



Stadt Leipzig

Willkommen im Leben Babykalender



MONAT 1

Willkommen im Leben

Das Startpaket für unsere jüngsten Leipziger

Geschwister einbeziehen

Zur Vorbereitung auf die Rolle als großer Bruder oder große Schwester kann Ihr Kind beispielsweise im Klinikum St. Georg gGmbH spielerisch den Umgang mit einem Baby erlernen.

☎ 0341 9093531

„Erste Schritte“

Die App „Erste Schritte“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren und Jugend ist kostenlos und informiert Sie über alle Themen, die im ersten Jahr anstehen.

🌐 www.bmfsfj.de



Familienhebammen

Zusätzlich zur Nachsorgehebamme begleiten Familienhebammen junge Familien intensiv, wenn ein besonderer Unterstützungsbedarf besteht. Sie kommen nach Hause und begleiten Sie kostenfrei in den ersten drei Lebensjahren des Kindes.

☎ 0341 1236726

✉ familienhebammen@leipzig.de

Sozialpädagogische Beratung vor Ort

Die Mitarbeiterinnen des „PAAT“ bieten kostenfrei sozialpädagogische Beratung für Schwangere, werdende Väter und Eltern mit Kindern im Alter bis zu 3 Jahren. Sie informieren über Hilfs- und Unterstützungsangebote der Stadt Leipzig, beraten zu Themen rund um Schwangerschaft und Familie, geben praktische Hilfestellung bei der Beantragung von Leistungen, vermitteln und begleiten auf Wunsch zu Behörden und Einrichtungen.

Bereich Nordost: ☎ 0341 1231891

Bereich Südost: ☎ 0341 1233731

✉ paat@leipzig.de

Nachsorgehebamme

Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt hilft, berät und unterstützt Sie eine Nachsorgehebamme zu Hause. Die Adressen von Leipziger Hebammen finden Sie auf:

🌐 www.hebammensuche.de

🌐 www.hebammen-leipzig.de



Prof. Dr. Gesine Grande (Rektorin der HTWK Leipzig)

Es gibt nicht DIE eine, richtige Säuglingspflege. Sie machen alles richtig, wenn Sie langsam mit dem Baby zusammen lernen, was es braucht. Am Anfang sind das vor allem Zuneigung, Nähe und verlässliche Gewohnheiten. Eltern brauchen viel mehr Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen, als ihre Babys.

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Kalendermonat(e):

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Nicht vergessen!

- Anträge für Elterngeld und Kindergeld abgeben
- Info an Arbeitgeber über Elternzeit
- Kinderarzt suchen

Ein Foto von unserem Baby im 1. Lebensmonat



Projekt wellcome

Gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-Stress zu bewältigen. Wer keine Hilfe hat, kann sie von „wellcome“ * bekommen. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin unterstützt Sie individuell ein- bis zweimal pro Woche für ca. 2 Stunden. Sie begleitet z. B. den Gang zum Kinderarzt, spielt mit dem Geschwisterkind, wacht über den Schlaf des Babys, während die Mutter sich ausruht und hört zu. Deutschlandweit gibt es über 250 wellcome-Teams, zwei davon befinden sich in Leipzig mit ca. 30 Ehrenamtlichen.

Haben Sie Interesse oder Fragen zum Projekt?
 ☎ 0341 64029420 (Mo. 12–14 Uhr)
 ☎ 0341 90980663 (Fr. 10–12 Uhr)
 🌐 www.wellcome-online.de

Stillberatung und Stillinfoabende

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind. Sie stärkt Körper und Seele des Babys, ist immer verfügbar und kostenlos. Aber vielleicht haben Sie Sorge, Ihr Kind könnte beim Stillen nicht satt werden? Oder Sie haben Schwierigkeiten beim Stillen? Ihre Hebamme oder folgende spezielle Stillberaterinnen beantworten gern all Ihre Fragen.

Stillberatung LaLecheLiga vor Ort
 🌐 www.stillgruppe-leipzig.de

Elisabeth Krankenhaus
 ☎ 0341 39596090

Stillforum-Leipzig e.V.
 🌐 www.stillforum-leipzig.de

Stillgruppen im Familienzentrum Plagwitz
 ☎ 0341 4772462

Schrei-Beratung

Wenn Ihr Baby unaufhörlich lang oder häufig weint und sich kaum beruhigen lässt, sollten Sie zunächst Rat in der Kinderarztpraxis suchen. Versuchen Sie liebevoll zu bleiben und schütteln Sie es auf keinen Fall. Auch die Sprechstunden für Familien mit Baby am Helios und an der Uniklinik Leipzig (☎ 0341 8641251) können helfen, diese Situationen gut zu meistern. Wenn das Baby sich nicht beruhigen kann und Sie jemanden zum Reden brauchen, melden Sie sich gern.

