

junge familie

HALLO, KLEINES!
Wir können es kaum erwarten, bis du da bist

MASSAGE
Kneten, klopfen kreisen: Das tut euch jetzt besonders gut



VIELFALT IM GLAS
Von Apfel bis Pastinake: Das kommt in Babys Brei



SÜSSE TRÄUME
Wir klären auf: Sieben Irrtümer über das Schlafen



Die ersten 1000 Tage
Alle Infos, damit euer Kleines gesund aufwächst

BLICK IN MAMAS BAUCH
Hallo, Baby: Medizin-Wunder Schwangerschaft



WANNEN-WONNE
Badespaß für die Kleinsten



SICHERHEITS-CHECK
Worauf Eltern jetzt achten müssen in Wohnung und Haushalt



Bei der ersten Milch, die nicht
von **Mama** ist, möchte
ich alles **richtig** machen.

Nr.1*
Bio-Babymilch,
auf die Eltern
vertrauen.



**HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch.
Nach dem Vorbild der Natur.**

- ✓ Mit natürlichen Milchsäurekulturen
- ✓ Vitamine A, C, und D für das Immunsystem
- ✓ In bester Bio-Qualität

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stefan Hipp

Endlich ist es Zuhause

Seit einigen Wochen ist euer Baby nun schon bei euch: Die anstrengendsten Wochen liegen hinter euch, nun geht es darum, dass Kleine gut zu umsorgen – aber auch euer gemeinsames Glück zu genießen. Natürlich sind es nun Themen wie „Gut schlafen“ oder „Richtig baden“, die euch beschäftigen. Auch das Wickeln muss ja erst gelernt werden – besonders vom Papa. All dies behandelt dieses Magazin, in dem sich alles um DIE ERSTEN 1000 TAGE mit dem Baby dreht. Wir haben ganz viele Tipps zusammengestellt, die euch helfen sollen, die ersten zwei Jahre wirklich in vollen Zügen glücklich erleben zu können.

Eure Redaktion
Junge Familie

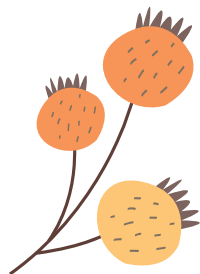
Noch mehr Infos
findet ihr auf
leben-und-erziehen.de
und dem gleichnamigen
Facebook-
Account

Papas erste Windel:
Auch der Vater hat nun
viele Aufgaben, auch um
Mama zu entlasten.
Und das Baby freut sich
über jedes Gesicht, dass es
am Wickeltisch anstrahlt





News Fundstücke Trends



FAST FOOD VOM FEINSTEN

Sind die Kleinen hungrig, muss es ruck, zuck gehen. Mit dem „Babycook Express“ können Eltern in nur 15 Minuten eine gesunde Baby-Mahlzeit zubereiten. Das Gerät kann sogar auftauen, aufwärmen, dampfgaren und zerkleinern. Dabei bleiben Geschmack und Nährstoffe erhalten.

Etwa 160 Euro, beaba.com



ZEITLOS BEQUEM

Von der Schwangerschaft zur Stillzeit und darüber hinaus: Das zweiteilige „Everyday Lounge Set“ im Kimonostil ist ein kuscheliger Begleiter für lange Zeit. Der breite, elastische Bund sorgt für eine angenehme Passform für jede Bauchlage.

**Größe XS bis XXL,
in Taubengrau und Nachtschwarz,
etwa 150 Euro,
happiestbaby.eu**



BABYS BEST BUDD(GG)Y

Größere Räder, ein höherer Rahmen und die Möglichkeit, ihn mit einer Hand zusammen- und auseinanderzuklappen, machen den „Influencer XL“-Buggy zum neuen Familien-Liebling. Inklusive Sonnenverdeck und Reisetasche.

**In zwei Farben, etwa
490 Euro, leclercbaby.com**





NACHHALTIG

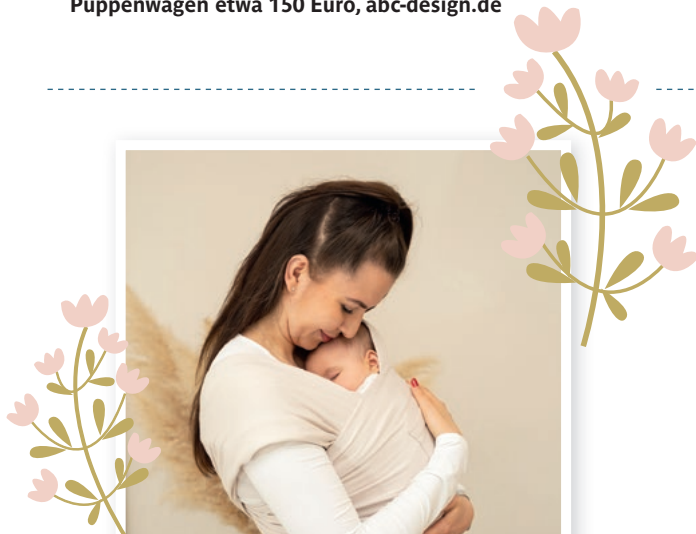
Für dieses Fläschchen geben wir grünes Licht: Der Schraubring und der Deckel der Glasflasche sind aus nachhaltigem Kunststoff mit zertifizierter natürlicher Herkunft hergestellt, der Weithalssauger aus Naturlatex. Weil das Fläschchen „Made in Germany“, nämlich am Firmensitz im fränkischen Georgensgmünd, produziert wurde, hat es noch dazu kurze Transportwege hinter sich.

„Cherry Green“, in zwei Größen (inklusive Sauger), ab etwa 10 Euro, nip.family

WIE DIE GROSSEN...

Während Mama und Papa den Nachwuchs im Kombikinderwagen „Samba“ schieben, führt das Geschwisterchen seine Lieblingspuppe im kleineren – und ebenso hochwertig gefertigten – „Migno“-Modell aus.

Kinderwagen in der Farbe Berry ab etwa 1150 Euro, Puppenwagen etwa 150 Euro, abc-design.de



ZUM KNUTSCHEN

Gute Gründe für eine tragende Rolle: Das natürliche Nähebedürfnis der Babys wird gefördert und stärkt ihr Urvertrauen. Mama oder Papa haben dabei die Hände frei und können nebenbei noch viele Küsschen verteilen. Denn die perfekte Position, um Säuglinge im Tuch zu tragen, ist die sogenannte Kopf-Kuss-Höhe. Für drei bis neun Kilo geeignet, Oeko-Tex Standard 100, in Grau und Beige.

One-Size-Tragetuch, etwa 50 Euro, mabyen.com



ANZEIGE

ZAUBERHAFTE GESCHICHTEN ZUM ANFASSEN

Der kleine Löwe Bababoo erforscht gemeinsam mit seinen Freunden die Welt, um das Mutigsein zu üben. Heute spielt er mit dem verletzten Walmädchen Wilma und Affe Yuki am Strand. Doch plötzlich treibt Wilma auf ihrem roten Schwimring aufs Meer hinaus. Ob sie es wieder an Land schafft? Das Steck- und Stapelspiel „Wal Wilma“ aus der neuen Lese- und Spielwelt von Bababoo and friends unterstützt Kinder ab 18 Monaten in ihrer Entwicklung und animiert in Verbindung mit der beiliegenden Kurzgeschichte zum Rollenspiel.

Bababoo and friends Steck- und Stapelspiel „Wal Wilma“, etwa 30 Euro



Blick in Mamas Bauch

*Babys allererstes Kinderzimmer ist rosarot, angenehm temperiert, **IMMER IN BEWEGUNG** und mit Vollpension: eine Superschule mit optimalen Lernbedingungen für die ersten neun Monate*

Von der Zeugung bis zur Geburt entwickeln sich Babys in atemberaubendem Tempo. Nie wieder wachsen Kinder so schnell, nie wieder lernen sie so ungeheuer viel. Eben noch sind sie ein kaum stecknadelkopfgroßes Zellgewirr, neun Monate später kommen sie als erstaunlich fertiges Menschlein auf die Welt, das nicht nur unglaublich niedlich ist, sondern auch jede Menge Fertigkeiten mitbringt. Alles sorgfältig einstudiert in Babys allererstem Kinderzimmer.

„Während der neun Monate in Mamas Bauch machen Ungeborene viele Erfahrungen“, sagt Prof. Dr. Gerald Hüther. Über dieses erste

Erleben haben Experten wie der Göttinger

Hirnforscher inzwischen einiges herausgefunden:

„Eine große Rolle spielen die Sinnesorgane. Sie sind die Fühler, mit denen der Zwerg im Bauch die äußere Welt kennenlernt.“ Das bestätigt auch die Psychotherapeutin

Ingeborg Weser, die sich schon seit vielen Jahren mit pränataler Psychologie beschäftigt: „Das Ungeborene ist ein überaus lebendiges Wesen, das von

Anfang an mit seiner Umgebung im Austausch steht. Nur so kann es sich entwickeln.“

Ein Beispiel: Babys hören Melodien oder Geschichten besonders gern, wenn sie ihnen schon aus der Zeit im Mutterleib bekannt sind. Vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft sind sie dabei auch erstaunlich differenzierungsfähig. „In einem Experiment wurde den Winzlingen in der 34. und 37. Schwangerschaftswoche zweimal täglich eine bestimmte Geschichte vorgespielt“, erzählt Ingeborg Weser. „In der 37. Woche hatten sich die Föten offenbar an die Geschichte gewöhnt. Sie reagierten darauf mit verlangsamtem Pulsschlag. Spielte man ihnen dagegen eine andere, unbekannte Geschichte vor, beschleunigte sich der Puls wieder. Sie hatten den Unterschied bemerkt.“

Neben dem Hören und Fühlen spielt auch die Motorik beim Lernen eine große Rolle. „Sie ermöglicht es dem Ungeborenen, auf Sinneseindrücke zu reagieren“, erklärt Ingeborg Weser. „Es zuckt bei einem lauten Geräusch zusammen oder macht bei ruhigen, schaukelnden Gehbewegungen seiner Mutter ein Nickerchen. Es kann sich aber auch aktiv und selbstständig auf die Suche nach ▶





UNSERE EXPERTEN



Prof. Dr. Gerald Hüther

befasst sich unter anderem mit dem Einfluss früher Faktoren auf die Hirnentwicklung und war lange Professor für Neurobiologie in Göttingen



Ingeborg Weser

ist Psychotherapeutin mit Schwerpunkt pränatale Psychologie. Sie bildet Hebammen und Geburtshelfer aus und leitet das Institut für Persönlichkeitsentwicklung und Psychotherapie in Nijmegen/Niederlande

Sinneseindrücken machen, indem es an der Nabelschnur saugt, mit ihr spielt oder seinen Kopf auf die Plazenta wie auf ein Schmusekissen kuschelt.“

Fühlen

Die Haut ist das erste Sinnesorgan, das seine Funktion aufnimmt. Deshalb lieben es Ungeborene auch so sehr, wenn die Eltern ihre Hände auf den Bauch der Mutter legen. „Immer wieder erzählen mir Eltern, wie das Kind diesen Kontakt wahrnimmt und aktiv danach sucht“, sagt Ingeborg Weser. Wenn die Mutter sich bückt, im Liegen zusammenrollt, geht, hüpfert oder läuft, verändert auch das Ungeborene seine Lage. Es kommt mit der Gebärmutterwand, mit der Plazenta oder der Nabelschnur in Berührung. Bereits mit acht Wochen – das Kind ist zu diesem Zeitpunkt ungefähr 2,5 Zentimeter groß – spürt das Ungeborene Berührungen am Mund, wenig später auch im Gesicht und mehr und mehr am ganzen Körper. Ab dem vierten Monat beginnt das Kleine, am Daumen zu nuckeln. Das fühlt sich schön an, und ganz nebenbei trainiert der Winzling dabei schon jetzt das spätere Saugen an der Brust.

Schmecken & Riechen

Gegen Ende des dritten Monats trinkt das Kleine regelmäßig Fruchtwasser. Lange vor der Geburt bekommt es so eine Ahnung, wie unterschiedlich die Welt schmecken kann. Immer wenn die Mutter etwas isst, gelangt ein Teil der Geschmacksstoffe ins Fruchtwasser. Ultraschallmessungen haben gezeigt, dass sich die Schluckfrequenz der Babys verdoppelt, wenn ihre Mütter vor-

her Süßes gegessen oder getrunken haben. Die Winzlinge sind also schon im Bauch Leckermäulchen. Die Entwicklung des Geschmackssinns hat noch eine weitere biologische Bedeutung: Das Baby erkennt seine Mutter nach der Geburt am Duft der Muttermilch wieder, und auch die Brustwarzen riechen nach Duftstoffen, die so ebenfalls bereits im Fruchtwasser enthalten sind. Es geht also buchstäblich der Nase nach, wenn ein Neugeborenes das erste Mal an Mamas Brust trinkt.

Hören

„Ab der 20. bis 24. Schwangerschaftswoche lösen Geräusche Reaktionen beim ungeborenen Kind aus“, weiß Ingeborg Weser. „Bei lauten Tönen erschrickt es, bei leisen scheint es interessiert zuzuhören.“ Gern lauschen die Kleinen dem Herzschlag ihrer Mutter, und auch Neugeborene schreien weniger und sind entspannter, wenn ihnen der mütterliche Herzschlag vorgespielt wird oder sie gleich direkt auf Mamas Arm die vertrauten Herztöne zu hören bekommen.

Ungeborene reagieren auch auf Musik: „Wenn Mama Musik hört oder singt, beruhigt sich Babys Herzrhythmus. Es gibt sogar Kurse, in denen Schwangere gemeinsam singen“, sagt Ingeborg Weser. Manche Kinder reagieren auf die Erkennungsmelodie von Mamas Lieblingsserie, wenn sie die in der Schwangerschaft oft geguckt hat, und Musikerkinder berichten von Musikstücken, die ihnen seltsam vertraut waren, weil ihre Mütter genau die während der Schwangerschaft eingeübt hatten.

