



Bild: kugelbauchundknirpse.de



Storcheninfo

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

5. Auflage

KUGELBAUCH & KNIRPSE



KUGELBAUCH & KNIRPSE

Fotografie

Waldstraße 55
04105 Leipzig



kugelbauchundknirpse.de



[@kugelbauchundknirpse](https://www.instagram.com/kugelbauchundknirpse)

Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

Nun beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt, dem Sie mit viel Freude und Spannung entgegenblicken.

Dennoch fahren Ihre Gefühle vielleicht ein wenig Achterbahn, denn das freudige Ereignis bringt auch einige Unsicherheiten mit sich: Welche Rechte und Pflichten habe ich im Beruf? Welche Besorgungen sind zu tätigen? Und wie steht es eigentlich mit dem Mutterschutz?

Diese Broschüre soll Sie durch die unvergessliche Zeit Ihrer Schwangerschaft und danach begleiten und Ihnen nützliche Tipps und Infos vermitteln. Zudem finden Sie medizinische Einrichtungen, Institutionen und Gewerbe, die Sie spezialisiert, kompetent und hilfsbereit bei Ihren Fragen, Problemen und Wünschen gern unterstützen.

Überreicht durch:

Dein PLUS sind wir:
500 Euro Extra-Budget zur
Schwangerschaft

Aus Liebe zur Gesundheit

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Neu: Der „Leipziger Elternexpress“, ein neuer Bürgerservice der Stadt, ermöglicht werdenden Eltern die Bündelung vieler notwendiger Formalitäten in einem Antragsverfahren. Dokumentenmappe schon vor der Geburt abholen, Anträge ausfüllen und alles nach der Geburt direkt in der Geburtsklinik abgeben.
Ausführlich unter www.leipzig.de (Bürgerservice und Verwaltung Lebenslagen und Themen/Geburt/Leipziger Elternexpress)

Geburtsurkunde ausstellen lassen

Wo: Standesamt, Stadthaus, Burgplatz 1, 04109 Leipzig, Tel.: 0341 123-4146, E-Mail: standesamt@leipzig.de oder geburten@leipzig.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), Amt für Jugend und Familie, Naumburger Str. 26, 04229 Leipzig, Tel.: 0341 123-0 bzw. 0341 123-4457, E-Mail: beurkundungen@leipzig.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: Bürgerbüro (Bürgerbüros befinden sich an 12 Standorten im Stadtgebiet Leipzig), www.leipzig.de, Bürgertelefon: 0341 115. Des Weiteren kann ein mobiler Bürgerservice nach Terminabsprache genutzt werden.
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



Es ist nie zu früh ...

Das Großwerden mit Musik macht das Kindsein viel schöner! Wir geben Ihnen vielfältige Anregungen für rhythmische und melodische Spiele, Finger- und Handspiele, Bewegungs- und Tanzspiel, Verse/Lieder zum Berühren, Kitzeln und Lachen, Wiegen und Schaukeln, Schlafen und Träumen.

Eltern-Kind-Gruppen

- **Klangnest** (Baby I: für Babys im Alter von 4–10 Monaten und einen Erwachsenen)
- **Musikküken** (Baby II: für Babys im Alter von 11–18 Monaten und einen Erwachsenen)



MUSIK
SCHULE
LEIPZIG
Johann Sebastian Bach

Ansprechpartnerin für Eltern-Kind-Kurse:

Kristin Käbisch, kristin.kaebisch@musikschule-leipzig.de



Gohliser Str. 24
04155 Leipzig
Tel.: 0341 9605030



- Verleih von Medela-Milchpumpen
- Beratung rund um Schwangerschaft und Stillzeit
- Produkte für (werdende) Mamas und Babies: Produkte der Bahnhof-Apotheke, Wickel, Wöchnerinnenbedarf, Stillzubehör
- Haut- und Darmberatung ab Babyalter

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sie finden uns auch im Internet:
www.lux-apotheke-leipzig.de

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Kindergeld beantragen / Kinderzuschlag (für geringe Einkommen)**
Wo: Familienkasse Sachsen, Alte Messe 6, 04103 Leipzig
Post: Familienkasse Sachsen, 09092 Chemnitz,
E-Mail: familienkasse-sachsen@arbeitsagentur.de
Tel.: 0800 4555530 und 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: Amt für Jugend und Familie, Rathaus Wahren, Georg-Schumann-Str. 357,
04159 Leipzig, Tel.: 0341 123-3575 / 0341 123-3576, E-Mail: elterngeld@leipzig.de,
Web: www.leipzig.delfelternsein
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. Damit wurde das bestehende Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.
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
 - im Anschluss an das Elterngeld kann Landeserziehungsgeld gewährt werden

- **Elternzeit beantragen** (max. bis zum dritten Lebensjahr)
Nach Einführung des Elterngeld Plus können ab 2015 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.
Wo: Arbeitgeber
Wann: spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag, danach 13 Wochen
Erforderliche Unterlagen:
 - Antrag mit zeitlichen Angaben

Weitere Informationen und Hilfe erhalten Sie auch im Familieninfobüro im Stadthaus, Burgplatz 1, 04109 Leipzig, Tel.: 0341 123-2598 und 2599
E-Mail: fib@leipzig.de, Web: www.leipzig.delfib; www.leipzig.delschwanger
und über das Bürgertelefon: 0341 115

Kindertagespflege?

Finde ich super!

Kindertagespflege ist ein von der Stadt Leipzig gefördertes, familiennahes Betreuungsangebot für IHR KIND und ein wichtiger Baustein in der Leipziger Kindertagesbetreuung.

VORTEILE:

- kleine Gruppengröße maximal 5 Kinder (0-3 Jahre)
- individuelle Betreuung und Bildung
- täglicher, persönlicher Austausch mit den Eltern
- gleiche Elternbeiträge wie in der Kinderkrippe
- konstante Bezugsperson
- geregelte Ersatzbetreuung
- fester Ansprechpartner



Weitere Infos:

015255931160

info@leipziger-tageseltern.de

www.leipziger-tageseltern.de

Kindertagespflege

eine gute Alternative

Sie erwarten ein Kind oder sind gerade frisch gebackene Eltern geworden?

Ein völlig neuer Lebensabschnitt beginnt. Und damit kommt früher oder später die Frage auf: Wie gelingt der Wiedereinstieg in den Beruf? Wie finden wir einen guten Betreuungsplatz für unser Kind? Wie wäre es mit Kindertagespflege?

Kindertagespflege ist professionell: Tagesmütter und -väter sind fachlich, persönlich und gesundheitlich eignungsgeprüft – Umsetzung des sächsischen Bildungsplans – regelmäßige Weiterbildungen sind Pflicht – Bereicherung durch Berufs- und Lebenserfahrung

Kindertagespflege ist individuell und altersgerecht: komfortabler Betreuungsschlüssel – max. 5 Kinder – ideale Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse des Kindes – breites Angebot an pädagogischen Konzepten – durch kleine Gruppe weniger krankheitsanfällig

Kindertagespflege ist persönlich, flexibel und verlässlich: nur eine Betreuung und Bezugsperson – ein direkter Ansprechpartner für Eltern – kein Schichtwechsel – familiennah und alltagsnah

Kindertagespflege ist bezahlbar und sicher: Elternbeitrag genauso hoch wie in der Kita – Ermäßigungen möglich – Sicherheit der Betreuung durch Vertretungsmodelle

Ihr Kind ist das wertvollste, was Sie haben.

Die ersten drei Lebensjahre sind entscheidend für die Entwicklung Ihres Kindes:

- Nehmen Sie sich deswegen bewusst die Zeit für Ihre Entscheidung:
- Schauen Sie sich rechtzeitig Kindertagespflegestellen oder Kitas an.
- Welche Betreuung passt zu meiner Familie? Wo fühlen wir uns wohl?

Nehmen Sie Ihr gesetzlich verankertes Wunsch- und Wahlrecht in Anspruch!

Kindertagespflegestellen in Ihrer Nähe finden sie unter www.leipziger-tageseltern.de und im Kitaportal der Stadt Leipzig. Suchen Sie dort konkret nach Kindertagespflege.

Für einen guten, passenden Betreuungsplatz lohnt es sich, auch einen etwas längeren Weg in Betracht zu ziehen!

Nähere Informationen zur Kindertagespflege:

www.leipziger-tageseltern.de



Wusstest **DU** schon, dass...
 ... ätherische Öle nicht nur gut riechen
 sondern schon **unsere Kleinen** bei
körperlichen & emotionalen
 Anliegen unterstützen können?
Neugierig? Dann melde dich bei mir!

www.tabeas-oelewelt.de
 Tel.: 015773440039
 tabea.koehler@oils.family

HI, ICH BIN REBEKKA
 Ich begleite Dich
 auf Deinem Weg ins
 Mamasein.

DOULA

mamafleur
 Doula Begleitung
 Hypnobirthing Kurse
 Somatisches Coaching
 Mothers Blessings

www.mamafleur.de
 info@mamafleur.de

Bindungsorientierte Beratungen, Workshops und Kurse

- Stillen
- Schlafen
- Beikost
- Formulaernährung
- Picky Eater
- Erziehung & Entwicklung

Famba-Familienbalance
 Cindy Kerrutt
 info@famba-familienbalance.de
 015258463316
 www.famba-familienbalance.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 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 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, Kampfer, 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 Bruststeinreibung 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

Trageberatung

individuell · professionell · herstellerunabhängig

- in der Schwangerschaft, nach der Geburt, im Kleinkindalter
- auch bei Zwillingen, Frühchen, körperlichen Besonderheiten
- mit großem Sortiment an Tüchern und Tragen
- mit vielen Infos, Tipps und Tricks rund um das Thema gesundes und ergonomisches Babytragen
- nach euren Wünschen und Vorstellungen

Hiermit bekommst du:
10€ Rabatt

Ronja März
0151/70135543
www.buederfnisorientiert.baby



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 langfristige Schäden nehmen.

Die Kinderfüße durchwachen 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 Beininstellung 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 (Lauf-)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!

C. Ziermann, Jena

Gemeinsam spielerisch die Welt entdecken!

eluki® ist ein Kurs-Konzept für Eltern und Kinder zur spielerischen Förderung der ganzheitlichen Entwicklung

Babymassage	1 bis 5 Monate
Strampler	5 bis 8 Monate
Krabbler	8 bis 12 Monate
Läufer	12 bis 18 Monate



Termine, Infos und Anmeldung:
www.eluki-leipzig.de





Körperarbeit
Physiotherapie



Osteopathie & Physiotherapie für Schwangere, Säuglinge & Kleinkinder

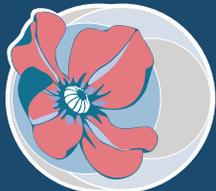
- Kinderosteopathieausbildung
- Krankengymnastik & Manuelle Therapie für Kinder
- Schwerpunktpraxis Beckenbodentherapie

2x in Leipzig

Hafenstraße 21
04179 Leipzig
0341 24921604

Scherlstraße 2
04103 Leipzig
0341 3316111

www.koerperarbeit-leipzig.de



Renana Junge

renana-junge-osteopathie.de
0176 630 695 92
Bornaische Str. 41
04277 Leipzig

Physiotherapeutin
Osteopathin
Kinderosteopathin

Osteopathie für Schwangere, Säuglinge,
Kinder/Jugendliche Mütter



**Bringen Sie
Farbe ins Spiel.**

Grafik- und Webdesign in Jena | www.zoommedia.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 Austrittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nervenver-bindungen, Muskel- oder Faszienanhaftungen 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.

www.physiotherapie-kathrin-meier.de

Baby- & Kinderbekleidung

- + von beliebten Marken
- + in Größe 50 bis 166

Mo - Fr 13 - 18 Uhr
Sa n. V.

Exklusive Mode -
für coole Kids!

Gustav-Adolf-Str. 40
04105 Leipzig

0174 259 72 81

www.kinderkinder-bekleidung-leipzig.de

KINDER!
KINDER!
im Waldstraßenviertel



MÜTTERCOACHING

BEGLEITUNG WÄHREND
SCHWANGERSCHAFT, GEBURT,
WOCHENBETT UND ELTERNZEIT

Selbstfürsorge | Stärkung | Stressbewältigung

Einzelberatung und Kurse mit Annett Boas-Hielscher in Leipzig und Online
www.annettboashielscher.de | mail@annettboashielscher.de

BABYBEACH & Café
Der Indoor-Salz-Spielplatz zum spielerisch Inhalieren.

BABYBEACH
LEIPZIG
Grimmische Straße 23
04109 Leipzig



SCAN ME

MO - SO
TÄGLICH
AB 9 UHR
GEÖFFNET



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

Sicherheit für später

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

WOHNUNGEN FÜR DAS ERSTE KENNENLERNEN



wg-unitas.de  

kostenlose Servicenummer:
0800 94 86 482

Freude bringendes
Singen und Tönen

Gemeinsame Aktivitäten für
werdende Mütter und Väter

Atmung und Entspannung zur
Unterstützung einer sanften Geburt

Karolin Ketzl-Grüneberg
Leipzig Gohlis|Wahren

Dipl.-Musikerin
Dipl.-Musikpädagogin
Elementare Musikpädagogin
Zertifizierte BBT-Kursleiterin



www.luftraum-leipzig.de

**Baby
BAUCH
TÖNE**

Pränatales Singen
für mich und dich



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

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

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

FitMitBaby

Carome

+ Frühförderung

- + Sport mit Deinem Baby
- + Austausch mit anderen Mamis
- + Probestunde **kostenfrei**



Jetzt Platz reservieren

alle Infos
↙



Logopädie & Ergotherapie

Lausen

„Interdisziplinäre Praxis
in Leipzig“

www.logopaedie-lausen.de

www.ergotherapie-lausen.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 Nettogehalt

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

WWW.LLS-SHOP.DE

**Vom Babyschwimmen
bis zum Seepferdchen!**



www.leipziglernschwimmen.de

**Der starke Partner für
Ihr Kind in Leipzig!**

5,00 € Gutscheincode: LLSSTORCH

Gutschein wird direkt bei der Buchung eingegeben!