☎ Elterntelefon 0800 111 0 550 (kostenfrei)
 🌐 www.kindergesundheit-info.de
 Stichwort „Schreien“

Familienzentrum Plagwitz
 Schreikind-Beratung:
 ☎ 0341 4772462



Griseldis Wenner (Fernsehmoderatorin)

Auch wenn keine Impfpflicht besteht, halte ich es als 2fache Mutter für ausgesprochen wichtig, die Grund-Impfungen für Babys und Kleinkinder in vollem Umfang in Anspruch zu nehmen. Mit Tetanus, Polio, MMR & Co ist nicht zu spaßen! Schützen Sie ihr Kind schon von den ersten Lebenswochen an.

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Nicht vergessen!

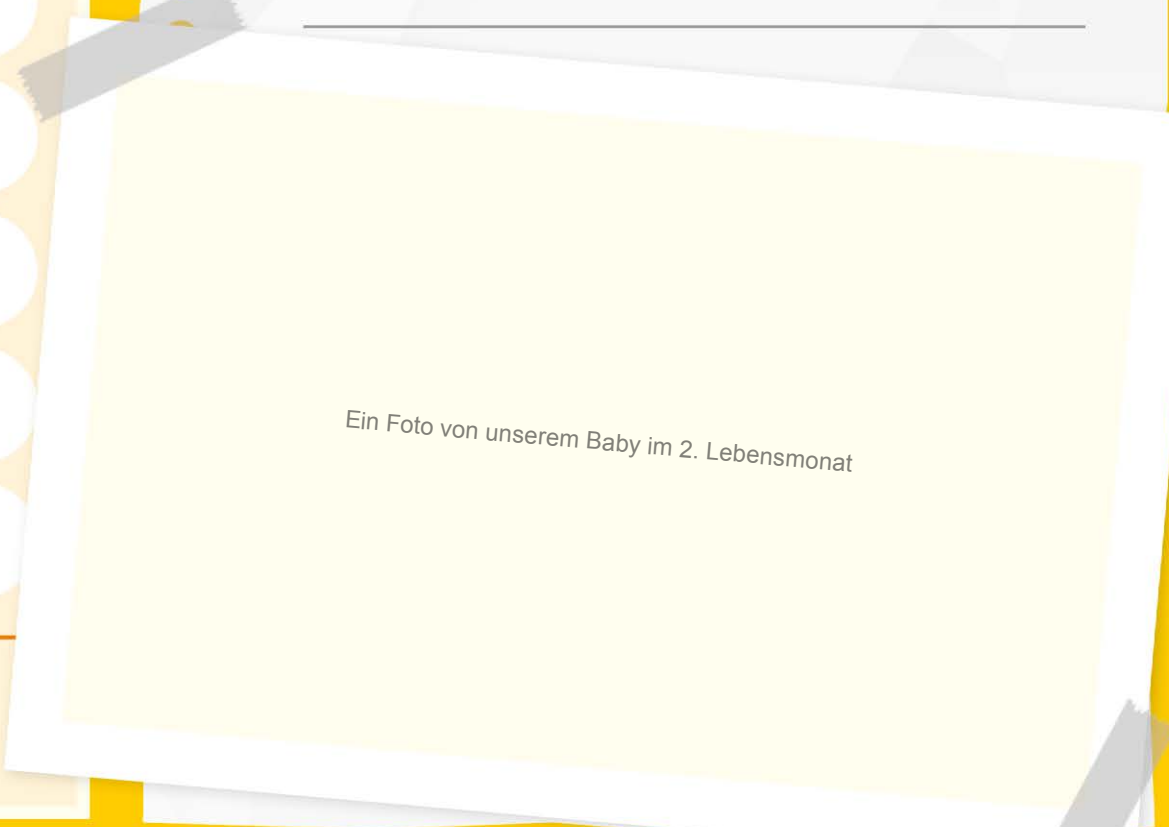
- U 3 Termin machen
- Rückbildungskurs suchen
- Impftermin machen
- Elterngeld beantragt?

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Ein Foto von unserem Baby im 2. Lebensmonat



Eltern-Kind-Kurse

In einigen Familienzentren, Hebammenpraxen und Vereinen können verschiedene zum Teil kostenpflichtige Kurse besucht werden. So gibt es beispielsweise Babymassagegruppen, Krabbelgruppen oder Elterntreffs.

- 🌐 www.muetterzentrum-leipzig.de
- 🌐 www.muehlstrasse.de

Auch der Kinderschutzbund Leipzig bietet Elternkurse zu den verschiedensten Themen an, so z. B. Starke Eltern – Starke Kinder® für Eltern von 0–3-jährigen Kindern

- 🌐 www.dksb-leipzig.de



Studenten als Eltern

Sie haben ein Kind und studieren in Leipzig? Ob Sie Austausch, Unterstützung oder Kinderbetreuung suchen – die ersten Anlaufstellen für Fragen rund ums Studium mit Kind sind:

Sozialberatung beim Studentenwerk
☎ 0341 9659809

Studentische Eltern Leipzig e.V. *
☎ 0341 2117194

🌐 www.studentische-eltern.de

Elternbriefe

Den ersten Elternbrief haben Sie zusammen mit der Geburtsurkunde erhalten, die nächsten Briefe kommen kostenfrei per Post. Falls Sie die Elternbriefe 2–4 noch nicht erhalten haben, wenden Sie sich bitte an den Kinderschutzbund Leipzig. Wenn Sie umziehen oder Ihr Name sich ändert, bitte ebenfalls Bescheid geben, damit Sie die Elternbriefe auch weiterhin erhalten.