Sehen

Ihre Augen können Ungeborene mit rund 18 Wochen öffnen, etwa ab der 26. Schwangerschaftswoche reagieren sie auf Licht. Hell und dunkel können sie jedoch schon vorher unterscheiden. Die Sehfähigkeit, wie wir sie kennen, entwickelt sich aber erst nach der Geburt: Denn erst dann sind ausreichend visuelle Reize vorhanden, um die Augen der Kleinen zu stimulieren. Und: Mamas Gesicht sehen und erkennen die Babys meist als Erstes.

Fühlen, schmecken, riechen, hören, sehen: Beeindruckend, was ein Baby an Fähigkeiten mit auf die Welt bringt. „So ausgerüstet kann das Kind den Herausforderungen begegnen, die das Leben bereithält“, sagt Ingeborg Weser. Saugen zum Beispiel hat das Kleine schon im Mutterleib geübt. Und weil die erste Muttermilch ähnlich schmeckt wie Fruchtwasser, beeinflussen diese Eindrücke die Entwicklung des kleinen Gehirns positiv und ermöglichen ihm, das Lernen außerhalb des schützenden Mutterleibes fortzusetzen. So begreift das Baby jeden Tag mehr von der Welt, in die es hineingeboren wurde. □

Hallo Baby, was geht ab?

Für werdende Eltern ein tolles Erlebnis: wenn sich das Ungeborene manchmal durch sanfte Stupser oder stürmische Tritte bemerkbar macht. Der Kontakt zu dem Winzling im Bauch lässt sich ausbauen:

■ **Leise.** Werdende Mütter tun es instinktiv – das Reden in Gedanken. Weil ihr euren Körper, seine Veränderungen und eure Gefühle jetzt ganz anders wahrnehmt, läuft die erste Kommunikation mit dem Baby meist ohne Worte.

■ **Laut.** Natürlich dürft ihr eurem Baby auch einfach erzählen, was euch gerade bewegt. Es bekommt sowieso alles mit: wenn ihr euch ärgert, wenn ihr euch freut, wenn ihr traurig seid. Je nach Gefühlslage werden unterschiedliche Botenstoffe ausgeschüttet, und die kommen über die Nabelschnur beim Baby an. Das ist so, da muss man überhaupt kein schlechtes Gewissen haben. Aber es hilft, wenn ihr euch über eure Gefühle klar werdet. („Ich bin jetzt genervt, weil...“). Euch und dem Zwerg im Bauch.

■ **Schriftlich.** Haltet eure Gefühle und Erlebnisse in einem Tagebuch fest. Wenn ihr eure Gedanken schwarz auf weiß vor euch seht, wird euch vieles klarer. Außerdem macht es Spaß, in ein paar Jahren gemeinsam mit dem Nachwuchs im Schwangerschaftstagebuch zu blättern.

■ **Sanft.** Wenn ihr spürt, dass euer Kind in eurem Bauch strampelt, streichelt es liebevoll. Setzt oder legt euch bequem hin. Die nächsten Minuten gehören nur euch beiden. Massiert euren Bauch mit einer Reihe langer, großflächiger und kreisförmiger Bewegungen. Logisch: Natürlich darf der Papa auch mal ran.

■ **Wild.** Durch Berührungen könnt ihr spielerisch Kontakt zu eurem Baby aufnehmen. Wenn ihr das Gefühl habt, dass der Bauchbewohner gerade wach ist, stupst ihr mit dem Finger erst in die eine Seite des Bauches und dann in die andere. Wiederholt das ein paarmal. Euer Kind wird wahrscheinlich genau an den gleichen Stellen treten.

Ab dem
4. Monat
nuckeln
die Kleinen
am Finger



Das Ungeborene
lauscht gern Mamas
Herzschlag

Diabetes – besser rechtzeitig checken

*Unsere Kollegin Irlana Nörtemann hat einen Experten gefragt, was es mit **SCHWANGERSCHAFTSDIABETES** auf sich hat. Alles, was ihr rund um Anzeichen, Ursache und Behandlung wissen müsst, lest ihr hier*

Dr. Segiet, können Sie uns kurz erklären, was Schwangerschaftsdiabetes eigentlich ist?

Das körpereigene Hormon Insulin sorgt dafür, dass der Zucker aus der Nahrung in die Zellen transportiert wird. Während einer Schwangerschaft ist der Körper großen Anstrengungen ausgesetzt, und der Hormonhaushalt verändert sich deutlich. Dabei können Schwangerschaftshormone auf der einen Seite die Wirkung von Insulin hemmen, während auf der anderen Seite der Bedarf an Insulin steigt. Kann der Körper in dieser Situation nicht mehr genügend Insulin produzieren oder reagieren die Zellen nicht mehr darauf, kann der Zucker nicht mehr in die Zellen wandern. Dies führt zu dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerten. Man spricht dann von einem Schwangerschaftsdiabetes – in der Fachsprache auch Gestationsdiabetes genannt.

Kann man einem Gestationsdiabetes vorbeugen?

Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung – täglich ca. 30 bis 40 Minuten moderater Sport oder auch Spazie-

UNSER EXPERTE



Dr. Thomas Segiet
(geboren 1958)
ist Internist und Diabetologe
in Speyer. Seine
Patientinnen ermutigt er
dazu, selbstbestimmt
ihren Weg zu gehen. Dabei
unterstützt er gerne.

rengehen – senken das Diabetesrisiko. Auch der Vitamin-D-Spiegel kann ausschlaggebend sein. Ist dieser auffällig niedrig, steigt die Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Deshalb ist es wichtig, den Vitamin-D-Spiegel über einen Bluttest frühzeitig bestimmen zu lassen und einen möglichen Mangel auszugleichen.

Welche Ursachen gibt es?

Gestationsdiabetes kann grundsätzlich bei jeder Schwangerschaft auftreten. Dennoch gibt es bestimmte Faktoren, die das Risiko deutlich steigern. Dazu zählen unter anderem zunehmendes Alter der Mutter, Übergewicht, Bluthochdruck, ein ungesunder Lebensstil, familiäre Vorbelastung sowie Gestationsdiabetes bei früheren Schwangerschaften.

Wie findet man heraus, ob man einen Schwangerschaftsdiabetes hat? Welche Werte bewegen sich noch im Normalbereich?

Schwangerschaftsdiabetes weist in der Regel keinerlei Anzeichen oder Symptome auf und wird mit einem

Zuckerbelastungstest nach standardisierten Bedingungen beim Frauenarzt oder Diabetologen diagnostiziert. Hierzu wird in der Praxis der Blutzuckerwert in drei zeitlichen Abständen bestimmt. Der erste Test erfolgt nüchtern, der zweite Test eine Stunde und der dritte Test zwei Stunden später, nachdem die Schwangere eine Zuckerlösung getrunken hat. Sollte einer der drei gemessenen Werte die definierte Norm übersteigen, wird von Schwangerschaftsdiabetes gesprochen. Nach der Norm sollte der Blutzuckerwert im nüchternen Zustand 92 mg/dl nicht übersteigen. Nach einer Stunde sollte der Wert bei maximal 182 mg/dl liegen und nach zwei Stunden 155 mg/dl nicht übersteigen.

Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Fällt der orale Glukosetoleranztest positiv aus, wird die betroffene Schwangere zur weiteren Aufklärung und Behandlung an einen Diabetologen überwiesen. Das Ziel der Therapie ist es, die Blutzuckerwerte so zu regulieren, dass sie im vorher festgelegten Zielbereich bleiben. Ob die Blutzuckerwerte im Zielbereich liegen, kontrolliert die Patientin selbstständig, indem sie ihren Blutzucker regelmäßig misst. In rund 80 Prozent der Fälle kann eine gute Einstellung durch gesunde und ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige Blutzuckerwerte erzielt werden. Bei etwa 20 Prozent der Schwangeren mit Gestationsdiabetes bleiben die Blutzuckerwerte dennoch zu hoch. In diesem Fall kann eine Insulintherapie notwendig sein. Die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie sind Selbstkontrolle und Dokumentation der Blutzuckerwerte.

Welche Methode empfehlen Sie, um die Werte zu Hause selbst zu bestimmen?

Moderne Blutzuckermessgeräte ermöglichen der Schwangeren eine präzise und unkomplizierte Messung, die selbst bei Störsubstanzen wie bestimmten Medikamenten sichere Werte liefert. Für die Dokumentation der Blutzuckerwerte bietet sich ein digitales Tagebuch (zum Beispiel über die mySugr-App) an. Dabei wandern die gemessenen Werte automatisch via Bluetooth in die App und



Liegen die Blutzuckerwerte im Zielbereich? Das kontrolliert die Schwangere regelmäßig

können durch zusätzliche Angaben wie Nährwerte, Insulinangaben oder Mahlzeitenfotos ergänzt werden. Das digitale Tagebuch stellt den Verlauf der Werte grafisch dar und ermöglicht so, Zusammenhänge zwischen dem Lebensstil und den Blutzuckerwerten auf einen Blick zu erkennen. Davon profitieren sowohl die werdende Mutter als auch ihr Arzt, der einen besseren Überblick über den Therapieverlauf gewinnt.

Welche Auswirkungen kann ein Gestationsdiabetes haben?

Wird Schwangerschaftsdiabetes nicht rechtzeitig behandelt, können die akuten und langfristigen Folgen für Mutter und Kind gravierend sein. Bei der werdenden Mutter kann es unter anderem zu Bluthochdruck, Harnwegsinfektionen, Wassereinlagerungen, einem dauerhaften Typ-2-Diabetes oder Geburtskomplikationen wie beispielsweise einer Frühgeburt kommen. Bei dem ungeborenen Kind können übermäßiges Wachstum im Mutterleib, Fehlbildungen durch eine gestörte Entwicklung der Plazenta oder Atemnot sowie Gelbsucht nach der Entbindung die Folge sein.

Wie geht es nach der Geburt weiter?

Sechs bis acht Wochen nach der Geburt sollte zur Kontrolle der Werte ein weiterer Zuckerbelastungstest beim Diabetologen gemacht werden. Ein wichtiger Tipp: Stillen ist nicht nur für das Baby gesund, sondern senkt auch das Risiko, dass die Mutter mit Schwangerschaftsdiabetes später an Typ-2-Diabetes erkrankt, um rund 40 Prozent. Zudem sollte die frischgeborene Mutter eine gesunde Ernährung mit viel Bewegung beibehalten. Auch dies senkt das Risiko eines späteren Diabetes der Mutter erheblich.

Empfehlen Sie bestimmte Rezepte, nach denen man idealerweise kocht, wenn Schwangerschaftsdiabetes vorliegt?

Generell empfehlen wir bei einem Schwangerschaftsdiabetes eine ballaststoff- und faserreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Auch komplexe Kohlenhydrate mit viel Vollkorn können bedenkenlos verzehrt werden. Auf Zucker, Süßigkeiten und Weißmehl sollte man hingegen verzichten. □



Die *leichtere* Geburt?

Den besonderen Moment, wenn ihr Baby zur Welt kommt, wollen Frauen wach erleben, aber MÖGLICHST OHNE SCHMERZEN. Mit einer PDA kann das funktionieren

PDA – die drei Buchstaben stehen für Periduralanästhesie, die während der Geburt die Bauchregion und Beine betäubt. Das Besondere: Die Frau spürt zwar die Kraft der Wehen, hat aber keine Schmerzen. In Deutschland kommt jedes dritte Baby mit einer PDA zur Welt. „Technisch gesehen ist die PDA eine elegante Methode der Schmerzbekämpfung“, sagt Dr. Nicole Ritsch, Anästhesie-Ärztin im Krankenhaus Schlanders/Südtirol. Und die mit Abstand wirksamste: 96 von 100 Frauen bestätigen, dass sie bei der Geburt mit einer PDA keine oder kaum Schmerzen spürten.

KÖRPERGEFÜHL UND BEWEGLICHKEIT BLEIBEN

Dank der heute üblichen niedrigen Dosierung können die Schwangeren ihre

Beine trotz PDA noch bewegen. Manche Kliniken versprechen unter dem Stichwort „walking epidural“, dass die Frauen damit während der Geburt sogar umherlaufen können. Doch das ist eher die Ausnahme, kommentiert Dr. Ritsch: „Die meisten spüren wenig Lust zum Aufstehen.“ Das Hauptziel sei, die Schmerz- und Betäubungsmittel so zu dosieren, dass die werdende Mutter beweglich und ihr Körpergefühl erhalten bleibt, sodass sie bis zum Schluss mitarbeiten und mitschieben kann.

Diese Chance sollten Frauen nutzen, sagt Vanessa Laimann, Hebamme im Duisburger Bethesda-Klinikum: „Die Kinder kommen schneller zur Welt, und ungünstige Schädellagen lassen sich durch die Bewegung oft noch korrigieren.“

Nebenwirkungen für das Baby hat die PDA praktisch keine. Es ist genauso fit wie andere Neugeborene auch. Und die ►

ILLUSTRATIONEN/FOTOS: GETTY IMAGES





RECHTZEITIG INFORMIEREN

Ihr müsst euch nicht von vornherein auf eine PDA festlegen. Die meisten Frauen entscheiden sich erst während der Geburt dafür, wenn sie mit den Schmerzen nicht mehr klarkommen. Gut ist es aber, wenn ihr euch während der Schwangerschaft mit dem Thema Schmerzmittel und den

damit verbundenen Nebenwirkungen auseinandersetzt. Sprecht mit eurem Arzt oder der Hebamme darüber oder besucht die entsprechende Sprechstunde in der Klinik (meist ab der 36. Woche). Dort wird man euch sagen, ob für euch eine PDA infrage kommt.

Mutter kann ihr Kind gleich nach der Geburt (auch nach einem Kaiserschnitt mit PDA) in den Arm nehmen, streicheln und an der Brust trinken lassen.

