



Storcheninfo

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



www.Fotowerkstatt-Lichtblick.de
 Fotografenmeisterin Jana Voigtländer
 Blankenburger Straße 17 • 07318 Saalfeld
 (ab 022013 Brüdergasse 13 in Saalfeld)
 Telefon 03671 626266 • Handy 0170 9837655



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:



THERAPIE & SPORT
 Zentrum für Physiotherapie,
 Prävention und Rehasport

Rückbildungsgymnastik	Schwangerschaftsvorbereitung
Babymassage	Kinderrückenschule
Säuglingsgymnastik	Mutter-Kind-Kurse

Therapie & Sport | Platanenstraße 1 | 07407-Rudolstadt
 Tel: 03672-4892216 | Email: info@therapie-sport.de



Naturheilpraxis
für Osteopathie
Gabi Franz

Heilpraktikerin, Osteopathin

Kleingeschwenda 13

Tel.: 036734/30177

07338 Leutenberg

www.osteopathieleutenberg.de

Praxis
für
Logopädie

Susanna Förster

In der Warfe 4
07422 Bad Blankenburg
Telefon: 03 67 41 - 58 78 5
Telefax: 03 67 41 - 58 78 4
Mobil: 01 72 - 133 59 20
susanna.foerster@gmx.de

Behandlung von:

- * Sprachstörungen
- * Sprechstörungen
- * Stimmstörungen
- * Schluckstörungen



Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Standesamt: Markt 1, Saalfeld; Markt 7, Rudolstadt
(Geburtsanzeige erfolgt in der Klinik)
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 oder Jugendamt
Wann: vor oder nach der Geburt möglich
Erforderliche Unterlagen:
 - Personalausweis/Pass
 - Mutterpass oder Geburtsurkunde des Kindes
 - Geburtsurkunde des Vaters
- Kind anmelden** (u.a. auch zwecks steuerlicher Berücksichtigung)
Wo: Bürgerservice/Einwohnermeldeamt: Markt 6, Saalfeld; Markt 7, Rudolstadt
Wann: möglichst bald, obwohl das Einwohnermeldeamt meist schon vom Standesamt informiert ist
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

Natürlich entspannen!



BalanceKOMPASS
Praxis für Gesundheitskreativität · Entspannungstechniken · Fitness · Vitalität

die natürliche Lösung bei Stress und Verspannungen in Rücken, Nacken, Kopf, Ischias, Ellenbogen...

✓ **Keine Pillen!**
✓ **Keine Chemie oder Geräte!**

BalanceKOMPASS & Vitametrik
in Bad Blankenburg und Rudolstadt

Termine: 03672 8294090
01522 8617056

www.balancekompass.de
www.vitametik-rudnick.de



Physiotherapie
Sabine Geist

Ahornweg 10
07407 Rudolstadt
Tel: 03672/355118

FRISÖR KARIN

Inh. Karin Greiner
Stauffenberg Str. 78
07318 Saalfeld/Gorndorf
Tel.: 03671/61 35 06

3 Euro
(pro Person einer gültig)

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- Kindergeld beantragen**

Wo: Familienkasse; Agentur für Arbeit: Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena

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; Jugendamt, Rainweg 81, Saalfeld

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)
 - Zahlung nur rückwirkend für die letzten 3 Lebensmonate vor der Antragstellung.
 - für Kinder ab vollendetem 1. Lebensjahr besteht Anspruch auf Thüringer Erziehungsgeld
- Elternzeit beantragen** (max. 3 Jahre)

Wo: Arbeitgeber

Wann: spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn

Erforderliche Unterlagen:

 - Antrag mit zeitlichen Angaben
- Kinderzuschlag beantragen** (einkommensabhängig)

Wo: Familienkasse; Agentur für Arbeit: Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena

Wer: für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II
- Weitere Informationen** erhalten Sie auch in den Bürgerbüros des Landkreises in Saalfeld (Schloßstraße 24) und in Rudolstadt (Schwarzburger Chaussee 12).



