

Bild: Oksana, Adobe Stock



# Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise  
für werdende Mütter und junge Familien  
in Jena.

5. Auflage

# Unser Baby-Bon

EVENT  
FOTO  
Jena



## 3 kostenlose Fotoshootings im ersten Jahr

### Sie kaufen nur Ihre Lieblingsbilder!

15 Euro je Bild, Format bis 15 x 20 cm, inklusive Datei  
Nutzen Sie unsere Bilder-Sparpakete ab 50 Euro oder unsere Vorteils-Sets!

#### Newborn - Set

- 6 Bilder 13 x 18 cm
- 3 Bilder 20 x 30 cm
- 10 Geburtskarten
- alle Bilddateien

**129 €**

#### Krabbel - Set

- 6 Bilder 13 x 18 cm
- + 3 Rahmen 13 x 18 cm
- 3 Bilder 20 x 30 cm
- alle Bilddateien

**139 €**

#### First step - Set

- 6 Bilder 13 x 18 cm
- 3 Bilder 20 x 30 cm
- Fotobuch 15 x 15, 22 S.
- alle Bilddateien

**179 €**



Event Foto Jena • Ihr Fotostudio in der Holzmarktpassage  
Holzmarkt 1 • 07743 Jena  
Telefon: 03641 63 72 20

E-Mail: [studio@event-foto-jena.de](mailto:studio@event-foto-jena.de) • [www.event-foto-jena.de](http://www.event-foto-jena.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 Gewerbetreibende, die Ihnen gern als spezialisierte und hilfsbereite Ansprechpartner rund um Ihre Fragen, Probleme und Wünsche zur Seite stehen.

Überreicht durch:

# BAUFINANZIERUNG

Anja Jessingschlager

- Ihre Finanzierungsexpertin für Immobiliendarlehen
- kompetent und branchenerfahren seit 1990 in Jena
- wir beraten Sie gerne bei der Realisierung zukünftiger Projekte

Feldstraße 8 · 07749 Jena · Telefon 03641 207540 · Mobil 0163 7676004  
www.anjamesingschlager.de

## Praxis für Osteopathie und Physiotherapie

STEFAN BODE  
Heilpraktiker



### Osteopathie (auch für Schwangere und Babies)

zusätzliche physiotherapeutische Leistungen  
(privat / Unfallkasse / BG):

- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Krankengymnastik nach Vojta

Magdelstieg 45 · 07745 Jena

Tel.: 036 41 / 5 41 36 09 · www.bode-osteopathie.de

## Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

### ● Geburtsurkunde ausstellen lassen

**Wo:** Team Standesamt, Markt 2, 07743 Jena, Tel.: 03641 49-3492/3493  
(Geburtsanzeige erfolgt durch Klinik, Geburtshaus, Hebamme)

**Wann:** bis 7 Tage nach der Geburt

#### **Erforderliche Unterlagen:**

- Geburtsbescheinigung von Klinik/Geburtshaus/Hebamme
- Personalausweis/Pass
- bei ledigen Müttern zusätzlich Geburtsurkunde der Mutter
- Vaterschaftsanerkennung und gemeinsame Sorgerechtsklärung (falls schon vorhanden)
- Stammbuch

### ● Vaterschaftsanerkennung dokumentieren (falls Mutter alleinerziehend)

**Wo:** Standesamt (siehe Geburtsurkunde); Jugendamt, Team Besonderer Sozialer Dienst, Am Anger 13, 07743 Jena, Tel.: 03641 492787/88/91/92, bsd@jena.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:** Bürgerservice, Löbdergraben 12, 07743 Jena, Tel.: 03641 49-3714, buergerservice@jena.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)

Weitere Informationen finden Sie auch unter: [www.jena.de](http://www.jena.de)



WEIL IHRE  
HÄNDE  
WICHTIGERES  
ZU TUN HABEN,  
ALS ALLES SELBST  
IN DIE HAND  
ZU NEHMEN.