Eindeutige Vorteile bietet die PDA besonders bei schwierigen Geburten:

- Frauen, die von stundenlangen Wehen sehr erschöpft sind und aus diesem Grund verkrampfen, können entspannen und auftanken. Die Geburt kommt dann wieder deutlich besser voran.
- Das hilft auch dem Baby. Es bekommt mehr Sauerstoff und hat deshalb einen leichteren Start ins Leben.
- Bei Zwillings-Geburten und bei Geburten aus der Becken-Endlage, bei denen die Kinder mit den Füßen oder dem Po statt mit dem Kopf voran zur Welt kommen, sorgt die PDA für eine optimale Entspannung der Geburtswege. Darauf kommt es jetzt besonders an. Allerdings entscheiden sich viele Ärzte bei solchen Geburten lieber gleich für einen Kaiserschnitt.

Die PDA hilft Frauen zu entspannen

● Frauen, die große Angst vor den Wehen haben und deshalb mit einem Kaiserschnitt auf Wunsch liebäugeln, eröffnet die PDA eine Alternative. Sie können abwarten, wie sie mit den Wehen klarkommen, und sich die Spritze setzen lassen, wenn sie an ihre Grenzen stoßen.

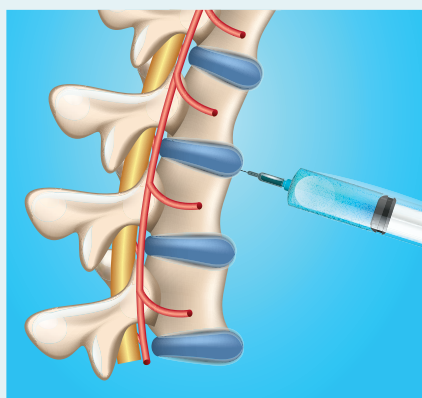
Da sollte man doch eigentlich meinen, dass jede werdende Mutter sich für diese Narkoseform entscheidet. Zumal Nebenwirkungen wie ein rapide abfallender Blutdruck, Kopfschmerzen oder Geburten, bei denen Ärzte nach der PDA mit der Saugglocke nachhelfen müssen, heute nur noch selten vorkommen.

Ein paar Nachteile hat die PDA aber doch, so Dr. Ritsch:

- Auch die „schonende“ PDA bleibt ein Eingriff in die natürlichen Abläufe und verändert das hormonelle Gleichgewicht bei der Geburt. Deswegen bekommen Frauen mit PDA häufiger wehenfördernde Mittel.
- Nach dem Spritzen der Betäubungsmittel kontrollieren die Geburtshelfer eine halbe Stunde lang oder sogar für die Dauer der Geburt den Blutdruck der werdenden Mama, um bei einem Abfall möglichst früh eingreifen zu können. Die Folge: „Es sind mehr Kabel, mehr

So läuft die PDA ab

HINTER DER POPULÄREN BEZEICHNUNG „RÜCKENMARKSPRITZE“ VERBERGEN SICH BEI GENAUEM HINSEHEN MEHRERE VARIANTEN



Gespritzt wird zwischen den dritten und den vierten Wirbel der Lendenwirbelsäule

● Bei der Periduralanästhesie (PDA, auch Epiduralanästhesie, EDA) spritzt der Arzt einen Mix aus Schmerz- und Betäubungsmitteln zwischen die weiche und die harte Rückenmarkshaut im unteren Bereich der Wirbelsäule (aber nicht ins Rückenmark!). Bauchregion und Beine werden dadurch schmerzfrei.

● Bei der patientenkontrollierten epiduralen Analgesie (PCEA) können die werdenden Mütter je nach Bedarf mithilfe einer Pumpe selbst Schmerz- und Betäubungsmittel nachspritzen.

● Eine Spinalanästhesie wirkt schneller als eine Periduralanästhesie und schaltet die Beweglichkeit der unteren Körperhälfte aus. Sie ist Standard bei geplanten Kaiserschnitten; nur wenn es bei einem Notkaiserschnitt besonders schnell gehen muss, ziehen die Ärzte eine Vollnarkose vor.

● Auch Kombinationen von Peridural- und Spinalanästhesie sind möglich. Gemeinsam ist allen Methoden: Der Anästhesist betäubt zunächst mit einer Spritze mit ganz dünner Nadel die



Zum ersten Mal die winzigen Füßchen halten – Glück pur

11 Sätze, die keine Mutter im Kreißsaal hören will

BITTE, LIEBE
WERDENDE VÄTER,
SAGT! DAS! NIE!

Geräte und mehr Leute um die Schwangere herum. Das empfinden viele Frauen als störend“, hat Dr. Ritsch beobachtet. „Sie fühlen sich dadurch zur Passivität verurteilt.“

● Dagegen ist der Mediziner-Streit darüber, ob die Frauen die Spritze besser früher oder später im Geburtsablauf bekommen, ausgestanden. Eine Übersicht der weltweiten medizinischen Datenbank Cochrane zeigte: Der Zeitpunkt der PDA

hat keinen Einfluss auf Geburtsfortschritt oder Nebenwirkungen. „Wir können uns also ganz nach dem Wunsch der Mutter richten“, betont Dr. Nicole Ritsch. Es sei denn, es ist absehbar, dass das Baby in 15, 20 Minuten schon da ist – dann käme die Wirkung der PDA zu spät.

● Standard ist die PDA bei einem Kaiserschnitt. Nur in Notfällen, wenn es schnell gehen muss, entscheiden die Ärzte sich für eine Vollnarkose. □



Hautregion rund um die Einstichstelle zwischen dem dritten und vierten Lendenwirbel. Dann schiebt er eine dickere Nadel bis in den Peridural- oder Spinalraum, fädelt darin einen dünnen Kunststoffschlauch ein und zieht danach die Nadel vorsichtig zurück. Der Schlauch wird auf dem Rücken fixiert. Er dient als Leitung für das Schmerz- und Betäubungsmittel und bleibt bis zum Ende der Geburt liegen, sodass der Anästhesist zu jeder Zeit nachspritzen und sich so an die optimale Dosierung herantasten kann. Die volle Wirkung entfaltet die PDA nach zehn bis

20 Minuten. Nach der Geburt wird der Katheter entfernt, ein bis zwei Stunden später lässt die Wirkung nach. Die Frauen spüren von der Prozedur vor allem den Einstich der ersten Spritze – ähnlich wie eine Blutabnahme. Das Verschieben der Nadel nehmen die meisten kaum wahr.

☹ Bist du auch so müde wie ich?

☹ Schaffst du es bis halb fünf?

☹ Im Schwesternzimmer ist ein Fernseher. Ich schau nur kurz, wie es bei Bayern steht.

☹ Tut's weh?

☹ Ich glaub, ich werd ohnmächtig.

☹ Der Stuhl ist echt unbequem, dein Bett schaut viel gemütlicher aus.

☹ Du röhrst ja wie ein Hirsch!

☹ Ich fahr noch mal schnell ins Büro, da brennt die Hütte.

☹ Ich glaub, ich hab deine Kliniktasche vergessen.

☹ Ich warte draußen.

☹ Sie sieht aus wie meine Mutter!



Papas erste Windel

Im Krankenhaus wird es ernst: DIE MEISTEN VÄTER feiern hier am Wickeltisch ihre Premiere. Und nun entscheidet sich, wie die Arbeitsteilung für die nächsten Jahre klappt

Gerade in den ersten Wochen gehört das Windelwechseln zu den schönsten Momenten. Das Baby liegt nackt und frei unter der Wärmelampe, kann mit seinen Füßen und Händen spielen und den Worten oder einem Lied seiner Eltern lauschen. Es spürt die Streicheleinheiten und die elterliche Zuwendung und reagiert darauf mit großer Freude – es strampelt und brabbelt nur so vor sich hin. Unsere Hebamme sagte einmal ganz treffend: „Wickeln ist eine gute Gelegenheit, sich kennenzulernen!“

Auch ein Baby hat mal schlechte Laune

Positiver Nebeneffekt: Frische Luft am Po tut der Haut gut und ist neben sorgsamer Hygiene und einer guten Po-Creme das beste Mittel gegen schmerzhaftes Hautentzündungen wie Windeldermatitis. Deshalb sollte man sich gerade anfangs viel Zeit zum Wickeln nehmen. Doch auch dann ist nicht jede Wickleinheit ein Moment voller Harmonie. Bei uns wirkte

eine Spieluhr und Vorsingen Wunder bei schlechter Baby-Laune. Auch ein bisschen Baby-Massage tut gut. Die Handgriffe dafür lernt man(n) bei der Hebamme und in Babymassage-Kursen.

Sich früh beim Wickeln einzubringen hatte für mich auch noch einen anderen Aspekt: Es half mir, meine Rolle als Vater zu finden. Das mag komisch klingen. Aber ich konnte mich einbringen, meine Frau entlasten und hatte meinen Moment mit dem Kind. Außerdem ist das Wickeln anfangs wirklich angenehm. Der strampelige Protest ist gering, der Windelinhalt riecht noch erträglich. Richtig stinkig wird es erst beim Beikoststart.

Eltern wickeln Wochen am Stück

Doch auch hier kann ich beruhigen: Man wächst mit seinen Aufgaben. Schon bald kann einen nichts mehr schocken, und der Windelinhalt, seine Konsistenz und der Geruch werden selbstverständlicher Teil des täglichen Elterntalks. An solchen Stuhlgesprächen können sich übrigens

immer mehr Väter beteiligen. Laut einer Umfrage von Windel-Hersteller Pampers wechselt jeder zweite Papa mehrmals pro Tag die Windeln. Für 83 Prozent gehört es, neben Spielen und ins Bett bringen, zu den regelmäßigen Aufgaben. Das ist auch gut so – immerhin müssen bis zum Trockenwerden rund 6 000 Windeln gewechselt werden. Braucht man dafür im Durchschnitt fünf Minuten, verbringen wir so in den ersten Lebensjahren unserer Kinder gut drei Wochen am Wickeltisch. Eine Arbeit, die getrost auf vier Schultern verteilt werden sollte. Ausprobieren gilt übrigens auch für die Suche nach der richtigen Marke für Windeln, Po-Creme oder Feuchttücher. Hier sollte jeder seine eigenen Erfahrungen machen und nicht zu schnell auf andere Eltern oder Mama- oder Papablogs hören. Wir haben uns vor der Geburt drei Windelpakete von drei unterschiedlichen Marken gekauft und einfach mal ausprobiert. Unserer Lieblingsmarke sind wir bis heute treu geblieben. Birk Grüling



für bis zu
12h trockene &
geschützte Haut

Nur Pampers hat eine extra Schutzlage, die Flüssigkeit schnell aufnimmt, sodass dein Baby die ganze Nacht ruhig schlafen kann.

Gemeinsam verbessern wir
die Welt unserer Babys.





Entspannen mit Baby-Bauch

*Massagen stärken die Abwehrkräfte. Auch werdende Mütter empfinden sie als **WUNDERBARE WOHLTAT** – besonders wenn sie vom Partner kommt. Was man(n) in der Schwangerschaft dabei beachten sollte...*

In einer angenehmen Atmosphäre fällt es leichter, den Alltag vor der Tür zu lassen. Nehmt euch darum ausreichend Zeit und bereitet euren Massagetermin liebevoll vor: Ein leicht abgedunkelter Raum, Kerzenlicht und leise Musik wecken die Vorfreude und helfen, sich ganz auf das Geschehen zu konzentrieren. Mit einem Still- oder vielen kleinen Kissen könnt ihr euren Bauch gut abpolstern und es euch bequem machen. So liegen manche Frauen bis zum Ende der Schwangerschaft noch gern auf dem Bauch, die meisten bevorzugen aber die Seitenlage. Allerdings lässt es sich auch im Sitzen gut massieren: Nehmt verkehrt herum auf einem Stuhl Platz, sodass ihr euch gemütlich an der Lehne abstützen könnt. Oder setzt euch auf den Boden und legt die Arme auf einen großen Fitnessball.

Vertrauen ist gut, Vielseitigkeit besser: Kneten, auswringen, klopfen, kreisen und drücken – all diese Grifftechniken können zum Einsatz kommen. Die werdende Mutter sollte auf ihr Gefühl hören

und dem Partner mitteilen, was ihr gefällt oder wo sie nicht massiert werden möchte. Für ihn gilt: Etwas Massageöl in den warmen Händen verreiben, dann kann es losgehen! Und wenn der Partner gerade keine Zeit hat? Fragt doch die beste Freundin oder eure Mutter – jemanden, dem ihr vertraut und in dessen Hände ihr euch gern begeben.

Halbe Kraft am Babybauch

Verspannter Nacken, schwere Beine oder Wadenkrämpfe? Diesen typischen Schwangerschaftsbeschwerden kann der „Masseur“ kraftvoll entgegenwirken, indem er tief in die Muskulatur hineingreift. Igelbälle, Holzroller oder ein warmes Kirschkernkissen, neben der Wirbelsäule oder an den Beinen verwendet, verstärken den entspannenden Effekt. Verzichtet auf diese Hilfsmittel jedoch an Bauch und Brust – hier sind viel Gefühl und sanfte Berührungen gefragt. Streicht im Uhrzeigersinn vorsichtig um den Nabel herum. Reagiert euer ungeborenes Kind vielleicht schon auf den Kontakt? Etwa ab der 18. Schwangerschaftswoche könnt ihr dem nachspüren.

Bei vielen Frauen bilden sich Schwangerschaftsstreifen. Auch wenn sie sich nicht ganz vermeiden lassen – mit einer

täglichen Zupfmassage und einem Vitamin-E-Öl könnt ihr die Haut an Brust und Bauch zumindest pflegen und geschmeidig halten: Zieht mit Daumen und Zeigefinger behutsam die oberste Hautpartie hoch. Kurz festhalten und wieder loslassen. Aber Vorsicht: Bei vorzeitigen Wehen solltet ihr darauf verzichten.

