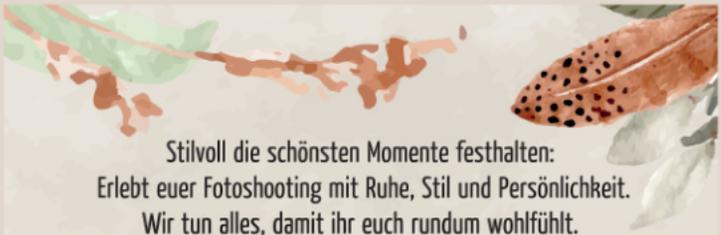




# Storcheninfo

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

6. Auflage



Stilvoll die schönsten Momente festhalten:  
Erlebt euer Fotoshooting mit Ruhe, Stil und Persönlichkeit.  
Wir tun alles, damit ihr euch rundum wohlfühlt.

Der optimale Zeitpunkt für ein Schwangerschaftsshooting ist 6 bis 8 Wochen vor dem geplanten Entbindungstermin. Bei uns kannst du aus über 40 verschiedenen Schwangerschaftskleidern- und Bodys auswählen.

Die Neugeborenenshootings finden in den ersten 14 Tagen nach der Geburt statt. Im Studio haben wir eine große Auswahl an Anzügen, Kleidchen, Decken, Fellen, Schalen, Deko usw. zur Auswahl.



  
**Stilmoment**

Iderhoffstraße 45A  
99085 Erfurt  
Telefon: 0361 64413650  
[www.stilmoment.de](http://www.stilmoment.de)  
[www.facebook.com/stilmoment](https://www.facebook.com/stilmoment)  
[www.instagram.com/stilmoment](https://www.instagram.com/stilmoment)



## 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:**

Für ein bisschen  
mehr Gesundheit...

**APOLLO**  
APOTHEKE



Ihre  
Mutter-Kind-  
Apotheke



## • VON ANFANG AN PERFEKT VERSORGT • Ihre Mutter-Kind-Apotheke

Kinderwunsch | Schwangerschaft | Stillzeit | Säuglings- & Kleinkindalter

- Schwangerschafts- & Vaterschaftstests
- anthroposophische / homöopathische Arzneimittel
- pflanzliche Alternativen
- Bachblütentherapie
- Schüßler Salze
- Aromatherapie
- orthomolekulare Medizin
- Präbiotika & Probiotika
- Baby- & Kinderpflegeartikel
- Stillprodukte & Stillkissen
- Sonnenschutz- & Kosmetikberatung
- Anfertigung von Teemischungen & Rezepturen

- breites Sortiment der Bahnhof Apotheke Kempten (Hebamme Ingeborg Stadelmann)
- Partner für Nosoden (Plazenta, Muttermilch, Nabelschnur)
- Verleih von elektrischen Milchpumpen (Medela) sowie Babywaagen
- Anmessen von Kompressionsstrümpfen & Schwangerschaftsbandagen
- eigener Wickel- & Stillraum
- kostenloser Lieferservice unterstützt Sie z.B. im Wochenbett sowie Krankheitsfall
- Gutscheine für BabyBox ...\*

\* Diese Heft-Seite in einer unserer APOLLO APOTHEKEN vorzeigen & BabyBox erleben.

Gratis  
Baby  
Box  
sichern

**APOLLO**  
APOTHEKE MITTE

**APOLLO APOTHEKE - MITTE**  
Apotheke | Gesundheitscenter | Sanitätshaus  
Juri-Gagarin-Ring 94  
99084 Erfurt  
Fon: 0361 - 24 11 66  
Fax: 0361 - 24 11 680

**APOLLO**  
APOTHEKE SÜD

**APOLLO APOTHEKE - SÜD**  
Apotheke  
Geibelstraße 20  
99096 Erfurt  
Fon: 0361 - 7 43 68 60  
Fax: 0361 - 7 43 68 680

info@apollo-erfurt.de  
[www.apollo-erfurt.de](http://www.apollo-erfurt.de)

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### • **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

**Wo:** Standesamt (im Bürgeramt - Urkundenstelle), Bürgermeister-Wagner-Str. 1, 99084 Erfurt, Tel.: 0361 6557654

(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, Steinplatz 1, 99085 Erfurt, Tel.: 0361 655-3248 oder 3230, E-Mail: [beurkundungen.beistandschaften@erfurt.de](mailto:beurkundungen.beistandschaften@erfurt.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:** Bürgeramt (Meldeangelegenheiten), Bürgermeister-Wagner-Str. 1, 99084 Erfurt, Tel.: 0361 655-7844, E-Mail: [pass-meldewesen@erfurt.de](mailto:pass-meldewesen@erfurt.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

Hilfe und Beratung vor und nach der Geburt bieten u. a. auch die Schwangerenberatungsstellen. ([www.erfurt.de](http://www.erfurt.de))



In unserem Fahrzeugpool haben wir sicher für Sie das RICHTIGE für Ihre Familie.