### Bestens vorgesorgt.

Ob kostenfreie Vorsorgeuntersuchungen oder Impfungen – für Ihren Nachwuchs ist die IKK classic jederzeit da. Mehr Infos unter [www.ikk-classic.de/vorsorge](http://www.ikk-classic.de/vorsorge)

#### ● **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;

Standort Jena: Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena, Tel.: 0800 4555530,

familienkasse-sachsen-anhalt-thueringen@arbeitsagentur.de,

[www.arbeitsagentur.de](http://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:** Familienservice, Löbdergraben 12, 07743 Jena, Tel.: 03641 493791-94,

E-Mail: [elterngeld@jena.de](mailto:elterngeld@jena.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. Damit wurde das bestehende Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz (BEEG) reformiert.

**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



10% Nachlass auf eine persönliche Beratung bei Vorlage dieser Anzeige

## STOFFWINDELFRATZ

Stoffwindelberatung Jena

*Gesund Wickeln  
von Anfang an!*

individuelle Beratung  
(persönlich oder online)  
regelmäßige Workshops  
Test- und Mietpakete

[www.stoffwindelfratz.de](http://www.stoffwindelfratz.de) [info@stoffwindelfratz.de](mailto:info@stoffwindelfratz.de) 0151-65101062

**Bewusst einkaufen –  
ohne Plastikmüll!**

**JENINCHEN**

**Fröhlich Unverpackt Einkaufen**

**Dienstags ist Studententag!**

Gegen Vorlage des gültigen  
Studentenausweises  
10 % Rabatt auf alle Lebensmittel

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr: 10-13 Uhr  
und  
14-19 Uhr  
Sa: 10-14 Uhr

Sophienstraße 37-39  
07743 Jena

[www.unverpackt-jena.de](http://www.unverpackt-jena.de)  
[kontakt@jeninchen.de](mailto:kontakt@jeninchen.de)



**JENINCHEN**  
Fröhlich Unverpackt Einkaufen

# Gesundes Wickeln mit modernen Stoffwindeln!

Immer häufiger entscheiden sich frischgebackene Eltern für das Wickeln mit Stoffwindeln. Und das aus gutem Grund! Moderne Stoffwindeln überzeugen mit gut durchdachten, unkomplizierten Systemen, die mitwachsen, sich jedem Wickelbedürfnis anpassen lassen und absolut pflegeleicht sind.

### **Gute Gründe für das Wickeln mit modernen Stoffwindeln:**

Stoffwindeln sind gesünder für das Baby! Stoffwindeln bestehen aus unbedenklichen Materialien. Im Gegensatz zu Wegwerfwindeln sind sie atmungsaktiv, frei von Chemikalien und beugen Windelausschlag vor. Außerdem unterstützen sie wunderbar die Hüftreifung des Babys.

### **Stoffwindeln schonen unsere Umwelt!**

Durch Wegwerfwindeln entsteht täglich sehr viel Müll! Ihr Anteil am Müllaufkommen liegt in manchen deutschen Städten bei zehn Prozent! Mit dem Wickeln von Stoffwindeln kann in der gesamten Wickelzeit über eine Tonne Müll pro Kind vermieden werden.

### **Stoffwindeln sind günstiger als Wegwerfwindeln!**

Bis ein Kind trocken wird, kann man bis zu 2000 Euro für Wegwerfwindeln ausgeben. Eine Ausstattung mit Stoffwindeln kostet zwischen 300 und 500 Euro, diese kann aber für mehrere Kinder eingesetzt werden und nach der Wickelzeit wieder verkauft werden.

### **Stoffwindeln sind praktisch und machen Spaß!**

Moderne Stoffwindeln sind einfach anzulegen und lassen sich unproblematisch reinigen. Außerdem kommen sie mit tollen Farben und niedlichen Motiven daher und bereiten nicht nur den Kindern gute Laune und Freude.

*Moderne Stoffwindeln sind also schick, stehen für ein gesundes Wickeln, Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein und schonen nach dazu den Geldbeutel!*

### **Was ist eine Stoffwindelberatung?**

Es gibt mittlerweile sehr viele verschiedene Stoffwindelsysteme und die unterschiedlichsten Materialien. In einer Stoffwindelberatung wird ausführlich auf alle Systeme, Materialien und das Zubehör eingegangen und das hygienische Lagern und Waschen der Windeln genau erklärt.

Ein großer Vorteil ist, dass alle Windeln ausführlich betrachtet und ausprobiert werden können. So lernt man schnell die wesentlichen Handgriffe, Kniffe und Tricks kennen, um dann entspannt am eigenen Kind wickeln zu können.

