



Storcheninfo

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

7. Auflage

Doula und Fotografin

Schwangerschaft | Geburt | Baby



www.liebsfotografie.de

Doula Anne Behlert



 [liebs.fotografie](https://www.instagram.com/liebs.fotografie)
[doula_anne_jena](https://www.instagram.com/doula_anne_jena)

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:



Wasserfreude für Groß und Klein

shop.jenaer-baeder.de

AQUA MAMIS – Bewegungskurs für werdende Mütter ab der 16. Schwangerschaftswoche. Der Kurs ist eine ideale Unterstützung zur Geburtsvorbereitung | **AQUA BABYS** – Wassergewöhnung und Entwicklungsförderung im Alter von 4 bis 12 Monaten. In dem Kurs steht die Freude an Bewegung im warmen Wasser im Vordergrund. **Alle Infos und Kurs-Buchungen unter shop.jenaer-baeder.de.**

Stadtwerke Jena Gruppe Energie Mobilität Wohnen Freizeit Services

 jenaer
bäder&freizeit
STADTWERKE JENA GRUPPE

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 Unterhaltsvorschuss, Am Anger 13, 07743 Jena, Tel.: 03641 492787/88192, bbb@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, Engelplatz 1, 07743 Jena, Tel.: 03641 49-3714, bürgerservice@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)

Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.jena.de bzw. service.jena.de



Wachsen ist einfach.

Wenn das Konto gemeinsam mit Ihrem Kind wächst.

Das Konto mit Zukunft:

- ✓ 25€ Startbonus*
- ✓ Baumpflanz-Aktion in der Region
- ✓ Attraktive Guthabenverzinsung



*bis 6 Jahre



Sparkasse
Jena-Saale-Holzland

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 (Online-Formulardienst)

Wann: nach der Geburt des Kindes

Erforderliche Unterlagen:

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

● **Elterngeld beantragen** (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

Wo: Familienservice, Engelplatz 1, 07743 Jena, Tel.: 03641 49-3844 bis 48, E-Mail: 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 oder jena.de

Erforderliche Unterlagen:

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

● **Elternzeit beantragen** (max. bis zum dritten Lebensjahr)

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

Wo: Arbeitgeber

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

Erforderliche Unterlagen:

- Antrag mit zeitlichen Angaben

● **Kinderzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)

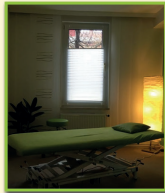
Wo: siehe Kindergeld

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

STEFAN BODE
Heilpraktiker



Blockaden sowie Verspannungen können sowohl zu Schwangerschaftsbeschwerden als auch zu Kopfasymmetrien beim Neugeborenen und Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen führen. Mit Hilfe der Osteopathie können diese Blockaden mittels sanfter Techniken gelöst und somit die Ursache der Beschwerden behoben werden. So gelingt es oftmals die Schwangerschaft und auch den Start ins Leben bei Babys entspannter zu gestalten. *Ich freue mich auf Ihren Besuch.*



Stefan Bode
Praxis für Osteopathie und Physiotherapie
Magdelstieg 45
07745 Jena

Telefon: 03641 - 54 13 609
Mobil/WhatsApp: 0176 - 86 56 04 85
E-Mail: info@bode-osteopathie.de
Web: www.bode-osteopathie.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 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.



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 Fasziennhaftungen 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

Bindungsorientierte Familienbegleitung

Stillen Formula
Beikost Rückbildung
Kindlicher Schlaf Aufbaukurse

Einzelberatungen und
Workshops

www.familienkompassweimar.de
Weimar +25km & Online





Hebammenbegleitung
für Schwangerschaft :: Geburt
Wochenbett :: Stillzeit
unabhängig vom Geburtsort



Kurse und Begegnungsstätte
Geburtsvorbereitung :: Rückbildung
Trauerbegleitung :: Krabbelgruppe

Geburtshaus & mehr e.V.
Zitzmannstraße 2a :: 07743 Jena
03641 - 62 87 01
info@geburtshaus-jena.de
www.geburtshaus-jena.de



**Familien
brauchen
Geborgenheit.
Und Platz.**

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

Hebammenbetreuung

In der Schwangerschaft:

- Schwangerenvorsorge, von Anfang an, mit Ausstellen des Mutterpasses
- Vorgespräch über Fragen der Schwangerschaft und Geburt bei geplanter Hausgeburt 1-mal oder bei geplanter Geburtshausgeburt 2-mal
- Hilfeleistung bei Beschwerden und Wehen
- Hilfeleistung bei festgestelltem intrauterinem Kindstod oder nicht intakter früher Schwangerschaft
- Geburtsvorbereitungskurs, 14 Stunden á 60 Minuten, mit Partner oder ohne Partner

Unter der Geburt:

- Hebammenbetreuung vom Beginn der Wehen bis mindestens drei Stunden nach der Geburt (egal ob in der Klinik, zu Hause oder im Geburtshaus)
- Hilfe bei einer Fehlgeburt, egal ob in der Klinik oder zu Hause
- Begleitung bei intrauterinem Tod des Kindes

Im Wochenbett:

- Hebammenhilfe im Wochenbett bis zu einem Zeitraum von 8–12 Wochen nach der Geburt (bei Bedarf auch länger mit ärztlichem Attest (z.B. bei Frühgeburt))
- Wochenbettbetreuung nach Adoption eines Kindes (Kostenübernahme mit Krankenkasse abklären)
- Wochenbettbetreuung nach Fehlgeburt
- Wochenbettbetreuung nach intrauterinem Tod des Kindes telefonische Beratung
- Rückbildungskurse (der Kurs sollte bis zum neunten Monat nach der Geburt abgeschlossen sein, 10 Stunden á 60 Minuten, mit oder ohne Baby, günstig 6–10 Wochen nach der Geburt beginnen)
- Babymassagekurse
- Babyschwimmkurse

In der Stillzeit:

- Beratung und Unterstützung bei Stillproblemen und Schwierigkeiten bis zum Ende der Stillzeit
- telefonische Beratung

Hebamme finden:

www.hebammensuche.de, www.hebammenverband.de
www.hebammenlandesverband-thueringen.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 **nützlich**es 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

BABY- MASSAGE

ZÄRTLICHE ZUWENDUNG
FÜR IHR BABY

Kurs 5x1 Stunde



Aroma-Praxis

Anwendungen & Workshops



Markt 5
07607 Eisenberg



0171.20 51 605



aroma-praxis-thueringen.de

Babymassage

nach Bruno Walter

Zärtliche Zuwendung für Ihr Baby

- Zuwendung hilft dem Baby, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln.
- Die harmonische Babymassage nach Bruno Walter ist eine Möglichkeit, optimale physische und psychische Entwicklungsvoraussetzungen für Babys zu schaffen.
- Sie fördert intensiv die körpereigenen Entwicklungsprozesse und die Verbindung zwischen Eltern und Kind. Die Botschaft der Hände und des Herzens versteht das Baby instinktiv.

Kurzinformation

- Förderung der Mutter-/Vater-Kind-Beziehung
- Methode zur Entspannung Ihres Babys
- Praxisorientiertes Kurssystem zum Erlernen der harmonischen Babymassage
- Einsatz von Klangformen, Düften und Farben
- Maximal 6 Babys mit ihren Müttern/Vätern pro Kurs

Worauf warten Sie noch? Melden Sie sich jetzt für unseren Massage-Kurs an und schenken Sie Ihrem Baby Entspannung und Wohlbefinden.

www.aroma-praxis-thueringen.de

Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

STOFFHAUS

Jenaer

Ihr Fachgeschäft zum Selbermähen

10% Rabatt
auf den Stoff
des Erstlingsoutfits

Löbdergraben 24, 07743 Jena
www.stoffhaus-jena.de



Gesunde Ernährung

Freuen Sie sich! Die Schwangerschaft ist eine gute Zeit, um sich bewusst mit gesunder Ernährung zu beschäftigen – vermutlich wird Sie Ihr Körper sogar mit deutlichen Signalen unterstützen – manches lehnt er ab, weil er es nicht braucht, anderes will er dringend haben. Dabei gilt: Essen für zwei brauchen Sie nicht, aber gönnen Sie sich bewusst das, worauf Sie Lust haben und was Ihnen schmeckt. Nicht viel mehr, sondern viel wertvoller essen – das ist jetzt die Grundregel. Sorgen Sie in jedem Fall für reichlich frisches Gemüse und Obst sowie für eine vielseitige, ausgewogene und frische Lebensmittelwahl. Dies wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Entdecken Sie ein „Wohlfühlprogramm“ für neun Monate voller Energie sowie viele praktische Tipps, mit denen Sie ihren Alltag entspannt gestalten können.

Wenn Sie darüber nachdenken, was für Sie und Ihr ungeborenes Baby jetzt die besten Lebensmittel sind, so kann eine qualifizierte Ernährungsberatung dabei helfen, die richtige Wahl zu treffen, insbesondere auch zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen, zur Allergieprävention sowie zur Linderung gängiger Schwangerschaftsbeschwerden (Heißhunger, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung ...). Sollte im Verlauf der Schwangerschaft ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt werden, lassen sich durch eine Ernährungsumstellung sowie mehr Bewegung oft bereits günstige Blutzuckerwerte realisieren, so dass dann i. d. R. keine weitere Therapie nötig ist.

Allergien: Die Ursachen für die Entwicklung und Zunahme von allergischen Erkrankungen sind nach wie vor weitgehend ungeklärt. Da ursächliche Therapieansätze beschränkt sind, kommt der Prävention viel Bedeutung zu.

Hat Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko, können Sie über die passende Ernährung dazu beitragen, dieses Risiko zu senken. Auch hier ist eine ausgewogene und nährstoffdeckende Ernährung empfehlenswert. Dabei müssen Sie potentielle Nahrungsmittelallergene nicht vermeiden. Muttermilch enthält überwiegend körpereigenes und deshalb allergenarmes Eiweiß, daher treten allergische Reaktionen deutlich seltener auf. Ausschließliches Stillen in den ersten 4 Monaten schützt Babys mit erhöhtem Risiko bestmöglich vor Allergien.

Mit der Einführung der Beikost muss man nicht zwingend auf fertige Babybreie aus dem Supermarkt zurückgreifen, auch wenn das hin und wieder bequem ist. Wollen Sie auf Aromen und Zusatzstoffe verzichten und Ihr Kind von klein auf an eine frische Kost gewöhnen, greifen Sie am besten selbst zum Pürierstab.

Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann Antworten auf die vielen Fragen der Energiezufuhr und Gewichtsentwicklung in Schwangerschaft und Stillzeit, zur Sicherstellung der Nährstoffversorgung und ausgewogenen Lebensmittelauswahl ebenso wie zum Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten geben. Dabei geht es nicht nur um theoretische Mengen, sondern um alltagstaugliche Anleitung und Empfehlungen zur genussvollen Zusammenstellung der Mahlzeiten.

www.genessenerlaubt.de

Für den Notfall

Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei	112 / 110 (03641-81-0)
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Behördennummer	115
Giftnotruf	0361 730 730
Apotheken-Notdienst	0800 002 28 33 oder 116 117
Schwangere in Not	0800 40 40 020
Gewalt gegen Frauen	0800 0 116 016 bzw. 116 016
Gewalt gegen Männer	0800 12 39 900
Elterntelefon	0800 111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon	0800 008 008 0 und 116 111
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 und 0800 111 0 222
Müttertelefon	0800 333 2 111

Glückwunsch zum kleinen Schatz

sagt das **SPIELschlau** Team!

Ihr Fachgeschäft für richtig gutes Spielzeug, Babybedarf und Geschenkartikel für Erwachsene.



Jena
Teichgraben
036415519863
www.spielschlau.de

10% auf
Babyausstattung
und -kleidung



Thüringer Stiftung
Hand in Hand
Mit 100 Kindern, Schwangeren und Familien in 100

www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von
Schwangerschaftsberatungsstellen
in Ihrer Nähe.

Notizen

Runter vom Sofa!

Ein Plädoyer für Sport während und nach der Schwangerschaft

Es ist kein Geheimnis, dass das körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau zentral für den positiven Verlauf der Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach steht. Weniger beachtet wird jedoch der Umstand, dass auch körperliche Aktivitäten hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

Aus Angst, eine Fehlgeburt zu erleiden oder dem Baby zu schaden, treiben viele Frauen in der Schwangerschaft deutlich weniger Sport als davor, oder sie hören sogar ganz damit auf. Dies liegt häufig an einem Mangel an Informationen und der damit einhergehenden Verunsicherung darüber, ob und in welcher Form das Betreiben von Sport in oder nach der Schwangerschaft erlaubt oder sogar empfehlenswert ist. Dabei gibt es inzwischen eine Fülle an Untersuchungen, die zeigen, dass sportliche Aktivitäten während der Schwangerschaft nicht nur nicht schaden, sondern sogar deutliche Vorteile und positive Effekte mit sich bringen. So leiden sportliche Schwangere seltener an Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Krampfadern, nehmen weniger an Gewicht zu und erkranken seltener an Schwangerschaftsdiabetes.

Das Gerücht, sie sollten sich lieber ausruhen, hält sich trotzdem hartnäckig. „Viele Frauen befürchten, dass durch Erschütterungen (z.B. beim Joggen) eine Fehlgeburt ausgelöst werden kann“, erklärt Dr. Stefanie Gossman in der gynäkologischen Abteilung der Donauklinik Neu-Ulm. „Dabei werden Frühgeburten nur in äußerst seltenen Fällen – wie z.B. bei einem Verkehrsunfall – durch mechanische Reize ausgelöst. Wer gesund ist, darf sich belasten. Körperliche Fitness und sportliche Vorerfahrung sind aber bei der Auswahl der Sportarten und des Trainingsumfangs zu berücksichtigen.“

Sportliche Leistungsfähigkeit hat aber nicht nur positive Effekte während der Schwangerschaft, sondern auch Einfluss auf den Geburtsverlauf. „Körperliches Training kann Frauen auf die Höchstleistung bei der Geburt vorbereiten. Studien zeigen, dass sportliche Frauen weniger Schmerzmittel und auch deutlich seltener eine operative Entbindung benötigen. In unserer Klinik können wir diese Ergebnisse nur bestätigen“, sagt Dr. Gossman.

Nach der Geburt sollte der erste wichtige Schritt, zurück zur alten Form, die Rückbildungsgymnastik sein. Erst danach sollte wieder ein intensives Sportprogramm beginnen. Mit diesem postnatalen Training lassen sich viele Beschwerden wie z.B. Inkontinenz, Gebärmutterensenkung, Rückenschmerzen und depressive Verstimmungen lindern oder sogar vermeiden. Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Selbstvertrauen werden gestärkt.

M. Altman, Dresden




Dein Baby- und Kinderspezialist

Julius Physiotherapie
Theobald-Renner-Str. 38
07747 Jena

RUF AN

03641 331310

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/Mutterpass/Versicherungskarte/Kliniküberweisung
- Familienstammbuch mit Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde/ggf. Scheidungsurteil
- evtl. Vaterschafts-/Sorgerechtsanerkennung mit Geburtsurkunde des Vaters
- 10,- € Bearbeitungsgebühr für das Standesamt (1 Geburtsurkunde)
- nach Bedarf Allergiepass/Nothilfepass/wichtige Telefonnummern)

Für den Kreißsaal:

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

Für die Wochenstation:

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmalslips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck , Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

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

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



**Frau
FRÄNNE**

BABY- UND
KINDERBEKLEIDUNG

MONTAG - FREITAG
9 - 16 UHR
SOPHIENSTRASSE 20 | 07743 JENA





**Familien
Oase**

Unterstützung für Schwangere
und Familien von Eltern für Eltern

Drackendorfer Str. 11a, Jena
Anke: 0152 0138 2276



Kindergarten Anne Frank

Wir sind auch ein ThEKiZ mit
Krabbelgruppe, Yoga, Malzirkel und vielem mehr ...
Wir haben noch freie Kita-Plätze.



Kommunale Kindergärten Jena
**ThEKiZ
anne frank**

ThEKiZ Kindergarten Anne Frank
Martin-Niemöller-Straße 7
07747 Jena
Telefon 03 641 - 50 49 46



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, Wegwerf- 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 Fuhsack für Kinderwagen
- Babyautositz Größe 0+, Sonnenblende/-Schirm, Moskitonetz

Sicherheit für später

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

Für eine
gesunde
gemeinsame
Zukunft

clean
4
us



☎ 03641 9-32 92 19

- ♥ Wir bieten Beratung zu Fragen über den Konsum von legalen und illegalen Substanzen während Kinderwunsch und Schwangerschaft.
- ♥ Anonymer Erstkontakt ist möglich.
- ♥ Alles in einfacher Sprache.
- ♥ Gerne unterstützen wir Sie mit unserem erfahrenen Helfernetz in Jena und unserer Ansprechpartnerin in der Klinik für Geburtsmedizin.



DAS GELBE HEFT

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

U1	Direkt nach der Geburt
U2	3.–10. Lebenstag
U3	4.–5. Lebenswoche
U4	3.–4. Lebensmonat
U5	6.–7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse auch nach dem eU-Heft, dem Kinderuntersuchungsheft in elektronischer Form, das seit Januar 2022 als Bestandteil der elektronischen Patientenakte (ePA) und in Verbindung mit der ePA-App angeboten wird.

Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Das Mutterschutzgesetz (neue Fassung per 1. Januar 2018) gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen (neu auch für Schülerinnen und Studentinnen), ausgenommen Selbständige und Geschäftsführerinnen juristischer Personen bzw. Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Festlegungen. Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen. Informationen auch in der Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz MuSchArbV.

Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sollten unverzüglich die Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitgeteilt werden. Auf Anforderung ist das entsprechende Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorzulegen.

Schutzfristen Beschäftigungsverbot

6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt
für Früh- und Mehrlingsgeburten Verlängerung auf 12 Wochen, gilt ebenfalls für Mütter von Kindern mit Behinderungen

Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung. Gilt ebenfalls bei Fehlgeburten nach der 12. Schwangerschaftswoche.

Elternzeit

siehe Checkliste Seite 7

Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro Tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nachtarbeit - Ausnahme zwischen 20 und 22 Uhr mit Zustimmung aller Seiten (Schwangere, Arzt, zuständige Aufsichtsbehörde)
- Sonn- und Feiertagsarbeit ist unter den o. g. Bedingungen erlaubt. Die Schwangere darf nicht alleine am Arbeitsplatz sein.

Stillzeiten während der Arbeitszeit

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

Mutterschaftsgeld für die Zeit der o.g. Schutzfristen

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

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



Onlineportal und
App „Meine AOK“

Kinderkrankengeld einfach digital beantragen

Mehr erfahren auf plus.aok.de/onlinefiliale

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.


Meine Termine

Datum	Uhrzeit		

Impressum
Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig
 Mühlenweg 21, 07751 Jena
 Telefon: 03641 364233

Lieber online anschauen?
www.storcheninfo.de

Hinweise:
 Alle Informationen [Stand September 2024] 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

 philipp_geib

DAS CLEVERE KINDERGELDSPAREN
ab
25€

hoffentlich
*kein **Sparbuch***
sondern ein
Kindersparplan



+49 173 3589000
PhilippGeib.de