

Der regionale Familienratgeber 2016 | 2017

Baby Kind Familie

Landkreis Leipzig



Wichtige Telefonnummern für die Geburt und im Notfall

Polizei: 110

Rettungsdienst/Feuerwehr: 112

Giftnotruf: (03 61) 73 07 30

Rettungsleitstelle: (0 34 37) 1 92 22

Kreißsäle der Entbindungskliniken Landkreis Leipzig:

Sana Klinikum Borna: (0 34 33) 21 14 30

Muldentalkliniken | Krankenhaus Grimma: (0 34 37) 99 32 50

Muldentalkliniken | Krankenhaus Wurzen: (0 34 25) 93 23 12

Kreißsäle der Entbindungskliniken Leipzig:

Kreißsäle der Entbindungskliniken Leipzig:

St. Elisabeth-Krankenhaus: (03 41) 39 59 62 60

Klinikum St. Georg: (03 41) 9 09 35 35

Universitätsfrauenklinik: (03 41) 9 72 36 11

HELIOS Klinik Schkeuditz: (03 42 04) 80 85 60

Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin

Sana Klinikum Borna: (0 34 33) 21 16 01

Muldentalkliniken | Krankenhaus Wurzen: (0 34 25) 93 23 18

Geburtshäuser

Geburtshaus Kitzscher (03 43 45) 6 04 18

Geburtshaus Leisnig (03 43 21) 5 17 06

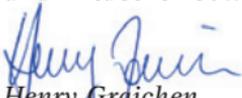
VORWORT DES LANDRATES



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,
liebe Familien,

die Geburt eines Kindes krempelt oft das komplette Familienleben um. Viele Fragen stellen sich neu, bei manchen Unsicherheiten wünschen sich Eltern und Familienangehörige zusätzlichen Rat. Im Landkreis Leipzig gibt es eine Fülle an Angeboten, auf die Familien während der Schwangerschaft, zur Geburt und bei der Kindererziehung zurückgreifen können. Dieses dichte Netz an Information und Beratung macht deutlich, welchen Stellenwert Familien im Landkreis Leipzig haben.

Das unterstützende Netzwerk an Hilfen ist flächendeckend geknüpft, sodass möglichst viele Familien davon profitieren können. Im Familienratgeber des Landkreises Leipzig sind all diese Informationen und Angebote in gebündelter Form nachlesbar. Er kann und soll Sie in den ersten Jahren als kompaktes Nachschlagewerk begleiten und erste Anhaltspunkte bei Fragen der werdenden Eltern über die Kinderbetreuung bis hin zu Hilfen in Konfliktfällen und Krankheit geben. Mittlerweile liegt der kleine Ratgeber bereits in der 4. Auflage vor. Zahlreiche Bürgerinnen und Bürger haben die Broschüre angefordert, sodass diese jeweils nach kurzer Zeit vergriffen war. Dies hat uns gezeigt, wie wichtig die Informationen der Broschüre für Familien in unserem Landkreis Leipzig sind. Mit der neuen, aktualisierten Auflage möchten wir an den Erfolg anknüpfen und Sie wieder mit zahlreichen familienrelevanten Themen und Kontaktadressen bei der Gestaltung Ihres familiären Alltags unterstützen. Viel Spaß beim Lesen und Entdecken sowie allen Anbietern eine rege Resonanz wünscht



Henry Graichen

Landrat des Landkreises Leipzig

VORWORT DES VERLAGES

Es ist ein Geschenk des Lebens, eine Familie zu werden, ein Kind in sich zu tragen und es auf die Welt zu bringen.

Eine Schwangerschaft und die erste Zeit in der kleinen Familie lösen jedoch unterschiedliche Gefühle aus: Neben unbeschreiblicher Freude auf den kleinen Erdenbürger ergeben sich manchmal auch Fragen oder sogar Ängste.

Das ist völlig normal und auch gut so, denn man entscheidet und lebt ab jetzt nicht mehr nur für sich, sondern hat gleichzeitig die Verantwortung für ein schutzbedürftiges Wesen.

In der vorliegenden 4. Auflage beantwortet der Familienratgeber allen, die im Landkreis Leipzig eine Familie gründen möchten, die wichtigsten Fragen und gibt eine Orientierung im neuen Familienleben.

Das erste Kapitel beinhaltet die Themen Schwangerschaft und Geburt. Interessante Kontakte im Umkreis ergänzen wichtige Tipps und Hinweise für junge Eltern in dieser Zeit. Im zweiten Kapitel gibt es wertvolle Informationen zur Gesundheit, Entwicklung und Ernährung des Kindes.

Zudem erhalten interessierte Eltern Anregungen, wie sie mit ihrem Kind aktiv werden und Kontakte zu Gleichgesinnten finden können. Beratungsangebote zu vielen Fragen und Problemen werden im dritten Kapitel aufgeführt. Diese sollen die werdenden und jungen Eltern unterstützen und neue Kraft geben. Außerdem bietet dieses Kapitel einen Überblick über die Angebote des Jugendamtes im Landkreis Leipzig.

Wir wünschen nun allen Schwangeren und jungen Familien eine unterhaltsame Lektüre sowie eine wunderbare Zeit.

Familie macht glücklich!

Ihr Verlagsteam

A SCHWANGERSCHAFT GEBURT UND NACHSORGE	5
Betreuung in der Schwangerschaft	6
Hebammen.....	11
Checkliste - Behördengänge vor der Geburt	19
Die Geburt - Hausgeburt, Geburtshaus oder Klinik	20
Vorbereitung für das Baby.....	30
Betreuung von Neu- und Frühgeborenen	32
Betreuung nach der Geburt - Nachsorge.....	34
Checkliste - Behördengänge nach der Geburt	38

B BABY UND FAMILIE	39
Vorsorgeuntersuchungen	40
Stillen.....	43
Gesundheit von Kopf bis Fuß	46
So fühlen sich Kinder rundum wohl.....	62
Angebote für Familien	66
Kinderbetreuung	74
Unternehmungen mit der ganzen Familie	77
Angebote für junge Familien im Jugendamt.....	82

C BERATUNGSANGEBOTE	81
Unterstützung für Alleinerziehende.....	83
Schwangerschaftsberatung	84
Frühe Hilfen und Kinderschutz im Landkreis Leipzig	86
Erziehungs- und Familienberatung	92
Mutter- /Vater-Kind-Kuren	96
Staatliche Unterstützung und private Vorsorge.....	98
Behördengänge.....	106
Unterstützung nach Tot- und Fehlgeburten	108

A young couple is shown in a close-up, intimate setting. The woman, on the right, has short blonde hair, wears glasses, a nose ring, and a necklace. She is wearing a white tank top with black horizontal stripes. The man, on the left, is bald and wearing a blue and green plaid shirt. They are both looking down at a newborn baby who is lying on a light-colored surface. The man's hands are gently holding the baby's hands. The lighting is warm and soft, creating a tender atmosphere.

*Ein bisschen Mama,
ein bisschen Papa
und ganz viel Wunder.*

*Willkommen
im Leben!*



A

SCHWANGERSCHAFT GEBURT UND NACHSORGE

SCHWANGERSCHAFT

- » Betreuung in der Schwangerschaft..... 6
- » Hebammen..... 11
- » Checkliste - Behördengänge vor der Geburt..... 19
- » Die Geburt - Hausgeburt, Geburtshaus oder Klinik..... 20

GEBURT UND NACHSORGE

- » Vorbereitung für das Baby..... 30
- » Betreuung von Neu- und Frühgeborenen..... 32
- » Betreuung nach der Geburt - Nachsorge..... 34
- » Checkliste - Behördengänge nach der Geburt..... 38

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft! Freuen Sie sich auf diese Zeit voller intensiver Erfahrungen und Emotionen. Jede Schwangerschaft ist etwas Individuelles und Persönliches. Nehmen Sie sich Zeit, um sich auf die Geburt langsam vorzubereiten. Es ist ratsam, frühzeitig einen Arzt und anschließend eine Hebamme aufzusuchen. Somit stellen Sie eine gute Betreuung im Verlauf der Schwangerschaft, bei der Geburt und der Zeit danach sicher.

Vorsorgeuntersuchungen

Die werdende Mutter wird heute medizinisch gut betreut und versorgt. Es sind 10 bis 12 Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen und sollten auch wahrgenommen werden. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Bei der ersten Vorsorgeuntersuchung erhält die Schwangere ein sehr wichtiges Dokument – den Mutterpass. Darin werden alle Untersuchungen festgehalten.

Welche Informationen stehen im Mutterpass?

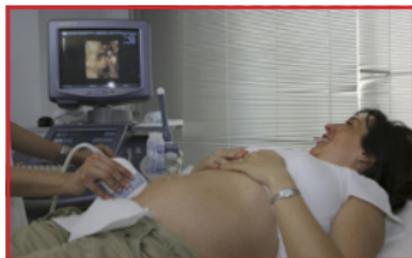


- Auskunft über Blutuntersuchungen
- Auskunft über Rötelnimmunität
- Angaben zu früheren Schwangerschaften
- allgemeine Anamnese und eventuelle Risikofaktoren in der Schwangerschaft
- voraussichtlicher Geburtstermin
- Übersicht über alle Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen
- Ultraschalluntersuchungen
- Angaben zu Geburt und Wochenbett

Die Vorsorgeuntersuchungen finden im Abstand von vier Wochen statt und dienen dazu, die Entwicklungen des Kindes zu kontrollieren, um bei möglichen Problemen sofort handeln zu können. In den letzten beiden Schwangerschaftsmonaten werden sie alle zwei Wochen durchgeführt. Während der Schwangerschaft sind Sie von der Zuzahlung bei Arzneimitteln befreit, die auf Grund von Schwangerschaftsbeschwerden verschrieben werden.

Was wird bei den Vorsorgeuntersuchungen kontrolliert?

- Gewicht der Mutter
- Messung des Blutdruckes
- Urinuntersuchungen: Auskunft über Zucker- und Eiweißwerte
- Hämoglobinbestimmung
- vaginale Untersuchungen: z. B. Größe des Muttermundes
- Ultraschalluntersuchungen (bei normalem Schwangerschaftsverlauf dreimal in den Zeiträumen der 9. bis 12. Schwangerschaftswoche (SSW), der 19. bis 22. SSW und der 29. bis 32. SSW)



- ab der 24. SSW Lage des Kindes
- In den letzten zwei bis drei Monaten vor der Geburt werden bei jeder Vorsorgeuntersuchung die Herzöne des Babys und die Gebärmutterbewegungen aufgezeichnet (CTG = Cardiotokogramm = Herzton-Wehen-Aufzeichnung).

Red.

Zusätzliche Untersuchungen / Pränataldiagnostik

Die pränatale Diagnostik bietet viele Möglichkeiten, auch erbliche Krankheiten oder Fehlbildungen zu erkennen. Da die zusätzlichen Leistungen nicht Bestandteil der gesetzlichen Mutterschaftsvorsorge sind, werden die Kosten nicht von den Krankenkassen übernommen.

- Toxoplasmosestest (Nachweis von Antikörpern im Blut der Mutter)
- Untersuchung auf Schwangerschaftsdiabetes
- Untersuchung auf B-Streptokokken
- zusätzliche Ultraschalluntersuchungen / 3D-Ultraschall
- Untersuchungen zum Ausschluss genetischer Erkrankungen, z. B.: Nachweis von Chromosomenstörungen durch Fruchtwasserpunktion (Amniozentese) sowie nichtinvasive Untersuchungen (Erst-Trimester-Diagnostik in der 11. bis 14. SSW, Triple-Test in der 15. bis 17. SSW).

Vorgeburtliche Diagnostik (Pränataldiagnostik)

Drohende Frühgeburt, besonders vorzeitiger Blasensprung bei niedrigem Schwangerschaftsalter, frühe kindliche Wachstumsretardierung, Rh-Konflikt, vorgeburtlich diagnostizierte Erkrankungen und Fehlbildungen des Kindes sind einige der am häufigsten behandelten Erkrankungen in dieser Abteilung der Universitätsfrauenklinik Leipzig. Aus der modernen Geburtsmedizin in einem Maximalversorgungs Krankenhaus ist eine leistungsfähige Pränatalmedizin nicht wegzudenken. Spezielle diagnostische Methoden gepaart mit einem nur hier vorhandenen Know-how stehen bereit, um bei unklarem Verdacht, vorhandenen Risikofaktoren oder bereits vorhandenen Vorbefunden, Sicherheit über eventuelle Erkrankungen oder Fehlbildungen des Fötus zu erlangen. Das Anliegen der Ärzte und Pflegekräfte ist es, allen schwangeren Frauen, Kindsvätern und betreuenden Ärzten in Fragen der vorgeburtlichen Medizin beratend und helfend zur Seite zu stehen. Dies gilt besonders für Schwangerschaften, in denen krankhafte Befunde vorliegen, aber natürlich auch für Eltern, für deren Schwangerschaft keine Komplikationen zu befürchten sind.

Das Besondere dieser Abteilung ist die zeitliche und räumliche Nähe zu anderen Fachdisziplinen wie Humangenetik, Neonatologie, Kinderchirurgie, Kinderkardiologie, Kinderorthopädie, Neuropädiatrie, Kinderradiologie, Psychosoziale Beratungsstelle, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie. Oft ist es nämlich möglich, gesundheitliche Probleme des ungeborenen Kindes bereits im Mutterleib zu behandeln. Eine weitere Besonderheit ist die Tatsache, dass die Pränatalmedizin unter der gleichen Leitung wie der Kreißsaal steht und somit eine Betreuung von der vorgeburtlichen Diagnostik bis zur Geburt und auch darüber hinaus sichergestellt wird. *Uniklinik*

KONTAKT

Universitätsklinikum Leipzig
Zentrum für Frauen- und Kindermedizin | Abteilung für Geburtsmedizin
Liebigstraße 20a | 04103 Leipzig
Telefon: (03 41) 9 72 35 95 | www.geburtsmedizin-leipzig.de

Fachberatungsstelle Pränataldiagnostik

Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes stellen eine grundlegende Veränderung im Leben einer Frau/Familie dar. Eine neue Lebensphase beginnt und neben sozialen und finanziellen Fragen stellt sich für die werdenden Eltern die Frage, ob das Kind gesund ist. In der Fachberatungsstelle Pränataldiagnostik können Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen und der Umgang mit einem pränataldiagnostisch auffälligen Befund besprochen werden. Ziel der Beratung ist es, die werdenden Eltern in die Lage zu versetzen, eine eigenständige und tragfähige Entscheidung zu treffen sowie mit schwierigen Lebensumständen umzugehen.

Psychosoziale/psychologische Beratung im Rahmen vorgeburtlicher Diagnostik

Beratung vor, während und nach der Pränataldiagnostik:

- Beratung werdender Eltern, Einbeziehung von Partnern, Angehörigen
- Aufklärung über die Möglichkeiten der Pränataldiagnostik
- Gespräche über Erwartungen und Wünsche
- Vorbereitung auf mögliche Diagnosen, Auseinandersetzung mit möglichen Konsequenzen eines auffälligen Befundes
- Begleitung in der Wartezeit auf einen Befund
- Umgang mit Sorgen und Ängsten
- Hilfe bei Entscheidungsfindungen
- Vermittlung zu Hebammen, Frühförderstellen, Behindertenverbänden, Selbsthilfegruppen etc.
- Klärung von Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten
- Trauerbegleitung

Fachberatungsstelle Pränataldiagnostik DRK Leipzig-Stadt e. V.

KONTAKT

Beratungsstelle für Schwangere und Familien – Fachberatungsstelle Pränataldiagnostik
DRK KV Leipzig-Stadt e. V.

Brandvorwerkstraße 36a | 04275 Leipzig

Ansprechpartner: Frau Cornelia Weller, Frau Verena Klopp

Telefon: (03 41) 3 03 51 20 | E-Mail: schwangerenberatung@drk-leipzig.de

■ Pränataldiagnostik (vorgeburtliche Diagnostik) am St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig

Seit über 30 Jahren wird am St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig eine leistungsfähige Pränatalmedizin zum Ausschluss von Fehlbildungen durchgeführt. Die rasante Entwicklung der pränatalen Diagnostik beruht u. a. auf der ständigen Verbesserung der Ultraschallgeräte.

Die Untersuchungen der vorgeburtlichen Diagnostik beinhalten: Erst-Trimester-Screening (Risikoabschätzung von Erbanlagestörungen), invasive Diagnostik (u. a. Fruchtwasserpunktionen), Feindiagnostik in der 20. SSW, fetale Echokardiographie (Beurteilung des Herzens) sowie 3D- / 4D-Ultraschall. Mit den Möglichkeiten der modernen Pränataldiagnostik lässt sich beispielsweise nach Medikamenteneinnahme ein zuverlässiger Fehlbildungsausschluss durchführen. Die Diagnostik einzelner fetaler Organe ist mit einem hochauflösenden Ultraschallgerät gut zugänglich. Der optimale Untersuchungszeitpunkt ist die 20. SSW.

Sollten entgegen der Erwartungen krankhafte Befunde vorliegen, beraten wir gemeinsam mit unseren Kinderärzten und den Kollegen der Humangenetik sowie mit kooperierenden Partnern der Kinderkardiologie, der Kinderorthopädie und Kinderchirurgie über das weitere Vorgehen, um dem Kind den bestmöglichen Start ins Leben zu gewährleisten.

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig

Begleitend zur Bewältigung von psychosozialen Problemen stehen die Mitarbeiter des Caritasverbandes Leipzig e.V. uneingeschränkt zur Verfügung: Telefon: (03 41) 9 63 66 10.

KONTAKT

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig
Pränataldiagnostik | Geburtshilfe
Chefarzt Dr. med. Carsten Springer | DEGUM-Seminarleiter
Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig | Telefon: (03 41) 39 59 62 70
E-Mail: praenataldiagnostik@ek-leipzig.de



Es ist ein überwältigendes Gefühl, ganz gleich ob Sie zum ersten Mal schwanger sind oder aber bereits Kinder haben. Sie spüren, dass sich durch Ihr Baby einiges im Leben ändern wird. In dieser Zeit ist



die kompetente und individuelle Begleitung einer Hebamme gefragt. Hebammen sind seit Jahrhunderten fachkundige und einfühlsame Begleiterinnen für Frauen während der Schwangerschaft, nach der Geburt und in der ersten Zeit mit Baby. Nutzen Sie die Erfahrungen und Hilfsangebote.

Die Aufgabe der Hebamme

Die Hebamme bereitet werdende Mütter auf die Geburt vor. Ihre Aufgabe besteht darin, sie zu beraten und ihr zu helfen. Gerade in der Schwangerschaft macht der Körper viele Veränderungen mit. Die Hebamme steht der Schwangeren zur Seite, begleitet sie und teilt mit ihr Höhen und Tiefen. Bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft können Schwangerschaftsbeschwerden auftreten, welche die Hebammen mit ihrem umfangreichen Wissen und ihrer Erfahrung oftmals lindern können. Hebammen sind für werdende Mütter oft enge Vertraute, nicht selten sogar Freundinnen. Die gemeinsamen Gespräche erfolgen vertraulich und verständnisvoll von Frau zu Frau. Es ist hilfreich, sich schon frühzeitig eine Hebamme zu suchen. Das Vertrauen, das in der Zeit der Schwangerschaft aufgebaut wird, hilft durch die Geburt und gibt Sicherheit, Zuversicht und Ruhe in der ersten Zeit mit dem Baby. Für die Geburt unter der Leitung einer Hebamme gibt es verschiedene Alternativen: Geburt in der Klinik, ambulante Geburt, Geburt im Geburtshaus oder eine Hausgeburt.

Schwangerschaftsvorsorge

Die Hebamme ist neben dem vertrauten Frauenarzt auch für die Vorsorgeuntersuchungen in der Zeit der Schwangerschaft zuständig. Sie kontrolliert zum Beispiel die Herzöne des Babys, stellt die Lage und Größe des Kindes fest und führt Blutdruckmessungen sowie Urinuntersuchungen durch. Sie darf die Vorsorgeuntersuchungen auch allein vornehmen und verweist die Schwangere bei Auffälligkeiten an ihren Frauenarzt. Die Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert. Für annähernd jedes Problem kann die Hebamme während der Schwangerschaft einen Lösungs- oder Linderungsratschlag geben. Ihre Beratung sollte daher, zusätzlich zu den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen, von Anfang an wahrgenommen werden. Eltern können sich bei ihrer Hebamme frühzeitig über notwendige Vorbereitungen für das Baby informieren – sie verfügt über weitreichende Erfahrungen und weiß genau, was für die erste Zeit mit dem Neugeborenen notwendig ist.

Kurse zur Geburtsvorbereitung

Die verschiedenen Möglichkeiten an der Geburtsvorbereitung bieten schwangeren Frauen eine große Auswahl, sich je nach ihren Bedürfnissen gemeinsam mit der Hebamme auf die Geburt einzustellen. Die Hebamme wird mit der Schwangeren die passenden Angebote herausuchen und sie intensiv beraten. Einige Angebote können zusammen mit dem Partner wahrgenommen werden. Nähere Hinweise zu den Kursangeboten finden Sie auf Seite 16.

Begleitung während der Geburt

Für die Wahl des Geburtsortes ist es hilfreich, schon zu Beginn der Schwangerschaft Entbindungsalternativen zu suchen und diese mit der Hebamme zu beraten. Jede Frau hat für die Geburt andere Bedürfnisse und Wünsche. Nicht in jede Klinik kann die „eigene“ Hebamme mitgebracht werden.

Während der Geburt ist die Hebamme die wichtigste Bezugsperson. Sie steht den Frauen unterstützend und beruhigend zur Seite und ist in erster Linie für die normale Geburt verantwortlich. Sollte es während

der Geburt zu Komplikationen kommen, arbeitet sie Hand in Hand mit dem Geburtshelfer. Dieser ist ein Facharzt mit Spezialausbildung für Geburtshilfe und die Betreuung schwangerer Frauen. Unmittelbar nach der Geburt untersucht die Hebamme oder der Facharzt Mutter und Baby. Auch die ersten beiden Stunden nach der Geburt wird die frischgebackene Mutter aufmerksam betreut. Die Hebamme beobachtet die Rückbildung der Gebärmutter und kontrolliert die Nachblutung.

Weitere wichtige Fakten im Überblick

- Die Hebamme ist eine Fachkraft. Sie arbeitet partnerschaftlich mit Ärzten zusammen. Neben ihrer fachlichen Kompetenz nimmt sie auch eine Beratungsfunktion für die werdende Mutter ein.
- Hebammen arbeiten gemäß den Richtlinien des Hebammengesetzes (HebG).

Die Krankenkassen übernehmen fast alle Kosten für die Hebammenhilfe in der Schwangerschaft. Ausgenommen hiervon sind lediglich die Kosten für Akupunktur.

Red.

Der Sächsische Hebammenverband e.V. bietet eine Hebammensuche unter: www.saechsischer-hebammenverband.de. Auch in Hebammenpraxen, Geburtshäusern, Entbindungskliniken oder in Apotheken sowie unter: www.hebammenverband.de gibt es wertvolle Informationen. Hier kann man sich umfassend über die Hebammenhilfe informieren und erhält wichtige Tipps zum Stillen.

Hebamme Kerstin Meißner

freiberuflich/selbstständig

Sonnenweg 33
04416 Markkleeberg

Telefon: 0341 - 358 19 64 Mobil: 0163 - 767 19 20

E-Mail: Hebamme_KMeissner@arcor.de

Angebote:

Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsvorbereitung, Nachsorge im Wochenbett als Hausbesuch, Rückbildungsgymnastik



Ernährung in der Schwangerschaft – Überblick

In der Schwangerschaft hat der weibliche Körper einen erhöhten Bedarf an einzelnen Nährstoffen. Dazu gehören vor allem Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiß.

Worin sind die wichtigen Nährstoffe enthalten?

Kalzium	Milch und Milchprodukte, Käse, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Mangold, Grünkohl, Sesam, Sonnenblumenkerne, kalziumhaltiges Mineralwasser (über 150 mg Kalzium pro Liter)
Eisen	dunkles mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, Hirse- und Haferflocken, rote Beete
Jod	Seefisch, jodiertes Speisesalz
Zink	Fleisch, Milch und Milchprodukte, Fisch und Meeresfrüchte
Vitamin A	Fisch, als Vorstufe in Möhren und Aprikosen
Vitamin B	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Fisch, Hühner- und Schweinefleisch, Eier, Kohl, grüne Bohnen, Linsen und Feldsalat
Folsäure	Wirsing, Endivien, Sojabohnen, Tomaten, Spinat, Gurken, Paprika, Kohl, Trauben, Orangen, Erdbeeren, Kirschen

Ob zusätzliche Mineralstoff- oder Vitamintabletten nötig sind, entscheidet der Einzelfall. Ergänzend zur gesunden Ernährung wird allerdings oft ein Folsäure-Jod-Präparat empfohlen, da Folsäure und Jod nicht immer ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden können. Folsäure ist besonders im ersten Schwangerschaftsdrittel wichtig.

Auf Alkohol und Zigaretten sollte in der Schwangerschaft komplett verzichtet werden. Auch Rohmilch und deren Käse, rohes Fleisch, rohen Fisch und rohe Eier darf die Schwangere nicht zu sich nehmen, da diese Lebensmittel Krankheitserreger enthalten können. Außerdem ist vom Genuss chininhaltiger Getränke (z. B. Tonic) abzuraten, da Chinin Wehen einleitend wirken kann.

Red.