Viele Stoffwindelberater bieten auch Test- und Mietpakete an. So können Eltern die unterschiedlichen Stoffwindelsysteme zunächst entspannt kennenlernen und ausprobieren, um am Ende für ihr Baby die richtigen Windeln herauszufinden. Mit Mietpaketen speziell für Neugeborene, kann man gut die ersten Lebenswochen des Babys überbrücken und spart sich den Kauf von Neugeborenenwindeln.

Eine fröhliche Wickelzeit!

[www.stoffwindelfratz.de](http://www.stoffwindelfratz.de)



# BABY IM BEUTEL

Trageberatung & Mediation

## Verheddert?

**Ob beim Binden mit dem Tuch, beim Anlegen der Tragehilfe oder im Familienleben...**

0151 / 50 51 39 88  
info@baby-im-beutel.de

- Trageberatung
- Bindeweisen für Schwangere
- MAWIBA-Kurse
- Mediation

... denn die Bedürfnisse von Kindern UND Eltern zählen ...

[www.baby-im-beutel.de](http://www.baby-im-beutel.de)



## Logopädische Praxis

*Claudia Genzel*

Behandlung von

- frühkindlichen Fütterstörungen
- Mund-, Saug- und Esstherapie Beratung
- z.B. Übergang zur Breikost



07745 Jena, Felsenkellerstr. 1a, Mobil: 0162 9400377  
07381 Pößneck, Krautgasse 2, Tel.: 03647 449431, Mobil: 0162 9400377  
logopraxis-genzel@t-online.de • [www.logopraxis-genzel.de](http://www.logopraxis-genzel.de)

## Richtig eingebunden

Bindeweisen für Schwangere nach FTZB\*

Mit wachsendem Bauch nehmen meist auch die körperlichen Beschwerden zu, wie:

- Rückenschmerzen
- Verspannungen im Schulterbereich
- Beschwerden durch eine gelockerte Symphyse
- Beschwerden durch einen instabilen Beckenboden

Durch den veränderten Hormonhaushalt werden Gewebe und Bänder gelockert sowie durch die Gewichtszunahme die Körperhaltung verändert und der Beckenboden zunehmend belastet. Wirbelsäule, Bänder, Gelenke und Muskeln werden erheblich strapaziert, was in Verspannungen und Schmerzen resultiert. Auch eingeeengte Nerven (Ischiasschmerz) und eine gelockerte Symphyse (Schambeinfuge) können starke Schmerzen und eine erhebliche Einschränkung in der Bewegung mit sich bringen.

Die sechs Bindeweisen für Schwangere mit einem langen Tragetuch wurden vom FTZB\* zusammen mit Therapeuten, Beckenbodenspezialisten und Ärzten speziell für Schwangere entwickelt. Sie wirken ganzheitlich, also über den kompletten Rumpfbereich, ohne die Schwangere oder das heranwachsende Baby zu beeinträchtigen. Ganz ohne Medikamente.

Mit Hilfe des Tragetuchs werden die wirkenden Kräfte über den gesamten Rumpfbereich besser aufgeteilt und strapazierte Muskeln und Bändern unterstützt. Durch die aufgerichtete Körperhaltung, kann der Beckenboden besser arbeiten und die Beweglichkeit des Beckens wird wieder erhöht. Das Tuch sorgt für mehr Körperstabilität und Gleichgewicht. Es werden keine Muskeln ausgeschaltet, gehemmt oder stillgelegt. Der Bauch bleibt vollkommen frei und wird nur gestützt.

In einer Einzelberatung demonstrieren und vermitteln die in den Bindeweisen für Schwangere nach FTZB\* ausgebildeten TrageberaterInnen, Hebammen oder Therapeuten sechs verschiedene Bindeweisen mit einem langen Tragetuch.

Gemeinsam wird die für die Schwangere und ihre aktuellen Beschwerden/Bedürfnisse passende Bindeweise erarbeitet. Im Laufe der Schwangerschaft können sich die Beschwerden/Bedürfnisse ändern. Dann kann eine der übrigen Bindeweisen entsprechender Linderung verschaffen.

