



Bild: artworkphotography.de



Storcheninfo

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

4. 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
Fotoshooting
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:



Mein Geschenk für Sie
50 Euro
Startguthaben

*„Zwei Dinge sollen Kinder
von ihren Eltern bekommen:
Wurzeln und Flügel.“*

J. W. von Goethe

Damit Ihr Kind auch jederzeit sicher „fliegen“ kann: Das **Kinder-Zukunfts-Konzept** vereint Vermögensaufbau, Absicherung und Gesundheitsvorsorge, ganz individuell nach den Bedürfnissen Ihres Kindes.



Machen Sie den ersten Schritt
und vereinbaren Sie jetzt
einen Termin mit mir!

Für die Flügel Ihres Kindes!

Florian Grossert
Marienstraße 70
08056 Zwickau
Mobil: 0176 - 2460 3452
Florian.Grossert@dvag.de



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Bürgeramt/Standesamt, Neuberinplatz 1a, Zwickau, Tel.: 0375 830 (Bürgertelefon) 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 Sorgerechtsklärung (falls schon vorhanden)
 - Stammbuch
- **Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)
Wo: Standesamt (siehe Geburtsurkunde) oder Jugendamt (Vaterschaft und Erklärung zum Sorgerecht), Werdauer Str. 62, 08056 Zwickau, Tel.: 0375 4402-23328
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 830
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, 0375-830
Voraussetzungen: Hauptwohnsitz in Zwickau seit mind. 3 Monaten vor Geburt
Erforderliche Unterlagen: Antrag, Nachweis der Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U7, Geburtsurkunde, Personalausweis
Antragstellung bis Ende 10. bzw. 27. Lebensmonat (2 Auszahlungen)

15€*
GESCHENKT!
*GÜLTIG BEI BUCHUNG ZUM KINDERGEBURTSTAG

KINDERGEBURTSTAG

AIRBRUSHTATTOOS & GLITZERTATTOOS: DAS BESONDERE HIGHLIGHT FÜR KIDS & CO

ÜBER 100 VERSCHIEDENE
MOTIVE, FÜR JEDES
ALTER GEEIGNET

DIE HAUTVERTRÄGLICHEN
TATTOOS HALTEN BIS ZU
EINER WOCHEN

WIR KOMMEN ZU EUCH
NACH HAUSE, FÜR JEDE
JAHRZEIT GEEIGNET!



TERMIN SICHERN UNTER: 01520 / 8 345 139

WWW.COLORJUNKIES.DE INFO@COLORJUNKIES.DE

COLORJUNKIES



„Geborgenheit
geben.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Jetzt für
die Zukunft
Ihres Kindes
vorsorgen.

Wir unterstützen Sie und Ihr Kind auf dem Weg
in die finanzielle Sicherheit.
Sprechen Sie uns einfach an: 0375 3911-0.
www.volksbank-zwickau.de



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.familienwegweiser.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 auch das
Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Damit wurde das bestehende
Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.
Nähere Informationen finden Sie u.a. unter www.elternzeit.de.
Erforderliche Unterlagen:
 - schriftlicher Antrag (www.elternzeit.de / 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 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

Dein bestes Workout • in Geborgenheit



Let's Kanga mit Susan

Probiertraining
Gratis!*



KANGA TRAINING®

Zwickau - Reichenbach - Greiz

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

*Nur ein Gutschein pro Person. Keine Barauszahlung möglich.



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)



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 (fun mit Baby)
- Pilates für Einsteiger und Kenner
- Entspannung
- Kangatraining
- Trageberatung
- Aquafitness

Susan DidBun Physiotherapeutin
Am Mühlgraben 3
08468 Heinsdorfergrund

0172/1342908



ELTERNGELDEXPerten

einfach mehr Geld für Eltern

Erfahrung aus
1.000+
Elterngeld-
anträgen

ELTERNGELDBERATUNG + ANTRAGSSERVICE

✓ Mehr Elterngeld für Sie

Unser Ziel ist es, das Beste für Sie herauszuholen. Wir analysieren Ihre Situation und begleiten Sie vom Antrag bis zum Erhalt Ihres Elterngeldes.

