

Foto: [www.vanillacolours.de](http://www.vanillacolours.de)



# Storcheninfo

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

3. Auflage



**VC**

Exklusiv\* bei **Vanilla Colours** Ihr Wunschbild auf Holz gedruckt (11x11 cm)

 Vanilla Colours  
 vanillacolours

Claudia Jungk  
09113 Chemnitz

Telefon: 0177 2392410  
claudia@vanillacolours.de  
www.vanillacolours.de

\* das Angebot gilt nur gegen Vorlage dieser Anzeige



## 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:



MAMI IN FORM

*Fitness mit Baby*

# ALLES FÜR DEIN BABY!



Mami ist in Bewegung und das Baby gleich mit. Egal ob noch im Babybauch oder schon feste mit dabei: Hier kommen Mamis in Form, hier fühlen sich Babys wohl. Finde Deinen Lieblingskurs und mach mit!

MELDE DICH AN UNTER  
**MAMIINFORM.DE**

fitdankbaby®, BellySport.  
Fenkid®, BuggyWorkout.  
Babymassage, MamiDance.

**WWW.MAMIINFORM.DE**



## Checkliste wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Auskünfte erhalten Sie auch bei den Bürgerservicestellen in Ihrer Umgebung (www.chemnitz.de) bzw. unter der Behördenrufnummer: 0371 115

- Geburtsurkunde ausstellen lassen**  
**Wo:** Standesamt, Bahnhofstr. 53, 09111 Chemnitz, Tel.: 0371 4883321  
 (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), Amt für Jugend und Familie, Bahnhofstr. 53, 09111 Chemnitz, Tel.: 0371 4885101  
 (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:** Meldebehörde/Bürgerservice, Düsseldorfer Platz 1, Tel.: 0371 115  
 (Behördenrufnummer)  
**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

Gesundheit in  
besten Händen

AOK  
PLUS



# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Kindergeld beantragen**  
**Wo:** Familienkasse Sachsen, Heinrich-Lorenz-Str. 20, 09120 Chemnitz  
Post: Familienkasse Sachsen, 09092 Chemnitz,  
Tel.: 0800 4555530 und [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)
- 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:** Antragsannahme: Bürger- u. Verwaltungszentrum Moritzhof, Sozialamt,  
Bahnhofstr. 53, 09111 Chemnitz (Kundenportal), Tel.: 0371 488 5011  
Formulare auch unter: [www.chemnitz.de](http://www.chemnitz.de)  
**Wann:** ab Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats  
(Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)  
Neben dem Basiselterngeld können Mütter und Väter ab 2015 auch das  
Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Damit wurde das bestehende  
Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.  
Nähere Informationen finden Sie u.a. unter [www.elterngeld.net](http://www.elterngeld.net).  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - schriftlicher Antrag ([www.elterngeld.net](http://www.elterngeld.net) / [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
  - im Anschluss an das Elterngeld kann Landeserziehungsgeld gewährt werden
- Elternzeit beantragen** (max. bis zum dritten Lebensjahr)  
Nach Einführung des Elterngeld Plus können ab 2015 24 Monate auf den  
Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.  
**Wo:** Arbeitgeber  
**Wann:** spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag,  
danach 13 Wochen  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Antrag mit zeitlichen Angaben
- Kinderzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)  
**Wo:** siehe Kindergeld  
**Wer:** für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

## Von klein auf bestens versorgt.

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns am Herzen. Deshalb unterstützen wir Sie mit vielen Vorsorge-Angeboten, z. B. unserem AOK-Familienprogramm, der Aktion »Gesunde Kinder – gesunde Zukunft« oder dem interaktiven Impfkalender. Infos unter [plus.aok.de](http://plus.aok.de)



## Gutschein für 2x kostenloses „Schnuppern“ im

Familienzentrum

Mäusenest Gröna e.V.



