



Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Eltern und junge Familien
in Weimar, Apolda und Umgebung.

6. Auflage



"Erinnerungen sind Zeitreisen, die uns zurück zu unseren schönsten Augenblicken führen"

Hallo und Herzlich Willkommen - Ich bin Lisa, Belisa Fotodesign.

Ich möchte Eure Erinnerungen festhalten.
Ungestellt und natürlich.

Lasst mich der Teil der Erinnerung sein, der Eure unvergessenen Momente festhält
und für Euch konserviert.

Ob ein Babybauch-, Neugeborenen Homeshooting, Familienshooting oder
Euren speziellen Tag - Eure Hochzeit, ich bin für Euch und Eure Wünsche da.

Ich freue mich auf Euch!

www.belisafotodesign.com

Tel.: 0174/3972821 lisa-necke@gmx.de



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:

**Morgen
kann kommen.**

Mit einem Sparplan für Ihr Kind.

Wir unterstützen Sie und
Ihr Kind auf dem Weg in
eine finanziell gesicherte
Zukunft.

 VR Bank
Weimar eG

vrbank-weimar.de



APOTHEKE

am Klinikum



Wir bieten allen frischgebackenen und zukünftigen Eltern Hilfe und Beratung rund ums Thema Schwangerschaft und Baby, haben selbstverständlich Milchpumpen und Babywaagen zum Verleih vorrätig und führen ein breites Sortiment an Babyartikeln, Pflege- und Stärkungsprodukten sowie Arzneimitteln für Mutter und Kind.

Apothekerin Cornelia Lüdde-Lichte
Henry-van-de-Velde-Straße 1
99425 Weimar Telefon: 03643 776260

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

- **Geburtsurkunde ausstellen lassen**
Wo: Standesamt, Markt 1, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762636, E-Mail: standesamt@stadtweimar.de
Am Schloß 1, 99510 Apolda, Tel.: 03644 650-440 / 441 / 443 / 444, E-Mail: standesamt@apolda.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 vorhanden)
 - Stammbuch
- **Vaterschaftsanerkennung dokumentieren** (falls Mutter alleinerziehend)
Wo: Standesamt (siehe Geburtsurkunde), Jugendamt, Amt für Familie und Soziales, Schwanseeestr. 17, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762-960, E-Mail: familienamt@stadtweimar.de
Jugend- und Sportamt, Bahnhofstr. 28, 99510 Apolda, Tel.: 03644 540-541, E-Mail: post.jugendamt@wl.thueringen.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, Schwanseeestr. 17, 99423 Weimar, Tel.: 03643 762762
E-Mail: buergerbuero@stadtweimar.de
Am Stadthaus 1, 99510 Apolda, Tel.: 03644 650600,
Wann: erfolgt normalerweise automatisch durch das Standesamt
Erforderliche Unterlagen:
 - Personalausweis / Pass
 - Lohnsteuerkarte (ggf. von beiden Elternteilen)
 - Geburtsurkunde
 - ggf. Vaterschaftsanerkennung
- **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)

Weitergehende Informationen erhalten Sie unter www.stadt.weimar.de und www.apolda.de. In weiteren Orten wenden Sie sich bitte an das zuständige Bürgerbüro bzw. Standesamt.

- Vojta
- Bobath
- Manuelle Therapie



PHYSIO AKTIV

Physiotherapie für Kinder und Erwachsene



Anja Bettighofer
 Bodelschwinghstr. 82
 99425 Weimar
 03643 / 51 63 76
www.physio-aktiv-weimar.de



Nona
 Massage
 für Schwangerschaft
 und Wochenbett

www.doulanona.de
doulanona@posteo.net

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

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

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen
 Postanschrift: 06073 Halle/S., Tel.: 0800 4555530; Juri-Gagarin-Ring 158-160,
 99084 Erfurt; Herderstraße 10, 99510 Apolda, Tel.: 03644 531100

E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thüringen@arbeitsagentur.de

www.arbeitsagentur.de (Online-Formulardienst)