Vom Scheitel bis zur Sohle

Gern lassen sich Schwangere mit einer Ganzkörpermassage verwöhnen: Der Massierende sollte am besten mit kreisenden Bewegungen auf der Kopfhaut beginnen. Im Nackenbereich finden alle Finger ihren Einsatz, indem sie kräftig die Muskelstränge kneten. Ein leichtes Reiben mit Daumen oder Handteller empfindet die Frau am Rücken als sehr angenehm, ebenso ein sanftes Klopfen mit den Fäusten oder den offenen Handflächen. Über Oberkörper und Beine geht es bis zu den Fußsohlen weiter. Zum Ende streicht der Masseur die gelöste Energie aus, indem er mit der flachen Hand zwei- bis dreimal vom Kopf bis zu den Füßen leicht über den Körper fährt.

Tipp: Empfindet ihr ein gekauftes Produkt als zu duftintensiv, verdünnt es mit etwas Oliven- oder Mandelöl. □

SCHNELLE PFLEGE FÜR EIN RUNDUM GUTES GEFÜHL.

WELEDA

Seit 1921

Mama

NEU



Weleda Schwangerschafts-Body Butter

Natürliche Pflege, der du vertrauen kannst.

Unsere Schwangerschafts-Body Butter gibt deiner Haut die Pflege, die sie während dieser besonderen Zeit braucht. Mit Centella Asiatica, reichhaltiger Bio-Sheabutter und wertvollen Ölen verbessert die nährnde Formel die Elastizität deiner Haut und stärkt mit jeder Massage ganz natürlich die liebevolle Bindung zu deinem Baby.

SANFT, ABER EFFEKTIV

- ✓ Beugt durch regelmäßige Massagen Dehnungsstreifen wirksam vor
- ✓ Sofortiges Anziehen nach dem Auftragen möglich
- ✓ In Zusammenarbeit mit Hebammen entwickelt



Scanne mich
für Massagetipps
und weitere
spannende Infos.



Schluss mit Schniefnasen

Hatschi! Wenn Babys Nase dicht ist, HILFT VOR ALLEM GEDULD. Mit ein paar Mitteln könnt ihr aber euren Mini beim Gesundwerden unterstützen

Nur ein Schnupfen! Was für uns Eltern – jenseits von Corona – eine Lappalie ist, kann Babys und Kleinkindern ganz schön zu schaffen machen. Für Babys im ersten Lebensjahr ist eine verstopfte Nase besonders schlimm: Bei ihnen sind die Nebenhöhlen und die Gänge zwischen Nase und Ohren noch sehr eng. Wenn dann die Schleimhaut anschwillt, ist die Nase schnell dicht. Und weil Babys hauptsächlich durch die Nase atmen, belastet sie das besonders stark. Stillen oder Fläschchengenügen wird zum Problem, weil die Kleinen nicht gleichzeitig saugen und atmen können. Die Mahlzeiten ziehen sich in die Länge, das Baby hat Hunger, wird weinerlich und müde und kann kaum schlafen.

Dass Kleinkinder ständig erkältet sind, ist ganz normal. Aber auch Babys können trotz des Nestschutzes im Herbst und Winter einen Schnupfen bekommen. Immerhin gibt es mehr als 200 verschiedene Erkältungserreger, davon allein 100 Schnupfenviren. Sie übertragen sich



rasend schnell beim Niesen, Lachen und Spielen. Die Schnupfenviren setzen sich auf Hände, Taschentücher, Greiflinge und Stofftiere. Kommen die Viren in die Nase, schwillt sie schnell zu. Auf die leichte Schulter sollten Eltern den Schnupfen nicht nehmen. Denn unbehandelt kann ein infektiöser Schnupfen zu einer Mittelohrentzündung oder Bronchitis werden. Deshalb: Wenn der Schnupfen länger als zehn Tage anhält, solltet ihr zum Kinderarzt gehen. Auch, wenn das Sekret gelb-grünlich ist oder Fieber dazukommt, sollte ein Arzt nachschauen.

Die gute Nachricht: Für das Immunsystem von Kindern ist jeder Schnupfen ein astreines Training – je älter sie werden, desto weniger Erkältungen müssen sie durchmachen.

Weil sich Babys noch nicht die Nase putzen können, muss ihnen anders geholfen werden. Wir haben auf der nächsten Seite ein paar Methoden zusammengestellt, mit denen das Näschen wieder frei wird. Probiert aus, was bei eurem Baby am besten funktioniert. ►

The GSK logo is located in the top left corner, consisting of the letters 'GSK' in white on an orange rounded square background.

LEONIE

Ist mein Kind umfassend
vor Meningokokken
geschützt?



Meningokokken können eine sehr seltene, aber lebensbedrohliche Krankheit auslösen. 1 von 5 Patienten kämpft mit Folgen wie Narben oder dem Verlust von Gliedmaßen. Babys und Kleinkinder unter 2 Jahren haben das höchste Risiko, an Meningokokken zu erkranken.

Fragen Sie jetzt Ihren Kinder- und Jugendarzt nach den unterschiedlichen Meningokokken-Impfungen.

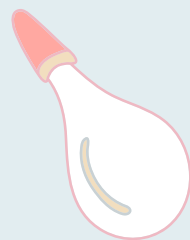


meningitis-bewegt.de



ZWIEBELSÄCKCHEN

Eine Zwiebel schälen und klein hacken. In ein Stofftuch legen, das ihr mit einer Schnur zusammenbindet. Das Säckchen mindestens einen Meter vom Kinderbett entfernt aufhängen.



NASENSAUGER

Nasensauger befreien Schnupfen-nasen schnell von zu viel Schleim. Wichtig: das freie Nasenloch mit einem Finger zuhalten, damit ein Unterdruck entsteht. Bitte den Sauger ganz vorsichtig einsetzen und nach jedem Gebrauch reinigen. Wer sich unsicher ist, sollte sich die Handhabung vom Kinderarzt erklären lassen.



NASENTROPFEN-UND SPRAY

Nasentropfen und -spray auf Kochsalz- oder Meerwasserbasis (NaCl 0,9%) befeuchten die Schleimhäute und erleichtern das Atmen. Sie können bedenkenlos auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

Bitte zu den Präparaten ohne Konservierungsstoffe (Benzalkoniumchlorid) greifen. Leider hält die Wirkung oft nur kurz an. Abschwellende Nasentropfen lassen die Schleimhäute zwar schnell abschwellen, können sie aber bei längerer Anwendung austrocknen. Deshalb nur nach Absprache mit dem Kinderarzt und nie länger als drei Tage geben.



WICKEL

Wärmt, und das Nasensekret kann abfließen: Ein Wickel mit einem Balsam aus Thymian und Myrte. Waschbare Bauch- und Brustwickel mit Klettverschlüssen gibt es in der Apotheke zu kaufen.



MUTTERMILCH

Stillende Mütter können ihrem Baby mit einer Pipette Muttermilch in die Nase träufeln. Sie enthält eine hohe Konzentration von Antikörpern. Ihr solltet aber beobachten, ob das eurem Baby wirklich guttut. Manchmal wird der Schleim dadurch noch zäher, weil die Milch auch recht klebrig sein kann.



ENGELWURZELBALSAM

Für Babys ab sechs Monaten: Engelwurzelsbalsam (Apotheke) auf die Nasenflügel, Wangen oder Stirn auftragen. Die ätherischen Öle sorgen dafür, dass sich der Schleim leichter löst.



AUSSERDEM

Trockene Heizungsluft reizt die angegriffenen Schleimhäute noch mehr. Feuchte Tücher im Zimmer oder eine Schale mit Wasser auf der Heizung sorgen für genügend Luftfeuchtigkeit.

Wenn nicht gerade starker Frost herrscht, geht mehrmals täglich mit eurem Baby an die frische Luft. Wichtig: Bitte nicht rauchen! Die Schadstoffe in der Zigarettenluft reizen Babys Atemwege.



Warum läuft die Nase?

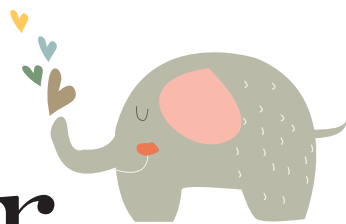
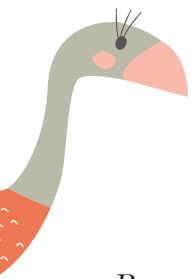
Die Nasenhöhlen sind von Schleimhaut umkleidet. Sie reinigt, wärmt und befeuchtet die eingeatmete Luft. Beim Einatmen wird die trockene Luft von der Nasenschleimhaut angefeuchtet. Dabei filtert die Schleimhaut auch Schmutzteilchen und Krankheitserreger heraus und transportiert sie ab. Damit die Nasenschleimhaut das alles schafft, muss sie stark durchblutet sein – vor allem, wenn es draußen sehr kalt ist. Sie schwillt dann an und produziert mehr Sekret.

Deshalb läuft die Nase bei starker Kälte – auch wenn wir gar keinen Schnupfen haben. Um sich gegen Krankheitserreger zu wehren, bildet die Schleimhaut verstärkt Flüssigkeit – um die Viren und Bakterien aus dem Körper zu schleusen. Diese Flüssigkeit wird dick. Die Folge: Die Gefäße in der Nase weiten sich.

Die Schleimhäute schwellen an und produzieren immer noch mehr Flüssigkeit, die dick wird.

Die Nase läuft und geht zu.

Der Schnupfen ist da. □



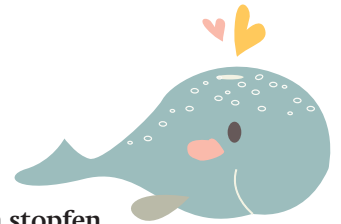
Wenn der Bauch zwickt

*Bauchweh ist so gemein: Das Baby weint und weint, krümmt sich und hat Schmerzen.
Hier sind DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN – und was ihr dagegen tun könnt*



FOTO/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES





Leider muss man nicht besonders alt sein, um erste Erfahrungen mit Bauchweh zu machen. Ganz im Gegenteil: Eine Reihe von Babys wird serienmäßig damit ausgeliefert. Sie leiden an Dreimonatskoliken. Besonders spätnachmittags und am Abend rumort es dann im Bauch. Fast immer steckt ein Regulationsproblem dahinter. Diese neue Welt ist einfach zu bunt und zu anstrengend – vor allem für superneugierige Sensibelchen. Dass der Darm das Verdauen erst lernen muss, macht die Sache nicht leichter. Das schaukelt sich schnell hoch: Ein Baby mit Bauchweh brüllt, schluckt Luft, und die sorgt im Darm erst recht für Pups-Attacken.

Kuscheln statt Action

Oft hilft es schon, den Tag zu entschleunigen: weniger Stress, mehr gepflegte

Langeweile. Eine Bauchmassage entspannt die Zwerge ebenso wie der Fliegergriff, bei dem sie mit dem Bauch auf dem Unterarm von Mama oder Papa liegen dürfen. Auch ein warmes Dinkel- oder Kirschkernkissen wirkt Wunder. Wenn gar nichts mehr hilft, kann man entblähende Mittel aus der Apotheke ausprobieren. Bei Stillkindern lohnt sich ein Blick auf Mamas Speiseplan (Blähendes meiden), bei Flaschenkindern hilft es manchmal, nach Rücksprache mit dem Kinderarzt die Säuglingsmilch zu wechseln.

Das Wichtigste jedoch ist Geduld, denn alles ist nur eine Frage der Zeit: Um die sechste Lebenswoche sind die Koliken meistens am schlimmsten, dann wird es besser, und nach zwölf Wochen schleicht sich das Problem von allein aus.

Brei kann stopfen

Möhre schmeckt süß, deshalb ist sie für Breianfänger ein leckeres Erstgemüse. Leider flutscht sie nicht ganz so lässig durch den Darm wie Muttermilch. An die neuen Konsistenzen und Zusammensetzungen muss sich der Darm erst gewöhnen – und das dauert. War der Muttermilchstuhl fluffig-flüssig, pressen Kinder jetzt mitunter richtige Knödelchen heraus, und das ist je nach Verdauungstyp anstrengend. Dann den Möhrenbrei besser durch stuhlauflockernde Sorten wie Kürbis oder Pastinake ersetzen. Auch Apfel und Birne im Getreide-Obst-Brei sind eine gute Wahl. So richtig pendelt sich die Verdauung oft erst ein, wenn alle Milchmahlzeiten durch Brei ersetzt sind und die Kinder einen Becher Wasser zum Essen trinken. □

GSK

Schütze dein Kind bestmöglich vor Meningokokken...

...denn eine Meningokokken-Erkrankung ist zwar sehr selten, kann aber innerhalb weniger Stunden lebensgefährlich verlaufen oder zu Folgeschäden führen.¹ Die Bakterien, die per Tröpfcheninfektion weitergegeben werden, können zu einer Hirnhautentzündung oder einer Blutvergiftung führen.¹ Das höchste Erkrankungsrisiko liegt bei Babys und Kleinkindern unter zwei Jahren.² Frühzeitiges Impfen kann vor einer Erkrankung schützen.

Wichtig zu wissen: Viele Eltern kennen nur die Standardimpfung gegen Meningokokken C und denken, dass ihr Kind dadurch umfassend vor den Bakterien geschützt sei. Das ist jedoch nicht der Fall, denn die standardmäßige Impfung alleine kann nicht vor allen unterschiedlichen Meningokokken-Gruppen schützen.

Für einen bestmöglichen Schutz

gibt es neben der C-Impfung daher die zusätzlichen Impfungen gegen die Gruppen B und ACWY. Meningokokken B sind mit mehr als 60 % für die meisten Meningokokken-Fälle in Deutschland verantwortlich, gefolgt von Y und C.³

Du wusstest nicht, dass es unterschiedliche Impfungen gegen Meningokokken gibt?

Informiere dich jetzt bei deinem Kinder- und Jugendarzt über die unterschiedlichen Meningokokken-Impfungen – für dein Kind!



Weitere Informationen
auch zur Kostenerstattung unter
www.meningitis-bewegt.de.

ANZEIGE

Info gendgerechte Sprache:
Dieser Text schließt prinzipiell alle Geschlechter mit ein.







Kälte? Kein Problem!

