

Bild: www.studio-poetsch.de



Storcheninfo

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

4. Auflage



Fotos mit Emotion und Gefühl,
professionell und mit Blick für
das Besondere!

- 🌐 www.studio-poetzsch.de
- ☎ 0341 - 46 14 549
- 📍 Georg-Schumann-Str. 294
04159 Leipzig



FOTOSTUDIO
PÖTZSCH
Inh. Jens Müller

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:



AOK-Baby-
Telefon:
0800 2266550*

(*24h kostenfrei)

Von klein auf bestens versorgt.

Die Gesundheit Ihrer Familie liegt uns am Herzen. Deshalb unterstützen wir Sie mit vielen Vorsorge-Angeboten, z.B. unserem AOK-Familienprogramm, der Aktion „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ oder dem interaktiven Impfkalender.

Mehr erfahren auf plus.aok.de

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Geburtsurkunde ausstellen lassen

Wo: Standesamt, Stadthaus, Burgplatz 1, 04109 Leipzig, Tel.: 0341 123-4146, E-Mail: standesamt@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, E-Mail: ja-51-20@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 15 Standorten im Stadtgebiet Leipzig), www.leipzig.de, Bürgertelefon: 0341 115

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

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.de/fib

Helios Klinik Schkeuditz

Vom ersten Moment an für Sie und Ihr Baby da!

- ✓ Individuelle Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung
- ✓ Integrierte Wochenbettpflege durch Hebammen
- ✓ Akupunktur, Taping, Hypnobirthing
- ✓ Schmerzarme Geburt, freie Wahl der Gebärlage
- ✓ Wassergeburt
- ✓ Elternzimmer, Rooming-In
- ✓ Hebammensprechstunde, Elternschule

Leipziger Str. 45, 04435 Schkeuditz, T (034204) 80-8560
www.helios-gesundheit.de/schkeuditz/geburtshilfe



www.helios-gesundheit.de



Wir sind für Sie und Ihr Baby da!



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

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.de/elternein

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

Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)

Wo: siehe Kindergeld

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

BIO MARE
DER Ort für **GUTE Lebensmittel**

GUTSCHEIN
Bei Abgabe erhalten Sie in unseren Biomärkten einmalig 20% auf alle Baby-Artikel.*

*Ausgenommen sind bereits rabattierte und preisgebundene Artikel. Einlösbar bis Ende 2023.

%RC202207

BIO MARE
DEIN LEIPZIGER BIOMARKT

bio-mare.com

Standorte,
Öffnungszeiten &
weitere Infos:



Tanz > Yoga > Eltern-Kind-Kurse



- > Krabbelkurse
- > Babymassage
- > Yoga und Tanz für Schwangere
- > Yoga und Tanz für Mütter und Baby
- > Klangmassage vor und nach der Geburt
- > Vorträge und Workshops für die junge Familie

Tina Slabon-Schmidt
 info@tina-slabon.de
 01 76 85 44 68 22
 www.tina-slabon.de



Tina Slabon

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.

Yoga in der Schwangerschaft

Die Monate, in denen eine Frau ein Kind in sich trägt, sind kostbar und vergehen schnell. Besonders die erste Schwangerschaft ist eine Entdeckungsreise, eine Zeit großer Veränderung. Nicht nur ihr Körper, auch ihr Geist und ihre Seele beschäftigen sich mit der Entstehung des neuen Lebens.

Yoga verhilft Ihnen, unabhängig von Ihrem Gesundheitszustand, zur bestmöglichen Schwangerschaft und Entbindung. Von Anfang an schaffen Sie damit eine positive Umgebung für das werdende Kind.

Probleme wie Übergewicht, Schwangerschaftsstreifen und Rückenschmerzen lassen sich durch Yoga vermeiden.

Selbst wenn Sie noch nie Yoga praktiziert haben, werden Sie feststellen, dass schon die einfachsten Übungen ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit steigern. Entspannung, Atemübungen und Meditation erleichtern das Geschehen von der Empfängnis bis zur Geburt und der Zeit danach. Sie werden ruhiger und sicherer.

Die einzelnen Übungen bereiten Sie nicht nur auf eine leichtere Entbindung vor, Sie helfen ihnen auch, mögliche Schwierigkeiten mit Ruhe, Kraft und Energie zu meistern.

- Regelmäßiges Praktizieren von Yoga: mobilisiert Wirbelsäule und Gelenke stärkt Muskulatur, Bänder, Sehnen und Organe steigert die allgemeine Fitness, Belastbarkeit und Konzentration schenkt Ihnen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit u. v. m.
- Yoga-Kurse ermöglichen es Ihnen, die Zeit der Schwangerschaft bewusst zu erleben und die Geburt optimal vorzubereiten
- Spezielle Übungen unterstützen Sie, beweglicher zu bleiben und eventuellen Beschwerden vorzubeugen

Wenn es Momente gibt, in denen sie sich von der Schwangerschaft überwältigt fühlen, suchen Sie den Punkt tiefster Entspannung in Ihrem Inneren und genießen Sie die Gegenwart ihres Babys. OM SHANTI, *Angelika Fuchs*



Mache den Park zu Deinem Fitness-Studio:
Bei uns trainierst Du an der frischen Luft – zu jeder Jahreszeit. Unser Training ist speziell ausgerichtet auf die Bedürfnisse Deines Körpers während und nach der Schwangerschaft. Ein knackiger Mix aus Ausdauer- und Kräftigungseinheiten bringt Dir schnell sichtbare Ergebnisse und neue Energie. Egal, ob die Geburt Deines Kindes erst bevorsteht oder Wochen, Monate oder schon ein, zwei Jahre zurückliegt, Du kannst jederzeit bei uns einsteigen und Dich auf ein neues Fitnesslevel bringen. Komm zu uns in den Park, Du wirst Dein bewegtes Leben lieben!

NEU: Jetzt auch Präventionskurse!

Rabatt beim Kauf einer 10er Karte.

20€ Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen oder beim Kauf eines Präventionskurses.

LAUFMAMALAUf Leipzig www.laufmamalauf.de

Wir lieben unser bewegtes Leben!

Ein Plädoyer für Sport während und nach der Schwangerschaft

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass moderates regelmäßiges Fitnesstraining in der Schwangerschaft für Mutter und Kind gesund ist und zahlreiche Vorteile bringt. Es zeigte sich, dass körperliche und psychische Beschwerden bei aktiven Schwangeren deutlich seltener vorkommen und auch auf den Geburtsverlauf einen positiven Einfluss haben können.

Die Schwangerschaft ist keine Zeit, um durch Sport abzunehmen, schneller zu werden oder neue Fitness-Meilensteine zu erreichen. Die Schwangerschaft ist aber auch keine Freikarte für neun Monate ungesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten, sondern vielmehr der perfekte Startpunkt die eigene Gesundheit zu zelebrieren und sich (wieder) einem Fitnessprogramm zu widmen, das die gesunde Grundlage für die aktive, wachsende Familie legt.

Neben den körperlichen Vorteilen, wie der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, einer Muskelkräftigung, verbesserten Körperhaltung und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur sowie der Steigerung der Beweglichkeit hat der Sport während der Schwangerschaft auch positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Ein besseres Körpergefühl und mehr Energie trägt dazu genauso bei wie der Kontakt zu anderen werdenden Mamas.

Auch zum positiven Einfluss von sportlicher Betätigung während der Schwangerschaft auf den Geburtsverlauf gibt es zahlreiche Studien und Erkenntnisse. So benötigen sportlich aktive Gebärende seltener Schmerzmittel bzw. eine operative Entbindung und können oft selbstbestimmter und entspannter ihr Baby zur Welt bringen.

Nach der Geburt und einem ruhigen Wochenbett ist die Rückbildungsgymnastik der erste Schritt, um zur alten neuen Form zu kommen. Dann kann mit dem postnatalen Training begonnen werden. Das erklärte Ziel ist hierbei die Kräftigung der geschwächten Muskulatur, Beckenboden- und rückenstärkende Übungen durchzuführen und die verspannten Muskelpartien zu dehnen. Ein sich sanft steigerndes Herz-Kreislauf-Programm mit Cardio-Einheiten bringt die Mama zum Schwitzen und die Schwangerschaftspunde zum Schmelzen. Ebenfalls ist der psychische Wert des Trainings zu betonen. Neben der Steigerung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens spielt auch hier der Kontakt zu anderen Mamas, die gerade ganz ähnliche Situationen erleben, eine entscheidende Rolle. So können aus Sportbekanntschaften schnell echte Freundschaften werden.

Wer sich in seinem Körper wohlfühlt, strahlt dieses Wohlbefinden und das Selbstvertrauen einfach von innen heraus aus und ist für die täglichen kleinen und großen Herausforderungen im Mama-Alltag bestens gewappnet. Damit Mütter fit sind, den wichtigsten Job der Welt gut zu machen: Mama sein ... Susann Kreisel



- Tanzen mit Baby im Bauch oder in der Trage / im Tuch
- Pro Kurseinheit eine neue Choreografie
- Sanftes Beckenbodentraining
- Freundinnenrabatt

Mawiba
meet dance relax

MACH MIT, TANZ DICH FIT

www.kikudoo.com/mawiba-mit-natascha
Foto: Herzträumerin nbell@mawibatrainier.com



**WOHNUNGEN FÜR
DAS ERSTE KENNENLERNEN**



wg-unitas.de  

**kostenlose Servicenummer:
0800 94 86 482**



NATÜRLICH GESÜNDER

WALDSTRASSENAPOTHEKE

Apothekerin Angela Jaschke

Kompetenzapotheke für pflanzliche Therapie, Homöopathie, Teemischungen,
Verleih von Milchpumpen, Babywaagen und Inhalationsgeräten,
Blutdruck- und Blutzuckermessung, Reise- und Impfberatung,
kostenloser Lieferservice

Waldstraße 43 info@waldstrassen-apotheke.de
04105 Leipzig www.waldstrassen-apotheke.de
Telefon 0341 1492400 Montag–Freitag 8:00–19:00
Fax 0341 1492554 Samstag 9:00–12:00

10% Rabatt*
Auf einen Artikel Ihrer Wahl
*ausgenommen rezeptpflichtige
und bereits rabattierte Artikel

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

ANNA & VIKTOR

GUTES AUS ZWEITER HAND

in Gohlis-Mitte

Kinderbekleidung in den Größen 50-176,
Umstands- & Frauenmode bis Größe 44,
Schuhe, Spielwaren, Bücher und vieles mehr

© Michael-Kazmierczak-Straße 33 | 04157 Leipzig

www.anna-und-viktor.de

Für den Notfall

Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Polizei	110
Giftnotruf	0361 730 730
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Krankentransport	19 222
Apotheken-Notdienst	0800 00 22 833
Behördenruf	115
Schwangere in Not	0800 40 40 020
Gewalt gegen Frauen	0800 0 116 016
Kinder in Not	0800 111 0 333 und 116 111
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 / 0800 111 0 222
Elterntelefon	0800 111 0 550 (Nummer gegen Kummer)
Müttertelefon	0800 333 2 111 (Frauensinstiftung.de)

Baby-Erstausrüstung

Storcheninfo empfiehlt

Bekleidung

- 4-6 Bodys (Größe 56-62)
- 4-6 Oberteile - Hemdchen, Jäckchen Größe 56-62
- 4 Strampler Größe 56-62
- 1 Mützchen
- 2-3 Paar Söckchen Größe 13/14 und 15/16
- 3-4 Schlafanzüge Größe 56-62
- 1 Jacke, Mütze, Fäustlinge und Schühchen (je nach Jahreszeit)

Utensilien zum Wickeln und Schlafen

- Wickelkommode, Wickelauflage, Wärmelampe
- Windeleimer mit Deckel, Weckwerf- oder Stoffwindeln
- Stubenwagen, Babyfon, Wiege oder Babybett mit Bettlaken, Decke und Schlafsack

Pflege

- Badewanne mit Wannenständer oder Badeeimer, Badethermometer
- Waschlappen, 2 Kapuzenbadetücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Nagelschere, Fieberthermometer

Mahlzeiten

- für stillende Mütter: 1 Milchflasche, 1 Sauger, eventl. Milchpumpe
- für nichtstillende Mütter:
 - 6 Milchflaschen mit Saugern
 - Teeflaschen mit Teesauger
 - Flaschenbürste und Saugerbürste
 - Babykostwärmer
 - mehrere Lätzchen
 - Beruhigungsschnuller
 - Sterilisator
 - Thermosflaschel-Box
 - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden in Apotheken von Hebammen

Für Unterwegs

- Kombi-Kinderwagen und/oder Tragetuchl-Sack
- Decke oder Fußsack für Kinderwagen
- Babyautositz Größe 0+, Sonnenblende/-Schirm, Moskitonetz

Sicherheit für später

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

Musikschule Leipzig „Johann Sebastian Bach“

Es ist nie zu früh ...

Eltern-Kind-Gruppen

- Baby I: für Babys im Alter von 4–10 Monaten u. einen Erwachsenen
- Baby II: für Babys im Alter von 11–18 Monaten u. einen Erwachsenen

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.

Ansprechpartnerin für Eltern-Kind-Kurse: Kristin Käbisch
kristin.kaebisch@musikschule-leipzig.de

MUSIK & TANZ
GEMEINSCHAFT
BEGEISTERUNG
PROGRAMM

www.musikschule-leipzig.de



MUSIK
SCHULE
LEIPZIG
Johann Sebastian Bach



Cohliser 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**

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

LEIPZIGLERNTSCHWIMMEN.DE

**Vom Babyschwimmen
bis zum Seepferdchen!**



www.leipziglerntschwimmen.de

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

Jetzt 5,00 € Cash-Back sichern!

Kurs buchen, diese Seite beim ersten Termin vorzeigen und 5,00 € zurück bekommen