Checkliste Kliniktasche

Wichtige Unterlagen und Papiere

- Ihren Mutterpass
- die Ausweispapiere (Personalausweis oder Reisepass)
- falls bereits vorhanden, das Familienstammbuch
- bei einer Einweisung durch den Gynäkologen, den Einweisungsschein
- die Chipkarte Ihrer Krankenkasse
- Allergiepasse, falls vorhanden
- bei ledigen Müttern die Geburtsurkunde

Für die werdende Mutter gehört in die Kliniktasche:

- einen Kulturbeutel mit den üblichen Toilettenartikeln
- Waschlappen (Einweg) und Handtücher
- für die Entbindung ein Nachthemd oder ein bequemes T-Shirt
- für die Nächte nach der Entbindung ein Nachthemd oder einen Schlafanzug zum Aufknöpfen
- bequeme Kleidung für die Tage auf der Wöchnerinnenstation
- Kleidung für die Heimfahrt (Ihre Umstandsmode wird Ihnen auch noch nach der Entbindung vorerst passen)
- 3 Still-BHs (kaufen Sie sie eine Nummer größer als gewohnt, Ihre Brüste werden nach der Entbindung beim Milcheinschuss anschwellen!)
- Stilleinlagen
- ca. 7 Slips, möglichst aus kochfester Baumwolle (oder Wegwerfslips)
- Damenbinden für den Heimweg, sie sollten sehr saugfähig sein (keine Tampons)
- Bademantel oder einen Morgenrock
- eine leichte Strickjacke
- Hausschuhe
- warme Strümpfe
- Vergessen Sie den Fotoapparat nicht, um die ersten Schnappschüsse des Babys als Erinnerung oder für die neugierige Familie zu schießen.
- Ihr Handy und Ladekabel
- ein Telefonbüchlein mit den wichtigsten Rufnummern von Verwandten und Freunden
- Papier und Stift für Notizen oder Fragen

- Kleingeld
- für Ihre Unterhaltung ein Buch, eine Rätselzeitung oder Musik für ruhige Minuten
- ist der werdende Vater bei der Entbindung anwesend, kann ein kleiner Snack für die vielleicht lange Wartedauer bis zur Geburt für eine willkommene Stärkung sorgen.

Babys Grundausstattung bei der Entlassung aus dem Krankenhaus:

- einen Babysicherheitssitz für das Auto (machen Sie sich mit der Funktionsweise möglichst vor der Entlassung vertraut)
- eine Decke
- einen Body (lang- oder kurzärmelig, je nach Jahreszeit) oder Baumwollhemdchen und -höschen
- einen Strampelanzug der Größe 56 oder 62
- ein Jäckchen Größe 56 oder 62
- unbedingt eine Erstlingsmütze (Baumwolle)
- eine Windel (Mini) zum Wechseln für den Heimweg
- Babys Erstlingssockchen
- auf Wunsch noch ein Kuscheltier für den neuen Erdenbürger

Landkreis Leipzig

Geburtsvorbereitungskurse

Auch wenn die Freude auf das Baby noch so groß ist, verunsichern die vielen Fragen rund um das Thema „Geburt“. Das ist besonders bei Frauen so, die ihr erstes Kind erwarten. Denn sie wissen überhaupt noch nicht, was auf sie zukommt. Um möglichst alle Fragen zu beantworten, werden in Geburtsvorbereitungskursen wichtige Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Pflege des Babys vermittelt.

Eine Hebamme erläutert den Geburtsverlauf, die Schwangere erlernt bzw. übt wichtige Atem- und Entspannungstechniken für die verschiedenen Geburtsphasen. Des Weiteren wird über Gebärstellungen und Schmerzen sowie deren Linderungsmöglichkeiten gesprochen. In angenehmer Runde können die Teilnehmerinnen Fragen stellen und sich über Probleme, Erfahrungen, Freuden und Sorgen austauschen.

Außerdem wird die Hebamme die wichtigsten Informationen zum Stillen geben:

*Wie und wie oft wird gestillt? Welche Probleme können auftauchen?
Wie können Startschwierigkeiten überwunden werden?*

Mögliche Inhalte des Geburtsvorbereitungskurses im Überblick:

- Ratschläge zu schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- Tipps zu effektiven Körperübungen und Ernährungsgrundlagen
- Übungen zur besseren Körperwahrnehmung und gesunden Körperhaltung
- Aneignen und Üben von Atemtechniken für die Eröffnungsphase und die Geburt sowie von Entspannungstechniken und Massagetechniken
- Erlernen von verschiedenen Geburtshaltungen
- Erläuterung der verschiedenen Geburtsphasen
- Ratschläge zum Klinikaufenthalt und für die Zeit des Wochenbettes
- Informationen zum Stillen, Vorbereitung der Brust auf das Stillen
- Hinweise zum Wickeln und zur Pflege des Kindes

In speziellen Kursen werden einige Themen auch umfangreicher besprochen und besondere Methoden erlernt. Die werdenden Eltern sollten sich im Vorfeld bei ihrer Hebamme über die Inhalte der Geburtsvorbereitungskurse und Zusatzangebote informieren, dann aber individuell entscheiden, was ihnen wichtig ist. Der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses ist vor allem für Erstgebärende sehr wichtig. Dabei können sie sich umfassend auf die Geburt, ihre neue Rolle als Mutter und auf das Kind vorbereiten. Hebammen und andere Mütter können Erfahrungen und Ratschläge weitergeben und dadurch Ängste und Verunsicherungen abbauen.

Aber auch bei der zweiten oder jeder weiteren Geburt lohnt sich der Besuch eines solchen Kurses. Viele Tipps werden erst in der erneuten Schwangerschaft bewusst aufgenommen. Oft finden sich im Gespräch Erklärungen für die vergangene Geburt. In vielen Kursen kann sich die werdende Mutter gemeinsam mit ihrem Partner oder einer vertrauten Person auf die Geburt einstellen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für bis zu 14 Stunden. Wird der Kurs von einer Hebamme geleitet, ist keine ärztliche Verordnung nötig. Teilweise werden auch

die Kosten für den Partner übernommen. Es ist wichtig, sich rechtzeitig für einen Kurs anzumelden. Der beste Zeitpunkt dafür ist zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche. Die Treffen finden einmal wöchentlich über einen Zeitraum von sieben bis zehn Wochen statt. Alternativ gibt es auch Intensivkurse am Wochenende. In der 36./37. Schwangerschaftswoche sollte der Kurs beendet sein. *Red.*

Weitere Informationen können in Entbindungskliniken, Mütterzentren, Geburtshäusern und bei Hebammen eingeholt werden.

KONTAKTE

Gesundheitsamt Grimma
Karl-Marx-Straße 17
Bahnhofstraße 5 | Gebäude 42
04668 Grimma
Telefon: (03437) 9842401

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig
Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig
Telefon: (0341) 39 59 62 60 (Kreißaal)
www.ek-leipzig.de

DRK Kreisverband Leipzig-Land e.V.
Schulstraße 15 | 04442 Zwenkau
Telefon: (034203) 49240

Akupunktur

Bei der Vorbereitung auf die Geburt kann Akupunktur eine positive Wirkung haben. Das gezielte Setzen der Nadel seitlich vom Knie, oberhalb des Knöchels und am kleinen Zeh wirkt sich positiv auf die Geburtsbereitschaft aus, indem es die Eröffnungsphase verkürzt. Akupunktur lindert ebenso Schwangerschaftsbeschwerden und Probleme im Wochenbett. So kann u. a. durch einen besseren Milchfluss das Stillen erleichtert werden. Weitere Informationen über die Möglichkeiten der Akupunktur und den richtigen Zeitpunkt werden von der Hebamme erteilt. *Red.*

KONTAKT | Akupunktursprechstunde

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig
Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig
Telefon: (0341) 39 59 62 60 (Kreißaal) | www.ek-leipzig.de

Checkliste – Behördengänge vor der Geburt

Was?	Wo?
<input type="checkbox"/> Vaterschaftsanerkennung / Sorge-rechtsklärung für ledige Paare	Jugendamt / Notar / Standesamt
<input type="checkbox"/> Namensgebung	Eltern
<input type="checkbox"/> Mutterschaftsgeld beantragen (Dokument von Frauenarzt)	Krankenkasse / Bundesversicherungsamt Bonn
<input type="checkbox"/> Information und Anmeldung	Geburtsklinik
<input type="checkbox"/> Vorsorge / Nachsorge / Rückbildungsgymnastik	Hebamme
<input type="checkbox"/> Elternzeit beantragen	Arbeitgeber
<input type="checkbox"/> Erstausrüstung Kind/er (bis 21.SSW)	Schwangerenberatungsstellen
<input type="checkbox"/> Bedarf Krippen- oder Kitaplatz beantragen	Kindertagespflege/Kita Stadt/Gemeinde
<input type="checkbox"/> Mehrbedarf für Schwangere Erstausrüstung Kind/er / Wohnung	Jobcenter
Anträge besorgen	
<input type="checkbox"/> Kindergeld / -zuschlag →	Agentur für Arbeit-Familienkasse
<input type="checkbox"/> Elterngeld →	LRA-Sozialamt-Elterngeldstelle
<input type="checkbox"/> Unterhaltsvorschuss →	LRA-Jugendamt

Landkreis Leipzig

KONTAKT

Landratsamt Landkreis Leipzig | Projekt „Willkommen im Leben“
 Karl-Marx-Straße 22, Haus 2, Zi 2.3.13 | 04668 Grimma
 Telefon: (03437) 984 - 23 47 / 23 48 | www.landkreisleipzig.de

Geburt in der Klinik

Wenn für die Schwangere die ärztliche Begleitung während der Geburt wichtig ist und sie sich sicherer fühlt, wenn im Notfall sehr schnell auf Intensivmedizintechnik zurückgegriffen werden kann, sollte die Geburt in einer Klinik stattfinden. Die Kliniken sind stets bemüht, Müttern, deren Familien und dem Neugeborenen während der Geburt und für die Zeit des Wochenbettes eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Ambulante Geburt in der Klinik

Möchte die Schwangere in einer Klinik entbinden, die Tage unmittelbar nach der Geburt aber zu Hause verbringen, kann sie ihr Kind auch ambulant zur Welt bringen. Die Geburt sollte dafür ohne Komplikationen verlaufen und das Kind wohlauf sein.

Wird eine ambulante Geburt gewünscht, sollte beizeiten der Kontakt zu einer erfahrenen Hebamme gesucht werden, um die Geburt in einer Klinik zu planen und die Betreuung im Wochenbett zu sichern. Die erste Untersuchung des Kindes (U1) wird in der Klinik durchgeführt. Für die U2 hingegen müssen die Eltern das Baby zwischen dem 3. und 10. Lebenstag selbst dem Arzt vorstellen. Hinweise zu den Vorsorgeuntersuchungen sind ab Seite 40 zu finden.

Beleggeburt

In Belegkliniken verfügen Hebammen und Gynäkologen über Betten für die von ihnen betreuten Mütter. Somit ist es möglich, die Hebamme, mit der man sich auf die Geburt vorbereitet hat, in die Klinik mitzubringen. Sie ist dann beim gesamten Geburtsprozess anwesend und die Gebärenden müssen sich bei langen Geburten nicht auf wechselnde Hebammen einstellen.

Schon während der Schwangerschaft führt die Beleghebamme in Zusammenarbeit mit dem Gynäkologen die Vorsorgeuntersuchungen durch und betreut Mutter und Kind auch unmittelbar nach der Geburt

im Wochenbett. Bei der Geburt ist immer auch ein Arzt anwesend. Das Sana Klinikum Borna, die HELIOS Klinik Schkeuditz und das Klinikum St. Georg in Leipzig lassen beispielsweise Beleghebammen zu.

Bei der Suche nach Beleghebammen ist es ratsam, sich mit dem Klinikum in Verbindung zu setzen, um zu erfragen, welche Hebammen Belegverträge mit dem Klinikum haben.

Im Landkreis Leipzig gibt es folgende Geburtskliniken:

- Sana Klinikum Borna
- Muldentalkliniken (Kliniken in Grimma und Wurzen)

Zusätzlich gibt es folgende Geburtskliniken in Leipzig:

- HELIOS Klinik Schkeuditz
- Klinikum St. Georg
- St. Elisabeth-Krankenhaus
- Universitätsklinikum Leipzig – Universitätsfrauenklinik.

In jedem Fall empfiehlt es sich, das Angebot einer Besichtigung zu nutzen, um sich ein Bild der jeweiligen Klinik machen zu können.

Bei der Klinikwahl können folgende Fragen helfen:

- Wie ist die Klinik zu erreichen?
- Wie ist die Ausstattung der Geburtsstation und der Zimmer?
- Kann der werdende Vater mit in der Klinik bleiben?
- Wie viele Hebammen arbeiten in einer Schicht, gibt es eine Rufbereitschaft?
- Gibt es Beleghebammen?
- Wie ist der Kreißsaal ausgestattet?
- Wie schnell ist im Notfall ein OP-Saal zu erreichen?
- Ist jederzeit ein Kinderarzt vor Ort?
- Gibt es eine Kinderklinik?
- Welche Kenntnisse haben die Hebammen?
- Wird das Stillen gefördert und unterstützt?
- Wie hoch ist die Kaiserschnitt- und Dammschnittquote?

Red.

■ St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig

Das fachkompetente Team des St. Elisabeth-Krankenhauses betreut werdende Eltern in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett, wobei auf eine familienorientierte, individuelle Geburtshilfe Wert gelegt wird.



Unsere Abteilung besteht aus erfahrenen Hebammen und Fachärzten für Geburtshilfe und Gynäkologie. Eine kinderärztliche Betreuung ist rund um die Uhr durch unsere neonatologische Abteilung gewährleistet. Außerdem besteht eine gute interdisziplinäre Zusammenarbeit mit kompetenten Ärzten anderer Fachrichtungen. Unsere Klinik ist Mitglied im Stillforum Leipzig e.V. (siehe Seite 45). Das Angebot der geburtshilflichen Abteilung umfasst:

- das gesamte Spektrum der vorgeburtlichen Diagnostik (Spezialultraschall, Erst-Trimester-Screening, Fruchtwasserpunktionen)
- interdisziplinäre stationäre Therapiemöglichkeiten bei schwangerschaftsbedingten Erkrankungen
- ambulante Behandlung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitungskurse, Akupunktur
- Hebammensprechstunde
- individuelle Kreißsaalführungen
- alternative Entbindungsmethoden in drei Entbindungszimmern mit integrierten Gebärwannen, Aromatherapie, Homöopathie, Akupunktur, Schmerztherapie (inklusive PDA)
- ganzheitliche Wochenbettbetreuung
- Familienzimmer
- 24-Stunden-Rooming-In
- Stillberatung (IBCLC) – auch ambulant nach Entlassung
- Kurse für Rückbildungsgymnastik
- Kurse für Babymassage.

Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an, wenn Sie eine ambulante Nachsorge durch eine unserer Hebammen wünschen.

Informationen für werdende Eltern sind am Telefon zu erfragen unter: (03 41) 39 59 72 00 oder (03 41) 39 59 62 60.

Informationsnachmittage finden jeden Mittwoch um 16.00 Uhr, 17.00 Uhr und 18.00 Uhr statt. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.



Akupunkturprechstunde zur Geburtsvorbereitung und bei Schwangerschaftsbeschwerden findet jeden Montag von 14.30–15.30 Uhr statt. Für diese Sprechstunde ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig

KONTAKT

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig

Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig

Telefon: (03 41) 39 59 62 60 (Kreißaal)

Telefon: (03 41) 39 59 62 70 (Pränataldiagnostik) | www.ek-leipzig.de



Viele Informationen zu Schwangerschaft und Geburt sowie zu Problemsituationen und Hilfsangeboten gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.familienplanung.de. Dort können ebenfalls Broschüren bestellt oder heruntergeladen werden.

Moderne Familien & Kinderfotos




REDOKART
FOTOGRAFIE

Hohnstädter Straße 3 | 04668 Grimma | www.redokart.de | 03437/7 59 92 18

■ Abteilung für Geburtsmedizin am Universitätsklinikum Leipzig

In unserem neu errichteten und erst im Sommer 2007 eingeweihten Zentrum für Frauen- und Kindermedizin steht Ihnen in der Universitätsfrauenklinik ein Team von Ärzten, Hebammen und Schwestern beratend und helfend während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit nach der Entbindung liebevoll zur Seite. Wir verbinden eine hoch spezialisierte Medizin mit einer familienorientierten und sanften Betreuung der Schwangeren und natürlich der Babys.

Betreuung in der Schwangerschaft:

In unserer Klinik bieten wir Ihnen vorgeburtliche Diagnostik und vorgeburtliche Therapie durch unsere Pränatalspezialisten. Für Schwangere mit erhöhten Risikofaktoren sichern wir eine spezielle Betreuung.

Während der Geburt:

Vier freundliche und moderne Entbindungsräume, ein spezieller Raum für Kaiserschnittgeburten sowie ein Wehenzimmer stehen bereit. Die Entbindungsbetten sind auch für alternative Gebärhaltungen geeignet. Ebenso ist eine Geburt in der Gebärwanne möglich. Unser Ärzte-Hebammenteam betreut Sie liebevoll rund um die Uhr und jede Geburt findet unter ärztlicher Betreuung statt. Zur Geburtserleichterung können wir Ihnen Entspannungsbäder, Periduralanalgesie, Akupunktur und Massagen anbieten. Auch ist eine ambulante Geburt möglich. Direkt im Kreißaal ist ein hochmoderner Operationssaal ständig verfügbar. Hier befindet sich ebenfalls der kinderärztliche Behandlungsplatz für Frühgeborene. Unsere Klinik verfügt darüber hinaus über eine Intensivstation für Neugeborene. Rund um die Uhr sind Kinderärzte vor Ort.

Nach der Geburt:

Die Wochenstation besteht aus 1-, 2- und 3-Bett-Zimmern. Selbstverständlich ist ein 24-Stunden-Rooming-in möglich.

Unterstützung bei psychischen Problemen nach der Geburt:

Die meisten jungen Mütter erleben die sogenannten „Heultage“, auch „Babyblues“ genannt. Dabei handelt es sich um eine häufig

auftretende Stimmungsschwankung der Mutter im Wochenbett, die mit dem Progesteronabfall in Zusammenhang gebracht wird. Die Symptome verschwinden von selbst. Einige Patientinnen erleiden jedoch eine „Wochenbettdepression“. Dabei handelt es sich um eine schwere depressive Verstimmung 5 bis 30 Tage nach einer Geburt. Die junge Mutter sollte sich bei Verdacht auf eine Wochenbettdepression an ihren Frauenarzt oder auch an ihre Hebamme wenden. *Uniklinik*

Besonderheiten: Humangenetische Beratung im Institut für Human-genetik, Universitäres Kinderwunschzentrum in der Frauenklinik, gesamtes Know-how eines Krankenhauses der Maximalversorgung, psychologische Beratung bei nachgeburtlichen Depressionen, Abteilung für Geburtsmedizin und Kinderklinik in einem Gebäude.

KONTAKT

Kreißsaal: (03 41) 9 72 36 11 | Gynäkologische Ambulanz: (03 41) 9 72 34 33



 **Universitätsklinikum
Leipzig**

**GEBURTSMEDIZIN AM UNIKLINIKUM
BEGLEITEN – BERATEN – BESCHÜTZEN**

Schwangerschaft und Geburt zählen zu den intensivsten und kostbarsten Erfahrungen im Leben. Ein Band der Liebe und des Vertrauens verbindet Sie schon lange vor der Geburt mit Ihrem Baby. Unsere Experten im Perinatalzentrum begleiten Sie in dieser besonderen Situation mit der bestmöglichen medizinischen Versorgung – für ein Höchstmaß an Sicherheit und Schutz.

Abteilung für Geburtsmedizin, Telefon: 0341 9723595
Liebigstraße 20a, 04103 Leipzig, www.geburtsmedizin-leipzig.de

Willkommen, neue Erdenbürger! Kompetent, sicher und familiär: Geburtshilfe in den Muldentalkliniken

Sie bekommen ein Baby? In den Krankenhäusern der Muldentalkliniken werden Sie von hochqualifizierten Teams in angenehmer Atmosphäre rundum perfekt umsorgt. 600 Kinder erblicken in den hochmodernen Kreißsälen in Grimma und Wurzen jährlich das Licht der Welt. Während der gesamten Schwangerschaft begleiten Fachleute für Geburtshilfe die werdenden Mütter, stehen bei der Vorbereitung auf diesen spannenden neuen Lebensabschnitt ebenso den Vätern und Geschwisterkindern zur Seite. In beiden Kliniken kommen die gängigen Verfahren der vorgeburtlichen Diagnostik zum Einsatz. Alle zeitgemäßen Methoden der Entbindung und Schmerzlinderung stehen zur Verfügung, auch Techniken der Alternativ- und Komplementärmedizin. Liebevoll kümmert sich zudem der Wurzener Perinatal Schwerpunkt um Frühgeborene ab der 32. Schwangerschaftswoche. Diese komplexe Form der medizinischen Betreuung ist in 30 Kilometern Umkreis nur in Wurzen möglich. Lernen Sie die freundlichen Zimmer, das Rooming-In sowie die Kreißsäle in Grimma und Wurzen kennen!

Kostenlose Elterninformationsabende finden statt:

- **in Grimma:**

An jedem ersten Montag im Monat, 19.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei und Sie benötigen keine Voranmeldung. Treffpunkt ist der Eingangsbereich im Erdgeschoss. Sie können Kreißsaal, Entbindungsstation und Zimmer auch individuell besichtigen. Dann melden Sie sich bitte an unter: Tel. (0 34 37) 9 93 - 250.

- **in Wurzen:**

An jedem ersten Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenfrei und eine Anmeldung nicht erforderlich. Sie können Kreißsaal, Entbindungsstation und Zimmer auch individuell besichtigen. Dann melden Sie sich bitte an unter: Tel. 0 34 25) 93 - 23 12.

Ärzte, Hebammen und Pflegepersonal der Muldentalkliniken freuen sich auf Sie und Ihr Baby – oder Ihre Babys, denn Mehrlingsgeburten werden ebenfalls bestens versorgt!

Muldentalkliniken



Die Muldentalkliniken

**Modernste Geburtsmedizin in
Wohlfühlatmosphäre**

Kutusowstraße 70
04808 Wurzen
Tel. 03425 93-0

Kleiststraße 5
04668 Grimma
Tel. 03437 993-0

www.kh-muldental.de

Außerklinische Geburt

Geburtshaus:

Ein Geburtshaus wird von freiberuflichen Hebammen geleitet. Durch den engen Kontakt zur Hebamme schon während der Schwangerschaft entsteht ein sehr intensives Vertrauensverhältnis. Die Hebammen unterstützen die werdenden Mütter mit Fürsorge und Einfühlungsvermögen. Im Geburtshaus wird zudem eine familienorientierte natürliche Geburt in hausgeburtsähnlicher Atmosphäre praktiziert. *Red.*

Hausgeburt:

Sich für eine Hausgeburt zu entscheiden, bedeutet nicht, entbunden zu werden, sondern gebären zu wollen. Wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass gesunde Frauen, die zu Hause gebären, genauso



sicher betreut und versorgt werden, wie jene, die sich für eine Geburt im Krankenhaus entscheiden. Entscheidend ist, dass die werdende Mutter in ihrer vertrauten Umgebung ist und sich während der Geburt frei bewegen kann. Alle Beteiligten erleben eine selbstbestimmte natürliche Geburt in Würde und Geborgenheit. Hausgeburtshebammen verfügen über moderne Medikamente und Geräte und einen reichen Erfahrungsschatz. So wird eine sanfte Geburt des Kindes ermöglicht. Für alle Hebammenleistungen gibt es feste Gebührensätze, die von der Krankenkasse vergütet werden. Nur die Pauschale für die Rufbereitschaft drei Wochen vor bis zwei Wochen nach dem errechneten Geburtstermin wird privat in Rechnung gestellt.

KONTAKT | Hebamme für Hausgeburten

Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt

Ingegraut Enders | Geutebrückstraße 20 | 04328 Leipzig | Telefon: (03 41) 2 51 49 27

FAMILIA MOMENTE

Sie können die wertvollen Erinnerungen an Ihre Schwangerschaft oder das erste Lebensjahr Ihres Kindes festhalten. Auch sind die schicken Boxen ideale Geschenke für Ihre geliebten Menschen.

beidseitig bedruckt
Karten: 10 x 7 cm
Case: 22 x 16 x 1,8 mm



ALLES BEGINNT MIT LIEBE ...

Schwangerschaft

ISBN 978-3-943987-13-3
80 Karten • D 19,95 Euro • A 20,20 Euro

2 Karten pro Woche • ausgewählte Zitate
Wissenswertes zum Baby • Platz für
individuelle Notizen



Mit **SELFIE-FOTOKARTEN** die ganz besonderen Momente von Mama & Baby bewahren.



IN MAMA'S BAUCH

Schwangerschaft

ISBN 978-3-943987-52-2
80 Karten • D 19,95 Euro • A 20,95 Euro

Platz für Notizen in jeder Schwangerschaftswoche • Wissenswertes zum Baby • liebevoll gestaltete Karten zum Ausfüllen oder als Fotokarte • für Jungen und Mädchen



AUF DEINEN SPUREN

1. Lebensjahr

ISBN 978-3-943987-53-9
82 Karten • D 19,95 Euro • A 20,95 Euro

Erstausrüstung

Kleidung:

- 6-8 dünne Pullover bzw. T-Shirts in 2 Größen: 50/56 und 62/68
- 6-8 Bodys in 2 Größen, kurz- und langärmelig
- 6-8 Strampler in 2 Größen
- Sommer- und Wintermütze (eine dünne Baumwollmütze und eine wärmere Mütze)
- 4-6 Paar Söckchen in verschiedenen Größen
- eine Ausgehgarntur (entsprechend der Jahreszeit, möglichst aus Wolle oder Baumwolle)
- Handschuhe
- Overall für die Übergangszeit oder den Winter
- Sommerjäckchen

Wichtig: Die Kleidung sollte bequem sein, problemlos an- und ausziehen gehen und der Jahreszeit entsprechen. Babys wachsen schnell. Deshalb lieber etwas größere Kleidung besorgen (ab Größe 56-62). Diese reicht die ersten 8 bis 10 Wochen aus.

Wickelplatz:

- Wickelkommode und/oder Wickelaufgabe an einem warmen, zugfreien Ort
- Windeleimer mit gut verschließbarem Deckel
- kleine Waschschiüssel für die Katzenwäsche und die Reinigung des Po beim Wickeln
- mehrere Waschlappen für den Körper und für den Po
- 1 Babynagelschere
- 1 Fieberthermometer (digital)
- 1 Babybürste/Babykamm
- Windeln (Anfangsgröße für 3-5 kg schwere Babys)
- 4 Moltonunterlagen (als Wickelunterlage, zum Einwickeln des Kindes)
- verschiedene Pflegeartikel, wie Babyöl, Wundschutzcreme, Zellstofftücher

Wichtig: Die Pflegeartikel sollten immer in Reichweite stehen. Das Baby beim Wickeln nie allein und unbeaufsichtigt lassen. Halten Sie Ihr Baby immer mit einer Hand fest, um einen Sturz von der Wickelkommode zu vermeiden!