Gesunde Kinderhaut ist in der kalten Jahreszeit nicht empfindlicher als sonst auch. Gleichwohl **EMPFEHLEN EXPERTEN** eine spezielle Pflege



*Ui, wie
schmeckt
mir denn der
Schnee?*



Gerötete Wangen, trockene Lippen und raue Hände: Die kalten Temperaturen hinterlassen Spuren auf der Haut. Kein Wunder also, dass beim Müttertreff einige Beauty-Fragen an erster Stelle stehen. „Brauchen Babys eigentlich eine Wind- und Wettercreme?“, will Tina wissen. „Nehmt ihr für trockene Kinderlippen einen extra Pflegestift?“, sorgt sich Sandra. „Und was ist im Winter mit Sonnencreme für meine drei Kids?“, fragt sich Kristina. „Oder brauche ich den Sonnenschutz nur für den Skiurlaub in den Bergen?“

So genau weiß das keine der Frauen. Deshalb ruft Kristina bei Rebekka Salgo an, Kinderhautärztin in Frankfurt und selbst Mutter von zwei kleinen Kindern. Sie beruhigt: „Gesunde Kinderhaut ist in der kalten Jahreszeit nicht empfindlicher als in wärmeren Monaten.“ Aber: Je kälter es wird, desto weniger Talg produziert der kleine Körper. Ein Grund, warum die Wangen und Finger manchmal von der Kälte rau werden oder sich die Haut an Brust, Bauch und Beinen ein bisschen wie ein Reibeisen anfühlt.

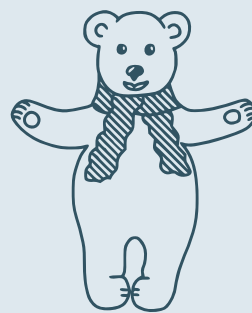
Fette Sache: Cremes für Wind und Wetter

Damit es erst gar nicht so weit kommt, rät die Kinderhautärztin zu einer glyzerinhaltigen Fettcreme. „Sie wirkt wie ein Schutzschild gegen kalte Winterluft und bewahrt die Haut vor dem Austrocknen.“ Eine spezielle Wind- und Wettercreme für Kinder ist da genau das Richtige. Die letzte Tube ist leer, und ihr habt gerade keine Zeit zum Einkaufen? „Dann können Sie als Kälteschutz auch die Pflegesalbe mit Dexpanthenol verwenden, die ansonsten bei kleineren Schürfwunden zum Einsatz kommt“, sagt Salgo. Die Creme an kühlen (5 Grad und weniger) und stark windigen Tagen kurz vor dem Rausgehen auf Stirn, Wangen, Nase und Kinn auftragen – immer nur hauchdünn, bis die Haut leicht glänzt. Ansonsten sind die Poren wie zugekleistert, und die Haut kann nicht mehr richtig atmen.

„Der Wechsel von kalten Außen- und warmen Innentemperaturen ist der größte Stressfaktor für Kinderhaut“, weiß die Expertin. Draußen trocknet die Kälte aus, drinnen die Heizungsluft. Und ►



WIE BERUHIGEND!



Drei Winter-Tipps für Babys mit besonders empfindlicher Haut

Schutz vor Wind und Wetter:

Den Kinderwagen z. B. mit einem Sonnensegel ausstatten, das den rauen Winterwind ein wenig abhält. Eine Mütze mit Ohrenklappen und Schirm schützt das Gesicht zusätzlich.

Baumwolle ist besser:

Das gilt für Kleider, aber auch für Mütze und Handschuhe. Sie lässt die Haut gut atmen und kratzt viel weniger als Schafwolle. Kunstfasern (z. B. Fleece) stauen die Hitze und lassen Kinder schneller schwitzen.

Prima Klima:

Zu Hause ist die Luft so trocken? Geschirrhandtücher leicht nass machen und über die warme Heizung legen – das sorgt für ein angenehmes Hautgefühl. Luftbefeuchter schaffen das auch, sie werden für verschiedene Raumgrößen angeboten.

wenn man von draußen in ein überwärmtes Zimmer kommt, entzieht die trockene Heizungsluft der Haut noch zusätzlich Feuchtigkeit.

Tipp: Die Heizung zu Hause und auch im Auto nicht so stark aufdrehen. Ideal ist eine Raumtemperatur von etwa 20 Grad; im Auto sollte es nur so warm sein, dass man sich in der Winterjacke noch wohlfühlt.

Sonnenschutz zum Schneemannbauen

Der Haut zuliebe zum Stubenhocker werden? Bitte nicht! „Verlegen Sie den Spielplatzbesuch oder Spaziergang stattdessen auf den Mittag oder frühen Nachmittag“, rät die Kinderhautärztin. Dann ist es wärmer, die Sonne steht am höchsten und spendet Licht, das ganz besonders

für die Vitamin-D-Bildung und damit für ein starkes Immunsystem und die Knochen wichtig ist. Eincremen müsst ihr euer Kind nicht gleich – außer es hat draußen geschneit. „Schneekristalle reflektieren und verstärken so die Wirkung des UV-Lichts“, erklärt die Expertin. „Kinder können sich an Schneetagen auch mitten im Winter einen Sonnenbrand holen.“ Deshalb: vor dem Schneemannbauen und Schlittenfahren auf alle Fälle eine Sonnencreme auftragen – mit mindestens Lichtschutzfaktor 30. Das praktische Spray aus dem Sommer hat aber Winterpause. Denn dünne Cremes, Gele oder Bodylotions, die besonders ►





NATÜRLICH BESCHÜTZT, VON ANFANG AN.



Weleda baby Calendula Pflegeserie

Eine Pflege, der du vertrauen kannst: Mit der Calendula Babypflege von Weleda hüllst du dein Baby vom ersten Moment an in Liebe und Geborgenheit. Handgepflückte Bio-Calendula schützt die zarte Haut und trägt auf natürliche Weise dazu bei, dass sie sich gesund entwickeln kann. So kannst du dir sicher sein, dass dein Liebling rundum gut versorgt ist.

www.weleda.de/calendula

WELEDA BABY: AUS VERTRAUEN GEWACHSEN

- ✓ Weleda baby ist Hebammenempfehlung Nr. 1*
- ✓ 100% zertifizierte Naturkosmetik mit handgepflückter Bio-Calendula
- ✓ Sehr gute Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt



WELEDA

Seit 1921

baby

Hebammen-
empfehlung

Nr. 1*



*Im Bereich Baby-Pflegeprodukte ist WELEDA baby die Nr.1-Marke bei Hebammenempfehlungen; unabhängige Marktforschungsstudie 2021, Deutschland.



schnell einziehen, sind oft auf Wasserbasis hergestellt. „Wasserhaltige Cremes kühlen die Haut durch die starke Verdunstung in der Kälte schnell runter, das kann sogar zu Erfrierungen führen“, warnt Dr. Salgo. Also lieber cremen statt sprühen und auf der Packung nachlesen, ob ein Produkt auf Fett- statt auf Wasserbasis hergestellt ist.

Beim Winter-Pflegeprogramm auch an die Lippen denken

In den Bergen brauchen Kinder eine Lippenpflege mit UV-Schutz, damit die „Sonnenterrasse“ um den Mund nicht verbrennt. An kalten Wintertagen ohne Schnee zu Hause reicht aber auch ein Fettstift für die Kleinen.

Die Haut um die Lippen ist trotzdem ganz rau? Schuld ist die Kombination aus Feuchtigkeit und Kälte: Unter dem Schnuller sammelt sich immer wieder die Spucke, oder das Kind leckt sich unbewusst öfter über die kältetrockenen Lippen.

Lachen, sprechen, sabbern – auf den Mundwinkeln ist besonders viel Spannung, hier kann die Haut dann sogar leicht einreißen. Besser wird's, wenn ihr einmal morgens, einmal abends ein wenig Wundschutzcreme draufputzt. Verschwinden die Symptome nach einer Woche nicht, zur Sicherheit zum Kinderarzt gehen, er kann eine Pilzinfektion ausschließen.

Kalte Hände trotz warmer Handschuhe?

Obwohl Babys Hände und Füße bei der Spazierfahrt durch den Schnee warm eingepackt waren, sind sie danach zu Hause eiskalt und rot? „Das ist ganz normal, weil sie bei Kindern im Kalten noch nicht so gut durchblutet werden“, beruhigt Dr. Salgo. Manche Eltern halten die Kinderhände zum Aufwärmen unter lauwarmes Wasser – doch davon rät die Expertin ab: Die Wärme sorgt dafür, dass sich die Gefäße, die sich draußen in der Kälte zusammengezogen haben, besonders schnell weiten – und das kann wehtun.



*Schau,
jetzt ist dir
wieder
warm*

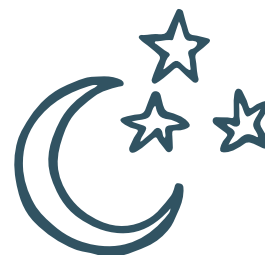


Zarte Kinderhände oder -füße lieber durch sanftes Streicheln, Reiben oder Kneten aus der Winterstarre wecken. Das regt langsam und schonend die körpereigene Durchblutung an. Um rissigen, rauen Stellen vorzubeugen, die Haut danach dünn mit einer Babycreme pflegen.

Und – yippie – am Abend geht es in die warme Badewanne! Voraussetzung: Das Bad dauert nicht zu lange, ist nicht zu heiß und findet nicht allzu oft statt. Dr. Salgo empfiehlt: zwei- bis dreimal die Woche zehn Minuten bei einer Wassertemperatur von 37 Grad (fühlt sich am Unterarm angenehm warm, aber nicht heiß an). Am besten verwenden Eltern einen milden Badezusatz für Babys und einen Spritzer Babyshampoo zum Haarwaschen. Gleich nach dem Abtrocknen

pflegt Mama oder Papa die Kinderhaut mit einer rückfettenden Babycreme. Die Haut ist dann noch warm und weich, die Poren sind weit geöffnet – ideale Bedingungen, um Fette und Feuchtigkeit aufzunehmen. Anschließend darf das Kind in einen weichen Bademantel oder Schlafanzug schlüpfen und eine Runde mit den Eltern kuscheln. Das gefällt den Kleinen genauso wie den Großen. □

ILLUSTRATIONEN/FOTO: GETTY IMAGES



NEU

noch sanfter

0% Mikroplastik
Parabene
Mineralöl

Neu und sanfter denn je.

Mit wertvollem
Bio-Mandelöl.



Das neue HiPP Babysanft.

- ✓ 0% Mikroplastik, Parabene, Mineralöl
- ✓ Mit wertvollem Bio-Mandelöl
- ✓ So sorgfältig hergestellt wie alles von HiPP

Dafür stehe ich mit meinem Namen.



Baden? Aber sicher!

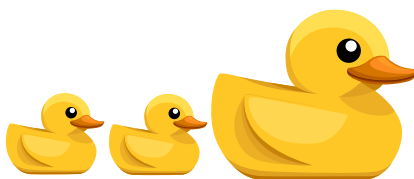


Über die Sicherheit beim Baden hat sich sogar die EU Gedanken gemacht – und eine Badewannenverordnung erlassen. Eine Norm regelt jetzt die Sicherheitsvorgaben bei der Herstellung von Badewannen, Gestellen und Badehilfen von Babys und Kleinkindern. Was ihr über Sicherheit beim Baden wissen müsst:

Sicherer Stand

Ihr habt euch für einen Badeimer entschieden? Lasst bloß den Putzeimer im Schrank! Als Baby-Badeimer extra gekennzeichnete Produkte sorgen für einen sicheren Stand. Ebenfalls wichtig: Auch wenn die Höhe für den Rücken der Eltern womöglich ideal wäre – weder Babywanne noch ein Badeimer gehören auf ein kippeliges Bügelbrett. Ihr könnt Eimer bzw. die Wanne auf den Boden stellen oder auf zum Produkt passende Ständer. Höhenverstellbare Modelle sind Standard. Damit kann sogar ein großer Papa rücken schonend seinen Sprössling waschen.

*Planschen macht
Babys Spaß, ist aber
nicht ohne Gefahr.
KLEINER LEITFADEN
für ungefährliche
Wannenvergnügen*



Temperatur

Bei Babys und Kleinkindern ist die Wirkung heißen Wassers auf die Haut nicht zu unterschätzen. Je nach Wassertemperatur kann es zu einer Verbrühung am ganzen Körper kommen. Vorsicht! Idealerweise hat das Wasser eine Temperatur zwischen 37 und 38 Grad, so kann euer Kind nicht auskühlen oder überhitzen. Badethermometer helfen, die Temperatur zu überwachen. Achtung auch beim Nachlaufenlassen von Wasser. Hier kann das Wasser schnell zu heiß werden.

Grundregel

Niemals ein Baby – auch dann nicht, wenn es schon sicher sitzen kann – im Wasser allein lassen – auch nicht, um nur schnell etwas aus einem anderen Zimmer zu holen. Schon in zwei Zentimeter Wasserhöhe kann ein Baby ertrinken. Im Falle eines Falles holt das Baby lieber aus der Badewanne heraus und nehmt es in ein Handtuch gewickelt mit. □

LILLYDOO




Pfllegendes
Mandelöl gratis!
CODE:
JungeFamilie22



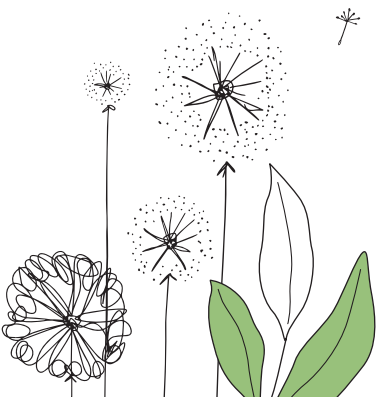
Entdecke Dein individuelles Windel-Abo

Damit mehr Zeit für Dich und Deinen kleinen Entdecker bleibt, haben wir von LILLYDOO einen **flexiblen Abo-Service** entwickelt, der sich Dir anpasst – mit hautfreundlichen Babypflegeprodukten und **100 % LILLYDOO Schutz**.



