

# Das erste Mal

## On Tour

Mit Mini entspannt  
auf Reisen



## Step by Step

Laufenlernen  
leicht gemacht

## Bauchweh ade

Erste Hilfe,  
wenn es im  
Bäuchlein zwickt

## Yummy

Die besten Tipps  
zum Beikoststart



# Be happy

*Ein guter Start ins Leben*

# Inhalt



DAS 1. MAL GROSSFAMILIE  
SEITE 6



ENTWICKLUNGSKALENDER  
SEITE 10



DIE 1. NÄCHTE  
SEITE 12



DAS 1. MAL BADEN  
SEITE 16



DAS 1. MAL ZUFÜTTREN  
SEITE 20



DAS 1. MAL BREI  
SEITE 24



DAS 1. MAL VOLLWERTKOST  
SEITE 28



DAS 1. MAL LAUFEN  
SEITE 30



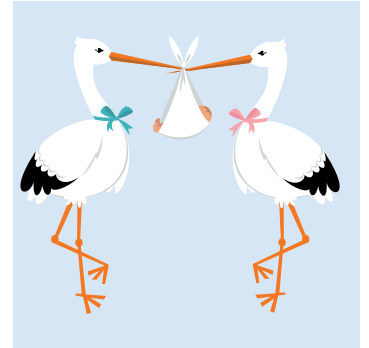
DAS 1. MAL IN DER  
NOTAUFNAHME  
SEITE 34



DAS 1. MAL  
BAUCHSCHMERZEN  
SEITE 38



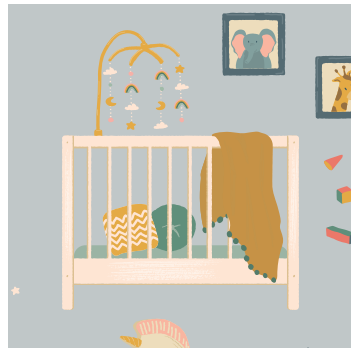
DAS 1. MAL  
ZAHNPFLEGE  
SEITE 42



DAS 1. MAL  
BEIM KINDERARZT  
SEITE 44



DAS 1. MAL  
SCHWIMMEN  
SEITE 48



DAS 1. BETT  
SEITE 50



DAS 1. MAL EINEN SCHNULLER  
SEITE 54



DAS 1. MAL BABYS IN SZENE  
SETZEN SEITE 56



DAS 1. MAL FERIEEN  
SEITE 60



DAS 1. MAL WELLNESS  
SEITE 64

Jetzt online Ihren Familienurlaub  
buchen und 25,- € sparen!  
Code: Family



- “Wasserwelten” auf 5.000 m<sup>2</sup>
- Wellenbad mit Infinity Pool
- Adults-only Spa

- Indoor & Outdoor Erlebniselwelten
- Echtes Bauernhoferlebnis
- Reitstunden und Ponyreiten

- Animationsprogramm
- Kinderbetreuung ab 0 Jahren
- All-Inclusive Premium



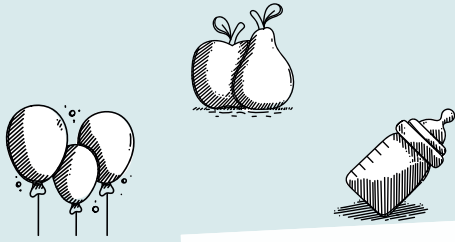
## Familien Wellnesstage

Genießen Sie 4 Nächte  
inkl. zwei Wellnesanwendungen  
und Romantikbad für Zwei.

**4 Nächte All-Inclusive Premium**

ab **910,- €** pro Erw.

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



# Willkommen

**DAS 1. MAL BADEN**  
S. 16



**DAS 1. MAL BREI**  
S. 24



Beim „ersten Mal“ denken wir alle an das Eine. Aber ein erstes Mal gibt es doch für alles, was wir tun. Es geht gut, häufig schief, bereitet uns Schwierigkeiten oder fällt uns überraschend leicht. Macht Freude, kann uns aber auch wahnsinnig aufregen. Unsere Kleinsten kennen keine Routine. In keiner Lebensphase sind so viele Dinge neu. Auch für uns als Eltern. In dieser Sonderausgabe begleiten wir euch bei vielen dieser „ersten Male“ mit wertvollen Tipps und unserer Erfahrung. Euch wünsche ich viel Freude mit euren Babys, all den neuen Erlebnissen – und gute Nerven.



**DER 1. SCHNULLER**  
S. 54



**DAS 1. MAL SCHWIMMEN**  
S. 52

Euer

*Jan Wickmann*

Chefredakteur Leben & erziehen

**Neue Infos und Antworten auf Elternfragen**

auf unserer Website  
[leben-und-erziehen.de](http://leben-und-erziehen.de)

**IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?**

**ONLINE:** [www.leben-und-erziehen.de/abo](http://www.leben-und-erziehen.de/abo)  
**E-MAIL:** [bestellen@lebenund-erziehen.de](mailto:bestellen@lebenund-erziehen.de)  
**TELEFON:** 040/38 66 66-310, **FAX:** 040/38 66 66-299

**Konditionen und Preise unter:**  
[www.leben-und-erziehen.de/go/bezugspreise](http://www.leben-und-erziehen.de/go/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](http://leben-und-erziehen.de)

**Chefredaktion:** Jan Wickmann (v. i. S. d. P.),  
**Art-Direktion:** Anja Jung  
**Grafik:** Almut Moritz (Fr.)  
**Geschäftsführung:** Jan Wickmann  
**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**  
Petra Heimann, Angela Murr, Silke Schröckert  
**Online-Redaktion**  
(Junior Digital Media GmbH):  
Jana Kalla, [j.kalla@junior-medien.de](mailto:j.kalla@junior-medien.de)  
(Editorial Director), Mareike Cämmerer,  
Astrid Christians, Tatjana Kathöfer,  
Nora Kouker, Michelle Kröger, Anna Ludewig,  
Lena Marionneau, Irlana Nörtemann

**Vermarktung und Verkauf:**  
Sabine Raum (Sales Süd),  
Tel. 040/357 29 19-41;  
[s.raum@junior-medien.de](mailto:s.raum@junior-medien.de)  
Kristin Höppner (Sales Mitte/Nord),  
Tel. 040/357 29 19-16;  
[k.hoepfner@junior-medien.de](mailto:k.hoepfner@junior-medien.de)  
Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord)  
Tel. 040/357 29 19-23;  
[s.pulkowski@junior-medien.de](mailto:s.pulkowski@junior-medien.de)  
Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement)  
Tel. 040/357 29 19-28;  
[k.timm@junior-medien.de](mailto:k.timm@junior-medien.de)

**Verlagsleitung:** Ralf Gutekunst  
**Schlussredaktion:** LEKTORNET  
**Druck:** Euro-Druckservice GmbH, Passau  
**Vertrieb:** PressUp GmbH  
Postfach 701311,  
22013 Hamburg  
*Keine Haftung für unverlangt eingesandte  
Manuskripte & Fotos.*



# I survive my Kids



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/MALTY MUELLER, NATALIYA IAKUBOVSKAIA, KADIRKABA, FOTOS: PRIVAT

Unsere Autorin Astrid Christians schreibt hier über ihr erstes Jahr als Dreifach-Mama, von Zwillingssbabys und einem Kleinkind. Das sind ihre persönlichen Survival-Tipps für drei Kinder unter drei Jahren.

**A**ls unser älterer Sohn gerade erst seinen zweiten Geburtstag gefeiert hatte, kamen unsere Zwillinge zur Welt. Es trennen unsere Kinder also 26 Monate. Wie soll sich Frau auf diesen „Wahnsinn“ vorbereiten – auf ein Leben mit einem Kleinkind und zwei Babys? Ist das überhaupt möglich? Nicht wirklich! Und doch gibt es einige Dinge, die mir sehr geholfen haben – im ersten Jahr als Mama von drei Kindern unter drei. Und die verrate ich euch hier:

### *Nutzt das Wochenbett*

Ich weiß, das zweite (oder dritte) Wochenbett ist nicht wie das erste. Nicht so ruhig und kuschelig und erholsam. Schließlich wirbelt da mindestens ein größeres Kind um euch herum. Und will Action und Aufmerksamkeit. Aber ich kann trotzdem nur immer und immer wieder betonen, für wie wichtig ich diese „Pause“ halte. Ruht euch aus! Lasst nur so viel Besuch kommen, wie ihr auch genießen könnt. Und kommt an. Auch unser Großer hatte kitafrei und fühlte sich somit nicht „abgeschoben“, sondern voll dabei und integriert in das neue Familienleben zu fünft.

Ganz wichtig: Nehmt so lange wie möglich Elternzeit, gemeinsam. Für uns war es Gold wert, dass mein Mann

direkt am Anfang drei volle Monate zu Hause bleiben konnte. Ich weiß, dass ist nicht immer möglich. Aber ich empfinde diese ganze erste Zeit, die wir gemeinsam frei hatten, als einen riesengroßen Luxus. Ich bin, entgegen so mancher Klischees, davon überzeugt, dass Männer in dieser ersten Phase (und überhaupt) ganz und gar nicht nutzlos sind. Im Gegenteil. Sie können wirklich alles mindestens genauso gut wie wir Mamas: wickeln und kuscheln und schieben und tragen und spielen und ... Okay, das Stillen nicht, aber das ist auch wirklich die einzige Ausnahme, die Mutter Natur eingerichtet hat.

### *Andere große Projekte? Haben Zeit!*

Große Urlaube, Umzug, neue Kita, neuer Job ... Was fällt euch noch ein? Alle großen Projekte haben wir im ersten Jahr zu fünft erst einmal auf die lange Bank geschoben und uns voll auf das Abenteuer Großfamilie eingelassen.

**„Große Urlaube, Umzug, neue Kita, neuer Job ... Was fällt euch noch ein? Alle großen Projekte haben wir im ersten Jahr zu fünft erstmal auf die lange Bank geschoben.“**

Im Sitzen einschlafen?  
Für Dreifach-Mama  
Astrid keine Seltenheit





### *Den Haushalt mal Haushalt sein lassen*

Es fällt vielen Mamas gar nicht so leicht, sich von ihrer perfekten Vorstellung eines ordentlichen Haushalts zu verabschieden. Muss man aber, zumindest ein klitzekleines bisschen. Denn: Exakt so ordentlich wie vorher wird euer Zuhause mit Kind(ern) nicht mehr sein. Wir haben glücklicherweise Unterstützung von einer Haushaltshilfe bekommen, die uns seitdem ein Mal in der Woche beim Putzen entlastet. Und auch meine Schwiegermama hat immer mal wieder für uns gekocht oder die Wäsche gewaschen. Dass das mal passieren würde, hätte ich auch nie gedacht. Aber ich bin über meinen Schatten gesprungen, habe meinen Stolz abgelegt und gelernt: Ja, ich darf und ich muss sogar Hilfe annehmen.

### *Kleinkinder lieben es zu helfen ...*

... zum Glück! Beim Windelwechseln beispielweise hat unser Großer mir oft die Feuchttücher gebracht oder die Windeln in den Müll geworfen. Oder den Papa beim Großeinkauf begleitet. Oder schon mal den Tisch gedeckt. Und natürlich gestaubsaugt. Im Alter zwischen eins und drei Jahren lieben Kinder es schließlich, mit anzupacken wie die Großen. Das muss man nutzen. Und es ist ganz nebenbei auch ziemlich süß.

### *Das richtige Gefährt - probiert euch durch*

Mittlerweile gibt es ja zahlreiche Buggys und Kinderwagen, um Geschwisterkinder zu „transportieren“. Gefühlt haben wir sie alle schon mal ausprobiert. Angefangen mit Doppelkinderwagen, plus angehängtem Buggyboard für den Großen, über Fahrradanhänger inklusive Buggy-Funktion sind wir mittler-



**„Nur wenn mein Tank voll  
war, konnte ich auch wieder  
weiter wirbeln.“**

weile bei einem Bollerwagen angekommen, in den potenziell sogar alle drei zusammen noch reinpassen. Was ich damit sagen will: Probiert euch ruhig durch die verschiedenen Möglichkeiten durch. Denn jede Phase benötigt ihr eigenes Transportmittel.

Tipp: Ich habe die Wagen und Buggys in der Regel gebraucht gekauft, zum Beispiel über Ebay-Kleinanzeigen. So habe ich kaum Verlust gemacht, wenn ich sie am Ende, nachdem die Kinder größer waren, wieder verkauft habe.

