

Foto: www.knirpsenbilder.de



Storcheninfo

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



BABYBAUCH-SHOOTINGS ENTWEDER IM STUDIO ODER IN DER NATUR.
NEUGEBORENEN-SHOOTINGS IM STUDIO ODER BEI EUCH ZUHAUSE.

Herzlichen Glückwunsch zur schönsten Zeit in eurem Leben! Eine Zeit, die man leider nicht anhalten, dafür aber in wundervollen Erinnerungen festhalten kann. In entspannten Shootings, fernab der Hektik des Alltags, bin ich mit meiner Kamera für euch da und halte diese wunderbaren Momente fest.



GUTSCHEIN: Fotoaufsteller 10x15cm mit 12 Fotos bei Buchung eines Shootings und Vorlage der Storcheninfo.

www.knirpsenbilder.de



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:

Kinder-Friseur



Wilde Köpfe

Große Aktion für unsere Kleinen

Mit diesem Coupon, bezahlen Sie
für den 1. Haarschnitt Ihrer Neulinge nur 10 €.

Inhaberin: Friseurmeisterin Yvette Rudolph
Ecke Spener/Wormser Straße
Telefon: 0351 - 656 153 65 Web: www.wildekoepfe.de

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Bürgeramt, Abt. Standesamt, Pevanionhofstr. 7, 01099 Dresden, Tel.: 0351 4886751, Post: PF 120020, 01001 Dresden (Geburtsanzeige erfolgt durch Klinik, Geburtshaus, Hebamme)
Wann: bis 7 Tage nach der Geburt
Erforderliche Unterlagen:

 - Geburtsbescheinigung von Klinik/Geburtshaus/Hebamme
 - Personalausweis/Pass
 - bei ledigen Müttern zusätzlich Geburtsurkunde der Mutter
 - Vaterschaftsanerkennung und gemeinsame Sorgerechtsklärung (falls schon vorhanden)
 - Stammbuch

- **Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)
Wo: Standesamt (siehe Geburtsurkunde), Jugendamt, Dr. Külz-Ring 19, 01067 Dresden, Tel.: 0351 4884761, Post: PF 120020, 01001 Dresden (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: Bürgeramt (Zentrales Bürgerbüro Altstadt, Theaterstr. 11, 01067 Dresden, Tel.: 0351 4886070 sowie weitere Bürgerbüros in Ihrer Nähe.)
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

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter dresden.de.

MUTZELHAUS

CAFÉ · RESTAURANT · SPIELPLATZ

**EINMALIG
FÜR KLEIN-
KIND-ELTERN**

- bei uns herrscht straßenschuhfreie Zone
- Stillen ist für uns normal
- Spielecke für die Geschwister
- Paradies aus Kaffee, Kuchen & den besten Burgern der Stadt

Louisenstraße 54 · 01099 Dresden
www.mutzelhaus.de

Babys

2. WOHNZIMMER





Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Willkommen kleiner Neu-Dresdner



Unendlich viel Liebe bekommst du von Mama und Papa.

Das Konto fürs Leben von uns. saxx life.

Gutschein über 10 Euro

Für ein neues saxx life-Konto. Für Ihr Baby, Alter max. 3 Jahre.
Gültig bis 31.12.2018.

neue Kontonummer

Interner Vermerk: Konto eröffnen,
danach weiter an 0575000 zur Buchung

 Ostsächsische
Sparkasse Dresden

- Kindergeld beantragen**
Wo: Familienkasse Bautzen, Neusalzaer Str. 2, 02625 Bautzen
Post: Familienkasse Sachsen, 09092 Chemnitz,
Tel.: 0800 4555530 und 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)
- Elterngeld beantragen** (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)
Wo: Jugendamt, Dr.-Külz-Ring 19, 01067 Dresden, Tel.: 0351 4884777,
Post: PF 120020, 01001 Dresden
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.
Erforderliche Unterlagen:
 - schriftlicher Antrag (www.elterngeld.net/ / 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

KANGA TRAINING®

Dein bestes Workout
in Geborgenheit

Let's Kanga mit Melanie
in Dresden Friedrichstadt,
Striesen, Blasewitz und
Johannstadt

kostenlose
Schnupper-
stunde!*

Melanie

Lizenzierte Kangatrainerin
melanie@kangatraining.de
0173 / 69 75 641
www.kangatraining.de

* Bei der Buchung Code „Storcheninfo“ angeben.
Nur ein Gutschein pro Person, keine Barablöse möglich.



Runter vom Sofa!