Schlafplatz (wenn möglich im Elternschlafzimmer):

- Kinderbett (Abstand der Gitterstäbe darf maximal 10 cm betragen)
 - eine feste und ebene Matratze (noch nicht durchgelegen, aber auch nicht zu hart)
 - Matratzenschutz (textile aber feuchtigkeitsundurchlässige Betteinlage)
 - mehrere Spannbettlaken oder einfache Bettlaken
 - Schlafsack oder flache Decke, kein Kissen (Schlafsack sollte wenn möglich aus Baumwolle und waschbar sein)
 - mehrere Bettbezüge
 - ideale Zimmertemperatur zum Schlafen ca. 18°C
-

Wichtig: In den Räumen, in denen das Baby schläft bzw. sich aufhält, sollte nicht geraucht werden.

Sonstiges:

- Badewanne oder Baby-Badeeimer sowie ein Badethermometer
- 2 Babyhandtücher (quadratisch)
- Kinderwagen, später Buggy/Sportwagen
- Autokindersitz, wenn Sie ein Auto haben
- Baby-Wolldecke zum Herumtragen
- Krabbeldecke
- Wickeltasche für unterwegs
- Tragehilfe
- Nachtlicht oder Nachttischleuchte

für den Haushalt:

- Teeflaschen mit Sauger
- Flaschenbürste
- Milchflaschen (bei Bedarf)
- Mullwindeln als Spucktücher oder Lätzchen

Betreuung von Neu- und Frühgeborenen

Wenn Babys zu früh oder krank geboren werden, ist das Wichtigste, dass sie unverzüglich und kompetent versorgt werden. Die Früh- und Neugeborenenstation der Abteilung für Neonatologie am Universitätsklinikum Leipzig bietet ein umfangreiches Behandlungs- und Versorgungsspektrum für die kleinen Risikopatienten – von der Intensivmedizin bis zur Nachsorge.

Neonatologische Intensivstation

Unsere neonatologische Intensivstation ist Teil des Perinatalzentrums Leipzig und die zentrale neonatologische Intensivstation für den Regierungsbezirk Leipzig. Von der Erstversorgung im Kreißsaal bis zur Verlegung auf die Nachsorgestation werden hier alle zu früh geborenen Kinder und kranken Neugeborenen lückenlos versorgt und betreut. Alle Möglichkeiten der modernen Diagnostik und Intensivtherapie stehen dafür zur Verfügung.

Nachsorgestation

Ist die intensivmedizinische Behandlung beendet, kommen die kleinen Patienten auf die Nachsorgestation. Dort werden auch Neugeborene mit Anpassungsstörungen, angeborenen Entwicklungs- oder Wachstumsstörungen, chronischen Erkrankungen einschließlich Stoffwechselstörungen, Gedeihstörungen sowie nach operativen Eingriffen betreut. Die kleinen Patienten werden in Inkubatoren oder Wärmebetten gepflegt. Neben einer medizinischen Maximalversorgung sind natürlich Streicheleinheiten die beste Medizin. Dazu können die Eltern ganztägig bei ihrem Kind sein, auch Übernachtungsmöglichkeiten sind gewährleistet. *Uniklinik*

Besonderheit: Die Behandlung der kleinen Risikopatienten am Universitätsklinikum Leipzig wird durch die lückenlose Versorgung mit Muttermilch bzw. gespendeter Frauenmilch maßgeblich unterstützt. Unsere Frauenmilchbank ist die zweitgrößte in Deutschland.

KONTAKT

Universitätsklinikum Leipzig, Abteilung für Neonatologie
Liebigstraße 20a | 04103 Leipzig | Telefon: (03 41) 9 72 35 85

Fördermöglichkeiten für Frühgeborene

Frühgeborene können durch zahlreiche Fördermöglichkeiten in ihrer Entwicklung unterstützt werden. Man kann beispielsweise in folgenden Entwicklungsbereichen ansetzen: Wahrnehmung, Grob- und Feinmotorik, Sensomotorik, Denken, Konzentration, Aufmerksamkeit, Selbstständigkeit, Sprache oder Emotionalität. Die Frühförderstellen arbeiten intensiv mit Kinderärzten, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden und Kindergärten zusammen. Auch die Eltern werden umfassend beraten und angeleitet. Je früher die Maßnahmen begonnen werden, umso wirkungsvoller sind sie für eine altersgerechte Entwicklung des Kindes.

Red.

KONTAKTE | Frühförderstellen

Humanitas gGmbH
Raupenhainer Straße 45 | 04552 Borna
Telefon: (0 34 33) 90 50 81
www.humanitas-leipzig.de

Frühförderstelle
der Arbeiterwohlfahrt Wurzen
Am Bahnhof 1 | 04808 Wurzen
Telefon: (0 34 25) 92 32 32
www.awo-frühförderstelle.de

Lebenshilfe Grimma
Frühförder- und Beratungsstelle der
Lebenshilfe Grimma e. V.
Südstraße 80, Gebäude 90 | 04668 Grimma
Telefon: (0 34 37) 97 19 91
www.lebenshilfe-grimma.de

Buchempfehlung



Birgit Laue
*Das Baby-Einmaleins –
Die wichtigsten Hebammentipps fürs erste Jahr*
ISBN 978-3-833825019
GU Verlag, 2012

Die erfahrene Hebamme Birgit Laue gibt im GU Titel „Das Baby-Einmaleins“ über 300 hilfreiche Tipps und Informationen rund um Babys erstes Jahr. Hier können junge Eltern schnell und einfach alles nachschlagen, was gerade wichtig für sie ist: vom Stillen und Füttern über die Babypflege bis hin zum Reisen mit dem Nachwuchs.

GU

Wochenbettbetreuung durch die Hebamme

Die Hebammenbetreuung endet nicht, wie man vermuten könnte, mit der Entbindung: gesetzlich krankenversicherte Frauen haben bis zur 8. Lebenswoche des Babys Anspruch auf Hebammenhilfe.

Die Hebamme ist während der ersten Zeit mit dem Baby eine wichtige Bezugsperson. Sie untersucht und begleitet die junge Mutter während der Nachbetreuung und beobachtet Gesundheitszustand und Entwicklung des Säuglings. Erfahrungsgemäß ist es vor allem für Eltern mit ihrem ersten Kind sehr beruhigend, in der Anfangszeit zu Hause professionelle Unterstützung zu bekommen. Junge Eltern sollten nicht zögern, die Hebamme zu konsultieren, wenn Unsicherheiten oder Fragen im Umgang mit dem Baby auftauchen. *Red.*

Rückbildungskurse

Der Körper einer jeden Frau hat während der Schwangerschaft und der Geburt Höchstleistungen vollbracht. Um nach der Geburt wieder zu Kräften zu kommen, braucht er einige Unterstützung. Insgesamt benötigt der weibliche Körper ca. sechs bis acht Wochen, um sich zu regenerieren und kräftemäßig wieder auf den Stand zu gelangen, welchen er vor der Geburt hatte. Besonders Gebärmutter und Beckenbodenmuskulatur wurden während der Schwangerschaft stark beansprucht. Letzterer hielt das Gewicht des Kindes, ist folglich gedehnt und muss wieder gekräftigt werden. Die Gebärmutter wiederum soll sich nach der Geburt täglich nach unten bewegen und zusammenziehen. Die beste und natürlichste Hilfe für eine gesunde Gebärmutterrückbildung ist das Stillen. Einfache Übungen mit sanften Kräftigungsimpulsen fördern diesen Prozess zusätzlich. Die Hebamme berät Sie zu diesem Thema bereits im Wochenbett ausführlich. Wenn sich die junge Mutter gut fühlt, kann sie etwa sechs Wochen nach der Geburt einen Rückbildungsgymnastikkurs besuchen. Hier geht es

hauptsächlich um Übungen, die die Muskulatur des Beckenbodens, des Bauches, der Beine und des Pos stärken. Dabei soll diese Muskulatur intensiver wahrgenommen und stabilisiert werden. Außerdem erfährt man, wie der Beckenboden im Alltag entlastet und trainiert werden kann. Nutzen Sie diese Möglichkeit, etwas nur für sich zu tun und vertrauen Sie das Kind für die Zeit im Kurs dem Partner oder einer anderen Betreuung an. Die Kurse bieten zusätzlich die Gelegenheit, andere Mütter zu treffen und sich auszutauschen. In Geburtskliniken, Hebammenpraxen oder im Fitnessstudio werden Rückbildungskurse angeboten. Die Krankenkassen finanzieren die Kurse bei einer Hebamme, manchmal auch bei Physiotherapeuten. Fragen Sie diesbezüglich noch einmal nach.

Red.

KONTAKTE

Gesundheitsamt Grimma
Karl-Marx-Straße 17
Bahnhofstraße 5 | Gebäude 42
04668 Grimma | Telefon: (03437)9842401
www.landkreisleipzig.de

Lichtblick e.V. | Familienzentrum
Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (03 41) 3 54 28 48
E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-für-familien.de

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig
Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig
Telefon: (03 41) 39 59 62 60 (Kreißaal)
www.ek-leipzig.de

Buchempfehlung



Christian Larsen
Medical Yoga professional
ISBN 978-3-13-147331-8
Thieme

Dieses Buch bietet eine völlig neue Sichtweise auf „Yoga“ und kombiniert indische Tradition mit therapeutischer Funktionalität. Schritt-für-Schritt-Anleitungen erleichtern die richtige Ausführung der Übungen und die dazugehörigen Fotos schärfen das Auge für die Haltungsanalyse.

Thieme

Der Babyblues nach der Geburt

Was ist Babyblues?

Eine Geburt verändert unser Leben. Die Schwangerschaftszeit über hat sich die werdende Mutter auf das Kind gefreut. Doch diese Euphorie kann direkt ein paar Tage nach der Geburt verschwinden oder in eine Stimmung, die gemeinhin „Babyblues“ genannt wird, umschlagen. Dieser Zustand kann ein paar Tage bis zu zwei Wochen anhalten, seltener darüber hinaus. Das Tief wird durch die Entbindungsperiode, die mit zahlreichen körperlichen sowie psychischen Veränderungen verbunden ist, verursacht.

Das Lösen des Mutterkuchens kann nach der Geburt Auswirkungen zeigen. Der Mutterkuchen war während der Schwangerschaft dafür zuständig, dass das Kind mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird und war für die Frau vor allem ein hormonbildendes Organ. Durch die Entfernung des Mutterkuchens verschwinden die Schwangerschaftshormone und die Milchproduktion setzt ein. Die Anspannung lässt nach und die Mutterrolle beginnt.

Etwa 50 bis 80% leiden unter Erschöpfungszuständen, abrupten Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, häufigem Weinen, Schlafstörungen und Ängstlichkeit. Sollte diese Stimmungsschwankung über mehrere Wochen anhalten, kann dies das erste Anzeichen einer Depression sein und sollte ärztlich behandelt werden.

Wie können der Partner oder die Familienmitglieder helfen?

Das Beste, was Sie als Partner oder Familienmitglieder tun können, ist das ständige Trösten. Hören Sie ihr einfach zu. Wenn sie weinen muss, dann seien Sie für sie da. Auch guter Zuspruch, dass sie eine gute Mutter sein wird, hilft. Helfen Sie ihr Grenzen und Prioritäten zu setzen, sodass sie nur die Besucher empfängt, die sie auch wirklich sehen will. Gehen Sie für sie ans Telefon, wenn es klingelt. Nehmen Sie ihr viele Aufgaben unterstützend ab, damit sie sich ausruhen kann. Dann schöpft sie neue Kraft, auch für das eigene Kind. *Red.*

Sozialpsychiatrischer Dienst – Gesundheitsamt Landkreis Leipzig

Psychosoziale Angebote:

- Beratung und Betreuung psychisch Kranker und deren Angehöriger
- vorsorgende Hilfen zur Früherkennung und Behandlungseinleitung
- begleitende Hilfen zur Unterstützung Betroffener
- nachsorgende Hilfen bei der Wiedereingliederung und zur Vermeidung von Rückfällen nach stationärer Behandlung
- psychosoziale Betreuung von Bürgern in Krisensituationen
- Hilfe und Unterstützung bei der Wahrnehmung und Durchsetzung von Rechtsansprüchen
- psychosoziale Beratung und aufsuchender Dienst
- Krisentelefon
- Beratungsangebot „Stressbewältigung“
- Begleitung von Selbsthilfegruppen

Landkreis Leipzig

KONTAKT

Sozialpsychiatrischer Dienst Grimma
Telefon: (03437) 984 24 55/984 24 56

Sozialpsychiatrischer Dienst Borna
Telefon: (03433) 241-2472 / 241-2476

Psychosoz. Beratungszentrum Wurzen
Telefon: montags (03425) 8 53 18 32

Kontakt- und Beratungsstelle Grimma
Telefon: (03437) 984 24 55

Kontakt- und Beratungsstelle Borna
Telefon: (03433) 91 90 67

Kontakt- und Beratungsstelle Wurzen
Dienstag bis Freitag unter (03425) 85 23 14

Möchten Sie sich im Voraus genauer informieren?

Für die Bewältigung verschiedenster Probleme bestehen im Gesundheitsamt des Landratsamtes Landkreis Leipzig verschiedene Selbsthilfegruppen. Eine aktualisierte Übersicht wird momentan erarbeitet. Nähere Informationen erfragen Sie bitte im Gesundheitsamt. *Landkreis Leipzig*

KONTAKT

Landkreis Leipzig | Jugendamt

Hauptsitz: Stauffenbergstraße 4 | 04552 Borna

Außenstelle: Karl-Marx-Str. 17, Haus 5A | Bahnhofstraße 5, Gebäude 42 | 04668 Grimma

Telefon: (03437) 984 24 55/-24 56

Checkliste – Behördengänge nach der Geburt

Was?	Wo?
<input type="checkbox"/> Gesundheitsvorsorge	Kinderarzt, Krankenkasse, Rückbildungsgymnastik bei Hebamme
<input type="checkbox"/> Kinderfreibetrag	Arbeitgeber / Finanzamt
<input type="checkbox"/> Vaterschaftsanerkennung / Sorgerechtsklärung	Jugendamt
<input type="checkbox"/> Krippen- oder Kita- bzw. Tagespflegeplatz beantragen	Kindertagespflege / Kita / Stadt / Gemeinde
<input type="checkbox"/> Kind/er anmelden	Versicherung (Hausrat-, Haftpflicht- und Unfallversicherung)
<input type="checkbox"/> Elternzeit übermitteln (Dokument: V800)	Rentenversicherung
<input type="checkbox"/> Kind/er anmelden	Abfallwirtschaft
Finanzen	
<input type="checkbox"/> Kindergeld / -zuschlag	→ Agentur für Arbeit, Familienkasse
<input type="checkbox"/> Eltern- / und Landeserziehungsgeld	→ LRA-Sozialamt, Elterngeldstelle
<input type="checkbox"/> Wohngeld	→ LRA-Sozialamt, Wohngeldstelle
<input type="checkbox"/> Unterhaltsvorschuss	→ LRA-Jugendamt
<input type="checkbox"/> Bildung und Teilhabe	→ LRA-Kommunales Jobcenter
<input type="checkbox"/> Übernahme Elternbeitrag	→ LRA-Jugendamt

Landkreis Leipzig

KONTAKT

Landratsamt Landkreis Leipzig | Projekt „Willkommen im Leben“
Karl-Marx-Straße 22, Haus 2, Zi 2.3.13 | 04668 Grimma
Telefon: (03437) 984 - 23 47 / 23 48 | www.landkreisleipzig.de



B BABY, KIND UND FAMILIE

» Vorsorgeuntersuchungen.....	40
» Stillen.....	43
» Gesundheit von Kopf bis Fuß.....	46
» So fühlen sich Kinder rundum wohl.....	62
» Angebote für Familien.....	66
» Kinderbetreuung.....	74
» Unternehmungen mit der ganzen Familie.....	77

Die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche sind sehr wichtig. Sie dienen dazu, Gesundheitsprobleme der Kinder rechtzeitig zu erkennen. Viele Krankheiten und Störungen der körperlichen oder geistigen Entwicklung im Kindesalter lassen sich durch eine frühzeitige Behandlung beheben oder zumindest deren Folgen abschwächen.

Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen werden die inneren Organe, das Nervensystem, die Sinnesorgane, die Haut sowie das Skelett und die Muskulatur wiederholt untersucht. Auch auf Entwicklungs- und Verhaltensstörungen wird geachtet. Die Vorsorgeuntersuchungen werden im Vorsorgeuntersuchungsheft („Gelbes Heft“) festgehalten, welches für jedes Kind kurz nach der Geburt ausgestellt wird. Wie der Impfausweis ist es ein wichtiges Dokument und gibt Aufschluss über die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes.

Es sind jeweils Zeiträume vorgegeben, in denen die einzelnen Untersuchungen durchgeführt werden sollten. Dies begünstigt die Erkennung und erfolgversprechende Behandlung von Erkrankungen. Der Kinderarzt kann die zu dieser Zeit stattfindenden Entwicklungsschritte beurteilen und gegebenenfalls eine weitere Förderung oder Unterstützung des Kindes befürworten.

Er nimmt sich in der Regel ausreichend Zeit, um die Untersuchungen gründlich durchzuführen. Die Eltern können jederzeit Fragen und Unsicherheiten zum Entwicklungsstand ihres Kindes äußern. Zur genauen Beurteilung des Gesundheitszustandes des Kindes durch den Arzt ist es wichtig, dass die Eltern ihre Beobachtungen genau mitteilen.

Im Interesse des Kindes sollten alle Vorsorgeuntersuchungen unbedingt wahrgenommen werden. Nur dann kann die Entwicklung des Kindes optimal eingeschätzt und bei Problemen rechtzeitig gehandelt werden.

Bis zum 2. Geburtstag finden sieben Untersuchungen statt. Die Abstände zwischen den Untersuchungen werden bis zum Vorschulalter

größer. Die U9 (60. bis 64. Lebensmonat) ist die letzte Früherkennungsuntersuchung vor Schulbeginn.

Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen

Von den Kinderärzten werden einige weitere Untersuchungen empfohlen. Die Kosten werden derzeit jedoch nur von einigen Krankenkassen übernommen. Die Eltern sollten sich im Vorfeld bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob zusätzliche Untersuchungen bezahlt werden.

Die zusätzlichen Untersuchungen sind:

U10 (7 bis 8 Jahre): bei der vor allem auf Sprachentwicklungsstörungen und Schulleistungsprobleme (ADS, LRS) untersucht wird,
 U11 (9 bis 10 Jahre) und J2 (16 bis 17 Jahre). *Red.*

U1 nach der Geburt	Atmung, Herzschlag, Reflexe
U2 3. bis 10. Lebenstag	Innere Organe, Sinnesorgane, Früherkennung von Stoffwechselerkrankungen, Hörscreening
U3 4. bis 5. Lebenswoche	Größe, Gewicht, Ernährungszustand, Hüftgelenk, Augenreaktion, Hörvermögen
U4 3. bis 4. Lebensmonat	Bewegungsverhalten und Greifreflexe, Seh- und Hörvermögen, Wachstum, Ernährung und Verdauung, Überprüfung des Impfstatus/ggf. Schutzimpfung
U5 6. bis 7. Lebensmonat	körperliche Entwicklung (selbstständiges Drehen vom Rücken auf den Bauch, Greifen nach Gegenständen, Zähne, Ernährung, Überprüfung des Impfstatus/ggf. Schutzimpfung)
U6 10. bis 12. Lebensmonat	körperliche Entwicklung (Krabbeln, Hochziehen, erste Schritte), Entwicklung der Geschlechtsorgane, Sprachentwicklung, Hör- und Sehtest, Verhaltensweisen, Überprüfung des Impfstatus/ggf. Schutzimpfung

U7 1 Jahr + 9 Monate bis 2 Jahre	körperliche und geistige Entwicklung (z. B. Laufen, Bücken, Aufrichten, Hören, Sehen, Verstehen, Sprechen), Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung
U7a 2 Jahre + 10 Monate bis 3 Jahre	Sehtest, Sprachentwicklung, gründliche körperliche Untersuchung, Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung
U8 3 Jahre + 10 Monate bis 4 Jahre	körperliche Geschicklichkeit (z. B. auf einem Bein stehen), Hör- und Sehtest, Sprachentwicklung, Kontaktfähigkeit, Selbstständigkeit, Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung
U9 5 Jahre bis 5 Jahre + 4 Monate	körperliche und geistige Entwicklung, Bewegungsverhalten, Hör- und Sehtest, Sprachentwicklung, Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung

Unter www.kindergesundheit-info.de im Thema „Entwicklung“ gibt es bei „Früherkennung U1–U9“ jede Menge Wissenswertes zu den wichtigen Vorsorgeuntersuchungen. Zusätzliche Infos auch unter www.kinderaerzte-im-netz.de, Stichwort „Vorsorgeuntersuchung“.

Buchempfehlung



Cordula Weidenbach
Opa ist am Kopf barfuß
 ISBN 978-3-453-60306-6
 Heyne Verlag

Diese 160 Seiten zeigen auf lustige Art und Weise wie Kinder die Welt sehen. Cordula Weidenbach hat die erstaunlichsten Kindersprüche zusammengetragen und mit liebevollen Illustrationen ausgestattet. Das perfekte Geschenk für alle, die Kinder lieben!

Heyne Verlag

Stillberatung

In den ersten sechs Lebensmonaten ist Stillen das Beste für ein Baby. Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe – keine industriell gefertigte Babymilch entspricht ihr vollständig. Über die Muttermilch gehen Immunstoffe auf das Kind über, die es vor Krankheiten schützen. Sie passt sich außerdem in ihrer Zusammensetzung dem Nährstoffbedarf des wachsenden Kindes an. Der enge körperliche Kontakt beim Stillen stärkt die Mutter-Kind-Bindung und vermittelt Geborgenheit. *Red.*

■ Stillberatung und Gruppentreffen der La Leche Liga

Was ist die La Leche Liga (LLL)?

Die La Leche Liga ist eine international anerkannte Fachorganisation. Sucht eine Mutter Unterstützung beim Stillen ihres Babys, so erfährt sie weltweit bei LLL-Stillberaterinnen liebevolle Annahme und einen hohen Informationsstand zu allen Fragen rund um das Stillen. Das erreicht die La Leche Liga durch ihre internationale Vernetzung und die Zusammenarbeit mit Ärzten und Wissenschaftlern. Die LLL verfügt über die weltweit größte Sammlung von Stillinformationen, sie publiziert Informationsblätter, Broschüren und Bücher.

Stillberaterinnen und Stillgruppen der LLL

Die LLL-Stillberaterinnen sind Frauen, die ihre eigenen Babys gestillt und eine Ausbildung zur Stillberaterin absolviert haben. Die Basisarbeit aller LLL-Stillberaterinnen ist die Mutter-zu-Mutter-Beratung in Form von monatlichen Gruppentreffen sowie telefonischer und schriftlicher Einzelberatung. Im Internet beraten sie auch per E-Mail. Ihre Arbeit erfolgt ehrenamtlich. Die Stillberaterinnen begleiten Eltern während der Stillzeit und bieten emotionale Unterstützung sowie Hilfe bei Stillschwierigkeiten und Unsicherheiten. Oft kommen Frauen auch schon als Schwangere und informieren sich vor der Stillzeit über das Leben mit dem Baby. Die Stillgruppe wird durch eine ausgebil-

dete Stillberaterin geleitet. Mütter können sich in der Stillgruppe in zwangloser Runde über viele Themen rund um das Stillen austauschen:

- Was heißt „Stillen nach Bedarf“?
- Wenn Babys weinen
- Zu wenig oder zu viel Milch?
- Was mache ich bei einem Milchstau?
- Stillen nach Frühgeburt oder Kaiserschnitt
- Umgang mit einem Stillstreik
- Wann braucht mein Baby feste Nahrung?
- Sich allein und überfordert fühlen
- Die Familie und das gestillte Kind
- Überlegungen zum Abstillen

Mütter können jederzeit dazukommen und ihre persönlichen Erfahrungen in die Stillgruppe einbringen. Auch Väter und Großeltern sind willkommen. „Was, du stillst nicht?“ ist eine Beratung für Mütter, die nicht stillen können oder wollen, sich aber eine intensive, bedürfnisorientierte Mutter-Kind-Bindung wünschen. *Katrin Trajkovits*

KONTAKTE

La Leche Liga | www.lalecheliga.de

LLL-Beraterinnen in Leipzig und Umgebung:

Manuela Bennau | 04229 Leipzig | Telefon: (03 41) 5 19 71 07

Claudia Hoppe | 04356 Leipzig | Telefon: (03 41) 64 00 29 10

Bettina Jesse | 04328 Leipzig | Telefon: (03 41) 2 52 11 24

Claudia Krone | 04207 Leipzig | Telefon: (03 41) 6 04 91 57

Fabienne Lämmel | 04229 Leipzig | Telefon: (03 41) 9 26 15 21

Cornelia Neumann | 04319 Leipzig | Telefon: (03 41) 6 88 22 87

Beate Pfeifer | 04229 Leipzig | Telefon: (03 41) 3 50 24 18

Katrin Trajkovits | 04416 Markkleeberg | Telefon: (03 41) 4 79 94 16

Gisela Winkler | 04105 Leipzig | Telefon: (03 41) 5 66 24 79

Maria Zeike | 04416 Markkleeberg | Telefon: (03 41) 2 13 08 10

Nina Ritter | 04158 Leipzig | Telefon: (03 41) 52 57 86 68



■ Weitere Stillberatungsstellen und Stillgruppen

KONTAKT

Lichtblick e.V. | Familienzentrum

Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg | Telefon: (03 41) 3 54 28 48

E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de | www.lichtblick-für-familien.de

■ IBCLC und Stillforum Leipzig e.V.

Unterstützung beim Stillen durch international examinierte Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLCs*)

Für junge Mütter ist es sehr wichtig, von Anfang an Hilfe und Anleitung für das Stillen durch medizinisches Fachpersonal zu erhalten. Dieses muss sich umfassend fortbilden, um wissenschaftlich fundiert und praxisnah beim Stillen begleiten zu können.

IBCLCs sind Hebammen, Krankenschwestern oder Ärzte, die sich auf dem Gebiet des Stillens und der Laktation weitergebildet haben. Sie legen eine Prüfung vor einem internationalen Prüfungsgremium ab, die sie befähigt, Mütter professionell zu beraten. Sie sind verpflichtet, sich ständig weiterzubilden und müssen ihre Zertifizierung aktualisieren. Alle IBCLCs können auf mehrjährige Erfahrungen in der Stillberatung zurückgreifen.