### *Frische Luft tanken*

Ab nach draußen, das war seit Jahren unser Mittel, um glücklich durch den Tag zu kommen. Drinnen haben wir schnell einen Lagerkoller bekommen. Vor allem, als die Zwillinge mobiler wurden und die ersten Duplo-Türme des Großen zum Einsturz brachten. Ob es nur unser kleiner Garten war, Wald und Wiese oder der Spielplatz um die Ecke. Hauptsache Sauerstoff!

### *Es wird Zeiten geben, wenn alle schreien - gleichzeitig!*

Es gab nicht selten Momente, in denen einfach alle drei gleichzeitig geweint haben. Und auch da mussten wir durch. Ich habe für mich dann ziemlich schnell gelernt zu priorisieren. Wer braucht meine Hilfe aktuell WIRKLICH





am SCHNELLSTEN? Die Strategie lautet: priorisieren nach Sicherheit! Und lernen, auf Distanz zu beruhigen. Durch Worte und Blicke, die besagen: „Ich sehe dich, du brauchst mich, ich bin auch gleich bei dir.“ Aber um ehrlich zu sein: Auch heute fällt es mir mit meinen drei Jungs manchmal noch sehr schwer, allen gerecht zu werden. Das ist ein fortlaufender Lernprozess.

### *Keine Angst vorm TV*

Ehrlich gesagt bin ich absolut pro Fernsehen. Versteht mich nicht falsch, natürlich in einem angemessenen Rahmen und mit einem kindgerechten Programm. Aber ich war total froh, dass unser Großer sich schon mal für ein halbes Stündchen durch Bobo Siebenschläfer oder Peppa Wutz unterhalten ließ, während ich die beiden Kleinen stillen, wickeln oder schaukeln konnte. Und daraus mache ich auch kein Geheimnis. Da braucht ihr als Mamas kein schlechtes Gewissen zu haben.



Drei Kinder gleichzeitig wuppen? Da helfen auf jeden Fall ausreichend Schlummerzeit und viel Humor

### *Sorgt für euren Schlaf*

Mehr kann ich dazu eigentlich gar nicht sagen. Aber das mit Abstand allerwichtigste ist: Sorgt für ausreichend Schlaf! Wie auch immer. Denn nur wer einigermaßen ausgeschlafen ist, kann diesem Trubel mit drei Kindern auch standhalten. Mit „ausgeschlafen“ meine ich selbstverständlich nicht mehr die acht Stunden Nachtschlaf, wie zu Zeiten ohne die Kinder. Sondern die paar Stunden, die ihr eben benötigt, um gut gelaunt zu funktionieren. Jetzt werden 99 Prozent von euch schreien: „Will ich ja, geht aber leider nicht!“ Wechselt euch als Eltern ab, schlummert am Tag mit den Kids ein – und geht wirklich früh (!) ins Bett.

PS: Ich gebe zu, ich arbeite selbst nach fünf Jahren Mamasein immer noch daran, wirklich rechtzeitig ins Bett zu kommen. Aber wenn es klappt, ist es doch ein echter Gamechanger.

### *Jeder braucht Auszeiten ...*

... Mama auch. Ich habe mich immer etwas schwer damit getan, meinem Gewissen zu erlauben, Me-Time einzuplanen. Aber ich werde immer besser darin. Ich weiß, ohne diese Auszeiten hätte ich das erste Jahr als Dreifach-Mama nicht überstanden. Auch wenn sie anfangs, als ich noch voll gestillt habe, sehr kurz waren, habe ich zum Beispiel die Stunde Thai-Massage so genossen. Denn nur wenn mein Tank voll war, konnte ich auch wieder weiter wirbeln.

### *Eine Kanne Kaffee, bitte*

Welche Dreifachmama unter uns trinkt KEINEN Kaffee? Bitte bei mir melden und euer Geheimnis verraten! ♥

ASTRID CHRISTIANS



# Entwicklungs kalender

## Was euer Kind wann kann



### 1. Monat

#### Greifen & Spielen

- Das Baby greift reflexartig zu, wenn etwas seine Handfläche berührt.

#### Sprechen & Verstehen

- Das Neugeborene lässt sich beruhigen, wenn die Eltern es in den Arm nehmen und mit ihm sprechen.

#### Essen & Trinken

- Wird von der Mutter gestillt oder mit dem Fläschchen gefüttert.

#### Verhalten

- Mag keine starken Licht- und Geräusche.



### 3. Monat

#### Krabbeln & Laufen

- Hält den Kopf in der Bauchlage sicher und stützt sich auf den Unterarmen ab. Dreht sich auf die Seite.

#### Greifen & Spielen

- Verfolgt ein Spielzeug mit den Augen, wenn ihr es langsam hin- und herbewegt.

#### Sprechen & Verstehen

- Schreit je nach Anlass anders, bildet einzelne Töne, gurr, gurgelt, jauchzt. Lauscht auf Töne.

#### Verhalten

- Öffnet die Hände und steckt sie in den Mund.
- Lächelt Bekannte und Fremde an.
- Hält Blickkontakt und verändert dazu, wenn nötig, seine Lage.



### 6. Monat

#### Krabbeln & Laufen

- Der Kopf kippt nicht nach hinten, wenn man Baby aus der Rückenlage zum Sitzen hochzieht.

#### Greifen & Spielen

- Greift Spielsachen gezielt mit der ganzen Hand.
- Nimmt Dinge von einer Hand in die andere.
- Untersucht sie mit dem Mund.

#### Sprechen & Verstehen

- Plaudert in wechselnder Tonhöhe und Lautstärke.
- Unterscheidet liebevolle von strengen Äußerungen.
- Bildet Silbenketten (zum Beispiel mem-mem-mem).

#### Essen & Trinken

- Bekommt Brei.

#### Verhalten

- Schläft ab und zu sechs bis acht Stunden durch.
- Beginnt zu fremdeln.



### 9. Monat

#### Krabbeln & Laufen

- Kann frei sitzen, dreht sich selbstständig vom Bauch auf den Rücken.
- Robbt und krabbelt.

#### Greifen & Spielen

- Spielt mit den Füßen.
- Kann absichtlich loslassen.
- Untersucht Dinge gründlich mit Augen und Fingern.
- Mag „Kuckuck“-Spiele.

#### Sprechen & Verstehen

- Bildet längere Silbenketten mit A (ra-ra-ra).
- Versteht situationsgebundene Wörter.
- Imitiert Laute.

#### Essen & Trinken

- Knabbert an fester Nahrung und trinkt aus einer Tasse.

#### Verhalten

- Beobachtet Tätigkeiten konzentriert.
- Kann Bekannte und Fremde sicher unterscheiden.

Jedes Baby hat sein eigenes Tempo: An der Tabelle können Eltern sich grob orientieren. Wenn ihr euch unsicher seid, ob sich euer Kind altersgerecht entwickelt, sprecht am besten mit eurem Kinderarzt



## 12. Monat

### Krabbeln & Laufen

- Steht sicher, wenn es sich an Möbeln, Wänden oder an euren Beinen festhält.

### Greifen & Spielen

- Beherrscht den

Pinzettengriff mit Daumen und Zeigefinger.

- Findet Spielsachen, die ihr vor seinen Augen versteckt.

### Sprechen & Verstehen

- Verdoppelt Silben (ma-ma, da-da), benutzt sinnvolle Kinderwörter.

- Versteht einfache Verbote und Bitten.

### Essen & Trinken

- Isst mit den Großen.
- Kann selbstständig Kekse und Fingerfood essen.

### Verhalten

- Zeigt eigenen Willen und ahmt Gesten nach (winke, winke).
- Kann selbst Kontakt zu anderen aufnehmen.



## 15. Monat

### Greifen & Spielen

- Kann Spielsachen gezielt loslassen und „Geben und Nehmen“ spielen.

- Mag Kinderreime und Fingerspiele.

### Sprechen & Verstehen

- Sagt sinngemäß „Mama“ und „Papa“.
- Reagiert auf Lob und Tadel und testet Grenzen aus.

### Verhalten

- Macht zum Abschied winke, winke.
- Ahmt einfache Handlungen nach.
- Zieht geöffnete Schuhe von alleine aus.



## 18. Monat

### Krabbeln & Laufen

- Kann sicher gehen, klettert auf Stühle oder aufs Sofa.

### Greifen & Spielen

- Baut Türme aus wenigen Bauklötzen.
- Steckt Gegenstände in Behälter und holt sie wieder heraus.
- Steckt Ringe auf eine Pyramide.

### Sprechen & Verstehen

- Verwendet Kinderwörter wie „wau, wau“.
- Befolgt einfache Aufforderungen.

### Essen & Trinken

- Trinkt selbstständig aus der Tasse.

### Verhalten

- Spielt parallel mit anderen Kindern (nicht mit ihnen zusammen).
- Akzeptiert einen (bekannten) Babysitter.



## 24. Monat

### Krabbeln & Laufen

- Kann zielsicher rennen, Hindernisse umsteuern und abstoppen.

- Geht eine Treppe hinauf.

### Greifen & Spielen

- Kann Buchseiten umblättern.
- Fährt Rutschauto.
- Kann sich allein in einem Raum aufhalten und spielen.
- Kann malen.

### Sprechen & Verstehen

- Bildet Zwei-Wort-Sätze.

### Essen & Trinken

- Isst selbstständig mit dem Löffel.

### Verhalten

- Holt einen Stuhl und klettert hoch, um an etwas heranzukommen.
- Signalisiert „Nein“.



DIE 1.



Nächte ♥

# Die Windel sitzt



FOTOS: GETTY IMAGES/CHARLES GULLUNG, PROSTOCK-STUDIO; ILLUSTRATIONEN: KADIRKABA, DARIA ZAKHAROVA

Als wären die Nächte mit Baby nicht schon aufregend genug – und dann läuft obendrein auch noch die Windel aus. Eine Hebamme weiß, was in diesem Fall wirklich helfen kann. Ihre Tipps für trockene Nächte



# - und der Po bleibt trocken



**U**m 3 Uhr morgens ist die Welt gar nicht mehr in Ordnung. „Schatz, der Body ist nass.“ Die meisten Eltern wissen, was dieser Satz in seiner ganzen Tragik bedeutet. Unendliche lange Minuten haben sie versucht das Kleine zum Einschlafen zu bringen – dann wurde die letzten Stunden gefüttert, gewickelt, getröstet, getragen, geschuckelt, gesungen. Und jetzt auch das noch: Durch den Schlafsack sickert Feuchtigkeit, ein kleiner Fleck breitet sich auf dem Stoff aus. Die Windel ist ausgelaufen.

Also: Schlafsack, Pyjama und Body ausziehen, Windel wechseln, frische Kleidung raussuchen, das Kind – das zwischenzeitlich vermutlich hellwach ist – wieder anziehen und anschließend zum Weiterschlafen bewegen. Kurz gesagt: eine ziemliche Nerverei. Und es gibt Phasen, da passiert dieses Malheur jede Nacht. Egal, ob das letzte Wickeln gar nicht lange her war, oder ob das Kleine viel oder wenig getrunken hatte. Mindestens einmal pro Nacht waren die Babyklamotten feucht.

*Warum läuft die Windel aus?*

Isabelle Göpfert, Hebamme, Bloggerin und Buchautorin („Eine Minute Hebammenwissen“) weiß genau, wie anstrengend solche Situationen für Familien sein können. Doch woran liegt es, wenn das Baby nachts ständig nass ist? „Der Hauptgrund für eine auslaufende Windel ist eine zu kleine, denn dann reicht das absorbierende Material nicht mehr für die Menge des Urins aus. Dreht sich →



## Die wichtigsten Tipps auf einen Blick \*

- Die Windel sollte die richtige Größe haben, ggf. eine Nummer größer nehmen.
- Den Sitz der Windel beim Wickeln genau kontrollieren.
- Bei älteren Kindern auf Pants umsteigen.
- Für Jungs-Eltern: darauf achten, dass der Penis in der Windel nach unten zeigt.

das Baby nachts sehr viel, kann es auch dazu führen, dass die Windel ausläuft, da sie verrutscht“, weiß die Expertin. Es gibt eine einfache Regel, um das Problem zu erkennen: „Sitzt die Windel am Rücken zu weit unten, oder bedeckt sogar den Po nicht vollständig, ist sie zu klein“, so Isabelle Göpfert. Läuft die Windel also nachts immer wieder aus, lohnt es sich zunächst, es mit einer größeren Windel zu probieren.

