunden oder normalen inneren Vorgängen.

## **Vorteile von Selbsthypnose**

Selbsthypnose kann den Umgang mit stressigen oder belastenden Situationen verbessern. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zahlreiche positive Auswirkungen auf die Schwangerschaft und die Geburt. So können unter anderem Schmerzen und Aufregungen reguliert und Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Eine geringere Ermüdung unter der Geburt sorgt u. a. auch für eine schnellere Erholungsphase nach der Geburt. Der Milchfluss kann nach der Geburt durch (Selbst)Hypnose angeregt und das Stillen erleichtert werden.

## **Wie funktioniert Selbsthypnose?**

Wenn wir einen Tagtraum haben, uns im „Flow“ befinden oder beim Schauen eines bewegenden Filmes ganz die Zeit vergessen, dann ist das bereits eine Form von Hypnose. Atemtechniken können eine Fokussierung der Aufmerksamkeit herbeiführen und z. B. Alltagsgedanken für diese Momente unwichtig werden lassen. Die Dinge um uns herum können verblassen oder leiser werden, während sich eine tiefe Entspannung einstellt. In diesem entspannten Zustand ist es dem Körper möglich zu regenerieren, Symptome zu lindern oder natürliche Abläufe zu begünstigen. Man kann sich bewegen, sprechen und aktiv mitarbeiten. Ein hypnotischer Zustand kann entweder selbst erzeugt oder durch fremde Hilfe erreicht werden (z. B. auch durch das Anhören einer ausgesuchten CD).

## **Weitere Anwendungsbereiche von Hypnose**

Neben der Entspannung und Schmerzregulation geht es in der mentalen Geburtsvorbereitung auch um den Umgang mit Ängsten und Zweifeln. Nicht selten führen negative Geburtsberichte und Geschichten zu Ängsten, die sich ähnlich hinderlich auswirken können, wie eigene frühere (Geburts)Erfahrungen. Hierfür bieten individuelle Gesprächs- und Hypnotherapien gute Möglichkeiten, das Vertrauen in sich selbst zu stärken, sich in Gelassenheit zu üben und solche Erfahrungen ggf. zu verarbeiten. Und auch bei einem Kinderwunsch sind mentale Begleitungen eine gute Möglichkeit, dieser spannenden Zeit entspannt und gelassen zu begegnen.

Kati Schulze

## KATRIN FRÜCHTL

FLOWBIRTHING MENTORIN / BEGLEITENDE KINESIOLOGIN

- Ganzheitliche Geburtsvorbereitung mit FlowBirthing
- Mentale Schwangerenbegleitung

[www.geburt-in-freude.de](http://www.geburt-in-freude.de) | 0159 / 06704848

## Mama Yoga Kurs

mit  
Janine Schaller



**Wo:** Yogazentrum, Windischenstraße 4/6, 99423 Weimar

**Wann:** gemäß aktuellem Kursplan (siehe Website [www.maangangayoga.de](http://www.maangangayoga.de))

**Wert:** 130€ für 10 Kurseinheiten à 60 Minuten  
(Kosten werden von den Krankenkassen bezuschusst)

Anmeldung unter 0176/23410554 oder [info@maangangayoga.de](mailto:info@maangangayoga.de)





## Altstadtpraxis für Osteopathie

Osteopathische Behandlung für  
Schwangere, Säuglinge, Kinder  
und Erwachsene



### Altstadtpraxis für Osteopathie Felix Bolz

+49 178 6101820 • [www.osteopathie-bolz.de](http://www.osteopathie-bolz.de)

Termine nach Vereinbarung



Verband der Osteopathen  
Deutschland e.V.  
In guten Händen.



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 Faszi-anhaftungen 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.

**Matz & Murkel**  
Natürliches für Dein Kind

Gutschein für ein kleines Baby-Willkommensgeschenk\*

- ♥ Kleidung von Kopf bis Fuß in Bioqualität (Gr. 44 bis 152)
- ♥ Outdoorkleidung für Kinder
- ♥ Bedarfsartikel rund um die Themen Wickeln, Stillen und Schlafen
- ♥ ökologische Spielwaren
- ♥ Kleidsames & Bedarfsartikel für die werdende Mama
- ♥ Tragesysteme & Zubehör
- ♥ Trage- und Wickelberatung
- ♥ Naturkind®-Kinderwagen
- ♥ Papeterie und zauberhafter Kinkerlitz

\*abzuholen im Lädchen gegen Vorlage des Coupons ein Geschenk pro Haushalt | solange der Vorrat reicht

**Das Weimarer Fachgeschäft für Naturmode und ökologischen Kinderbedarf**

Inh.: K. Wolf | Windischenstr. 25 | 99423 Weimar  
Tel.: 03643 741 766 | [www.matzundmurkel.de](http://www.matzundmurkel.de)  
[www.matzundmurkel-shop.de](http://www.matzundmurkel-shop.de)

Öffnungszeiten  
Montag bis Freitag:  
10 bis 18 Uhr  
Sonnabend:  
10 bis 16 Uhr

# 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
  - 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



# Gesundheit für Mutter + Kind **Mutter+Kind Apotheke**

- \* Milchpumpen zum Verleih
- \* Stillprodukte von Medela
- \* Verleih von Babywaagen
- \* Original-Aromamischungen nach der Hebamme Ingeborg Stadelmann aus der Bahnhofapotheke Kempten
- \* Viele weitere Produkte zum Wohlfühlen für Schwangere und Mutter und Kind

Wir sind für Sie da:

montags	8:00 - 18:30 h
dienstags	8:00 - 18:30 h
mittwochs	8:00 - 18:00 h
donnerstags	8:00 - 18:30 h
freitags	8:00 - 18:00 h
samstags	9:00 - 12:00 h



**Glocken-Apotheke Apolda**  
am Viadukt

Apothekerin Dr. Annett Fischer  
Robert-Koch-Straße 6 | 99510 Apolda | Telefon 0 36 44 - 56 21 30  
www.mutterkind-apotheke-apolda.de

# Schnullerbacke

## SECONDHAND FÜR KINDER



Breites Sortiment  
Kinderkleidung Gr. 42-164  
Bornberg 5 | 99423 Weimar  
nahe Herderplatz

Folgt uns auf Facebook @SchnullerbackeWeimar!

# 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/loder 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





**AWG** Apolda  
Wohnungsbau  
Genossenschaft eG

Parkstraße 2, 99510 Apolda  
Telefon 03644 5426-0

<http://www.awg-apolda.de>



# BABY IM BEUTEL

## Trageberatung & Mediation

**Verheddert?**

**Ob beim Binden mit dem Tuch, beim Anlegen der Tragehilfe oder im Familienleben...**

0151 / 50 51 39 88  
[info@baby-im-beutel.de](mailto:info@baby-im-beutel.de)

- Trageberatung
- Bindeweisen für Schwangere
- MAWIBA-Kurse
- Mediation

... denn die Bedürfnisse von Kindern UND Eltern zählen ...



[www.baby-im-beutel.de](http://www.baby-im-beutel.de)

# 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.bmfsfsj.de](http://www.bmfsfsj.de); [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)



# ES KOMMT NICHT DARAUF AN, FÜR KINDER UND ENKEL ETWAS ANZULEGEN

Es kommt darauf an, es auf die richtige Weise zu tun. Wenn jede Familie nur die Hälfte des Kindergeldes für die Kinder anlegen würde, hätten wir kein Rentenproblem.

Setzen Sie deshalb auf echte Werte für ein starkes finanzielles Fundament.



**GOLDJUNGE**

FINANZMAKLER

[Kinder.boltres.de](https://kinder.boltres.de)