Kinderschutzbund Leipzig

☎ 0341 7025718

✉ info@dksb-leipzig.de

Rückbildungsgymnastik

Etwa 8 Wochen nach der Geburt ist es ratsam, mit der Rückbildungsgymnastik zu beginnen. Die Kurse werden von Kliniken und freiberuflichen Hebammen angeboten und über die Krankenkassen finanziert. Sie finden vormittags und nachmittags mit Kindern oder abends ohne Kinder statt. Unter www.hebammensuche.de finden Sie die Kontaktdaten. Alle Familienzentren des **Mütterzentrum e. V. Leipzig** bieten ebenfalls Rückbildungskurse und außerdem Babymassage an.



Prof. Dr. Beate Schücking (Rektorin der Uni Leipzig)

Mit einem schreienden Baby hilft es, einen Spaziergang mit Tragetuch bzw. -gurt zu machen – frische Luft tut gut und entspannt.

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Ein Foto von unserem Baby im 3. Lebensmonat

Nicht vergessen!

- Bedarfsmeldung Kitaplatz abgeben unter www.meinkitaplatz-leipzig.de
- U 3 erledigt?
- U 4 Termin machen
- trotz Babystress Zeit für sich selbst nehmen

Impfen

Der Impfkalender im U-Heft Ihres Kindes informiert Sie über die empfohlenen Impfungen. Sind Sie unsicher oder haben Sie Fragen, so wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Hebamme. Im Internet erfahren Sie die aktuellen Impfempfehlungen des Landes Sachsen.

www.leipzig.de/impfungen

Über Nutzen und mögliche Nebenwirkungen der empfohlenen Impfungen informieren Sie sich auf folgender Website:

www.impfen-info.de

Babyschwimmen

Beim Babyschwimmen kann Ihr Baby spielerische Erfahrungen mit dem Wasser machen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie etwas dazu bezahlt. Die Kurse für Baby und Mama oder Papa bieten zum Beispiel folgende Einrichtungen an:

Volkshochschule Leipzig
☎ 0341 1236000

🌐 www.vhs-leipzig.de

Sportbäder

☎ 0341 9692359

🌐 www.sportbaeder-leipzig.de



Vätermonate beim Elterngeld

Wenn Sie planen, dass Ihr Partner nach Ihnen zu Hause bleibt, ist jetzt der rechte Zeitpunkt, sich darum zu kümmern. Es ist notwendig, dies dem Arbeitgeber rechtzeitig mitzuteilen. In der Elterngeldstelle können Sie sich dazu während den Öffnungszeiten ohne Termin beraten lassen.

🌐 www.leipzig.de/elternsein
☎ 0341 1230



Schwarwel (Karikaturist, Trickfilmer, zweifacher Großvater)

Wenn die Großeltern Ihres Kindes Ihnen Hilfe anbieten – z. B. abendliches Babysitting, mit dem Kinderwagen in den Park gehen, Einkäufe erledigen oder Ihr Abendessen kochen: Nehmen Sie die Hilfe einfach an! Glauben Sie mir: Sie werden ihre Energie noch für die kommenden Monate und Jahre brauchen!

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Nicht vergessen!

- U 4 erledigt?
- Impftermin machen

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Ein Foto von unserem Baby im 4. Lebensmonat

Broschüre zu Bildungsangeboten für Eltern

In Leipzig stehen viele Bildungsangebote für Sie als Eltern bereit. Manche Eltern-Kind-Kurse werden von den Krankenkassen finanziell unterstützt. Fragen Sie danach! Die Broschüre „Familienbildung – Mach mit!“ stellt die verschiedenen Angebote der Familienbildung vor. Sie liegt auch übersetzt in Englisch, Russisch, Arabisch und Vietnamesisch vor. Sie finden sie als PDF im Internet unter:

www.leipzig.de/fib

Familienzentren und Elternkurse

In den Familienzentren können Sie andere Eltern kennenlernen, sich austauschen, Probleme besprechen, Rat holen, den Alltag gemeinsam leben, spielen, lernen und sich erholen. In den Einrichtungen gibt es gemütliche Räume mit offenen Küchen, Wickelmöglichkeiten, Spielzimmern und Gärten. Die Angebote der Familienzentren sind enorm vielfältig. Sie reichen von Geburtsvorbereitung, Stillgruppen, Babymassage, Krabbelgruppen, thematischen Elterntreffs bis hin zu Familienberatung, Kleidertauschbörse, Tagespflegevermittlung u.v.m.