### Die Bündchen sind entscheidend

Auch der richtige Sitz der Windel ist entscheidend: „Liegt die Windel am Bauch oder an den Beinen nicht gut an, kann es ebenfalls zu einem Malheur führen“, sagt Isabelle Göpfert. Manchmal reiche es schon aus, ein paar Feinheiten beim Wickeln zu verändern – damit die Windel wirklich gut sitzt. „Wichtig ist, auf die Bündchen an den Beinen und am Po zu achten, um eine auslaufende Windel zu verhindern. Die Bündchen sollten nach außen gestülpt sein und gut anliegen.“ Für die Eltern von Jungs gilt beim Wickeln außerdem: „Immer darauf achten, dass der Penis beim Verschließen der Windel nach unten zeigt“.

Bei Neugeborenen stört oft noch ein Rest der Nabelschnur beim Wickeln – dann wird die Windel dort umgeschlagen. Und es empfiehlt sich, spezielle

Windeln für Neugeborene anzulegen, da diese eine extra Aussparung für den Bauchnabel haben. „Auch eine zu lockere Windel am Bauch sehe ich oft. Hier der Tipp: Die Windel sollte so eng geschlossen sein, dass ein Finger zwischen Bund und Bäuchlein passt“, erklärt die Hebamme.

### Halten Pants besser dicht?

Ist das Baby schon etwas größer, kann es sinnvoll sein, zumindest für die Nacht Windel-Pants auszuprobieren. Auch bei Kindern, die bereits mobiler sind, bewirkt das wahre Wunder: „Dreht sich das Baby in der Nacht viel hin und her, lohnt es sich, auf eine Höschenwindel umzusteigen. Da der Bund einer Pants deutlich höher sitzt als bei einer Windel mit Klebestreifen, hält sie besser dicht“, so die Expertin. Weiterer Vorteil: „Auch bei viel Bewegung verrutscht sie nicht und verhindert so das Auslaufen. Sie sind besonders gut für ältere Babys, die die Welt krabbelnd oder laufend entdecken möchten.“

### Durchschlafen ohne Windelwechsel

In der ersten Zeit mit Neugeborenem wickeln Eltern nachts noch alle paar Stunden. Nach etwa zwei bis drei Monaten hat sich die Verdauung des Kindes jedoch so weit entwickelt, dass nächt-

licher Stuhlgang in der Regel der Vergangenheit angehört. Dann stellt sich die Frage: Muss nachts überhaupt noch gewickelt werden – oder hält die letzte Windel nicht bis zum nächsten Morgen dicht? „Zeigt das Baby kein Unbehagen und schläft ruhig, kann man es sehr gerne schlafen lassen“, meint Isabelle Göpfert. Nächtliches Wickeln ist manchmal jedoch erforderlich: „Hört man, dass Stuhl in die Windel ging, ist es ratsam zu wechseln, um die Haut vor Reizungen zu schützen. Zeigt die Haut Reizungen, eine Rötung oder offene Wunden, sollte die Windel alle zwei bis drei Stunden gewechselt werden, um eine Verschlimmerung zu vermeiden.“

Wenn jedoch der „Unfall“ passiert und das Kind nass ist, müssen Eltern das Baby durch das Umziehen nicht völlig aus dem Schlaf reißen. „Eine Wärmelampe sorgt dafür, dass das Ausziehen unbemerkt verläuft, denn der Kältereiz ist mit der größte Wachmacher. Auch grelles Licht sorgt für große Augen. Da empfehle ich immer ein kleines, sanftes, dimmbares Licht am Wickeltisch“, sagt Isabelle Göpfert. Weiterer Tipp: „Kompressen mit warmem Wasser sorgen für angenehmes Säubern. Hier kann man sich eine Thermoskanne mit warmem Wasser bereitstellen und die Kompresse beim Wickeln frisch beträufeln. Obwohl es schwerfällt, sollte man nicht mit seinem Baby reden, auch das könnte das Baby wach werden lassen.“ ♥

DOPPELTER SCHUTZ: FÜR DIE HAUT & VOR AUSLAUFEN

# Für glückliche Babys: Eine sichere Windel für Tag und Nacht

Viele Eltern werden es bezeugen können: Die richtige Windel macht im Alltag viel aus. Eine starke Saugkraft und ein sicherer Auslaufschutz sind nicht nur wichtig für Babys Haut, auch die Laune steigt mit einem zuverlässigen Schutz.

**F**ür frischgebackene Eltern steht das Wohlergehen ihres Babys natürlich an erster Stelle. Sie möchten sicherstellen, dass ihr kleiner Schatz sich rundum geborgen fühlt. Ein wichtiger Faktor fürs Wohlfühlgefühl ist auch die richtige Windel.

Wusstet ihr, dass Babyhaut bei der Geburt noch 30 % dünner, als die von Erwachsenen ist?¹ Dadurch ist sie besonders empfindlich und anfälliger für Reizungen. Vor allem im Windelbereich, wo Feuchtigkeit, Pipi und Stuhl das Risiko von Hautausschlag erhöhen. Doch eine feuchte Windel bedeutet für Babys nicht nur ein dermatologisches Risiko.

## EINE WINDEL FÜRS WOHLERGEHEN

Vielmehr zeigt eine Umfrage, dass die Auswirkungen weit über den Wickeltisch hinausgehen: Mehr als zwei Drittel aller befragten Eltern (69%) gaben an, dass sich ein Windelausschlag zum einen negativ auf die Stimmung ihres Babys auswirkt.² Zum anderen fühlen sich aber auch 80% der Eltern schuldig, ängstlich oder hilflos, wenn sie ihr Baby mit Windelausschlag sahen.³ Eine Windel, die zuverlässig trocken hält, ist also entscheidend für das Wohlbefinden von kleinen und großen Familienmitgliedern.

## GETESTET VON DEN BESTEN

Tag und Nacht stellen Babys ihre Windel

auf die Probe, sie sind damit im alltäglichen die wahrscheinlich wichtigsten Experten. Daher lädt Pampers Woche für Woche mehr als 800 Eltern mit ihren Kindern ins Forschungs- und Entwicklungsinstitut in Schwalbach am Taunus ein. Gemeinsam mit Pampers-Experten werden hier in Deutschland Pampers-Windeln auf die Probe gestellt, geforscht und entwickelt. Da Sicherheit an erster Stelle steht, werden die Windeln ausschließlich in eigenen Pampers-Werken, wie im Werk in Euskirchen, produziert. So wird jede Produktionsphase aktiv überwacht, um die Qualität und Sicherheit der Produkte zu gewährleisten. Für Babys Haut, Wohlergehen und bestmöglichen Schutz.

## DIE NEUEN PAMPERS PREMIUM PROTECTION WINDELN

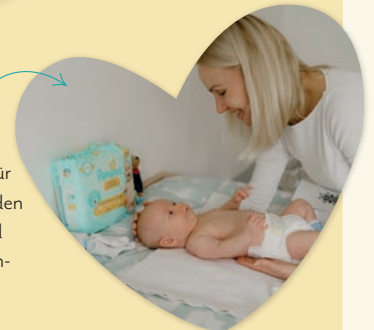
... bieten daher auch doppelten Schutz für empfindliche Babyhaut: für die Haut und gegen Auslaufen der Windel. Das DermaComfort Innenvlies nimmt Feuchtigkeit sofort auf und schließt sie im Inneren der Windel ein, so dass die Haut trocken bleibt und vor Reizungen geschützt wird. Das neue Stop & Schutz Täschchen bietet einen zusätzlichen Auslaufschutz am Rücken. Überlappende Verschluss-Streifen und die nabelfreundliche Form sorgen für eine komfortable Passform auch bei den ganz Kleinen.

**Mehr Infos unter [pampers.de](http://pampers.de)**

¹Telfski S, et al. Dermatol Res Pract 2012, ²Pampers Pan-European Survey, ³Nappy rashes make 80% of parents feel guilty, anxious or helpless



Eine Windel, die zuverlässig trocken hält, ist entscheidend für das Wohlbefinden von kleinen und großen Familienmitgliedern



Das Stop & Schutz Täschchen bietet einen zusätzlichen Auslaufschutz am Rücken

Für Babys Haut, Wohlergehen und den bestmöglichen Schutz, den ein Baby braucht und verdient



♥ DAS 1. MAL



Baden ♥

# Hauptsache

FOTOS: GETTY IMAGES/WESTEND61; ILLUSTRATION: KADIRKABA



# Entspannung

Zum ersten Mal das eigene Baby baden. Ein aufregender Moment – für das Neugeborene und auch die Eltern. Hier die wichtigsten Tipps für euch von einer erfahrenen Hebamme.

*Das Baden – Schritt für Schritt*

**D**er wichtigste Rat vorab: Ganz entspannt sein, keine Eile. Simone Wirtz arbeitet seit 2009 als Geburtshelferin und weiß aus Erfahrung: „Der Zeitpunkt für ein erstes Bad wird oft von der Mutter eines Neugeborenen selbst gewählt, wenn ich als Hebamme zu dem Thema erst einmal nichts sage“, erläutert Simone Wirtz. Schließlich ist das Baby nicht dreckig. Im Windelbereich wird es ja immer durch das Wickeln gereinigt, und vorhandene Reste von der Käseschmiere werden vor einem Bad mit einem Waschlappen entfernt. Und: Babys eigener Geruch beruhigt es, ist ihm vertraut. Nach etwa einer Woche hat sich der pH-Wert von Babys Haut verändert und seinen neuen Bedingungen außerhalb des Fruchtwassers angepasst. Und auch Mamis sind meist fit genug nach einigen erholsamen

Tagen im Wochenbett. Dies ist also ein günstiger Zeitpunkt für das erste Bad. Einzige Voraussetzung: Der Nabel sollte abgefallen und vollständig ausgeheilt sein. Ansonsten könnte sich die Wunde durch eintretende Keime entzünden.

*Wann ist der beste Zeitpunkt?*

Das erste Bad sollte für alle Beteiligten ein Entspannungsbad sein, besonders für den Säugling. Daher darf er keinen Hunger haben, muss also gestillt sein. Nach dem Bäuerchen kann man dann langsam mit den Vorbereitungen beginnen. Da Baden die Kleinen müde macht, kann es langfristig zu einem schönen Ritual am Spätnachmittag oder am Abend werden.

Am besten das Badezimmer schön warm vorheizen und ein Handtuch auf die Heizung legen. Waschlappen, Kleidung oder auch das Handy zum Fotografieren vorher bereitlegen. Der Wickeltisch sollte ebenfalls mollig warm sein, wenn das Baby nach dem Baden hier gewickelt und angezogen wird. Eine Wärmelampe ist eine gute Anschaffung.

Nun wird eine Babybadewanne zu drei Viertel mit Wasser befüllt. mit etwa 37 Grad (mit Thermometer prüfen). Es reicht nicht, mit der Hand die Temperatur zu kontrollieren. Kleine Babys nehmen Schmerzen verzögert wahr – zu warmes Badewasser kann bei der noch sehr zarten Haut von Säuglingen sehr schnell zu Verbrühungen führen.

Jetzt geht es los! Das Baby lässt man vorsichtig ins Badewasser gleiten – mit den Füßen voran. Dabei erzählt man am besten, was man gerade macht oder singt ein Lied. Die gewohnten Stimmen von Mama und Papa wirken beruhigend. Schließlich ist die Badewanne für das Baby eine ganz neue, ungewohnte Umgebung. Vielen Kindern hilft es, wenn sie mit den Füßen das Ende der Wanne berühren – so finden sie Halt. Wenn das Kleine sich ans Wasser gewöhnt hat, es sanft mit einem Waschlappen waschen. Wichtig: Gerade die Hautfalten sollten gründlich gereinigt werden, da das Wasser hier alleine →



*Wie oft darf man das Baby baden?*

Ein bis zwei Vollbäder in der Woche reichen völlig aus. Und ein Bad sollte immer nur zwischen fünf und zehn Minuten dauern, da das Wasser sehr schnell kalt wird und Babys schnell auskühlen. Die Zeit sollte man also immer gut im Auge behalten oder einen Timer stellen.