Wann: nach der Geburt des Kindes

Erforderliche Unterlagen:

- Antrag (Formular der Familienkasse)
- Geburtsurkunde des Kindes (Original)

Elterngeld beantragen (einkommensabhängige Lohnersatzleistung)

Wo: Amt für Familie und Soziales, Schwannseestr. 17, 99423 Weimar,

Tel.: 03643 762-960, E-Mail: familienamt@stadtweimar.de, elterngeld@stadtweimar.de

Jugend- und Sportamt, Bahnhofstr. 28, 99510 Apolda, Tel.: 03644 540 bis 541,

E-Mail: post.jugendamt@wl.thueringen.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 Partnerschaftsbonus 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

Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)

Wo: siehe Kindergeld

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

Unsere Leistungen:

- Schwangerenberatung
- Vorsorgeberatung ab dem 1. Milchzahn
- Zahnputzschule
- Prophylaxe
- Fissurenversiegelung
- Füllungstherapie & Wurzelbehandlung am Milchzahn
- Behandlung unter Vollnarkose
- Milchzahnkronen, Kinderprothesen, Lückenplatzhalter

Ihre Kinderzahnärztin in Weimar



Schwanseestraße 86a,
99423 Weimar
Telefon: 03643/ 850088
Internet: www.praxis-nehring.de
Email: praxis.nehring@web.de

Gesunde Kinderzähne

Bevor Ihr Kind auf die Welt kommt, legen Sie als Eltern den Grundstein für gesunde Kinderzähne. Schon vor und während der Schwangerschaft ist es empfehlenswert, zweimal jährlich zur zahnärztlichen Kontrolle und zur professionellen Zahnreinigung zu gehen. Dies gilt auch für den werdenden Vater. Sollten während der Schwangerschaft Behandlungen notwendig sein, ist dies auch unter Lokalanästhesie möglich.

Sobald der erste Zahn bei Ihrem Kind durchgebrochen ist, können Kariesbakterien auf das Kind übertragen werden. Dies geschieht durch Speichelkontakt mit engen Bezugspersonen. Diese Übertragung kann vermieden bzw. verzögert werden, wenn Sie als Eltern eine gute Zahn- und Mundhygiene ausüben. Ebenfalls sollten Sie nicht den Löffel oder Schnuller ablecken.

Ab dem 1. Milchzahn werden die Zähne mit einer erbsengroßen Menge fluoridhaltiger Zahnpasta gereinigt. Bei der Ernährung sollten Sie besonders auf die Getränke achten. Durch häufiges Trinken zuckerhaltiger Getränke oder Obstsaft aus einer Nuckelflasche erkranken die Milchzähne besonders schnell an Karies.

Die erste Vorstellung beim Zahnarzt findet zwischen dem 6. und dem 12. Lebensmonat statt und weitere Kontrollen dann zweimal jährlich.





Altstadtpraxis für Osteopathie

Osteopathische Behandlung für
Schwangere, Säuglinge, Kinder
und Erwachsene



Altstadtpraxis für Osteopathie Felix Bolz

+49 178 6101820 • www.osteopathie-bolz.de

Termine nach Vereinbarung



Verband der Osteopathen
Deutschland e.V.
In guten Händen.



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 Aus-trittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nerven-verbindungen, Muskel- oder Faszi-anhaftungen 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.

Stoffwindelberatung Weimar



Einzel-/Paarberatung
Problembberatung
Mietpakete

MIRIAM HORN

info@stoffwindelberatung-weimar.de

+49 175 9251944



www.stoffwindelberatung-weimar.de

Moderne Stoffwindeln sind in!

Wussten Sie schon: Pampers sind out, moderne Stoffwindeln sind in. Denn Stoffwindeln sind das Beste für Ihr Kind.

Handelsübliche Wegwerfwindeln beinhalten umstrittene, mineralöhlhaltige Stoffe, sogenannte Paraffine, die die Regenerationsfähigkeit und den Säureschutzmantel der Haut beeinträchtigen. Stoffwindeln werden aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Hanf hergestellt und sind damit perfekt für Babys sanfte Haut. Im Vergleich zu Wegwerfwindeln lösen Stoffwindeln wesentlich seltener allergische Reaktionen aus, und Babys leiden praktisch nie an einem wunden Po.