Alle Infos für Angebote und Termine finden Sie unter:

www.muetterzentrum-leipzig.de



Familienzentrum „Mützel“ Grünau
Potschkastr. 50, ☎ 0341 4128515

Familienzentrum „Treffpunkt Linde“- Plagwitz
Walter- Heinze- Str.22, ☎ 0341 4772462

Familienzentrum – Paunsdorf
Wiesenstr.20, ☎ 0341 6897900

Familienzentrum-Thekla
Klingenthaler Str. 14a
☎ 0341 9217562

Familienzentrum Grünau des Caritasverband Leipzig e.V.*
Liliensteinstraße 1
☎ 0341 9454761

www.caritas-leipzig.de

Familientreff im Stadtteilzentrum
Mühlstraße 14 in Reudnitz
☎ 0341 9903600

www.muehlstrasse.de

Elterntelefon

Unter der bundesweiten Nummer 0800 111 0 550 können auch Sie als frisch gebackene Eltern kostenfrei und anonym anrufen, um ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Nöte zu finden. Am Elterntelefon erreichen Sie geschulte ehrenamtliche Berater/-innen, die sich auf Ihre besondere Lebenslage mit dem Baby einstellen.

☎ 0800 111 0 550

🕒 Mo. bis Fr. von 9–11 Uhr
🕒 Mo. bis Fr. von 17–19 Uhr

Sabine Weise (Malerin und Zeichnerin)

Und wenn einem mit dem Baby und all den neuen Aufgaben die „Decke auf den Kopf fällt“... Baby und Picknickdecke schnappen – geht RAUS ins Grüne, in die Natur! Leipzig bietet mit seinen zahlreichen Parkanlagen, Seen und dem Auwaldgürtel großartige Möglichkeiten der Entspannung und Erholung. Sonne, Wind und das wohlthuende Grün der Wiesen machen den Kopf frei, lassen die Seele baumeln und frische Kräfte tanken.

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Kalendermonat(e):

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Ein Foto von unserem Baby im 5. Lebensmonat

Nicht vergessen!

• U 5 Termin machen

Raus ins Grüne

Der **Wildpark** im Leipziger Süden ist gut mit der Straßenbahnlinie 9 Richtung Markleeberg-West, Haltestelle Wildpark erreichbar. Auch in den Stadtgärten können Sie viel entdecken, entspannen und die Natur erleben – zum Beispiel im **Stadtgarten Connewitz** *. Er hat vom 1. April bis 31. Oktober geöffnet. Weitere Informationen über die Stadtgärten, aber auch darüber, wo man in Leipzig gemeinschaftlich gärtnern kann erfährt Ihr unter:

Stadtgarten Connewitz

🕒 Mo. bis Fr. 9–18 Uhr, So. 15–18 Uhr
🌐 www.garten-leipzig.net



Kinderflohmärkte und Second-Hand

Ihr Kind wächst schnell aus den alten Sachen heraus. Eine günstige Alternative zum Neukauf bieten die zahlreichen Kinderflohmärkte und Second-Hand-Läden in Leipzig. Termine für Flohmärkte finden Sie zum Beispiel auf folgenden Internetseiten:

🌐 www.muetterzentrum-leipzig.de, 🌐 www.schlingel-leipzig.de,
🌐 www.kinderflohmaerkte.de, 🌐 www.muehlstrasse.de

Im Nachbarschaftszentrum „Die Tür“ * in der Wiederitzscher Straße 19 in Leipzig Gohlis können Sie beispielsweise Kinderkleidung tauschen. Dort gibt es auch einmal pro Woche eine Krabbelgruppe.

🌐 www.dietuer.org

In der „Toys Company“ * in der Angerstraße 40–42 können gebrauchte Spielsachen abgegeben werden. Sie werden wenn nötig repariert und dann an bedürftige Kinder abgegeben. Standorte für Sammelkisten finden Sie auch im Internet.

☎ 0341 25247920
🕒 Mo. bis Fr. 9–14.30 Uhr
🌐 www.dekra-toyscompany.com

Babysitter

Sie möchten endlich mal wieder einen Abend allein als Eltern genießen? Oder Sie haben einen Termin, bei dem das Baby nicht dabei sein kann? Vielleicht möchten Sie auch einige Stunden ungestört sein? Der Leipziger „Wiesenknopf“ * vermittelt Babysitter und bietet in Schleußig, Gohlis und in der Südvorstadt stundenweise Kinderbetreuung in einer Gruppe an.

☎ 0176 21102629
🌐 www.wiesenknopf-leipzig.de

Fragen zum Kitaplatz

Wenn Sie Fragen zu Kindertageseinrichtungen oder zum Kitaplatz haben, können Sie im Amt für Jugend, Familie und Bildung anrufen.

☎ 0341 1230

Prof. Dr. Kai von Klitzing (Klinikdirektor, Uni-Klinikum)

Wie umgehen mit den guten Ratschlägen von Oma, Opa, Tante, Kollegen, Ärzten? Bleiben Sie im Kontakt mit Ihrem Baby und vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Babys verzeihen Fehler, aber sie verzeihen uns nicht, wenn wir sie aus den Augen verlieren und uns nach den Erwartungen anderer richten.



Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Ein Foto von unserem Baby im 6. Lebensmonat

Nicht vergessen!

• Babyzahnbürste oder Putz-Fingerhütchen kaufen

Erste Hilfskurse für Notfälle mit Kindern

In Leipzig gibt es verschiedene Anbieter von „Erste-Hilfe-Kursen für Notfälle mit Kindern“, zum Beispiel den Arbeiter-Samariter-Bund, das Deutsche Rote Kreuz, die Johanniter-Unfall-Hilfe oder den Malteser-Hilfsdienst. Die nächsten Termine finden Sie auf der Webseite dieser Anbieter oder bei den Familienzentren.

Die Umwelt sicher erkunden

Pflanzen und auch Flaschen mit Reinigungsmitteln sind für krabbelnde Kinder besonders attraktiv. Beim Krabbeln auf der Wiese und in der Wohnung also immer darauf achten! Diese Zimmerpflanzen sind giftig und müssen für Kinder un- erreichbar weit oben stehen: Alpenveilchen, Ritterstern, Christrose, Efeu, Flamingoblume, Primel und Weihnachtsstern. Weitere Infos zu Giftpflanzen unter:

www.botanikus.de

Dran denken, dass Putzmittel und Medikamente kindersicher verschlossen werden. Auch Streichhölzer, Feuerzeuge und Zigaretten nicht in Reichweite des Kindes aufbewahren.

Notfälle

Sollte es einmal zu einem Notfall kommen, können Sie sich rund um die Uhr an eine der folgenden Stellen wenden:

Uniklinik Leipzig, Zentrum für Frauen- und Kindermedizin,
Liebigstraße 20a

Klinikum St. Georg gGmbH,
Delitzscher Str. 141

Kinderärztliches Notfallzentrum,
Riebeckstraße 65

Beim Verdacht auf Vergiftungen suchen Sie bitte schnellstmöglich die Notfallaufnahme auf oder rufen den Notdienst an.

Eine Übersicht zu den Bereitschaftsdiensten der Leipziger Kinder- und Jugendärzte sowie der Apotheken erhalten Sie auf der Internetseite

www.kinderaerzte-leipzig.de

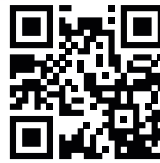
Ärztlicher Notdienst

☎ 0341 19 292 (abends ab 19 Uhr,
Wochende ab 7 Uhr)

Website zur Kindergesundheit

Das Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hält jede Menge Informationen zur Entwicklung des Kindes bereit, gibt Alltagstipps, informiert zu Krankheiten oder auch zum Verhüten von Unfällen.

www.kindergesundheit-info.de



Prof. Dr. Eva Robel-Tillig

(Chefärztin am Klinikum St. Georg)

Jeden Tag wird Ihr Baby Neues entdecken. Doch kleine Legosteine, Batterien, eine Tasse mit heißem Tee oder ein sonst ganz liebes Haustier können schnell für Ihr Baby gefährlich werden. Entdeckungsreisen wollen gut behütet sein! Und falls mal etwas passiert ist, schnell zum Arzt und gründlich untersuchen lassen.

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Nicht vergessen!

• U 5 erledigt?

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Ein Foto von unserem Baby im 7. Lebensmonat

Eltern-Kind-Musik

Wenn Sie mit dem Nachwuchs ein Konzert besuchen wollen, so bieten sich die halbstündigen Babinokonzerte der Musikschule im Theater „Schille“ oder die Babykonzerte im Opernhaus oder der Musikalischen Komödie an. Die Musikschule bietet außerdem auch Kurse für Eltern-Kind-Musik an. Hier erleben Sie gemeinsam mit dem Baby spielerisch die Welt der Musik.

Musikschule

☎ 0341 141420, 🌐 www.musikschule-leipzig.de

Oper Leipzig

☎ 0341 1261261, 🌐 www.oper-leipzig.de

Auch unter den Kursangeboten der Familienzentren finden sich Möglichkeiten für gemeinsame musikalische Betätigung von Eltern und Kindern, z.B. „Bubos Klangkiste“ im Familienzentrum Plagwitz oder „Musikids“ im Familienzentrum Paunsdorf.

Elterncafe

Wenn Sie sich gemeinsam mit einer Freundin mal auf einen Kaffee oder Tee verabreden wollen, so suchen Sie sicher ein Cafe mit Spielzimmer oder einer Spielecke. Alle **Familienzentren** (vorgestellt im 5. Monat) bieten zum Beispiel ein Elterncafe oder ein Elternfrühstück an. Die genauen Zeiten finden Sie auf deren Webseite.