Die Bindeweisen sollten immer in Rücksprache mit einem Arzt und dürfen nur bei schwangerschaftsbedingten Beschwerden angewendet werden.

Und ganz nebenbei wird das Tragetuch bereits „eingetragen“, riecht nach Mama und kann nach der Geburt direkt zum Babytragen verwendet werden.

Dr. Andrea Schiebel - [www.baby-im-beutel.de](http://www.baby-im-beutel.de)

\*Fortbildungs- und Trainingszentrum - FTZ - Babytragen

## KURSE - VOR ORT UND ONLINE



SCHWANGER

PRE-Kanga  
YOGA für  
Schwangere



INDOOR

Kangatraining

auch online von  
zu Hause



OUTDOOR

BuggySport  
Kanga-Trail  
Nordic-Kanga

JETZT ANMELDEN: [FIT-FUER-2.DE](https://www.fit-fuer-2.de)

# Fit für 2

FEM Family GbR Adler & Mänz  
Kahlaische-Str. 31, Jena  
0179-7719555  
[dani@fit-fuer-2.de](mailto:dani@fit-fuer-2.de)

[www.fit-fuer-2.de](https://www.fit-fuer-2.de)  
[www.facebook.com/KangatrainingJena](https://www.facebook.com/KangatrainingJena)  
[www.instagram.com/fitfuer2/](https://www.instagram.com/fitfuer2/)



# Fit & gesund

während der Schwangerschaft & nach der Geburt

### Darf ich während der Schwangerschaft Sport treiben?

So lange Du von Deinem Gynäkologen kein explizites Sportverbot erhalten hast, darfst Du in Deiner Schwangerschaft auch Sport machen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Sport in der Schwangerschaft für Mutter und Baby gesund ist. Die aktiven Schwangeren haben dabei weniger körperliche Beschwerden und eine leichtere Geburt.

### Welche Sportarten sind noch erlaubt, welche nicht?

Alle gelenkschonenden Sportarten wie Walken, Radfahren, Gymnastik, Yoga und Tanzen sind hervorragend geeignet, um Dich während der Schwangerschaft fit zu halten. Besonders wichtig ist hierbei das Rückentraining.

Vermeiden solltest Du Sportarten mit Ballkontakt, Sprüngen und Risiko-Sportarten mit Sturzgefahr.

### Wie anstrengend darf das Training sein?

Je nach Alter und Trainingszustand wird eine Herzfrequenz von 130 bis 150 BPM empfohlen. Du solltest Dich gerade noch gut mit Deiner Trainingspartnerin unterhalten können.

### Warum ist es überhaupt notwendig, sich in der Schwangerschaft zu bewegen?

- Du hast deutlich weniger Schwangerschaftsbeschwerden und eine bessere Haltung.
- Du bist ausgeglichener und weniger müde.
- Du hast mehr Energie & Kraft für die Geburt.
- Dein Baby ist besser auf die Geburt vorbereitet.
- Babys von aktiven Schwangeren sind ausgeglichener und ruhiger.

### Was ändert sich für mein Baby, wenn ich Sport mache?

Dein Baby trainiert automatisch mit Dir mit. Ist das nicht wunderbar. Ihr haltet Euch beide gemeinsam fit und seid perfekt vorbereitet auf die Geburt.

### Welche Sicherheitsaspekte sind zu beachten?

Dein Körper schüttet während der Schwangerschaft unter anderem das Hormon Relaxin aus. Dies sorgt dafür, dass Deine Bänder weich und beweglich werden und erhöht dadurch das Verletzungsrisiko. Bitte achte deshalb auf ein sanftes Training – ohne Sprünge und Stöße.

### Was ist für mich gut?

Vertraue auf Dein Bauchgefühl. Die Natur hat es so eingerichtet, dass Du spürst, was gut für Dich ist. Bei Unsicherheiten frage Deine Hebamme oder eine spezialisierte Trainerin.

### Ab wann darf ich nach der Geburt wieder aktiv werden?

Generell darfst Du unter qualifizierter Anleitung nach ca. 10–12 Wochen wieder mit einem Training beginnen. Hier solltest Du auf ein spezielles postnatales Training achten, welches die Besonderheiten nach der Geburt berücksichtigt.