✓ Wir beraten Sie individuell & umfassend (telefonisch / via Skype)

Egal ob Elterngeld, Elterngeld Plus, Partnerschaftsbonus etc.: unsere Experten bringen Licht ins Dunkle und klären all Ihre Fragen.

✓ Kein Stress vor der Geburt

Wir erstellen für Sie den optimalen Elterngeldantrag. So erhalten Sie Ihr maximal zustehendes Elterngeld - optimiert, pünktlich & stressfrei.



9% Rabatt

Leser der Storcheninfo erhalten
9% Rabatt auf unsere Beratungs-
pakete (ab 109 €, inkl. MwSt.).
Stand 04/2019

Profitieren auch Sie von der Erfahrung unserer Experten!

☎ 03661 - 401 900 34

@ storcheninfo@elterngeldexperten.de

🌐 www.elterngeldexperten.de/storcheninfo

Elterngeldexperten GmbH

Proven Expert

★★★★★

SEHR GUT

100% Empfehlungen

pünktlich • stressfrei • maximales Elterngeld

Elternzeit & Elterngeld

Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft und zur möglichen Inanspruchnahme von Elternzeit und Elterngeld. Doch was ist die Elternzeit? Erhalten Sie genauso lange Elterngeld wie Sie in Elternzeit sind? Wie beantragen Sie das eigentlich alles? Wir klären Sie auf!

Elternzeit – das Wichtigste zusammengefasst

Die Elternzeit dient der Freistellung vom Arbeitsverhältnis nach der Geburt Ihres Kindes. Während der Elternzeit zahlt der Arbeitgeber kein Gehalt, stattdessen können Sie Elterngeld beziehen. Als Mutter oder Vater können Sie jeweils bis zu 36 Monate Elternzeit beanspruchen. Voraussetzung ist dabei, dass Sie mit Ihrem Kind im Haushalt leben, dieses selbst betreuen, in einem Arbeitsverhältnis stehen und nicht mehr als 30 Wochenstunden durchschnittlich arbeiten. Sie haben einen Rechtsanspruch auf Elternzeit und genießen währenddessen einen Kündigungsschutz. Stellen Sie Ihren Erstantrag auf Elternzeit schriftlich beim Arbeitgeber spätestens sieben Wochen vor Beginn. Ihr Antrag kann per formlosen Schreiben erfolgen, lassen Sie sich dieses aber unbedingt vom Arbeitgeber unterzeichnen. Und wie funktioniert das nun mit dem Elterngeld?

Elterngeld – das Wichtigste in Kürze

Das Elterngeld ist eine staatliche Ersatzleistung, die Sie nach der Geburt Ihres Kindes unterstützen soll. Die Höhe des Elterngeldes bemisst sich an Ihrem bisherigen Einkommen. Sie können bis zu 14 Monate Basiselterngeld in Höhe von 300 € bis 1.800 € beziehen. Die Monate können Sie frei zwischen sich und Ihrem Partner aufteilen. Durch Umwandlung in Elterngeld Plus-Monate können Sie die Bezugsdauer verdoppeln, wobei sich Ihr monatlicher Betrag dann halbiert. Bei Inanspruchnahme des Partnerschaftsbonus, erhalten Sie 4 weitere Bezugsmonate Elterngeld Plus für beide Elternteile. Anspruch auf Elterngeld haben grundsätzlich alle Eltern. Sie müssen allerdings die gleichen Voraussetzungen wie die der Elternzeit erfüllen und dürfen gewisse Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Ähnlich wie bei der Elternzeit muss auch für das Elterngeld ein schriftlicher Antrag gestellt werden. In Sachsen ist dieser in einer der 13 zuständigen Elterngeldstellen einzureichen, bspw. in Zwickau beim Landratsamt (Sitz Werdau). Die Anträge können Sie im Internet herunterladen und mit den Anlagen (z.B. Geburtsurkunde) nach der Geburt Ihres Kindes abgeben.