Ein Pladoyer für Sport während und nach der Schwangerschaft

Es ist kein Geheimnis, dass das körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau zentral für den positiven Verlauf der Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach steht. Weniger beachtet wird jedoch der Umstand, dass auch körperliche Aktivitäten hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

Aus Angst, eine Fehlgeburt zu erleiden oder dem Baby zu schaden, treiben viele Frauen in der Schwangerschaft deutlich weniger Sport als davor, oder sie hören sogar ganz damit auf. Dies liegt häufig an einem Mangel an Informationen und der damit einhergehenden Verunsicherung darüber, ob und in welcher Form das Betreiben von Sport in oder nach der Schwangerschaft erlaubt oder sogar empfehlenswert ist. Dabei gibt es inzwischen eine Fülle an Untersuchungen, die zeigen, dass sportliche Aktivitäten während der Schwangerschaft nicht nur nicht schaden, sondern sogar deutliche Vorteile und positive Effekte mit sich bringen. So leiden sportliche Schwangere seltener an Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Krampfadern, nehmen weniger an Gewicht zu und erkranken seltener an Schwangerschaftsdiabetes.

Das Gerücht, sie sollten sich lieber ausruhen, hält sich trotzdem hartnäckig. „Viele Frauen befürchten, dass durch Erschütterungen (z.B. beim Joggen) eine Fehlgeburt ausgelöst werden kann“, erklärt Dr. Stefanie Gossmann in der gynäkologischen Abteilung der Donauklinik Neu-Ulm. „Dabei werden Frühgeburten nur in äußerst seltenen Fällen – wie z.B. bei einem Verkehrsunfall – durch mechanische Reize ausgelöst. Wer gesund ist, darf sich belasten. Körperliche Fitness und sportliche Vorerfahrung sind aber bei der Auswahl der Sportarten und des Trainingsumfangs zu berücksichtigen.“

Sportliche Leistungsfähigkeit hat aber nicht nur positive Effekte während der Schwangerschaft, sondern auch Einfluss auf den Geburtsverlauf. „Körperliches Training kann Frauen auf die Höchstleistung bei der Geburt vorbereiten. Studien zeigen, dass sportliche Frauen weniger Schmerzmittel und auch deutlich seltener eine operative Entbindung benötigen. In unserer Klinik können wir diese Ergebnisse nur bestätigen“, sagt Dr. Gossmann.

Nach der Geburt sollte der erste wichtige Schritt, zurück zur alten Form, die Rückbildungsgymnastik sein. Erst danach sollte wieder ein intensives Sportprogramm beginnen. Mit diesem postnatalen Training lassen sich viele Beschwerden wie z.B. Inkontinenz, Gebärmutterensenkung, Rückenschmerzen und depressive Verstimmungen lindern oder sogar vermeiden. Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Selbstvertrauen werden gestärkt. © Kanga Training

Praxis für Logopädie

Juliane Springer

Logopädie - Bindungsberatung - Lernförderung

Waldschlößchenstr. 24 | 01099 Dresden

www.logopaedie-springer.de



Frische Farbe. Frische Ideen.
Internet und Print.
www.zoommedia.de

zoommedia

Foto: drublg-photo, fotolia.com

Storcheninfo in eigener Sache

In letzter Zeit erhalten wir immer mehr Anfragen für Ausgaben der Storcheninfo in anderen Bundesländern. Für die Realisierung von Heften im weiteren Umkreis suchen wir daher engagierte Mitarbeiter oder Geschäftspartner (m/w). Aber auch in Thüringen/Sachsen/Sachsen-Anhalt bietet sich für Sie ein interessantes Tätigkeitsfeld.

Interessiert?
www.storcheninfo.de



Storcheninfo

Eine gute BINDUNG - ein Schutzfaktor für das ganze Leben

Für die Entwicklung eines Kindes sind die ersten drei Lebensjahre von grundlegender Bedeutung. In dieser Zeit wird das Fundament für das ganze spätere Leben angelegt. Aufbauend auf eine sichere Bindung kann eine gesunde motorische, kognitive, soziale und emotionale Entwicklung eines Kindes gelingen.

Mit der emotionalen Wärme, Liebe, Feinfühligkeit und Aufmerksamkeit, die Eltern ihren Neugeborenen, ihren Kleinkindern, Schulkindern und Jugendlichen entgegenbringen, schenken sie ihnen einen wichtigen Schutzfaktor.