In Leipzig fördert das Stillforum Leipzig e.V. die Zusammenarbeit und Information von Stillberaterinnen, Hebammen, Ärzten und Apothekern sowie deren Weiterbildung und zielt damit auf eine Verbesserung der Stillberatung im Raum Leipzig ab. *Red.*

*IBCLC = International Board Certified Lactation Consultant

Weiterführende Informationen erhalten Sie unter www.stillen.de und www.bdl-stillen.de. Unter www.stillforum-leipzig.de finden Eltern auch eine regionale Auflistung der Stillberaterinnen. Jede Entbindungsklinik in Leipzig verfügt über Hebammen, Krankenschwestern oder (Kinder-) Ärztinnen, die auch Stillberaterinnen sind.

KONTAKT

Dr. Skadi Springer, IBCLC

Praxis für Neugeborenen-, Kinder- und Jugendmedizin | Stillberatung

Policura-Ärztelhaus am St. Elisabeth-Krankenhaus

Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig | Telefon: (03 41) 30 82 46 66

www.kinderaerztin-springer.de

Gesunde Zähne von Anfang an

Wie können die Milchzähne vor Karies geschützt werden und welche Zahnpflege ist notwendig?

Die Milchzähne brechen etwa ab dem 4. bis 6. Lebensmonat durch. In der Regel sind spätestens bis zum 3. Geburtstag alle 20 Milchzähne in der Mundhöhle vorhanden.

Hinweise zur Zahnprophylaxe im Baby- und Kleinkindalter:

A Zahnpflege:

Sobald die ersten Zähnchen da sind, sollte das Baby langsam an das Zähneputzen gewöhnt werden. Dafür gibt es zum Beispiel ein dreiteiliges Zahnputzlernset oder alternativ einen Beißring mit kleinen Borsten.

Die ersten Zähnchen werden dann mit einer speziell geformten Kinderzahnbürste von den Eltern geputzt. Zwischen dem zweiten und dritten Geburtstag sollte das Kind beginnen, selbstständig seine Zähne zu putzen. Dabei werden anfangs die Kauflächen mit einfachen Schrubbbewegungen gesäubert. Ab dem vierten Geburtstag beginnt die gezielte Reinigung der Außenflächen mit kreisförmigen Bewegungen („Bälle oder Kreise malen“).



Etwa ab dem fünften bis sechsten Geburtstag erfolgt dann auch das Putzen der Innenflächen mit speziellen Hebelbewegungen. Das Kind erlernt so die KAI-Putztechnik Schritt für Schritt über einen längeren Zeitraum hinweg (vgl.

Abbildung auf Seite 48). Wichtig ist, dass die Eltern bis in das Grundschulalter hinein mindestens einmal täglich nachputzen! Das sollte so lange erfolgen, bis das Kind flüssig schreiben kann. Etwa im sechsten bis siebenten Lebensjahr bricht der erste bleibende Backenzahn durch, ohne dass ein Zahn heraus fällt. Da er sehr langsam und oft unbemerkt durchbricht, ist er besonders kariesgefährdet. Deshalb ist für diesen

Zahn eine spezielle Putztechnik (Quer-Putztechnik) erforderlich, wobei die Eltern dieses Querputzen übernehmen müssen.

B Fluoridierung:

Die Übersicht auf der folgenden Seite zeigt die altersentsprechende Fluoridierung für einen optimalen Kariesschutz.

ab dem 6. Lebensmonat

- mit Durchbruch des ersten Milchzahnes 1 x täglich mit und 1 x täglich ohne fluoridhaltige Kinderzahnpaste (500 ppm) putzen,
- Menge: erbsengroß oder entsprechend Fingernagelgröße des kleinen Fingers des Kindes

ab dem 2. Geburtstag

- 2 x täglich Zähne putzen mit fluoridhaltiger Kinderzahnpaste (500 ppm), Menge: siehe oben,
- + Anwendung von Speisesalz mit Fluorid

ab dem 6. Geburtstag

- 2 x täglich Zähne putzen mit fluoridhaltiger Junior- oder Erwachsenenzahnpaste (Fluoridgehalt 1.000 bis 1.450 ppm)
- + Speisesalz mit Fluorid,
- + zusätzliche lokale Fluoridierung bei erhöhtem Kariesrisiko (Verordnung durch den Zahnarzt)

(Quelle: elmex Forschung)

Für die individuelle Fluoridanwendung ist es erforderlich, dass mit dem Zahnarzt Rücksprache gehalten wird!

C Ernährung:

Auch für die Kleinsten ist eine zahngesunde Ernährung wichtig. Die folgenden Hinweise helfen bei der Vermeidung von frühzeitigen Zahnschäden:

- Optimal ist das volle Stillen des Babys bis zu seinem 6. Lebensmonat.
- Tagsüber sollte das Kind nicht ständig an einer Flasche (oder auch einem Becher mit Trinkaufsatz) mit gesüßten oder säurehaltigen

Getränken nuckeln. Auf keinen Fall darf eine Flasche mit Karies fördernden Getränken (z.B. Apfelsaftschorle oder gesüßter Tee) zur Beruhigung und zum Einschlafen mit ins Bett gegeben werden. Nächtliches Trinken sollte nur in Ausnahmesituationen erlaubt werden, beispielsweise wenn das Kind unter einem fieberhaften Infekt leidet. Auch dann sind nur Wasser oder ungesüßter Tee geeignet.

- Ab dem 9. Monat bzw. wenn das Kind selbstständig sitzen kann, muss es lernen, aus der Tasse zu trinken.
- Säfte nur hoch verdünnt (optimal 1:3) verabreichen. Am besten eignen sich stilles Mineralwasser oder ungesüßter Tee.
- Kinder dürfen sich bei Süßigkeiten nicht selbst bedienen: kontrolliertes Naschen z.B. nach den Hauptmahlzeiten kann das Kariesrisiko zumindest etwas verringern. Wichtig ist eine möglichst lange Zeit (mindestens 3 bis 4 Stunden) zwischen zwei Süßigkeitsgaben. Empfohlen wird, dass die Eltern möglichst auf einen zuckerfreien Vormittag achten.
- Gibt es ausnahmsweise doch einmal etwas Süßes zwischendurch, hilft bei größeren Kindern ab 4 bis 5 Jahren auch ein Zahnpflegekaugummi, um die Zähne grob zu reinigen und die Speichelproduktion zur Verdünnung der Kariessäuren anzuregen.

D Regelmäßige Vorstellung beim Zahnarzt:

Eltern sollten ihr Kind spätestens kurz um den ersten Geburtstag herum das erste Mal beim Zahnarzt vorstellen. Bei diesem Termin können neben einer Untersuchung der ersten Zähnchen wichtige Hinweise zur Ernährung, Zahnpflege und Fluoridierung gegeben und Fragen geklärt werden. Danach ist halbjährlich ein Zahnarztbesuch empfehlenswert – zusätzlich zu den jährlichen Zahnuntersuchungen im Kindergarten. Bei diesen Kontrollen wird neben der Zahngesundheit auch die Entwicklung des Kiefers beurteilt. Zahnfehlstellungen, Zun-



genfehlfunktionen und auch Sprachstörungen lassen sich so frühzeitig feststellen. Eine Überweisung zum Logopäden oder Kieferorthopäden ist ab einem Alter von etwa vier Jahren sinnvoll, in schweren Fällen auch schon eher.

Red./Dr. Silvia Träupmann

Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchung von 0 bis 6 Jahren

1. Termin	2,5. bis 3,5. Lebensjahr
2. Termin	4,5. Lebensjahr
3. Termin	5. bis 6. Lebensjahr

KONTAKT

Dr. med. Silvia Träupmann - Kinderzahnärztin (FZÄ für Kinderstomatologie)

Bornaische Straße 157 | 04279 Leipzig

Telefon: (03 41) 3 38 92 10

E-Mail: praxis@dr-traeupmann.de |

www.zahnaerzte-traeupmann.de

! ab Februar 2016:

Matzelstraße 9, 04279 Leipzig

Buchempfehlung



Regina Tödter

Die 50 besten Zuckersucht-Killer

ISBN 978-3-8304-8142-3

Trias

Überfällt Sie ständig der Heißhunger auf Süßes? Oder „würzen“ Sie diverse Speisen mit Zucker nach, um sie für sich schmackhafter zu machen? Natürlich existiert gegen Stress auch eine Nasch-Schublade in Ihrem Büro, die Sie regelmäßig nachfüllen. Das alles kann zu einem gefährlichen Suchtverhalten werden, denn so kommt über den Tag verteilt viel mehr Zucker in unseren Körper als gut tut. Dieser kleine Helfer zeigt Ihnen mit 50 Tipps, wie man seine Lust auf Süßes in den Griff bekommt, ohne gleich auf alles verzichten zu müssen.

Red.

Homöopathie bei Kindern – der sanfte Weg

Homöopathische Heilmittel eignen sich zur natürlichen und sanften Behandlung von Beschwerden bei Babys, Klein- und Schulkindern, denn die kleinen Patienten verfügen über sehr gute Selbstheilungskräfte, die durch die Homöopathie optimal unterstützt, trainiert und gestärkt werden können. Die genaue Beobachtung Ihres Kindes ist dabei für die richtige Mittelfindung äußerst wichtig. In Zweifelsfällen ist es ratsam, wenn ein kundiger Apotheker, Homöopath oder Heilpraktiker die Erkrankung mit begleitet. Homöopathika gibt es in Form von Globuli oder Tabletten. Tropfen sind aufgrund ihres Alkoholanteils für Kinder nicht zu empfehlen.

Grenzen bei der Selbstbehandlung

Man muss unterscheiden zwischen akuten Beschwerden und chronischen Krankheiten: Bei leichten Beschwerden können Sie, wenn Sie bereits etwas Erfahrung haben, homöopathische Mittel verwenden. Bei hohem Fieber, Erbrechen, Durchfall und einem schlechten Allgemeinzustand des Kindes, sollten Sie unbedingt den Arzt aufsuchen. Bei allen chronischen (d.h. immer wieder auftretenden Beschwerden, wie z.B. Hautekzemen, Asthma, Migräne, Heuschnupfen) darf man die homöopathische Behandlung NICHT selbst übernehmen, sondern muss einen homöopathischen Arzt oder einen Heilpraktiker aufsuchen, der damit Erfahrung hat. Bitte suchen Sie sich auch Rat, wenn die Beschwerden nicht besser werden oder neue hinzukommen.



NATURHEILPRAXIS FÜR HOMÖOPATHIE

DR. RER. NAT.

MARTINA HANNER

Sanfte Hilfe für Mutter und Kind.

Oberholzweg 13 in Störmthal (Großpösna)

☎ 034297-989 746 | www.hp-hanner.de

So können Sie Ihrem Kind bei Beschwerden helfen

Indem die Selbstheilungskräfte mobilisiert werden, aktivieren Sie durch homöopathische Heilmittel die Abwehrkräfte Ihres Kindes und helfen Symptome zu lindern. Natürliche Heilmittel wie Wasseranwendungen nach Kneipp, Wickel, Umschläge oder auch Heilpflanzen unterstützen zusätzlich. All diese natürlichen Heilmethoden können noch intensiviert werden durch Harmonie und Ruhe, die von den Eltern ausgeht (z.B. durch Babymassage oder durch Vorlesen von Geschichten auf dem Sofa, das zum Tagesbett umgewandelt wurde). Informationen zur Homöopathie und eine homöopathische Arztsuche finden Sie unter www.welt-der-homoeopathie.de (Hrsg.: Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte e. V.).

Red.

Erste Hilfe am Kind

Wenn Kinder die ersten eigenen Schritte machen und sich dabei selbst und ihre Umgebung erkunden, kann es trotz aufmerksamer Eltern schnell zu Missgeschicken oder kleineren Unfällen kommen. Oft ist es für die Eltern schwierig, das richtige Maß an Aufmerksamkeit zu finden.

Sie wollen ihre Kinder vor Gefahren beschützen, doch auch Übervorsicht tut den Kindern nicht gut. Kinder müssen erst lernen, Gefahrensituationen richtig einzuschätzen. Neugierde ist wichtig. Nur so können die Kleinen ihre Welt erkunden. Kleine Kratzer und blaue Flecken lassen sich schnell mit einem elterlichen Pusten und Trösten vergessen. Aber was ist zu tun, wenn doch einmal ein größerer Unfall passiert? In einem Erste-Hilfe-Kurs können sich Eltern und Erzieher auf typische Notfälle im Säuglings- und Kindesalter vorbereiten. So kann dem Kind schnell und wirkungsvoll geholfen werden.

Red.

KONTAKT

DRK Kreisverband Leipzig-Land e. V.

Zwenkau

Schulstraße 15 | 04442 Zwenkau

Telefon: (03 42 03) 4 92 40

Markranstädt

Teichweg 16 | 04420 Markranstädt

Telefon: (03 42 05) 8 42 80

Gesunde Füße – die richtigen Schuhe

Gesunde Kinderfüße sind wichtig für die gesamte Körperentwicklung. Beim Kauf von Schuhen müssen sich Eltern darüber im Klaren sein. Die Gesundheit steht an erster Stelle – modische Aspekte spielen vor allem in den ersten Lebensjahren eine Nebenrolle.

Barfußlaufen ist das Gesundeste für die Entwicklung der Kinderfüße, denn so kann sich die Fußmuskulatur am besten ausbilden. Das Kind sollte deshalb, wo immer es möglich ist, barfuß oder in rutschfesten Strümpfen laufen. Leider geht es später nicht ohne Schuhe, doch die Eltern sollten beim Schuhkauf nicht vergessen, dass Schuhe lediglich eine reine Schutzfunktion zu erfüllen haben.

Es ist sehr wichtig, die richtige Schuhgröße für das Kind durch Messen zu ermitteln. In Fachgeschäften werden Länge und Breite des Fußes mit dem speziellen WMS-System vermessen. Daraus kann die ideale Schuhgröße abgeleitet werden. Die Innenlänge des Schuhs muss Platz für Zuwachs und Schub lassen und ist deshalb 12 mm länger als der Fuß. Ebenso wichtig ist die Weite des Schuhs. Ein schmaler Fuß findet in einem zu weiten Schuh keinen Halt. Aus beiden Werten kann die Größe genau ermittelt sowie Komfort und Halt für die Füße garantiert werden. Das Wachstum des Fußes sollte alle 2 bis 3 Monate kontrolliert werden. Im Alter von 3 bis 6 Jahren rechnet man dann mit 2 bis 3 Größen Wachstum im Jahr.

Red.



Kinderschuhe von Größe 17 – 40

TIP TAP

Kinderschuhe Gut Mölkau

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr: 10.00 Uhr – 13.00 Uhr
Mo – Fr: 14.30 Uhr – 18.00 Uhr
Sa: 10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kelbestraße 3 · 04316 Leipzig · Telefon: 0341-6 58 57 76

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®)

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP®) ist ein handlungs- und situationsorientiertes Konzept der Gruppenarbeit für Eltern und ihre Kinder, das entwicklungsbegleitend im ersten Lebensjahr durchgeführt wird. Ziel des PEKiP® ist es, Eltern und Babys in ihrem Zueinanderfinden zu begleiten und zu unterstützen. Um den Babys mehr Bewegungsfreiheit zu geben, werden sie ausgezogen.

In den warmen und mit weichen Matten ausgestatteten Räumen können sie sich spontan und intensiv bewegen und Kontakt zu anderen Babys aufnehmen. Die PEKiP®-Leiterin zeigt Anregungen, die dem fortschreitenden Entwicklungsstand der Kinder entsprechen. Bei dem Spielangebot werden die Kinder selbst aktiv.

Die Bedürfnisse der Kleinen stehen immer im Mittelpunkt: Werden sie müde, können sie schlafen oder sich ausruhen. Durch genaue Beobachtung erfahren Eltern, was ihren Kindern Spaß macht. Sie werden unterstützt, sich an den Bedürfnissen ihres Babys zu orientieren.

Red.

KONTAKTE

Lichtblick e.V. | Familienzentrum
Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (03 41) 3 54 28 48
E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-für-familien.de

Katrin Trajkovits
Mütter- und Familienzentrum
„Treffpunkt Linde“
Walter-Heinze-Straße 22-24 | 04229 Leipzig
Telefon: (03 41) 4 79 94 16
Telefon: (03 41) 4 77 24 62

Babyschwimmen (4 Monate bis 1,5 Jahre)

Babyschwimmen ist ein liebevolles miteinander Spielen von Babys und Eltern im Wasser. Damit sich die Kinder sicher und geborgen fühlen, lernen die Eltern wichtige Halte- und Grifftechniken. Im engen Körperkontakt zu den Eltern gewöhnen sich die Kinder schnell an das Wasser und überwinden Ängste. Schwimmen lernen sie dabei jedoch



noch nicht. Die Babys entdecken im Wasser Bewegungsmöglichkeiten, die außerhalb des Wassers nicht möglich sind. Sie können sich freier und leichter bewegen, erfahren Wasserdruck, Auftrieb, Spritzer und Temperaturunterschiede. Mit

geeignetem Spielzeug werden sie vielseitig angeregt. Gleichzeitig wird die Muskulatur gestärkt und das Herz-Kreislauf-System gefordert. Die Kurse sind in der Regel auf 10 Wochen begrenzt. Die Krankenkassen beteiligen sich teilweise an den Kosten.

Hinweise zur Auswahl des Kurses

Die Übungsleiter sollten Zusatzkenntnisse und Erfahrungen im Säuglings- und Kleinkindschwimmen haben und über einen Erste-Hilfe-Pass verfügen. Das Baden sollte außerhalb des öffentlichen Badebetriebes in ruhiger Atmosphäre bei einwandfreien hygienischen Bedingungen stattfinden. Die Wassertemperatur muss mindestens 32°C betragen. Wichtig ist, dass die Eltern immer auf ihr eigenes Gefühl achten und danach handeln. Das individuelle Wohlbefinden des Kindes steht dabei im Vordergrund (z.B. bei der Entscheidung zu tauchen oder nicht). Die Kursdauer ist meist auf 20 bis 30 Minuten beschränkt. Die Eltern sollten jedoch auf die Bedürfnisse und das Kälteempfinden ihres Babys achten. Bei Anzeichen des Unwohlseins (z.B. frieren oder quengeln) müssen Eltern und Kind das Wasser vorzeitig verlassen. *Red.*

Wichtig: Säuglinge, die am Schwimmen teilnehmen, sollten völlig gesund sein. Hat Ihr Baby einen Infekt oder eine ansteckende Erkrankung (das gilt auch für Sie als Begleitung), müssen Sie bis zur völligen Genesung auf die Schwimmstunde verzichten.

KONTAKTE

- Azur Fitness und Wellness Groitzsch
- Kur- und Freizeitbad Riff Bad Lausick
- Gesundheitszentrum Schmorditz Grimma
- Muldentalklinik Grimma

Babysauna

Schon Babys und Kleinkinder können ihr Immun- und Herz-Kreislauf-System in der Sauna trainieren. In der Babysauna bietet eine speziell ausgebildete Fachkraft Unterstützung und Anleitung. So wird ein wirkungsvolles und entspanntes Saunabaden für Eltern und Kinder garantiert. Wichtig ist, dass die Kinder zum Zeitpunkt des Saunabesuches gesund sind. Die U4 muss vorliegen.



Babysaunakurse werden für Kinder ab vier Monaten bis zu anderthalb Jahren angeboten.

Ablauf der speziellen Babysauna

- In zwei Saunagängen werden die Kinder sehr behutsam an die Temperaturunterschiede gewöhnt. Die Temperatur beträgt in der Sauna ca. 70°C.
- Die Kleinen werden nach jedem Saunagang vorsichtig und schonend abgekühlt.
- Beginnend bei 32°C wird die Wassertemperatur Woche für Woche bis auf 24°C abgesenkt. Zwischen und nach den Saunagängen bieten Ruhepausen genügend Zeit zum gemeinsamen Entspannen und Wohlfühlen. *Red.*

Die Sauna im See bietet: Saunieren außerhalb der Öffnungszeiten in ungestörter Umgebung, einen speziell eingerichteten Baby-Ruheraum sowie Betreuung durch eine speziell ausgebildete Fachkraft.

KONTAKT

Sauna im See

Hafenstraße 19 (Cospudener See) | 04416 Markkleeberg-West | Telefon: (03 41) 3 58 50 77

E-Mail: info@sauna-im-see.de | www.sauna-im-see.de

Babymassage

Die Berührung der Haut ist eine intensive Sinneserfahrung für das Baby. Berührung und Körperkontakt sind ebenso Grundbedürfnisse des Menschen wie Essen und Trinken. Die Nähe ist wichtig für das Wachstum des Babys und die Entwicklung von Urvertrauen. Über die Berührung werden dem Baby Schutz, Geborgenheit und Sicherheit vermittelt.

Die Massage stärkt so das körperliche und seelische Wohlbefinden des Kindes. Gezielte Massagen können außerdem die Verdauung unterstützen und die Gewichtszunahme des Babys fördern. Weiterhin werden Kreislauf und Abwehrkräfte angeregt. Das Erlernen der Babymassage kann schon in der Schwangerschaft beginnen. *Red.*

KONTAKTE

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig
Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig
Telefon: (03 41) 39 59 62 60 (Kreißaal)
www.ek-leipzig.de

Lichtblick e.V. | Familienzentrum
Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (03 41) 3 54 28 48
E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-fuer-familien.de

Buchempfehlung



Sabine Schlotz
Bauchgeflüster
ISBN 978-3-8304-8163-8
Trias

Ein Date mit Ihrem Baby. Dieses Buch bietet werdenden Eltern, die ihren ungeborenen Kindern ganz nah sein wollen, inspirierende Anregungen.

Die Psychologin und Expertin für pränatale Bindungsanalyse Sabine Schlotz zeigt Ihnen wunderschöne Wege, wie Sie als Eltern bereits während der Schwangerschaft den Grundstein für eine feste Bindung legen können - sei es ein Brief an Ihr Kind oder Gedankenreisen in die gemeinsame Zukunft. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! *Red.*

PIMO – EntdeckungsRaum

Säuglinge (ab dem 4. Lebensmonat) und Kleinkinder bekommen in einem speziell eingerichteten Raum in entspannter Umgebung die Möglichkeit, das zu tun, was sie von sich aus tun wollen und wozu sie auf Grund ihrer



Entwicklung bereit sind. Dabei werden sie nicht angeleitet oder gedrängt. Die Einteilung der Kinder in verschiedene Altersgruppen ermöglicht ihnen, in Ruhe zu spielen, zu entdecken und anderen zu begegnen. In Anwesenheit von Mutter und/oder Vater fühlen sich die Kinder sicher und geborgen. Der PIMO gibt den Eltern die Möglichkeit, die Eigenaktivität ihres Kindes zu beobachten und wichtige Entwicklungsphasen kennen zu lernen. In Gesprächsrunden widmen sich Eltern und Kursleiterin den natürlichen Entwicklungsbedürfnissen von Kindern unter Berücksichtigung der Forschungsergebnisse von Emmi Pikler und Maria Montessori. Durch den gemeinsamen Austausch können sie Sicherheit in der Begleitung ihrer Kinder erfahren, Ängste und Sorgen teilen und in ihrer eigenen Elternschaft Bestätigung finden.

Haike Banholzer

„Wesentlich ist, dass das Kind möglichst viele Dinge selbst entdeckt. Wenn wir ihm bei der Lösung aller Aufgaben behilflich sind, berauben wir es gerne dessen, was für seine geistige Entwicklung das Wichtigste ist. Ein Kind, das etwas durch selbstständige Experimente erreicht, erwirbt ein ganz anderes Wissen als eines, dem die Lösung fertig geboten wird.“

Emmi Pikler

KONTAKT

Haike Banholzer | Montessoripädagogin | PIMO EntdeckungsRaum
Michael-Kazmierczak-Straße 30 | 04157 Leipzig
Telefon: (03 41) 9 02 94 71 | www.pimo.eu

Zusammenspiel

Das Kursangebot meiner Praxis für Ergotherapie bietet Ihrem Säugling ab dem 6. Monat eine vorbereitete Umgebung, in der er seine Bewegung



in Eigenaktivität erkunden kann. Ihr Kind kann neue Dinge entdecken, experimentieren, spielen und herausfinden, was in ihm steckt.

Es entscheidet sich, wählt frei in einer entspannten Atmosphäre, ohne Drängen von Außen. Die Umgebung enthält natürliche altersgerechte Bewegungselemente.

Als Eltern lade ich Sie zum Beobachten und Spüren ein. Gespräche mit anderen Eltern sollen den Austausch über Ideen im respektvollen Umgang mit dem Säugling oder Kleinkind ermöglichen.

Die Gruppen finden einmal wöchentlich mit Kindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren statt. Der Raum wird individuell und altersgerecht vorbereitet und auf den Entwicklungsstand der Kinder abgestimmt, um sichere Bewegung und Entspannung zu ermöglichen.