🌐 www.muetterzentrum-leipzig.de

Wenn Sie sich gern auf die Meinung anderer Eltern zu den für Babys gut geeigneten Orten verlassen, so helfen Ihnen vielleicht folgende Internetseiten

🌐 www.schlingel-leipzig.de
🌐 www.babyplaces.de



Prof. Dr. Wieland Kiess (Direktor der Uni-Kinderklinik)

Zum Brei kommen neben dem Gemüse nun neue Zutaten hinzu. Wann Ihr Kind für dieses Geschmackserlebnis bereit ist, wird es durch Neugierde oder Ablehnung deutlich machen. Meiden Sie gezuckerte Fertigbreie, gesalzene und stark gewürzte Lebensmittel. Süßwaren kennt Ihr Kind noch nicht und kann sie darum auch nicht vermissen.

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Nicht vergessen!

- Steckdosensicherungen anbringen
- Erste Laufschuhe besorgen
- an Treppengitter, Ecken- und Kantenschutz denken
- Schränke verschließen und Schubladen sichern
- Fenstersperrriegel anbringen
- Baby-Fahrradhelm besorgen

Ein Foto von unserem Baby im 8. Lebensmonat

Leipziger Erwerbslosenzentrum

Wenn Sie nach der Elternzeit von Arbeitslosigkeit bedroht sind oder Fragen zu Bewerbungen haben, so können Sie sich an das Erwerbslosenzentrum – LEZ wenden. Die Angebote sind kostenfrei.

☎ 0341 4206762

Zurück ins Arbeitsleben

Die Agentur für Arbeit und das Jobcenter Leipzig bieten monatlich Informationsveranstaltungen für Berufsrückkehrende und Alleinerziehende an. Ansprechpartnerinnen für diese Veranstaltungen, den Wiedereinstieg nach der Familienphase und zu allen Fragen rund um das Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ sind die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.

Agentur für Arbeit Leipzig
☎ 0341 91340533, ✉ Leipzig.BCA@arbeitsagentur.de

Jobcenter Leipzig
☎ 0341 580882079, ✉ Jobcenter-Leipzig.BCA@jobcenter-ge.de
🌐 www.perspektive-wiedereinstieg.de

Bei der Durchführung der Veranstaltungen zum Thema „Wiedereinstieg“ kooperiert das Jobcenter mit einigen Familienzentren, wo angenehme Räumlichkeiten und Kinderbetreuung zur Verfügung stehen. Darüber hinaus bietet das Familienzentrum Plagwitz in unregelmäßigen Abständen Kurse zum Wiedereinstieg ins Berufsleben speziell für Alleinerziehende an.



Projekt „Löwenmütter“

Junge Mütter, die ein Angebot zur Beschäftigung und Qualifikation mit Kinderbetreuung suchen, sind vielleicht bei den „Löwenmüttern“ * richtig. Hier bekommt man einen Einblick in folgende Berufsfelder: Kreativwerkstatt, betreutes Wohnen, Hauswirtschaft, Büro, Möbelfundus und Kinderbetreuung. Während der Teilnahme am Projekt werden die Mütter sozialpädagogisch begleitet und erhalten eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 5 Euro pro Tag.

Jariko Sozialer Ring gGmbH
☎ 0341 5610763

Bildungsberatung der Stadt Leipzig

Am Ende der Elternzeit stehen viele Fragen zur Rückkehr ins Berufsleben. Das Beratungsangebot der Leipziger Bildungsberatung können Sie dazu kostenlos nutzen. Hier können Sie sich (neu) orientieren und Ein- und Umstiegswege planen.

☎ 0341 1234782



Franziska Schenk (Sportschau-Moderatorin)

Es gibt keine perfekten Mütter und auch keine perfekten Babies. Lassen Sie sich nicht verrückt machen, was Ihr Kind schon alles können soll. Alle haben irgendwann krabbeln, laufen und sprechen gelernt! Genießen Sie lieber das erste Jahr und wenn doch mal alles zu viel ist – gönnen Sie sich eine Auszeit. Ihr Baby hat ganz sicher auch mit anderen Spaß und genießt dann eine gut gelaunte und entspannte Mama umso mehr.

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Ein Foto von unserem Baby im 9. Lebensmonat

Nicht vergessen!

- Kontakt zum Arbeitgeber aufnehmen, um Wiedereinstieg vorzubereiten
- U 6 Termin machen

Großelterndienst

Wenn die Großeltern nicht in der Nähe wohnen, wie wäre es dann mit einer Wunschoma oder einem Wunschopa? Der **Verein Senioren- und Familienselbsthilfe e.V. (SEFA e.V.)** * bringt Familien mit Kindern ab einem Jahr mit ehrenamtlichen Omas und Opas zusammen. Ein bis zweimal wöchentlich unterstützen sie die jungen Familien für wenige Stunden.

