



Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Eltern und junge Familien
in Arnstadt / Ilmenau.

5. Auflage



Deine Fotografin für gefühlvolle, natürliche
Baby und Familienfotografie.

Schreibe deine eigene Familiengeschichte mit Bildern.



scann mich :)

Du möchtest gern diesen
magischen Moment festhalten?

Handy: 0176/20806475

Schwalbenweg 3; 99869 Drei Gleichen



 JULIAFORCHFOTOGRAFIE

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

Überreicht durch:



Zertifiziert für Homöopathie und Naturheilkunde

Waldmeister-Apotheke

Medizin und Natur - Ihre Gesundheit in fachkundiger Hand

Inh. Apothekerin und Heilpraktikerin
Anja Fischer e.Kfr.

Prof.-Schmidt-Str. 27
98693 Ilmenau

Telefon: 03677 / 6 31 04
Fax: 03677 / 89 68 32

www.waldmeister-apotheke.de
info@waldmeister-apotheke.de



Service

- Lieferservice
- Kompressionsstrümpfe
- Anthroposophie
- Spagyrik
- Blutdruck/Blutzuckermessung
- etc.

Als zertifizierte Mutter- und Kind-Apotheke bieten wir Ihnen:

- kompetente Beratung zu Fragen der Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglingsalter
- Schwangerschaftsprodukte z. B. von der Bahnhof-Apotheke
- ätherische Öle von Primavera und Produkte von Dr. Hauschka
- Naturheilmittel, anthroposophische und homöopathische Mittel, Spagyrik, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)
- Stillhilfsmittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen
- apothekenexklusive Produkte speziell für werdende bzw. stillende Mütter, Säuglinge und Kleinkinder
- Plazenta-Nosoden und vieles mehr

...kommen Sie vorbei und überzeugen Sie sich!

Beim nächsten Einkauf sparen Sie 10%!

(Rabatt gilt einmalig auf alle freiverkäuflichen, vorrätigen, nichtreduzierten Produkte, Gutschein an der Kasse vorzeigen)

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

● **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

Wo: Standesamt, Markt 1, 99310 Arnstadt, Tel.: 03628 745-835 836 oder 839 Am Markt 7, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 600240,
E-Mail: standesamt@stadtverwaltung.arnstadt.de; standesamt@ilmenau.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 Landratsamt Ilm-Kreis, Erfurter Str. 26, 99310 Arnstadt, Tel.: 03628 738613
Außenstelle Ilmenau: Krankenhausstr. 12a, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 657-622,
E-Mail: jugendamt@ilm-kreis.de (Vaterschaft und Erklärung zum Sorgerecht)

Wann: zur schnelleren Bearbeitung möglichst vor der Geburt

Erforderliche Unterlagen:

- Personalausweis / Pass
- Mutterpass oder Geburtsurkunde des Kindes
- Geburtsurkunde beider Elternteile

● **Kind anmelden** (u.a. auch zwecks steuerlicher Berücksichtigung)

Wo: Stadtverwaltung, Markt 1, 99310 Arnstadt, Termin: 03628 7456,
E-Mail: rathaus@arnstadt.de, Homepage: www.arnstadt.de/termin
Am Markt 7, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 600103/104,
E-Mail: einwohnermeldeamt@ilmenau.de

Wann: erfolgt normalerweise automatisch durch das Standesamt

Erforderliche Unterlagen:

- Personalausweis / Pass
- Lohnsteuerkarte (ggf. von beiden Elternteilen)
- Geburtsurkunde
- ggf. Vaterschaftsanerkennung

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

Wo: Krankenkasse (für gesetzlich Versicherte oder Arbeitslose)
bzw. Bundesversicherungsamt (bei privat Versicherten)

Wann: frühestens 7 Wochen vor voraussichtlichem Geburtstermin
(www.familien-wegweiser.de)

In weiteren Orten im Ilmkreis wenden Sie sich bitte an das zuständige Standesamt bzw. Bürgerbüro.

Praxis für Physiotherapie Antje Faulhaber

Zulassung für alle Kassen

- spezielle Therapieangebote für Erwachsene und Kinder nach Bobath, Schroththerapie nach Katharina Schroth
- manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage
- Massage (klassisch, Bindegewebs- und Segmentmassage; u. a.)
- Elektrotherapie, Eisbehandlung, Wärmebehandlung
- Fußreflexzonenmassage, Kinesio-Taping
- Präventionskurse, Hausbesuche, Gutscheine

Goethepassage Ilmenau, Wallgraben 4, 98693 Ilmenau

Telefon: 03677 62036

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 7.00 – 20.00 Uhr



Sport und Spaß mit Baby!