Andrea Joseph

KONTAKT

Ergotherapie Andrea Joseph
Lange Straße 50 | 04668 Grimma
Telefon: (03437) 940955

Ergotherapie Andrea Joseph
Bahnhofstraße 10 | 04680 Colditz
Telefon: (034381) 550990



Weitere Informationen zu unserem Praxisangebot, Beratungsstelle für Linkshänder und Montessoripädagogik: www.ergotherapie-joseph.de

FEP® Das Frühkindliche Entwicklungsförderungs-Programm

FEP® ist eine vom Deutschen Hebammenverband e.V. anerkannte und geschützte Form von professionell begleiteten Eltern-Kind-Gruppen. Im



Mittelpunkt steht das Kind mit seinen Besonderheiten und Bedürfnissen und die damit verbundene altersgerechte Entwicklungsunterstützung Ihres Babys bereits von der 3. Lebenswoche bis zum Kleinkindalter von etwa 2 Jahren. Sie als Eltern finden zudem reichlich Raum und Zeit, um ganz

intensive Momente mit Ihren kleinen Lieblingen zu erleben, was die Eltern-Kind-Bindung besonders stärkt. Die wachsende Vertrautheit innerhalb der Gruppe gibt den Kindern große Sicherheit. So fällt es ihnen leicht, spielend zu lernen. Jede Kursstunde bietet dem Alter der Kinder entsprechende, aufregende und zugleich entspannende Sinnesanregungen, Spiel- und Bewegungsangebote. Diese werden durch musikalische Elemente, Sprechverse, Knierieter und Schaukelspiele abgerundet. Lassen Sie sich überraschen. Die Kursleiterin nimmt sich hierbei gezielt Zeit für jeden. Sie informiert die Eltern über Entwicklungsschritte ihres Babys und berät zu Themen wie z.B. Schlafen, Schreien, Bauchschmerzen, Erwartungen an das Elterndasein u.v.m. Die Eltern lernen voneinander und tauschen ihre Erfahrungen aus. Die Kleinen genießen es, im warmen Raum ihre Umgebung mit allen Sinnen zu entdecken, zu erleben und wahrzunehmen. Im ersten Lebensjahr sind die Babys unbedeckt, und genießen so besonders viel Gespür und Bewegungsfreiheit. Dies alles wirkt sich unterstützend auf die Entwicklung der Motorik, die Wahrnehmung durch alle Sinne, die Sprachentwicklung, eigenständige Ideenentwicklung und damit auf die Ausbildung der kindlichen Persönlichkeit aus, und führt somit weit über die Entwicklung vom Baby zum Kleinkind hinaus. *Red./Nowak-Gresse*

KONTAKT

Praxis Entwicklungssprung - Ann-Christin Nowak-Gresse
 Thomasiusstraße 2 | 04109 Leipzig
 Telefon: (01 74) 6 13 41 35
www.entwicklungssprung-leipzig.de

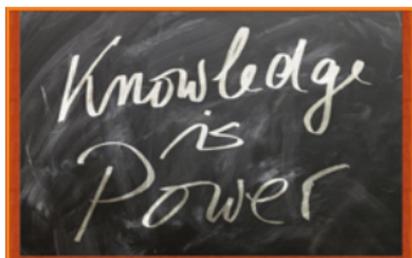


Entwicklung durch Lernberatung

„Wer seine Talente lebt, hat seinen Platz im Leben gefunden.“

Ludwig Koneberg

Die Praktische Pädagogik / Evolutionspädagogik® ist eine bewegungsorientierte Methode, um die Persönlichkeitsentwicklung zu



fördern. Jeder kann von dieser Methode profitieren – egal ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener. Absicht ist es, Blockaden zu lösen. So können verborgene Talente ans Tageslicht kommen.

Lernen mit der Evolutionspädagogik®

Seit einigen Jahren ist es wissenschaftlich erwiesen, dass sich Bewegung positiv auf die Gehirnentwicklung auswirkt. In der Evolutionspädagogik® gibt es sieben verschiedene Gleichgewichte. Das Evolutionsmodell ermöglicht es, Bewegung gezielt einzusetzen, um das richtige Gleichgewicht herzustellen. Dies schafft besonders Kindern beste Voraussetzungen zum Lernen. Dabei wird anstatt auf Zwänge auf Freude und Neugier gesetzt.

Red.

KONTAKT

Annett Jundel Evolutionspädagogin®
Praxis: Klosterstraße 10, 04668 Grimma
Telefon: 03437/999 69 22 | annettjundel@web.de
www.Lebenskompetenz-entdecken.de
Innovativer Ansatz zu: Förderung der kindlichen Entwicklung, Talente, Intelligenztraining, Hilfe bei Lern- und Verhaltensproblemen, LRS, Dyskalkulie, AD(H)S, Lernberatung, Gruppenarbeit, Vorträge, Seminare, Ausbildung, Inklusion



Schreikinder – Wie Osteopathie helfen kann

Oft erdulden junge Familien schlaflose Nächte, weil ihre Neugeborenen oder Säuglinge nicht zur Ruhe kommen können und fast täglich bis zur völligen Entkräftung stundenlang schreien. Geburtstraumen können dafür verantwortlich sein. Hier wird durch zu viel Druck und dadurch auftretende Verspannungen oder Blockaden im Bereich des Schädels und der Halswirbelsäule eine gute und vor allem ausgewogene nervale Versorgung des Verdauungstraktes erschwert.

Sehr oft zeigen solche Säuglinge zusätzlich heftiges Überstrecken oder eine deutliche „Lieblingsseite“, von welcher sie nicht abzubringen sind. In solchen Fällen können sowohl die Kinder als letztlich auch deren Eltern von einer osteopathischen Behandlung profitieren.

Das Zentrum für Osteopathie Leipzig Lobstädt mit seinem Team um die Ärztin Johanna Slipek-Ragnitz ist eine bekannte Anlaufstelle für Eltern, die eine schonende und sehr einfühlsame Therapie für ihr Neugeborenes suchen.

Vor Ort werden bei den kleinen Patienten vorhandene Blockierungen und Spannungen von kompetenten Therapeuten und Therapeutinnen aufgespürt und gerade in diesen Fällen sehr sanft aufgelöst. Oftmals reichen schon ein oder zwei Behandlungen, um die Leiden des Säuglings zu lindern und somit wieder Entspannung und Ruhe in die betroffenen Familien zu bringen. Darüber hinaus bietet das Zentrum für Osteopathie Leipzig Lobstädt innerhalb der ersten 8 Lebenswochen allen Neugeborenen eine kostengünstige osteopathische Untersuchung und Befundung an (Baby Check-up). Die Anmeldung zu einem Behandlungstermin geht am einfachsten auf www.zoll-osteopathie.de oder unter 0341 563 7075.

Zentrum für Osteopathie

KONTAKT

Zentrum für Osteopathie Leipzig Lobstädt
 Glück-Auf-Str. 35 | 04575 Neukieritzsch | Telefon: (03433) 778 77 81
 E-Mail: info@zoll-osteopathie.de | www.zoll-osteopathie.de



Zentrum für Osteopathie
 Leipzig Lobstädt

Windeln – ökologische und ökonomische Alternativen

Einwegwindeln sind praktisch, es gibt sie überall zu kaufen, sie halten prima trocken und sind leicht zu wechseln. Doch sie haben auch erhebliche Nachteile: Sie verursachen sehr viel Müll mit einer Verrottingszeit von etwa 200 bis 500 Jahren. Hinzu kommt ein enorm hoher Holzbedarf für die Zellstoffgewinnung. Umwelt- und hautfreundliche Alternativen sind Stoffwindeln oder ökologische Biowindeln.

■ Wickeln mit Stoff

Stoffwindeln haben nicht nur ökologische Vorteile: Die Haut des Kindes kommt nur mit natürlichen Materialien in Berührung und Pilzkrankungen (Soor) im Windelbereich sind bei Kindern, die mit Stoff gewickelt werden, seltener. Außerdem gewährleisten Stoffwindeln das gesunde Spreizwickeln mit dem einer Hüftfehlstellung gut vorgebeugt wird. Moderne Wickelsysteme aus Stoff bestehen aus einem Saugkern und einem Nässeschutz und gewährleisten mit etwas Übung eine einfache Handhabung und Pflege. Lassen Sie sich beraten. *Red.*

KONTAKT | Stoffwindeln, Zubehör und individuelle Beratung

Windel Christine Bendel

Mitwachsende Windel aus Baumwolle (3,5 bis 17 kg)

Produziert in Sachsen bei Leipzig

Telefon: (03 43 47) 5 09 56 · www.christine-bendel.de

Unverbindliche Wickelberatung nach telefonischer Vereinbarung möglich.



Baby- und Kinderbekleidung

Baby- und Kinderbekleidung sollte angenehm zu tragen, alltagstauglich, pflegeleicht und strapazierfähig sein. Weiterhin gilt:

- Kleidungsstücke mit Druckknöpfen und unterlegten Reißverschlüssen sind im Babyalter gut geeignet. In Schleifen und Kordeln können sich die Kleinen verheddern.
- Alle Stoffe, die das Kind direkt auf der Haut trägt, sollten aus unbehandeltem Material, vorzugsweise Naturmaterial sein bzw. wenig chemische Farbstoffe beinhalten. (Bsp. Öko-Tex® Standard 100 für gesundheitlich einwandfreie Textilprodukte)
- Im Sommer muss auf UV-schutzbeständige Oberbekleidung geachtet werden – dies ist bei guter Qualität ausgewiesen.
- Die Kleidung muss leicht anzuziehen sein. Babys und Krabbelkinder sollten in ihrer Beweglichkeit nicht eingeschränkt sein.
- Bei Hosen empfehlen sich abtrennbare oder hoch zu knöpfende Beine sowie ein verstellbarer Hosenbund.
- Im Winter gilt: Babys frieren schneller als Erwachsene, da die körpereigene Wärmeregulierung noch nicht optimal funktioniert.
- Es gibt auch die Möglichkeit, auf Flohmärkten nach qualitativ hochwertigen Kindersachen zu stöbern.

Red.

KONTAKT

Second-Hand-Markt für Kindersachen, Spielzeug und Babyausstattung im Frühjahr und Herbst
Lichtblick e. V. | Familienzentrum

Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg | Telefon: (03 41) 3 54 28 48

E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de | www.lichtblick-fuer-familien.de

■ Flohmärkte für Baby- und Kindersachen

Auf Flohmärkten werden Baby- und Kinderbekleidung, Spielsachen, Kinderbücher, Dreiräder sowie Kinderwagen angeboten. Stöbern lohnt sich: Gut erhaltene Sachen können günstig erworben werden. Zweimal im Jahr – im Frühjahr und Herbst – finden in der Bethanienkirche Schleußig und auf dem Gelände der Kindertagesstätte „An der Heilandskirche“ Flohmärkte für Baby- und Kindersachen statt. Ebenso veranstalten einige Vereine regelmäßig Flohmärkte.

Red.

Warum und wie Kinder getragen werden sollten

Kinder verspüren nach der Geburt ein sehr großes Verlangen nach Nähe und Körperwärme. Die Eltern können den Kleinen Geborgenheit, Liebe und Schutz vermitteln, indem sie ihre Kinder im ersten Lebensjahr viel an sich tragen. Viele Sinnesreize gehen beim Tragen auf das Kind über. Das Gehirn des Kindes wird durch diese Reize intensiv angeregt.

Tragen im Tragetuch

Das Binden des Tuches und das richtige Tragen können in speziellen Kursen erlernt und kontrolliert werden. So kann sichergestellt werden, dass die Trageposition und -haltung sowohl für den Tragenden als auch das Baby gesund und angenehm ist. *Red.*

KONTAKT

LeLo karli123® | Karl-Liebknecht-Straße 123 | 04275 Leipzig (s. Seite 65)



**Kinderbücher - Kinderlieder - Hörbücher
Wecker - Babydecken
...mit deinem Namen**

Marion Gärtner
Badallee 5
01814 Bad Schandau

Telefon: 035 022 - 44 300
Mobil: 0172 - 93 44 915
mail: info@namensgeschenke4kids.de

www.Namensgeschenke4Kids.de

LeLo – natürlich wickeln–tragen–anzieh'n

LeLo karli123® ist Ihr Fachgeschäft für ökologische Kinderwaren. Mit Erfahrung und Freude beraten wir Sie gern zum ausgewählten Sortiment rund um „natürlich wickeln–tragen–anzieh'n“. Das Stoffwindel-Sortiment



bietet eine preiswerte, ökologische und praktische Alternative zur Wegwerfwindel. Das ergonomisch richtige Tragen von Neugeborenen und Kleinkindern ermöglichen wir Ihnen unter erfahrener und geschulter Anleitung mit einem Tragetuch oder anderen Tragehilfen. Ein komplettes

Sortiment ökologischer Baby- und Kinderkleidung von Geburt bis Kleinkindalter wird Sie begeistern. Freuen Sie sich auf ausgesuchte Qualität in Wolle, Wolle/Seide und Baumwolle aus ökologischer Produktion. Mit Lauflernschuhen, Lederpuschen für die Kleinsten und Schuhen für jede Jahreszeit, alle aus chromfrei gegerbtem Leder, begleiten wir Ihr Kind ab dem ersten Schritt. Baby-, Holzspielzeug und Kuscheltiere erfreuen Ihre Kinder. Weiteres Highlight bei uns sind die ökologischen Kinderwagen von Naturkind. Babywippen, Bettwaren, Pflege- und Waschmittel und einiges mehr runden unser Sortiment ab.

LeLo

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 10.00–18.00 Uhr | Samstag 10.00–12.00 Uhr
und nach Vereinbarung



Familienbildung

Familienbildung will Mütter/Väter/Eltern in erster Linie bei der Erziehung ihrer Kinder unterstützen. In Form von freiwilligen Angeboten erhalten Sie sachliche Informationen, Tipps und Orientierungshilfen rund um den ganz normalen Familienalltag. Sie stehen mit Ihren Sorgen und Fragen nicht alleine da. Holen Sie sich wertvolle Informationen zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen in Themenabenden oder Elternkursen, nutzen Sie den Erfahrungsaustausch in Elterncafés, Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Kursen und genießen Sie die Zeit mit Ihren Kindern bei Familienfreizeiten und kreativen Angeboten. Damit Sie auch für Ihre Familie die passenden Angebote in Wohnortnähe finden, besuchen Sie doch einfach unsere Internetseite auf der Homepage des Landkreises Leipzig unter: www.landkreisleipzig.de → *Geoportal Landkreis Leipzig* → *Kinder, Jugend und Bildung* → *Angebote für Familien*. Hier finden Sie einen aktuellen Überblick über die verschiedenen Angebote in den einzelnen Kommunen unseres Landkreises.

Jugendamt Landkreis Leipzig

Ebenso können Sie sich an die Koordinierungsstelle Netzwerk für Kinderschutz und Frühe Hilfen im Jugendamt wenden:
Landratsamt Landkreis Leipzig | Jugendamt
Koordinierungsstelle Netzwerk für Kinderschutz und Frühe Hilfen
Karl-Marx-Straße 22 | 04668 Grimma | Telefon: (0 34 37) 9 84 23 52

KONTAKTE Familienbildung

Lichtblick e.V. | Familienzentrum
Berit Stowasser-Hoffmann
Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (03 41) 3 54 28 48
E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-fuer-familien.de

AWO Familienvilla
AWO, Kreisverband Mulde-Collm e.V.
Am Bahnhof 1 | 04808 Wurzen
Telefon: (0 34 25) 8 51 97 88
E-Mail: familienvilla@awo-mulde-collm.de

FabiMobil
Mobile Angebote für Familien
in Kommunen des Landkreises Leipzig
Kati Gantke
Telefon: (03 41) 35 02 20 88
E-Mail: fabimobil@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-fuer-familien.de

AWO mobile Familienbildungsangebote
Am Bahnhof 1 | 04808 Wurzen
Telefon: (0 34 25) 8 51 97 88
E-Mail: familienvilla@awo-mulde-collm.de

WEITERE KONTAKTE Familienbildung

Mehrgenerationenhaus Markranstädt
Weißbachweg 1 | 04420 Markranstädt
Telefon: (03 42 05) 44 99 -41/ -42/ -52
E-Mail: s.fechner@vhsleipzigerland.de
www.mehrgenerationenhaeuser.de

Mehrgenerationenhaus „Alte Feuerwehr“
Nicolaipplatz 5 | 04668 Grimma
Telefon: (0 34 37) 98 26 14
E-Mail: lpv-muldenland.ev@web.de
www.mehrgenerationenhaeuser.de

Weitere Familienbildungsangebote finden Sie bei den Kirchengemeinden, Mehrgenerationenhäuser, Kliniken und Hebammen des Landkreises Leipzig.

Krabbelgruppen

Wenn die meisten Babys nach dem sechsten Monat das Krabbeln lernen, erweitern sie mit Begeisterung ihren Bewegungsradius. Dann wächst auch das Interesse an anderen Kindern, die die Babys



beobachten und ihnen beim Erlernen neuer Fähigkeiten nacheifern können. Die Eltern tauschen sich unterdessen über alle interessanten Themen aus und knüpfen außerdem neue Kontakte.

Viele Eltern stellen dann erst fest, dass auch in anderen Familien nicht alles reibungslos klappt. Das beruhigt sie und baut das Selbstbewusstsein in schwierigen Phasen wieder auf.

Denken Sie immer daran, dass alle Kinder und auch das Tempo der Entwicklung und Erreichung der einzelnen Entwicklungsschritte verschieden sind. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn ein anderes Baby etwas macht, was Ihr Kind noch nicht kann. Seien Sie ganz einfach stolz auf Ihr Baby und auf das, was es bisher kann.

Red.

Eine aktuelle Auflistung der Angebote erhalten Sie auch bei der Koordinierungsstelle Netzwerk für Kinderschutz und Frühe Hilfen im Jugendamt: Landratsamt Landkreis Leipzig | Jugendamt | Koordinierungsstelle Netzwerk für Kinderschutz und Frühe Hilfen
Außenstelle: Karl-Marx-Straße 22 | 04668 Grimma
Telefon: (0 34 37) 9 84 23 52
www.landkreisleipzig.de → *Bürgerservice* → *Behördenwegweiser* → *Lebenslagen* → *F* → *Familienbildung*

KONTAKTE

Lichtblick e.V. | Familienzentrum
Berit Stowasser-Hoffmann
Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (03 41) 3 54 28 48
E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-für-familien.de

FabiMobil - Mobile Angebote für Familien
in Kommunen des Landkreises Leipzig
Kati Gantke
Telefon: (03 41) 35 02 20 88
E-Mail: fabimobil@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-für-familien.de

AWO Familienvilla
AWO, Kreisverband Mulde-Collm e.V.
Am Bahnhof 1 | 04808 Wurzen
Telefon: (0 34 25) 8 51 97 88

Mutter-Kind-Gruppen
Gesundheitsamt Grimma
Karl-Marx-Straße 17 | 04668 Grimma
Telefon: (0 34 37) 9 84 24 15

Mehrgenerationenhaus Markranstädt
Am Weißbachweg 1 | 04420 Markranstädt
Telefon: (03 42 05) 44 99 -41/ -42/ -52
www.mehrgenerationenhaeuser.de/markranstaedt

Mehrgenerationenhaus „Alte Feuerwehr“
Nicolaiplatz 5 | 04668 Grimma
Telefon: (0 34 37) 98 26 14
www.mehrgenerationenhaeuser.de/grimma

Kreative Angebote und Basteln

Die meisten Kindern lieben es zu basteln. Darunter verstehen sie nicht nur großartige Kreationen aus Papier oder anderen Materialien sondern anfangs einfach nur Malen, Schnipseln und Kleben.

Dabei gehen die Kleinsten zumeist noch ohne einen Plan ans Basteln, sie werkeln einfach drauf los. Mit der Zeit versuchen sie dann schon zielgerichteter, etwas Neues zu kreieren. Sie brauchen dazu nur verschiedene Papiere, Farben, Filze, später auch Schere und Kleber –

und Zeit. Zur Abwechslung kann auch auf Naturmaterialien zurückgegriffen werden, was Kinder meist sehr spannend finden. Blätter, Zweige, Steine, Moos oder Rinde regen die Kreativität an. Auch aus verschiedenen Verpackungen kann so manches Kunstwerk entstehen.

Kinder werden durch Basteln und Gestalten in ihrer feinmotorischen Entwicklung unterstützt, lernen sich zu konzentrieren und einer bestimmten Tätigkeit ausdauernd nachzugehen. Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder neue Materialien an, basteln Sie gemeinsam und stellen Sie die Werke in der Wohnung aus. Jedes Kind ist stolz auf das, was aus eigener Hand entstanden ist. *Red.*

KONTAKTE

Geschäftsstelle Markranstädt / Mehrgenerationenhaus
Weißbachweg 1 | 04420 Markranstädt | Telefon: (03 42 05) 44 99 41
k.horn@vhsleipzigerland.de

Angebote für ganz junge Mütter

Schwangere und junge Mütter, die entweder noch zur Schule gehen oder sich in einer Ausbildung befinden, treffen sich monatlich, um Wissenswertes zu Kindesentwicklung oder Kinderernährung zu besprechen. Auch Fragen rund um das Familienleben sind Thema der regelmäßigen Treffen. Selbstverständlich kann der Freund, die Mutter oder eine andere wichtige Person gern mitkommen. *Red.*

KONTAKTE

Lichtblick e.V. | Familienzentrum
Berit Stowasser-Hoffmann
Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (03 41) 3 54 28 48
E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-für-familien.de

AWO Familienvilla
AWO, Kreisverband Mulde-Collm e.V.
Am Bahnhof 1 | 04808 Wurzen
Telefon: (0 34 25) 8 51 97 88
E-Mail: familienvilla@awo-mulde-collm.de

AWO mobile Familienbildungsangebote
Am Bahnhof 1 | 04808 Wurzen
Telefon: (0 34 25) 8 51 97 88
E-Mail: familienvilla@awo-mulde-collm.de

Musikalische Spiel- und Tanzgruppen

Das Gehör ist eines unserer am frühesten entwickelten Sinnesorgane. Schon vor der Geburt nehmen wir Töne, wie z.B. die Stimme der Mutter, wahr. Schon Ungeborene reagieren im Mutterleib auf musikalische Reize. Nach der Geburt prägen sich die zur Musikverarbeitung notwendigen Nervenbahnen deutlich früher aus, als die für das Sprechen. Um das Sprechenlernen sowie die Kreativität von Kindern zu fördern, eignet sich gemeinsames Singen und Musizieren hervorragend. Selbst kleine Kinder erkennen schiefe Töne. Und welches Kind trommelt nicht mit Begeisterung auf Dosen oder Töpfe, klatscht zur Musik, wiegt sich im Takt oder summt mit, wenn ihm vorgesungen wird? Diese angeborene Musikalität will jedoch gepflegt werden, sonst bildet sie sich zurück. Geben Sie Ihrem Kind, wann immer möglich, Gelegenheit und Unterstützung dazu. *Red.*

KONTAKTE

Musikalische Spiel- und Tanzgruppen
Lichtblick e.V. | FabiMobil
Mobile Angebote für Familien
in Kommunen des Landkreises Leipzig
Kati Gantke, Berit Stowasser-Hoffmann
Telefon: (03 41) 35 02 20 88
E-Mail: fabimobil@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-für-familien.de

Tanzgruppen für Kinder ab 3 Jahren
AWO Mulde / Collm e.V.
Kinder- und Jugendzentrum Bad Lausick
Turnerstraße 1 a | 04651 Bad Lausick
Telefon: (03 43 45) 2 06 97

Schnatterinchen-Frühstück

Offener Spiel- und Frühstückstreff für Familien und Alleinerziehende: Mütter und Väter tauschen sich über ihren Erziehungsalltag aus, können Fragen stellen und finden Zuhörer und Antworten. Informationen zur Haushaltsführung, insbesondere mit Kindern, werden von einer erfahrenen Mitarbeiterin weitergegeben und demonstriert. *Red.*

KONTAKT

Mehrgenerationenhaus Markranstädt
Am Weißbachweg 1 | 04420 Markranstädt | Telefon: (03 42 05) 44 99 -41/ -42/ -52
www.mehrgenerationenhaeuser.de

Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“®

Der Lichtblick e. V. bietet in Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund den Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“® im Landkreis Leipzig an. Neben der Theorievermittlung stehen vor allem Erfahrungsaustausch und Selbsterfahrung im Mittelpunkt.

Thematisiert werden Wertvorstellungen und Erziehungsziele der Eltern, Bedürfnisse von Kindern und Eltern und Rechte der Kinder. Kommunikation in der Familie ist ebenso Inhalt, wie Grenzen setzen und das Besprechen von Alltags- und Konfliktsituationen. Der Kurs stärkt das Selbstvertrauen von Eltern, erleichtert das Gespräch in der Familie und bietet Austausch mit anderen Eltern.

Familienzentrum Lichtblick

KONTAKTE UND WEITERE INFORMATIONEN

Lichtblick e.V. | FabiMobil

Kati Gantke, Berit Stowasser-Hoffmann

Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg

Telefon: (03 41) 3 54 28 48

E-Mail: fabimobil@lichtblick-fuer-familien.de

www.lichtblick-für-familien.de

AWO Familienvilla

AWO, Kreisverband Mulde-Collm e.V.

Am Bahnhof 1 | 04808 Wurzen

Telefon: (0 34 25) 8 51 97 88

E-Mail: familienvilla@awo-mulde-collm.de

Buchempfehlung



riva

Fragen und Antworten für Paare

ISBN 978-3-86883-732-2

riva

Dieses etwas andere Tagebuch begleitet Paare in ihrer persönlichen Entwicklung über drei Jahre hinweg und ermöglicht einen humorvollen und erstaunlichen Rückblick. Die 365 Fragen reichen von alltäglich bis ungewöhnlich wie z.B. „Wie klingt das Lachen Ihres Partners?“ So haben Sie eine schriftliche Alternative oder Ergänzung zum Fotoalbum und sind sicher überrascht, wenn Sie es in einigen Jahren wieder aufschlagen.

Red.

Lichtblick e.V. – Familienzentrum Markkleeberg

Erziehende begleiten – Kinder unterstützen

Seit 1994 finden unter dem Dach des Lichtblick e.V. vielfältige Angebote der Begegnung, Bildung und Beratung für Familien statt. Unser Familienzentrum ist ein Ort, wo Kinder ganz selbstverständlich dazugehören und die Familie im Mittelpunkt steht! Hier gibt es:

- Angebote für Eltern und Babys, wie PEKiP-Kurse®, Väter-PEKiP®, Babymassage, Rückbildungsgymnastik, Babybreikochkurs
- Angebote für Schwangere
- eine Stillgruppe sowie offene Treffs und Kurse für Kleinkinder und ihre Eltern (Klex und Klax, Krabbelgruppe)
- Bewegungskurse für Kleine und Große, wie Eltern-Kind-Turnen, Yoga und Frauensport, das besondere Beckenbodentraining Cantienica
- Gesprächs- und Vortragsabende zu Erziehung und Gesundheit,
- Kreativ- und Entspannungsangebote am Abend und am Wochenende (Filzen, Nähen, Yoga, Achtsamkeitsübungen, thematische Kochkurse, Papiergestaltung, Stricken, usw.)
- Elternkurse, Elterngesprächskreis, Elternberatung (siehe Seite 93),
- Beratung zu Rechts- und Versicherungsfragen
- Babysitterausbildung und Vermittlung von Babysitter/innen
- Second-Hand-Markt im Frühling und Herbst (siehe Seite 63)
- Treff für Eltern in unterschiedlichen Lebenslagen – je nach Bedarf
- Familienbibliothek
- Buntes Café für alle (für Familien, Alleinerziehende, Großeltern, Onkel, Tanten und natürlich Kinder, immer donnerstags von 15 bis 17 Uhr: Zeit zum Spielen, Basteln und Quatschen)
- Treffen für Adoptiv-Eltern (Zeiten sind auf der Homepage ersichtlich)

Der Verein arbeitet seit 2001 auch mobil in Kommunen des Leipziger Landkreises.