Daniela Adler, Dipl. Sportwiss., Trainerin für prä- und postnatales Training  
[www.fit-fuer-2.de](https://www.fit-fuer-2.de), [www.sportundschwangerschaft.de](https://www.sportundschwangerschaft.de)



# Wackenroder- Apotheke



## Unser Portfolio für werdende Mütter:

→ kompetente Beratung zu Fragen der Schwangerschaft, der Stillzeit und des Säuglingsalter

→ umfangreiches Sortiment an Baby- und Kinderpflegeprodukten

→ Produkte der Bahnhofsapotheke Kempton (nach Hebamme Ingeborg Stadelmann)

→ Anmessen von Kompressionsstrümpfen

→ Lieferservice – Nutzen Sie unseren kostenlosen Lieferservice besonders für die Zeit im Wochenbett und im Krankheitsfall



Anca Soare  
Apothekerin und  
Mutter von 2 Kindern

Inh. Anca Soare e.K.  
Anna-Siemsen-Str. 39  
07745 Jena Winzerla  
Tel.: 03641/62100  
Fax.: 03641/62105  
wackenroder-apotheke@t-online.de  
www.wackenroder-apotheke.de

**Wir sind für Sie da:**  
Mo-Fr 8:00-18:00  
Sa 9:00-12:00

# Checkliste Klinikkofter

Was muss dort alles rein?

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

## Für den Amtsschimmel:

- Personalausweis und Mutterpass
- Versicherungskarte und Kliniküberweisung
- Familienstammbuch oder Heiratsurkunde
- bei ledigen Müttern: die eigene Geburtsurkunde
- 10 € Bearbeitungsgebühr für das Standesamt (1 Geburtsurkunde)

## Für den Kreißsaal:

- bequeme Schuhe, warme Socken, lockere Kleidung
- T-Shirt für die Mutter
- auch bequeme Kleidung für den werdenden Vater einplanen
- je nach Geschmack Kaugummis, Pfefferminzbonbons und
- Traubenzucker zum lutschen mitnehmen
- CDs nach Lust und Laune
- Fotoapparat und/loder Videokamera für die ersten Bilder

## Für die Wochenstation:

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmal slips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

## Größentabelle Babykleidung: (auch für Omas und Tanten :-)

Körpergröße in cm	Alter in Monat(e)	Größe
45-50	1	50
51-56	2	56
57-62	3-4	62
63-68	5-7	68
69-74	8-11	74
75-80	11-15	80
81-86	16-22	86
87-92	21-25	92
93-98	26-30	98
99-104	31-36	104





Johannisplatz 10 • 07743 Jena  
 Tel. 03641 898 65 55  
 info@ciz-kinderschuhe.de  
 www.ciz-kinderschuhe.de

ÖFFNUNGSZEITEN  
 Mo geschlossen  
 Di-Fr 10-18 Uhr  
 Sa 10-12 Uhr

besuchen  
 Sie uns auf  

# YOGA mit Dr. Ines Wendler

sanfte Geburtsvorbereitung  
 Rückbildung  
 Entspannung



Info & Anmeldung:  
[www.yoga-mit-ines-in-jena.de](http://www.yoga-mit-ines-in-jena.de)

Gutschein 5 €



## „Von Anfang an gut zu Fuß“ Fußgesundheit für unsere Kinder!

„Von Anfang an gut zu Fuß“ – ist nicht nur der Slogan vom „CiZ – Kinderschuhparadies“, sondern enorm wichtig für die Fußgesundheit unserer 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 schmerzempfindlich 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 Knochengestüt 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 (Lauflern-)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!

## Unsere Leistungen für (werdende) Eltern:

- ✓ fachkompetente Beratung rund um Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit
- ✓ eigener Wickel- und Stillraum
- ✓ Verleih von elektr. Milchpumpen und Babywaagen
- ✓ anthroposophische Arzneimittel (wie Wala, Weleda) und Schüssler Salze
- ✓ homöopathische und naturheilkundliche Alternativen
- ✓ Aromatherapie von Primavera mit neuer Kinderserie
- ✓ breite Produktpalette der Bahnhof-Apotheke
- ✓ Botendienst in Jena

[www.medipolis-apotheken.de](http://www.medipolis-apotheken.de)