**Bewegungskurse mit Spaß
und Anspruch in herzlicher
Atmosphäre! Klein aber fein!**

Kursangebote:

- Mama-Gym- (wieder) fit werden mit Baby
- Eltern-Kind-Turnen mit Kindern ab 1 Jahr
- Frauenpower - Fitness für Frauen
- Wirbelsäulengymnastik
- auf Wunsch auch „Fitness für Schwangere“

Weitere Kurse und Infos unter

www.maja-fidelita.de

Kontakt:
Maja Voigt
freiberufl. Diplom-Sportlehrerin
99310 Arnstadt, Karolinenstraße 3
Mobil: 0177 / 3988333
Tel: 03628 / 643139
bewegungsschule@maja-fidelita.de

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Anmeldung bei Krankenversicherung

Wo: Krankenkasse der persönlichen Wahl

Wann: umgehend nach der Geburt

Erforderliche Unterlagen:

- schriftliche oder telefonische Info an Krankenkasse (auf Formular der KK)
- Geburtsurkunde

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Erfurt, Juri-Gagarin-Ring 158-160, 99084 Erfurt,

Tel.: 0800 455530 bzw. Geschäftsstelle Arnstadt, Bierweg 2, Tel.: 03628 6105962

Agentur für Arbeit Suhl, Geschäftsstelle Ilmenau, Krankenhausstr. 12,

Tel.: 03628 6105962, www.arbeitsagentur.de (Online-Formulardienst)

E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thüringen@arbeitsagentur.de

Wann: nach der Geburt des Kindes

Erforderliche Unterlagen:

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

Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

Wo: Landratsamt Ilm-Kreis, Jugendamt/Elterngeldstelle, 99310 Arnstadt,

Erfurter Str. 26, Tel.: 03628 738 620 oder 621

Außenstelle Ilmenau: Krankenhausstr. 12, 98693 Ilmenau, Tel.: 03677 6570

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: www.familienportal.de

Erforderliche Unterlagen:

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

Elternzeit beantragen (max. bis zum dritten Lebensjahr)

Nach Einführung des Elterngeld Plus können 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.

Wo: Arbeitgeber

Wann: spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag, danach 13 Wochen

Erforderliche Unterlagen:

- Antrag mit zeitlichen Angaben

Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)

Wo: siehe Kindergeld

Wer: für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

Handgefertigt ♥ Individuell ♥ Einzigartig

- Kinderrucksäcke
- Schultüten
- Spielzeugtaschen
- U-Heft Hüllen
- Babydecken und mehr...



www.lotthilde.de

10 % Rabatt
auf www.lotthilde.de
Code: Storch
oder bei Vorlage dieser Anzeige



Lotthilde

Marktstraße 13
98693 Ilmenau
036783 704949
rucksack@lotthilde.de

Die kleine Aromatherapie- Hausapotheke für Familien

In den letzten Jahren ist die Aromatherapie immer beliebter geworden. Bei kleinen Wehwehchen, 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 Ohrenschmerzen bestens geeignet. Lavendel sollte auch in keiner Hausapotheke fehlen: für Verbrennungen (sehr hautregenerierend), auf Insektenstiche, bei gripalen Infekten, Ohrenschmerzen 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 /carvacrol 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 Bruststeinreibung 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. *naturkosmetik-waldfee.de*

lose & lecker

Die Zukunft unserer
Kinder liegt in unseren Händen.

lose&lecker ermöglicht
das unverpackte Einkaufen
von Lebensmittel und
Hygieneartikeln.

Bei mir gibt es regionale
Lebensmittel und Produkte.

Gemeinsam reduzieren wir
nachhaltig den Plastikmüll.

Und sollte der Hunger deines Babys einmal zu Groß sein,
bist du herzlich eingeladen bei mir zu Stillen.
Stuhl und Stillkissen stehen bereit.

Folgt mir auf Social Media



<https://lose-lecker.de>

[loselecker.de](https://www.instagram.com/loselecker.de)

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

info@lose-lecker.de

+49 (0) 15678/359609

+49 (0) 3677/8918445

Str. des Friedens 5
98693 Ilmenau

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-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 Götze, Stillberaterin (AFS)

Gut vorbereitet

Deine Geburtsvorbereitung

Die Geburt ist ein aufregendes und bewegendes Ereignis, und viele Frauen haben Fragen, Sorgen oder Ängste vor der Geburt. Deshalb ist die Geburtsvorbereitung ein wichtiger Aspekt in der Zeit der Schwangerschaft. Sie ist eine gute Möglichkeit, um sich intensiver mit der Thematik Geburt auseinanderzusetzen und um mehr Selbstvertrauen zu gewinnen.