Familienzentrum Lichtblick

KONTAKT

Lichtblick e.V. | Familienzentrum

Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg | Telefon: (03 41) 3 54 28 48

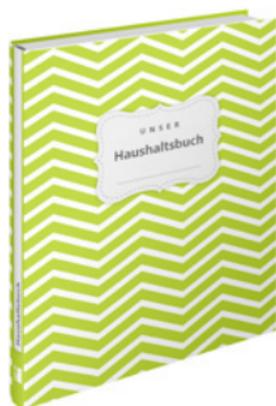
E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de | www.lichtblick-fuer-familien.de



Organisieren Sie Ihre Familie

Glauben Sie in Ihrem Haushalt den Überblick zu verlieren? Nicht mit dem Haushaltsbuch aus dem familia Verlag! Organisieren Sie Ihren Haushalt, Ihre Familie und Ihren Alltag.

Denn neben nützlichen Haushaltstipps und Platz für Kontakt- und Versicherungsdaten, hält es einen Finanz-Manager bereit, mit dessen Hilfe Sie all Ihre Ausgaben und Einnahmen festhalten und kontrollieren können. Dies ermöglicht einen perfekten Jahresvergleich! Das Haushaltsbuch können Sie unter www.familia-verlag.de/shop/ bestellen.



Familienalltag braucht Wertschätzung & hilfreiche Strukturen **Kehrwende**

Büro für Innovatives Haushaltmanagement

Vorträge Seminare individuelle Beratung

Das Unternehmen Haushalt kompetent & kreativ gestalten

- Selbstbestimmte und kompetente Haushaltführung
- Aussöhnung mit den alltäglich wiederkehrenden Tätigkeiten
- Neue Zugänge zu klaren und geordneten Strukturen
- Teamarbeit im Haushalt
- Mitarbeit von Kindern unter neuen Gesichtspunkten

Ansprechpartnerin: Doris Bormann-Mayer
Paul-Gerhardt-Str.15 • 04668 Grimma • Tel.: 03437/948033
www.kehrwende.de

Kindertagesbetreuung

Viele Eltern möchten bald nach der Geburt ihres Kindes wieder ins Berufsleben einsteigen. Daher ist es wichtig, sich rechtzeitig über Betreuungsalternativen im Landkreis Leipzig zu informieren. Neben den Kindertagesstätten bieten



auch Kindertagespflegepersonen Ihren Kindern in der Regel ab dem 1. Lebensjahr eine gute Betreuung. Der Landkreis Leipzig verfügt über ein Netz von 208 Kindertagesstätten und 50 Kindertagespflegestellen. Die Einrichtungen werden von verschiedenen Trägern und mit

unterschiedlichen pädagogischen Konzepten betrieben. Die pädagogische Bildungs- und Erziehungsarbeit in allen Einrichtungen basiert auf der Grundlage des Sächsischen Bildungsplans für Kindertageseinrichtungen. Weiterführende Informationen, z. B. über freie Plätze, fachliche Ausrichtungen, zusätzliche Angebote usw. können direkt bei der Leiterin in der Kita erfragt werden. Der privatrechtliche Betreuungsvertrag ist mit dem Träger abzuschließen. In vielen Fällen erhalten Sie den Betreuungsvertrag über die Leiterin der Kita. Neben der Anmeldung in der Kindertageseinrichtung oder bei einer Kindertagespflegestelle ist es zwingend notwendig, auch die jeweils zuständige Gemeinde oder Stadt über den Bedarf zu informieren und sich ggf. dort eine Beratung zu den unterschiedlichsten Möglichkeiten der Tagesbetreuung, sowie der Platzvergabe geben zu lassen.

Kindertagespflege

Das Angebot von Kindertagespflegepersonen richtet sich vor allem an Eltern, die ihre Kinder in der Regel bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres und alternativ zur Kinderkrippe in der familiennahen Kindertagespflege betreut haben möchten. Darüber hinaus gibt es im Landkreis Leipzig einzelne Städte und Gemeinden, die die Betreuung von

älteren Kindern in Kindertagespflege fördern. Wenn Sie sich über das Betreuungsangebot Kindertagespflege informieren möchten, können Sie Kontakt zu unseren Kita-Fachberaterinnen im Jugendamt aufnehmen.

Elternbeiträge

Die Gebühren für die Betreuung von Kindern in Kindertageseinrichtungen bzw. Kindertagespflegestellen können den Eltern auf Antragstellung beim Jugendamt ganz oder teilweise erlassen werden, wenn ihnen die entstehende Belastung nicht zuzumuten ist. *Red./Jugendamt LK Leipzig*

KONTAKTE

Umfangreiche Hinweise, Informationen und Telefonnummern: www.landkreisleipzig.de

Informationen zur Kindertagesbetreuung:

Landratsamt Landkreis Leipzig | Jugendamt

Stauffenbergstraße 4 | 04552 Borna | Telefon: (03433) 2 41 23 56 (ehemals Leipziger Land)
oder (03437) 9 84 23 57 (ehemals Muldentalkreis)

zuständig für die Übernahme oder Ermäßigung der Elternbeiträge:

Landratsamt Landkreis Leipzig | Jugendamt

Stauffenbergstraße 4 | 04552 Borna | Telefon: (03437) 9 84 22 10

Familienservice des Lichtblick e. V.

Viele Eltern wünschen sich Unterstützung bei der Betreuung ihrer Kinder, oft wohnen aber die Großeltern nicht in der Nähe. Der Familienservice bietet jungen und älteren Menschen eine Babysitterausbildung, damit sie gut vorbereitet den Familien zur Seite stehen können. Außerdem vermittelt der Familienservice des Lichtblick e. V. kompetente Kinderbetreuung. *Familienzentrum Lichtblick*

KONTAKT

Lichtblick e.V. | Familienzentrum

Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg | Telefon: (0341) 3 54 28 48

E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de | www.lichtblick-fuer-familien.de



FabiMobil – mobile Familienangebote im Landkreis Leipzig

Der Lichtblick e.V. ist mit FabiMobil und seinen Angeboten im Landkreis Leipzig unterwegs.

Wir bieten in einzelnen Kommunen:

- offene Treffs: Krabbelgruppen und Eltern-Kind-Cafés
- Kurse: Elterngesprächskreise zu Erziehungsthemen und Babymassage
- thematische Elternabende wie: „Erste Hilfe“ und „Gesunde Ernährung“
- Nähere Informationen zu den Angeboten finden Sie auf unserer Homepage www.lichtblick-fuer-familien.de. Die Angebote sind offen für alle interessierten Eltern mit Kindern im Alter von 0-7 Jahren.

FabiMobil Lichtblick

KONTAKT

Lichtblick e.V. | FabiMobil

Mobile Angebote für Familien in Kommunen des Landkreises Leipzig

Kati Gantke | Hauptstraße 56

04416 Markkleeberg | Telefon: (03 41) 35 02 20 88

E-Mail: fabimobil@lichtblick-fuer-familien.de | www.lichtblick-für-familien.de



Familienpaten



Familienpaten bieten stundenweise Unterstützung und Entlastung im Alltag mit den Kindern. Sie kommen zu Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 12 Jahren aus dem Landkreis Leipzig. Die Vermittlung eines geeigneten Paten erfolgt über

die Diakonie Leipziger Land. Die Paten werden im Vorfeld überprüft und umfassend geschult, z.B. zu Themen wie Aufsichtspflicht, Erste Hilfe am Kind und Spielmöglichkeiten.

Red.

KONTAKT | Weitere Informationen und Erstkontakt

Diakonie Leipziger Land - Freiwilligenzentrale

Markt 2 | 04668 Grimma | Telefon: (034 37) 70 16 22 | www.diakonie-leipziger-land.de

Ausflug und Urlaub als Familienerlebnis

Um abwechslungsreiche Stunden mit der Familie zu erleben und neue Dinge außerhalb des Alltags kennenzulernen, können Ausflüge nach Nah und Fern der richtige Weg sein.

Wichtig ist zuallererst, dass die Fahrt mit Auto, Bahn oder Fahrrad nicht allzu lang dauert, denn es wird den Kleinen schnell langweilig. Kleine Kinder sind noch nicht sehr anspruchsvoll, was die Wahl des Ausflugsziels betrifft. Unternehmungen in der Natur sind dabei zu jedem Zeitpunkt genau das Richtige. Sind die Kinder größer, bringen auch Besuche von Zoos, Burgen und Schlössern, Bauernhöfen oder Freizeiteinrichtungen große Freude.

Planung ist alles

Mit dem Baby oder Kleinkind wegzufahren erfordert einiges an Organisation und Geduld. Man muss an alles denken, was man selbst und was das Kind braucht. Je nach Ausflug, kann da eine Menge zusammenkommen: Kleidung, Mahlzeiten, Hygieneartikel und Spielzeug, Ausweise, Medikamente, Kinderwagen oder Trage usw. Mit der Zeit werden Eltern routinierter und die Vorbereitung klappt bald reibungslos. Sie merken schnell, was unverzichtbar ist und was man nicht unbedingt mitnehmen muss. Wichtig für die Fahrt im Auto ist ein altersgerechter Kindersitz. Lassen Sie sich vorab beraten und beachten Sie die individuellen Anforderungen, die Ihr Kind und Ihr Auto mit sich bringen.

Auch für die gemeinsame Fahrradfahrt sind spezielle Kindersitze unverzichtbar. Achten Sie bei der Auswahl auf eine einfache Handhabung, den Komfort für Sie und Ihr Kind sowie die Sicherheit. Ob Sie vielleicht doch einen Fahrradanhänger benutzen, hängt ganz von Ihren persönlichen Anforderungen ab. Erkundigen Sie sich im Fachhandel, auf Testportalen im Internet oder sprechen Sie mit anderen Eltern. Meist sind die Tipps von Familie zu Familie auf Grund von Erfahrungen und Erlebnissen die besten.

Red.

Sicher unterwegs im „Reboard“- Kindersitz

Ein Kindersitz soll vor allem eins: Ihr Kind vor schwersten Verletzungen im Falle eines Unfalls schützen. Kinder zwischen 1 und 4 Jahren sind bei Autounfällen auf Grund der verletzungsanfälligen Halswirbelsäule besonders gefährdet und erleiden oft schon bei geringen Belastungen schwere Verletzungen. Rückwärts gerichtete Kindersitze reduzieren die Gefahr schwerer Verletzungen bei einem Unfall um 90 Prozent. Bei einem Aufprall wird die entstehende, massive Kraft über den ganzen Oberkörper verteilt und dieser in die Schale gedrückt. Vorwärts gerichtet fliegen die Kinder nach vorn und die Zugkraft zieht am Kopf. Der Kopf ist im Verhältnis zum Körper ca. 15-20 % größer als bei Erwachsenen und hat so relativ gesehen mehr Gewicht. Seit fast 30 Jahren zeigen die extrem niedrigen Verletzenzahlen aus Schweden in dieser Altersgruppe, dass die Fahrtrichtung dabei den entscheidenden Unterschied macht. Rückwärts gerichtete Kindersitze bieten größtmöglichen Schutz bei den häufigsten Unfällen. Auch nach der Babyschale sollten Kinder bis etwa 4 Jahre rückwärts fahren. Als die „zwergperten“ bieten wir Ihnen eine große Auswahl an rückwärts gerichteten Kindersitzen. Die sogenannten „Reboarder“ müssen gut zu Ihrem Kind und zu Ihrem Auto und der jeweiligen Situation, wie z.B. häufiger Autowechsel, passen. Dazu können wir Sie mit viel Erfahrung beraten. Ihr Kind kann Probesitzen und wir sehen mit Ihnen, ob der Sitz in Ihr Auto passt. Wir finden für Sie den richtigen Kindersitz aus der großen Auswahl deutscher und skandinavischer Hersteller. Nützliches Zubehör wie Spiegel, Schutzauflagen für Autositze und vieles mehr finden Sie natürlich auch bei den „zwergperten“. *Zwergperten*



die
zwergperten.
 Deine Kindersitz-Spezialisten
www.zwergperten.de




Auf ins Feld! – Genuss und Abenteuer in Benndorf

Erdbeeren & Heidelbeeren zum Selbstpflücken

Etwa eine halbe Autostunde südlich von Leipzig liegt Benndorf. Je nach Wetter gibt es hier ab Ende Mai frische Erdbeeren und ab Mitte Juli frische Heidelbeeren zum Selbstpflücken mit der größten Sortenauswahl weit und breit, von fruchtig-frisch bis extra-süß.



Und das Beste: Es wird von Anfang an auf den Einsatz von Pestiziden verzichtet. Es kann also bedenkenlos probiert werden.

Das Maisterlabyrinth®

Ab Mitte Juli beginnt dann auch die Maisterlabyrinth®-Saison. In einem 40.000 qm großen Feld mit übermannshohem Mais befinden sich 4 km verschlungene Pfade. Jedes Jahr wird dabei ein Tier oder eine Pflanze in den Mittelpunkt des Labyrinthes gestellt. Deren Eigenarten und Besonderheiten gibt es bei Wissenstest, Stempelsuche und dem Aktionsspiel im Labyrinth zu entdecken. Freitags und samstags hat das Labyrinth bis Mitternacht geöffnet! Mit einer Taschenlampe ausgestattet wird die Erkundung so zum ganz besonderen Erlebnis.

Blumen zum Selbstschneiden

Ebenfalls ab Mitte Juli blüht auf dem Feld ein kleines „Blumenmeerchen“. Zigtausende Gladiolen und Sonnenblumen präsentieren sich in unglaublichen Farbvariationen.

Maisterlabyrinth/Red.

Aktuelle Informationen zur Beerenreife, zur Maishöhe, zu Öffnungszeiten u. v. m. finden sich im Internet unter www.maisterlabyrinth.de.

KONTAKT

Landwirtschaftlicher Betrieb Tobias Karte
An der Gärtnerei 2 | 04654 Frohburg | Telefon: (01 63) 4 08 44 78
www.maisterlabyrinth.de



Entdecken Sie die Vielfalt

Wir haben Tagebücher & Kalender
zu den Themen:

Schwangerschaft
1., 2., 3. Lebensjahr
Kindergarten
Grundschule
Hochzeit
Großeltern
Enkel
Haushalt
Gesundheit
Garten
uvm.



f familia
Tagebuch

www.familia-verlag.de/shop



C

BERATUNGSANGEBOTE

- » Angebote für junge Familien im Jugendamt82
- » Unterstützung für Alleinerziehende83
- » Schwangerschaftsberatung84
- » Frühe Hilfen und Kinderschutz im Landkreis Leipzig.....86
- » Erziehungs- und Familienberatung92
- » Mutter- /Vater-Kind-Kuren96
- » Staatliche Unterstützung und private Vorsorge.....98
- » Behördengänge 106
- » Unterstützung nach Tot- und Fehlgeburten 108

Kinder sind unsere Zukunft. Deshalb ist im Landkreis Leipzig die Familienfreundlichkeit ein erklärtes Ziel. Familien werden durch ein breit gefächertes Angebot an Dienstleistungen und Aktivitäten gezielt



unterstützt. Eine Vielzahl von Institutionen, Ämtern, Vereinen und Netzwerken im Landkreis Leipzig stehen Eltern von Anfang an bei der Erziehung ihrer Kinder und bei der Bewältigung von Schwierigkeiten zur Seite. Eine wichtige Anlaufstelle ist dabei das Jugendamt.

Das Jugendamt gliedert sich in folgende Bereiche:

- Wirtschaftliche Jugendhilfe
 - » Elternbeiträge / Absenkbungsbeiträge für Kindertageseinrichtungen
 - » Eingliederungshilfe gem. SGB XII für Kinder und junge Menschen bis 18 Jahre
 - » Hilfen zur Erziehung
 - » Förderung Jugendhilfe / Kita-Invest
- Unterhaltsangelegenheiten
 - » Unterhalt / Beurkundung / Beistandschaften / Unterhaltsvorschuss
- Allgemeiner Sozialdienst (ASD):
hier erhalten Eltern Unterstützung und Beratung
 - » in Fragen der Partnerschaft, bei Trennung und Scheidung sowie in Sorgerechts- und Umgangsregelungen
 - » bei persönlichen und familiären Problemen
 - » in Krisen- und Notsituationen bis hin zur Vermittlung ambulanter und stationärer Angebote
- Besondere Soziale Dienste
 - » Adoptionsvermittlungsstelle
 - » Pflegekinderdienst

- » Amtsvormundschaften / Amtspflegschaften
- » Jugendgerichtshilfe
- » Jugendarbeit / Jugendsozialarbeit / Familienbildung
- » Kindertagesstätten-Fachberatung

sowie die Stabsstellen:

- Jugendhilfeplanung
 - Koordinationsstelle Netzwerk für Kinderschutz im Landkreis Leipzig
 - Haushalt / Statistik
 - Informationstechnik
 - Aufsuchende präventive Arbeit, Projekt „Willkommen im Leben“
- Die MitarbeiterInnen beraten kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht.

Jugendamt LK Leipzig

KONTAKT

Umfangreiche Hinweise, Öffnungszeiten und Telefonnummern:

www.landkreisleipzig.de

Landratsamt Landkreis Leipzig | Jugendamt

Hauptsitz: Stauffenbergstraße 4 | Haus 5 und 6 | 04552 Borna

Telefon: (0 34 33) 2 41 23 01

Außenstelle: Karl-Marx-Straße 22 | Haus 2 | 04668 Grimma



Unterstützung für Alleinerziehende

Alleinerziehende Mütter und Väter werden im Alltag immer wieder vor besondere Herausforderungen gestellt. Es gibt viele Hilfsangebote, die speziell Alleinerziehende unterstützen sollen. So z.B. steuerliche Entlastungen, Regelungen zur Kinderbetreuung und Mütter-/Väterkuren für Alleinerziehende.

Treff für Alleinerziehende

KONTAKT

Lichtblick e.V. | Familienzentrum

Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg

Telefon: (03 41) 3 54 28 48

E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de

www.lichtblick-für-familien.de

AWO Familienvilla

Am Bahnhof 1 | 04808 Wurzen

Telefon: (03425) 8 51 97 88

E-Mail: familienvilla@awo-mulde-collm.de

Oft ist es hilfreich, sich in Fragen der Sexualaufklärung, Verhütung, Familienplanung oder Schwangerschaft von einer außenstehenden Stelle beraten zu lassen. Ein Ziel der Schwangerschaftsberatung ist die bessere Bewältigung der Lebenssituation während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes. Schwangerschaftsberatung bietet psychologische und soziale Beratung an.

Die Angebote der Beratungsstellen sind:

- Hilfe, Begleitung und Beratung in der Schwangerschaft,
- Schwangerschaftskonfliktberatung,
- Antragsbearbeitung der Landesstiftungen und Mutter-Vater-Kind-Kuren
- Beratung zu Sozialleistungen,
- Beratung zur Familienplanung, Verhütung, Pränataldiagnostik,
- Kursangebote für Schwangere, Wöchnerinnen etc.
- individuelle Elternberatung nach der Geburt

In den folgenden Orten des Landkreises Leipzig stehen Ihnen Beratungsstellen zum Thema Schwangerschaft zur Verfügung: *Red.*

KONTAKTE

Gesundheitsamt

Leipziger Straße 42 (Postanschrift)
Karl-Marx-Straße 17 (Beratungsstelle)
04668 Grimma
Telefon: (0 34 37) 9 84 24 15

pro familia

Friedrich-Ebert-Straße 2 | 04808 Wurzen
Telefon: (0 34 25) 98 43 08

DRK Kreisverband Leipzig-Land e. V.

Schulstraße 15 | 04442 Zwenkau | Telefon: (03 42 03) 4 92 40
Teichweg 16 | 04420 Markranstädt | Telefon: (03 42 05) 8 42 80
Kirschallee 1 | 04416 Markkleeberg | Telefon: (03 41) 3 58 07 62
Roßmarksche Straße 4 | 04552 Borna | Telefon: (03 43 3) 91 90 73

Diakonie Leipziger Land

Weißbach-Haus | Schulstraße 7
04420 Markranstädt | Telefon: (03 42 05) 20 98 16
Standorte in Pegau und Geithain
www.diakonie-leipziger-land.de

Beratungsstelle des DRK Zwenkau

Die Beratungsstelle des DRK Kreisverband Leipzig-Land e.V. ist staatlich anerkannt und befindet sich im Haus der Sozialen Dienste in Zwenkau. Schwangere, Familien und Paare werden durch erfahrene Fachkräfte bei der Bewältigung von Problemlagen und Konflikten unterstützt. Es soll gemeinsam eine Verbesserung der individuellen, familiären und sozialen Lebensbedingungen erzielt werden. Die Beratungen sind kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Angebote der Beratungsstelle:

- Beratung, Hilfe, Begleitung im Schwangerschaftskonflikt (§ 218, § 219)
- Antragsbearbeitung der Landes- und Bundesstiftungen
 - Hilfen für Mutter und Kind bis 20. SSW (Babyerstaussattung)
 - Hilfen für Familien in Notsituationen
 - Stiftung „Otto Perl“ (Behindertenhilfe)
 - Beantragung der Förderung für Familienurlaub
- Beratung zu Fragen des Mutterschutzes, Elterngeld, ALG II etc.
- Informationen über rechtliche Bestimmungen, finanzielle Hilfen und Unterstützung bei der Geltendmachung gesetzlicher Ansprüche
- Beratung zu Verhütungsmitteln und Familienplanung
- Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik
- Beratung zu Mutter-/Vater-Kind-Kuren
- Beratung bei Problemen in der Familie, Partnerschaft und in Lebenskrisen
- Sexualpädagogische Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche DRK

Kreisverband Leipzig-Land e.V.

Deutsches Rotes Kreuz 

**Schwangerschafts-,
Familien-, Paar -
und
Lebensberatung**

Borna

Roßmarktsche Str. 4
Tel.: 03433/919073

Markranstädt

Teichweg 16
Tel.: 034205/84280

Markkleeberg

Kirschallee 1
Tel.: 0341/35411224

Zwenkau

Schulstraße 15
Tel.: 034203/49240

www.drk-leipzig-land.de

schwangerenberatung@drk-leipzig-land.de

Das Netzwerk für Kinderschutz und Frühe Hilfen im Landkreis Leipzig ist Anlaufpunkt für Fachkräfte und für die Öffentlichkeitsarbeit. Dabei leistet das Netzwerk durch die Koordinierungsstelle keine Einzelfallhilfe für Familien.

Wer kann sich an das Netzwerk wenden?

Kinder, Jugendliche, Familien sowie Fachkräfte und Bürger, die gleichermaßen dazu beitragen sollen, dass

- Anzeichen von Vernachlässigung, Missbrauch und Misshandlung frühzeitig erkannt und
- Gefahren für Kinder und Jugendliche durch schnelles Handeln abgewendet bzw. gemildert werden.

Welche Aufgaben hat das Netzwerk?

- Bündelung, Aktualisierung und Weiterleitung von Information,
- Organisation und Durchführung von Aus- und Weiterbildungen zu kinderschutzrelevanten Themen für unterschiedliche Berufsgruppen,
- Erarbeitung von Materialien zum Kinderschutz für Familien und verschiedene Berufsgruppen, die mit Kindern und Jugendlichen zusammenarbeiten,
- fachliche Begleitung von Projekten und Angeboten für Familien in schwierigen Lebenssituationen. *Koordinierungsstelle Netzwerk f. Kinderschutz*

KONTAKT

Koordinierungsstelle Netzwerk für Kinderschutz und Frühe Hilfen
Karl-Marx-Straße 22 | 04668 Grimma | Telefon: (0 34 37) 9 84 23 52
E-Mail: kinderschutz@lk-l.de | www.landkreisleipzig.de

Hinweis: Eltern, die sich bei der Versorgung und Betreuung ihrer Kinder überfordert fühlen, können sich jederzeit an das Jugendamt oder die Beratungsstellen im Landkreis wenden. Hier erhalten sie auf jeden Fall Unterstützung und es wird mit ihnen gemeinsam nach geeigneten Hilfen gesucht. Bei Hinweisen auf Verdacht der Kindeswohlgefährdung können sich Bürger direkt an das Jugendamt (Telefon 0 34 33 - 2 41 23 01) oder außerhalb der Öffnungszeiten an die zuständigen Polizeireviere wenden.