Stoffwindeln vermeiden Müll und schonen die Ressourcen.

4500 Windeln benötigt ein Kind im Durchschnitt bis es trocken wird. Das entspricht etwa 1000 Kilo Müll. Sondermüll der nicht recycelt werden kann und mindestens 500 Jahre braucht, bis er zersetzt ist. Hingegen werden Stoffwindeln immer wieder verwendet und schonen damit die Umwelt. Stoffwindeln produzieren nicht nur so gut wie keinen Müll, sie schonen auch die natürlichen Ressourcen. Die notwendigen Rohstoffe für Stoffwindeln sind schwindend gering im Vergleich zu der Herstellung von Wegwerfwindeln. Holz, Erdöl und extrem viel Wasser wird verbraucht, und all das für ein Produkt, das nur einmal für ein paar Stunden getragen wird.

Stoffwindeln unterstützen beim Trockenwerden.

Tatsache ist, dass seit der Einführung von Wegwerfwindeln in den 1960er Jahren, Kinder immer später trocken werden. Das liegt vor allem daran, dass die Wegwerfwindeln sich über einen sehr langen Zeitraum trocken anfühlen. Viele Kleinkinder merken überhaupt nicht, wenn sie in die Hose gemacht haben. Stoffwindelkinder spüren, wenn die Windel nass wird und entwickeln ein Gefühl für die eigenen Ausscheidungen. Sie beginnen zeitiger Signale zu geben, wenn es untenherum unangenehm wird.

Stoffwindeln sind einfach, praktisch und total süß.

Die Stoffwindel aus super saugfähigem Material nimmt die Flüssigkeit auf, und eine dünne, auslaufsichere aber atmungsaktive Überhose sorgt dafür, dass die Kleidung trocken bleibt. Die Überhosen sind bunt und total süß, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

www.chemnitzer-windelservice.de



Familienzentrum
Charlotte
Bad Sulza

Wir sind auch mobil in der Landgemeinde Bad Sulza unterwegs!

Babys & Kinder

- Entwicklungsbegleitung & -förderung
- Gesundheit & Ernährung
- Musik & Bewegung

Familien

- Elternberatung & -bildung, Seminare
- Bindungs- & Beziehungsarbeit
- Fitness & Entspannung

Unser Haus

- Raumvermietung für Familienfeiern & Kindergeburtstage
- Kurs- & Seminarstätte
- Ferienwohnung & -zimmer

@ familienzentrum@ifap-thueringen.de

 www.ifap-thueringen.de



HEBAMME JENNY STORCHENPOST



außerklinische Geburtshilfe
Schwangerenvorsorge
Kurse für Schwangere
BlessingWay
Wochenbettbetreuung
Rückbildung

Jenny Kirsch
www.hebamme-jenny-storchenpost.de
0176 81697833
hebamme-jenny-kirsch@web.de

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 á 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 8–12 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 á 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

Hebamme finden:

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

Maria Kahnt

Familienbegleitung

- Schlafberatung
- Beratung und Begleitung von Familien, deren Babys vermehrt schreien (Schreibaby)
- Babymassage/ Babyyoga u.v.m.



Termine und weitere Infos

☎ 0176 64917887 ✉ Kontakt@schlafteuchgluecklich.de

www.schlafteuchgluecklich.de



Hebammenbegleitung
für Schwangerschaft :: Geburt
Wochenbett :: Stillzeit
unabhängig vom Geburtsort



Kurse und Begegnungsstätte
Geburtsvorbereitung :: Rückbildung
Trauerbegleitung :: Krabbelgruppe

Geburtshaus & mehr e.V.
Zitzmannstraße 2a :: 07743 Jena
03641 - 62 87 01
info@geburtshaus-jena.de
www.geburtshaus-jena.de

Stillen

Für das Glück von Mutter und Kind

Herzlichen Glückwunsch allen Schwangeren und allen Müttern, die ihr Kleines bereits im Arm halten! Eine großartige, aber auch herausfordernde Aufgabe liegt vor Ihnen: ein Kind ins Leben zu begleiten.

Ein Kind kommt mit einer großen Grundsehnsucht zu Welt - der Sehnsucht nach Liebe. Diese drückt sich in dem Grundbedürfnis nach Stillen und sicherer Bindung aus. Stillen fördert diese durch die intensive Hautnähe zwischen Mutter und Kind. Stillen ist gleichfalls die natürliche und gesunde Ernährung für ein Baby, weil Muttermilch immer frisch und keimfrei ist, sowie jederzeit in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung zur Verfügung steht. Sie passt sich dem Alter des Kindes sowie der Jahreszeit bzw. der Außentemperatur an und variiert zudem mit der Tageszeit. Stillen gleicht ebenso jedes Mal einem festlichen Drei-Gänge-Menü: erst die durstlöschende Vorspeise, dann der Hauptgang und zum Schluss das Dessert mit viel Sahne. Muttermilch enthält unnachahmlich die spezifisch menschlichen Eiweiße, Zucker, Fette und Wasser im optimalen Verhältnis. Muttermilch ist damit nicht nur leicht verdaulich, sondern sie funktioniert quasi als körpereigene Nahrung, so dass es nicht schlimm ist, sollte einmal etwas in die „falsche Kehle“ rutschen. Muttermilch beinhaltet weiter, neben Vitaminen und Mineralstoffen, auch Abwehrstoffe, und zwar genau gegenüber den Erregern, die Mutter und Kind umwehen. Beginnt das Kind zu krabbeln, steigt die Menge der Abwehrstoffe in der Muttermilch nochmals an. So schützt Stillen nicht nur unmittelbar vor Krankheiten, sondern beugt auch diversen Erkrankungen im späteren Leben vor, z. B. Allergien, Asthma und Herz-Kreislaufkrankungen. Auch Mütter profitieren gesundheitlich vom Stillen: Es verringert sich zum Beispiel ihr Brustkrebsrisiko.

Aber nicht nur das. Wenn das Stillen richtig klappt, ist es die bequemste und beglückendste Rund-um-Betreuung eines Babys. Für das Baby heißt jeder Schluck: „Ich werde geliebt. Ich bin wertvoll.“ Durch die ausgeschütteten Hormone schwimmt auch die Mama in Glück.

Bei sachkundiger Beratung und Anleitung kann das Stillen, bis auf wenige Ausnahmen, gelingen. Wie kann ich zum Stillglück gelangen? Was hilft mir dabei und was steht mir im Weg? Wie schaffe ich das, ohne mich zu überlasten? Wie sieht das nach Kaiserschnitt oder bei Zwillingen aus? Was ist, wenn ich Medikamente einnehmen muss? Ab wann ist Beikost ratsam? Wie lange sollte ich stillen? Wenn diese oder andere Fragen Sie bewegen, lassen Sie sich beraten und ermutigen.

Hanne Kerstin Götzke, Stillberaterin (AFS)

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.

Bewegungsraum Weimar

KURSE:

KONTAKTIMPROVISATION · ECSTATIC DANCE · TANZPROJEKTE
KREATIVER KINDERTANZ · HIP HOP FÜR KIDS UND TEENS
CONTEMPORARY DANCE FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE
BALLETT · ZUMBA · ZUMBA GOLD · ZOUK · MAMMAFIT
PILATES · YOGA · MEDITATION · EMBODIMENT

EINZELSTUNDEN:

PILATES AN GERÄTEN · HOLISTIC BODYWORK · SCHMERZBERATUNG
FASZIENMASSAGE · YOGATHERAPIE · ENTSPANNUNG
KINDERGEBURTSTAGTANZPARTY



www.bewegungsraum-weimar.de

Jakobstr. 2a
99423 Weimar

www.bewegungsraum-weimar.de



Integrale Coaching Sessions Retreats und Seminare

bei körperlichen Symptomen, Erschöpfungszuständen und
in Phasen der Neuausrichtung

ganzheitliches Gesundheits-Coaching
berufliche und private Neuorientierung nach Veränderungen
wie Scheidung, Trauerfall oder Krankheit
trauma-sensible Körperarbeit, TRE, Yoga, Tanz
BGM Firmenkurse: Burnout-Prophylaxe, Resilienztraining,
Stressmanagement, Teamentwicklung, Kommunikation,
Schlaf, Lifestyle Medizin, Ergonomieberatung



Anja Bettenhäuser Gutewort
Health and Life Coach
www.integral-coaching.net
Telefon: +491791421737



Für den Notfall

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei | 112 / 110 |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | 116 117 |
| Giftnotruf | 0361 730 730 |
| Schwangere in Not | 0800 40 40 020 |
| Gewalt gegen Frauen | 0800 0 116 016 |
| Elterntelefon | 0800 111 0 550 (Nummer gegen Kummer) |
| Kinder- und Jugendtelefon | 0800 111 0333 und 116 111 |
| Telefonseelsorge | 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 |

„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 Knochengewicht kann in Rücken und Beinen langfristig Schaden nehmen.

Die Kinderfüße durchwachsen 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 Beinsetzung 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 (Laufer-)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! www.ciz-kinderschuhe.de

Schnullerbacke

SECONDHAND FÜR KINDER



- **Bornberg 5, Weimar 99423**
- **Größe 42 bis 164, auch für Erwachsene und Umstandsmode und vieles mehr**
- **Facebook: Schnullerbackesecondhandkinder**
- **Tel.: 0152 13965115**

-
- **KOK Maß- und Änderungsschneiderei**
Graben 29, 99423 Weimar
(gegenüber Sparkasse-Zentrale)
 - **Änderungen jeglicher Bekleidung**
 - **Anfertigung von Festkleidung,**
Brautkleider, Kleider, Röcke, Hosen
 - **kurze Wartezeit oder Sofortänderung**
 - **Facebook: Kokmodeatelier**
 - **Tel.: 0152 13965115**
 - **Tel.: 03643 5299952**

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



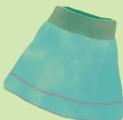
Yoga in der Schwangerschaft
Hatha Yoga (ohne & mit Erfahrung)
Beckenbodengymnastik

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“
Ernst Ferstl

info@yogamomente-weimar.de

Annekatriin Borst | Im Gewerbepark 13 | 99441 Umpferstedt | Tel.: 03643 2518196

UPCYCLING



mrs. mühltal

Kinderkleidung & Schnickschnack

nachhaltige, handgefertigte Unikate aus ungenutzten Kleidungsstücken und Stoffen

jeden ersten Fr & Sa im Monat
Fr 11-18 & Sa 9-12
auch nach Vereinbarung

Goederlestraße 6, 99510 Apolda
mrs.muehital@gmail.com
Instagram
0174 71 00 912



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 Einmalslips 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 |



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe.

KIDZ-Konzept Kinderleicht in die Zukunft



Deutsche
Vermögensberatung



Weil dir dein Kind wichtig ist!

Hast du schon mal darüber nachgedacht, den aktuellen Gesundheitszustand deines Kindes einzufrieren?

Jetzt schon früher an später denken & mit kleinen Beträgen auf Führerschein und Studium sparen!!

Ich freue mich, dich und dein Kind kennenzulernen.



Scan mich

Nimm dir kurz Zeit und schau dir mein Video an:

KATHRIN ALBERTI
0173 541 98 29

Notizen

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 Nettoeinkommen

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

LOTTES
FAMILIENATELIER



Stillberatung
Babymassage
Eltern-Kind-Kurse



Dein Ort für deine Familie



Sandra Rost (Lotte)
www.lottes-familienatelier.de
0170 5920709
lotte@thekla.de

Weimar - Apolda - Jena - online