Bestelle jetzt Dein **gratis Testpaket** und erhalte mit dem Code **JungeFamilie22** das LILLYDOO Mandelöl **kostenlos** dazu. Du zahlst nur den Versand.

WWW.LILLYDOO.COM





Jahres-Abo Leben & erziehen + E-Paper + Prämie



nur 49€

- Im Jahres-Abo
- ✓ Geschenk eurer Wahl
 - ✓ 10 Ausgaben Leben & erziehen
 - ✓ 4 Leben & erziehen-Sonderhefte
 - ✓ E-Paper



Mitnehm-Arche-Noah

Tiere im Doppelpack! Die Arche-Noah von Playmobil kann schwimmen – und ist auch super für unterwegs.



Starkes Buchpaket

Die zwei beliebtesten Bücher von Leben & erziehen. Mit tollen Inspirationen für Familien.



20-Euro-Gutschein

Für die Erfüllung eines Wunsches in der Shopping-Welt von amazon.de



Zahlenzug

Zug um Zug: Mit diesem Set von Lego-Duplo lernen die Kleinen das Zählen spielerisch und im Handumdrehen!



Lotti Karotti

Das beliebteste Wettlaufspiel für Kinder: Mit eurem Gutscheincode könnt ihr den Klassiker unkompliziert und portofrei auf ravensburger.de bestellen.



Bauernhof to go

Spiel Spaß für die Minis! Zusammengeklappt lässt sich der Mitnehm-Bauernhof richtig gut transportieren.



„Nie hatte ich mehr Fragen als in der ersten Zeit mit Kind. Geht es euch auch so? In unserem Heft liefern wir mithilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

Claudia Weingärtner,
Chefredakteurin
Leben & erziehen

Foto: Michaela Thewes

Noch mehr Prämien gibt es hier: abo.leben-und-erziehen.de

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ 7% Abo-Sparvorteil
- ✓ bequem nach Hause

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

 leben-und-erziehen.de/abo

 040-696 383 939



SCAN MICH!

Ran an die Banane

...oder doch lieber an die Birne?

**Während die den DARM IN SCHWUNG
BRINGT, festigt die Banane eher den Stuhl.**
*Hier lest ihr, warum kein Brei
wie der andere ist*

Wenn euer Baby anfängt, die Welt zu erkunden, braucht es dafür eine Menge Energie. Frühestens Anfang des fünften und spätestens mit Beginn des siebten Monats reicht Mutter- oder Säuglingsmilch allein nicht mehr aus, um den steigenden Nährstoffbedarf zu decken. Dann wird es Zeit für die ersten Löffel Gemüsebrei.

Eine neue Aufgabe für den Darm

Klar, dass die neue Nahrung ziemlich ungewohnt ist – nicht nur, was den Geschmack und die Konsistenz angeht. Auch für den Darm ist die erste Breimahlzeit eine Herausforderung. Gekochtes Gemüse ist zwar leichte Kost, aber so leicht wie Mutter- oder Säuglingsmilch auch wieder nicht. Tatsäch-

lich verdaut sich Muttermilch fast von selbst, denn in ihr sind die passenden Enzyme dafür schon enthalten.

Dass Babys Stuhl härter ist als sonst oder ein paar Tage ausbleibt, wenn die erste Portion Brei im Magen landet, ist ganz normal. „Starke Verdauungsprobleme sind sehr selten. Die Regel ist eher, dass es mit dem großen Geschäft kurzfristig nicht so gut klappt“, beruhigt Ernährungsberaterin Monika Ziebart, die in ihrer Münchener Praxis Eltern von Babys und Kleinkindern berät.

Pastinake und Kürbis tun dem Bauch gut

Weil Möhre so schön süß schmeckt und knallorangefarbenes Essen bei Breistartern gut ankommt, beginnt das Abenteurer Löffeln für die meisten Babys hierzulande mit Möhrenbrei. Wenn ►

*Birne schmeckt schön mild
und ist gut verträglich*





Banane vorsichtig geben -
sie kann stopfend wirken





Babys lieben die süßen Apfelsorten



Babys Verdauung flutscht und das Kind einen weichen oder sogar flüssigen Stuhl hat, ist die eher stuhlfestigende Möhre für den Start optimal. Anders sieht es aus, wenn das Kind seit Tagen keinen Stuhlgang hatte, es immer wieder unter Blähungen und/oder Verstopfung leidet oder starke Dreimonatskoliken hinter sich hat. „Dann lieber Pastinaken- oder Kürbisbrei füttern“, empfiehlt Ziebart. Diese Gemüsesorten schmecken ebenfalls süßlich. Und sie tun dem Bauch gut. Sie sind leicht verdaulich und haben eine stuhlauflockernde Wirkung. Auch Zucchini, Steckrübe und Fenchel wirken stuhllockernd und -regulierend.

Ungesüßte Tees als Alternative

Ganz wichtig ist, dass das Baby außerdem genug zu trinken bekommt. „Der häufigste Grund für eine Verstopfung ist Flüssigkeitsmangel“, erklärt Monika Ziebart. Gut, wenn Eltern ihrem Kind immer wieder ein Getränk anbieten. Wasser oder ungesüßten Babytee dürfen Kinder bereits ab Geburt trinken. Anfangs reichen Mutter- und Säuglingsmilch als Durstlöcher aus (außer das Kind schwitzt stark, hat Fieber oder Durchfall). Sobald das Baby mehr feste Nahrung zu sich nimmt, braucht es zusätzliche Flüssigkeit. Spätestens ab dem dritten Brei sind Getränke ein Muss. „Ich empfehle, dem Kind bereits ab dem ersten Brei zu jeder Mahlzeit einen Becher oder ein Glas mit Wasser zu reichen“, sagt Monika Ziebart. So kann das Kleine das Trinken schon mal üben. „Toll klappt das mit einem kleinen Gefäß, zum Beispiel mit einem Schnapsglas, das Eltern bis zum Rand mit Wasser füllen“, empfiehlt die Ernährungsberaterin.

Ab dem dritten Brei sind ungefähr 150 bis 200 ml zusätzliche Flüssigkeit ideal. Wenn das Kind kein Wasser mag, können Eltern es zum Beispiel mit ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee für

Wir wachsen mit Euch!

...und haben für jede Erziehungsphase Antworten, Inspiration & Expertentipps



Im Abo dabei:
Alle E-Paper
gratis lesen!



Tolle Angebote zum Kennenlernen



Scan mich

Jetzt informieren:

 abo.leben-und-erziehen.de

 040-696 383 939

Die Sorten öfters durchwechseln

Der dritte Brei, der wieder etwa einen Monat später auf Babys Speiseplan steht, ist der Getreide-Obst-Brei. Am besten auch hier die Sorten immer mal wieder wechseln. Wichtig ist, dass nicht nur glutenfreies Getreide (wie Reis, Hafer und Hirse), sondern regelmäßig auch glutenhaltiges (wie Weizen und Dinkel) als Zutat in den Brei kommt. Denn mit den kleinen Mengen Gluten kann Baby sein Immunsystem trainieren und sich an das Allergen gewöhnen. Ausnahme sind Kinder, bei denen der Kinderarzt eine chronische Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) diagnostiziert hat.

Mit Apfel und Pflaume flutscht es wieder

Die Zutat Obst im Brei liefert wichtige Vitamine und hilft dem Körper, das im Getreide enthaltene Eisen besser aufzunehmen. Und manche Obstsorten bringen auch gleich noch die Verdauung in Schwung. Apfel, Birne und Pflaume schmecken schon den Kleinsten, sind leicht verdaulich und können Verstopfungen lindern. Die stuhlfestigende Banane sollten Eltern nur selten füttern oder ganz darauf verzichten, wenn das Kind zu Verstopfungen neigt. Ansonsten gilt: Probieren geht über Studieren. Viele pauschale Ratschläge resultieren aus einzelnen Beobachtungen. „Doch nur, weil das Baby der Nachbarin von Blaubeeren Verstopfung bekommt, heißt das nicht, dass das für jedes Kind gilt“, stellt Ernährungsberaterin Ziebart klar. Am Ende reagiert eben jeder Darm anders. Einen Ratschlag sollten aber tatsächlich alle Eltern befolgen: Wenn die Verstopfung nicht besser (oder sogar schlimmer) wird, unbedingt mit dem Kinderarzt sprechen, um eine organische Ursache, eine Allergie oder Unverträglichkeit auszuschließen. □

Babys versuchen. An Tagen, an denen das Kleine gar nicht trinken mag und der Stuhl hart ist, können Eltern den Brei auch mit mehr Flüssigkeit anrühren. Das sollte aber die Ausnahme bleiben, findet Monika Ziebart: „Auf Dauer könnte es sonst sein, dass das Baby durch den verdünnten Brei zu wenig Nährstoffe bekommt.“ Hin und wieder kann auch etwas Schorle helfen. Apfelsaft zum Beispiel wirkt stuhlockernd. Fürs Baby gibt es stark verdünnte Schorle, mindestens im Verhältnis ein Drittel Saft auf zwei Drittel Wasser. Aber bitte nicht täglich geben, denn Babys gewöhnen sich ganz schnell an den süßen Geschmack.

Dinkel und Hafer machen schön satt

Ungefähr einen Monat nachdem das Baby zum ersten Mal Gemüsebrei gekostet hat, steht der Milch-Getreide-Brei auf dem Speiseplan. Im Getreide stecken wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Magnesium und Eisen. Außerdem liefert es wertvolle Ballaststoffe, die lange sättigen und die Darmflora stärken. Ein bisschen Abwechslung ist gut, aber nicht zu viel: Wenn das Baby eine Sorte gut verträgt, bleiben Eltern am besten ein, zwei Wochen dabei. Sehr leicht verdaulich ist Reis. Er ist deshalb auch als Schonkost geeignet, wenn das Kind krank war oder Durchfall hatte. Das Gleiche gilt für Hafer. Hier gibt es allerdings Unterschiede, was die Konsistenz betrifft: Zarte Haferflocken sind leichter verdaulich als die Großblattflocken. Darüber hinaus gibt es kaum Tipps, die für alle gelten, weiß Monika Ziebart: „Ob das Baby Weizen, Dinkel oder Hirse besser verträgt, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Das probieren Eltern am besten aus.“ Gut sind Vollkornflocken, denn sie enthalten mehr Ballaststoffe, und das kurbelt die Verdauung an – aber nur, wenn das Kind genügend trinkt.

Wirken Unkrautvernichter auch mittelbar auf die Gesundheit von Schwangeren?

Bis zu 5000 Tonnen GLYPHOSAT MIT BEISPRITZMITTELN landen in Deutschland jährlich auf mehr als einem Drittel unserer Äcker, auf öffentlichen Plätzen, in Parks, Sportanlagen und auf Spielplätzen

Glyphosat und seine Beispritzmittel gelten als Umweltgift. Den Einsatz damit überstehen nur Pflanzen, die so genmanipuliert wurden, dass sie gegen Glyphosat resistent sind. Diese Pflanzen werden in Deutschland nicht angebaut. Spritzt ein Bauer seine „natürlichen“ Kulturpflanzen bei uns damit, sterben sie ab. Deshalb wird Glyphosat bei uns nicht auf Kulturpflanzen eingesetzt, sondern vor der Keimung oder nach der Ernte.

Mögliche Risiken und Nebenwirkungen

Rückstände von Glyphosat gelangen in unsere Nahrung und Umwelt. Bei sachkundiger Handhabung und Einhaltung der Grenzwerte sei das nicht weiter bedenklich, sagt das Bundesinstitut für Risikobewertung.

Aber: In Europa gilt das Vorsorgeprinzip. Es darf bei einem Gefährdungsverdacht gar nicht erst zu einem Risiko für Verbraucher kommen. Der Wirkstoff Glyphosat ist in Deutschland seit 1974 in Herbiziden zur Unkrautbekämpfung zugelassen. Er wurde auf EU-Ebene bis Dezember 2022 genehmigt und ist in Deutschland bis Dezember 2023 in Pflanzenschutzmitteln zugelassen.

Der Umweltmediziner Prof. von Mühlendahl bewertet den Einsatz von Glyphosat skeptisch. „In der frühen Schwangerschaft, im Embryonalstadium, entstehen anatomische Strukturen und funktionelle

UNSER EXPERTE



Prof. Dr. Karl Ernst von Mühlendahl

Kinder- und Jugendarzt und Umweltmediziner. Geschäftsführer der Kinderumwelt gGmbH der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendmedizin.

Verknüpfungen. Hier werden Verhaltensmuster, Charaktereigenschaften, sexuelle Orientierung oder die Anlage des Immunsystems geprägt. In dieser Phase können kleinste Schadstoffmengen bleibende Schäden anrichten.“ Es sei daher darauf zu achten, mit so wenig wie möglich chemischen Produkten in Berührung zu kommen.

Glyphosat wirkt nur mit Beistoffen, die sind giftig und in den letzten Jahren verboten worden. Derzeit sind aber immer noch verschiedene glyphosathaltige Mittel für den Einsatz in der Landwirtschaft zugelassen.

Glyphosat ist jährlich mit 700 000 Tonnen das weltweit am meisten eingesetzte Pestizid. Über die Nahrungskette,

wie Sojabohnen aus Argentinien oder den Vereinigten Staaten, kommt es von überall zu uns. „Glyphosat-Rückstände sind schlecht überwacht“, so der Toxikologe Dr. Peter Clausing aus Berlin. Auch in Fast- und Convenience-Food seien Pestizide, Glyphosat und Beispritzmittel zu finden. Das Pestizid sei schlecht zu entfernen. „Abkochen“ helfe eher nicht, abschrubben und schälen von konventionellem Gemüse oder Früchten schon eher, da sich die meisten Pestizide „außen“ ablagern. Ananas, Weintrauben und Erdbeeren haben häufig diese Rückstände. Mit „Bio-Produkten“ sind Verbraucher auf der sicheren Seite, denn im Bio-Anbau sind Glyphosat & Co. grundsätzlich verboten. Wer Bio wählt, tut also nicht nur sich selbst und dem Baby Gutes, man schützt auch die Umwelt. □

ILLUSTRATION/FOTO: GETTY IMAGES, PRIVAT



Nach dem Vorbild der Natur

In keiner anderen Phase des Lebens entwickelt sich ein Mensch so rasch wie im ersten Lebensjahr. Dabei spielt die Muttermilch oder, wenn nicht gestillt wird, die Säuglingsmilchnahrung eine entscheidende Rolle.