☎ 0341 5609316

Kinderbücher

In der **Leipziger Stadtbibliothek** kann man nicht nur Bücher, sondern auch Hörbücher und Musik ausleihen und Veranstaltungen besuchen. Kinderbuchnachmittage und Vorlesestunden gehören im **Familienzentrum Paunsdorf und Plagwitz** regelmäßig zum Programm. In jedem der Zentren gibt es auch eine kleine Bibliothek mit Kinderbüchern, Sachbüchern und Ratgebern rund ums Elternsein. Leipzig hat übrigens auch eine Buchhandlung für Kinder. Bei „Serifee“ * auf dem Feinkostgelände in der Karl-Liebnecht-Straße gibt es neben Büchern auch ein Veranstaltungsprogramm für Kinder und Eltern. www.kinderbuchladen-serifee.de

Stadtbibliothek
☎ 0341 1235341
🌐 www.stadtbibliothek.leipzig.de



Jakob Stiller (Dreifacher Gewinner Leipzig-Marathon)

Es muss ja nicht gleich Sydney sein, aber einer Reise an die Ostsee dürfte nix im Wege stehen. Wir hatten kaum Platz im Auto, weil die halbe Wohnung mitkommen musste. Vor Ort haben wir uns gern treiben lassen: keine Verpflichtungen, keine Hektik, Zeit nur für uns.

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Nicht vergessen!

- Freunde besuchen
- Hobbys aufleben lassen

Ein Foto von unserem Baby im 10. Lebensmonat

Familieninfobüro

Im Familieninfobüro haben Sie für Ihr Neugeborenes die Babybox und Babyschuhe erhalten, vielleicht auch den Elterngeldantrag abgegeben und den Wickelraum genutzt. Das Büro steht Ihnen nun weiterhin zur Seite, wenn es um Ihre größer gewordenen Kinder geht: Sie können hier zum Beispiel Antragsformulare für das Betreuungsgeld, das Landeserziehungsgeld oder die Kitabeitragsermäßigung erhalten und wieder abgeben. Wann immer Sie einen „Lotsen“ brauchen, der Sie bei der Suche nach Adressen für Familien unterstützt, einfach anrufen oder mailen:

☎ 0341 1232598
✉ fib@leipzig.de



Betreuungsgeld und Landeserziehungsgeld

Falls Sie nach dem ersten Geburtstag Ihres Kindes noch nicht wieder arbeiten, haben Sie unter Umständen Anspruch auf Betreuungsgeld und Landeserziehungsgeld. Die Elterngeldstelle informiert Sie gern darüber:

☎ 0341 1230
🌐 www.leipzig.de/elternsein

Elternbeitrag in der Kita und Freiplätze

Eltern mit einem geringen Einkommen können einen Ermäßigungsantrag für den Elternbeitrag stellen. Wenn Sie alleinerziehend sind oder wenn bereits Geschwisterkinder in einer Kita betreut werden, zahlen Sie ebenso einen geringeren Elternbeitrag. Die Höhe der Elternbeiträge, die Antragsformulare und die Kontaktdaten des Amtes finden Sie unter:

🌐 www.leipzig.de/kinderbetreuung



Sebastian Krumbiegel (Musiker)

Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder... Wie so oft hat der Volksmund recht, und wenn Kinder singen oder überhaupt Musik machen, dann ist das für deren Entwicklung gut und wichtig – davon kann ich sozusagen ein Lied singen. Also singt mit euren Kindern, macht mit ihnen Musik – sie werden es euch danken!

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.

Nicht vergessen!

- U 6 erledigt?
- Eingewöhnungszeit in der Kita planen

Ein Foto von unserem Baby im 11. Lebensmonat



Spielplätze

Leipzig bietet mehr als 300 Spielplätze. Sicher haben Sie schon den einen oder anderen erkundet. Welche Spielplätze was zu bieten haben, sehen Sie unter:

- 🌐 www.leipzig.de/spielplatz
- 🌐 www.spielplaetze-leipzig.de

Etwas versteckt und vielleicht noch nicht so bekannt, aber für kleine Kinder gut geeignet, sind folgende Spielplätze:

- 📍 **Reudnitz/Thonberg:** „Lene-Voigt-Park – Wasserspiel“ (große Sandlandschaft mit Wasserpumpe)
- 📍 **Schleußig:** Spielplatz „Die Nonne“ (mehrere Spielgeräte für Kleinstkinder)
- 📍 **Gohlis-Mitte:** „Heinrich-Budde-Platz“ (bunte Spiellandschaft mit Sandfläche und vielen niedrigen Kletterangeboten)

Das **Familienzentrum Plagwitz** betreut zwei Spielflächen an der Merseburger Straße, die auch den Familien im Stadtteil offen stehen. Die Flächen sind eingezäunt, viel Wiese und kleine Hügel sind eine gute Herausforderung für die Lauflerner. Toiletten und Wickelmöglichkeiten für den Fall der Fälle sind im Familienzentrum vorhanden. Auch in den Kleingartenanlagen finden sich Spielbereiche, die öffentlich zugänglich und oft mit Angeboten für kleinere Kinder ausgestattet sind.

Familienzentrum Plagwitz
 ☎ Tel.: 0341 4772462

Kochen für die Familie

Die **Leipziger Volkshochschule** bietet Kurse an, bei denen Sie zum Beispiel lernen, leckere Brotaufstriche selbst herzustellen und kleinkindgerechtes Essen zuzubereiten.

☎ 0341 1236000
 🌐 www.vhs-leipzig.de



Burkhard Jung (Oberbürgermeister der Stadt Leipzig)

Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: ‚Wurzeln und Flügel‘. Auch wenn Fachleute über die Herkunft dieses Satzes streiten, finde ich die Botschaft wunderbar. ‚Wurzeln geben‘, das heißt für mich: zuhören, trösten, im Arm halten, sprechen, vorlesen, erklären. Durch diese Geborgenheit sammeln Kinder wunderbare eigene Erfahrungen und wachsen ihnen ‚Flügel‘, um selbst die Welt zu entdecken. Nur loslassen müssen wir dann auch.

Was unser Kind schon kann:

Größe:

Gewicht:

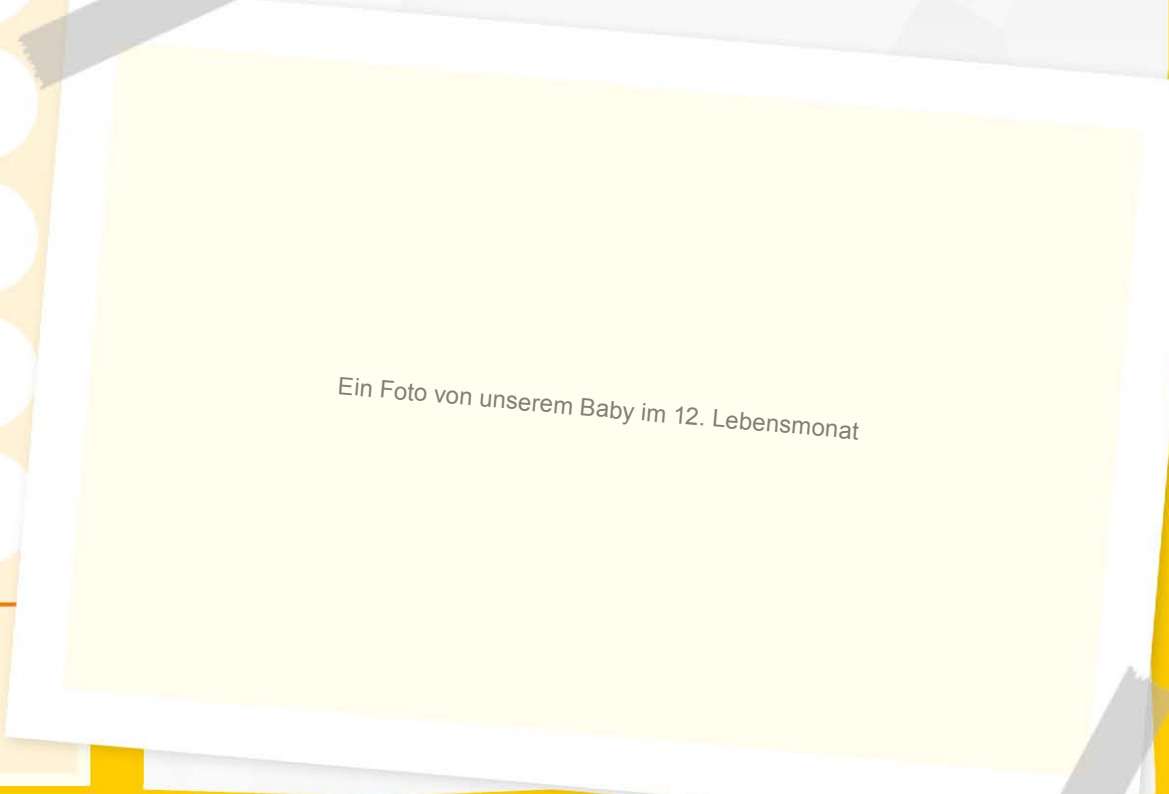
Kalendermonat(e):

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.



- bei geringem Einkommen: Ermäßigung für Elternbeitrag Kita beantragen
- nächste U-Untersuchung kurz vor dem 2. Geburtstag

Ein Foto von unserem Baby im 12. Lebensmonat



Impressum

Herausgeber:

Stadt Leipzig
Der Oberbürgermeister
Amt für Jugend, Familie und Bildung

1. Auflage 2015

Verantwortlich: Dr. Nicolas Tsapos

Redaktion: Dr. Cornelia Pauschek

Fotos: Johannes Ernst (Prof. Dr. Gesine Grande),
Sven Reichhold/ Universität Leipzig (Prof. Dr. Beate
Schücking), Christiane Höhne (Franziska Schenk),
Stadt Leipzig (Burkhard Jung)

Redaktionsschluss: 12.03.2015

Anschrift:

Stadt Leipzig
Amt für Jugend, Familie und Bildung
Naumburger Straße 26
04229 Leipzig

Telefon: 0341-1234679

E-Mail: jugend-familie-bildung@leipzig.de

Internet: www.leipzig.de/jugend-familie-und-soziales

* ein Preisträger beim
Familienfreundlichkeitspreis der Stadt Leipzig

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend