



Bild: [www.babyschooting-jena.de](http://www.babyschooting-jena.de)



# Storcheninfo

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

6. Auflage

# Nestling Babyfotografie Jena

LAURA GLATTER



Wir sind Laura und Manuel und wir möchten Euch dabei helfen, tolle Erinnerungen zu schaffen.

Bei uns bekommt Ihr ganz besondere Neugeborenen- & Babybilder.

Kommt in unser gemütliches Fotostudio, wir freuen uns auf Euch!



[www.babyshooting-jena.de](http://www.babyshooting-jena.de)

Tel.: +49 (0) 15901672112

[laura@babyshooting-jena.de](mailto:laura@babyshooting-jena.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:

# Aqua Mamis

Bewegungskurs für werdende Mütter  
ab der 16. Schwangerschaftswoche

**Der Kurs im Wasser** ist eine ideale Unterstützung zur Geburtsvorbereitung. Neben der Entlastung von Gelenken, Sehnen und Bändern wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind verbessert.

**Gut zu wissen...** Sie buchen immer nur eine Kursstunde. Sie können Termine individuell vereinbaren, ganz wie es für Sie passt! Wir freuen uns auf Sie!

**Kursdauer:** 1 x 45 Minuten

Für die Teilnahme ist ein ärztliches Attest erforderlich, welches bescheinigt, dass Sie bedenkenlos an diesem Kurs teilnehmen können.

**GalaxSea VITAL** im GalaxSea Freizeitbad Jena  
Rudolstädter Straße 37, 07745 Jena  
Tel: 036 41 – 42 92 21 Mail: kurse@jenaer-baeder.de



## Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### ● **Geburtsurkunde ausstellen lassen**

**Wo:** Team Standesamt, Markt 2, 07743 Jena, Tel.: 03641 49-3492/3493, E-Mail: geburt@jena.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); Jugendamt, Team Besonderer Sozialer Dienst, Am Anger 13, 07743 Jena, Tel.: 03641 492787/88/92, bsd@jena.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:** Bürgerservice, Löbdergraben 12, 07743 Jena, Tel.: 03641 49-3714, buergerservice@jena.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](http://www.familien-wegweiser.de))

Weitere Informationen finden Sie auch unter: [www.jena.de](http://www.jena.de) bzw. [service.jena.de](mailto:service.jena.de)



IHRE  
FAMILIE.

UNSER  
SCHUTZ.

### IKK Meine Familie

Vom IKK Bonus über den Hautcheck bis zu U10-, U11- und J2-Vorsorgeuntersuchungen:  
[ikk-classic.de/meine-familie](http://ikk-classic.de/meine-familie)



## 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 Sachsen-Anhalt-Thüringen, Postanschrift: 06073 Halle; Standort Jena: Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena, Tel.: 0800 4555530, 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)
- **Elterngeld beantragen** (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)  
**Wo:** Familienservice, Löbdergraben 12, 07743 Jena, Tel.: 03641 493791-94, E-Mail: [elterngeld@jena.de](mailto:elterngeld@jena.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: [familienportal.de](http://familienportal.de) oder [jena.de](http://jena.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

## Praxis für Osteopathie

**STEFAN BODE**  
Heilpraktiker



**Osteopathie auch für Schwangere und Babies.**

- 5-jährige Osteopathie-Ausbildung
- Kinderosteopathie-Ausbildung
- Weiterbildungen zur Osteopathie in der Schwangerschaft

Magdelstieg 45 · 07745 Jena

Tel.: 0 36 41 / 5 41 36 09 · [www.bode-osteopathie.de](http://www.bode-osteopathie.de)



**Familien brauchen Geborgenheit. Und Platz.**

**Wir finden das Passende für Sie, natürlich kautionsfrei!**

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

**jena wohnen**  
STÄDTWERKE JENA GRUPPE

## 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 Saugglocke 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.

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.



Bild: Alexandr Vasilyev - Adobe Stock

Katrin Meier

# HOFLADEN GERNEWITZ

Agrarunternehmen "Wöllmisse" Schlöben eG

Rausdorfer Str. 10, 07646 Stadtroda OT Gernewitz

Öffnungszeiten

MO - FR : 09:00 - 18:00 Uhr

SA: 09:00 - 12:00 Uhr

Telefon

036428 / 13551

📱 hofladen\_gernewitz



Regionale Vielfalt erleben und schmecken!

Öle aus eigener Produktion

großes Sortiment an regionalen Produkten

[WWW.WOELLMISSE.DE/HOFLADEN/](http://WWW.WOELLMISSE.DE/HOFLADEN/)



wunderkinder

**Wir laden ein...**

... zum wöchentlichen

**Mutter-Kind-Treff**

... und bieten...

... Hilfe und Beratung

in der Schwangerschaft

und danach

von Mamas für Mamas

**Kontakt: Anke Scherbel, 01520 1382276** Kaleb e.V. Ortsgruppe Jena



Termine nach  
Vereinbarung

## Physio Ergo Therapie Praxis

„natürlich auf den Punkt“

Marie-Luise Koch

Schenkstraße 24

07749 Jena

03641 7962388

für alle Altersgruppen

# 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 Fleisch/lungegarter 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)

# Naturkosmetik Waldfee

Daniela Scheler / Carl - Zeiss - Platz 3 / 07743 Jena

- Manufaktur für Naturkosmetik und Räucherwerk
- Aromatherapie
- Haut-Coaching
- Beauty-Events
- Workshopangebote



0152 - 019 742 74 / [info@naturkosmetik-waldfee.de](mailto:info@naturkosmetik-waldfee.de)  
[www.naturkosmetik-waldfee.de](http://www.naturkosmetik-waldfee.de)  
[shop.naturkosmetik-waldfee.de](http://shop.naturkosmetik-waldfee.de)

## Gesundheit beginnt im Darm von Geburt an

3-Monats-Koliken vorbeugen



HEILPRAKTIKERIN

Mobil +49 179 32 77 199  
[edda.wechsung@web.de](mailto:edda.wechsung@web.de)  
[www.praxiswechsung.de](http://www.praxiswechsung.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 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 Erkältungs-krankheiten 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, Kampher, 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 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.

Daniela Scheler

## Unser Angebot für (werdende) Eltern:

- ✓ fachkompetente Beratung rund um Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit
- ✓ eigener **Wickel- und Stillraum**
- ✓ Verleih von **elektrischen Milchpumpen** und **Babywaagen**
- ✓ **homöopathische** und **naturheilkundliche Alternativen**



## Wenig Zeit? Wir liefern auch nach Hause!

Einfach bestellen über die **e-Rezept REGIO App**



\*Taggleiche Lieferung im Liefergebiet und bei Bestelleingang bis 14:00 Uhr (Verfügbarkeit der Medikamente vorausgesetzt).



### Ein Service Ihrer Medipolis Apotheken

**Medipolis Apotheke im Eulenhau**  
Filiale der Saale-Apotheke,  
Inhaber Dr. Christian Wegner e. K.  
Schillerstraße 1, 07745 Jena

**Medipolis Apotheke Jena-Nord**  
Inhaberin Ingrid Wegner e. K.  
Camburger Straße 89, 07743 Jena

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 Ausfahr garnitur 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

# Stillberatung & Babyschlafberatung in Jena und Umgebung

Erholsame Nächte für die ganze Familie!  
[www.menschenskinder-jena.de](http://www.menschenskinder-jena.de)



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

Hier finden Sie auch Adressen von  
Schwangerschaftsberatungsstellen  
in Ihrer Nähe.

## DAS GELBE HEFT

**10 x Vorsorge für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes  
von Geburt bis Einschulung:**

<b>U1</b>	Direkt nach der Geburt
<b>U2</b>	3.–10. Lebenstag
<b>U3</b>	4.–5. Lebenswoche
<b>U4</b>	3.–4. Lebensmonat
<b>U5</b>	6.–7. Lebensmonat
<b>U6</b>	10.–12. Lebensmonat
<b>U7</b>	21.–24. Lebensmonat
<b>U7a</b>	34.–36. Lebensmonat
<b>U8</b>	46.–48. Lebensmonat
<b>U9</b>	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.

# 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 Götzke, Stillberaterin (AFS)



- ✿ Baby- und Kinderbekleidung aus ökologischen, nachhaltigen Materialien
- ✿ Kreative Spielwaren

## natur-charakter Jena

Inh.: Sabine Mann

Bachstraße 10 | 07743 Jena

Tel.: 03641 6385721

**Öffnungszeiten und Infos:**

[www.natur-charakter-jena.de](http://www.natur-charakter-jena.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: Wiegesprachstunden 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



## Weck den Minimusikus in Dir! Eltern-Kind-Kurse

Für Kinder ab 4 Monaten bis zu 4 Jahren



In den Minimusikus-Kursen erkunden die Kinder gemeinsam mit einem Elternteil altersgerechte Rhythmusinstrumente, erleben Knierieter, Tanz- und Bewegungsspiele, hören, singen und gestalten Lieder.

Verschiedene Halbjahreskurse mit Beginn im August oder Februar  
Kosten: 16,50 € / Monat

**Bis zu 2 Schnupperstunden möglich!**

### Weitere Infos:

[www.mks-jena.de](http://www.mks-jena.de)

03641 496610, [mks@jena.de](mailto:mks@jena.de)



Grete-Unrein-Straße 2  
07745 Jena  
Telefon: 0170 57 15 946  
E-Mail: [b.buegener@t-online.de](mailto:b.buegener@t-online.de)  
[www.naturheilpraxis-buegener.de](http://www.naturheilpraxis-buegener.de)



Akupunktur • Kräutertherapie • Laserbehandlung  
diverse Naturheilverfahren

## 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

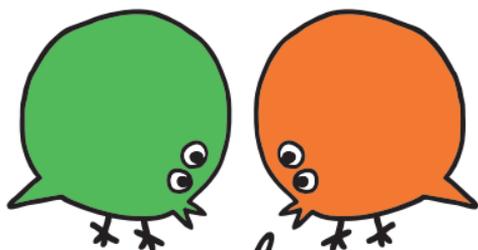
- Zeiten:
- 2x täglich 1/2 Stunde
  - 1x täglich 1 Stunde

### Mutterschaftsgeld für die Zeit der o.g. Schutzfristen

Wer zahlt: Krankenkassen bzw. Bund einen festgelegten Tagessatz  
Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettoeinkalt

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

Psssst.... und nicht nur für Kinder!