 Medipolis.Apotheken  medipolis\_apotheken

### Medipolis Apotheke im Eulenhäus

Filiale der Saale-Apotheke, Inhaber Dr. Christian Wegner e.K.  
Schillerstraße 1, 07745 Jena, TEL 03641 23130  
apothekeimeulenhäus@medipolis.de

### Medipolis Apotheke Jena-Nord

Filiale der Wald Apotheke, Inhaberin Ingrid Wegner e.K.  
Camburger Straße 89, 07743 Jena, TEL 03641 6361161  
apotheke-jena-nord@medipolis.de



# Baby-Erstaustattung

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



**„Vier Wochen vor Lenas Geburt hatten wir die größere Wohnung.“**

Wir finden das Passende für Sie, natürlich kautionsfrei!

[www.jenawohnen.de](http://www.jenawohnen.de)



STADTWERKE JENA GRUPPE ■■■ ENERGIE · MOBILITÄT · WOHNEN · FREIZEIT · SERVICES



**Stoffe & Zubehör**

**Schöne Stoffe zum Sonderpreis!**

Schillerstraße 1, 07745 Jena



# Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Das Mutterschutzgesetz (neue Fassung per 1. Januar 2018) gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen (neu auch für Schülerinnen und Studentinnen), ausgenommen Selbständige und Geschäftsführerinnen juristischer Personen bzw. Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Festlegungen. Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen. Informationen auch in der Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz MuSchArbV.

### Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sollten unverzüglich die Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitgeteilt werden. Auf Anforderung ist das entsprechende Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorzulegen.

### Schutzfristen Beschäftigungsverbot

6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt für Früh- und Mehrlingsgeburten Verlängerung auf 12 Wochen, gilt ebenfalls für Mütter von Kindern mit Behinderungen

### Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung. Gilt ebenfalls bei Fehlgeburten nach der 12. Schwangerschaftswoche.

### Elternzeit

siehe Checkliste Seite 7

### Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro Tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nachtarbeit - Ausnahme zwischen 20 und 22 Uhr mit Zustimmung aller Seiten (Schwangere, Arzt, zuständige Aufsichtsbehörde)
- Sonn- und Feiertagsarbeit ist unter den o. g. Bedingungen erlaubt. Die Schwangere darf nicht alleine am Arbeitsplatz sein.

### Stillzeiten während der Arbeitszeit

- Zeiten:
- 2x täglich 1/2 Stunde
  - 1x täglich 1 Stunde

### Mutterschaftsgeld für die Zeit der o.g. Schutzfristen

Wer zahlt: Krankenkassen bzw. Bund einen festgelegten Tagessatz  
Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettogehalt

Siehe auch u.a.: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de); [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)



# Welt-entdecker Club

von **globus**

## IHRE WELT DER VORTEILE!



Eine Willkommens-  
überraschung zur Geburt



Geschenke zum  
Geburtstag für Ihr Kind



Individuell auf Sie abge-  
stimmte Themennewsletter



Coupons und  
exklusive Rabatte



Checklisten und Rezepte



DIY-Anleitungen von  
unserer Bloggerin Mona



Und vieles mehr...

Neu!  
Registrierung  
bis zum  
9. Geburtstag  
möglich.

MELDEN SIE SICH WÄHREND  
DER SCHWANGERSCHAFT AN UND  
ERHALTEN SIE ZUSÄTZLICH ...



... ein Willkommensgeschenk zur Anmeldung  
im Club, das Sie im Markt abholen können.



... Newsletter mit Wissenswerten rund um  
die Schwangerschaft.



... eine Einladung zum Frühstück in Ihrem  
Globus-Markt – tauschen Sie sich mit Gleich-  
gesinnten aus.

## Werden Sie jetzt Mitglied im Weltentdecker Club und genießen Sie exklusive Vorteile.

Der Weltentdecker Club ist der Kinderclub von „Mein Globus“ und begleitet Sie und Ihre Familie mit exklusiven und individuellen Mehrwerten.

Die Registrierung ist ab der Schwangerschaft bis einschließlich dem 9. Geburtstag des Kindes möglich und selbstverständlich kostenfrei.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiter/innen an der Globus-Information in **Isserstedt**. Die Teilnahmebedingungen finden Sie online unter [www.globus.de/weltentdecker](http://www.globus.de/weltentdecker)