*Lehnt sich ein Badeeimer oder Badewannensitz?*

Eine normale Badewanne eignet sich nicht für das Baden eines Säuglings. Ihr müsst vor der Wanne knien und euch hinüberbeugen – da können zehn Minuten schnell unbequem werden. Durch die hohe Badewannenbegrenzung lässt sich das Baby kaum mit dem richtigen Griff halten. Sogenannte Badewannensitze oder Badeeimer sind eine gute Alternative – gerade die Eimer mögen Babys gern. Sie sind enger und höher geschnitten als herkömmliche Eimer und haben am Abschluss eine abgerundete Kante, damit das Babys sich nicht verletzen kann. Da die Kinder im Badeeimer recht gut fixiert sind, ist es sehr einfach sie zu waschen sowie sie reinzulegen und wieder rauszunehmen.

Es gibt sogar Vorrichtungen, um ein Baby im Waschbecken zu baden. Letztlich kommt es gar nicht so sehr auf den Ort an, denn selbst in der kleinsten Wohnung wird sich ein geeigneter Platz zum Baden finden. Wichtig ist vor allem, dass das Baby und die Eltern ein gutes Gefühl haben. So wird aus dem Säugling später bestimmt eine kleine Wasserratte. ♥

Mehr Infos zu Simone Wirtz:  
 hebammenkunst.chiemsee.de  
 Noch mehr Tipps im Buch:  
 „Hebammenwissen ganz natürlich“,  
 erschienen im blv-Verlag, etwa 12 Euro



nicht hinkommt. Mit einem zweiten Waschlappen wird dann auch das Gesicht ganz vorsichtig abgewischt. Zum Schluss sind der Kopf und – falls schon vorhanden – auch die Haare dran. Das Köpfchen wird immer ganz am Ende gewaschen, vorher würde es nur auskühlen.

Direkt nach dem Bad kommt das Kleine in ein warmes Handtuch – am besten mit Kapuze, um auch den Kopf warmzuhalten. Auf dem vorgewärmten Wickeltisch wird die Haut sanft trocken getupft. Wichtig ist dabei, an alle Körperfalten zu denken – ansonsten drohen wundete Stellen. Viele Babys mögen es auch geföhnt zu werden. Es darf nur nicht zu heiß sein. Am besten immer die Hand zwischen Föhn und Baby halten, um die Temperatur zu kontrollieren. Nach der Aufregung freut sich das frisch gebadete Baby über eine ausgiebige Kuscheleinheit mit Mama und Papa auf der Couch.

Eltern sind vor dem ersten Baden ihres Babys meistens ganz schön aufgereggt und haben häufig Angst, sie könnten etwas falsch machen. Mit dem richtigen Griff kann dem Kind im Wasser aber nichts passieren. Für gewöhnlich ist die Hebamme beim ersten Mal ohnehin dabei und zeigt, wie man das Baby richtig badet. Für die Male danach ist es ratsam, dass zumindest am Anfang immer beide Elternteile anwesend

sind. Das sorgt für ein sicheres Gefühl, was sich auch auf das Baby überträgt. Und so funktioniert es: Damit das Neugeborene sicher im Wasser schwimmt, wird der linke Arm unter den Schultern des Kindes hindurchgeschoben. Daumen und Zeigefinger der linken Hand umfassen den linken Arm des Babys und halten es so fest. Der Säugling liegt dann mit seinem Schultergürtel auf dem linken Arm von Mama oder Papa. Die rechte Hand ist frei zum Waschen.

*Muss ein Badezusatz in die Wanne?*

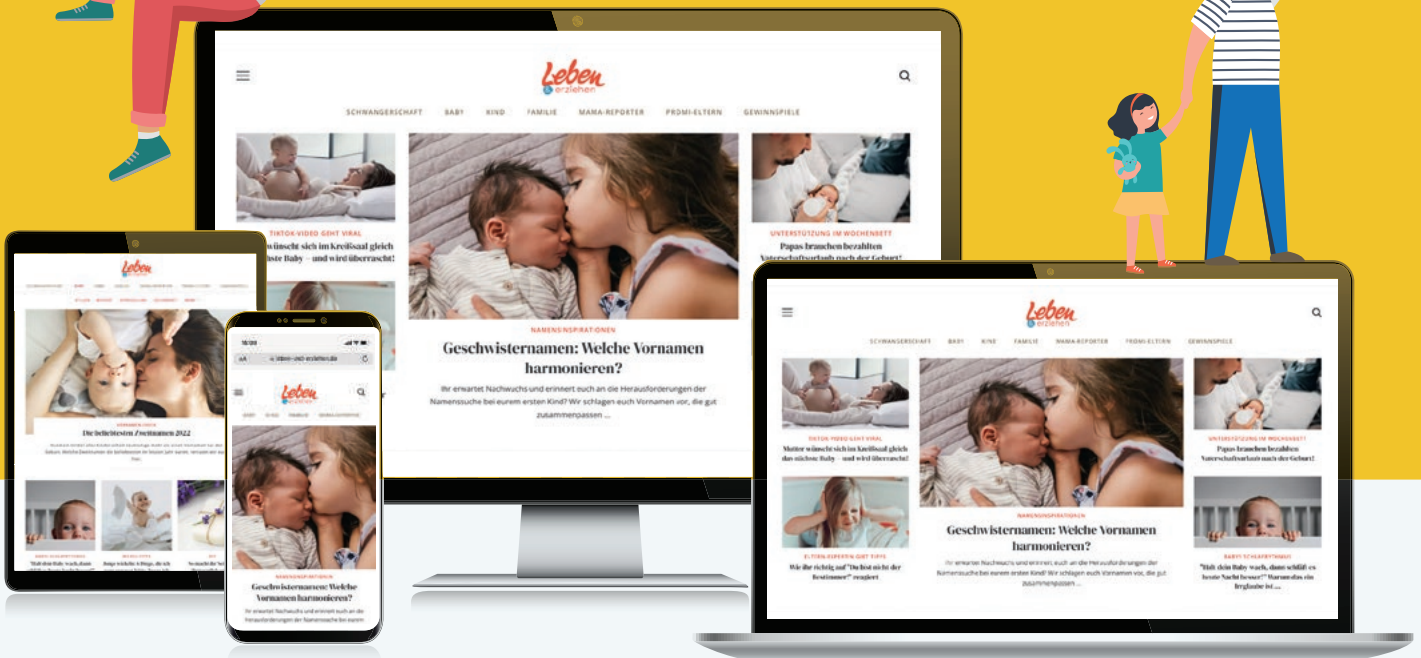
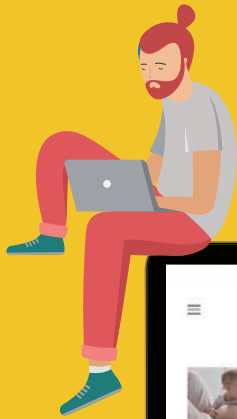
Generell kommt keine Lotion oder Ähnliches ins Wasser. Weniger ist hier mehr – gerade am Anfang. Wenn das Kind sehr trockene Haut hat, kann man einen Schuss Muttermilch oder normale Milch mit ins Wasser geben. Ein Schuss Öl wird häufig empfohlen, um Milchschorf vom Kopf zu entfernen. Hierbei sollte man jedoch bedenken, dass die Haut des Babys dadurch sehr rutschig werden kann. Beim Herausnehmen aus der Wanne gut aufpassen! Wenn das Kind ein wenig größer und die Haut nicht mehr so empfindlich ist, können pflegende Badeprodukte benutzt werden. Sie sollten jedoch seifenfrei sein, möglichst wenig Inhaltsstoffe sowie keine Parfüme, Weichmacher oder Konservierungsstoffe enthalten.

# Immer für euch da!

LEBEN-UND-ERZIEHEN.DE

24/7

klick mich!



ALLES RUND  
UM SCHWANGERSCHAFT  
BABY, KIND & FAMILIE



**Leben**  
& erziehen



DAS 1. MAL



Zufüttern

Wenn

# Muttermilch nicht reicht

Stillen wollen fast alle Mütter, aber was kann man tun, wenn die Muttermilch nicht ausreicht und zugefüttert werden muss? Hebamme Franziska Luck gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Babynahrung

Etwa zwei bis fünf Tage nach der Geburt entsteht mit Beginn des Milcheinschusses die cremig-weiße Übergangsmilch – sie ist etwas fett- und kohlenhydratreicher als das Kolostrum. Ungefähr ab dem achten Lebenstag bekommt der Säugling die kalorienhaltige reife Muttermilch serviert – als durststillende Vor-, nahrhafte Haupt- und sättigende Nachspeise.

### *Wann zufüttern?*

Aber: Es kann natürlich sein, dass die Menge der Muttermilch nicht immer ausreicht, um das Kind satt zu bekommen. In diesem Fall gibt es die Möglichkeit, die Milchmenge zu steigern, sodass nur kurze Zeit zugefüttert werden muss. Es kann aber auch passieren, dass die Milch nicht ausreicht und das Baby nicht satt wird. Wenn das Baby Muttermilch und Pulvermilch bekommen soll, wirft das häufig Fragen auf, die wir euch erklären möchten.

### *Doppelbelastung für Mamas*

Eines aber noch vorab: Es ist egal, warum das Baby neben der Muttermilch noch Pulvermilch bekommt, die guten Eigenschaften der Muttermilch, wie zum Beispiel die Antikörper, bekommt es trotzdem. Es kann jedoch sehr anstrengend sein, sowohl zu stillen als auch Pre-Milch zuzufüttern. Mamas sollten diese Doppelbelastung nur so lange auf sich nehmen, wie es für sie machbar ist. Lasst euch darum sagen: Pulvermilch zu geben ist völlig in Ordnung und macht keine Frau zu einer schlechteren Mama.

### *Was bedeutet Zwiemilch eigentlich?*

Zwiemilch ist der Begriff für das kombinierte Füttern von Muttermilch und

Ersatzmilch. Das kann in bestimmten Fällen notwendig oder hilfreich sein, bringt aber auch einen gewissen Aufwand mit sich.

### *Woher weiß ich, welche Pulvermilch die richtige ist?*

Die Regale sind übertoll mit verschiedensten Milchpulvern. Für die Produktion von Babynahrungen gelten strenge Richtlinien, an die sich Hersteller halten müssen. Darin sind genaue Ober- oder Untergrenzen für die wichtigsten Inhaltsstoffe von Milchnahrung festgelegt. Die Qualität ist damit garantiert. Wenn ihr also erst einmal herausgefunden habt, welcher Milchtyp sich für euer Kind eignet, könnt ihr beim Kauf nichts falsch machen.

Übrigens: In der Zusammensetzung ist Ziegenmilch von Natur aus Muttermilch sehr ähnlich. Besonders für Babys mit empfindlichem Magen ist Babynahrung auf Basis von Ziegenmilch eine leicht verdauliche Alternative. Ebenso, wenn euer Kind auf Kuhmilch allergisch reagiert.

Hier ein paar Infos, damit ihr die richtige Milchsorte auswählen könnt. Im Wesentlichen gibt es zwei verschiedene Grundsorten: PRE und HA. →

**M**uttermilch bis zum sechsten Monat ist natürlich das Allerbeste, was ihr eurem Baby geben könnt. Jede Muttermilch ist so unverwechselbar wie Mutter und Kind selbst – damit ist sie exakt auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt. In ihr stecken alle notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Fette, die das Kind in den ersten vier bis sechs Monaten benötigt, in genau der richtigen Menge und Zusammensetzung. Außerdem enthält sie Bestandteile, die Babys Immunsystem kräftigen, die Verdauung stärken und vor Krankheiten und Allergien schützen. Die Zutaten von Muttermilch sind zwar überschaubar: Wasser, Kohlenhydrate (wie zum Beispiel Milchzucker), Fette und Eiweiße. Die Zusammensetzung dagegen ist so komplex wie raffiniert: Sie ändert sich über die gesamte Stilldauer hinweg, weil sie sich an die Bedürfnisse des heranwachsenden Säuglings anpasst.

### *Wundermittel Kolostrum*

Babys erste Milch ist eine Art Vormilch, die ab der 20. Schwangerschaftswoche in der Brust produziert wird. Dieses sogenannte Kolostrum ist dank zahlreicher Antikörper besonders wertvoll: Der goldgelbe Powerdrink beugt einer Neugeborenen-Gelbsucht vor, fördert die Reifung des Darms und hilft, den ersten Stuhlgang (Mekonium) auszuscheiden.



