



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Eltern und junge Familien  
in Zwickau und Umgebung.

6. Auflage



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



*Liebevoller Fotoshootings ganz entspannt Zuhause oder Outdoor*

## 5,- € GUTSCHEIN

bei Buchung eines Fotoshooting Paket „Newborn Special“ oder „Kombi“  
und Vorlage der Storchcheninfo\*  
\*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar

## 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 Gewerbe, die Sie spezialisiert, kompetent und hilfsbereit bei Ihren Fragen, Problemen und Wünschen gern unterstützen.

**Überreicht durch:**



volksbank-zwickau.de

# Geborgenheit geben

## Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir unterstützen Sie und Ihr Kind auf dem Weg in die finanzielle Sicherheit. Jetzt beraten lassen: 0375 3911-0.



# BESTIMME DEINE MIETE SELBST



AMIE<sup>®</sup>  
KONFIGURATOR

Eine Innovation Deliner  
GGZ  
www.wohnung.de

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### Geburtsurkunde ausstellen lassen

**Wo:** Bürgeramt/Standesamt; Neuberinplatz 1a, Zwickau; Tel.: 0375 830 (Bürgertelefon); E-Mail: urkundenanforderung@zwickau.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 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 4402-2310  
E-Mail: spezsozialdienst@landkreis-zwickau.de

**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; Hauptmark 1, Zwickau; Tel.: 0375 830; E-Mail: buergerservice@zwickau.de

**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; Hauptmark 1, Zwickau; Tel.: 0375-830

**Voraussetzungen:** Hauptwohnsitz in Zwickau seit mind. 3 Monaten vor Geburt

**Erforderliche Unterlagen:** Antrag, Nachweis der Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U7, Geburtsurkunde, Personalausweis  
persönliche Antragstellung bis Ende 10. bzw. 27. Lebensmonat (2 Auszahlungen)



**Einfach kostenlos testen**

**Für Deine Power sorgt fitbox.**

# EMS

## ENTSPANNT MUTTER SEIN.

Die Schwangerschaft ist für den Körper einer Frau eine riesige Herausforderung.

Das EMS Training ist eine Trainingsform, welches für Frauen nach der Schwangerschaft besonders gut geeignet ist:

- ✔ Widerstand durch elektrische Reize statt schwerer Gewichte.
- ✔ Funktionelle Körpergewichtsübungen gelenkschonendes Training.
- ✔ Persönliche, professionelle Anleitung Anpassung der Intensität ans Fitnessniveau.
- ✔ Sanftes, effektives Beckenbodentraining geringes Verletzungsrisiko.

**fitbox Zwickau Oberplanitz**  
 Äußere Zwickauer Str. 46  
 08064 Zwickau

**Telefon +49 375 44792020**  
**E-Mail oberplanitz@fitbox.de**

**fitbox**®  
 DIE FITNESS REVOLUTION

Impressum fitbox Zwickau Oberplanitz | Inhaber: Sven Wöhl

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Kindergeld beantragen**  
**Wo:** Familienkasse Sachsen; 09092 Chemnitz (Post); Tel.: 0800 4555530; Internet: [www.arbeitsagentur.delfamilie-und-kinder](http://www.arbeitsagentur.delfamilie-und-kinder)  
**E-Mail:** [Familienkasse-Sachsen@arbeitsagentur.de](mailto:Familienkasse-Sachsen@arbeitsagentur.de), Online-Antrag: [familienkasse.de](http://familienkasse.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](http://www.familien-wegweiser.de))
- **Elterngeld beantragen** (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)  
**Wo:** Landratsamt Zwickau; Königswalder Str. 18; 08412 Werdau; Tel.: 0375 4402-0  
**Wann:** ab Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats (Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)  
 Neben dem Basiselterngeld können Mütter und Väter auch das Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Seit 09/21 gelten Neuregelungen für Bundeselterngeld und Elternzeit, die u. a. mehr Teilzeitmöglichkeiten, flexibleren Partnerschaftsbonus und weniger Bürokratie bieten. Infos unter: [familienportal.de](http://familienportal.de) oder [landkreis-zwickau.de](http://landkreis-zwickau.de)  
**Erforderliche Unterlagen:**  
 • schriftlicher Antrag ([www.bmfjsfj.de](http://www.bmfjsfj.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