„Kinder mit einer sicheren Bindung können sich besser in die Gefühle anderer Menschen hineinversetzen, haben eine bessere Sprachentwicklung, sind kreativer, haben mehr Freunde und finden rascher Lösungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen.“ Prof. KH Brisch

Es ist nicht immer leicht und einfach, gute und bindungsorientierte Eltern zu sein. Zu den zahlreichen Herausforderungen gehören eine Reihe von Fragen, die sich im Laufe der ersten Jahre stellen.

Ab wann wird mein Baby, wissen wer „ICH“ bin, soll es in eine Tageskrippe gehen oder bleibe ich mit meinem/unserem Kind zu Hause. Wie gehe ich mit Schreiatacken, Wutanfällen oder Frustration meines Kindes um? Wie reagiere ich auf mein Kind, wenn ich an meine Belastungsgrenze gerate? Auch für die Geschwisterkinder beginnt eine spannende Zeit, wenn ein neues Baby in die Familie hinzukommt. Ein wichtiges und einschneidendes Ereignis, welches für die ganze Familie viel Neues bedeutet.

Die Bindungsentwicklung zwischen dem Kind und seinen Eltern oder primären Bezugspersonen verläuft nicht in allen Beziehungen immer nach Wunsch und bestmöglich. Sie ist vielfältig durch Einflüsse störfähig. Es gibt Lebensereignisse und Traumata, die diese Beziehungsentstehung beeinflussen. Entsprechend dem Alter des Säuglings/ Kindes/Jugendlichen gibt es Anzeichen oder Verhaltensweisen, die einen ungünstigen Bindungstyp zur Ursache haben können. Es gibt (im Säuglingsalter) Anzeichen - z.B. Wachstumsverzögerungen, Essstörungen, Schreistörungen, Schlafstörungen, die ungünstige Bindungsbeziehungen anzeigen können. Ebenso können im Kleinkindalter und Schulalter Verhaltensweisen wie gesteigerte Wutanfälle, übersteigertes Bindungsverhalten, Trennungsprobleme oder Aggression Zeichen eines ungünstigen Bindungsstiles sein.

Die gute Nachricht ist, dass die Bindung zwischen den Eltern und dem Kind nicht nur ungünstigen Beeinflussungen unterliegt, sondern eine Korrektur der nicht erwünschten Verhaltensweisen durch positive Veränderungen ebenso zu jederzeit möglich ist. Eine fachliche Beratung bringt Unterstützung, ebenso Entlastung und kann das Wachsen einer gesunden Eltern-Kind Bindung und eines liebevollen Familienklimas fördern.

Juliane Springer, staatl. anerk. Logopädin, Bindungsberaterin – B.B.T.

Ihre Apotheke
für Homöopathie
& Naturheilkunde

 GALENUS-
APOTHEKE

Hoyerswerdaer Str. 40
01099 Dresden-Neustadt
Tel.: 0351-8026823
Fax: 0351-8026824
Email: info@galenus-
apotheke.de

Homöopathische Einzelabfüllungen

Anthroposophische Arzneimittel
(WALA/Weleda)

Spagyrik

Schüssler Salze

Bachblüten

Produkte der Bahnhofsapotheke
Kempten
(Hebamme Stadelmann)

Verleih von Milchpumpen
(Medela)

Beratung rund um Kinderwunsch,
Schwangerschaft, Wochenbett und
Stillzeit

und vieles mehr...



Osteopathie und Kinder

Neugeborene, Säuglinge, Kinder und Jugendliche können mit Hilfe osteopathischer Behandlungen von Fehlfunktionen befreit werden, die sich auf die spätere körperliche Entwicklung negativ auswirken könnten.

Mögliche Beschwerden bei Kindern:

- Allergien • Asthma • Aufmerksamkeitsdefizite
- Bauchkrämpfe • Einnässen • Schrei- und Spuckkinder
- Laufschwierigkeiten • Lernschwierigkeiten und Legasthenie
- Augen- und Ohrenprobleme • Schlafstörungen
- Wachstumsstörungen • verspätete oder auffällige Entwicklungen

Kindliche Schädel bestehen bei der Geburt aus mehreren weichen Knochenschichten und Bindegewebsplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen.

Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Saugglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Verschiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbstregulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nervenaustrittspunkten zur Folge haben.



Bild: Alexandr Vasilyev - fotolia.com

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

Bewegung fördert die Entwicklung unserer Kinder.

Melden Sie Ihr Kind zu unseren Kindersportkursen an (AK 1-3/3-5).



KATHLEEN KREIBICH
PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

T 0351 79213827
A Stübelallee 67 | 01309 Dresden
E info@ergokreibich.de
www.ergokreibich.de

· zielgerichtet · kompetent · kindgerecht ·

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-Kreislauferkrankungen. 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)

Freuen Sie sich! Die Schwangerschaft ist eine gute Zeit, um sich bewusst mit gesunder Ernährung zu beschäftigen – vermutlich wird Sie Ihr Körper sogar mit deutlichen Signalen unterstützen – manches lehnt er ab, weil er es nicht braucht, anderes will er dringend haben. Dabei gilt: Essen für zwei brauchen Sie nicht, aber gönnen Sie sich bewusst das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen schmeckt. Nicht viel mehr, sondern viel wertvoller essen – das ist jetzt die Grundregel. Sorgen Sie in jedem Fall für reichlich frisches Gemüse und Obst sowie für eine vielseitige, ausgewogene und frische Lebensmittelwahl. Dies wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Entdecken Sie ein „Wohlfühlprogramm“ für neun Monate voller Energie sowie viele praktische Tipps, mit denen Sie ihren Alltag entspannt gestalten können.

Wenn Sie darüber nachdenken, was für Sie und Ihr ungeborenes Baby jetzt die besten Lebensmittel sind, so kann eine qualifizierte Ernährungsberatung dabei helfen, die richtige Wahl zu treffen, insbesondere auch zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen, zur Allergieprävention sowie zur Linderung gängiger Schwangerschaftsbeschwerden (Heißhunger, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung ...). Sollte im Verlauf der Schwangerschaft ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt werden, lassen sich durch eine Ernährungsumstellung sowie mehr Bewegung oft bereits günstige Blutzuckerwerte realisieren, so dass dann i. d. R. keine weitere Therapie nötig ist.

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

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



Seit über 20 Jahren steht unser familiär geführtes Babyfachgeschäft werdenden und wachsenden Familien mit Rat und Tat zur Seite. Überzeugen Sie sich von unserer fachkundigen Beratung und unserem sorgfältig ausgewählten Sortiment.

Bei uns entdecken Sie liebevoll gestaltete Bereiche rund um Kinderwagen, Autokindersitze, Pflegeprodukte sowie hochwertige Kindermode und Schuhe. Stöbern Sie in unserer Angebotsvielfalt rund um die Themen Baby und Kleinkind. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

babybrands
Papstdorfer Straße 1-7
01277 Dresden
Tel.: 0351 2528969

Mo - Fr: 10:00 - 18:30 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr
www.babybrands-dresden.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

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

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 Ausfahrngarnitur 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

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 9.30-18.00 Uhr
Sa: 9.00-13.00 Uhr



Holzspielzeug

Holzspielwarenladen

Papstdorfer Str. 35-37 (Ladenzeile)

01277 Dresden

Tel.: 0351/3110788

mail: holzspielwaren@email.de

Online rund um die Uhr
24h
erhältlich

www.holzspielwaren-dresden.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

kindgerechter Musikunterricht in Kleingruppen



Mein Kursangebot:

MusiKids ab 18 Monaten:

elementare musikalische Früherziehung für Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

MusiKunde ab 3,5 Jahren:

aktives Unterrichtsprogramm für musikalische Früherziehung



Neugierig? Sprechen Sie mich an!

Antje Heinze
SachsenForum - Merianplatz 4
01169 Dresden

Tel: 0157-83533030

Oder besuchen Sie meine Website: www.musikschule-froehlich.com/heinze

Der beste Platz für unser Bauchgefühl

Kostenübernahme für ärztlich verordnete Arznei:
Jod, Folsäure, Eisen und Magnesium

Jetzt AOK PLUS-
Mitglied werden!
plus.aok.de

Gesundheit in
besten Händen

AOK
PLUS



Meine Termine

Datum	Uhrzeit	

Impressum

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig
Mühlenweg 21, 07751 Jena E-Mail: info@storcheninfo.de
Telefon: 03641 331444 Internet: www.storcheninfo.de
www.facebook.com/storcheninfo

Hinweise:
Alle Informationen (Stand Dezember 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; Foto Sonnenblumen: © Olivier Le Moal - Fotolia.com

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

DAS ZUHAUSE FÜR JEDEN GESCHMACK.



Wohnungsgenossenschaft
»Glückauf« Süd Dresden



www.wgs-dresden.de

RAUM FÜR JUNGE KÜNSTLER WOHNEN IM DRESDNER SÜDEN

Die Familie wächst – und mit ihr der Wunsch nach mehr Platz.
Bei der WGS finden Sie genügend Raum für Tobestunden, Schlummerrunden
und Kreativmomente mit Ihrem Nachwuchs. Gute Infrastruktur inklusive!

Muldaer Straße 1 · 01189 Dresden · Telefon 0351 46901-0