Frühe Hilfen für Schwangere und Eltern

KONTAKTE

Jugendamt | E-Mail: jugendamt@lk-l.de
Stauffenbergstraße 4 | 04552 Borna | Telefon: (03433) 2 41 23 01
Karl-Marx-Straße 22 | 04668 Grimma | Telefon: (03437) 9 84 22 24

Gesundheitsamt | E-Mail: gesundheitsamt@lk-l.de
Leipziger Straße 42 | 04668 Grimma | Telefon: (03437) 9 84 24 01
Stauffenbergstraße 4 | 04552 Borna | Telefon: (03437) 9 84 24 01

Sozialamt | E-Mail: sozialamt@lk-l.de
Stauffenbergstraße 4 | 04552 Borna | Telefon: (03433) 2 41 21 01
Karl-Marx-Straße 22 | 04668 Grimma | Telefon: (03437) 9 84 21 41

Kommunales Jobcenter

Friedrich-Ebert-Straße 2 | 04808 Wurzen | Telefon: (03437) 9 84 10
Stauffenbergstr. 4, Haus 1 oder Deutzener Str. 24 | 04552 Borna | Telefon: (03437) 9 84 40
Südstraße 80, Geb. 62 | 04668 Grimma | Telefon: (03437) 9 84 20
Richard-Wagner-Str. 8 | 04539 Groitzsch | Telefon: (03437) 9 84 50
Straße der Deutschen Einheit 6 | 04643 Geithain | Telefon: (03437) 9 84 30
Hauptstraße 101 | 04416 Markkleeberg | Telefon: (03437) 9 84 60
Hordisstraße 1 | 04420 Markranstädt | Telefon: (03437) 9 84 80

weitere gemeinnützige Wohlfahrtsorganisationen

KONTAKTE

Erziehungs- und Familienberatungsstelle
Volkssolidarität Regionalverband Wurzen e.V.
Straße des Friedens 18 | 04808, Wurzen | Telefon: (03425) 92 01 87
E-Mail: ebs-wurzen@volkssolidaritaet.de
www.volkssolidaritaet.de/rv-wurzen-ev
Elternkurs „Eltern auf KURS“, Konzentrations- und Autogenes Training,
insoweit erfahrene Fachkraft § 8a KJHG



Diakonie Leipziger Land

Schwangerschafts(konflikt)beratung
Weißbach-Haus | Schulstraße 7
04420 Markranstädt
Telefon: (034205) 20 98 16
Standorte in Pegau und Geithain
www.diakonie-leipziger-land.de

Familienberatungsstelle
Napoleonhaus | Kirchplatz 9,
04523 Pegau
Telefon: (034296) 94 74 20
Außenstelle in Markranstädt
www.diakonie-leipziger-land.de

Frühe Hilfen für Eltern mit Babys – regionales Netzwerk

Universitätsklinikum Leipzig –

Universitätsklinik und Poliklinik für Kinder und Jugendliche

„Schrei-Schlaf-Fütter-Sprechstunde“, Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern bei frühen Regulationsstörungen, wie chronischer Unruhe, Schreien, Schlaf- und Fütterproblemen, Trotzen: Schwerpunkt 0. bis 3. Lebensjahr
Ansprechpartner: Herr Peter Hiermann (Dipl.-Psychologe)

Liebigstraße 20a | 04103 Leipzig

telefonische Terminvereinbarung: (03 41) 9 72 62 42

kik.uniklinikum-leipzig.de

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz

- „Stationäre Rooming-In Behandlung“, „Mutter-Kind-Behandlungseinheit“ zur stationären Behandlung von Müttern und Kindern bis zum 1. Lebensjahr
Ansprechpartner: Dr. med. Barbara Richter (Chefärztin)
Leipziger Straße 59 | 04435 Schkeuditz | Telefon: (03 42 04) 87 23 06

- Spezialsprechstunde für Schwangere und Mütter mit Kleinstkindern: Psychiatrische Institutsambulanz der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Ansprechpartner: Dr. med. Elke Schreiber (Oberärztin)
Leipziger Straße 59 | 04435 Schkeuditz | Telefon: (03 42 04) 87 23 40
www.skh-altscherbitz.de

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Park-Krankenhaus Leipzig

„Sorgen-Kinder – Eltern-Sorgen“ Sprechstunde, Frühe Interaktionsstörungen: Schwerpunkt 0. bis 3. Lebensjahr

Ansprechpartner: Dr. med. Edelhard Thoms (Chefarzt)

Morawitzstraße 2/4 | 04289 Leipzig | Telefon: (03 41) 8 64 12 51

www.parkkrankenhaus-leipzig.de

Sozialpädiatrisches Zentrum Leipzig

Entwicklungsschwierigkeiten bei Kindern

Ansprechpartnerin: Dagmar Scherling (Ärztl. Leiterin)

Delitzscher Straße 141 | Haus 51 | 04129 Leipzig

Telefon: (03 41) 98 46 90 | auf dem Gelände des Klinikums St. Georg

Cactus e.V.

Beratung zu Erziehung, Familien- und Partnerkonflikten sowie interkulturellen Familienproblemen

Riemannstraße 32 | 04107 Leipzig | Telefon: (03 41) 2 25 45 44

E-Mail: beratungsstelle@cactus.de | www.cactus.de

Mütterzentrum e.V. Leipzig

Soziale Kontakte für Mütter, Alltagskultur und „Leben mit Kind“

Standorte: Grünau, Plagwitz, Paunsdorf und Thekla

Telefon: (03 41) 2 33 46 78 | www.muetterzentrum-leipzig.de

Schatten und Licht e.V.

Selbsthilfeorganisation für Frauen mit postpartalen psychischen Beschwerden, Information, Austausch und Vermittlung wohnortnaher Kontakte

www.schatten-und-licht.de

Stiftung „Hilfe für Familien, Mutter und Kind“

Wenn ein Kind erwartet wird, können neben der Freude auch viele Fragen und Sorgen entstehen. In diesen schwierigen Situationen bietet die Stiftung Unterstützung aus den von der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ bereitgestellten Mitteln an. Diese Mittel dienen der Erstausrüstung für das Kind, z.B. für Kleidung und Mobiliar. Ein entsprechender Antrag muss während der Schwangerschaft bis zur 20. Schwangerschaftswoche, erfolgen. Weitere Informationen erteilt das Gesundheitsamt in Grimma. *Red.*

KONTAKTE

Gesundheitsamt

Leipziger Straße 42 (Postanschrift) | Karl-Marx-Straße 17 (Beratungsstelle) | 04668 Grimma

Telefon: (0 34 37) 9 84 24 15

bei der Beantragung der Stiftungsgelder sind alle Schwangerenberatungsstellen (siehe Seite 84) behilflich

DRK Kreisverband Leipzig-Land e. V.

Schulstraße 15 | 04442 Zwenkau | Telefon: (03 42 03) 4 92 40

Projekt „Willkommen im Leben“

*„Zwei Dinge sollten Kinder von ihren Eltern bekommen,
Wurzeln und Flügel.“*

Johann Wolfgang von Goethe

Die Zeit vor und nach der Geburt eines Kindes ist sehr aufregend. Neben vielen schönen Momenten kann besonders diese Zeit zu Fragen und Unsicherheiten der (werdenden) Eltern führen. Mit dem Projekt „Willkommen im Leben“ möchten wir uns Ihnen als Ansprechpartner vorstellen. In drei Schritten begleiten wir Sie und Ihr Kind/Ihre Kinder auf dem Weg ins Leben:

Schwangerschaft

Informationsabende für (werdende) Eltern: Auf einem Markt der Möglichkeiten lernen Sie verschiedene Leistungen und regionale Angebote für (werdende) Eltern kennen und können erste Kontakte knüpfen. Gern beantworten wir Ihre Fragen in der Schwangerschaft auch in einem persönlichen Gespräch.

Geburt

Persönlicher Willkommensbesuch nach der Geburt Ihres Kindes/Ihrer Kinder. Neben einem kleinen Geschenk erhalten Sie Informationen rund um die neue Lebenssituation. Darüber hinaus beantworten wir Ihnen gern Ihre Fragen.

Erster Geburtstag des Kindes/der Kinder – Übergang in die Tagesbetreuung

Erneut haben Sie die Möglichkeit, einen Termin zu einem individuellen Gespräch zu vereinbaren. Im Mittelpunkt steht dabei der Übergang in die Kinderbetreuung sowie die gesunde Entwicklung des Kindes ab dem ersten Lebensjahr.

Landkreis Leipzig

KONTAKT

Landratsamt Landkreis Leipzig | Projekt „Willkommen im Leben“
Karl-Marx-Straße 22, Haus 2, Zi 2.3.13 | 04668 Grimma
Telefon: (03437) 9 84 - 23 47 / 23 48 | www.landkreisleipzig.de

„Schritt für Schritt“ – Was ist das?

„Schritt für Schritt“ ist ein Angebot für Schwangere und Familien mit Kindern. Unser Ziel ist es, Eltern bei der Umstellung auf das Leben mit dem Baby zu unterstützen und Familien bei der gesunden Entwicklung ihres Kindes zu fördern. Sie können dabei von einer sozialpädagogischen Fachkraft oder Familienhebamme bis zu einem Jahr begleitet werden.

Für wen ist „Schritt für Schritt“ gedacht? Für:

- Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren
- Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche
- Familien, die im Landkreis Leipzig wohnen
- Familien, die sich in einer persönlich und finanziell schwierigen Lebenslage befinden

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Wir informieren und unterstützen Sie:

- zu finanziellen Fragen
- zur Lebensplanung
- zu wohnortnahen Angeboten für Familien oder Schwangere
- zu wichtigen Kontakten (Ämter, Kinderärzte, Kita, ...)
- zu allgemeinen Fragen der Erziehung und Entwicklung Ihres Kindes

Die Themen und Inhalte der Beratungen richten sich nach Ihren Wünschen. Wenn es Ihnen gut geht, dann geht es auch Ihrem Kind gut. Nutzen Sie unser freiwilliges Angebot für Schwangere und Familien mit Kindern.

Landkreis Leipzig

KONTAKT

Landratsamt Landkreis Leipzig

Koordinierungsstelle Netzwerk für Kinderschutz und Frühe Hilfen

Karl-Marx-Straße 22 | Haus 2 | 04668 Grimma | Telefon: (0 34 37) 9 84 23 52

E-Mail: kinderschutz@lk-l.de | www.landkreisleipzig.de

Erziehungs- und Familienberatung

Die Erziehungs- und Familienberatungsstellen im Landkreis Leipzig bieten Unterstützung bei: Erziehungsfragen, Familienproblemen, Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsstörungen, Gewalterfahrungen, Schulleistungsfragen, Krisensituationen sowie in Problemsituationen bei Trennung/Scheidung. In den folgenden Orten des Landkreises Leipzig stehen Ihnen Familien- und Erziehungsberatungsstellen zur Verfügung:

KONTAKTE

Wegweiser e.V.

Leipziger Straße 87 | 04564 Böhlen | Telefon: (03 42 06) 5 37 56

Hauptstraße 15 | 04416 Markkleeberg (Außenstelle) | Telefon: (03 41) 3 58 71 88

AWO Kita und ambulante Dienste gGmbH

Kirchstraße 8 | 04552 Borna | Telefon: (0 34 33) 80 31 65

Robert-Koch-Straße 8 | 04643 Geithain (Außenstelle) | Telefon: (03 43 41) 4 40 90

Internationaler Bund für Sozialarbeit e.V.

Schulstraße 26 | 04688 Grimma | Telefon: (0 34 37) 91 80 96

Wettiner Ring 17 | 04680 Colditz (Außenstelle) | Telefon: (0 34 37) 91 80 96

Wurzener Straße 25 | 04683 Naunhof (Außenstelle) | Telefon: (0 34 37) 91 80 96

Diakonie Leipziger Land

Napoleonhaus | Kirchplatz 9 | 04523 Pegau | Telefon: (03 42 96) 94 74 20

Außenstelle in Markranstädt

www.diakonie-leipziger-land.de

Volkssolidarität Regionalverband Wurzen e.V.

Straße des Friedens 18 | 04808 Wurzen | Telefon: (0 34 25) 92 01 87

E-Mail: ebs-wurzen@volkssolidaritaet.de

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet:

www.familienratgeber.de (Online-Wegweiser)

www.ane.de (Elternbriefe)

www.bzga.de (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.familienhandbuch.de (Familienhandbuch online)

Elternberatung

Die Beratung dient der Unterstützung, um Probleme bei der Erziehung nicht zu groß werden zu lassen. Eltern können erfahren, wie sie Grenzen setzen oder eine gute Kommunikation in der Familie führen können. Gemeinsam werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Die Beratung bietet: Gespräche in ungezwungener Atmosphäre, Beratung, um Stolpersteine zu vermeiden, Unterstützung, um eigene Problemlösungen zu finden, Förderung der Kommunikation und Aufzeigen verschiedener Sichtweisen.

Kerstin Helbig/Red.

KONTAKTE

Lichtblick e.V. | Familienzentrum
Kerstin Leubner, Berit Stowasser-Hoffmann
Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (03 41) 3 54 28 48
E-Mail: fz@lichtblick-fuer-familien.de
www.lichtblick-für-familien.de

Lichtblick e.V. | FabiMobil
Mobile Angebote für Familien in
Kommunen des Landkreises Leipzig
Kati Gantke
Telefon: (03 41) 35 02 20 88
E-Mail: fabimobil@lichtblick-fuer-familien.de

Buchempfehlung



Annette Kast-Zahn
Gelassen durch die Trotzphase
ISBN 978-3-8338-4648-9
GU Verlag

„Ich will aber!“ Die wirksamsten Erziehungstipps für kleine Trotzköpfe. In diesem Ratgeber präsentiert Bestseller-Autorin Annette Kast-Zahn die besten Ratschläge zur liebevollen sowie konsequenten Erziehung kleiner Trotzköpfe im Alter von 2-6, mit denen die ganze Familie diese turbulente Zeit mit mehr Gelassenheit erleben kann. Anhand vieler Beispiele und Lösungsansätze aus dem echten Leben zeigt die erfahrene Kinder-Psychologin, woher Ärger und Verunsicherung des Kindes stammen und wie Eltern wirksam eingreifen, ohne selbst die Fassung zu verlieren.

Red.

Wegweiser e.V.

Mit der Arbeit im Verein engagieren sich die Mitglieder und MitarbeiterInnen seit über 20 Jahren für eine gewaltfreie Gesellschaft, in der Frauen, ihre Kinder und Familien ein selbstbestimmtes, gleichberechtigtes Leben führen können. Der Wegweiser e.V. ist Träger verschiedener Projekte: Frauenschutzhaus, Koordinierungs- und Interventionsstelle, Familien- und Erziehungsberatungsstelle, Schulsozialarbeit, soziales Kompetenztraining.

Was bieten wir?

Familien- und Erziehungsberatungsstelle

Wir bieten Beratung bei: Erziehungsfragen, Familienproblemen, Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsstörungen, Gewalterfahrungen in Familie oder Schule, bei Schulproblemen, Lebenskrisen, Trennung und Scheidung. Wir beraten Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche und an der Erziehung Beteiligte. In unserem multiprofessionellen Fachteam sind Diplom-PsychologInnen, Diplom-SozialpädagogInnen und ErziehungswissenschaftlerInnen tätig.

Unsere Angebote sind:

- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Systemische Familientherapie
- Krisenberatung
- Mediation
- begleiteter Umgang
- Diagnostik
- Einzel- und Gruppentrainings: Konzentration, Training für Kinder mit ADS/ADHS, soziales Kompetenztraining sowie Elternabende und Fachberatungen.

Wir sind an die Einhaltung der Schweigepflicht gebunden. Unsere Beratungen sind kostenfrei.

Koordinierungs- und Interventionsstelle, Frauenschutzhaus

Wir bieten Ihnen bei Gewalterfahrung und Stalking im häuslichen Bereich in Konflikt-, Krisen- und Gewaltsituationen:

- Beratung und Unterstützung an einem sicheren Ort, zeitnah und aufsuchend, im Zusammenhang mit erfolgten polizeilichen Maßnahmen und/oder einer Wohnungswegweisung des Täters/der Täterin bei häuslicher Gewalt.
- Vermittlung an weitere professionelle und ehrenamtliche Beratungsangebote, z.B. Anwältinnen/Anwälte, täterorientierte Anti-Gewaltberatung, Opferschutzorganisationen, psychologische und psychotherapeutische Fachkräfte, Institutionen und Behörden.
- Schutz von Frauen und deren Kindern vor Gewaltsituationen im häuslichen Bereich durch Unterbringungsmöglichkeiten in einem Frauenschutzhaus.

Aufnahmen sind rund um die Uhr möglich. Sollte unsere Einrichtung belegt sein, helfen wir bei der Vermittlung in ein anderes Frauenhaus. Junge Frauen müssen das 18. Lebensjahr erreicht haben. Die Adresse ist anonym.

Wegweiser e. V.



WEGWEISER e.V.

Leipziger Straße 87 | 04564 Böhlen | www.wegweiser-boehlen.de

Familien- und Erziehungsberatungsstelle

Leipziger Straße 87 · 04564 Böhlen · Telefon: 03 42 06 - 537 56

E-mail: beratungsstelle@wegweiser-boehlen.de

Hauptstraße 15 · 04416 Markkleeberg · Telefon: 03 41 - 358 71 88

Althener Straße 16 · 04319 Leipzig-Engelsdorf · Telefon: 03 41 - 658 68 57

Koordinierungs- und Interventionsstelle

Lange Straße 50 · 04668 Grimma · Telefon: 03 43 7 - 70 84 78

E-mail: interventionsstelle@wegweiser-boehlen.de

Frauenschutzhaus

Telefon: 03 43 03 - 90 38 28

E-mail: gewaltschutz@wegweiser-boehlen.de

Notruf rund um die Uhr: 0177 - 303 92 19

Frauen und Männer in Familienverantwortung haben unter bestimmten Voraussetzungen einen Anspruch auf eine Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahme gemäß § 24 und § 41 SGB V. Diese muss medizinisch erforderlich sein und der Arzt muss die Notwendigkeit der Maßnahme attestieren. Die Beantragung einer Kur erfolgt schließlich über die Krankenkasse. Sie ist bei Vorliegen der medizinischen Voraussetzungen eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Im Jahr 2012 wurden die zugrundeliegenden Richtlinien überarbeitet. So wurde z.B. festgehalten, dass umfassende Vorsorge- und Rehaleistungen für Familien mit Kindern nicht ambulant, sondern nur stationär erbracht werden können. Außerdem sollen bei der Genehmigung von



Kuren immer auch individuelle Lebenssituationen, die gesundheitliche Probleme hervorrufen können, berücksichtigt werden.

Die Behandlung von Gesundheitsproblemen und Erkrankungen, die in Zusammenhang mit Erziehungs- und Familienproblematiken stehen, sind der Schwerpunkt einer Mutter- bzw. Mutter-/Vater-Kind-Kur. Ständige Erschöpfung und Überforderung auf Grund von Mehrfachbelastung in Familie, Haushalt und Beruf, Alleinverantwortung, Trennung o.ä. trägt auf Dauer zur Entwicklung von körperlichen, psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern bei. Diese können den Familienalltag, den Beruf und das Leben stark beeinträchtigen, da im Alltag kaum Zeit bleibt, neue Kraft zu tanken. Eine Mutter-/Vater-Kind-Kur soll helfen, sich von den Belastungen erholen zu können und zu lernen, den Alltag langfristig gesünder zu gestalten.

Die Behandlung von Gesundheitsproblemen und Erkrankungen, die in Zusammenhang mit Erziehungs- und Familienproblematiken stehen, sind der Schwerpunkt einer Mutter- bzw. Mutter-/Vater-Kind-Kur. Ständige Erschöpfung und Überforderung auf Grund von Mehrfachbelastung in Familie, Haushalt und Beruf, Alleinverantwortung, Trennung o.ä. trägt auf Dauer zur Entwicklung von körperlichen, psychischen und psychosomatischen Krankheitsbildern bei. Diese können den Familienalltag, den Beruf und das Leben stark beeinträchtigen, da im Alltag kaum Zeit bleibt, neue Kraft zu tanken. Eine Mutter-/Vater-Kind-Kur soll helfen, sich von den Belastungen erholen zu können und zu lernen, den Alltag langfristig gesünder zu gestalten.

Das Müttergenesungswerk

Die Gesundheit von Müttern und Vätern steht auch im Mittelpunkt der Arbeit des Deutschen Müttergenesungswerkes. Zusammen mit den Wohlfahrtsverbänden bzw. ihrer Arbeitsgemeinschaften (Arbei-

terwohlfahrt, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Deutsches Rotes Kreuz, Evangelischer Fachverband für Frauengesundheit e.V., Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung e.V.) arbeiten sie an optimalen Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen. Ausführliche Informationen zu den Einrichtungen des Müttergenesungswerkes, Hinweise zu Beratungs- und Vermittlungsstellen sowie weitere Informationen sind im Internet zu finden unter: www.muettergenesungswerk.de. Red.

KONTAKT

Diakonie Leipziger Land

Beratungsstellen der KirchenBezirksSozialarbeit/Allgemeinen Sozialen Beratung sowie der Schwangerschafts(konflikt)beratung in Grimma, Borna, Wurzen, Geithain, Pegau, Markranstädt und Bad Lausick
www.diakonie-leipziger-land.de

Der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Mulde Collm e.V. vermittelt, unterstützt und berät über das Antragsverfahren, über Angebote und Auswahl der für Sie geeigneten Einrichtungen des Müttergenesungswerkes sowie über Möglichkeiten und Angebote für die Zeit nach der Kurmaßnahme.

WEITERER KONTAKT

Arbeiterwohlfahrt - Kreisverband Mulde Collm e.V.
Stecknadelallee 1 | 04668 Grimma | Telefon: (0 34 37) 9 27 00

Buchempfehlung



Astrid Kaufmann
Mein kunterbunter Kreuzworträtselblock
ISBN 978-3-8174-9812-3
Compact Kids

Die 50 themenbezogenen, klassischen Gitterrätsel für Kinder ab 8 Jahren bieten neben Rätselspaß und Rechtschreibtraining auch die Erweiterung des Allgemeinwissens. Die Rätsel drehen sich um für Kinder besonders interessante Themen wie z.B. Zoo, Feuerwehr, Pferde, Märchen usw. So ist lernen mit Spaß und Feuereifer garantiert! Red.

Mutterschutz und Mutterschaftsgeld

Sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnt für schwangere Arbeitnehmerinnen der Mutterschutz. Um diesen zu gewährleisten sollte sie ihrem Arbeitgeber so schnell wie möglich über



eine bestehende Schwangerschaft informieren. Nach der Entbindung dauert der Mutterschutz acht Wochen an. Bei Früh- und Mehrlingsgeburten verlängert sich der Mutterschutz auf zwölf Wochen nach der Geburt. In der Zeit des Mutterschutzes ist die

Frau von der Arbeit freigestellt und bis vier Monate nach der Geburt (bis auf wenige Ausnahmen) vor einer Kündigung geschützt.

Mutterschaftsgeld erhalten Frauen von ihrer Krankenkasse, wenn sie freiwillig- oder pflichtversicherte Mitglieder einer gesetzlichen Krankenkasse – mit Anspruch auf Zahlung von Krankengeld – sind. Es beträgt seitens der Krankenkasse im Regelfall höchstens 13 Euro pro Tag und wird von der Arbeitgeberseite um die Differenz zum durchschnittlichen Nettolohn der letzten drei vollständig abgerechneten Monate ergänzt. Familien- oder privatversicherte Frauen und geringfügig Beschäftigte wenden sich an das Bundesversicherungsamt. Sie erhalten höchstens 210 Euro zuzüglich Arbeitgeberzuschuss wie bei gesetzlich versicherten Frauen. *Red.*

Weitere Informationen und Kontakte sind zu erhalten:

- bei Ihrer Krankenkasse
- beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:
www.bmfsfj.de, Servicetelefon: (0 30) 20 17 91 30
- beim Bundesversicherungsamt: www.bva.de
Servicetelefon: (02 28) 6 19 18 88
- unter www.amt24.sachsen.de (Hrsg.: Freistaat Sachsen)

Elterngeld, ElterngeldPlus, Elternzeit und Landeserziehungsgeld

Das Elterngeld

Das Elterngeld schafft nach der Geburt eines Kindes den notwendigen Schonraum für einen guten Start in das gemeinsame Leben mit dem neuen Familienmitglied. Das Elterngeld macht es für Mütter und Väter einfacher, vorübergehend ganz oder auch nur teilweise auf eine Erwerbstätigkeit zu verzichten und so mehr Zeit für die Betreuung ihres Kindes zu haben. Für die Eltern von Kindern, die ab dem 01.07.2015 geboren werden, besteht die Möglichkeit, zwischen dem Bezug von dem bisherigen Elterngeld (Basiselterngeld) und dem Bezug von ElterngeldPlus zu wählen oder beides zu kombinieren.

Das Basiselterngeld wird an Väter und Mütter für maximal 14 Monate gezahlt; beide können den Zeitraum frei untereinander aufteilen. Ein Elternteil kann dabei mindestens zwei und höchstens zwölf Monate für sich in Anspruch nehmen, zwei weitere Monate gibt es, wenn sich auch der andere Elternteil an der Betreuung des Kindes beteiligt und den Eltern mindestens zwei Monate Erwerbseinkommen wegfällt. Alleinerziehende, die das Elterngeld zum Ausgleich des wegfallenden Erwerbseinkommens beziehen, können auf Grund des fehlenden Partners die vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.

In der Höhe orientiert sich das Elterngeld am laufenden durchschnittlich monatlich verfügbaren Erwerbseinkommen, welches der betreuende Elternteil im Jahr vor der Geburt hatte. Es beträgt mindestens 300 Euro und höchstens 1.800 Euro monatlich (im Elterngeld Plus-Bezug mind. 150 Euro und höchstens 900 Euro monatlich). Bei Voreinkommen zwischen 1.000 und 1.200 Euro ersetzt das Elterngeld das nach der Geburt wegfallende Einkommen zu 67 Prozent. Für Geringverdiener mit einem Einkommen unter 1.000 Euro vor der Geburt des Kindes steigt die Ersatzrate schrittweise auf bis zu 100 Prozent: je geringer das Einkommen, desto höher die Ersatzrate. Für Nettoeinkommen ab 1.200 Euro und mehr vor der Geburt des Kindes, sinkt die Ersatzrate des Elterngeldes moderat von 67 auf 65 Prozent (bei Voreinkommen

von 1.240 Euro und mehr auf 65 Prozent, bei Voreinkommen von 1.220 Euro auf 66 Prozent). Das Mindestelterngeld von 300 Euro erhalten alle, die nach der Geburt ihr Kind selbst betreuen und höchstens 30



Stunden in der Woche arbeiten, etwa auch Studierende, Hausfrauen und Hausmänner und Eltern, die wegen der Betreuung älterer Kinder nicht gearbeitet haben. Mehrkindfamilien mit kleinen Kindern profitieren vom so genannten Geschwisterbonus: Sie erhalten einen Zuschlag von 10 Prozent des sonst zustehenden Elterngeldes, mindestens aber 75 Euro. Bei Mehrlingsgeburten wird ein Mehrlingszuschlag von 300 Euro für jedes weitere neugeborene Kind gezahlt.

ElterngeldPlus: Zeit fürs Kind und Chancen im Job

Viele Mütter und Väter wünschen sich, für ihr Kind da zu sein und Verantwortung im Beruf zu übernehmen. Besonders in den ersten Lebensjahren des Kindes ist es für Eltern oft keine leichte Aufgabe, beides unter einen Hut zu bringen. ElterngeldPlus macht es Müttern und Vätern leichter, Elternzeit und Teilzeitarbeit miteinander zu kombinieren. Eltern, die nach der Geburt des Kindes Teilzeit arbeiten, können die Bezugszeit des Elterngeldes verlängern: Aus einem Elterngeldmonat werden zwei ElterngeldPlus-Monate. Entscheiden Mütter und Väter sich, zeitgleich mit ihrem Partner in Teilzeit zu gehen – für vier Monate lang parallel und zwischen 25 bis 30 Wochenstunden – erhalten sie mit dem Partnerschaftsbonus vier zusätzliche ElterngeldPlus-Monate.

Elternzeit

Bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres des Kindes haben berufstätige Mütter und Väter Anspruch auf Elternzeit zur Betreuung des Kindes. Dabei bleibt das Arbeitsverhältnis bestehen und es kann an den eigenen

oder einen äquivalenten Arbeitsplatz zurückgekehrt werden. Eltern können die Elternzeit auch gemeinsam in Anspruch nehmen. Maximal 12 Monate der Elternzeit können mit Zustimmung des Arbeitgebers für einen späteren Zeitraum (zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr) aufgehoben werden. Während der ist eine Teilzeittätigkeit von bis zu 30h/Woche möglich. Das daraus erzielte Einkommen wird jedoch bei der Höhe des Elterngeldes berücksichtigt und ist der zuständigen Stelle mitzuteilen. Dem Arbeitnehmer kann in dieser Zeit nur in Ausnahmesituationen gekündigt werden. Die Elternzeit muss mindestens sieben Wochen vor ihrem Beginn schriftlich beim Arbeitgeber angemeldet werden.

Landeserziehungsgeld

Eltern, die im Freistaat Sachsen leben, können im zweiten oder dritten Lebensjahr ihres Kindes ein Landeserziehungsgeld erhalten. Mit dem Landeserziehungsgeld unterstützt der Freistaat Sachsen besonders jene Eltern, die sich für eine längerfristige eigene häusliche Betreuung des Kindes entschieden haben und zum Beispiel die vollen drei Jahre der gesetzlichen Elternzeit in Anspruch nehmen möchten. Wenn Sie für ihr Kind einen Platz in einer mit staatlichen Mitteln geförderten Kindertageseinrichtung oder eine staatliche Förderung der Tagespflege beanspruchen, ist das Landeserziehungsgeld in aller Regel ausgeschlossen. Informationen zu Frist und Dauer des Bezugs von Landeserziehungsgeld erhalten Sie unter:

www.sachsen.de → Familie, Soziales, Gesundheit → Familie → Leistungen für Familien *LK Leipzig/Red.*

Weitere Informationen finden Sie unter:

- www.bmfsfj.de
- www.familien-wegweiser.de
- www.sachsen.de
- www.amt24.sachsen.de

KONTAKT

Landratsamt Landkreis Leipzig | Sozialamt

Stauffenbergstraße 4 | 04552 Borna | Telefon: (0 34 33) 2 41 21 01

www.landkreisleipzig.de, Rubrik Lebenslagen A-Z: Elterngeld / Landeserziehungsgeld

Kindergeld / Kindergeldzuschlag

Bei der Familienkasse kann das Kindergeld beantragt werden. Angestellte im öffentlichen Dienst wenden sich an die zuständige Familienkasse öffentlich-rechtlicher Arbeitgeber. Kindergeld wird unabhängig vom Einkommen gezahlt. Es beträgt monatlich 190 Euro für die ersten beiden Kinder, für das dritte Kind 196 Euro und ab dem vierten Kind 221 Euro.

Kinderzuschlag in Höhe von monatlich maximal 140 Euro je Kind können Eltern beantragen, die mit ihrem Einkommen den elterlichen Bedarf abdecken können, nicht aber den der Kinder. Ab dem 01.07.2016 wird der Kinderzuschlag um 20 Euro monatlich angehoben. *Red.*

KONTAKT

Familienkasse der Agentur für Arbeit Leipzig

Georg-Schumann-Straße 150 | Haus 1, 2. Etage | 04159 Leipzig

Service-Rufnummer: (08 00) 4 55 55 30 (Mo–Fr 8.00–18.00 Uhr)

Service-Rufnummer (Zahlungstermin): (08 00) 4 55 55 33

www.arbeitsagentur.de (Merkblätter zum Thema „Kindergeld“ bzw. „Kinderzuschlag“)

Arbeitslosengeld II

Sie können finanzielle Unterstützung beim Kommunalen Jobcenter des Landkreises Leipzig erhalten, wenn Ihr Familieneinkommen



nicht ausreichend ist. Andere Einkommensarten wie Kindergeld, Unterhalt und Elterngeld werden grundsätzlich bei der Berechnung Ihres Bedarfes mit herangezogen. Bereits während der Schwangerschaft erhalten Sie bei vorliegender Hilfebedürftigkeit einen Mehr-

bedarf in Höhe von 17% (ab der 13. Schwangerschaftswoche) des jeweils gültigen Regelbedarfes und auch ein einmaliger Zuschuss für die Beschaffung von Schwangerschaftsbekleidung wird gewährt. Im Monat vor der Geburt Ihres Kindes wird Ihnen auf Antrag weiterhin

ein zweckgebundener Zuschuss zur Bekleidungsausstattung und zur „sonstigen Ausstattung“ des zu erwartenden Kindes gewährt. Auch können Sie Unterstützung beim Wiedereinstieg nach der Elternzeit ins Berufsleben, z.B. durch Vermittlungsangebote, erhalten. *Red.*

KONTAKT

Wurzen

Friedrich-Ebert-Str. 2 | 04808 Wurzen
Telefon: (0 34 37) 9 84-10

Grimma

Südstraße 80, Geb. 62 | 04668 Grimma
Telefon: (0 34 37) 9 84-20

Geithain

Str. der Deutschen Einheit 6
04643 Geithain
Telefon: (0 34 37) 9 84-30

Groitzsch

Richard-Wagner-Str. 8 | 04539 Groitzsch
Telefon: (0 34 37) 9 84-50

Borna

Stauffenbergstr. 4, Haus 1 | 04552 Borna
Deutzener Str. 24 | 04552 Borna
Telefon: (0 34 37) 9 84-40

Markkleeberg

Hauptstr. 101 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (0 34 37) 9 84-60

Markranstädt

Hordisstr. 1 | 04420 Markranstädt
Telefon: (0 34 37) 9 84-80

Bildung und Teilhabe

Sofern Sie und Ihr Kind soziale Leistungen wie Arbeitslosengeld II, Wohngeld, Kinderzuschlag, Sozialhilfe oder Leistungen nach Asylbewerberleistungsgesetz beziehen, können Sie auf Antrag natürlich auch alle Leistungen des Bildungs- und Teilhabepaketes in Anspruch nehmen.

Wofür erhalten Sie Unterstützung?

- Ausflüge in Kinderkrippe und Kindergarten (auch bei Tagesmüttern)
- Ausflüge in der Schule und im Hort (Wandertage, Exkursionen, Museum etc.)
- Klassenfahrten und mehrtägige Ausflüge in Schulen, KiTas und Horten
- Schulmaterial von 100 Euro/Schuljahr pauschal
- Kosten für Schülerbeförderung
- Lernförderung bei Versetzungsgefahr

- Mittagessen in der KiTa oder Schule
- Leistung von maximal 10 Euro im Monat kann nach Wunsch zum Beispiel eingesetzt werden für:
 - » Mitgliedsbeiträge der Bereiche Sport, Spiel, Kultur und Geselligkeit
 - » Unterricht in künstlerischen Fächern
 - » Angeleitete Aktivitäten der kulturellen Bildung
 - » Die Teilnahme an Freizeiten (z.B. Ferienlager)

Kommunales Jobcenter Landkreis Leipzig

KONTAKT (für Empfänger von SGB II – Leistungen)

Wurzen: Telefon: (0 34 37) 9 84-10

Groitzsch: Telefon: (0 34 37) 9 84-50

Grimma: Telefon: (0 34 37) 9 84-20

Markkleeberg: Telefon: (0 34 37) 9 84-60

Geithain: Telefon: (0 34 37) 9 84-30

Markranstädt: Telefon: (0 34 37) 9 84-80

Borna: Telefon: (0 34 37) 9 84-40

KONTAKT (für Empfänger von SGB XII/Wohngeld und/oder Kinderzuschlags-Leistungen)

Team Bildung und Teilhabe

Südstraße 80, Gebäude 62 | 04668 Grimma | Telefon: (0 34 37) 9 84 31 11

Fax: (0 34 37) 9 84 99 31 11 | E-Mail: bildung-teilhabe@lk-l.de

www.landkreisleipzig.de/bildungs-und-teilhabepaket.html

Buchempfehlung



Ulrike Schrimpf

Wie kann ich dich halten, wenn ich selbst zerbreche?

ISBN 978-3-5170-8906-5

Südwest Verlag

In ihrem Buch berichtet Ulrike Schrimpf nicht nur über ihre eigenen Erfahrungen, sondern auch von möglichen Vorzeichen in der Schwangerschaft, Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven. Denn die postpartale Depression ist schon lange kein Randthema mehr, sondern eine weit verbreitete Erkrankung. Ihr Wunsch ist es, allen (werdenden) Müttern eine Alternative zur perfektionistischen Selbstkasteiung zu zeigen und zu einem entspannten Umgang nicht nur mit ihren Babys, sondern auch mit sich selbst.

Red.

Für das, was Ihnen wichtig ist

Familienzuwachs kündigt sich an – die Vorfreude ist meist riesengroß. Riesengroß scheint oft auch das Bedürfnis, den Kleinen ein besonders annehmliches Nest zu bauen – mit all den Dingen, die man glaubt, kaufen zu müssen. Wer sein Geld weniger in ein Mobile überm Wickeltisch als in ein mobiles Gefährt zur bestandenen Führerscheinprüfung investieren möchte, ist mit einem Sparplan der Sparkasse Leipzig gut beraten. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, für den Nachwuchs finanziell vorzusorgen. Angefangen vom verschiedenen Sparanlagen, über die Sparkassen Kinderleichtvorsorge, den DekaJunior Sparplan bis zum kostenlosen Girokonto. Auch wenn man mit keinem Geld der Welt das kaufen kann, was jedes Kind am meisten braucht, hilft ein finanzielles Polster, eine solide Basis für die Zukunft des Sprösslings zu schaffen. Egal, bei welchen Vorhaben Sie Ihr Kind finanziell unterstützen möchten – wir begleiten Sie gern.

Sparkasse Leipzig

Wir helfen Ihnen, Ihre Zukunft zu gestalten.

Das Sparkassen-Finanzkonzept.

Entdecken Sie den Unterschied
in Ihrer Sparkasse.

Mehr erfahren Sie auf:
sparkasse-leipzig.de

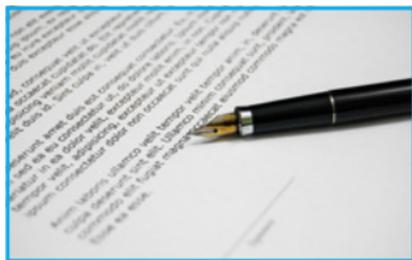
 Sparkasse
Leipzig

Geburtsurkunde

Ein neugeborenes Kind muss innerhalb einer Woche beim Standesamt des Ortes, in dem das Kind geboren wurde, angemeldet werden. In der Klinik bzw. im Geburtshaus werden alle Daten aufgenommen und an das Standesamt weitergeleitet. Die Urkunde kann meist wenige Werktage nach der Geburt beim Standesamt des jeweiligen Geburtsortes abgeholt werden. Hier erfolgt auch die Eintragung in das Familienstammbuch. *Red.*

Weitere Informationen sowie die Öffnungszeiten zur Abholung der Geburtsurkunde erfragen Sie bitte beim zuständigen Standesamt.

Vaterschaft, Sorgerecht, Unterhalt, Unterhaltsvorschuss



Beim Jugendamt des Landkreises Leipzig, beim zuständigen Standesamt sowie durch Amtsgerichte und Notare kann die Vaterschaft zu Kindern von nicht miteinander verheirateten Eltern anerkannt werden. Die Eltern können die Vaterschaft anerkennen lassen, sobald sie wissen, dass sie Nachwuchs erwarten. Um die gemeinsame Sorge für ein Kind ausüben zu können, das nicht in einer Ehe geboren wurde, muss eine gemeinsame Sorgerechtserklärung beim Jugendamt oder einem Notar abgegeben werden. Dafür sind die Vaterschaftsanerkennung und die Zustimmung der Mutter notwendig.

Das Jugendamt des Landkreises Leipzig berät zur Vaterschaftsanerkennung, zum Sorgerecht und zu Fragen der Unterhaltsverpflichtung.

In diesem Rahmen erfolgt auch die Erstfestlegung einer Unterhaltsverpflichtung sowie die Festlegung des Unterhaltsbetrages. Weiterhin kann Unterhaltsvorschuss von Alleinerziehenden beantragt werden, die vom anderen Elternteil keinen Unterhalt erhalten.

KONTAKT

Landratsamt Landkreis Leipzig
Jugendamt
Stauffenbergstraße 4 | 04552 Borna
Telefon: (0 34 33) 2 41 23 01

Außenstelle
Karl-Marx-Straße 22 | Haus 2
04668 Grimma

www.landkreisleipzig.de → Bürgerservice → Lebenslagen → U → Unterhaltsvorschuss

Auf Seite 38 finden Sie eine Checkliste für die zu erledigenden Formalitäten nach der Geburt mit einer Übersicht über die zuständigen Behörden und Anlaufstellen.

Buchempfehlung



Antje Drössel

Das Schmuse Wickel Buch.

Die besten Bewegungs- und Entspannungsübungen für Ihr Baby

ISBN 978-3466345564

Kösel-Verlag, 2011

So wird die tägliche Routine zur Wohlfühlzeit. Mit dem Wellness-Konzept für Windelkinder (WellKin®) fördern Eltern spielerisch die Entwicklung und schenken ihrem Baby ungeteilte Aufmerksamkeit fernab vom Alltagsstress. Die besten Bewegungs- und Entspannungsübungen machen aus dem morgend- und abendlichen Wickeln ein besonderes Erlebnis mit Kuschelfaktor. Und endlich kommen auch Mamis und Papis nicht zu kurz. Zahlreiche Tipps für schlafhungrige und gestresste Eltern bringen den Wellness-Urlaub an den Wickeltisch.

Red.

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Hilfe und Begleitung bei der Trauerverarbeitung erfahren Eltern auch durch den Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

- Einzelgespräche für Mütter und Eltern
- Treffen und Gespräche der Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“ sowie in der Gruppe „Tautropfen“ für frühverwaiste Eltern *Red.*

KONTAKT

Bundesverband Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.
Roßplatz 8a | 04103 Leipzig | Telefon: (03 41) 9 46 88 84
E-Mail: kontakt@veid.de | www.veid.de

Schmetterlingskinder

Die Arbeitsgruppe „Schmetterlingskinder“ widmet sich der Aufgabe, totgeborenen Kindern mit einem Geburtsgewicht von weniger als 500 g eine würdevolle Bestattung zu ermöglichen. Dafür wurde den betroffenen Eltern ein schönes Areal auf dem Lindenaus Friedhof zur Verfügung gestellt, wo Trauerfeiern organisiert und die Kinder würdevoll beigesetzt werden. Die Trauerfeiern sind offen für alle Menschen, unabhängig von Glauben und Religion. *Red./Hospiz e.V.*

KONTAKT

Hospiz Verein Leipzig e.V. | Arbeitsgruppe Schmetterlingskinder
Frau Jahn, Frau Cieslak (Caritasverband Leipzig e.V.)
Elsterstraße 15 | 04109 Leipzig | Telefon: (0341) 9636138 | www.schmetterlingskinder-leipzig.de

Gute Hoffnung, jähes Ende*

** Hannah Lothrop (Buch zum Thema)*

Der Tod eines Kindes vor, während oder kurz nach der Geburt ist ein Tabuthema in der heutigen Gesellschaft. Der offene Gesprächskreis

soll Betroffenen die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches und damit Raum für die Trauerarbeit um das verstorbene Kind bieten. Der Kontakt zu anderen Eltern mit ähnlichem Schicksal kann bei der Verarbeitung des eigenen Schicksals sehr hilfreich sein. Die Betroffenen erfahren, dass sie nicht allein sind und können sich so gegenseitig wertvolle Unterstützung geben.

Katrin Trajkovits

KONTAKT

Lichtblick e.V. | Familienzentrum | Katrin Trajkovits
Hauptstraße 56 | 04416 Markkleeberg
Telefon: (03 41) 3 54 28 48 | www.lichtblick-für-familien.de

Buchempfehlungen



Hannah Lothrop
Gute Hoffnung – jähés Ende
ISBN 978-3466343898
Kösel Verlag

Dieses Buch begleitet Eltern in ihrer Trauer um ein verlorenes Kind. Es gibt konkrete Hilfen zur Heilung von Körper und Seele. Erfahrungen aus vielen Jahren Trauerarbeit sind eingeflossen, Trauernde kommen selbst zu Wort.

Red.



Ute Horn
Leise wie ein Schmetterling. Abschied vom fehlgeborenen Kind
ISBN 978-3775143783
SCM Hänssler, 2013

Ute Horn hat selber fünf Fehlgeburten erlebt. Sie erzählt auf einfühlsame Weise und sehr praktisch anhand von vielen Erlebnisberichten, warum Trauerarbeit so wichtig ist.

SCM Hänssler/Red.

Register

A		Familienpaten.....	76
Akupunktur	18	Familienzentrum.....	72
Alleinerziehende.....	83	Fehlgeburt	108 f.
Arbeitslosengeld II	102	Frühe Hilfen.....	86 ff.
		Frühgeborene Kinder.....	32 f.
		Frühpräventionsangebot	91
		Füße, gesunde	52
B		G	
Babyblues	38	Geburt	20 ff.
Babymassage.....	56	Geburtshaus.....	28
Babysauna.....	55	Geburtsurkunde	106
Babyschwimmen	53 f.	Geburtsvorbereitung	12, 16 f.
Beleggeburt.....	20		
Bildung und Teilhabe	103 f.		
		H	
C		Hausgeburt.....	28
Checkliste Kliniktasche.....	15 f.	Haushaltsmanagement.....	73
Checkliste Behördengänge ...	19, 38	Hebammen.....	11 ff.
		Homöopathie bei Kindern.....	50
E			
Elternberatung	93	I	
Elterngeld	99 f.	IBCLC	45
Elternzeit	100 f.		
Ergotherapie	58	J	
Ernährung		Jugendamt.....	82 f.
» Schwangerschaft.....	14	Junge Mütter.....	69
» Baby/Kleinkind.....	47 f.		
Erstausstattung.....	30 f.	K	
Erste Hilfe am Kind.....	51	Kinderbekleidung.....	63
Erziehungs- und		Kinderbetreuung.....	74 f.
Familienberatung	92	Kindergeld	102
Evolutionspädagogik.....	60	Kinderschutz.....	86 f.
		Kindersitz.....	78
F		Kliniken	20 ff.
FabiMobil.....	76		
Familienbildung	66 f.		

Krabbelgruppen	67 f.	S	Schmetterlingskinder	108
Kreative Angebote	68 ff.		Schwangerschaftsberatung.....	84
Kur	96 f.		Sorgerecht.....	106 f.
L			Staatliche Unterstützung.....	98 ff.
La Leche Liga	43 f.		Stillberatung.....	43 ff.
Landeserziehungsgeld.....	101		» IBCLC	45
			» LLL.....	43 f.
			» Stillforum Leipzig e. V.	45
M			Stoffwindeln.....	62
Maisterlabyrinth®	79	T		
Musikalische Spiel- und Tanzgruppen.....	70		Totgeburt	108 f.
Mutterpass.....	6		Tragen.....	64 f.
Mutterschaftsgeld.....	98	U		
Mutterschutz.....	98		Unterhalt	106 f.
Mutter- /Vater-Kind-Kuren.....	96 f.		Unternehmungen mit der ganzen Familie.....	77 ff.
N		V		
Nachsorge	34 f.		Vaterschaft.....	106 f.
Notrufnummern.....	U2, 88 f.		Vorbereitung Klinikaufenthalt....	15f.
			Vorsorgeuntersuchungen	
O			» Kind	40 ff.
Osteopathie.....	61		» Schwangerschaft.....	6 ff.
P		W		
PEKiP®	53		Wickeln	62
PIMO	57		Willkommen im Leben	90
Pränataldiagnostik.....	7 ff.		Wochenbett	34
» Fachberatungsstelle.....	9	Z		
» St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig	10		Zahngesundheit.....	46 ff.
» Universitätsklinikum Leipzig	8			
R				
Rückbildung	34 f.			

IMPRESSUM

© familia koch Verlag, Leipzig 2015

Alle Rechte vorbehalten. Das Manuskript ist Eigentum des Verlages und urheberrechtlich geschützt. Ein Nachdruck und jede Art der Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist untersagt. Auch dürfen keine Texte und Anzeigen (oder ~ausschnitte) zu Werbezwecken oder zum Zweck der Weiterveräußerung oder Speicherung in Datenbanken verwendet werden.

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge in diesem Ratgeber sind vom Verlag sorgfältig geprüft worden. Eine Haftung des Verlages oder der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sie sollten in eigener Verantwortung entscheiden, ob Sie die in dem Ratgeber gegebenen Ratschläge und Hinweise annehmen möchten.

4. Auflage – 01/2016

Verlag und Anzeigenleitung: familia Verlag, Handwerkerhof 9, 04316 Leipzig,

Telefon: (03 41) 2 31 00 17 12, www.familia-verlag.de

Redaktionelle Leitung: Steffen Koch, Anzeigen, Text, Redaktion, Satz und Layout: familia Verlag

Druck: Druckerei Roland Koch

Bildnachweis:

Titel, S. 4, S. 5, S. 11 links, S. 39, S. 81: Redokart Fotografie | **S. 1, S. 74, S. 76, S. 96:** LK Leipzig | **S. 6:** Bildarchiv familia Verlag | **S. 7 links:** MedicalPrudens/pixabay.de
S. 7 rechts: Der Arzt/pixelio.de | **S. 11 rechts:** tasha/pixabay.de | **S. 22, S. 23:** St. Elisabeth-Krankenhaus | **S. 28 links, S. 82:** PublicDomainPictures/pixabay.de
S. 28 rechts: debowsyfoto/pixabay.de | **S. 46, S. 48:** Dr. Silvia Träupmann | **S. 54:** McStone/pixabay.de | **S. 55:** Sauna im See | **S. 57:** PIMO-Entdeckungsraum | **S. 58:** Andrea Joseph | **S. 59:** Praxis Entwicklungssprung | **S. 60 links:** geralt/pixabay.de
S. 60 rechts: berwis/pixelio.de | **S. 62 links:** Shooting-Traum | **S. 62 rechts:** Christine Bendel | **S. 65:** LeLo | **S. 67:** lichtkunst.73/pixelio.de | **S. 67 rechts:** lavaki/pixabay.de
S. 79: Maisterlabyrinth | **S. 98:** Petra Bork/pixelio.de | **S. 100 links:** Uwe Schlick/pixelio.de | **S. 100 rechts:** Rainer Sturm/pixelio.de | **S. 102:** Thorben Wengert/pixelio.de
S. 106 links: jarmoluk/pixabay.de | **S. 106 rechts:** Claudia Hautumm/pixelio.de

Eine Schutzgebühr in Höhe von 3,90 Euro wird erhoben, wenn das Buch über unsere Homepage www.familia-verlag.de bestellt und nicht über die Netzwerkpartner des Ratgebers bzw. Gynäkologen und Kinderärzte im Landkreis Leipzig vertrieben wird.

Ein Dankeschön

Die Redaktion bedankt sich sehr herzlich für die gute Unterstützung bei der Erarbeitung der Inhalte. Unser Dank gilt allen Autoren und Partnern für die interessante und anregende redaktionelle Zusammenarbeit. Vielen Dank auch an alle Korrekturleser.



Die Wächter von Avalon

VERTRAUE DARAUF, WAS MIT DIR GESCHIEHT



Amanda Koch
Die Wächter von Avalon
Die Prophezeiung
Band 1 der Trilogie

416 Seiten, Hardcover
16,95 EURO (D)
ISBN: 978-3-943987-14-0
familia Verlag, 2013



VERSTEHE, WER DU WIRKLICH BIST, UND DU ERKENNST DEINEN WEG

Amanda Koch
Die Wächter von Avalon
Der Fluch des Suadus
Band 2 der Trilogie

448 Seiten, Hardcover
16,95 EURO (D)
ISBN: 978-3-943987-72-0
fehu, 2014



DER WEG ZUM LICHT FÜHRT DURCH DIE DUNKELHEIT

Amanda Koch
Die Wächter von Avalon
Die Legende von Yr
Band 3 der Trilogie

512 Seiten, Hardcover
17,95 EURO (D)
ISBN: 978-3-943987-98-0
fehu, 2015



weitere Infos unter:
www.diewaechtervonavalon.de
www.amandakoch.de
www.fehu-fantasy.de
www.familia-verlag.de/shop

KINDERBÜCHER AUS DEM

FAMILIA VERLAG



GESCHICHTEN AUS DRAFEENIEN

ISBN 978-3-9812959-7-9
 Amanda Koch • Klaus Höhne
 Hardcover • 200 x 275 mm • 32 Seiten
 D 12,95 Euro • A 13,95 Euro



STERNENWELT

Auf der Suche nach dem Platz am Himmel

ISBN 978-3-943987-56-0
 Amanda Koch • Martina Jelušić
 Hardcover • 214 x 210 mm • 36 Seiten
 D 10,95 Euro • A 11,95 Euro



DER ZAUBER UNTER DER SONNE

Wie Eóin den Frühling fand

ISBN 978-3-943987-85-0
 Amanda Koch • Klaus Höhne
 Hardcover • 150 x 210 mm • 32 Seiten
 D 9,95 Euro • A 10,95 Euro



DER ZAUBER UNTER DER SONNE

Kyra und das Geheimnis des Meeres

ISBN 978-3-943987-69-0
 Amanda Koch • Klaus Höhne
 Hardcover • 150 x 210 mm • 32 Seiten
 D 9,95 Euro • A 10,95 Euro

ROMANE VON FEHU FANTASY

DIE WÄCHTER VON AVALON

Trilogie von Amanda Koch • Hardcover • 220 x 146 mm



1. DIE PROPHEZEIUNG

ISBN 978-3-943987-14-0
 2013 • 416 Seiten
 D 16,95 Euro • A 17,50 Euro



2. DER FLUCH DES SUADUS

ISBN 978-3-943987-72-0
 2014 • 448 Seiten
 D 16,95 Euro • A 17,50 Euro



3. DIE LEGENDE VON YR

ISBN 978-3-943987-98-0
 2015 • 512 Seiten
 D 17,95 Euro • A 18,50 Euro