Siehe auch u.a.:

www.elternzeit.de; www.bmfsfj.de; www.familien-wegweiser.de

Baby & Kind

sportlich aktiv von Anfang an!



Kinder machen gerne mit, bleiben so gesund + fit!

- > Aquafitness für werdende Mütter *
- > Baby- & Kleinkindschwimmen
- > Baby- & Family Life *
(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!

Baby- und Kleinkindschwimmen

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

Für das Babyschwimmen empfehlen wir ein Einstiegsalter 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 Traumen (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.

Dein Fitnesskonzept ...
... für die ganze Familie



Sport, Spiel & Spaß

Kurse für Babys und Kleinkinder ab 6 Monate bis 12 Jahre

Babymassage | Krabbel-Fit | Knirpse-Fit | Kinder-Fit | Mama-Kind-Tanzen

Kurse für Frauen, Schwangere und Mamas mit Baby In- und Outdoor

FitteMitte für Frauen | Zumba® | STRONG by Zumba® | MamaWORKOUT
mit Babybauch | MamaWORKOUT mit Baby, Kinderwagen oder Trage
Yoga für Schwangere | MamaYoga

Workshops & Beratungen

Trageworkshops | Handlingsberatung | Erste Hilfe an Babys &
Kleinkindern | Motorische Entwicklung im 1. Lebensjahr
Workshop Schlafen | Gewaltprävention für Kinder
Selbstverteidigung für Frauen
Ernährungsworkshops

Kurse für Männer

FitteMitte für Männer In- und
Outdoor | Papa, SO geht das!



FAMletic GbR

Jennifer Riedel & Carolin Urban
Crimmitschauer Straße 32
08412 Werddau

✉ info@famletic.de
f facebook.com/famletic
🌐 www.famletic.de



Fit & gesund während der Schwangerschaft & nach der Geburt

Schwangere, die sich körperlich fit halten, fördern ihr Wohlbefinden, mindern körperliche Beschwerden und steigern ihre mentale Ausgeglichenheit. Diese und viele weitere Vorteile sind mittlerweile sogar wissenschaftlich belegt:

- weniger Müdigkeit
- generell eine bessere Haltung
- weniger Rücken- und Nackenbeschwerden
- mehr Energie und Wohlbefinden in der Schwangerschaft
- mehr Energie für die Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby
- ein gutes Körpergefühl für die Geburt und die anschließenden Rückbildungsübungen
- nach der Entbindung verläuft die Regeneration bzw. Rückbildung schneller

Gesundheitsorientiertes Training nach der Geburt

Ein sinnvoll strukturiertes und an die körperlichen Gegebenheiten angepasstes Bewegungsprogramm wird Körper, Seele und Wohlfühl der Mutter gut tun. Aus diesem Grund sollten bestimmte Regenerationszeiten und eine systematische Trainingssteuerung eingehalten werden:

- Die Regenerationsphase: Regeneration der Körpermitte im Wochenbett. Der Plan für die Regeneration kann kostenfrei angefordert werden per Mail an info@famletic.de.
- Die Rückbildungsphase: Systematischer Aufbau der Körpermitte mit Rückbildungsprogramm. Es geht NICHT darum, sich übermäßig anzustrengen oder schnell schlank zu werden. Der Körper wird umsichtig und systematisch aufgebaut, für eine schöne Haltung und straffe Körperformen.
- Die Wiedereinstiegsphase: Schrittweises Herantasten an „normales“ Sportprogramm. Da der Körper noch nicht in wieder „der Alte“ ist, sollte jede Mutter trotz allem noch einige Sicherheitsregeln und Trainingsbesonderheiten beachten. Die Wiedereinstiegsphase kann bis zu 2 Jahre dauern.

Erfreulicherweise gibt es immer mehr Fitness-Angebote für Schwangere- und Mütter, in die das Baby integriert wird. Das ist ideal, denn es ermöglicht der Mutter ohne schlechtes Gewissen behutsam und unter professioneller Anleitung zu trainieren und gleichzeitig soziale Kontakte zu anderen Müttern zu knüpfen.

Es gibt Indoor-Kurse, bei denen die Babys einfach nur dabei sein dürfen und Outdoor-Kurse, bei denen das Baby im Kinderwagen oder in der Tragehilfe sitzt.

Bei der Auswahl des Kurses sollte unbedingt auf eine entsprechende Qualifikation der Kursleitung im Bereich Prä- bzw. Postnatales Training geachtet werden, die sich mit den Grundsätzen und Besonderheiten der körperlichen Konstitution von Schwangeren und Müttern auskennt.

Quellen und weiterführende Infos:
www.famletic.de, www.mamaworkout.de, www.sportundschwangerschaft.de

Biadelly

Originell und praktisch:

Die Biadelly-Geschenkideen
für kleine und große Leute!

www.biadelly.de

Bianka Schramm

Tel: 0172 9715157 | E-Mail: biadelly@web.de



natürlich & unverpackt

Poststraße 1 | 08412 Werdau | Mobil 0171 3334008

www.natuerlich-und-unverpackt.de



Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9:00 – 18:00 Uhr | Samstag 9:00 – 12:00 Uhr

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, Wickelaufgabe, 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: Wiegesprachstunden 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



Zwergenwellness

...Auszeit für Mutter & Kind



www.zwergenwellness.de

0172 / 3619066 oder 0152 / 08836531



Fitness für Dich & Dein Baby

fitdankbaby®

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
- Familienstambuch 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



AUERSBERG APOTHEKE

AC AUERSBERG CENTER | Apothekerin Sylvi Günther e.Kfr.

Meine Angebote:

- Ausgebildete Fachberaterinnen für den Bereich Mutter und Kind
- Ausleihen von Baby-Waagen und Medela Symphony-Milchpumpen
- Beratung im Bereich Homöopathie und Naturheilverfahren

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 9.00 bis 20.00 Uhr
Sa. 9.00 bis 18.00 Uhr

Platanenstraße 4, 09356 St. Egidien
Telefon: 037204 929192
www.auersberg-apotheke.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.bmfsfj.de; www.familien-wegweiser.de



inhair
Intelligente Haut- und Haarpflege.

10x
in Zwickau

Einzigartige Pflegerituale für
Glänzendes Haar
Haarlaminiierung
Thermokeratin Pflegebehandlung
Thalasso Therapy Spa-Behandlung

Strahlende Haut
Mikrodermabrasion
Ultraschallbehandlungen
Spezial- und Wellness-Kosmetik

Haarmonie und Perfektion. inhair Zwickau
Hauptstraße 48 • Tel. 0375.212221 • www.inhair-zwickau.de

natur
heil
weise

Praxis für Naturheilkunde

Doris Blum-Gündel

**Heilpraktikerin
zertifizierte Kinder-Heilpraktikerin**

Behandlung, Beratung, Vorträge:

Hilfe z.B. bei Milchschorf, Neurodermitis, Ohrentzündung,
Atemwegsinfekt, Allergien, chronischen Erkrankungen,
gesunder Ernährung im Alltag, AD(H)S; Yoga-Kurse für Kinder;
natürlich schwanger werden und sein;
Wirbelbehandlung (KiSS), Schmerzbehandlung;
Erste-Hilfe-Kurs für (Groß-)Eltern u.v.m.

*Sie haben Fragen oder wollen einen
Praxistermin/Hausbesuch vereinbaren?*

Tel. 0152 – 26 70 52 68

Ich freue mich auf unser Gespräch!

Löbnitzer Straße 31, 08141 Reinsdorf

www.natur-heil-weise.de

www.kinderheilpraktiker-zwickau.de