- Die PRE-Nahrung ist der Muttermilch am ähnlichsten und sollte für Neugeborene immer die erste Wahl sein.
- Pulvermilch mit dem Zusatz HA (Hypoallergen) füttern Eltern dann zu, wenn ihr als Mama und/oder der Vater an Allergien leidet. Es ist quasi eine Pre-Milch, aber mit einem kleinen Unterschied: Die Eiweiße sind stark aufgespalten. Dadurch können gegebenenfalls die Allergierisiken für das Baby gesenkt werden. Tipp: Nicht immer ist die teuerste Milch die Beste. Informiert euch am besten über die aktuellen Testsieger bei der Stiftung Warentest.

*Kann man durch Zwiemilch überfüttern?*

Nein, sowohl Pre- als auch HA-Milch kann wie Muttermilch nach Bedarf gefüttert werden. Überfüttern könnt ihr euer Baby also nicht. Die Pulvermilch

mit den Aufschriften 1, 2 oder 3, auch Folgemilch genannt, muss genau nach Anleitung dosiert werden, da hier eine Überfütterung möglich ist.

*Wie gebe ich meinem Baby die Milch?*

Am einfachsten geht es mit der Flasche – achtet beim Kauf unbedingt auf die Form und Beschaffenheit des Saugers. Am besten ist der Sauger ganz weich und gerade geformt, sodass er der Brustwarze ähnelt. Hebammen oder Stillberaterinnen empfehlen manchmal auch, die Milch aus einem kleinen Becher zu füttern. Oder mit einer kleinen Spritze, während das Baby am Finger der Mutter nuckelt (Fingerfeeding). Diese Varianten sind gerade am Anfang eine gute Idee, da es sonst schnell zu einer Saugverwirrung kommen kann. Fragt am besten bei eurer Hebamme nach,

welche Option sich für euch und euer Baby am besten eignet.

*Müssen Wasser und Fläschchen abgekocht werden?*

Ja, das Wasser sollte die ersten sechs Monate für das Baby abgekocht werden. Ebenso wie die Flaschen und das Zubehör, damit sie frei von Bakterien sind. Der Hebammen-Tipp: Extra Babywasser braucht ihr nicht zu kaufen. Es ist meistens recht teuer und belastet durch den Verpackungsmüll die Umwelt. In einigen Bundesländern bieten Wasserversorger einen kostenlosen Test des Leitungswassers (beispielsweise auf Kupfer und Blei) an, wenn ihr schwanger seid oder ein Baby im Haushalt wohnt.

*Kann Zwiemilch zu Bauchweh oder Verstopfung führen?*

Die unterschiedlichen „Milcharten“ können leider vermehrt zu Bauchweh führen. Wenn das Baby nicht nur Muttermilch bekommt, solltet ihr darauf achten, dass es regelmäßig Stuhlgang hat. Beim Anrühren der Pulvermilch das Fläschchen bitte nicht schütteln – so könnt ihr Milchschaum vermeiden, der unweigerlich zu Luft im Bauch und somit zu Blähungen führt.

*Kann man das Zufüttern auch wieder beenden?*

Generell ist es möglich, das Baby wieder ausschließlich zu stillen. Wenn der Grund des Zufütterns jedoch an einer zu geringen Menge der produzierten Muttermilch liegt und diese nicht erhöht werden kann, muss die Pulvermilch natürlich langfristig zusätzlich gegeben werden. Nur so könnt ihr gewährleisten, dass euer Baby ausreichend Milch zum Wachsen und Gedeihen bekommt. ♥

## ERNÄHRUNG

# Babynahrung mit Ziegen-vollmilch: Wie gut ist die Alternative?

Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Deshalb fragen sie sich auch bei Babynahrung, welche die beste für ihr Kind ist. Denn besonders im Säuglingsalter ist die Ernährung entscheidend für die gesunde Entwicklung. Mit Babynahrung auf Basis von Ziegenmilch gelingt Säuglingen und Babys von Anfang an ein guter Start ins Leben.



**W**ohl jede Mama, die stillen möchte, freut sich, wenn das gut klappt. Denn Muttermilch versorgt Babys optimal. Wer nicht (voll) stillen kann, oder sich entscheidet, lieber das Fläschchen zu geben, muss sich auf dem Markt erst einmal orientieren. Denn die Auswahl an Babynahrung ist riesig. Der Hersteller Babinchen bietet Babynahrung auf der Basis frischer Ziegenvollmilch an. Doch warum sollten Eltern zur Alternative zu Kuhmilch greifen?

## NATÜRLICH BEKÖMMLICH

Ziegenmilch enthält viele wichtige Nährstoffe, die ein Baby für das Wachstum und die Entwicklung braucht. Sie ist von Natur aus reich an Protein, Vitaminen, Mineralstoffen und präbiotischen Ballaststoffen. Ziegenmilch ist in ihrer Zusammensetzung Muttermilch sehr ähnlich (in Muttermilch kommt ausschließlich die Milcheiweißform A2-Beta-Casein vor, auch die A2-Ziegenwohlfühlmilch hat natürlicherweise einen hohen Anteil an A2-Beta-Casein). Im Vergleich zur Kuhmilch ist sie daher oft leichter verdaulich und kann von Neugeborenen und Babys mit empfindlichem Magen besser vertragen werden.

## SCHONENDE VERARBEITUNG

Wenige Verarbeitungsschritte gewährleisten zusätzlich eine sehr gute Verträglichkeit. Babinchen wird aus frischer Ziegenvollmilch hergestellt, die alle positiven Bestandteile der Ziegenmilch enthält. Während Kuhmilch meist durch Molkezusatz und viele verschiedene Prozessschritte zur Säuglingsmilch modifiziert wird, durchläuft die Ziegenmilch für Babinchen – bis auf den Trocknungsprozess – keine Veränderung durch Verarbeitung.

## ALTERNATIVE BEI ALLERGIEN

Babynahrung auf Basis von Ziegenmilch sollte frei von Kuhmilch- und Sojamilchproteinen sein. Wichtig ist das vor allem für Kinder, bei denen eine Allergie gegen diese Milchsorten vorliegt.

Babinchen ist außerdem natürlich glutenfrei und darüber hinaus ohne Gentechnik und Palmöl hergestellt.

## ANWENDUNGSBEREICHE

Babinchen kann sowohl als alleinige Säuglingsnahrung als auch zur Ergänzung zur Muttermilch verwendet werden, wenn

diese nicht ausreichend vorhanden ist oder andere Gründe fürs Zufüttern vorliegen. Babinchen 1 kann von Geburt an eingesetzt werden, während Babinchen 2 nach dem vollendeten 6. Monat gereicht werden kann.

Ihr habt noch Fragen zu Babynahrung auf der Basis von Ziegenvollmilch oder wollt Babinchen testen?

Übrigens: B1 ist einer PRE gleichzusetzen, denn auch hier wird keine Stärke zugefügt, sondern nur die für das Babywohl wichtigen Vitamine und Mineralien. Auch einem möglichen, späteren Adipositas-Risiko wird so vorgebeugt.

**Auf [babinchen.de](http://babinchen.de) erfahrt ihr mehr.**



Babinchen 1 kann von Geburt an eingesetzt werden. Babinchen 2 nach dem vollendeten 6. Monat.



# Jetzt gibt's was auf den Löffel

Nach rund sechs Monaten reicht Muttermilch allein nicht mehr aus. Zeit für den ersten Brei.

Unsere 20 besten Tipps sorgen bei Eltern und Baby für einen entspannten Beikost-Start

**E**in Löffelchen für Mamaaa, ein Löffelchen für Papaaa...“ – kaum hat der Karottenbrei den Weg in Theos Mund gefunden, landet er auch schon auf dem Lätzchen. Oder im Gesicht. Oder auf dem Fußboden. Wenn euer Baby das erste Mal Beikost bekommt, hinterlässt das Spuren – das ist ganz normal. Schließlich muss sich der Nachwuchs erst mal an den Löffel gewöhnen. Und das braucht seine Zeit.

*Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür?*

**1.** Ob euer Baby bereit für den ersten Brei ist, zeigt sich zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat an folgenden Anzeichen: Das Kleine kaut auf seinen Fäustchen herum, es führt Dinge zum Mund und zeigt Interesse an Essen, greift nach Speisen auf eurem Teller und steckt sich diese genüsslich in den Mund. Außerdem kann es schon gut sitzen.

**2.** Für den ersten Babybrei ist gutes Timing alles: Euer Baby sollte nicht übermüdet oder übermäßig hungrig, sondern guter Dinge sein und vielleicht schon eine kleine Milchmahlzeit zu sich genommen haben.

**3.** Versucht, möglichst entspannt und positiv zu bleiben. Euer Kleines verbindet dann mit den Mahlzeiten Glücksgefühle und wird ihnen später positiv entgegensehen. „Die Umstellung von Muttermilch auf Brei sollte man gelassen angehen“, rät Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin Ingeborg Hanreich. „Jedes Kind hat sein eigenes Entwicklungstempo. Manche Babys wollen eine Zeit lang nur wenig probieren. Andere sind – wie auch beim Laufen- oder Sprechenlernen – einfach später dran.“

**4.** Sollte es beim Füttern die Nase rümpfen, bedeutet es nicht, dass es das angebotene Essen nicht mag. Versucht es

erneut und bietet ihm einen Löffel Brei an – aber immer ohne Druck. Öffnet es seinen Mund, ist es bereit, den Brei zu probieren. Wenn nicht, versucht es an einem anderen Tag noch einmal. Lehnt euer Baby anfangs die Beikost ab, kann es auch am unbekanntem Geschmack liegen. Dann hilft vielleicht das Mischen des Möhrenbreis mit etwas Mutter- oder Säuglingsmilch. Ganz wichtig: Bitte das Baby nie zum Essen zwingen! Der erste Brei sollte weder für das Kind noch für seine Eltern Stress bedeuten.

*Babys erster Brei besteht aus: Gemüse, Gemüse, Gemüse*

**5.** Gewöhnlich wird mit einzelnen Gemüsesorten begonnen, und die süßschmeckende Möhre oder Pastinake sind ein idealer Einstieg in die ungewohnte Ernährung. Anfangs ist es völlig normal, in der ersten Woche zum Beispiel nur Möhre zu füttern, in der





zweiten dann nur Pastinake. Euer Baby soll sich langsam an das neue Essen gewöhnen können.

**6.** Besonders verträgliche, milde Gemüsesorten sind neben Möhre und Pastinake Zucchini oder Kürbis. Bei Kartoffeln die grünen Stellen immer großzügig entfernen, sie enthalten das Nervengift Solanin. Vorsicht ist anfangs geboten bei nitratreichem Gemüse wie Fenchel und Spinat.

**7.** Zu Anfang immer nur ein Nahrungsmittel füttern, so lernt euer Baby, die einzelnen Aromen zu unterscheiden. Es können bis zu zehn Versuche notwendig sein, bis das Kleine die neue

Nahrung akzeptiert. Vom ersten Löffel Brei bis hin zu größeren Mengen können durchaus einige Wochen vergehen. Ihr dürft auch gut und gerne ein paar Tage Pause machen und zwischendurch wieder voll stillen. „Wenn das Baby den Brei verweigert, macht man am besten einfach drei Tage ‚Urlaub‘ vom Essenlernen und probiert es danach ohne Stress weiter“, empfiehlt auch die Expertin Ingeborg Hanreich.

**8.** Am einfachsten ist die Einführung neuer Zutaten vor dem siebten Lebensmonat. Mit dem Zufüttern jedoch nicht vor der 17. Woche beginnen. Nieren und Verdauungstrakt der Kleinen sind noch nicht in der Lage, feste Nahrung richtig zu verarbeiten.

**9.** In der Einführungsphase sollte das Baby zuerst dünnen, später mit etwa acht bis neun Monaten dickeren, zerdrückten Brei und schließlich zerdrückte Kost mit weichen Stückchen bekom-

men. Ab dem zehnten Monat könnt ihr euch dann langsam an die Familienkost herantasten, also auf richtig feste Nahrung, umzusteigen. „Mit einem Jahr können die Kleinen fast essen und trinken wie die Großen – Ausnahmen sind natürlich Kaffee, Schwarz- und Eistee und selbstverständlich Alkohol“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin.

**10.** Es empfiehlt sich, Brei auf Vorrat zu kochen und dann portionsweise einzufrieren. Praktisch hierfür sind Eiswürfelbehälter. Dann könnt ihr den Brei bei Bedarf aus dem Tiefkühler nehmen und kurz aufkochen. Das spart ordentlich Zeit, wenn eurer Baby Hunger hat und ungeduldig wird. →



### *Kartoffeln, Fleisch und Fisch in Brei-Form*

**11.** Hat sich euer Baby an den Gemüsebrei gewöhnt, steht als Nächstes der Gemüse-Kartoffel-Brei auf dem Speiseplan der kleinen Genießer. Der Brei wird also durch Kartoffeln ergänzt. Die Kartoffeln nur stampfen, nicht pürieren – ansonsten werden sie durch die Stärke zu einer schleimigen, zähen Masse. Anschließend wird der dritte Brei, der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, eingeführt. Dem Brei wird eisenreiches, mageres Fleisch hinzugefügt. Das Fleisch beim Schlachter eures Vertrauens fein durchdrehen lassen. Und auf Bio-Ware achten, wenn möglich. Am besten erst mit einer Sorte, zum Beispiel Rind, starten. Später kann man dann auch variieren und Schwein, Geflügel und Lamm anbieten. Einmal in der Woche sollte statt Fleisch Fisch auf dem Speiseplan stehen. Fetter Fisch wie Lachs enthält wichtige Omega-3-Fettsäuren. In diesen Brei gehört auch immer ein Esslöffel Öl, am besten Raps- oder Leinöl.

### *Für kleine Vegetarier – geht es auch ohne Fleisch?*

**12.** Wenn Eltern auf Fleisch verzichten möchten, sollten sie unbedingt auf andere eisenreiche Beikost zurückgreifen. Anstelle von Fleisch kommt dann Hafer oder Hirse in den Gemüsebrei. Diese sind nämlich reich an Eisen – und das braucht euer Baby besonders im zweiten Lebenshalbjahr für das Wachstum. Auch wichtig für den vegetarischen Brei: Vitamin C. Den Brei deshalb am besten mit frischem Obst und Gemüse kombinieren.

**13.** Bei Obst und Gemüse nur erntefrische, saisonale Ware kaufen und wenn möglich in Bio-Qualität, denn es enthält die wenigsten Schadstoffe. Alternativ kann auf Bio-Tiefkühl-Ware ohne jegliche Zusätze zurückgegriffen werden.



**14.** Salzige Speisen wie Parmesan, Speck, Räucherfisch oder -schinken erst mal vermeiden. Fertiggerichte enthalten ebenfalls viel Salz, sind deswegen genauso tabu wie Salz im selbst gekochten Gemüsebrei.

### *Weniger Stillen und Fläschchen – dafür mehr Beikost*

**15.** Etwa vier Wochen nach Einführen des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis wird die nächste Milchmahlzeit durch den Milch-Getreide-Brei ersetzt. Er wird gerne abends gefüttert, weil das enthaltene Getreide, meistens Hafer, das Kleine schön satt macht. Anschließend, wieder ca. vier Wochen später, wird dem Kind dann der Obst-Getreide-Brei am Nachmittag angeboten. Er schmeckt schön süß und wird von den meisten Babys sehr gerne gegessen.

### *Kariesgefahr für die Kleinen*

**16.** Den Brei nicht im Fläschchen füttern, so verliert das Baby sein natürliches Sättigungsgefühl, und es kann überfüttert werden. Wenn es nicht essen mag, ist es vielleicht satt oder einfach noch nicht so weit, Beikost zu

probieren. Auch von Quetschies und Abendfläschchen als Einschlafhilfe sollte man absehen – denn durch den hohen Zuckergehalt bzw. das (lange) Nuckeln können Karies und Übergewicht entstehen.

**17.** Im Idealfall solltet ihr einen eigenen Löffel zum Probieren des Breis verwenden. Ansonsten können Kariesbakterien von euch auf euer Baby übertragen werden.

**18.** Auf zuckrige Lebensmittel sollte so lange wie möglich verzichtet werden. Das gilt ebenfalls für Säfte oder zuckerhaltige Tees. Euer Baby entwickelt dadurch schon frühzeitig eine Vorliebe für Süßes, die später zu Übergewicht führen kann.

**19.** Mit Beginn der Beikost solltet ihr eurem Baby auch Wasser zum Trinken anbieten. Keine Sorge, wenn es anfangs nur wenig trinkt. Durch die Milchmahlzeiten ist die Flüssigkeitszufuhr trotzdem gewährleistet. Als ideales Getränk sind zuckerfreie Tees oder Wasser geeignet. Am besten nicht zu kaltes Leitungswasser (wenn der Nitratgehalt unter 20 mg liegt) oder Mineralwasser ohne Kohlensäure und mit dem Vermerk „geeignet zur Zubereitung von Säuglingsnahrung“.

**20.** Kuhmilch ist im ersten Lebensjahr als Getränk ebenfalls nicht geeignet, da sie in großen Mengen die Nieren belasten kann. Der Milch-Getreide-Brei kann aber mit Vollmilch (3,5 Prozent Fett) angerührt werden. Außerdem geeignet sind pasteurisierte oder H-Milch. Natürlich geht auch Säuglings- oder Muttermilch. Roh- und Vorzugsmilch jedoch nicht, da sie Bakterien enthalten können. Sojamilch und Sojaprodukte nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt verwenden. Auch Honig ist in den ersten zwölf Lebensmonaten für die Kleinen tabu, da er Keime enthalten kann.

# GANZ ENTSPANNT ERZIEHEN

Die neuen  
Leben & erziehen  
Bücher sind da!

Perfekter Lesestoff  
für alle (werdenden)  
Eltern, um die ersten  
Jahre mit Kind  
gelassen zu  
meistern.

Auch  
als **E-Books**  
erhältlich



neu!

## Gemeinsam aus dem MAMSTERRAD

Imke Dohmen & Judith Möhlenhof

Wie du es schaffst,  
stressige Momente im Alltag mit  
mehr Leichtigkeit zu meistern



Von den  
Macherinnen des  
Erfolgs-Podcasts  
MAMSTERRAD  
mit über 1 Mio.  
Downloads

Leben  
& erziehen

neu!



UNSERE  
AUTORINNEN

Imke Dohmen &  
Judith Möhlenhof

... sind die Stimmen  
des erfolgreichen  
Mama-Coaching-  
und Erziehungs-  
Podcasts  
„Mamsterrad“.  
Beide haben zwei  
Kinder.

Egal ob morgens, mittags,  
abends: der Alltag mit Kindern  
kann stressfreier werden –  
versprochen! In diesem Buch  
steht, wie es gelingt.

ISBN 978-3-9822992-0-4

## 101 DINGE, DIE IN KEINEM ELTERN- RATGEBER STEHEN!

Silke Schröckert



...obwohl sie so wichtig, witzig  
und wunderbar wohltuend sind!

Leben  
& erziehen



UNSERE  
AUTORIN

Silke Schröckert  
... ist Moderatorin,  
Journalistin und  
Gründerin von  
Enkelkind.de.  
Seit 15 Jahren  
schreibt die  
Zweifach-Mutter  
Texte für die  
ganze Familie.

Ein echtes Mutmachbuch,  
das meistens brüllend komisch  
ist, manchmal emotional ernst  
– und immer absolut ehrlich.

ISBN: 978-3-9822992-2-8

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

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de  
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de  
Bücher seit 1996

Leben  
& erziehen  
WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



# Körner für die Kleinsten

Getreide ist ein gesunder Alleskönner. Warum es sich schon für Kinder lohnt, von Weißmehl auf Vollkorn umzusteigen



**K**ennt ihr das Märchen vom süßen Brei? Vom Töpfchen, das kochte und kochte und nicht zu stoppen war? Was darin ohne Unterlass blubberte, war Hirsebrei, eines der Hauptnahrungsmittel der Bevölkerung im Mittelalter. Genauso wie das grobe Schwarzbrot, das täglich auf den Tisch kam. Feines Weißbrot war Luxus und dem Adel vorbehalten.

Was damals schon nahrhaft war, ist es heute noch immer. Aber: Ein Roggen-Sauerteigbrot vom Biobäcker kostet jetzt viermal so viel wie ein helles Weizenmisch aus dem Backshop. Und Hirse wird im Reformhaus und Internet als Superfood gehypt. Wir schätzen die uralten Sattmacher wieder – auch und gerade in der Kinderernährung. Je mehr Vollkorn dabei ist, desto besser.

## Was ist eigentlich Vollkorn?

Ein Getreidekorn besteht aus drei Teilen: Außen sitzt die Kleie, die ballaststoffhaltige Schale des Kornes. Im Inneren befindet sich der Mehlkörper, der sich vor allem aus winzigen Stärkekörnern zusammensetzt. Sie werden durch das Klebereiweiß (Gluten) zusammengehalten. Der Mehlkörper umschließt den Keimling. Dieser kleine Kern enthält alles, was eine neue Getreidepflanze zum Wachsen braucht. Deshalb ist er sehr nährstoffreich.

Beim Weizenmehl der Type 405 oder 550 wird der Mehlkörper aus dem Korn herausgelöst und zu Mehl vermahlen. Kleie und Keimling werden entfernt. Dadurch entsteht ein sehr helles

Mehl. Weil es wenig Ballaststoffe enthält, macht Weißmehl weniger gut satt. Und: bis zu 75 Prozent der Nährstoffe gehen dabei verloren.

Für ein Vollkornmehl vermahlt der Müller das ganze Korn – also Kleie, Mehlkörper und Keimling. Es gibt aber nicht nur Mehl, sondern auch Schrot oder Flocken in Vollkornqualität.

## Komplettpaket an Nährstoffen

Warum ist Getreide, und vor allem die Vollkornvariante, so gesund? Die Körnchen punkten mit pflanzlichem Eiweiß, sind wichtig fürs Wachstum. Sie liefern Vitamine und Mineralstoffe wie zum Beispiel B-Vitamine, die das Nervensystem unterstützen, Eisen für die Sauer-

stoffversorgung und Zink fürs Immunsystem. Ballaststoffe machen satt und beugen Verstopfung vor. Außerdem halten sie die Darmflora gesund und können Diabetes, Übergewicht sowie Darmkrebs vorbeugen.

### *Welches Korn für den Brei?*

Ob Weizen, Dinkel, Hirse oder Hafer: Leicht verdaulich sind sie alle und in kleinen Mengen schon für Breistarter gut verträglich. Für Säuglingsnahrung gibt es spezielle Flocken, meist Instant-Flocken, die mit Wasser angerührt werden und sich besonders gut auflösen. Dabei bitte die Vollkornvarianten bevorzugen. Wichtig: ausreichend dazu trinken. Wer seinen Kleinen Fingerfood zum Lutschen in die Hand gibt, kann es mit einem Brötchen oder einer Dinkelstange probieren. So bekommen Babys übrigens auch eine Mini-Portion Gluten, sodass ihr Immunsystem sich schrittweise daran gewöhnt. Die Gefahr einer Unverträglichkeit sinkt dadurch. Für ältere Kinder sind auch Hafer-, Dinkel- oder Weizengrütze geeignet.

Wer sein Baby vegetarisch ernähren möchte, sollte auf Hafer- und Hirseflocken setzen. Sie enthalten viel Eisen und können die Fleischportion im Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ersetzen. Wichtig: ein bis zwei Esslöffel Vitamin-C-reichen Saft oder Obstmus in den Brei rühren. Mit diesem Trick ist das pflanzliche Eisen für den Körper besser verfügbar.

### *Achtung: Vollkorn-Fake*

Ab Ende des ersten Lebensjahres kommen dann Brot, Nudeln und Reis auf den Tisch. Ideal für Essanfänger ist ein saftiges, fein vermahlene Vollkornbrot – ohne Körner, Kerne oder eine harte Kruste. Das ist angenehmer zu lutschen, und die Kleinen können sich nicht verschlucken.

Doch aufgepasst: Ob es sich um ein Vollkornbrot handelt, ist gar nicht so leicht zu erkennen. Ein dunkles Brot oder eines mit vielen ganzen Körnern muss nicht aus Vollkorn sein. Oft wird hellen Weizenmehlen Malzextrakt zugegeben, was das Brot dunkel färbt. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte beim Bäcker nachfragen. Bei abgepackten Broten muss auf dem Etikett explizit „Vollkornbrot“ stehen.

Roggen-, Roggenmisch- oder Dinkelbrot sind die Klassiker im Brotregal. Wer Vollkornmuffel zu Hause hat, kann es mit 1050er Mehl probieren. Wegen des hohen Ausmahlungsgrads ist noch ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Kernige Haferflocken im Müsli lassen sich durch gepufften Weizen, Dinkel oder Roggen in Vollkornqualität ersetzen.

### *Auch Pasta und Reis gibt's gesünder*

Bei Reis ist die Vollkornvariante ebenfalls die erste Wahl. Nähr- und Ballaststoffe stecken hier vor allem in den Außenschichten, dem Silberhäutchen. Der braune Naturreis muss daher im Gegensatz zum weißen, geschälten Reis ausgiebig gekaut werden und hält die Minis länger satt.

Das Gleiche gilt für Nudeln. Vollkornpasta schmeckt nussiger, wenn auch trockener als die aus Hartweizen. Einsteiger sollten mit Weizen- oder Dinkelnudeln starten. Tipp: Es kommt auch darauf an, wie intensiv der Grieß vermahlen wurde. Und da hat jeder Hersteller seine eigene Technik. Mögen Kinder eine Sorte nicht, kann es helfen, auf eine andere Marke umzusteigen. Oder aber ganz pragmatisch die dunklen Nudeln unter helle zu mogeln – und gut mit Soße zu vermischen. ♥

ANGELA MURR

## Kleine Körnerkunde

### Weizen

Weizen liefert Eisen, Magnesium, B-Vitamine und Zink. Gibt's als Mehl, Grieß, Pasta. Couscous und Bulgur (das ist Weizengrütze bzw. -schrot) bitte auch in der Vollkornvariante kaufen.

### Dinkel

Wegen seines leicht nussigen Geschmacks mögen ihn Babys. Enthält Kalium, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin E und reichlich Ballaststoffe. Als Korn, Flocken und Mehl erhältlich. Dinkel-Vollkornmehl ist perfekt für Kuchen, Kekse oder Pfannkuchen.

### Roggen

Prima für Babys erste Butterbrote. Enthält sehr viele Ballaststoffe, reichlich Vitamin B, Magnesium, Kalium, Eisen und Folsäure. Gibt's als Körner, Flocken und Mehl.

### Hafer

Enthält sogar etwas mehr Eiweiß, Eisen, Zink und B-Vitamine als die meisten anderen Getreidesorten. Seine gut verträglichen (löslichen) Ballaststoffe schützen die Darmschleimhaut. Gibt's als Flocken, Grütze, Kleie, Mehl. Haferflocken sind übrigens immer aus Vollkorn, auch die feinen.

### Hirse

Glutenfreie Alternative für Kinder mit Zöliakie. Großes Plus: enthält viel Eisen, aber auch Zink und Folsäure. Gibt's als geschälte Körner, Flocken und Mehl. Die Flocken sind ideal für Babybrei, die Körner eine prima Beilage oder Gemüsefüllung.





# Die ersten Schritte wagen

Irgendwann lernt jedes Baby das Laufen. Wann ist nicht vorauszusagen. Die meisten sind mit etwa 16 Monaten sicher auf den Beinen. Und ihr könnt als Eltern viel dabei helfen.

**I**do it my Way – manche Kinder entwickeln mitunter ihre ganz eigenen Techniken: das Bein nachziehen, auf dem Popo rutschen oder wie eine Schnecke über den Boden kriechen. Aber keine Angst, alle diese etwas merkwürdig anmutenden Techniken münden irgendwann in einem aufrechten Gang. Unterstützung brauchen die Kleinen dabei nicht. Eltern sollten erst reagieren, wenn ihr Kleines mit zwei Jahren noch immer

nicht zu Fuß unterwegs ist. Dann fragt mal den Kinderarzt. Er kann feststellen, ob der Krabblen sich zu langsam entwickelt oder motorisch auffällt. Die Kommentare anderer solltet ihr euch aber generell nicht zu Herzen nehmen und auch nicht versuchen, vermeintliche Spätzünder zu drängen – es wird nichts bringen. Stattdessen sind eine große Portion Humor, Zuversicht und Vertrauen in das eigene Kind wesentlich bessere Begleiter.

## *Eins nach dem anderen*

Sitzen, robben, krabbeln und hochziehen: Das ist die Route, die die meisten Kinder einschlagen, bevor es mit dem Laufen so richtig klappt. Bis Ende des siebten Monats sitzen viele Babys schon ohne Hilfe. Zwischen dem achten und zehnten Monat wird der Knirps sicherer beim Sitzen und beginnt zunehmend, sich durch Rutschen und Kriechen fort-

zubewegen. Auf wackligen Beinchen kann es sich an Möbelstücken hochziehen und so für eine kurze Zeit selbstständig stehen. Bis zum Ende des elften Monats krabbelt das Kleinkind schon routiniert durch die Wohnung, wird zum Entdecker und erweitert seinen Radius immer mehr. Einige Babys lassen das Krabbeln jedoch ganz aus und ziehen sich gleich zum Stehen hoch.

Sobald die Kleinen beginnen zu krabbeln, müsst ihr die Wohnung auf mögliche Tücken abklopfen. Guckt doch mal aus der Babyperspektive, was den Kleinen potentiell gefährlich werden kann. Wo sind Stolperfallen und was könnte das Kind umstoßen? Auch umherliegende Kabel, der Herd, das Bügel-eisen oder ungesicherte Steckdosen müssen für Kinder unerreichbar sein. Besonders Treppen benötigen Sperren oder Schutzgitter – ein Sturz hat möglicherweise lebensgefährliche Folgen.

### *Sind Lauflernhilfen sinnvoll?*

Diese Gestelle auf Rädern ermöglichen, dass die Minis mit den Füßen den Boden berühren können. Vielen gefällt es, sich alleine fortbewegen und die Wohnung zu entdecken – und Eltern sind oft froh, wenn sie ihr Kleines nicht ständig herumtragen müssen. Experten sehen Lauflernhilfen jedoch kritisch: Wenn Kinder in ihrer körperlichen Entwicklung noch nicht so weit sind, dass sie laufen können, zwingt der Babywalker sie in eine unnatürliche Haltung. Halb sitzend, halb stehend – wenn die Muskulatur diese aufrechte Position noch gar nicht halten kann, besteht die Gefahr der Fehlbelastungen der Wirbelsäule und Fußfehlstellungen.

Auch Lauflernwagen sind nicht ungefährlich: Die kleinen Laufanfänger ziehen sich an dem Wagen hoch, strecken dabei jedoch die Arme



## FÜR KLEINE ENTDECKER



Barfußlaufen ist das Beste für die Kleinen, wenn sie mobil werden. Allerdings müssen die kleinen Füße bei den ersten wackeligen Entdeckungstouren draußen auch geschützt werden – vor Kälte, Nässe, Hitze oder spitzen Steinen. Genau richtig sind da die Kinderschuhe von Affenzahn. Sie punkten durch das so genannte Minimalschuh-Prinzip, das für ein gesundes Fußwachstum von immenser Bedeutung ist. Durch eine extra dünne und flexible Sohle können die Kleinsten den Untergrund besonders gut spüren. Ein breiter Zehenbereich ermöglicht ausreichend Bewegung und Spielraum. Und schon können eure kleinen Entdecker:innen auf die erste Tour gehen.

Halbschuh Leder-Buddy „Koala“ ist ein Barfußschuh aus Leder mit kinderleichtem Klettverschluss, Größe 21-32, in 3 weiteren Designs erhältlich, 89,99 Euro



Der Lauflerner Knit Walker „Hai“ ist ein weicher, super leichter, atmungsaktiver Barfußschuh für die ersten Schritte. Speziell auf die Bedürfnisse von Laufanfänger:innen zugeschnitten.



Der einfache Schlupfeinstieg mit Schnürverschluss sorgt für optimale Anpassung an den Fuß. In 4 weiteren Designs erhältlich, Größe 19-25, 69,99 Euro

Der Knit-Barfußschuh „Hai“ wiegt nur ca. 111 Gramm...



...mit dünner, flexibler Sohle, sodass Kinder ihre Umgebung und den Untergrund spüren, auch wenn sie Schuhe tragen.

Mehr Informationen:  
[affenzahn.com](http://affenzahn.com)



durch und verlagern ihr Gewicht weit nach vorne. So sind nicht nur Stürze vorprogrammiert – das Kind nimmt eine falsche Haltung ein. Aus diesem Grund Lauflernwagen erst einsetzen, wenn die Kinder schon einigermaßen sicher laufen können.

### *O-Beine sind normal*

Viele Kinder wackeln zunächst auf O-Beinen durch die Weltgeschichte. Dies ist jedoch kein Grund zur Sorge, sondern physiologisch bedingt und verwächst sich in den meisten Fällen. Beine, Füße und Hüften befinden sich noch im Wachstum und verändern ihre Stellung. Solange die Beine symmetrisch sind, ist in der Regel alles in Ordnung. Genauer hinschauen sollten Eltern hingegen, wenn Kinder über einen längeren Zeitraum auf den Zehenspitzen tippelnd laufen – besonders, wenn dieser Gang nur einseitig auftritt. In diesem Fall kann sich ein Besuch beim Orthopäden lohnen.

### *Übung macht den Meister*

Rund um den ersten Geburtstag ist es dann bei einigen schon soweit: Der Spross macht erste breitbeinige Schritte, um dann ziemlich schnell wieder auf den gepolsterten Popo zu fallen. Jetzt ist der Knoten geplatzt und es geht daran, an der Feinmotorik zu feilen. Manche Kinder lernen erst einige Monate später, sich auf zwei Beinen fortzubewegen, auch das ist völlig normal. Meist konzentrieren sich die Knirpse ohnehin zunächst entweder auf das Laufen oder Sprechen – so sprechen manche früh, laufen aber spät und umgekehrt. Diese Entwicklung ist so individuell wie ein Kind selbst.

### *Barfuß, bitte!*

Viele Eltern wollen ihrem Spross gleich Schuhe anziehen – doch diese An-

schaffung kann noch warten. Es ist am gesündesten, wenn die Kleinen barfuß laufen. Die kleinen Füße brauchen viel Bewegungsfreiheit, um mit allen Nerven den Boden zu erspüren. Die Kinder müssen ausprobieren, wie sie sich sicher auf ihren Beinen halten können, sie üben Koordination und Balance. Bekommt der weiche Fuß zu viel Unterstützung rundherum, kann das die Entwicklung der Muskeln und Sehnen hemmen. Bei kalten oder rutschigen Fußböden sind so genannte Stoppersocken, Strümpfe

mit Antirutschbeschichtung, eine gute Alternative. Ihr erstes Schuhwerk brauchen die kleinen Wanderer erst dann, wenn sie draußen laufen oder kleine Strecken zurücklegen.

### *Mama und Papa helfen*

Wichtig ist, dass die Eltern zum gemeinsamen Üben bereitstehen. Kinder können unterstützt selbst laufen, müssen aber nicht ständig dazu animiert werden. Die Hände reichen, damit sich





# AUF DIE RÄDER, FERTIG, LOS!

das Kind daran festhalten kann oder die Füßchen werden massiert, das tut ihnen besonders gut. Am besten ist, wenn die Kleinen ihre Bewegungen selbst entwickeln. Beim Krabbeln oder bei Mama auf dem Arm, mobilisiert das Baby automatisch den ganzen Körper. Jede Aktivität, auch das Festhalten und Ausbalancieren aktiviert die Muskeln und bereitet auf den aufrechten Gang vor. Eltern können also durchaus Anregungen zur Mobilität geben. Und: Bringt euer Kind mit anderen zusammen, die schon erste Schritte wagen. Wenn euer Kleines sieht, was die anderen schon können, wird es den Ehrgeiz entwickeln und von selbst anfangen, es ihnen gleichzutun. Wichtig ist allerdings immer: Gefährliche Gegenstände und persönliche Lieblingsstücke sollten nicht nur außer Reichweite, sondern besonders auch außer Sichtweite aufbewahrt werden.

## *Die richtigen Schuhe für die Kleinsten*

Gerade für die ganz Kleinen sollten Schuhe möglichst leicht und flexibel sein und eine rutschfeste Sohle haben. Experten empfehlen generell: So viel Schutz wie nötig, soviel Freiheit wie möglich! Klettverschlüsse oder Schnürbänder bieten den Vorteil, dass sich die Schuhe auch in der Breite individuell anpassen lassen. Da Kinderfüße viel schwitzen unbedingt auf atmungsaktive Materialien wie Leder achten. Weiches Material und Nähte sorgen für angenehmen Tragekomfort. Gerade, wenn die Schühchen im Sommer barfuß getragen werden, darf nichts scheuern. Schuhe auf Zuwachs sind keine Option: Kinderfüße wachsen in den ersten Jahren bis zu drei Größen jährlich.