- Familientreffpunkt für Eltern in Elternzeit, Eltern mit Kleinkindern, Alleinerziehende, Schwangere, Großeltern etc.
- Krabbelgruppen von 0 - 3 Jahren, Eltern-Kind-Spielkreise
- Elternberatungen in Einzel- oder Gruppengesprächen
- Café mit angrenzendem Spielzimmer für alle Altersgruppen
- fortlaufende Gruppen, dadurch Einstieg jederzeit möglich

Weitere Informationen und Fotos entdeckt Ihr auf unserer Homepage  
[www.maeusenest-gruena.de](http://www.maeusenest-gruena.de)

☎ 0371/8579091; 0174/9677104 ✉ [maeusenestev@web.de](mailto:maeusenestev@web.de)

August-Bebel-Straße 40, 09224 Chemnitz OT Gröna

## „Elternverein Chemnitzer Frühstarter“

Verein zur Förderung von Familien mit  
frühgeborenen Kindern e.V.



**Eltern helfen Eltern** - Angebote des Elternvereins:

- Elternbetreuung in den Chemnitzer Kliniken
- Unterstützungsangebote für zu Hause
- Kaffeklatsch einmal im Monat zum Erfahrungsaustausch
- Babymassage-Kurse für Frühstarter
- „Musische Frühstarter“ Kurse in der Städtischen Musikschule Chemnitz
- Veranstaltungen für Familien

Vereinsvorsitzende: Grit Bäßler  
Gürtelstraße 10, 09114 Chemnitz  
Tel. 0371/420505  
[www.chemnitzer-fruehstarter.de](http://www.chemnitzer-fruehstarter.de)  
[www.facebook.com/ChemnitzerFruehstarter](https://www.facebook.com/ChemnitzerFruehstarter)



# Beziehung und Bindung

Psychische Dimension von Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft

Die Zeit der Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit danach sind für die werdenden und frisch gebackenen Eltern und das Baby aufregende Lebensereignisse.

### Schwangerschaft und Geburt

Die Entwicklungspsychologie bestätigt, dass ungeborene Babys kompetente Wesen sind, die hören, sehen, schmecken, riechen, fühlen, lernen und sich erinnern können. Auch wenn die werdenden Eltern nicht immer etwas von diesen Entwicklungen bemerken, haben sie doch positiven oder negativen Einfluss auf die zukünftige emotionale und neurobiologische Ausstattung ihres Babys. Physischer und psychischer Stress, Partnerschaftsprobleme, Schwangerschaftskomplikationen oder unverarbeitete Konflikte können sich ungünstig auf das Schwangerschafts- und Geburtserleben der werdenden Mutter und auf die Entwicklung des Kindes auswirken. Das kann dazu führen, dass Elternteile sich ängstlich, falsch, überfordert und von sich oder ihrem Baby getrennt fühlen. Eine fachliche Beratung und empathische Begleitung können dazu beitragen, mit sich, dem Partner und dem Baby in guter Bindung zu bleiben, Schwangerschaftskomplikationen vorzubeugen und eine gelungene Geburt zu erwarten. Das Erlernen von Tiefenentspannungsmethoden, die Kommunikation mit dem ungeborenen Kind, Paar- oder Familienberatung sind unterstützende Methoden.

### Leben mit Kind

So erfüllend wie die Zeit mit dem eigenen Kind ist, gibt es auch Situationen, wo Eltern und Baby an emotionale und körperliche Grenzen kommen. Wenn Babys untröstlich schreien, wenig schlafen oder sich schlecht beruhigen lassen, Frauen durch überwältigende Erfahrungen rund um die Geburt belastet sind oder kein Paarleben mehr möglich ist, scheint es oft keinen Weg mehr aus der Anspannungs- und Stressspirale zu geben. Besonders beim Kind droht Stress chronisch zu werden. Eine professionelle Unterstützung bedeutet Entlastung und Steigerung der Lebensqualität.

### Rolle der Eltern-Kind-Bindung

Eine gelungene Bindung zwischen Eltern und Kind kann selbst nach vielen Jahren noch kraftpendend sein und als Sicherheit vermittelnd erlebt werden. Sie ist ein wichtiger Schutzfaktor für die psychische und physische Gesundheit über die ganze Lebensspanne. Wenn Menschen sicher gebunden sind, ist es ihnen möglich, enge zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen, sich selbst als liebesfähig und liebenswert zu erleben.

E. Karpe, M.Sc. Psychologin, Körperorientierte Krisenbegleiterin;  
S. Triemer, Systemsiche (Familien-)Therapeutin, Bindungsanalytikerin



## 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
- gibt Vätern 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](http://www.bewegt-tragen.de)

# Akute und chronische Rückenschmerzen ... während und nach der Schwangerschaft



## Heilpraktiker Lauterlein: „Auch in der Schwangerschaft sind Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen gut behandelbar!“

### Herr Lauterlein, weit mehr als die Hälfte aller Schwangeren leiden unter Rückenschmerzen. Worin sehen Sie die Ursachen?

Rückenschmerzen bei Schwangeren werden häufig durch dieselben Ereignisse ausgelöst wie bei nicht schwangeren Personen. Durch eine ruckartige Bewegung oder beim Heben zum Beispiel. Bei Schwangeren werden Rückenschmerzen zusätzlich durch dieplötzliche Gewichtszunahme, eine veränderte Körper- und Ganghaltung und die hormonbedingte Lockerung der Bänder und Sehnen begünstigt. Viele meiner Patientinnen litten aber schon bevor sie in guter Hoffnung waren an Beschwerden im Bewegungsapparat. Durch alle eben genannten Gründe kann es zu Verschiebungen und Fehlstellungen im Becken und der Wirbelsäule kommen. Dadurch können Nerven unter Druck geraten, welche dann lokal oder auch ausstrahlend Schmerzen verursachen können.

### Wie helfen Sie diesen Patientinnen?

Durch meine gezielte Rückentherapie sollen solche Fehlstellungen sanft korrigiert werden. Meist bessern sich dadurch genau die Beschwerden, die die Patientinnen schon wochenlang gequält haben. Ich möchte es an dieser Stelle auch nicht versäumen, Sie darüber aufzuklären, dass Schmerzen im Nacken und der Brustwirbelsäule während der Schwangerschaft ebenfalls keine Seltenheit sind. Auch bei diesen Beschwerden arbeite ich bei meiner Therapie mit den geeigneten Techniken.

### Kann Ihre Behandlung auch die Geburt erleichtern?

Meine langjährigen Erfahrungen haben gezeigt, dass eine Fehlstellung im Becken zur häufigsten Schmerzursache während der Schwangerschaft gezählt werden kann. Werden diese Fehlstellungen beseitigt, ist das für die werdenden Mamis natürlich eine erhebliche Erleichterung. Diese Erfahrungen bestätigen sich auch durch eine internationale Studie (1988/„ObstetricsandGynecology“). Eine andere Studie (Fallon J. The Effect of Chiropractic Treatment on Pregnancyand Labor) zeigte zudem, dass durch die Korrektur von Fehlstellungen im Becken und der Lendenwirbelsäule die Geburtszeit um bis zu 30% verkürzt werden kann. Außerdem empfehle ich meinen Patientinnen auch nach der Wöchnerin Zeit einen Termin in meiner Praxis zu vereinbaren. Durch eine wiederholte Behandlung lassen sich die nach der Geburt typischen Schmerzen im Unterbauch gut therapieren und bei der Geburt erneut erworbene Fehlstellungen im Becken und der Wirbelsäule können beseitigt werden.

