



© Katja Krause, [www.fotografie-livestyle.de](http://www.fotografie-livestyle.de)



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Mütter und junge Familien  
in Plauen und Oelsnitz/Vogtl.



unwiederbringliche Momente...



...gefühlvoll festgehalten

Gutschein über eine 15x20 Vergrößerung  
bei einer Schwangerschaftsserie D5\*

Gutschein über eine A4 Vergrößerung  
beim Kauf eines Babykomplettpaketes

\* nicht kombinierbar mit anderen Werbegutscheinen

**LIFESTYLE - FOTOGRAFIE**

Katja Krause

Straßberger Str. 21 08527 Plauen

www.fotografie-lifestyle.de

Tel: 03741/289952



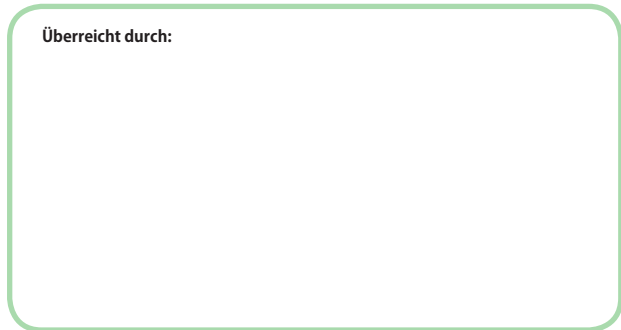
## Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

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 was steht da eigentlich im Mutterpass?

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 Gewerbetreibende, die Ihnen gern als spezialisierte und hilfsbereite Ansprechpartner rund um Ihre Fragen, Probleme und Wünsche zur Seite stehen.

Überreicht durch:





die lobby für kinder

## Eltern – Kind – Treff

Unser Eltern-Kind-Treff ist ein offener Treff für Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren. Hier können die Kinder gemeinsam und mit anregendem Spiel- und Bewegungsmaterial nach Herzenslust spielen, tollen und auch einmal richtig lärmen.



© DKSB Susanne Tessa Müller

Wo? im Kindercafé „Mücke“, Stöckigter Str. 38, Plauen  
Wann? jeden Mittwoch von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr  
Kosten? 1 x schnuppern frei,  
dann jeweils 1,50 € pro Kind  
Kontakt: 03741/431697

## Vermittlung von Babysittern

Sie möchten am Abend wieder einmal ausgehen und brauchen einen geschulten Babysitter? Dann setzen Sie sich mit unserer Koordinatorin Frau Schulze in Verbindung und Sie wird Ihnen gerne alle weiteren Fragen beantworten.



© DKSB Susanne Tessa Müller

Kontakt: Frau Susanne Schulze, 0152/36679115,  
schulze@dksb-plauen.de

Kosten: pro Stunde 4-8 € und für längere Abende ist eine Pauschale zu bezahlen

## Familienpflege

Familienpflege ist als aufsuchendes, familienunterstützendes und alltagsbezogenes Angebot, Bestandteil eines für Familien notwendigen sozialen Netzwerks.

Unterstützung bei: Aufrechterhaltung Familienalltag, Hilfestellung in Erziehungsfragen

Wann? in besonderen Not- und Krisensituationen, Risikoschwangerschaften...

Kosten? Je nach persönlicher Familiensituation und vorliegenden Gründen können die Kosten erstattet werden von: örtlichem Jugendamt oder Krankenkasse oder Sozialamt

Kontakt: Frau Birgit Tavernier, 0151/40116244, familienpflege@dksb-plauen.de

Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Plauen e.V., Stöckigter Straße 38, 08527 Plauen  
briefkasten@dksb-plauen.de • www.blauer-elefant-plauen.de

# Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**  
**Wo:** Standesamt: Unterer Graben 1, 08523 Plauen, Tel.: 03741 291-1360  
Markt 1, 08606 Oelsnitz/Vogtl., Tel.: 037421 73-0  
**Wann:** bis 7 Tage nach der Geburt  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Geburtsbescheinigung von Klinik/Geburtshaus/Hebamme
  - Personalausweis/Pass
  - bei ledigen Müttern zusätzlich Geburtsurkunde der Mutter
  - Vaterschaftsanerkennung (falls schon vorhanden)
  - Stammbuch
  
- **Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)  
**Wo:** Standesamt: siehe Geburtsurkunde  
Jugendamt: Unterer Graben 1, 08523 Plauen, Tel.: 03741 291-1541  
Stephanstraße 9, 08606 Oelsnitz/Vogtl., Tel.: 037421 41-0  
**Wann:** zur schnelleren Bearbeitung möglichst vor der Geburt  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Personalausweis / Pass
  - Mutterpass oder Geburtsurkunde des Kindes
  - Geburtsurkunde des Vaters
  
- **Kind anmelden** (u.a. auch zwecks steuerlicher Berücksichtigung)  
**Wo:** Einwohnermeldebehörde: Rathausstr. 5, 08523 Plauen, Tel.: 03741 291-2803  
Einwohnermeldeamt: Markt 1, 08606 Oelsnitz/Vogtl., Tel.: 037421 73-0  
**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

# Osteopathie für Säuglinge & Kleinkinder

Leidet Ihr Kind unter **Dreimonatskoliken**, **Schlafstörungen**, **Schädelverformungen** oder **Fehlhaltungen** und aufgrund von Schmerzen **schreit es unentwegt**? Bei Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern bringt die osteopathische Behandlung oft **rasche Erfolge**. Kommen Sie auch zu unseren **Baby- und Krabbelgruppen**.



Alle Physiotherapeutischen Leistungen können abgedeckt werden.

Physiotherapie · Manuelle Therapie · Osteopathie · Naturheilkunde für Kinder und Erwachsene · uvm.



**Physiotherapie Beatrice Oehme**  
(Physiotherapeutin, Osteopathin, Heilpraktikerin)

Karlstraße 5-7 · 08523 Plauen · Tel.: 0 37 41/ 59 59 67  
www.pt-oehme.de · info@pt-oehme.de

## VR-StartSparen

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

**Jetzt 50 € sichern!**  
sofern beantragung möglich

**20,- Euro**  
+ Beratung VR über Jugend

**10,- Euro**  
+ Beratung VR über Jugend

**10,- Euro**  
+ Beratung Unfallversicherung

**10,- Euro**



Wir machen den Weg frei.

**Volksbank Vogtland eG**



# Checkliste

## wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Kindergeld beantragen**  
**Wo:** Familienkasse Sachsen, Hegelstraße 64a, 08527 Plauen  
Postanschrift: 08521 Plauen  
**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](http://www.familien-wegweiser.de))
- Elterngeld beantragen** (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)  
**Wo:** Landratsamt Vogtlandkreis, Außenstelle Auerbach, Friedrich-Naumann-Str. 3 08209 Auerbach, Tel.: 03744 2543160 oder fragen Sie in Ihrem Bürgerbüro  
**Wann:** ab Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats (Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)  
Wird in den ersten zwei Lebensmonaten mit Mutterschaftsgeld verrechnet.  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Schriftlicher Antrag ([www.elterngeld.net](http://www.elterngeld.net))  
Zahlung nur rückwirkend für die letzten 3 Lebensmonate vor der Antragstellung.
  - für Kinder ab vollendetem 1. Lebensjahr besteht Anspruch auf Landeserziehungsgeld
- Elternzeit beantragen** (max. 3 Jahre)  
**Wo:** Arbeitgeber  
**Wann:** spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn  
**Erforderliche Unterlagen:**
  - Antrag mit zeitlichen Angaben
- Kinderzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)  
**Wo:** siehe Kindergeld  
**Wer:** für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

Die Hormone spielen verrückt, die Stimmungsschwankungen werden täglich größer und die körperlichen Veränderungen zusehends deutlicher. Eine Schwangerschaft ist eine aufregend schöne, aber teilweise auch sehr anstrengende Zeit mit Auswirkungen auf den gesamten Körper – Zähne und Zahnfleisch bilden hier keine Ausnahme. Damit Sie rundum gesund und fit bleiben, sollten Sie gerade jetzt besonders sorgfältig und intensiv auf gründliche Zahnpflege achten. Schwangerschaftshormone führen zu einer vermehrten Durchblutung der Schleimhaut mit Auflockerung des Gewebes. Die chronische Entzündung – die Parodontitis – kann dadurch verstärkt werden. Parodontitis gilt als Risikofaktor für eine Frühgeburt und niedriges Geburtsgewicht. Die regelmäßige Kontrolle ab Beginn der Schwangerschaft ist daher äußerst wichtig.

**Eine moderne Prophylaxe ist mehr als nur die Reinigung der Zähne. Sie dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten und beinhaltet folgende Punkte:**

- Bestimmung des individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos
- Analyse des Zahnhalteapparates (Messung der Taschentiefen)
- Bestimmung des Zahnfleischzustandes
- Bestimmung der Zahnbelagsmenge und –qualität
- Mundspülung zur Keimreduktion
- PZR – die schonende und gründliche Zahnreinigung der Zahnoberflächen und Zahnzwischenräume mit nicht abrasiven Verfahren
- Zungenreinigung zur Keimreduktion und Vermeidung von Mundgeruch
- Fluoridierung des Zahnschmelzes
- Dokumentation des aktuellen Zustandes mit Informationen und Beratung zu möglichen weiteren Behandlungsschritten

So erhalten Sie sich ein strahlendes Lächeln und leisten einen Beitrag für einen gesunden Lebensstart Ihres Babys. Mit gesunden Milchzähnen lernen Kinder deutlich leichter sprechen, können besser kauen und die Kiefer können sich ideal entwickeln. Darum sollten sie Ihr Kind mit dem Sichtbarwerden des ersten Zahnes (6. bis 8. Lebensmonat) zu einer Kurzuntersuchung zum Zahnarzt bringen.



**Allein, zu zweit, zu dritt...  
Wir finden Ihre Wohnung!**



AWG  
WOHNUNGS-  
GENOSSENSCHAFT  
PLAUEN eG

*wohnen und wohlfühlen*

**AWG WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT PLAUEN eG**

Haselbrunner Str. 30 • 08525 Plauen  
wohnungsvermittlung@awg-plauen.de • 03741 40415-0



# Mutterpass

Für Laien verständlich.

Nachfolgend eine Auswahl von Fachbegriffen- und Kürzel mit Erläuterungen zum besseren Verständnis (gruppiert analog der Unterteilung im Mutterpass):

## Allgemein

SS	Schwangerschaft
SSW	Schwangerschaftswoche
ET	errechneter Entbindungs-/Geburtstermin
o.b.	ohne Befund
V.a.	Verdacht auf
neg.	negativer Befund
pos.	positiver Befund
<b>Serologische Untersuchung</b>	Blutuntersuchung
Chlamydia trachomatis	durch Chlamydien verursachte Infektion
LSR	Blutuntersuchung z. Ausschluss v. Syphilis
Sonoanatomie	Ultraschalluntersuchungen
<b>Anamnese und allgemeine Befunde</b>	Ermittlung der gesundh. Vorgeschichte
Hypertonie, Hypotonie	Hoher Blutdruck, niedriger Blutdruck
ZNS	Zentralnervensystem
Thrombusneigung	Neigung zu Bildung eines Blutpfropfens
Rhesus-Inkompatibilität	Unverträglichkeit der Rhesusfaktoren von Mutter und Kind
Diabetes mellitus	Zuckerkrankheit
Adipositas	Fettleibigkeit
Post partum	Störungen nach der Geburt
Sectio	Kaiserschnitt
Abusus	Missbrauch v. Alkohol, Nikotin, Drogen u.a.
Placenta praevia	Mutterkuchen versperrt Geburtsweg
Hydramnion	mehr Fruchtwasser als normal
Oligohydramnie	zu wenig Fruchtwasser
Plazentainsuffizienz	mangelnde Funktion des Mutterkuchens
Anämie	zu wenig rote Blutkörperchen (Eisenmangel)
Coombstest	Antikörper-Suchtest
Gestationsdiabetes	Schwangerschaftsdiabetes
Einstellungsanomalie	falsche Lage des Kindes

Therapiezentrum Weischlitz  
Taltitzer Str. 30 a - 08538 Weischlitz  
03 74 36/20 320 oder 03 74 36/ 12 896  
www.therapiezentrum-weischlitz.de

**sinnvollERLEBEN**  
Informieren Sie sich über unsere Angebote für Eltern und Kinder.



**Therapiezentrum Weischlitz**  
**Physiotherapie . Ergotherapie . Logopädie**



## Storcheninfo

Die bisherige Erfolgsgeschichte der „Storcheninfo“ kann auch **Ihr Erfolg** werden.

## Interessiert?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)



  
**zoommedia**

**Ihre Praxis attraktiv im Internet.  
Individuell und preiswert.  
[www.zoommedia.de](http://www.zoommedia.de)**

Foto: Valua Vikiay, fotolia.com

# Mutterpass

Für Laien unverständlich.

### Gravidogramm

Fundusstand	Wachstumsstand der Gebärmutter
Kindslage (KL)	Lage in der Gebärmutter
SL	Schädelage
BEL	Beckenendlage
QL	Querlage
Varikosis	Neigung zu Krampfadern
RR systolisch/diastolisch	oberer/unterer Blutdruck
Hb(Ery)	Blutbild zur Feststellung der Eisenversorgung

### Ultraschalluntersuchungen

Intrauteriner Sitz	
Plazentalok./Struktur	Sitz der Plazenta in der Gebärmutter
Konsiliaruntersuchung	Sitz und Struktur der Plazenta Untersuchung durch einen weiteren Arzt, zur
Biometrie:	Abklärung von Unklarheiten

# Stillen

Gesundheit für Mutter und Kind

Stillen ist, nach wiss. Erkenntnissen, die natürlichste, gesündeste und bequemste Vollversorgung des Säuglings mit den notwendigen Nährstoffen. Stillen fördert zugleich eine intensive Bindung zwischen Mutter und Kind.

Mit dem Stillen wird Ihr Baby optimal vor Krankheitserregern und späteren Allergien geschützt.

Auch Mütter profitieren vom Stillen gesundheitlich. Nichtstillen dagegen erhöht das Krankheitsrisiko für Beide. Experten wissen, dass bei sachkundiger Beratung/Anleitung das Stillen, bis auf wenige Ausnahmen, bei allen Mutter-Kind-Paaren gelingen kann.

– Lassen Sie sich beraten –

(Stillberatungskontakte finden Sie auch in diesem Heft)

# www.yoga-fuer-alle.de

## Schwangerenyoga und Rückbildungsyoga mit dem Baby

Die Yogastellungen und Atemübungen werden hier auf diese spezielle Phase des Körpers abgestimmt. Sinnvoll ist regelmäßiges Yoga in dieser besonderen Zeit, um Beschwerden vorzubeugen. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Die Kurskosten werden von den Krankenkassen anteilig übernommen.

Von der AOK Plus im Gutscheinsystem.



Yoga für alle • Susanne Schiller  
Reusaer Straße 46 • 08529 Pausen  
☎ 03741 181202  
susanne@yoga-fuer-alle.de

YOGA  
FÜR ALLE



# 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 à 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 acht 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 à 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

## Websites um eine Hebamme zu finden:

[www.hebammensuche.de](http://www.hebammensuche.de), [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

## Schöner. Straffer. Sinnlicher. Sichtbar!

Cellulite, Figurprobleme und Übergewicht verursachen oft Unzufriedenheit, sie nagen am Selbstbewusstsein. Darum ist die Beseitigung dieser „Problemzonen“ heutzutage wichtiger als je zuvor. **Für ein gutes, gesundes Körpergefühl.**

Nutzen Sie unsere SLIMYONIK Programme als Unterstützung für:

- Umfangreduktion
- Sportmassage
- Fettabbau
- Nach der Schwangerschaft
- Verbesserung von Cellulite
- Nach der Liposuction / Cavitation
- Regeneration

### INJOY Syrau

Inh.: Philipp Köttnitz  
Hauptstraße 52, 08548 Syrau  
Telefon: + 49 (0)37431 86686  
Fax: + 49 (0)37431 869904  
[www.injoy-syrau.de](http://www.injoy-syrau.de)



### Gutschein für:

1 x Slimyonik gratis  
Im Wert von 29,00 €  
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:  
INJOY Syrau  
Telefon: 037431 86686







Mehr Informationen unter [www.fitdankbaby.com](http://www.fitdankbaby.com)

**Plauen - Greiz - Zeulenroda  
Oberes Vogtland**

- Fitdankbaby** Mini (3-7 Monate)
- Fitdankbaby** Maxi (8-12 Monate)
- Fitdankbaby** Outdoor (alle Altersstufen)

**Kontakt**

**[julia.schneider@fitdankbaby.de](mailto:julia.schneider@fitdankbaby.de)  
0173/5636380**

gesenkt<sup>5</sup> • bis zu 55 % günstiger<sup>5</sup> • über 100.000 Artikel im Preis gesenkt<sup>5</sup> • bis zu 55 % günstiger



*Alles aus einer Hand  
für Eltern und Kinder*



- Verleih von elektrischen Milchpumpen und Babywaagen
- Verkauf von Stillhilfen
- Umfangreiches Angebot an Kinder- und Babyartikeln inkl. Spielecke
- Beratung rund um die natürliche Behandlung während Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit
- Bestellung über [www.apo-rot.de](http://www.apo-rot.de) mit Abholung in unserer Apotheke möglich
- kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung (Anfahrt über Neustraße)

<sup>5</sup>: bezogen auf den Apothekenverkaufspreis; nicht für rezeptpflichtige Medikamente und Bücher [AVP (Quelle ABDA Artikelstamm)].

## apo-rot Apotheke am Löwel-Platz

Filialeiterin Kerstin Frese · Seminarstraße 7 · 08523 Plauen  
Telefon: 03741 5934610 · [www.apo-rot.de/loewel-platz.html](http://www.apo-rot.de/loewel-platz.html)  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 7:30 - 19:00 Uhr | Sa 9:00 - 13:00 Uhr

**[www.apo-rot.de](http://www.apo-rot.de)**

# Baby-Erstaustattung

Storcheninfo empfiehlt

## Bekleidung

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

## Utensilien zum Wickeln und Schlafen

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

## Pflege

- Badewanne mit Wannenständer, Badethermometer
- Waschlappen, 2 Kapuzenbadetücher
- Pflegeprodukte (Seife, Creme, Öl usw.)
- 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
  - Thermosflasche/-Box
  - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden in Apotheken von Hebammen

## Für Unterwegs

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

## Sicherheit für später

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

# Was darf die Gesundheit Ihres Kindes kosten ?

Allianz Deutschland AG

## Der beste Schutz für Ihr Kind

Immer da – auch wenn einmal etwas passieren sollte.

Fragen Sie uns  
Allianz Agentur Reichelt  
Grabenstraße 42,  
08606 Oelsnitz  
Tel.: 037421/624801



Allianz

# 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 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
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmalslips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler und Ausfahrgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

# CHRISTOPH TIEMANN

Fachanwalt für Familienrecht

BÖING & TIEMANN  
RECHTSANWÄLTE · FACHANWÄLTE

Karlstraße 68 · 08523 Plauen  
Tel. (0 3741) 27 64 - 0 · Fax (0 3741) 22 26 70  
E-Mail: [info@rae-boeing-tiemann.de](mailto:info@rae-boeing-tiemann.de)

ementa  
physio- und wellnesslounge

heike gemeinhardt  
physiotherapeutin  
schönecker str. 33  
08606 willitzgrün

telefon 03 74 21-2 83 09  
mobil 01 73-9 25 52 12

e-mail [info@ementa.de](mailto:info@ementa.de)  
[www.ementa.de](http://www.ementa.de)



# Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Das **Mutterschutzgesetz** gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, ausgenommen Hausfrauen, Selbständige, Organmitglieder und Geschäftsführerinnen juristischer Personen oder Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Mutterschutzfestlegungen. (Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen.)

### Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sind unverzüglich Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitzuteilen sowie 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
- falls danach Gesundheitsgefährdung möglich, kann Arzt individuelle Schutzfrist festlegen

### Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung

### Elternzeit

Zeitraum: max. 3 Jahre, können sich die Eltern die Kinderbetreuung untereinander aufteilen  
Antrag: siehe Seite 7

### Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nachtarbeit (von 20.00 bis 6.00 Uhr)
- keine Sonn- und Feiertagsarbeit

### Stillzeiten während der Arbeitszeit

Zeiten: • 2x täglich 1/2 Stunde oder  
• 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



# meine Termine

Datum	Uhrzeit		



**Wohnung zu klein?**  
**3- & 4-Raum-Wohnungen**  
 ... in familienfreundlicher Umgebung mit  
 Spielplätzen, Kitas, Schulen und  
 genügend Platz für Sie  
 und Ihren Nachwuchs ...

**Wohnungsbaugesellschaft  
 Plauen mbH**  
 Europaratstraße 15  
 08523 Plauen  
**(03741) 703-161**

WOHNEN ▶ LEBEN ▶ WOHLFÜHLEN  
  
 WOHNUNGSBAUGESELLSCHAFT PLAUEN mbH  
[www.wbg-plauen.de](http://www.wbg-plauen.de)

## Impressum

**Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig**  
 Mühlenweg 21, 07751 Jena E-Mail: [info@storcheninfo.de](mailto:info@storcheninfo.de)  
 Telefon: 03641 331444 Internet: [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)

**Hinweise:**  
 Alle Informationen (Stand Juli 2013) 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 für private Nutzung bestimmt. Ein Nachdruck bedarf ausdrücklich der Genehmigung des Herausgebers.

In eigener Sache:  
**Lizenznehmer  
 willkommen!**

Für die in dieser Broschüre werbenden Ansprechpartner wird keine Verantwortung übernommen.

Vorteile im  
Wert von bis  
zu 200 Euro.



Mit attraktiven  
Angeboten und  
einem Willkommens-  
geschenk für Sie  
und Ihr Baby!

## Sie bekommen ein Baby oder haben es bereits?

Dann melden Sie sich am besten noch heute  
im Globus Babyclub an!

Einfach das Anmeldeformular online ausfüllen.  
Es geht ganz einfach, mit ein paar Klicks im Internet.

- Gehen Sie auf [www.globus.de](http://www.globus.de)
- Wählen Sie unter "Services" den Babyclub aus
- Klicken Sie auf den entsprechenden Globus-Markt
- Den Button "Jetzt Anmelden" wählen und los geht's!

Unser Globus Babyclub  
**Jetzt anmelden  
und wertvolle  
Vorteile sichern.**

Gegen Vorlage dieses Coupons  
erhalten Sie an der Information  
im Obergeschoss 1 Packung  
Pampers New Baby (25 Stück)

**gratis**



gültig  
bis 31.12.  
2014

Nur im Globus Vogtlandcenter Weischlitz einlösbar.

Unsere Öffnungszeiten:

**Montag - Donnerstag und  
Samstag:**

**8.00 - 20.00 Uhr**

**Freitag:**

**8.00 - 21.00 Uhr**



Da ist die Welt noch in Ordnung.

**Vogtlandcenter  
Weischlitz**

08538 Weischlitz

Taltitzer Straße 80

[www.globus-weischlitz.de](http://www.globus-weischlitz.de)

Tel.: 037436/290