



Bild: © Meilensteine-Fotografie, Rudolstadt



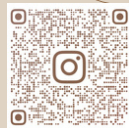
Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Eltern und junge Familien
in Saalfeld / Rudolstadt.





folgt mir
auf:



20,- €
Gutschein
für Babybauch- /
Newborn-
shooting

Meilensteine-Fotografie
LIEBE IN BILDERN

ATELIER-ADRESSE

Meilensteine-Fotografie
Angerstraße 9 - 07407 Rudolstadt



KONTAKT

0162 / 7399925
anja.fotografie@icloud.com

Eure Meilensteine in liebevollen Bildern festgehalten
BABYBAUCH - NEWBORN - FAMILIE

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.

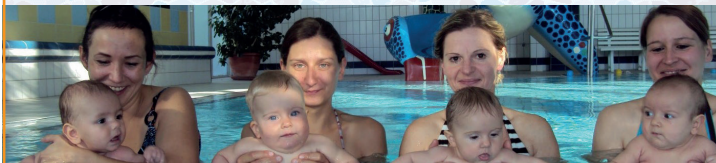
Überreicht durch:

Baby- und Kleinkindschwimmen in der Saalfelder Schwimmhalle



Babyschwimmen • ab 12. Lebenswoche

Im Wasser bietet sich den Kleinsten ein Bewegungsraum, der den Gleichgewichtssinn schult und die motorische Entwicklung positiv beeinflusst. Durch den intensiven Körperkontakt wird zudem die Eltern-Kind-Beziehung intensiviert. Anmeldungen über www.saalfelder-familiennest.de



Kleinkindschwimmen • ab 3. Lebensjahr

Der Kontakt mit Gleichaltrigen fördert die kindliche Entwicklung. Die Freude und der Spaß am Wasser werden durch Spiele in der Gruppe gemeinsam mit den Eltern entwickelt. Dadurch wächst die Wasser-verbundenheit. Anmeldung über www.saalfelder-baeder.de/kurse

Saalfelder Schwimmhalle | Kelzstraße 27, 07318 Saalfeld/Saale | Tel: 03671/2017



SANDRA BRESEMANN
fitness & fun

Pilates

- für Anfänger und Fortgeschrittene
- in der Schwangerschaft
- für Eltern und Babys
- für Kinder und Jugendliche

Outdoor

- Nordic Walking
- Walking Pilates

Kostenersatzung
durch Krankenkassen



www.sandrabresemann.de
hallo@sandrabresemann.de
0162 2032126

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Geburtsurkunde ausstellen lassen

Wo: Standesamt, Markt 1, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 598281 / 278,
E-Mail: standesamt@stadt-saalfeld.de

Markt 7, 07407 Rudolstadt, Tel.: 03672 486340

(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) oder Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt (Jugendamt), Rainweg 81, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 823641,
E-Mail: jugendamt@kreis-slf.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, Markt 6, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 598 292 bis 296,

E-Mail: buergerservice@stadt-saalfeld.de

Markt 7, 07407 Rudolstadt, Tel.: 03672 486320

Wann: erfolgt normalerweise automatisch durch das Standesamt

Erforderliche Unterlagen:

- Personalausweis / Pass
- Lohnsteuerkarte (ggf. von beiden Elternteilen)
- Geburtsurkunde
- ggf. Vaterschaftsanerkennung

Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)

Wo: siehe Kindergeld

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

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

50 € Startguthaben

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt

Zum Start ins Leben
schenken wir Ihrem
Nachwuchs 50 €
Startguthaben bei der
Eröffnung eines
Giro-Young-Kontos.

Bis zu 150 € Prämie gibt es zusätzlich
bei Abschluss von Vorsorgeverträgen.



Kreissparkasse
Saalfeld-
Rudolstadt

Vereinbaren Sie Ihren Termin
persönlich in jeder unserer
Geschäftsstellen sowie per:

Telefon 03671 888-0
E-Mail info@ksk-slf-ru.de
Internet www.ksk-slf-ru.de

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, Postanschrift: 06073 Halle/S.,
Tel.: 0800 4555530; Standort Jena, Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena
E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thüringen@arbeitsagentur.de und
www.arbeitsagentur.de (Onlineformulardienst)

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: Landratsamt Saalfeld-Rudolstadt (finanzielle Hilfen / Unterhalt),
Rainweg 81, 07318 Saalfeld, Tel.: 03671 823 612 / 619, E-Mail: jugendamt@kreis-slf.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 Partnerschafts-
bonus und weniger Bürokratie bieten. Infos unter: www.familienportal.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.

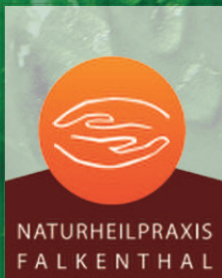
Wo: Arbeitgeber

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

- Antrag mit zeitlichen Angaben

Weitere Informationen finden Sie auch unter: www.saalfeld.de / www.rudolstadt.de /
www.kreis-slf.de. In weiteren Orten im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt wenden Sie sich
bitte auch an das zuständige Standesamt bzw. Bürgerbüro.

Osteopathie für Babys, Kinder & Erwachsene



Max-Steenbeck-Straße 1a
07745 Jena
Telefon 03641 - 60 60 61

Goethestraße 5 d
07607 Eisenberg
Telefon 036691 - 83 81 61

Sonneberger Straße 1
07318 Saalfeld
Telefon 03671 - 52 61 33

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

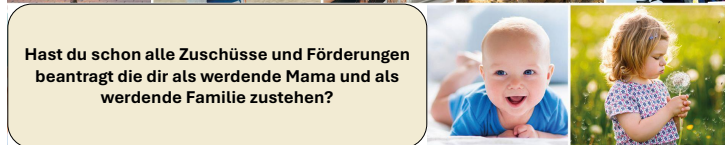
Kindliche Schädel bestehen bei der Geburt aus mehreren weichen Knochenschichten und Bindegewebsplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen. Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Saugglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Verschiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbstregulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nervenaustrittspunkten zur Folge haben.

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Austrittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nervenverbindungen, Muskel- oder Fasziennahftungen 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.

Kathrin Meier



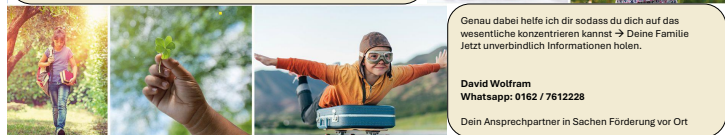
Hast du schon alle Zuschüsse und Förderungen beantragt die dir als werdende Mama und als werdende Familie zustehen?



Genau dabei helfe ich dir sodass du dich auf das wesentliche konzentrieren kannst → Deine Familie
Jetzt unverbindlich Informationen holen.

David Wolfram
Whatsapp: 0162 / 7612228

Dein Ansprechpartner in Sachen Förderung vor Ort



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von
Schwangerschaftsberatungsstellen
in Ihrer Nähe.



Natürliche Hilfe bei
Atemwegserkrankungen
und Infektanfälligkeiten

www.feengrotten.de

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.

Gesunde Stunde für Kinder



Die „Gesunde Stunde für Kinder“ im Naturheilstollen der Feengrotten bietet Babys und Kindern bis 12 Jahren ein speziell auf sie abgestimmtes Angebot zur Behandlung von Atemwegserkrankungen wie Keuchhusten, Pseudokrupp oder Infektanfälligkeit.

Die Inhalationskuren sind eine nebenwirkungsfreie Behandlungsmöglichkeit auf Naturbasis und basieren auf der nahezu völlig staub-, keim-, bakterien-, allergen-, ozon- und pollenfreien Grubenluft. Ein Aufenthalt schafft Linderung bei Erkrankungen der Atemwege und Allergien, aber auch der Haut, wie z. B. Neurodermitis, und stärkt gleichzeitig das Immunsystem.

Dabei stehen bei dieser „Gesunden Stunde“ nicht Ruhe und Entspannung im Vordergrund, sondern Bewegung und Spiel. Die Kinder können umherlaufen und sich im Heilstollen beschäftigen. Eine erwachsene Begleitperson nimmt kostenfrei teil.

Anmeldung und Infos unter www.feengrotten.de oder telefonisch unter 03671 55040

für Eltern / Großeltern
mit Babys und
Kleinkindern

Gemeinschaft & Freude im Kleiner-

Schatz-Treff

immer Mittwochs 9.30 - 11.30 Uhr

Theodor-Neubauer-Str. 23 in Rudolstadt

Für die Kleinen gibt's Spiele und Lieder,
für die Großen reichlich Möglichkeit,
miteinander ins Gespräch zu kommen und
Kontakte zu knüpfen. Bei Sorgen und
Problemen haben wir ein offenes Ohr
und bieten Gelegenheit zum persönlichen
Gespräch. Das Angebot ist kostenfrei.

Infos & Fragen: Sabine Bock
Tel.: 0152 03373113



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

Sicherheit für später

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

WO BLEIBT IHR ALS PAAR, WENN IHR ELTERN SEID?






**Eltern sein wirbelt
alles durcheinander:**

♥ Rollen

♥ Nähe

♥ Zeit



**Paarberatung hilft,
wieder zueinander
zu finden**

leee

Christina Eberitsch
PAAR- UND FAMILIENBERATUNG
 0178/8188417 www.christina-eberitsch.de

Für den Notfall	
Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei	112 / 110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Behördennummer	115
Giftnotruf	0361 730 730
Apotheken-Notdienst	0800 002 28 33
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

Checkliste Klinikoffen

Was muss dort alles rein?

Der Klinikoffen 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 Kreißaal:

- 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 Einmalhandslips 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 :-)

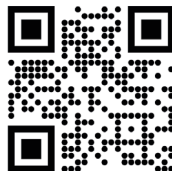
Körpergröße in cm	Alter in Monat(e)	Größe
45-50	1	50
51-56	2	56
57-62	3-4	62
63-68	5-7	68
69-74	8-11	74
75-80	11-15	80
81-86	16-22	86
87-92	21-25	92
93-98	26-30	98
99-104	31-36	104

„Bitte kein Sparbuch.
Wenn schon sparen,
dann mit Plan.“
– Kindersparplan
entdecken!

Allianz 

Hauptvertretung
Charles Franzke

**Jetzt
informieren!**



Reinhardtstraße 58, 07318 Saalfeld | Tel.: 03671 5286912

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



Mehr erfahren auf plus.aok.de/onlinefiliale

Meine Termine

[illegible]

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig

Mühlenweg 21, 07751 Jena
Telefon: 03641 364233

Hinweise:

Alle Informationen (Stand Oktober 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

Lieber online anschauen?
www.storcheninfo.de

Apotheke von Hirschhausen • 2 x in Saalfeld • 3671 2163

www.apotheke-vh.de • beratung@apotheke-vh.de



Wir sind Ihr Ansprechpartner



während der Schwangerschaft bis hin zur Still- und Säuglingszeit

- Verleih von Milchpumpen und Babywannen
- Arzneimittel in der Schwangerschaft
- Säuglingspflege

Stillen oder wickeln Sie bequem in unserem separaten Raum

Ihre Ansprechpartnerinnen



Doreen Hofsommer



Nicole Schramm



Lydia Meister

COUPON
20% auf 1 Artikel aus dem Mutter-Kind-Sortiment