Klassischer Geburtsvorbereitungskurs

Es gibt verschiedene Kurskonzepte zur Geburtsvorbereitung. Zum einen gibt es klassische Geburtsvorbereitungskurse, die von Hebammen durchgeführt werden. Sie laufen in der Regel über insgesamt 14 Stunden, verteilt auf 7 Tage mit jeweils einer Doppelstunde. Sollte das Zeitfenster kleiner sein, kann auch ein Crashkurs bzw. Wochenendkurs durchgeführt werden. Für die werdenden Mamas übernehmen die Krankenkassen die Kosten. Für die Partner*innen werden je nach Krankenkasse anteilig Kosten erstattet. Die Kurse finden je nach Angebot, gemeinsam als Paar, oder nur mit den werdenden Mamas und einzelnen Stunden mit dem Partner/der Partnerin statt.

Die klassischen Geburtsvorbereitungskurse sind eine gute Gelegenheit, sich der Thematik Geburt und der Zeit danach zu nähern und sich Grundlagenwissen anzueignen. In den Kursen geht es um die letzten Wochen der Schwangerschaft, den Ablauf einer Geburt und den körperlichen Vorgängen, den Geburtsort, Möglichkeiten der Schmerzlinderung sowie um die Zeit nach der Geburt und dein Wochenbett.

Kurs zur mentalen Geburtsvorbereitung/Hypnobirthing

Neben der herkömmlichen, klassischen Vorbereitung gibt es Kurse, welche auf die Themen der mentalen Geburtsvorbereitung ausgerichtet sind. Hierzu gehören auch Hypnobirthingkurse oder ähnliche Konzepte. Mit Hilfe von Entspannungs-, Atem- und Selbsthypnosetechniken sowie anderen mentalen Techniken, wird das innere Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte gestärkt. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung eines positiven Grundgefühls gegenüber der bevorstehenden Geburt und der Auflösung möglicher Ängste sowie eines grundlegenden Verständnisses über körperliche Prozesse während der Geburt. Meist sind diese Kurse von einer Vielzahl an praktischen Übungen und Anleitungen begleitet, die so verinnerlicht werden, dass sie auch im Alltag und während der Geburt leicht abrufbar sind. Je nach Kurskonzept gibt es hier Online-Kurse mit oder ohne Begleitung/Beratung oder Präsenzkurse vor Ort.

www.ines-hefter.de

Hebamme finden: www.hebammenlandesverband-thueringen.de



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Kleidung für die Kleinsten

KUMUCKEL

HANDGEMACHT INDIVIDUELL BEQUEM

Etsy www.etsy.com/de/shop/kumuckel

Instagram [@kumuckel](https://www.instagram.com/kumuckel)

QR Code: **KUMUCKEL**
Marina Appel

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

Ihr sucht etwas Individuelles, dann seid ihr hier genau richtig.

Kommt vorbei in meine kleine Nähwerkstatt und stöbert durch meine Stoffe. Oder wenn euch etwas von meinen fertigen Sachen gefällt, könnt ihr es gleich mitnehmen.



Nähhexen

Jennifer Kade
Kasseler Str. 5
99310 Arnstadt

Handy: 0152/58527792



YOGA IN ALLEN LEBENSLAGEN

Bis zu 80% Kostenübernahme der Präventionskurse:

- für Schwangeren Yoga
- für Mütter mit Babys Yoga
- für Kinder Yoga
- für Erwachsenen Yoga

durch die Krankenkassen

100% Kostenübernahme mit AOKplus Gutschein



100% Kostenübernahme für THEKLA Kurskonzepte mit AOKplus Gutschein "junge Familien"

GÖNNE DIR EINE AUSZEIT VOM ALLTAG

Wo? Zimmerstrasse 19
99310 Arnstadt

YOGA
BE

www.yogabe.de

Bettina Menko

Checkliste Klinikkofter

Was muss dort alles rein?

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

Für den Amtsschimmel:

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

Für den Kreißsaal:

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

Für die Wochenstation:

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmalslips 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

KIDZ-Konzept Kinderleicht in die Zukunft.

Regionaldirektion
Mirko Jerchel

Erfurter Str. 37
99310 Arnstadt
Telefon 03628 6614503



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.

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

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt!

Bei uns wartet ein PRÄSENT auf Sie!



Freuen Sie sich auf eine persönliche Erinnerungsbox für Ihr Baby* -

eine Box für all die liebevollsten Erinnerungsstücke aus den ersten Lebensmonaten Ihres Kindes.

* Einwohnern des Ilm-Kreises schenken wir die Box im Rahmen eines Beratungsgesprächs in einer Geschäftsstelle der Sparkasse Arnstadt-Ilmenau. Ausgabe solange der Vorrat reicht.

Reichen Sie diesen Gutschein einfach innerhalb des 1. Lebensjahres Ihres Kindes in einer der Sparkassen-Geschäftsstellen ein oder senden Sie ihn per E-Mail an: vertriebsmanagement@spkai.de.

Bitte auswählen:

Box rosa

Box blau



Kind: Name, Vorname

Angaben zur Geburt (für Individualisierung der Erinnerungsbox):

Datum Uhrzeit

Gewicht Größe

Eltern: Name, Vorname

Telefon (tagsüber) E-Mail

Unterschrift