## Ihr Autohaus für alle Marken Für Ihre Zukunft ein treuer Begleiter

Unsere **AUTOFIT**-Profiwerkstatt ist die günstige Alternative für die Wartung und Inspektion - für alle Marken, alle Baujahre und für alle Service- und Reparaturarbeiten rund um Ihr Auto.  
**Autohaus Schmidt - macht Ihr Auto fit ...**



Autohaus Schmidt GbR  
Telefon 0361 4213600

Haarbergstraße 31  
99097 Erfurt

*Herzlich willkommen.*

Bobath- und Vojtatherapie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene  
Manuelle Therapie für Säuglinge • Skoliotherapie nach Schroth  
Fußtherapie nach Zukunft-Huber • Pömbacher Therapiekonzept

### Physiotherapie Gispersleben

Zeulenrodaer Straße 1a  
Tel.: 0361 - 55 47 850

Therapiezentrum  
Berliner Straße  
Berliner Straße 68a  
Tel.: 0361 - 22 14 98 61



# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### Kindergeld beantragen

**Wo:** Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen - Standort Erfurt, Leipziger Str. 56b, 99085 Erfurt (seit 02/22), Post: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen 06073 Halle/S., Tel.: 0800 4555530 oder 0345 52492221

E-Mail: familienkasse-sachsen-anhalt-thueringen@arbeitsagentur.de  
[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.familienwegweiser.de](http://www.familienwegweiser.de))

### Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

**Wo:** Jugendamt, Steinplatz 1, 99085 Erfurt, Tel.: 0361 655-4711

**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.erfurt.de](http://www.erfurt.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

### 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

# Physiotherapie & Wellness für Schwangere



- # Spezialliege für Schwangere
- # Physiotherapie für Schwangere
- # Kinesio - Tape für Schwangere

## Mami - Wellness - Paket:

Relaxmassage + Kopfmassage  
nur 40,- Euro



Anger 9 / 9908+Erfurt  
0361/6443477  
info@corpo-vivo-physio.de  
www.corpo-vivo-physio.de  
Mo - Do: 8:00 - 20:00 Fr: 8:00 - 18:00

# Genieß bewusst

## Gesunde Ernährung während der Schwangerschaft

In einer Schwangerschaft ist die gesunde Ernährung eines der wichtigsten Themen, denn mit der richtigen Ernährung legt die werdende Mama bereits bedeutende Grundsteine für die Entwicklung des Babys und beeinflusst nachhaltig das Essverhalten des Kindes nach der Geburt.

Deshalb wollen wir Ihnen die wohl meist gestellten Fragen kurz und knapp beantworten:

### Was darf ich essen?

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

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

### Welche Lebensmittel können dem Baby schaden?

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

### Muss ich jetzt für zwei Personen essen?

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

### Welche Nährstoffe benötige ich jetzt besonders?

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

### Wie kann ich Allergien vorbeugen?

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, in der Sie nicht vorsorglich auf Lebensmittel verzichten, regelmäßig Fisch mit Omega-3-Fettsäuren verzehren und nach der Geburt stillen. Haben Sie noch weitere Fragen oder ernährungsbedingte Probleme? Dann kann Ihnen eine qualifizierte Ernährungsberatung helfen. [www.geniess-bewusst.de](http://www.geniess-bewusst.de)

- Stillberatung
- Flaschen- und Formulierberatung
- Beikostberatung
- Schlafberatung
- Begleitung bei oralen Restriktionen (Zungenband, Lippen- und Wangenbänder)
- Begleitung von Familien mit Babys, die vermehrt schreien (Schreibbaby)



**Familienbegleitung**  
kleine Sinne

Rosmarie Weihmann

01573 9718446

Kontakt@familienbegleitung-kleineSinne.de  
www.familienbegleitung-kleineSinne.de



## Brust raus geht ganz gut – aber Bauch rein funktioniert irgendwie nicht mehr

- mehr Energie im Alltag
- verringerte Schwangerschaftsbeschwerden und -risiken
- Stärkung für die Geburt
- fitter in die ersten Monate mit Deinem Baby
- gehobenes Selbstwertgefühl



Vereinbare  
noch heute Dein  
unverbindliches  
Beratungsgespräch!  
Melde Dich bei  
Henrike.

### Schwangerschafts und Mama-Fit

henrike.wushe@ybc-fitness.com ● 0157-39452190  
Instagram: @coach\_h1w ● www.ybc-fitness.com

**YBCF**

# 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 Götzte



YOGAlia

## YOGA FÜR MAMA UND BABY

regenerierend und stärkend



Jetzt informieren: [www.yogalia-erfurt.de](http://www.yogalia-erfurt.de)

*Josefine Salzer*

- Still- & Laktationsberatung
- Beratung für Formulanahrung
- Workshops:
  - Stillvorbereitung
  - Dr. Mama
  - Beikost
- Schlafberatung
- Babymassage
- Blessingway
- Eltern-Kind-Kurse

“  
Stillen ist mehr als  
Ernährung. Zusammen  
finden wir deinen perfekten  
Weg für eine harmonische  
Stillbeziehung.  
”

Termine & weitere Infos:

☎ 0176 23680475

[josefine@nestgefluester-familie.de](mailto:josefine@nestgefluester-familie.de) [www.nestgefluester-familie.de](http://www.nestgefluester-familie.de)

Familien- und Beratungspraxis Erfurt - Osisstraße 36 - 99086 Erfurt

# Yoga in der Schwangerschaft

Die Monate, in denen eine Frau ein Kind in sich trägt, sind kostbar und vergehen schnell. Besonders die erste Schwangerschaft ist eine Entdeckungsreise, eine Zeit großer Veränderung. Nicht nur ihr Körper, auch ihr Geist und ihre Seele beschäftigen sich mit der Entstehung des neuen Lebens.

Yoga verhilft Ihnen, unabhängig von Ihrem Gesundheitszustand, zur bestmöglichen Schwangerschaft und Entbindung. Von Anfang an schaffen Sie damit eine positive Umgebung für das werdende Kind.

Probleme wie Übergewicht, Schwangerschaftsstreifen und Rückenschmerzen lassen sich durch Yoga vermeiden.

Selbst wenn Sie noch nie Yoga praktiziert haben, werden Sie feststellen, dass schon die einfachsten Übungen ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern. Entspannung, Atemübungen und Meditation erleichtern das Geschehen von der Empfängnis bis zur Geburt und der Zeit danach. Sie werden ruhiger und sicherer.

Die einzelnen Übungen bereiten Sie nicht nur auf eine leichtere Entbindung vor, Sie helfen ihnen auch, mögliche Schwierigkeiten mit Ruhe, Kraft und Energie zu meistern.

- Regelmäßiges Praktizieren von Yoga: mobilisiert Wirbelsäule und Gelenke stärkt Muskulatur, Bänder, Sehnen und Organe steigert die allgemeine Fitness, Belastbarkeit und Konzentration schenkt Ihnen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit u. v. m.
- Yoga-Kurse ermöglichen es Ihnen, die Zeit der Schwangerschaft bewusst zu erleben und die Geburt optimal vorzubereiten
- Spezielle Übungen unterstützen Sie, beweglicher zu bleiben und eventuellen Beschwerden vorzubeugen

Wenn es Momente gibt, in denen sie sich von der Schwangerschaft überwältigt fühlen, suchen Sie den Punkt tiefster Entspannung in Ihrem Inneren und genießen Sie die Gegenwart ihres Babys. OM SHANTI, Angelika Fuchs, Delitzsch



Thüringer Stiftung  
**Hand in Hand**  
Hilfe für Kinder, Schwangere und Familien in Not

[www.thueringer-stiftung-handinhand.de](http://www.thueringer-stiftung-handinhand.de)

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

# Die kleine Aromatherapie

Hausapotheke für Familien

In den letzten Jahren ist die Aromatherapie immer beliebter geworden. Bei kleinen Wehwehen, 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 Haus-apotheke fehlen: für Verbrennungen (sehr hautregenerierend), auf Insektenstiche, bei grippalen 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 Icarvacrol finden. Hier ist die Gefahr eines Glottiskrampfes zu groß!

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

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

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

# Von Anfang an gut zu Fuß

Fußgesundheit für unsere Kinder!

Kinderfüße sind bei der Geburt kaum entwickelt. Das Fußskelett besteht hauptsächlich aus Knorpel und ist extrem weich und verformbar. Die Entwicklung des Kinderfußes dauert bis zur Volljährigkeit an, erst dann hat sich die Knorpelmasse zu festen Knochen gewandelt. Ebenso ist das Nervensystem im Fuß noch nicht vollständig entwickelt. Dadurch sind die Kinder schmerzunempfindlich und merken nicht, ob ein Schuh drückt. Auch zu kleine Söckchen können die Füße einengen und so ein gesundes Wachstum verhindern. Die Folgen sind verheerend, denn die Füße passen sich dem Schuh an und es entstehen Fehlstellungen. Außerdem sollten Kinder nicht zu früh zum Aufstehen und Laufen animiert werden. Der Kinderfuß ist im ersten Lebensjahr nicht dafür ausgelegt, das Körpergewicht der Kinder zu tragen. Die Muskeln sind noch nicht aufgebaut und das Knochengestüt kann in Rücken und Beinen langfristig Schaden nehmen.

Die Kinderfüße durchwachsen mehrere Entwicklungsphasen. Diese Phase der „O-Beine“ beginnt während der Schwangerschaft (Babys nehmen eine platzsparende Haltung im Mutterleib ein) und endet im Kleinkindalter (2. – 3. Lebensjahr). Beim Laufen lernen unterstützt die „O-Form“ die Kinder, da diese für Stabilität sorgt. Im Kleinkindalter wandeln sich die „O-Beine“ zu „X-Beinen“. Die dabei entstehenden Spannungen im Gewebe ändern die Beanspruchung der Beine und der weiche Kinderfuß knickt leicht nach Innen ab. Der Knick-Senk-Fuß korrigiert sich größtenteils von selbst. Meist dauert diese Phase bis zum 6. Lebensjahr. Mit Beginn des Schulalters hat sich die Beinsetzung normalerweise stabilisiert. Durch erhöhten Druck auf die Außenseite der Kniegelenke wird das Knorpelwachstum angeregt und die Beine strecken sich.

Am besten lernen die Kinder „barfuß“ laufen, weil sie sich so ausbalancieren können. Der erste (Lauflern-)Schuh sollte erst gekauft werden, wenn das Kind mehrere Schritte freiläuft. Zuvor schränken Schuhe die Kinder beim Laufen lernen ein. Auch dann sollten Kinder oft barfuß laufen, um die Fußmuskulatur zu kräftigen und das Fußgewölbe zu festigen.

## Checkliste für den 1. Schuhkauf

**Wann:** wenn das Kind eigenständig läuft; nachmittags, da Füße im Tagesablauf anschwellen

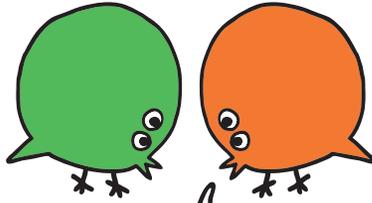
**Kosten:** auf einen Qualitätsschuh achten; Gründe: Material, Verarbeitung, Ausstattung, Produktionsstätten

**Wechselschuhe:** ja; wenn nicht möglich: Qualitätsschuhe kaufen, Decksohle über Nacht zum Lüften herausnehmen

**Sonstiges:** flexible Sohle; entsprechende Weite wählen; Füße ausmessen lassen (Achtung: Jede Schuhmarke fällt anders aus!)

**Studien zeigen:** 98% der Babys werden mit gesunden Füßen geboren, davon haben lediglich 40% im Erwachsenenalter noch gesunde Füße!

[ciz-kinderschuhe.de](http://ciz-kinderschuhe.de)



HEREINSPAZIERT...

nordisch bunt – nachhaltig langlebig



ERFURT: Allerheiligenstraße 2, 99084 Erfurt

JENA: Grietgasse 13, 07743 Jena

ONLINE-SHOP: [www.nordgesichter.com](http://www.nordgesichter.com)

BEI VORLAGE DIESER ANZEIGE ERHALTEN SIE EINMALIG  
10 % RABATT (AUF NICHT REDUZIERTE TEILE).

Psssst.... und nicht nur für Kinder!

# 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 Mützen
- 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



Stand: Oktober 2022

Zusammen rundum versorgt

# Aus Liebe zur Gesundheit

plus.aok.de

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

## 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 Leggins
- 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



*Kinder haben nur eine Zukunft.  
Mein Vater und ich helfen dabei,  
dass es die bestmögliche ist!*

Machen Sie den ersten Schritt  
und vereinbaren gleich  
einen Termin mit mir!



Friedrich Julius Jahn  
Schillerstr. 62  
99096 Erfurt  
Mobil: 0151 62674772  
friedrich-julius.jahn@dvag.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 Nettoeinkommen

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





**SWE Bäder**

## Von Beginn an wohlfühlen.

Die SWE Bäder GmbH bietet für Schwangere, Babys und Kleinkinder passende Wohlfühlangebote. Vom Schwangerenschwimmen über das Babyschwimmen und die Planschkiste reichen unsere maßgeschneiderten Angebote. Genießen Sie schöne Momente für sich und Ihr Kind. Die Kurse finden in den Schwimmhallen der SWE Bäder GmbH statt.

### INFORMATIONEN UND BERATUNG

Telefon: 0361 564-3532/-3543

E-Mail: [info@baeder-erfurt.de](mailto:info@baeder-erfurt.de)

Internet: [www.baederkurse.stadtwerke-erfurt.de](http://www.baederkurse.stadtwerke-erfurt.de)