Stillen ist das Beste für das Baby, unabhängig von der Art der Geburt, denn Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe. Wer nicht stillen kann oder will, braucht aber kein schlechtes Gewissen zu haben: Auch mit Säuglingsnahrung werden Kinder gesund groß.

Wie muss eine gute Säuglingsmilch zusammengesetzt sein?

Viele Eltern wünschen sich, dass die Milch dem Vorbild Muttermilch möglichst nahekommen soll. Sie enthält genau die Nährstoffe, die ein Säugling braucht. Besonders wichtig sind dabei auch die probiotischen Milchsäurekulturen, die von Geburt an die noch unausgereifte Darmflora des Babys unterstützen und so für einen natürlichen Schutz sorgen. Wie fleißige Schutzwächter übernehmen die nützlichen Bakterien eine Barrierefunktion im Darm und schützen so das Baby vor Allergien und Krankheiten.

Mit natürlichen Milchsäurekulturen

Nach dem Vorbild der Natur enthält die HiPP BIO COMBIOTIK® die Kombination aus natürlichen Milchsäurekulturen und wertvollen Ballaststoffen. Dieses harmonische Duo macht die HiPP BIO COMBIOTIK® einzigartig – sie bietet eine optimale Verträglichkeit für ausgeglichene und zufriedene Baby Bäuchlein. Die eingesetzte muttermilchnahe Folatquelle Metafolin® spielt insbesondere bei Zellteilungs- und Wachstumsprozessen eine wichtige Rolle. Alle Zu-



taten erfüllen die strengen Richtlinien für die besondere HiPP BIO-Qualität und sind natürlich frei von Gentechnik. Die HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch ist dadurch bestens an die Bedürfnisse der Kleinsten im Beikostalter angepasst.

Auch bei Kaiserschnitt geeignet

Aus unterschiedlichen Gründen ist manchmal ein Kaiserschnitt nötig. Die Darmflora von per Kaiserschnitt geborenen Babys unterscheidet sich von vaginal geborenen Kindern. Dies hat auch Auswirkungen auf das Immunsystem. Nun konnte eine Studie* zeigen, dass die mit natürlichen Milch-

säurekulturen und wertvollen Ballaststoffen kombinierte Säuglingsnahrung HiPP BIO COMBIOTIK® den Aufbau einer ausgewogenen Darmflora auch bei Kaiserschnitt geborenen Babys unterstützen kann. Wie auch immer das Baby zur Welt gekommen ist – ob auf natürlichem Weg oder per Kaiserschnitt –, machen Eltern bei der Wahl einer Fläschennahrung nach dem Stillen oder beim Zufüttern mit der HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch also alles richtig. Ihre Babys werden optimal mit allem versorgt, was sie für einen sanften, gesunden Start ins Leben brauchen.

* Blanco-Rojo R et al. Front. Pediatr. 2022; 10: 906924. doi: 10.3389/fped.2022.906924

Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Deutschland.
HiPP COMBIOTIK® ist die einzige Milchnahrungsmarke mit Metafolin®

Weitere Infos unter: www.hipp.de/milchnahrung

7 Irrtümer übers Schlafen

*Einige Ammenmärchen über **BABYSCHLAF** halten sich hartnäckig!
Hier sind die wichtigsten*



IRRTUM 1:

Säuglinge brauchen absolute Stille zum Schlafen.

Bei einer gleichbleibenden Geräuschkulisse fühlen sich Babys geborgen und schlafen viel besser.

IRRTUM 2:

Wenn das Baby aufwacht und schreit, hat es Hunger.

Nicht unbedingt. Ob ein Baby Hunger quält, merkt man daran, dass es hastig das Nahrungsangebot annimmt.

IRRTUM 3:

Babys tagsüber nicht so viel schlafen lassen, dann klappt es nachts umso besser.

Vorsicht: Übermüdete Babys lassen sich nur noch schwer beruhigen.

IRRTUM 4:

Säuglinge müssen im Hellen schlafen können.

Viele Säuglinge brauchen die Dunkelheit. So können sie ihr großes Interesse an der Umwelt besser ausblenden.

IRRTUM 5:

Babys legt man am besten schon schlafend ins Bett.

Beim Hinlegen wachen die meisten Babys auf. Oder sie wachen etwas später auf und möchten sogleich wieder auf den Arm genommen werden.

IRRTUM 6:

Babys kann man abends durch viel Spielen müde machen.

Bloß nicht. Wissen wir doch selbst, wie aufgedreht wir nach Partys sind.

Mit Babys sollte man es vor dem Schlafengehen lieber ruhig angehen lassen, damit sie langsam runterkommen und sich auf die Nachtruhe einstellen können.

IRRTUM 7:

Kleine können überall schlafen.

Nein, das ist wohl eher eine Typsache. Manche Kinder entspannen am besten in ihrer gewohnten Umgebung. □

UNSERE EXPERTIN



Dr. Daniela Dotzauer

ist Eltern-Kind-Beraterin und absoluter Profi, was den Schlaf von Säuglingen und Kleinkindern angeht.



Süße Träume

Alle Eltern kennen diese Situation: Das Baby gähnt, reibt sich die Augen, ist scheinbar müde – und möchte dennoch nicht schlafen. Experten raten zu regelmäßigen Ritualen. So kann sich das Baby darauf einstellen und bekommt dadurch Sicherheit. Eine besonders liebevolle

Unterstützung um in die Welt der Träume hinüberzugleiten erfahren die Kleinen mit Locke, dem niedlichen Schaf aus der ministeps-Serie von Ravensburger.

Für Säuglinge ab null Jahren ist die weiche Schäfchen-Spieluhr: Am gelben Stern gezogen, spielt sie „Schlaf, Kindlein, schlaf“. Und im kuscheligen Stoff-Leporello animieren bunte Panoramabilder die Kleinen zum Greifen und Nuckeln. Mit seinen Bändern lässt es sich überall befestigen.



ANZEIGE

Kinder ab 18 Monate dürfen mit „Gute Nacht, Locke!“ vor dem Schlafen nochmal spielen: Der dreidimensionale Spielplan, Lockes Wohnung und einzelne Spielplättchen verbinden die Welt des Schäfchens spielerisch mit dem Kinderzimmer. Auf dem Weg ins Bett ist noch einiges zu erledigen: zum Beispiel aufräumen und Zähne putzen. Zum Schluss schließt das Schäfchen die Augen und auch die Kleinen finden (endlich) ins Land der Träume.

Ab etwa 20 Euro, ministeps.de



(K)EIN FALL FÜR DIE KLINIK

neu!

Im Alltag mit kleinen Kindern lauern viele Gefahren. Aber: Die meisten Verletzungen sind kein Grund zur Panik!

In diesem Buch erfahrt ihr, wie ihr euren Kids selbst helft – und wann ihr einen Notarzt braucht.

Dieses Nachschlagewerk ist ein Muss für alle Mütter und Väter!

Mal hochemotional, mal dramatisch, zwischendurch urkomisch. In jedem Fall aber mit viel Herz und Verständnis für alle, die sich Sorgen um ihre Minis machen.

ISBN: 978-3-9822992-9-7



UNSERE AUTOREN

Till Rausch und
Dr. Benedict-Douglas
Sannwaldt

... sind bei Instagram
@diekinderchirurgen.
Die Docs arbeiten in einem
Hamburger Kinderkranken-
haus und wollen mit
ihrem Buch eine Orientie-
rungshilfe für Eltern bieten.



DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN
findet ihr im gut sortierten Buchhandel oder online.

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Kinderanlässe

amazon



Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



Fernweh mit Baby?

So klappt der erste Urlaub zu dritt

Zum ersten Mal mit Kind in die Ferien: Das kann sehr entspannt, aber auch anstrengend sein. Wir stellen euch die **HILFREICHSTEN TIPPS** aus einem Buch dazu vor. Plus: Macht den Test, wie urlaubsreif ihr seid

WAS MACHEN WIR, WENN...

... das Baby beim Autofahren spuckt?

Frische Luft, ein abgehängtes Seitenfenster, eine aufrechtere Sitzposition und ein Spucktuch helfen bzw. minimieren den Schaden. Die gute Nachricht: Die Reisekrankheit im Auto wächst sich meist aus.

... das Baby im Flugzeug schreit?

Gelassen bleiben. Hat das Baby keinen Hunger oder Durst, braucht keine frische Windel und friert oder schwitzt es nicht, dann haben die vielen Eindrücke den Nachwuchs einfach überwältigt. Alles, was es sonst beruhigt, kann auch hier helfen.

... dem Baby auf langen Zugfahrten langweilig wird?

Babys wollen ihre neu gewonnene Mobilität selbstverständlich nutzen. Also keine Angst vor Keimen und ab auf den Zugboden mit ihnen. Dazu noch den Haustürschlüssel gereicht – und vorbei ist es mit der Langeweile.

... es keine Wickelmöglichkeiten gibt?

Einfach loswickeln. Kein Baby möchte längere Zeit mit einer vollen Windel ausgestattet sein. Eltern wachsen ja bekanntlich mit ihren Aufgaben und entwickeln im Laufe ihres Elternseins Talente wie das Ultra-schnell-Wickeln auf engstem Raum.

... der Schnuller unterwegs runterfällt?

Ersatzschnuller rausholen. Ist der nicht dabei, dann kommt es auf das Alter des Kindes an. Bei älteren Babys reicht das Abspülen unter Heißwasser oder mit dem Wasser aus der mitgebrachten Trinkflasche.

... das Baby unterwegs krank wird?

Ruhig bleiben. Sind es vielleicht die Zähne? Ist es die Aufregung? In welchem Allgemeinzustand ist das Baby? Eltern kennen ihren Nachwuchs am besten. Je nach Reiseziel (tropische Länder) und nach Symptomen (Durchfall, Erbrechen, hohes Fieber) sollte schnellstmöglich ein Arzt aufgesucht werden.

Was machen wir für Babys Druckausgleich im Flieger?

Schlucken hilft, um den Druckausgleich im Flugzeug bei Start und Landung zu ermöglichen. Eine Trinkflasche oder Stillen ist der beste Garant gegen Ohrendruck.

Was machen wir bei vergessenen Feuchttüchern?

Mit Wasser befeuchtete Taschentücher helfen aus der größten Not. Ansonsten ohne Scheu durchfragen. Und zwar besser früher als zu spät.

Was machen wir mit dem ganzen Babygepäck?

Weniger ist mehr. Grundsätzlich nur so

viel mitnehmen, wie Eltern tragen bzw. ziehen können, inklusive Baby und Kinderwagen. Bei einem Mietwagen immer darauf achten, dass er groß genug für Buggy und Gepäck ist. Die Deutsche Bahn bietet einen gebührenpflichtigen Gepäckservice an. Je nach Airline können Reisende einen Vorabend-Check-in nutzen, sodass ein Familienmitglied das Gepäck bereits am Tag vor dem Flug aufgibt.

Was machen wir bei langen Umsteigezeiten?

Mit der Babybetreuung abwechseln, damit sich beide mal ohne Kind etwas erholen können. Und vorab schon mal nach babytauglichen Restaurants recherchieren, die bei Kälte oder schlechtem Wetter angesteuert werden können. ▶



Der ultimative Urlaubsreifetest für Eltern

Wie müde sind wir?

- A** Welcher Tag ist heute? (15 Punkte)
- B** Wir sind nur noch bedingt in der Lage, in ganzen Sätzen zu sprechen. (10 Punkte)
- C** Wir haben den Kaffeekonsum erhöht, funktionieren ganz gut, bis zum Mittag. (5 Punkte)

Welche Gesprächsthemen haben wir?

- A** Mehrmals am Tag diskutieren wir Babys Windelininhalt. (15 Punkte)
- B** Beikost oder Baby-Led-Weaning? Babyschwimmen oder Krabbelgruppe? Kita oder Tagesmutter? Es gibt viel zu besprechen. (10 Punkte)
- C** Wir unterhalten uns häufig über das aktuelle Zeitgeschehen. (5 Punkte)

Wie verbringen wir unsere gemeinsame Freizeit?

- A** Welche Freizeit? (15 Punkte)
- B** Stundenlange Spaziergänge mit dem Kinderwagen. Wir geben den Grashalmen schon Namen. (10 Punkte)
- C** Wir erleben mit dem Baby täglich und auch in der Nacht viel Neues. (5 Punkte)

Wie langweilig ist uns?

- A** Wir sorgen uns um unser geistiges Wohl dank wenig erschöpfender Du-du-du- und Ei-ei-ei-Gespräche mit dem Nachwuchs. (15 Punkte)
- B** Unser aktuelles Lieblingsspiel? Windel-Schnick-Schnack-Schnuck. (10 Punkte)
- C** Wir wünschen uns etwas mehr Abwechslung im Babyalltag. (5 Punkte)

Wie gerne treffen wir uns mit frischgebackenen Eltern?

- A** Wir machen einen weiten Bogen um andere Eltern und ihre Ratschläge. (15 Punkte)

- B** Zu solchen Treffen geht immer nur einer von uns. (10 Punkte)
- C** Wir mögen den Austausch, die Gesprächsthemen sind allerdings immer die gleichen. (5 Punkte)

Wie finden wir unseren neuen Elternalltag?

- A** Hilfe, holt uns hier raus! (15 Punkte)
- B** Babys brauchen feste Routinen im Alltag. Was wir Eltern wollen, ist erst mal zweitrangig. Oder? (10 Punkte)
- C** Den Alltag mit Baby meistern wir super. Eine Dusche in Ruhe ist darin aber nicht vorgesehen. (5 Punkte)

Wie gelassen sind wir als Eltern?