HEILKUNDE CHIRO PRAXIS LAUTERLEIN  
Heilpraktiker Ingo Lauterlein

Straße der Nationen 73–75 • 09113 Chemnitz  
Telefon: +49 371 26 25 65 0  
Internet: [www.lauterlein.de](http://www.lauterlein.de) • E-Mail: [service@lauterlein.de](mailto:service@lauterlein.de)

# Checkliste Klinikkofter

Was muss dort alles rein?



Praxis für  
ganzheitliche  
Ergotherapie  
Isabell Ewert

## ergotherapeutische Angebote für Familien mit Kindern

- gezielte Beobachtung wesentlicher Entwicklungsbereiche bereits im Kleinkindalter
- Beratung zu gezielten Fördermöglichkeiten in den Bereichen Wahrnehmung, Bewegung und Verhalten, vom Kleinkindalter bis zum Schulbesuch
- Überprüfung und Förderung vorschulischer Basisfähigkeiten für das Erlernen von Schreiben und Rechnen
- ergonomische Wohnraumberatung und Anpassung im Kinderzimmer
- klingende Kommunikation mit Klangschalen für eine ganzheitliche Entwicklungsförderung

Wir begleiten Sie gern bei Ihren ganz persönlichen Fragen und Anliegen.



## psychologische Beratung auf ganzheitlicher Basis

- in privaten und beruflichen Neuorientierungsphasen
- bei herausfordernden Aufgaben im persönlichen Alltagsleben, die Körper und Seele sehr intensiv fordern
- in verschiedenen Belastungssituationen

### Unsere Angebote:

- vielfältige Entspannungsmethoden wie z. B. PMR, Achtsamkeitsübungen u. v. m.
- individuelle Angebote mit Klangschalen
- gestalterische Techniken

**Praxis für ganzheitliche Ergotherapie Isabell Ewert**

Carl-Bobach-Straße 2 • 09120 Chemnitz

**Telefon: 0371 8344699 • [www.therapie-in-chemnitz.de](http://www.therapie-in-chemnitz.de)**

E-Mail: [info@therapie-in-chemnitz.de](mailto:info@therapie-in-chemnitz.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 Kreißaal:

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

### Für die Wochenstation:

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





**Salon Landrock**  
Sinn für SchönSein

## Haare & Haut

*in der Schwangerschaft und danach*

Sie unterliegen in dieser besonderen Zeit Veränderungen. Als ganzheitlich arbeitender Friseur beraten wir Sie zu Haar- und Hautpflege. Gönnen Sie sich in und nach der Schwangerschaft Ihr ganz persönliches Wohlgefühl mit Haut und Haaren!

Salon Landrock – Haartherapiezentrum  
Jahnstraße 23, 09126 Chemnitz, Tel.: 0371 35565001  
www.salonlandrock.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
  - Thermosflasche/-Box
  - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden in Apotheken von Hebammen

## Für Unterwegs

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

## Sicherheit für später

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

## Erfahrungsräume für Kinder und Eltern

Beratung • Begegnung • Austausch

*Kinder, von Geburt an, liebevoll durch das Leben zu begleiten ist eine wundervolle Aufgabe. Es ist ein Entwicklungsprozess – für Euch, als Eltern, ebenso wie für Euer Kind.*

**Ihr möchtet  
mit Eurem  
Kind neue  
Wege  
gehen?**



• raus aus alten  
Erziehungsmustern  
• Herausforderungen intuitiv  
meistern • in ein entspannteres  
Familienleben

Meine Angebote: Ganzheitl. Psychotherapie, Energiearbeit,  
Entspannung, Workshops, Vorträge, ...

**www.seelenimpulse.info**

Praxis Impulse für Körper und Seele

Ines Spiller, Andréstr. 17, 09112 Chemnitz

Tel.: 0371 64966285, E-Mail: mail@seelenimpulse.info



Der Chemnitzer Windelservice

**POPulär**  
natürlich sauber

Jetzt  
**2 von 4  
Wochen  
gratis!**



Josephinenstraße 2, 09113 Chemnitz • Telefon: 0174 2907880  
mail@Chemnitzer-Windelservice.de • www.Chemnitzer-Windelservice.de



## Moderne Stoffwindeln sind in!

**Wussten Sie schon: Pampers sind out, moderne Stoffwindeln sind in.  
Denn Stoffwindeln sind das Beste für Ihr Kind.**

Handelsübliche Wegwerfwindeln beinhalten umstrittene, mineralölhaltige Stoffe, sogenannte Paraffine, die die Regenerationsfähigkeit und den Säureschutzmantel der Haut beeinträchtigen. Stoffwindeln werden aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Hanf hergestellt und sind damit perfekt für Babys sanfte Haut. Im Vergleich zu Wegwerfwindeln lösen Stoffwindeln wesentlich seltener allergische Reaktionen aus, und Babys leiden praktisch nie an einem wunden Po.

### **Stoffwindeln vermeiden Müll und schonen die Ressourcen.**

4500 Windeln benötigt ein Kind im Durchschnitt bis es trocken wird. Das entspricht etwa 1000 Kilo Müll, Sondernüll der nicht recycelt werden kann und mindestens 500 Jahre braucht, bis er zersetzt ist. Hingegen werden Stoffwindeln immer wieder verwendet und schonen damit die Umwelt. Stoffwindeln produzieren nicht nur so gut wie keinen Müll, sie schonen auch die natürlichen Ressourcen. Die notwendigen Rohstoffe für Stoffwindeln sind schwindend gering im Vergleich zu der Herstellung von Wegwerfwindeln. Holz, Erdöl und extrem viel Wasser wird verbraucht, und all das für ein Produkt, das nur einmal für ein paar Stunden getragen wird.

### **Stoffwindeln unterstützen beim Trockenwerden.**

Tatsache ist, dass seit der Einführung von Wegwerfwindeln in den 1960er Jahren, Kinder immer später trocken werden. Das liegt vor allem daran, dass die Wegwerfwindeln sich über einen sehr langen Zeitraum trocken anfühlen. Viele Kleinkinder merken überhaupt nicht, wenn sie in die Hose gemacht haben. Stoffwindelkinder spüren, wenn die Windel nass wird und entwickeln ein Gefühl für die eigenen Ausscheidungen. Sie beginnen zeitiger Signale zu geben, wenn es untenherum unangenehm wird.

### **Stoffwindeln sind einfach, praktisch und total süß.**

Die Stoffwindel aus super saugfähigem Material nimmt die Flüssigkeit auf, und eine dünne, auslaufsichere aber atmungsaktive Überhose sorgt dafür, dass die Kleidung trocken bleibt. Die Überhosen sind bunt und total süß, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Wenn Sie sich die Arbeit sparen möchten, selbst Stoffwindeln zwei- bis dreimal pro Woche zu waschen, dann bietet der Chemnitzer Windelservice die einzigartige Möglichkeit, sämtliche Arbeit rund um das Thema Stoffwindeln auszulagern. Nähere Informationen hierzu unter [www.chemnitzer-windelservice.de](http://www.chemnitzer-windelservice.de). Da hat niemand mehr eine Ausrede, nicht mit Stoff zu wickeln.

Natürliche Babypflege Bahnhof-Apotheke Kempten

Aromamischungen zu Geburtvorbereitung  
und Wochenbett

Medela Milchpumpen

Homöopathische Hausapotheke

**an** APOTHEKE  
NEUKIRCHEN

AM STERN - CHEMNITZER STRASSE 2

info@apotheker-neukirchen.de  
www.apotheker-neukirchen.de **Tel. 0371 / 22 41 30**

# Kreativ-Villa

Ihr privater Kindergarten  
in Chemnitz



Kinder im Alter  
von **1 bis 7 Jahren**

Unsere **Betreuungszeiten** richten  
sich nach Ihren **Arbeitszeiten**

bewährtes **Kreativkonzept**

Erfenschlager Straße 137 • 09125 Chemnitz • Telefon: 0371 5430659  
[www.kreativ-villa.de](http://www.kreativ-villa.de) • [info@kreativ-villa.de](mailto:info@kreativ-villa.de)



## Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Das **Mutterschutzgesetz** gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, ausgenommen Hausfrauen, Selbständige, Organmitglieder und Geschäftsführerinnen juristischer Personen oder Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Mutterschutzfestlegungen. (Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen.)

### Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sind unverzüglich Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitzuteilen sowie das entsprechende Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorzulegen.

### Schutzfristen/Beschäftigungsverbot

- 6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt
- für Früh- und Mehrlingsgeburten Verlängerung auf 12 Wochen
- falls danach Gesundheitsgefährdung möglich, kann Arzt individuelle Schutzfrist festlegen

### Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung

### Elternzeit

siehe Checkliste Seite 7

### Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro Tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nachtarbeit (von 20.00 bis 6.00 Uhr)
- keine Sonn- und Feiertagsarbeit

### Stillzeiten während der Arbeitszeit

- Zeiten: • 2x täglich 1/2 Stunde oder  
• 1x täglich 1 Stunde

### Mutterschaftsgeld für die Zeit der o.g. Schutzfristen

- Wer zahlt: • Krankenkassen bzw. Bund: einen festgelegten Tagessatz  
• Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettogehalt

Zur Zeit wird das bestehende Mutterschutzgesetz überarbeitet und soll neu voraussichtlich 2017 in Kraft treten.

Informationen u. a. über: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de); [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)



**WiC**<sup>®</sup>

Die Vermieter der GGG

WiC – wohnen in chemnitz gmbh  
Steinhaus-Passage

Clausstraße 10/12  
09126 Chemnitz



Ganz schön  
**enge  
Kiste?!**

**Neues Zuhause. Mehr Platz.**  
Eure neue Wohnung wartet  
auf

**wic.de**



# Meine Termine

Datum	Uhrzeit	

## Impressum

**Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig**

Mühlenweg 21, 07751 Jena E-Mail: [info@storcheninfo.de](mailto:info@storcheninfo.de)

Telefon: 03641 331444

Internet: [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)

[www.facebook.com/storcheninfo](https://www.facebook.com/storcheninfo)

### Hinweise:

Alle Informationen (Stand September 2017) 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 in dieser Broschüre werbenden Ansprechpartner und deren ggf. redaktionellen Beiträge wird keine Verantwortung übernommen.

Satz und Druck: [www.zoommedia.de](http://www.zoommedia.de); Foto Sonnenblumen: © Olivier Le Moal - Fotolia.com

In eigener Sache:  
**Geschäftspartner und  
Mitarbeiter bundesweit  
willkommen!**





www.allthera-physio.de

**Christian Thieme**

# Physiotherapeut

Zeißstraße 55 a  
09131 Chemnitz



Tel. 0371 4505279  
Fax 0371 4505736

Nutzen Sie auch  
unsere Handy-App!



 Sie finden uns auch bei Facebook: [www.facebook.com/allthera](http://www.facebook.com/allthera)

**allthera**  
**Praxis für**  
**Physiotherapie**  
**Bewegungsbad**

Inhaber: Christian Thieme  
Heinrich-Heine-Straße 1  
09131 Chemnitz

Tel. 0371 45908607  
Fax 0371 4505736

[info@aquafitness-chemnitz.de](mailto:info@aquafitness-chemnitz.de)

**Von den Krankenkassen unterstützt!**

**Aquafitness • Aquajogging**

**Kinderaquafitness (6–10 J.) • Babyschwimmen**

**Babyfit im Wasser (AOK) • Seniorengruppen**

**Aquafitness**

[www.aquafitness-chemnitz.de](http://www.aquafitness-chemnitz.de)