Wegwerfen? Nein, danke!  
Natürliche Babypflege beginnt hier

- Stoffwindeln
- Wickelzubehör
- waschbare Monatshygiene
- Zubehör für Windel-frei
- Bekleidung uvm.



SCAN ME!

www.NoWasteWrapping.de

Individuelle Beratung  
Workshops | Mietpakete

Stillen  
Schlafen  
Beikost  
Formula  
Stoffwindeln  
Trageberatung

Melanie Keßler  
FAMILIENBEGLEITUNG  
BINDUNGSORIENTIERTE

Bindungsorientierte Familienbegleitung Melanie Keßler  
0176 / 34343976 | www.bfb-melanie.de | Instagram: @bfb.melanie

## Für den Notfall

|                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei | 112 / 110                            |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst       | 116 117                              |
| Giftnotruf                           | 0361 730 730                         |
| Schwangere in Not                    | 0800 40 40 020                       |
| Gewalt gegen Frauen / Männer         | 0800 0 116 016 / 0511235890          |
| Elterntelefon                        | 0800 111 0 550 (Nummer gegen Kummer) |
| Kinder- und Jugendtelefon            | 0800 111 0333 und 116 111            |
| Telefonseelsorge                     | 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222      |

# Gesundes Wickeln mit modernen Stoffwindeln!

Immer häufiger entscheiden sich frischgebackene Eltern für das Wickeln mit Stoffwindeln. Und das aus gutem Grund! Moderne Stoffwindeln überzeugen mit gut durchdachten, unkomplizierten Systemen, die mitwachsen, sich jedem Wickelbedürfnis anpassen lassen und absolut pflegeleicht sind.

### Gute Gründe für das Wickeln mit modernen Stoffwindeln:

Stoffwindeln sind gesünder für das Baby!  
Stoffwindeln bestehen aus unbedenklichen Materialien. Im Gegensatz zu Wegwerfwindeln sind sie atmungsaktiv, frei von Chemikalien und beugen Windelausschlag vor. Außerdem unterstützen sie wunderbar die Hüftreifung des Babys.

### Stoffwindeln schonen unsere Umwelt!

Durch Wegwerfwindeln entsteht täglich sehr viel Müll! Ihr Anteil am Müllaufkommen liegt in manchen deutschen Städten bei zehn Prozent!  
Mit dem Wickeln von Stoffwindeln kann in der gesamten Wickelzeit über eine Tonne Müll pro Kind vermieden werden.

### Stoffwindeln sind günstiger als Wegwerfwindeln!

Bis ein Kind trocken wird, kann man bis zu 2000 Euro für Wegwerfwindeln ausgeben. Eine Ausstattung mit Stoffwindeln kostet zwischen 300 und 500 Euro, diese kann aber für mehrere Kinder eingesetzt werden und nach der Wickelzeit wieder verkauft werden.

### Stoffwindeln sind praktisch und machen Spaß!

Moderne Stoffwindeln sind einfach anzulegen und lassen sich unproblematisch reinigen. Außerdem kommen sie mit tollen Farben und niedlichen Motiven daher und bereiten nicht nur den Kindern gute Laune und Freude.

*Moderne Stoffwindeln sind also schick, stehen für ein gesundes Wickeln, Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein und schonen nach dazu den Geldbeutel!*

### Was ist eine Stoffwindelberatung?

Es gibt mittlerweile sehr viele verschiedene Stoffwindelsysteme und die unterschiedlichsten Materialien. In einer Stoffwindelberatung wird ausführlich auf alle Systeme, Materialien und das Zubehör eingegangen und das hygienische Lagern und Waschen der Windeln genau erklärt.

Ein großer Vorteil ist, dass alle Windeln ausführlich betrachtet und ausprobiert werden können. So lernt man schnell die wesentlichen Handgriffe, Kniffe und Tricks kennen, um dann entspannt am eigenen Kind wickeln zu können.

Viele Stoffwindelberater bieten auch Test- und Mietpakete an. So können Eltern die unterschiedlichen Stoffwindelsysteme zunächst entspannt kennenlernen und ausprobieren, um am Ende für ihr Baby die richtigen Windeln herauszufinden. Mit Mietpaketen speziell für Neugeborene, kann man gut die ersten Lebenswochen des Babys überbrücken und spart sich den Kauf von Neugeborenenwindeln.

Nadine Leube, Jena



erNÄHRdich

## DEIN BAUCH IST ES WERT

ich helfe dir Überblick im "Ernährungsdschungel" zu erhalten.

- 🍷 Wochenbettcatering
- 🍷 Ernährungsbegleitung
- 🍷 Kochkurse für Schwangere und Familien
- 🍷 Beikostkurse
- 🍷 Kinderkochschule

Andrea Meinhold  
Ernährungsbegleitung -  
erNÄHRdich

0176 / 76710777  
www.ernaehrdich.de



## Human Design energieorientiert begleiten

Das Human Design-System ermöglicht die Entschlüsselung des energetischen Bauplans und fördert eine Erziehung, die sich nicht nach persönlichen oder gesellschaftlichen Erwartungen richtet.

- Analysen, Beratung und Begleitung für Eltern und Kinder



0176 / 80542500  
mueller.melanie@posteo.de  
www.melaniemueller.info

Beratung Online oder  
persönlich in Zwickau

# Genieß bewusst

## Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft

In einer Schwangerschaft ist die gesunde Ernährung eines der wichtigsten Themen, denn mit der richtigen Ernährung legt die werdende Mama bereits bedeutende Grundsteine für die Entwicklung des Babys und beeinflusst nachhaltig das Essverhalten des Kindes nach der Geburt. Deshalb wollen wir Ihnen die wohl meist gestellten Fragen kurz und knapp beantworten:

### Was darf ich essen?

Im Prinzip entspricht die Ernährung in der Schwangerschaft auch der allgemeinen gesunden und ausgewogenen Ernährungsempfehlungen. Das bedeutet:

- Trinken Sie ausreichend und vorwiegend kalorienfrei, wie Wasser und ungesüßten Tee [30–35ml pro kg Körpergewicht].
- Essen Sie viel Obst und Gemüse über den Tag verteilt [3x Gemüse und 2x Obst]
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie bspw. Naturreis, Vollkornnudeln, -brot, Haferflocken.
- Essen Sie pro Tag drei Portionen Milchprodukte. Sie enthalten viel Eiweiß und Calcium. [Bspw. 1 Scheibe Käse, 1 Glas Milch + 1 Becher Joghurt oder Ersatzprodukte wie Haferdrinks].
- Pro Tag eine Portion von Fleisch, Fisch, Wurst oder Ei reicht aus. Bevorzugen Sie eher fettarme Wurst- und Fleischsorten und essen Sie einmal pro Woche Fisch.
- Achten Sie auf „versteckte“ Fette in verarbeiteten Lebensmitteln, essen Sie fettarme tierische Produkte und bevorzugen Sie pflanzliche Fette aus Ölen und Nüssen.
- Versuchen Sie nicht zu viele Knabbereien oder Süßigkeiten zu naschen, da sie zu viel Energie und dafür kaum oder keine Nährstoffe liefern.

### Welche Lebensmittel können dem Baby schaden?

- Alkohol [jeder Schluck ist einer zu viel]
- Coffein [enthalten in Kaffee, schwarzen und grünen Tee, Energydrinks, Cola]
- Gewürze [Lakritz, hohe Mengen Gewürznelke, Petersilie, Zimt [besonders Cassia-Zimt]]
- Rohe Lebensmittel [rohes Fleisch/ungekauter Fisch [Tartar, Carpaccio, Steak [medium bzw rare], Salami, Sushi, Räucherlachs], Rohmilch [„Aus Rohmilch hergestellt“], rohe oder weichgekochte Eier [Mousse au Chocolat, Mayonnaise]]
- Innereien [und daraus hergestellte Produkte, wie Leberwurst]
- Raubfische [[bspw. Thunfisch, Aal, Hecht, Rotbarsch und Heilbutt]]
- ungewaschene Lebensmittel [bspw. ungewaschenes Obst und Gemüse]
- Samen [große Mengen Leinsamen oder Mohn [über 20g pro Tag]]

### Muss ich jetzt für zwei Personen essen?

Nein. Erst im letzten Drittel der Schwangerschaft benötigt der Körper ca. 150–200 kcal mehr pro Tag.

### Welche Nährstoffe benötige ich jetzt besonders?

Alle Nährstoffe sind von großer Bedeutung, aber besonderen Stellenwert haben: Eiweiß, Calcium, Eisen, Folsäure und Jod.

### Wie kann ich Allergien vorbeugen?

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, in der Sie nicht vorsorglich auf Lebensmittel verzichten, regelmäßig Fisch mit Omega-3-Fettsäuren verzehren und nach der Geburt stillen. Haben Sie noch weitere Fragen oder ernährungsbedingte Probleme? Dann kann Ihnen eine qualifizierte Ernährungsberatung helfen.

[www.geniess-bewusst.de](http://www.geniess-bewusst.de)

# Second Hand Shop

# KIDS & MORE

Inhaberin: Nicole Knoll

Bahnhofstraße 4  
08371 Glauchau  
Tel. 03763 418751  
Funk 01738504436

Öffnungszeiten:  
Mo/Di/Do/Fr 9-12 Uhr & 14-18 Uhr  
Mi 9-12 Uhr & Sa 10-12 Uhr

## DAS GELBE HEFT

10 x Vorsorge für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes  
von Geburt bis Einschulung:

|     |                        |
|-----|------------------------|
| U1  | Direkt nach der Geburt |
| U2  | 3.-10. Lebenstag       |
| U3  | 4.-5. Lebenswoche      |
| U4  | 3.-4. Lebensmonat      |
| U5  | 6.-7. Lebensmonat      |
| U6  | 10.-12. Lebensmonat    |
| U7  | 21.-24. Lebensmonat    |
| U7a | 34.-36. Lebensmonat    |
| U8  | 46.-48. Lebensmonat    |
| U9  | 60.-64. Lebensmonat    |

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse auch nach dem eU-Heft, dem Kinderuntersuchungsheft in elektronischer Form, das seit Januar 2022 als Bestandteil der elektronischen Patientenakte (ePA) und in Verbindung mit der ePA-App angeboten wird.

# 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



- fitdankbaby-PRE - ab der 14. SSW
- fitdankbaby-Mini - 3-7 Monate
- fitdankbaby-Maxi - 8-14 Monate
- fitdankbaby-Outdoor - alle Altersstufen

Von mehreren Krankenkassen  
gefördert oder übernommen.



Dipl. Sportwissenschaftlerin Julia Lehmann  
julia.lehmann@mamimomente.de

Tel.: 0173 5636380



**Das Gipsatelier im Vogtland**

Neuanfertigung und Reparatur von  
Gipsabdrücken und 3D-Händchen-/Füßchen

Julia Lehmann  
Mobil: 0173 5636380  
Mail: julia.lehmann@mamimomente.de

[www.mamimomente.de](http://www.mamimomente.de)

# Checkliste Klinikkofter

Was muss dort alles rein?

Der Klinikkofter sollte auf Empfehlung der Hebammen und Ärzte bereits ab der 35. Schwangerschaftswoche vollständig gepackt sein.

**Für den Amtsschimmel:**

- Personalausweis und Mutterpass
- Versicherungskarte und Kliniküberweisung
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
- bei ledigen Müttern: die eigene Geburtsurkunde
- 10 € Bearbeitungsgebühr für das Standesamt (1 Geburtsurkunde)

**Für den Kreißsaal:**

- bequeme Schuhe, warme Socken, lockere Kleidung
- T-Shirt für die Mutter
- auch bequeme Kleidung für den werdenden Vater einplanen
- je nach Geschmack Kaugummis, Pfefferminzbonbons und Traubenzucker zum lutschen mitnehmen
- CDs nach Lust und Laune
- Fotoapparat und/oder Videokamera für die ersten Bilder

**Für die Wochenstation:**

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmalslips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahr garnitur 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   |



## Einladung zur Krabbelgruppe

für Alle mit kleinen Kindern (0 bis 3 Jahre)

Frühstück | Tauschbörse | Büchertisch  
Gemeinschaft | Kreatives

Kontakt: Diakonin Carmen Hille-Meyer | Telefon 0 15 90 / 638 29 49

immer von 9 bis 10.30 Uhr im Pauluskirchgemeindehaus  
Ev.-Luth. Stadtkirchgemeinde Zwickau | Pauluskirchplatz 2 a | 08060 Zwickau-Marienthal



# DEIN ZUKUNFTSPLAN



- Was braucht mein Kind wirklich?
- Was ist, wenn uns Eltern etwas passiert?
- Gibt es staatliche Förderungen?
- Wie kann ich mein Kind am besten auf die Zukunft vorbereiten?
- Beratung und individuelle Planung von Elterngeld und Elternzeit?

Damit alle **KINDER** die gleichen **CHANCEN** haben, erarbeiten wir ein **INDIVIDUELLES** Konzept für Sie!

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Gegen Vorlage dieses COUPONS erhalten Sie ein Präsent.



Simone Reichert

Telefon: 03764 79 60 526

Mobil + WhatsApp: 0172 44 33 484

Poststraße 23 | 08393 Meerane

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

In den letzten Jahren ist die Aromatherapie immer beliebter geworden. Bei kleinen Wehwechen, Erkältungskrankheiten oder Anspannung im Alltag können ätherische Öle gute Helfer sein. Gerade werdende Mütter suchen oft nach einer Alternative zu herkömmlichen Tabletten und Salben. Im Folgenden werden ein paar ätherische Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten für Frau und Kind vorgestellt, die eine Hausapotheke bereichern können. Ganz allgemein sollten sich Schwangere auf ihren Geruchssinn verlassen und die Öle wählen, die sie gern riechen. Es sollten Salbei, Muskatellersalbei, Ysop, Basilikum, Myrrhe, Majoran, Wacholder, Pfefferminze, Rosmarin und Fenchel in den ersten vier Schwangerschaftsmonaten gemieden werden.

Die Bergamotte kann frau schon während und nach der Schwangerschaft bei Stimmungsschwankungen benutzen. Sie ist ein Bestandteil des Dammassageöls. Rose als Frauenöl wirkt nicht nur stark hautregenerierend, sondern auch psychisch stabilisierend sowie kräftigend gerade während der Geburt und im Wochenbett. Wehenfördernd wird Zimtrinde eingesetzt. Neben der Rose sind auch Neroli und Jasmin schöne Öle für die Geburtsbegleitung. Für die sensiblen Nasen und Haut von Kleinkindern genügt eine sehr geringe Dosierung von hautfreundlichen Ölen, wie Cajeput, Lavendel sowie Benzoe Siam. Diese sind sehr gut verträglich und wirken antibakteriell oder auch antiviral. Benzoe Siam wird bei Husten und Bronchitis eingesetzt. Cajeput ist fast ein Alleskönner: neben seiner Hautfreundlichkeit besitzt es stark abschwellende wie auch schmerzlindernde Eigenschaften. Es ist für Erkältungskrankheiten oder Ohrenscherzen bestens geeignet. Lavendel sollte auch in keiner Hausapotheke fehlen: für Verbrennungen (sehr hautregenerierend), auf Insektenstiche, bei grippalen Infekten, Ohrenscherzen oder großer Unruhe sowie bei Koliken ist das Öl wunderbar geeignet. Keine Anwendung bei Babys und Kleinkindern sollten Eukalyptus globulus, Kampfer, Pfefferminze oder Thymian ct.thymol Icarvacrol finden. Hier ist die Gefahr eines Glottiskrampfes zu groß!

Grundsätzlich gilt, dass man ätherische Öle, da sie hoch dosierte Substanzen sind, verdünnt auf die Haut aufbringt. Für Erwachsene gilt, dass auf 30 ml Trägeröl (z. B. Mandelöl, Olivenöl) nutzt man insgesamt 6 Tropfen ätherisches Öl. Ein Beispiel für ein Aromamassageöl gegen Anspannung und Nervosität: 30 ml Mandelöl mit 3 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Grapefruit und 1 Tropfen Benzoe.

Für Kleinkinder gilt die Hälfte der Erwachsenenosis: 3 Tropfen auf 30 ml Trägeröl. Rezept für eine Brusteinreibung bei Erkältung: 1 Tropfen Lavendel, 1 Tropfen Cajeput und 1 Tropfen Benzoe Siam auf 30 ml Mandelöl.

Die Behandlung von Säuglingen sollte nur in Absprache mit einem/r Aromatherapeuten/in erfolgen. Nutzen Sie immer ätherische Öle für Ihre Aromatherapie-Hausapotheke aus kontrolliert biologischem Anbau. [www.naturkosmetik-waldfee.de](http://www.naturkosmetik-waldfee.de)

| Datum | Uhrzeit |  |  |
|-------|---------|--|--|
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |
|       |         |  |  |

**Impressum**  
Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig

Mühlenweg 21, 07751 Jena  
Telefon: 03641 364233

**Hinweise:**

Alle Informationen (Stand Februar 2024) sind sorgfältig recherchiert, jedoch ohne Gewähr auf Vollständigkeit, Korrektheit und Aktualität. Sie sind nicht als Ersatz für weitergehende Beratungsleistungen anderer Institutionen und Einrichtungen gedacht. Die Inhalte dieser Broschüre sind ausschließlich zur privaten Nutzung bestimmt. Ein Nachdruck bedarf ausdrücklich der Genehmigung des Herausgebers.

Die Verteilung der Hefte ist kostenlos. Ein Weiterverkauf ist nicht gestattet. Für die Anzeigen in dieser Broschüre und den Inhalt der redaktionellen Beiträge wird keine Verantwortung übernommen.

Satz und Druck: [www.zoommedia.de](http://www.zoommedia.de) • Foto Blumen: © Floydine - Adobe Stock

Lieber online anschauen?  
[www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)

natur  
heil  
weise



## Praxis für Naturheilkunde

**Doris Blum-Gündel**

**Heilpraktikerin  
zertifizierte Kinder-Heilpraktikerin**

**Behandlung, Beratung, Vorträge:**

Hilfe z.B. bei Milchschorf, Neurodermitis, Allergien, Ohrentzündung,  
Atemwegsinfekt, chronischen Erkrankungen,  
gesunder Ernährung im Alltag, AD(H)S, Yoga-Kurs für Kinder  
natürlich schwanger werden und sein,  
Wirbelbehandlung (KiSS),  
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!*

-----

Schlossparkstraße 28, 08062 Zwickau

[www.natur-heil-weise.de](http://www.natur-heil-weise.de)

[www.kinderheilpraktiker-zwickau.de](http://www.kinderheilpraktiker-zwickau.de)