- A** Entspannte Eltern führen bekanntlich zu entspannten Kindern. Wir arbeiten daran. (15 Punkte)
- B** Wir lesen täglich Blogs und Ratgeber über die frühkindliche Entwicklung. (10 Punkte)
- C** Wir verlassen uns meist auf unser Bauchgefühl. (5 Punkte)



Buch-Tipp zum Weiterlesen

Diese und weitere tolle Tipps mit Packliste und Survival-Ratgeber für einen entspannten Restaurantbesuch mit Baby findet ihr in Stefanie Schindlers „Reise Hacks für frischgebackene Eltern“, Conbook, 9,95 Euro.



Auswertung

Zählt die Punkte zusammen und lest eure Auswertung.

35–60 Punkte

Erste Anzeichen für eine leichte Anspannung

Ihr habt euch gut eingefunden in eurem neuen Wir-sind-jetzt-Eltern-Alltag. Müdigkeit, feste Routinen und Langeweile können allerdings für eine erste Anspannung im Familienglück sorgen.

65–90 Punkte

Die Stimmung kippt

Alle frischgebackenen Eltern stecken irgendwann in einem Motivationstief. Ihr seid kurz davor, denn der Alltag mit Baby hat euch fest im Griff, und die ersten dunklen Wolken ziehen auf.

95–105 Punkte

Ihr braucht dringend eine Pause

Übermüdung, Stress und die ungeahnte Verantwortung haben euch regelrecht überrollt. Ein großer räumlicher Abstand vom Alltagsleben mit Baby daheim könnte eure Rettung werden.



DIE 10 INNERESSANTESTEN LÄNDER FÜR NEU-ELTERN

Diese Länder sind wegen des Klimas, der Infrastruktur oder der Anreise besonders empfehlenswert:

1. **Deutschland** (kann auch schick und kinderfreundlich sein).
2. **Schweden** (schöne Natur, herrlich unaufgeregt und familienfreundlich).
3. **Irland** (wilde, traumhafte Landschaft, warmherzige Iren. Das Baby muss aber kurvige Straßen abkönnen).
4. **Slowenien** (wunderschöne Natur, top für outdoor- und campingbegeisterte Eltern).
5. **Costa Rica** (leicht zu bereisen, beeindruckende Tier- und Pflanzenwelt, sicherstes Land in Mittelamerika).
6. **Jordanien** (schnell erreicht, exotisch mit Kulturerbestätten und Wüstenlandschaften, gastfreundlich).
7. **Thailand** (exotisch, gut erschlossen, viel weicher Sand und Mangos!).
8. **Kanada** (atemberaubende Natur, super für Roadtrip-Fans).
9. **Südafrika** (einfaches Reisen mit Mietwagen, ohne Jetlag).
10. **Neuseeland** (Spielwiese für Naturliebhaber). □



FAMILUX RESORTS

Weil Familie Freiheit bedeutet



Babys erster Urlaub: mit täglicher professioneller Baby-Betreuung schon ab dem 7. Lebenstag.

TIROL • ALLGÄU • SALZKAMMERGUT • THÜRINGER WALD

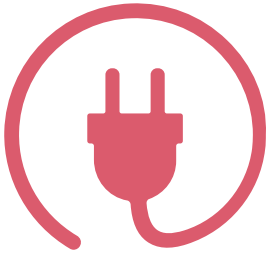
Bring your kids,
find yourself.

WWW.FAMILUX.COM



Alles sicher!

Steckdosen, Schubladen, Putzmittel – kleine Kinder finden alles unglaublich spannend. Ein SICHERHEITS-CHECK in den eigenen vier Wänden ist daher für alle werdenden Eltern Pflichtprogramm



WOHNUNG

Wir wollen die Wohnung vor der Geburt babysicher machen. Wo fangen wir an?

Am besten, indem ihr die Wohnung mit Kinderaugen betrachtet. Macht einen Rundgang durch eure vier Wände und nehmt dabei die Perspektive von Kindern ein. Gibt es scharfe Ecken, an denen ein Kind sich verletzen kann? Dann einen Kantenschutz anbringen. Sind alle Möbel kipsicher und stabil aufgestellt, wenn ein Kind sich daran hochzieht? Krabbelt auch mal auf Knien durch die Wohnung. Wetten, dass ihr dabei herunterhängende Kabel entdeckt? Treppen mit einem Schutzgitter versperren, das mindestens 65 Zentimeter hoch ist.

Was können wir tun, um Stromunfälle zu vermeiden?

An allen Steckdosen eine Kindersicherung anbringen – auch bei Mehrfachsteckern. Wasserkocher, Föhn, Toaster, Rasierer und andere elektrische Geräte immer ausstecken und nach Gebrauch wegschließen.

Wie machen wir Küche und Bad kindersicher?

Den Kühlschrank mit einer speziellen Türverriegelung versehen, ein Backofengitter und Herdschutzknöpfe verhindern Verbrennungen. Spülmaschine und Waschmaschine immer geschlossen halten. Temperaturregler an den Armaturen schützen vor Verbrennungen. Im Bad beugen Anti-Rutschmatten Unfällen vor.

Müssen wir alle Wasch- und Putzmittel wegräumen?

Flüssigwaschmittel-Kapseln, Waschpulver, Tabs für die Spülmaschine, Putz- und Reinigungsmittel sowie

Körperpflegeprodukte so lagern, dass Kinder nicht drankommen. Das gilt auch für Medikamente.

Was tun, wenn doch mal was passiert?

Das Wichtigste ist: Ruhe bewahren und das Kind trösten. Das fällt Eltern leichter, wenn sie einen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder besucht haben, um für den Ernstfall gewappnet zu sein. Bei Bedarf den Notruf 112 wählen. Tipp: die Nummer des Kinderarztes und der zuständigen Giftnotzentrale ins Handy einspeichern.



SPIELSACHEN

Wie erkennt man, ob Spielzeug sicher und schadstofffrei ist?

Achtet beim Kauf auf unabhängige Gütesiegel wie das GS-Zeichen. Untersucht das Spielzeug auch selbst: Sind die Augen nur lose am Teddykopf angebracht? Löst sich die Farbe? Riecht das Plastik unangenehm? Gibt es scharfe Ecken und Kanten? Dann lieber Finger weg davon!

Sollen wir ein Mobile übers Bett hängen?

Ja, gern! Dann hat euer Kind etwas, das es mit den Augen fixieren kann, wenn es in seinem Bett liegt.

Stimmt es, dass viele Spieluhren zu laut sind?

Das ist möglich. Macht den Test: die Spieluhr beim Kauf direkt ans Ohr halten. Klingt das unangenehm, ist die Musik fürs Baby zu laut und könnte seinem Gehör schaden.



HAUSHALT & HYGIENE

Muss es im Babyhaushalt wirklich keimfrei sein?

Auf keinen Fall, sagen Kinderärzte. Der Kontakt mit natürlichen Keimen aus dem Alltag stärkt das Immunsystem sogar. Bei Reinigungsmitteln gilt deshalb: Weniger ist mehr. Geschirrspülmittel und Allzweckreiniger, dazu eine Scheuermilch für hartnäckigen Schmutz und Zitronensäure zum Entkalken – mehr braucht ihr nicht. Auf aggressive chemische Reiniger mit dem Gefahrensymbol auf der Verpackung lieber verzichten.

Welches Waschmittel für Babykleidung?

Wählt ein mildes, hautfreundliches Waschmittel, damit Babys Haut nicht unnötig gereizt wird. Für Babys und Erwachsene mit sehr empfindlicher Haut gibt es Sensitiv-Produkte.

SURF-TIPP

Ganz viele Infos, wie Eltern Kinderunfälle vermeiden können, gibt es auf der Website der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“: kindersicherheit.de □

EULEN-PORRIDGE



Das braucht ihr für 1 Portion

Für den Porridge:

45 g Haferflocken

275 ml Milch

1 kleine Banane

½ TL Vanilleextrakt
(nach Belieben)

2 TL Kokosraspel
(nach Belieben)

Zum Garnieren:

½ Banane,
in Scheiben geschnitten

4 Erdbeeren,
in Scheiben geschnitten

2 Heidelbeeren

½ Mango,
in Spalten geschnitten



ILLUSTRATIONEN/FOTO: GETTY IMAGES, ZS VERLAG/ANT DUNCAN

1 Für den Porridge die Haferflocken mit der Milch in einem Topf unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen.

2 Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Banane, Vanilleextrakt und Kokos, falls verwendet, hinzufügen und weiterrühren, bis der Porridge eingedickt ist und die Haferflocken weich sind. Das dauert ungefähr fünf Minuten.

3 Den Porridge in eine Schale löffeln und mit den Früchten als Eule garnieren. Die Banane für den Körper und die Augen auflegen. Die Erdbeeren als Flügel legen. Die Heidelbeeren für die Augäpfel und die Mangostücke für Nase, Augenbrauen und Füße verwenden.

BUCH-TIPP

„Mag ich nicht“ gibt's hier nicht. Annabel Karmels Rezepte begeistern kleine und größere Schleckermäulchen und sind – vom Frühstück bis zum Abendessen – easypeasy zubereitet.

„Kunerbunte Kinderküche“,
ZS Verlag, 16,99 Euro



ABOSERVICE:

LEBEN & ERZIEHEN PressUp GmbH
Postfach 70 13 11
22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: leben-und-erziehen.de/abo
E-MAIL: bestellen@lebenund-erziehen.de
TELEFON: 040/38 66 66-310

Konditionen und Preise unter:
leben-und-erziehen.de/bezugspreise

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG

Willy-Brandt-Straße 51 • 20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0 • Fax 040/357 29 19-29
leben-und-erziehen.de • info@junior-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Jan Wickmann (verantwortlich)

HERAUSGEBER:

Christian Personn (fr.)

ARTDIRECTION: Anja Jung,
Wolfgang Berlt (Optimistic Art & Design)

CONTENTMANAGEMENT:

Antonia Müller,
cm@junior-medien.de

ONLINE-REDAKTION

(JUNIOR DIGITAL MEDIA GMBH):
Jana Kalla, j.kalla@junior-medien.de
(Editorial Director), Astrid Christians-Gege,
Tatjana Kathöfer, Michelle Kröger,
Anna Ludewig, Irlana Nörtemann, Martin
Piecha, Nora Ritzschke, Laura Wohlmuth

MITARBEITER DIESER AUSGABE:

Birk Grüling, Petra Heimann, Jana Kalla,
Irlana Nörtemann, Silke Schröckert

VERMARKTUNG UND VERKAUF:

Sabine Raum (Sales Süd),
Tel. 040/357 29 19-41,
s.raum@junior-medien.de

Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-16,
k.hoepfner@junior-medien.de

Ellen Höpftner (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-36,
e.hoepftner@junior-medien.de

Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord),
Tel. 040/357 29 19-23,
s.pulkowski@junior-medien.de

Anna Babina (Sales und Projektmanagement),
sTel. +39/02/48 00 61 93, Fax +39/02/48 19 32 74
a.babina@junior-medien.de

Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement),
Tel. 040/357 29 19-28,
k.timm@junior-medien.de

Anna Babina (Sales und Projektmanagement),
sTel. +39/02/48 00 61 93, Fax +39/02/48 19 32 74
a.babina@junior-medien.de

Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement),
Tel. 040/357 29 19-28,
k.timm@junior-medien.de

Anna Babina (Sales und Projektmanagement),
sTel. +39/02/48 00 61 93, Fax +39/02/48 19 32 74
a.babina@junior-medien.de

ANZEIGEN ITALIEN MIT SÜDTIROL:

Media & Service International S.r.l.,
Via Giotto 32, I-20145 Milano
Tel. +39/02/48 00 61 93, Fax +39/02/48 19 32 74
it-mediaservice.com, info@it-mediaservice.com

PRODUKTION, DISTRIBUTION, FINANZEN:

Janina Latza

ABO-MARKETING: Ralf Gutekunst

SCHLUSSREDAKTION: Lektornet

DRUCK: Euro-Druckservice GmbH, Passau

VERTRIEB: PressUp GmbH, Hamburg

Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos.



3x Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur 8,90€

Leben
& erziehen
APP

Foto: Michaela Thewes



„Nie hatte ich mehr Fragen als in der ersten Zeit mit Kind. Geht es euch auch so?“

In unserem Heft liefern wir mit Hilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

Claudia Weingärtner,
Chefredakteurin Leben & erziehen

Mabyen Musselintuch
kuschelweich, atmungsaktiv
und aus 100 % Bambusfaser



MABYEN
von Anfang an verbunden

Junior Medien GmbH & Co. KG, Willy-Brandt-Str. 51, 20457 Hamburg, junior-medien.de

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

 leben-und-erziehen.de/testen

 040-696 383 939

 **versandkostenfrei**

 **24% Abo-Sparvorteil**

 **bequem nach Hause**



SCAN MICH!

JETZT ABER AB INS BETT.



Ein Baby verändert alles – auch das Liebesleben. Das ist normal und nicht schlimm. Sondern eine Chance.

Mit diesem Buch kehrt der Spaß ins Schlafzimmer zurück. Garantiert.

Zusammen mit einer Hebamme, einem Gynäkologen, einer Physio- und einer Paartherapeutin gibt Mama-Trainerin Birte Glang hilfreiche und praxistaugliche Tipps. Und verspricht: Wer dieses Buch liest, hat (wieder) mehr Lust, intensivere Orgasmen und ganz sicher öfter Sex.

ISBN: 978-3-9822992-8-0

Foto: Lena Heckl



UNSERE AUTORIN BIRTE GLANG

... ist zweifache Mama, gelernte Juristin, internationales Model, Schauspielerin. Als Gründerin der Fitness-App „Move it Mama“ hat sie schon Tausenden (werdenden) Müttern geholfen. Sie lebt mit ihrem Mann und den gemeinsamen Söhnen in Köln.



DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN
findet ihr im gut sortierten Buchhandel oder online.

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Buch und mehr

amazon



Leben
& erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE