



# Storcheninfo

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

7. 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](http://www.belisafotodesign.com)

Tel.: 0174/3972821    [lisa-necke@gmx.de](mailto: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:**

Wollen Sie das Heft lieber online anschauen? [www.storcheninfo.de](http://www.storcheninfo.de)



## Bindungsorientierte Familienbegleitung

Stillen	Babymassage
Beikost	Rückbildung
Kindlicher Schlaf	Aufbaukurse
Formula	Krabbelgruppe

Einzelberatungen und Workshops

[www.familienkompassweimar.de](http://www.familienkompassweimar.de)  
Weimar +25km & Online

### Familienzentrum Charlotte

Bad Sulza

FAMILIENZENTRUM CHARLOTTE

<p><b>Babys &amp; Kinder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklungsbegleitung &amp; -förderung</li> <li>• Gesundheit &amp; Ernährung</li> <li>• Musik &amp; Bewegung</li> </ul>	<p><b>Familien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elternberatung &amp; -bildung, Seminare</li> <li>• Bindungs- &amp; Beziehungsarbeit</li> <li>• Fitness &amp; Entspannung</li> </ul>	<p><b>Unser Haus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raumvermietung für Familienfeiern &amp; Kindergeburtstage</li> <li>• Kurs- &amp; Seminarstätte</li> <li>• Ferienwohnung &amp; -zimmer</li> </ul>
--	---	--

@ familienzentrum@ifap-thueringen.de    [www.ifap-thueringen.de](http://www.ifap-thueringen.de)



# 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, Schwannseestr. 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@weimarerland.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, Schwannseestr. 17, 99423 Weimar, Tel.: 03643 7620  
 E-Mail: buergerbuero@stadtweimar.de  
 Am Schloss 1, 99510 Apolda, Tel.: 03644 650600, E-Mail: buergerbuero@apolda.de  
**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](http://www.familien-wegweiser.de))

Weitergehende Informationen erhalten Sie unter [www.stadt.weimar.de](http://www.stadt.weimar.de) und [www.apolda.de](http://www.apolda.de). In weiteren Orten wenden Sie sich bitte an das zuständige Bürgerbüro bzw. Standesamt. Viele Anträge und Anliegen können auch online erledigt werden.



**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



**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 Stärkungserzeugnissen 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

## ● **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; Leipziger Straße 56 b, 99085 Erfurt

E-Mail: familienkasse-sachsen-anhalt-thueringen@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, Schwanseestr. 17, 99423 Weimar,

Tel.: 03643 762-609, E-Mail: familienamt@stadtweimar.de, elterngeld@stadtweimar.de

Jugend- und Sportamt, Bahnhofstr. 28, 99510 Apolda, Tel.: 03644 540-0,

E-Mail: post.jugendamt@weimarerland.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](http://www.familienportal.de).

**Erforderliche Unterlagen:**

- schriftlicher Antrag ([www.bmfsfj.de](http://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](http://www.praxis-nehring.de)  
Email: [praxis.nehring@web.de](mailto:praxis.nehring@web.de)

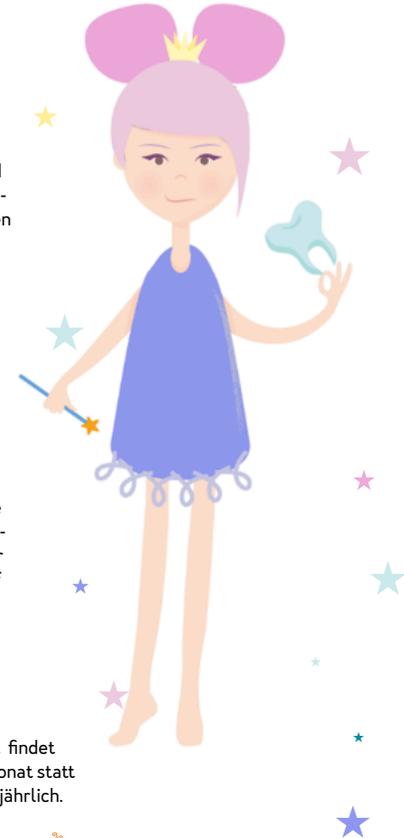
# Gesunde Kinderzähne

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.



# Die kleine Aromatherapie

Hausapotheke für Familien

In den letzten Jahren ist die Aromatherapie immer beliebter geworden. Bei kleinen Wehwehchen, Erkältungskrankheiten oder Anspannung im Alltag können ätherische Öle gute Helfer sein. Gerade werdende Mütter suchen oft nach einer Alternative zu herkömmlichen Tabletten und Salben. Im Folgenden werden ein paar ätherische Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten für Frau und Kind vorgestellt, die eine Hausapotheke bereichern können. Ganz allgemein sollten sich Schwangere auf ihren Geruchssinn verlassen und die Öle wählen, die sie gern riechen. Es sollten Salbei, Muskatellersalbei, Ysop, Basilikum, Myrrhe, Majoran, Wacholder, Pfefferminze, Rosmarin und Fenchel in den ersten vier Schwangerschaftsmonaten gemieden werden.

Die Bergamotte kann frau schon während und nach der Schwangerschaft bei Stimmungsschwankungen benutzen. Sie ist ein Bestandteil des Dammassageöls. Rose als Frauenöl wirkt nicht nur stark hautregenerierend, sondern auch psychisch stabilisierend sowie kräftigend gerade während der Geburt und im Wochenbett. Wehenfördernd wird Zimtrinde eingesetzt. Neben der Rose sind auch Neroli und Jasmin schöne Öle für die Geburtsbegleitung. Für die sensiblen Nasen und Haut von Kleinkindern genügt eine sehr geringe Dosierung von hautfreundlichen Ölen, wie Cajeput, Lavendel sowie Benzoe Siam. Diese sind sehr gut verträglich und wirken antibakteriell oder auch antiviral. Benzoe Siam wird bei Husten und Bronchitis eingesetzt. Cajeput ist fast ein Alleskönner: neben seiner Hautfreundlichkeit besitzt es stark abschwellende wie auch schmerzlindernde Eigenschaften. Es ist für Erkältungs-krankheiten oder Ohrenschmerzen bestens geeignet. Lavendel sollte auch in keiner Haus-apotheke fehlen: für Verbrennungen (sehr hautregenerierend), auf Insektenstiche, bei grippalen Infekten, Ohrenschmerzen oder großer Unruhe sowie bei Koliken ist das Öl wunderbar geeignet. Keine Anwendung bei Babys und Kleinkindern sollten Eukalyptus globulus, Kampfer, Pfefferminze oder Thymian ct.thymol (carvacrol finden. Hier ist die Gefahr eines Glottiskrampfes zu groß!

Grundsätzlich gilt, dass man ätherische Öle, da sie hoch dosierte Substanzen sind, verdünnt auf die Haut aufbringt. Für Erwachsene gilt, dass auf 30 ml Trägeröl (z. B. Mandelöl, Olivenöl) nutzt man insgesamt 6 Tropfen ätherisches Öl. Ein Beispiel für ein Aromamassageöl gegen Anspannung und Nervosität: 30 ml Mandelöl mit 3 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Grapefruit und 1 Tropfen Benzoe.

Für Kleinkinder gilt die Hälfte der Erwachsenenendosis: 3 Tropfen auf 30 ml Trägeröl. Rezept für eine Bruststeinreibung bei Erkältung: 1 Tropfen Lavendel, 1 Tropfen Cajeput und 1 Tropfen Benzoe Siam auf 30 ml Mandelöl.

Die Behandlung von Säuglingen sollte nur in Absprache mit einem/r Aromatherapeuten/in erfolgen. Nutzen Sie immer ätherische Öle für Ihre Aromatherapie-Hausapotheke aus kontrolliert biologischem Anbau. [www.naturkosmetik-waldfee.de](http://www.naturkosmetik-waldfee.de)

# Runter vom Sofa!

Ein Plädoyer für Sport während und nach der Schwangerschaft

Es ist kein Geheimnis, dass das körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau zentral für den positiven Verlauf der Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach steht. Weniger beachtet wird jedoch der Umstand, dass auch körperliche Aktivitäten hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

Aus Angst, eine Fehlgeburt zu erleiden oder dem Baby zu schaden, treiben viele Frauen in der Schwangerschaft deutlich weniger Sport als davor, oder sie hören sogar ganz damit auf. Dies liegt häufig an einem Mangel an Informationen und der damit einhergehenden Verunsicherung darüber, ob und in welcher Form das Betreiben von Sport in oder nach der Schwangerschaft erlaubt oder sogar empfehlenswert ist. Dabei gibt es inzwischen eine Fülle an Untersuchungen, die zeigen, dass sportliche Aktivitäten während der Schwangerschaft nicht nur nicht schaden, sondern sogar deutliche Vorteile und positive Effekte mit sich bringen. So leiden sportliche Schwangere seltener an Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Krampfadern, nehmen weniger an Gewicht zu und erkranken seltener an Schwangerschaftsdiabetes.

Das Gerücht, sie sollten sich lieber ausruhen, hält sich trotzdem hartnäckig. „Viele Frauen befürchten, dass durch Erschütterungen (z.B. beim Joggen) eine Fehlgeburt ausgelöst werden kann“, erklärt Dr. Stefanie Gossmann in der gynäkologischen Abteilung der Donauklinik Neu-Ulm. „Dabei werden Frühgeburten nur in äußerst seltenen Fällen – wie z.B. bei einem Verkehrsunfall – durch mechanische Reize ausgelöst. Wer gesund ist, darf sich belasten. Körperliche Fitness und sportliche Vorerfahrung sind aber bei der Auswahl der Sportarten und des Trainingsumfangs zu berücksichtigen.“

Sportliche Leistungsfähigkeit hat aber nicht nur positive Effekte während der Schwangerschaft, sondern auch Einfluss auf den Geburtsverlauf. „Körperliches Training kann Frauen auf die Höchstleistung bei der Geburt vorbereiten. Studien zeigen, dass sportliche Frauen weniger Schmerzmittel und auch deutlich seltener eine operative Entbindung benötigen. In unserer Klinik können wir diese Ergebnisse nur bestätigen“, sagt Dr. Gossmann.

