



Bild: www.stilmoment.de



Storcheninfo

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

7. 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 zwischen der 28. und 32. Schwangerschaftswoche. Bei uns kannst du aus über 80 verschiedenen Kleidern und Bodys deine Favoriten 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

www.facebook.com/stilmoment

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:

Wollen Sie das Heft lieber online anschauen? **www.storcheninfo.de**

Für ein bisschen
mehr Gesundheit...



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 (Hebammen 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
- Gutschein für BabyBox ...*

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

Gratis
Baby
Box
sichern



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
Apotheke
Geibelstraße 20b
99096 Erfurt
Fon: 0361 - 7 43 68 60
Fax: 0361 - 7 43 68 680

info@apollo-erfurt.de
www.apollo-erfurt.de

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Bürgertelefon 0361 655-0, zentrale Auskunftsstelle in Erfurt**
- **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 3281, E-Mail: 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
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)



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.

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen - Standort Erfurt, Leipziger Str. 56b, 99085 Erfurt, Post: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen 06073 Halle/S., Tel.: 0800 4555530

E-Mail: familienkasse-sachsen-anhalt-thueringen@arbeitsagentur.de
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, Abt. Leistungsverwaltung, Steinplatz 1, 99085 Erfurt,
Tel.: 0361 655-3236 / 3238 / 3239 / 3254 / 3258 / 4713, E-Mail: elterngeld@erfurt.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 oder www.erfurt.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

Kindzuschlag beantragen (einkommensabhängig)

Wo: siehe Kindergeld

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



familingo.de

Dein Familienurlaub beginnt mit uns!

☎ 0361.21883490



Physiotherapie & Wellness für Schwangere.

Schwangerenmassage dank unserer Spezialliegen in Bauchlage möglich.

- **Mami Wellness | 40,00 Euro**
Relaxmassage + Kopfmassage
- **Mami Relax | 60,00 Euro**
Ganzkörpermassage + Aromaöl
- **Mami Deluxe | 70,00 Euro**
Fußreflexmassage + Ayurvedamassage + Kopfmassage

Corpo Vivo

Physiotherapie & Wellness

Anger 9 · 99084 Erfurt

☎ 0361 . 644 34 77

info@corpo-vivo-physio.de

corpo-vivo-physio.de



Die kleine Aromatherapie

Hausapotheke für Familien

In den letzten Jahren ist die Aromatherapie immer beliebter geworden. Bei kleinen Wehwechen, 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 Dammmassageöls. 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 Ohrenscherzen bestens geeignet. Lavendel sollte auch in keiner Haus-apotheke fehlen: für Verbrennungen (sehr hautregenerierend), auf Insektenstiche, bei grippalen Infekten, Ohrenscherzen 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

ERSTE HILFE AM KIND



In unserem mit Kinderärzten entwickelten Kurs bereiten wir Dich auf die alltäglichen Herausforderungen mit Deinem neuen Schützling vor.

Gemeinsam erarbeiten wir **nützliches Wissen** für den Alltag, die Grundlagen einer **Haus-Apotheke** und **lebensrettende Sofortmaßnahmen** für den Ernstfall.

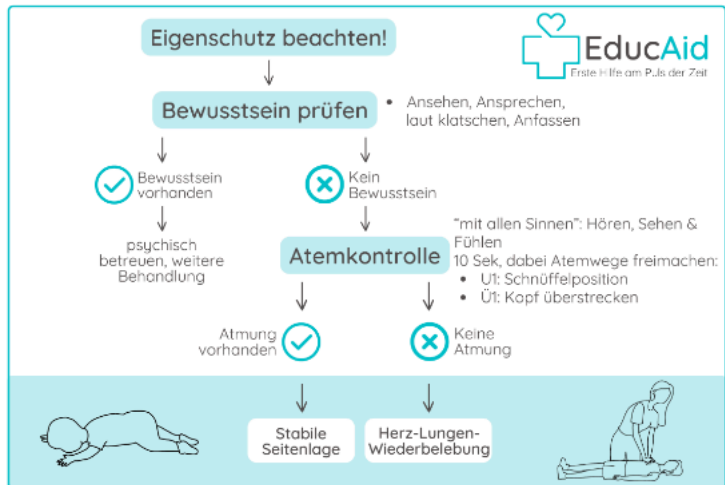
Hier direkt anmelden:



www.educ-aid.de/erste-hilfe-am-kind

10%-Rabatt Code:
helfenbeginnthier

Merkblatt: Auffinden eines bewusstlosen Kindes



Erste Hilfe am Kind

Was kann ich allein und wann benötige ich professionelle Hilfe?

Kinder sind neugierig und erkunden ihre Umgebung oft ohne Furcht. Ein Sturz beim Spielen im Garten, eine akute Erkrankung, die mitten in der Nacht auftritt, oder das Verschlucken von Kleinteilen bergen für werdende Eltern und Betreuungspersonen eine echte Herausforderung. Das Wissen über schnelles und effektives Handeln bei plötzlichen gesundheitlichen Problemen kann in diesen Momenten entscheidend sein, um das Wohl des Kindes zu sichern.

Wissen und Selbstvertrauen durch Übung

Kindernotfälle gelten als schwierig und zeitkritisch. Ein Erste-Hilfe-Kurs, der speziell auf Kindernotfälle zugeschnitten ist, wird Euch nicht nur zur nötigen Routine und Wissen verhelfen, sondern auch praktische Fertigkeiten und Selbstvertrauen vermitteln, um in kritischen Situationen richtig und schnell zu handeln. Ihr erhaltet umfassende Anleitungen, Zeit zum Üben an Kinderphantomen und Infomaterial für zu Hause, um bestmöglich vorbereitet zu sein. Folgende Themen können besprochen werden: Haus-Apotheke, Verschlucken, Reanimation, Erkältung, Pseudokrampf, Fieber(-krampf), Epilepsie, plötzlicher Kindstod, Vergiftungen, Verbrennungen, Badeunfälle, Allergien und individuelle Wunschthemen.

Grundlegende Schritte bei Kindernotfällen

Zunächst ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und die Situation schnell zu beurteilen. Ist das Kind bei Bewusstsein? Atmet es normal? Blutet es stark oder zeigt es Anzeichen einer schweren Verletzung oder Krankheit? Zögert nicht, den Notruf zu wählen oder die Kindernotaufnahme aufzusuchen, wenn ihr allein nicht mehr weiterkommt.

Vorsorge statt Nachsorge

Ein Kurs informiert frühzeitig über Gefahrenquellen im Haushalt und sensibilisiert Euch als werdende Eltern, um Unfälle bestmöglich zu vermeiden. Damit unsere Kleinen sicher und behütet aufwachsen können.

www.educ-aid.de



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.



Reiß-Zimmermann
Physiotherapie



DEIN HERZ SCHLÄGT FÜR ZWEI: LIEBEVOLLE BEGLEITUNG IN DER VOR- UND NACHSORGE DEINER SCHWANGERSCHAFT!

Osteopathie / Physiotherapie /
Beckenbodentherapie /
Sexualberatung / Paarberatung /
nur private Abrechnung

www.physiotherapie-reiss-zimmermann.de

Bist du bereit, für dein Kind zu leben?

„Würdest du für dein Kind sterben, wenn es notwendig wäre und es deswegen leben könnte?“ Deine Antwort wird sicher lauten: „JA, auf jeden Fall!“ Doch als zweifache Mama weiß ich mittlerweile, dass die entscheidendere Frage lautet: **„Würdest du für dein Kind auch leben?“**

Denn genau das ist die herausforderndere Aufgabe. Denn du bist nicht hier und hast auch kein Kind bekommen, um nun dein Leben vollkommen unterzuordnen und dich aufzugeben. Auch wenn das gesellschaftlich mit Sätzen wie: „Nun hast du halt ein Kind“ und „Du wolltest es ja so“ suggeriert wird.

Als Expertin fürs Glücklich werden möchte ich dir zeigen, wie wichtig es ist, das Leben zu genießen und meine 3 Kernfragen mitgeben, die dir helfen, deine Rollen Rollen sein zu lassen und in erster Linie als Mensch glücklich zu werden.

Die erste Frage lautet: **Wem nützt es, wenn du ausgebrannt und bis zum Rande deiner persönlichen Grenzen erschöpft bist?**

Richtig, niemandem! Ja, als Frau haben wir gerade nach der Geburt enorme Fähigkeiten, Schlafmangel zu ertragen und unseren Körper nicht nur 9 Monate der Schwangerschaft sondern auch 6 Monate, 1 Jahr oder vielleicht 3 Jahre zu teilen und unser Kind zu tragen und zu stillen.

Doch wir dürfen erkennen, dass dies ein weiterer Job ist, den wir da übernehmen. Neben dem, den wir erlernt oder studiert haben. So zeigen Studien, dass gerade die Menschen, die in der Blüte ihres Lebens stehen – also zwischen 30 und 50 Jahren - am wenigsten motiviert sind, zu arbeiten. Es sind nur 22 % und sogar 27 % würden sofort Gehalt gegen Freizeit tauschen. Gerade die Frauen und Männer, die eben auch Mutter und Vater sind, so wie du.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, beginnt alles bei dir selbst und der Frage: **Was will ich meinem Kind vorleben?** Willst du deinem Kind vorleben, dass es normal ist, sich aufzuopfern bis zur eigenen Erschöpfung oder gar Krankheit durch all den Stress und den Sorgen. Oder willst du deinem Kind vorleben, dass es gesund und erstrebenswert ist, sich um sich selbst zu kümmern? Denn nur aus einem vollen Glas Wasser reicht es einem durstigen Menschen etwas abgeben, wenn dein Glas selbst fast leer ist, reicht es weder für dich noch für jemand anderem.

Um dir konkrete Startpunkte mit an die Hand zu geben, folgt meine Abschlussfrage: **Was bereitet dir persönlich Spaß und Freude?**

Eine Frage, die meine Kundinnen zu Beginn unserer Zusammenarbeit oft nicht beantworten können. Ich lade dich ein, nimm dir Zeit und überlege, was macht dir Spaß und bereitet dir Freude, wenn du 5 Minuten Zeit hast, eine Stunde und einen Tag. Mach dir Listen, die du griffbereit hast im Handy, und setze sie einfach um. Damit du deinem Kind praktisch zeigen kannst, was es heißt, das Leben zu leben, bevor man stirbt.

Vision Familienglück – susannahannusch.de

KINDERKISTE

Fachgeschäft für Baby- und Kindermode
ab Größe 44 bis 176

Erfurter Kinderkiste
im Thüringen Park
Nordhäuser Str. 73t
99091 Erfurt
0361 78947150

Mo bis Sa: 10 Uhr – 19 Uhr

Ilmenauer Kinderkiste
Karl-Zink-Str. 1
98693 Ilmenau
03677 202471

Di bis Fr: 10 Uhr – 18 Uhr
Sa: 10 Uhr – 13 Uhr



Mandy Schröder-Machts

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine nach Vereinbarung
mandy@bondingcoaching.de
01577 / 3601053

- Mutter-Kind-Bindung
- Stillberatung
- Energetische Heiltherapie
- Herzgespräche

Friedensstraße 13
99195 Eckstedt

www.bondingcoaching.de



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

Sicherheit für später

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

SWE Bäder



Von Beginn an wohlfühlen!
Kursangebote für Babys und Kleinkinder



SWE Für Erfurt.

www.baeder-erfurt.de

Checkliste Klinikkofter

Was muss dort alles rein?

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

Für den Amtsschimmel:

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

Für den 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 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

Impressum

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig

Mühlenweg 21, 07751 Jena
Telefon: 03641 364233

Hinweise:

Alle Informationen (Stand Februar 2025) 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 Anzeigen in dieser Broschüre und den Inhalt der redaktionellen Beiträge wird keine Verantwortung übernommen.

Satz und Druck: www.zoommedia.de • Foto Blumen: © Floydine - Adobe Stock

KINDERLEICHTE FINANZEN FÜR ELTERN

Wichtiges Wissen über Geld, das keiner in der Schule lernt!

Welche Fragen klärt das KIDZ-Konzept?

- KIDZ bedeutet Kinderleicht in die Zukunft
- Clever Sparen für Ihre Kids auch mit wenig €
- Umgang mit Geld spielerisch beibringen
- Was sind notwendige Absicherungen?
- Im Fall der Fälle: Vorsorgevollmacht, Sorgerecht etc.
- Staatliche Förderungen nutzen
- Folgen der Elternzeit auf die Rente? und vieles mehr... kinderleicht erklärt.

Möchten Sie Ihr ganz persönliches KIDZ-Konzept?



#Sophie Kaden

Finanzen und Coaching



Mein Geschenk für Sie:
Das meistverkaufte Kinderbuch über Finanzen: "Ein Hund namens Money"



Termin kostenfrei buchen



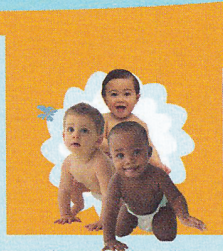
Pflörtchenstr. 4, 99096 Erfurt - Tel. 0157 / 39 40 63 45
Sophie.Kadengdvag.de - www.dvag.de/sophie-kaden

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

Physiotherapie Gispersleben

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

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



Mit Liebe gemacht - für die schönste Zeit eures Lebens!

ENTDECKE handgefertigte & personalisierbare

- ♥ WICKELTASCHEN & U-HEFT-HÜLLEN
- ♥ BABYDECKEN & ERINNERUNGSGESTÜCKE
- ♥ UND VIELES MEHR,

DIE SO einzigartig SIND
 WIE DEIN KLEINES Wunder

JETZT 10 %
 RABATT SICHERN!
 CODE: STORCH10



shoppe jetzt unter
[WWW.KATESUNIKATE.DE](http://www.katesunikate.de)



Meine Angebote für Dich

YOGA IN SCHWANGERSCHAFT / RÜCKBILDUNG

WELLNESS-MASSAGEN

MOTHER'S BLESSINGS

DOULA-SUPPORT VIA TELEFON O. ZOOM

PLAZENTA-KUNST

SCHWANGERSCHAFTS-BEGLEITUNG

WOCHENBETT-BEGLEITUNG

Doulaura Erfurt





✉ Doulaura_erfurt@web.de
 ☎ 015560/ 390 414

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 Satzessatz
 Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettogehalt

Siehe auch u.a.: www.bmfsfj.de; www.familien-wegweiser.de



Sorgen Sie für Ihre Liebsten vor.

**Mit kleinen und großen
Beträgen – und auch zum
Kindergeldsparen.**

Mit dem **Deka-JuniorPlan Plus** kann sowohl
regelmäßig als auch mit einmaligen Beträgen
für Kinder Vermögen aufgebaut werden.

So können auch Oma, Opa, Paten und Freunde
mitsparen. Damit Ihr Schatz später große
Sprünge machen kann.

Jetzt beraten lassen.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Mittelthüringen