



Bild: rosi-fotografie.de



# Storcheninfo

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

5. Auflage



Dittersdorfer Str 52  
09439 Amtsberg  
0174/3086992  
[www.rosi-fotografie.de](http://www.rosi-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:**

Dein ganz besonderes Magengefühl...



für  
**Schwangere**

mit  
**Baby/Kleinkind**



für **Kinder**



**Fitnesskurse**  
für Dich



**VORORT  
&  
ONLINE**



MAMAinFORM.de

Du und Dein kleiner Liebling seid wirklich ganz herzlich willkommen.

www.MAMAinFORM.de  
Tel: 0172 971 9777

Zschopauer Straße 50  
09111 Chemnitz

# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Auskünfte erhalten Sie auch bei den Bürgerservicestellen in Ihrer Umgebung ([www.chemnitz.de](http://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 Sorgerechtserklärung (falls schon vorhanden)
  - Stammbuch
  
- Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)  
**Wo:** Standesamt [siehe Geburtsurkunde], Amt für Jugend und Familie, Bahnhofstr. 53, 09111 Chemnitz, Tel.: 0371 485940  
 [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, Düsseldorfor Platz 1, 09111, Chemnitz, Tel.: 0371 115 [Behördenrufnummer]  
 weitere Bürgerservicestellen finden Sie unter: [www.chemnitz.de](http://www.chemnitz.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



AOK-Baby-  
Telefon:  
0800 2266550\*  
(\*24 h kostenfrei)

## 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.

Mehr erfahren auf [plus.aok.de](https://plus.aok.de)

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.

Stand: März 2022

# 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  
Online: [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (Online-Formulardienst)  
E-Mail: [familienkasse-sachsen@arbeitsagentur.de](mailto:familienkasse-sachsen@arbeitsagentur.de)

**Wann:** nach der Geburt des Kindes

#### Erforderliche Unterlagen:

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

### Mutterschaftsgeld beantragen (Zahlung während der Zeit des Mutterschutzes)

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

**Wann:** frühestens 7 Wochen vor voraussichtlichem Geburtstermin  
([www.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 115  
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 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](http://www.familienportal.de) oder [www.chemnitz.de](http://www.chemnitz.de)

#### Erforderliche Unterlagen:

- schriftlicher Antrag ([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



# ERGO & MEHR Gesundheitspraxis

Rowena Lahl

## Stillberatung Chemnitz



- Stillvorbereitung
- Stillberatung
- Stillgruppentreffen



## HypnoBirthing®

- Vorbereitung auf eine selbstbestimmte, angstfreie Geburt.

## ERGOTHERAPIE

Wir testen und trainieren spielerisch Sehen, Hören und Gleichgewicht.



## BECKENBODEN- TRAINING

nach dem bewährten BeBo®-Konzept „Fit nach der Geburt“

Kräftigung von Rücken, Bauch, Beinen und Po; Unterstützung der Rückbildung.

## BIOFEEDBACK- THERAPIE

- Energie-Aufbau
- Lösen energetischer Blockaden
- Entstören von Narben

## PSYCHOTHERAPIE HP

- Kinderwunsch-Hypnose
- Aufarbeiten vorangegangener Schwangerschaften/traumatischer Geburtserfahrungen
- Bindungsanalyse/Stärkung der Mutter-Kind-Bindung
- Geburtsvorbereitende Hypnose



## ZWERGEN- SPRACHE

Mit Babys auf dem Weg zur Sprache

Verständigung zwischen Eltern und Baby, bevor die Kleinen sprechen können, durch den Gebrauch einfacher Handzeichen.

Stillberatung Chemnitz • Ergo & mehr Gesundheitspraxis

Augustusbürger Straße 228, 09127 Chemnitz

Fon 0371-440055 • Mobil 0176-97451575

[www.stillberatung-chemnitz.de](http://www.stillberatung-chemnitz.de) • [info@stillberatung-chemnitz.de](mailto:info@stillberatung-chemnitz.de)

[www.ergoundmehr.de](http://www.ergoundmehr.de) • [info@ergoundmehr.de](mailto:info@ergoundmehr.de)

# Stillen

Für das Glück von Mutter und Kind

Herzlichen Glückwunsch allen Schwangeren und allen Müttern, die ihr Kleines bereits im Arm halten! Eine großartige, aber auch herausfordernde Aufgabe liegt vor Ihnen: ein Kind ins Leben zu begleiten.

Ein Kind kommt mit einer großen Grundsehnsucht zu Welt - der Sehnsucht nach Liebe. Diese drückt sich in dem Grundbedürfnis nach Stillen und sicherer Bindung aus. Stillen fördert diese durch die intensive Hautnähe zwischen Mutter und Kind. Stillen ist gleichfalls die natürliche und gesunde Ernährung für ein Baby, weil Muttermilch immer frisch und keimfrei ist, sowie jederzeit in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung zur Verfügung steht. Sie passt sich dem Alter des Kindes sowie der Jahreszeit bzw. der Außentemperatur an und variiert zudem mit der Tageszeit. Stillen gleicht ebenso jedes Mal einem festlichen Drei-Gänge-Menü: erst die durstlöschende Vorspeise, dann der Hauptgang und zum Schluss das Dessert mit viel Sahne. Muttermilch enthält unnachahmlich die spezifisch menschlichen Eiweiße, Zucker, Fette und Wasser im optimalen Verhältnis. Muttermilch ist damit nicht nur leicht verdaulich, sondern sie funktioniert quasi als körpereigene Nahrung, so dass es nicht schlimm ist, sollte einmal etwas in die „falsche Kehle“ rutschen. Muttermilch beinhaltet weiter, neben Vitaminen und Mineralstoffen, auch Abwehrstoffe, und zwar genau gegenüber den Erregern, die Mutter und Kind umwehen. Beginnt das Kind zu krabbeln, steigt die Menge der Abwehrstoffe in der Muttermilch nochmals an. So schützt Stillen nicht nur unmittelbar vor Krankheiten, sondern beugt auch diversen Erkrankungen im späteren Leben vor, z. B. Allergien, Asthma und Herz-Kreislaufkrankungen. Auch Mütter profitieren gesundheitlich vom Stillen: Es verringert sich zum Beispiel ihr Brustkrebsrisiko.

Aber nicht nur das. Wenn das Stillen richtig klappt, ist es die bequemste und beglückendste Rund-um-Betreuung eines Babys. Für das Baby heißt jeder Schluck: „Ich werde geliebt. Ich bin wertvoll.“ Durch die ausgeschütteten Hormone schwimmt auch die Mama in Glück.

Bei sachkundiger Beratung und Anleitung kann das Stillen, bis auf wenige Ausnahmen, gelingen. Wie kann ich zum Stillglück gelangen? Was hilft mir dabei und was steht mir im Weg? Wie schaffe ich das, ohne mich zu überlasten? Wie sieht das nach Kaiserschnitt oder bei Zwillingen aus? Was ist, wenn ich Medikamente einnehmen muss? Ab wann ist Beikost ratsam? Wie lange sollte ich stillen? Wenn diese oder andere Fragen Sie bewegen, lassen Sie sich beraten und ermutigen.

Hanne Kerstin Götzte, Stillberaterin (AFS)

Der Chemnitzer Windelservice

**POpular**  
natürlich sauber

Jetzt  
**2 von 4  
Wochen  
gratis!**

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

## Doula Anuschka

Deine Begleitung für Schwangerschaft, Geburt  
und Wochenbett, denn es ist nicht egal wie wir  
geboren werden.

Schwangerenyoga

Schwangerenmassage

Geburtsbegleitung

Stillberatung

Rückbildungsyoga

Babymassage

Anuschka Gehrke  
info@doula-anuschka.de

0176 6177 0251  
www.doula-anuschka.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, mineralöhlhaltige 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. Sondermüll 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**. Da hat niemand mehr eine Ausrede, nicht mit Stoff zu wickeln.



## Entspannt und glücklich Elternsein

### Eltern-Kind-Kurse:

- BabySteps® Babykurs (0-11 Monate)
- Kiiba Knirpse Kleinkindkurs (12- ca. 24 Monate)
- Geschwisterkurs von Einfach Eltern® mit Kinderteil und Online-Elternabend

### Beratung & Coachings:

- Professionelle Trageberatung
- Schlafcoaching (Baby und Kleinkind)
- Einzelberatung und Coaching zu allen Themen der Baby- und Kleinkindzeit
- Kiiba-Sprechstunde

### Workshops:

- Beikoststart/Breifrei
- Kita-Start
- Stillen und Formula
- Babyschlaf
- Kleinkind



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

Anita Schöpke  
kontakt@kiiba.de

0176 4200 5338



kiiba\_bindungsstarke\_kurse

Standort: Hebammenpraxis Diana Fengler  
Ernst-Heilmann-Str. 10  
09116 Chemnitz (Kaßberg/Altendorf,  
Autobahnabfahrt Chemnitz Rabenstein)

**10€ Rabatt Gutschein\***

\*einmalig einlösbar mit Vortage der Anzeige für ein Coaching oder eine Beratung,  
keine Barauszahlung



## 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)

- » Sprech- und Sprachtherapie für Kinder ab 3 J.
- » Therapie bei fehlender Muskelspannung der Mund- und Gesichtsmuskulatur
- » Therapie bei Problemen während des Schluckvorgangs
  - » Behandlungen bei Problemen in der Grammatik
  - » Behandlungen bei Stotter- und Stimmsymptomatiken
  - » Behandlungen bei Lese- und Rechtschreibstörungen



### *Zeit für dich!*

Du möchtest dir etwas gutes tun, dir Zeit nehmen, um dich auf das schönste Geschenk des Lebens vorzubereiten...

### *Um dich für einen*

**Yogakurs** in oder auch **nach** der **Schwangerschaft** anzumelden, können Sie mir sehr gern eine Mail, SMS, WhatsApp schreiben oder anrufen.

### **Yoga Evolution ♥ Evelin Ball**

Zwickauer Str. 412, 09117 Chemnitz, 0152 2890 2683,  
evelin.ball@yahoo.de, www.yoga-evolution-chemnitz.de

# 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 Knochen-schichten und Bindege-websplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen. Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Sauglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Ver-schiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbst-regulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nerven-austrittspunkten zur Folge haben.



Bild: Alexandr Vasilyev - Adobe Stock

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Aus-trittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nerven-verbindungen, 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.

Katrin Meier

**Jump'n'play**  
SPORTFUNPARK ERMAFA-PASSAGE

**HIER WERDEN  
KINDERTRÄUME WAHR!**  
#kleinkindbereich

www.jumpnplay.de f

**Sportfunpark**  
In der Ermafa-Passage

## „Elternverein Chemnitzer Frühstarter“

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



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

- Elternbetreuung in den Chemnitzer Kliniken
- Kaffeeklatsch einmal im Quartal zum Erfahrungsaustausch
- Begleitung der Elternschule
- „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  
www.facebook.com/ChemnitzerFruehstarter



# 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



**AKTION**

# MEIN PLATZ FÜR ABENTEUER

**SCHÖNE FAMILIENWOHNUNGEN**  
gibt's bei der WG „EINHEIT“  
**MIT 5% MIETNACHLASS\***  
für jedes Kind bis 18. Jahre

**DIE GRÖSSTE  
FAMILIE DER STADT**

[www.wg-einheit.de](http://www.wg-einheit.de)



\* Es gelten unsere Aktionsbedingungen.

# 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 Einmal slips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

## Größentabelle Babykleidung: (auch für Omas und Tanten :-)

Körpergröße in cm	Alter in Monat(e)	Größe
45-50	1	50
51-56	2	56
57-62	3-4	62
63-68	5-7	68
69-74	8-11	74
75-80	11-15	80
81-86	16-22	86
87-92	21-25	92
93-98	26-30	98
99-104	31-36	104

## Anwaltskanzlei

Corina Kühnfluck

Rechtsanwältin  
Fachanwältin für Sozialrecht

Walter-Oertel-Straße 38 • 09112 Chemnitz  
Tel.: 0371 44477344 • Fax: 0371 44477345  
E-Mail: anwaltskanzlei.kuehnfluck@gmx.de  
www.sozialrechtchemnitz.de



Als Fachwältin für Sozialrecht unterstütze ich Sie gern bei allen Fragen des Sozialrechts, insbesondere:

- Leistungen nach dem SGB II (ALG II)
- Unterhaltsvorschuss
- Krankenversicherungsrecht
- Schwerbehinderung (GaB), Eingliederungshilfe
- Kindergeld, Kinderzuschlag, Elterngeld

Lasst uns euer Glück gemeinsam feiern!  
Mit einer liebevoll & persönlich gestalteten Zeremonie  
begrüßen wir euer Baby im Kreis der Familie.

## Willkommensfest für euer

Freie Taufe · Kinderwillkommensfeier



Rednerin & Sängerin Tabea Lippert • Tel.: 0178 1971749  
mail@tabea-lippert.de • www.liebeswort-herzenston.de

  /liebeswortherzenston

## 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)



GIBT ES NOCH  
IRGENDWO  
**ZINSEN**  
FÜR MICH  
???



**JA,**  
BEI DER  
SPARKASSE  
CHEMNITZ.



**1 %\* p. a.**

## Das mitwachsende Konto.

- ! Geldgeschenke zur Geburt oder zu Geburtstagen ganz bequem einzahlen oder überweisen
- ! Geld ist sicher und täglich verfügbar
- ! Konto des Kindes kann im Online-Banking der Eltern angezeigt werden
- ! Eltern können sich eine kostenfreie Sparkassen-Card bestellen

TIPP:



Sparkassen Depot  
Clever:  
keine Depot-  
gebühren  
bis 29 Jahre

DekaBank Depot:  
keine Depot-  
gebühren  
bis 18 Jahre

\* Guthabenverzinsung auf Beträge bis 500,00 €.  
Sparkasse Chemnitz, Bahnhofstr. 51, 09111 Chemnitz



**privat  
Clever**

  
spk-chemnitz.de

 **Sparkasse  
Chemnitz**