Nach der Geburt sollte der erste wichtige Schritt, zurück zur alten Form, die Rückbildungsgymnastik sein. Erst danach sollte wieder ein intensives Sportprogramm beginnen. Mit diesem postnatalen Training lassen sich viele Beschwerden wie z.B. Inkontinenz, Gebärmutterensenkung, Rückenschmerzen und depressive Verstimmungen lindern oder sogar vermeiden. Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Selbstvertrauen werden gestärkt.

M. Altmann, Dresden

## Hebamme Bettina Christ

Ganzheitliche Betreuung von Mutter und Kind in der Schwangerschaft und im Wochenbett

99423 Weimar, Trierer Straße 23

Tel.: 0162 7540008

Betreuung in Weimar, Weimarer Land und Saale-Holzland-Kreis



Praxis für ganzheitliche Medizin  
Osteopath / Physiotherapeut  
Denis Kemper (Inh. Denis Christ)

E-Mail: [casadicura@gmx.de](mailto:casadicura@gmx.de)  
Tel.: 0157 33311845

Trierer Straße 23  
99423 Weimar

Termine nach Vereinbarung



yoga momente  
Ankommen in Bewegung

Yoga in der Schwangerschaft  
Beckenbodentraining  
Mama-Kind-Yoga  
Hatha Yoga

*"Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt." Ernst Ferstl*

[info@yogamomente-weimar.de](mailto:info@yogamomente-weimar.de)

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

# Checkliste Klinikoffen

Was muss dort alles rein?

Der Klinikoffen sollte auf Empfehlung der Hebammen und Ärzte bereits ab der 35. Schwangerschaftswoche vollständig gepackt sein.

### Für den Amtsschimmel:

- Personalausweis 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/oder Videokamera für die ersten Bilder

### Für die Wochenstation:

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmal slips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrtgarnitur 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

Personalisierte Geschenke / Erinnerungsstücke  
zur Geburt und vielen anderen Anlässen 



CODE: **STORCHENINFO**

Bei Bestellung angeben und 10% sparen!

KATRIN'S KREATIV-HOUSE



KATRIN'S KREATIV HOUSE  
KATRIN RIEMER-PUCHTA  
+49 160 97908245  
INFO@KATRINS-KREATIV-HOUSE.DE  
WWW.KATRINS-KREATIV-HOUSE.DE

online auch auf  
Facebook  
Instagram

Powered by  **Muttermilch**



IBCLC – International  
zertifizierte Still- und  
Laktationsberaterin

- Deine Ansprechpartnerin zu allen Aspekten des Stillens nach neuestem wissenschaftlichen Kenntnisstand
- Begleitung und Unterstützung nach höchstem Standard
- von der einfachen Beratung für stillende Mütter bis hin zur Bewältigung von außergewöhnlichen Situationen
- Abstillen und Beikost Einführung
- Väter-Beratung
- Hausbesuche
- telefonische Beratung

0176 20044132 | karolin.voigt@stillberatung-weimar.de  
www.stillberatung-weimar.de

## Familien- und Paarberatung

Geleitstraße 3a  
99423 Weimar

www.familienundpaarberatung-weimar.de

**Grit Heyse**

kontakt@familienundpaarberatung-  
weimar.de

03643/ 457795

Termine nach Vereinbarung

# Baby-Erstausrüstung

Storchcheninfo 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, Wickelaufgabe, 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+, Sonnenblendel-Schirm, Moskitonetz

## Sicherheit für später

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



# NOTFALL-ABC®

Institut für Notfallprävention  
und Erste-Hilfe am Kind

## Kurse in Erste Hilfe am Kind

[www.notfall-abc.de](http://www.notfall-abc.de)

- Präsenzkurse
- Videokurse
- Wohnzimmerkurse



Thüringer Stiftung  
**Hand in Hand**  
100 Jahre Frauen-Schwangerschaftsberatung in Thür.

[www.thueringer-stiftung-handinhand.de](http://www.thueringer-stiftung-handinhand.de)

Hier finden Sie auch Adressen von  
Schwangerschaftsberatungsstellen  
in Ihrer Nähe.

HEBAMME  
**FANNY  
GERNHARDT**

SCHWANGERSCHAFTS- UND  
WOCHENBETTBETREUUNG  
AKUPUNKTUR UND GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

[WWW.HEBAMME-FANNY-GERNHARDT.DE](http://WWW.HEBAMME-FANNY-GERNHARDT.DE)  
0163/5146140

# 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. Gift 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 Nacharbeit - 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](http://www.bmfsfj.de); [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)





# Sorgen Sie für Ihre Liebsten vor.

**Mit kleinen und großen  
Beträgen – und auch zum  
Kindergeldsparen.**

Mit dem **Deka-JuniorPlan Plus** kann sowohl  
regelmäßig als auch mit einmaligen Beträgen  
für Kinder Vermögen aufgebaut werden.

So können auch Oma, Opa, Paten und Freunde  
mitsparen. Damit Ihr Schatz später große  
Sprünge machen kann.

Jetzt beraten lassen.

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Mittelthüringen