Zahn-Propylaxe in der Schwangerschaft

Gesundheitsvorsorge für Mutter und Kind!

Ihre goDentis-Partnerpraxis:



Dr. med. dent. Mathias Föttsch

Praxis für Ästhetische Zahnheilkunde und Prophylaxe

Co.med-Gesundheitszentrum

Rainweg 68b, 07318 Saalfeld, Telefon 0 36 71/53 08 26

www.zahnarzt-saalfeld.de

Gesunde Zähne – ein Leben lang

Zahnpflege in der Schwangerschaft

Prophylaxe ist Pflicht!

Die Hormone spielen verrückt, die Stimmungsschwankungen werden täglich größer und die körperlichen Veränderungen zusehends deutlicher. Eine Schwangerschaft hat Auswirkungen auf den gesamten Körper – Zähne und Zahnfleisch bilden hier keine Ausnahme. Und obwohl die Befürchtung „jedes Kind kostet einen Zahn!“ bei einer normalen Mundhygiene sicher nicht zutrifft, sollte während einer Schwangerschaft auf die Mundgesundheit besonders geachtet werden. Schwangerschaftshormone führen zu einer vermehrten Durchblutung der Schleimhaut in Verbindung mit einer Auflockerung des Gewebes. Die chronische Entzündung des Zahnhalteapparates – die Parodontitis – kann dadurch verstärkt werden. Die regelmäßige Kontrolle schon mit Beginn der Schwangerschaft ist daher äußerst wichtig.

Eine moderne Prophylaxe bietet dabei mehr als nur die Reinigung der Zähne. Sie dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten und beinhaltet die folgenden Punkte:

- Bestimmung des individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos
- Analyse des Zahnhalteapparats (Messung der Taschentiefe)
- Bestimmung des Zahnfleischzustands
- Bestimmung des Zahnbelagsmenge und -qualität
- Zungenreinigung zur Keimreduktion und Vermeidung von Mundgeruch
- Karies-Kontrolle ohne Röntgenstrahlen-Belastung
- Mundspülung zur Keimreduktion
- Verständliche Informationen zum Stand der Mundgesundheit
- PZR-Schonende und gründliche Zahnreinigung mit nicht abrasiven Verfahren
- Objektive Information und Beratung zu möglichen weiteren Behandlungsschritten
- Dokumentation des aktuellen Zustands auf Ausdruck für den Patienten
- Hygiene- und Pflegetipps für Zuhause



Liebevolle Baby- und Kleinkindbetreuung...

"Mini Mäuse"



...bei Ihrer **Tagesmutter Mandy Werner**,
Mutter von vier Kindern, qualifizierte Tagesmutter
mit Pflegeerlaubnis vom Jugendamt Rudolstadt

Wo? Etzelbach Nr. 44,
07407 Uhlstädt-Kirchhasel
Wer? Kinder von 0-3 Jahren
Wann? Individuelle Betreuungszeiten
Wieviel? Kleingruppe mit fünf Kindern

Welche Räumlichkeiten?

Separate Räume mit Spielzimmer,
Schlafraum, Küche, Essecke, Bad,
Garderobe, Terrasse und Garten

Was mir wichtig ist

Frische & gesunde Kost, viel Zeit zum
Entdecken und Spielen in der Natur

Welche Kosten?

Das Entgelt entspricht der KITA-Gebühr

Neugierig?

Ich freue mich auf Sie!
03642-67197 / www.mini-maeuse.de



Ernährungsberatung für die ganze Familie im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt

In Schwangerschaft & Stillzeit mit einem oder mehreren Säuglingen und / oder
Kleinkindern sind wir für Mütter und Väter, kleine und große Familien da:

Karin Schlegel, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
Ernährungsberatung „Bewusst Essen und Trinken“
schlegel-hockeroda@freenet.de • mobil: 01621795631

Franziska Großer, freiberufliche Diätassistentin
franziska.grosser@gmx.net • mobil: 01577/5761822

- Bewegungsangebote vor, während und nach der Schwangerschaft
- spezialisiert auf Kinder mit Übergewicht

Zentrum für Sporttherapie und Gesundheitssport
Jörg Gräbedünkel und Birgit Ziegler GbR
Sonneberger Str. 1 • 07318 Saalfeld • 03671 - 45 51 22
post@sporttherapie-saalfeld.de • www.sporttherapie-saalfeld.de



Mutterpass

Für Laien unverständlich.

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

Serologische Untersuchung

Chlamydia trachomatis	durch Chlamydien verursachte Infektion
LSR	Blutuntersuchung z. Ausschluss v. Syphilis
Sonoanatomie	Ultraschalluntersuchungen

Anamnese und allgemeine Befunde

Hypertonie, Hypotonie	Hoher Blutdruck, niedriger Blutdruck
ZNS	Zentralnervensystem
Thrombusneigung	Neigung zu Bildung eines Blutpfropfens
Rhesus-Inkompatilität	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

Kinder brauchen besonderen Schutz.

Die Allianz UBR bietet Ihrem Kind die notwendige Sicherheit, wenn einmal ein Unfall passiert. Ihre Beiträge bekommen Sie in jedem Fall mit Gewinnbeteiligung zurück. Ich berate Sie gern ausführlich.

Vermittlung durch:

Christiane Dienemann, Hauptvertretung d. Allianz

Markt 3-5, 07318 Saalfeld

Tel.: 03671 2268, E-Mail: christiane.dienemann@allianz.de

Hoffentlich Allianz.



Baby-MusiKids ab 3 Monaten



Baby-MusiKids **hilft** den Eltern, Musik in ihren Tagesablauf zu **integrieren**. Volkslieder und Reime werden **wiederentdeckt** und weitergegeben. Die Babys werden in ihrer **wichtigsten Lern-Phase unterstützt**.



MusiKids

Unterrichts-Programm für die elementare musikalische Früherziehung von Kindern zwischen **18 Monaten** und **4 Jahren**.



MusiKunde ab 4 Jahren

Alle Lerninhalte, wie elementare **Musiklehre** und das **Notenbild**, sind in **spannende Lerngeschichten** verpackt, welche die Kinder phantasievoll spielerisch erleben.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Gabriele Lorenz
Weirastraße 53
07318 Saalfeld

Tel.: 03671 - 643887
Email: gabriele.lorenz@musikschule-froehlich.de
www.musikschule-froehlich.de



Mutterpass

Für Laien unverständlich.

Gravidogramm

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

Ultraschalluntersuchungen

Intrauteriner Sitz	Sitz der Plazenta in der Gebärmutter
Plazentalok./Struktur	Sitz und Struktur der Plazenta
Konsiliaruntersuchung	Untersuchung durch einen weiteren Arzt, zur Abklärung von Unklarheiten
Biometrie:	Messung bestimmter Körperteile
FS	Fruchtblasendurchmesser
SSL	Scheitel-Steiß-Länge
BPD	Kopfdurchmesser v. Schläfe zu Schläfe
FOD/KU	Kopfdurchmesser von Stirn zu Hinterkopf und Kopfumfang)
ATD	Bauchdurchmesser v. links n. rechts
APD/AU	Bauchdurchmesser v. vorn nach hinten und Bauchumfang
FL/HL	Länge Oberschenkel- u. Oberarmknochen

Impressum

Herausgeber: infomedia-werbung karin hennig

Mühlenweg 21, 07751 Jena

E-Mail: info@storchinfo.de

Telefon: 03641 331444

Internet: www.storchinfo.de

Hinweise:

Alle Informationen (Stand Oktober 2012) 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.

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

In eigener Sache:

**Lizenznehmer
willkommen!**

Denise Geßner Hebamme

Betreuung während und nach der
Schwangerschaft



07338 Drognitz Ortsstraße 83 Tel.: 036737 32593 / 0179227299

Hebammenpraxis
Storchenduo

Hebamme Elisabeth Blecks
Hebammenpraxis Storchenduo
Jenaische Straße 14
07407 Rudolstadt



Telefon: 03672 356483
www.storchenduo.de

- individuelle Betreuung und Beratung in der Schwangerschaft
- Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Hilfe bei Beschwerden
- Wochenbettbetreuung
- Still- und Beikostberatung
- Rückbildungsgymnastik- und Babymassagekurse
- Trauerbegleitung, Selbsthilfegruppe „Sternenkinder“

Saalfelder Familienest

Hebamme Gabriele Schöpe
Pößnecker Str. 18, Saalfeld
Mobil: 0171 - 28 55 211
www.saalfelder-familienest.de



IN GUTEN HÄNDEN.



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, www.hebammenverband.de,
www.hebammenlandesverband-thueringen.de, www.babyclub.de



Anton-Sommer-Straße 1 · 07407 Rudolstadt
Tel.(0 36 72) 42 45 26 · Fax (0 36 72) 43 12 29 · r.keilhau@t-online.de

Wir führen das Sortiment der



findmitschmidt

second hand shop



Gartenstraße 15, 07407 Rudolstadt
Handy 0174/3254584

Öffnungszeiten:
Mo 9:30-12; Di-Fr 9:30-12 und 14-17

www.findmitschmidt.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, Wickelauflage, Heizstrahler
- Windeleimer mit Deckel, Weckwerf- oder Stoffwindeln
- Stubenwagen, Babyfon, Wiege oder Babybett mit Bettlaken, Decke und Schlafsack

Pflege

- Badewanne mit Wannenständer, Badethermometer
- Waschlappen, 2 Kaputzenbadetücher
- Pflegeprodukte (Seife, Creme, Öl usw.)
- Baby-Nagelschere, Fieberthermometer

Mahlzeiten

- für stillende Mütter: 1 Milchflasche, 1 Sauger
- für nichtstillende Mütter: eventl. Milchpumpe
- 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

Zentrum

für Hypnose und Entspannungstherapie

Tamara Nehler - 07318 Saalfeld - Niedere Köditzgasse 9

STÄRKEN Sie Ihr IMMUNSYSTEM, wecken Sie Ihre
SPIRITUELLEN KRÄFTE und Sie bleiben JUNG & SCHÖN & VITAL mit

HuiChunGong

den geheimen Verjüngungsübungen chinesischer Kaiser

Hui Chun Gong (Rückkehr des Frühlings) ist ein ca. 800 Jahre altes daoistisches Bewegungssystem nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), das in Klöstern und Schlössern jahrhundertlang geheim geübt wurde (Verjüngungsübungen des gelben Kaisers). Es wurde von Hao Datong (1149-1212), dem Begründer der Hua Shan Schule entwickelt.

Schon ein 10 - 20 minütiges Training täglich kann viele Beschwerden lindern und das Immunsystem stärken.

Hui Chun Gong wirkt auf das endokrine Drüsenystem und hilft beim Reduzieren von Übergewicht, Rheuma, Arthrose, Beschwerden im Bewegungsapparat, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankungen, Wechseljahresbeschwerden, Stoffwechsel Erkrankungen, Schwäche des Nervensystems, Diabetes,....

Tamara Nehler
examin. Krankenschwester
Email: k-d.nehler@t-online.de

Hui Chun Gong kann in jedem Alter erlernt werden und es sind keine Vorkenntnisse vonnöten.

Die Gesundheitsübungen werden langsam, fließend, sanft und geschmeidig ausgeführt.

1990 wurde meine Lehrerin von Meister ONG in diese Übungen eingeführt und später dazu autorisiert, HUI CHUN GONG auch im Westen zu lehren. Erleben und lernen Sie von mir das echte, authentische HUI CHUN GONG

Anmeldung unter:
☎ 0171 / 7 10 55 71



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 und Kliniküberweisung
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
- bei ledigen Müttern: die eigene Geburtsurkunde

Für die Entbindung:

- 1 kurzes Nachthemd vorn zu öffnen
- 1 Paar warme Socken
- Pantoffeln

Für das Wochenbett:

- 2 bis 3 Still-BHs und passende Stilleinlagen
- 6 bis 8 komfortable Baumwollslips mit Platz für große Binden
- 4 bis 5 Nachthemden mit Stillknopfleiste
- warme Socken
- warme Strickjacke
- Morgenmantel

Für die Körperpflege:

- Handtücher und Waschlappen
- Zahnpflegemittel
- Duschgel, Shampoo und Deodorant
- Kosmetika, Lippenpflegestift
- Kamm oder Haarbürste und Haar-Föhn
- Taschentücher und 1 x Monatsbinden (werden gestellt)
- Nagelpflege-Set

Fürs Baby:

- 1 bis 2 Baby-Bodys in den Größen 56 oder 62
- 1 bis 2 Strampelanzüge
- 1 bis 2 Baby-Wickeljäckchen
- 1 Jäckchen, 1 Mützchen und ggf. 1 Windel für den Entlassungstag
- Babydecke ca. 75x100 oder Baby-Puck
- Schnuller (falls gewünscht)

**Sind Sie ausreichend
versichert oder
haben Sie bisher
nur „Schwein“
gehabt?**



In Versicherungsfragen sollten Sie sich nicht auf Ihr Glück verlassen. Mit uns haben Sie verlässliche Partner - von der fairen Beratung bis zur schnellen Hilfe im Schadenfall.

Service-Büro Corina Biedlingmaier

Knochstraße 46 · 07318 Saalfeld · Telefon 036 71/5274833
corina.biedlingmaier@concordia.de

Service-Büro Michael Dunkel

Talstraße 46 · 07407 Rudolstadt · Telefon 036 72/410532
michael.dunkel@concordia.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



NEIN KÖRPER KANN MEHR
ACTIVATE YOUR BODY
miha bodytec
 - von Profis entwickelt -

weitere Angebote

Friseur
 (neu ab 3.12.2012)
 Kosmetik
 Fußpflege
 Nagelmodellage
 Massagen
 Podologische
 Praxis
 Waxing

Wechsel Bonus

Body Shape August-Bet-Platz 1
 07318 Saalfeld

***Rückbildung für Mamas**

***Sanft, aber effektiv zurück zur alten Form, Funktionseinschränkungen vorbeugen und sich selbst etwas gutes tun**

[illegible]

zoommedia

Ihre Praxis attraktiv im Internet.
www.zoommedia.de

Foto: Valay Vilay, fotolia.com

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Kid's Club

speziell für
Kinder

...denn Ihre Gesundheit
liegt uns am Herzen...



**apothekenästhetik
von hirschhausen**

- regelmäßige Mütterberatung
- Globuli - Abfüllungen
- öffentliche Still- und Wickelmöglichkeit
- großes Sortiment der Bahnhofs-Apotheke Kempten (nach Hebamme Ingeborg Stadelmann)
- sowie eine ausgebildete Fachberaterin für den Bereich Mutter & Kind
- Bereitstellung von Babywaagen & Milchpumpen
- individuelle Anfertigungen von Aromamischungen und Bachblüten



Apotheke von Hirschhausen
Hauptfiliale | Saalfeld
Obere Straße 1a
Tel. 03671 2163

Apotheke von Hirschhausen
Am Feldschlößchen | Saalfeld
Melanchthonstraße 34
Tel. 03671 5789 0

Apotheke von Hirschhausen
Im Ärztehaus | Saalfeld
Sonneberger Straße 8
Tel. 03671 455433