Und noch ein Tipp: Da sich selbst kleine Füße im Laufe des Tages noch ausdehnen, Kinderschuhe am besten nachmittags kaufen. ♥

Wenn es mit dem Laufen schon richtig gut klappt, wird es Zeit, sich auf das Laufrad zu schwingen. Affenzahn Mini-Flitzer sehen nicht nur cool aus: Der tiefe Ein- und Ausstieg des Bikes, der breite Lenker und ein größeres Vorderrad sorgen für aufrechtes Sitzen, mehr Stabilität und Kontrolle beim Fahren.

Der Clou: Das Reifenprofil hinterlässt eine Affenzahn-Spur – so wissen kleine Abenteurer genau, wo sie entlanggefahren sind.

Ob fürs sichere Cruisen durch die City oder für Touren auf Waldwegen – ein Helm muss mit dabei sein. Der Affenzahn-Helm hat ein integriertes Rücklicht, Reflektorstreifen, Ziehunge, Insekten-Schutz und natürlich einen Aufprallschutz.



Das Laufrad „Mini Flitzer“ wird in 4 Designs angeboten: Einhorn (pink), Tiger (gelb), Panther (schwarz) und Hai (blau). Preis: 199,99 Euro; der Helm ist in 4 Farb-Varianten erhältlich, 69,99 Euro

Mehr Informationen  
und weiteres, passendes Zubehör:

[affenzahn.com](https://www.affenzahn.com)



# Erstmal durchatmen – klappt nicht

Regel Nummer Eins bei Notfällen: Ruhe bewahren.

Leider ein Ding der Unmöglichkeit,  
findet unsere Autorin Silke – und  
erzählt von einer Premiere mit ihrem Sohn,  
die sie sich gern erspart hätte.



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES/ KADIRKABA, NICOLETAIONESCU

**N**icht essen!“, brülle ich, als mein Sohn die kleine blau-glitzernde Christbaumkugel in seiner Hand zielsicher zu seinem geöffneten Mund führt. „Das ist kein Naschi!“ Zu spät: Beherzt beißt er zu – und in seinem Mund zersplittert das hauchdünne Glas in hunderte Kleinteile. Diese Situation hat sich am ersten Advent 2016 bei uns abgespielt. Unser Sohn war zweieinhalb Jahre alt, ich war im neunten Monat schwanger mit seiner kleinen Schwester – und habe alles falsch gemacht, was man in einem solchen Moment falsch machen kann.

*Ruhig bleiben. Aber wie?*

Während mein Mann in der für ihn typischen Art gefasst blieb und seine Bewegungen sich eher verlangsamten, stellte mein Gehirn sofort auf Notfall-Modus um: schnell, schnell! Handeln, handeln! Kind in Gefahr! Meine blitzartig allgegenwärtige Panik äußerte sich

als allererstes in einem lauten „Haaa!“-Laut, bei dem ich mit aufgerissenem Mund jede Menge Luft in meine hyperventilierenden Lungen einsog. Das Fatale daran: Mein Sohn beobachtete mich – und tat es mir gleich. Bis zu diesem Zeitpunkt hätten wir vielleicht eine Chance gehabt, die Glassplitter aus seiner Mundhöhle zu entfernen. Doch spätestens durch seine reflexartige Imitation meiner Schockatmung hatte er ganz sicher Teile davon eingeatmet. Hektisch wühlte ich mit meinem Finger in seinem Mund hin und her, pulte Stück für Stück hervor – doch die Kugel konnten wir, wie erwartet, nicht wieder vollständig zusammensetzen.

*Wenn Mama weint, muss es ja schlimm sein*

Die beruhigende Hand meines Mannes auf meiner Schulter nutzte nichts mehr: Ich war im Panikzustand. Die drei Meter zum Telefon sprintete ich. Als würden die Sekundenbruchteile, die ich dadurch einsparte, irgendetwas nutzen. Mit meinem hektischen Verhalten verunsicherte ich unseren Sohn immer mehr. Erst als mir selbst die Tränen in die Augen stiegen, fing auch er an zu weinen – vorher war er recht gefasst gewesen. Es war offensichtlich: Diese beruhigende, zuversichtliche „Alles-wird-gut-Ausstrahlung“, die selbst zweidimensionale Klischeefiguren wie Feuerwehrmann Sam erfolgreich vermitteln – ich habe sie einfach nicht.

*Endlich unterwegs: ab in die Notaufnahme*

Im Taxi auf dem Weg zum Krankenhaus atmete ich das erste Mal wieder in normalem Tempo. Als wir die Notaufnahme betraten, begann ich automatisch zu zählen: Acht Personen im Warte-





bereich, davon zwei mit blutenden Wunden. So ruhig und gefasst, wie eine Mutter es kann, deren Sohn mutmaßlich Glassplitter in der Lufröhre stecken hat, erklärte ich der Dame am Aufnahmeschalter, was geschehen war. Sie musste doch erkennen, dass wir uns unter diesen Umständen nicht an Platz Neun der Warteschlange einreihen konnten! Aber statt uns mit einer der Situation angemessenen Hektik ins nächste Behandlungszimmer zu bugsieren, lächelte sie mir ein routiniertes „Bitte nehmen Sie einen Moment Platz“ entgegen. Ungläubig starrte ich vor mich hin. Das hatte ich jetzt also von diesem „Ruhe bewahren“-Mist.

*Den Experten vertrauen  
und durchatmen*

Noch bevor die Sorge um meinen Sohn der Wut auf das Wartesystem weichen konnte, hörte ich eine Stimme: „Wo ist das Kind, das Glas geschluckt hat?“ Der Herr in Weiß winkte uns zu sich, vorbei

an allen Wartenden, und jetzt bekam ich ein schlechtes Gewissen vor den beiden Blutenden. Eine gefühlte Ewigkeit lang wurde Tom untersucht. Atemtest, Klopfest, Horchtest – ich habe die echten Namen der ganzen Tests längst vergessen, aber es wurde geklopft und gehorcht und getestet ohne Ende. „Sie wissen, dass wir auch eine Kindernotaufnahme haben?“, fragte der Arzt, als feststand, dass keine akute Gefahr für meinen Sohn besteht.

„Nein“, antwortete ich wahrheitsgemäß und schob hinterher: „Entschuldigung, es ist unser erstes Mal mit ihm in der Notaufnahme“. „Dafür lief es doch ganz gut“, scherzte der Arzt. „Ihrem Jungen geht es prima, da ist nichts passiert.“ „Darauf einen Schnaps“, scherzte ich vor Erleichterung zurück und streichelte über meinen Babybauch. Der Arzt lachte nicht.

*Beim zweiten Mal wird  
gar nichts leichter*

Zwei Jahre später bekomme ich einen dieser Anrufe aus der Kita, die alle Eltern fürchten: Mein Sohn ist gestürzt, Platzwunde am Kopf, die Erzieherinnen sind sich einig, dass es genäht werden muss. Sofort erinnere ich mich an den ersten Advent 2016 zurück. Ermahne mich selbst zur Ruhe. „Ich sage meine Termine ab und komme direkt zu euch“, höre ich mich in gefasstem Ton sagen. „Danke, dass du so ruhig bleibst“, sagt die Erzieherin am Telefon. „Ist doch klar“, erwidere ich betont entspannt, „Panik bringt jetzt ja nichts“. Und in der Sekunde, in der ich auflege, renne ich los – so schnell, wie ich in meinem ganzen Leben noch nie gerannt bin... ♥

SILKE SCHRÖCKERT



# (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, was ihr bei kleinen Unfällen selbst tun könnt – und wann ihr einen Arzt braucht.

## Ein MUSS für Mütter und Väter!

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

ISBN: 978-3-9822992-9-7



## UNSERE AUTOREN

Till Rausch und  
Dr. Benedict-Douglas  
Sannwaldt

... arbeiten in einem Hamburger Kinderkrankenhaus – und wollen mit ihrem Buch eine Orientierungshilfe für Eltern bieten.

Bei Instagram teilen sie als @die\_kinderchirurgen spannende Details aus ihrem Arbeitsalltag.



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

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de  
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de  
Bücher auf Fax

amazon



Leben  
& Erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



# Bauchweh *ade*

Auch Essen ist für Säuglinge eine neue Erfahrung. Und manchmal geht es nicht ohne Bauchweh für viele Kleine ab – problematisch, wenn Blähungen zum Dauerproblem werden. Wir sagen, was wirklich hilft

**W**enn Babys gelegentlich Bauchweh haben, ist das ganz normal. Babys Darmflora baut sich nach der Geburt erst langsam auf. Magen und Darm brauchen Zeit, um zu reifen. Anfangs erfolgt die Verdauung vor allem bakteriell. Die Bakterien vergären das Essen, dabei entsteht viel Luft, die

gegen die Magen-Darm-Wand drückt. Das kann zwicken! Dazu kommt, dass Babys beim Saugen und Trinken oft zu viel Luft schlucken. In den ersten Wochen und Monaten machen dem Baby deshalb häufig Blähungen zu schaffen.

*Warum Stillen gut für den Darm ist*

Muttermilch enthält wertvolle Bifidusbakterien, die den Darm besiedeln und krankmachende Keime bekämpfen.

Gleichzeitig steckt in der Muttermilch auch das Futter für die guten Darmbakterien. Und: Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Baby in den ersten Lebensmonaten für seine Entwicklung braucht, in genau der richtigen Menge. Studien zeigen, dass Stillen langfristig die Gesundheit fördert: So kann es das Kind später sogar vor Diabetes und Übergewicht schützen.

### *Welche Nahrung tut dem Baby gut?*

Muttermilch ist das Beste fürs Baby – auch für seine Verdauung. Toller Nebeneffekt: Stillen beruhigt die Kleinen und stärkt die Mutter-Kind-Bindung. Wird nicht oder nur teilweise gestillt, bekommt das Kind in den ersten Lebensmonaten eine Anfangsnahrung. Jede

andere Nahrung würde sein empfindliches Verdauungssystem jetzt nur überfordern. Brei darf das Kleine frühestens mit Beginn des 5. Monats und spätestens mit Beginn des 7. Monats essen. Dann werden die Milchmahlzeiten nach und nach durch Brei ersetzt.

### *Haben Stillkinder seltener Bauchweh?*

Das stimme so pauschal gar nicht, sagen Hebammen. Ob Fläschchen oder Brust – jedes Kind hat mal Bauchschmerzen. Manche Mütter fürchten, dass ihr Baby Bauchweh bekommt, wenn sie etwas Blähendes essen wie Hülsenfrüchte oder Kohl. Wissenschaftlich belegt ist das allerdings nicht. Am besten, ihr probiert einfach aus, wie ihr und euer Baby diese Lebensmittel verträgt.

### *Hilft den Minis auch eine Wärmflasche?*

Es ist einen Versuch wert, denn Wärme ist ein wahres Wundermittel: Ein erwärmtes Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche mit lauwarmem (!) Wasser wirkt entspannend. Wichtig dabei: Die Temperatur prüfen, sie darf nicht zu heiß sein. Und bei der Wärmflasche darauf achten, dass sie auch wirklich dicht ist und das Kleine im Bettchen womöglich verbrüht.

### *Was kann ich tun, wenn mein Kind zu hastig trinkt?*

Vor dem Füttern müsst ihr prüfen, ob der Sauger die richtige Lochgröße hat. Hier ein Tipp, um das zu checken: Bei umgedrehter Flasche sollte ein Tropfen →





pro Sekunde aus dem Sauger laufen. Ist das Loch zu groß, trinkt das Baby zu schnell – und schluckt deshalb dabei zu viel Luft. Außerdem kann es sich so leicht einmal verschlucken. Ist das Loch zu klein, wird das Saugen fürs Kind sehr anstrengend, und weit aus unangenehmer für das Kleine. Viele Eltern setzen auf spezielle Anti-Kolik-Fläschchen, mit denen das Baby beim Trinken weniger Luft schluckt. Das soll Blähungen und Bauchschmerzen vorbeugen.

*Was tun, wenn das Baby zu viel Luft schluckt?*

Oft wirkt ein Bäuerchen Wunder. So kann die Luft gleich wieder aus dem Bauch entweichen. Tragt euer Baby dafür nach dem Essen aufrecht herum oder haltet es senkrecht über die Schulter. Dabei sanft auf Babys Rücken klopfen. Ein Mulltuch auf der Schulter schützt eure Kleidung, falls der Zwerg etwas Milch ausspuckt. Legt auch während der Milchmahlzeit öfter kleine Pausen zum Aufstoßen ein.

*Helpfen entsäuemde Tropfen aus der Apotheke?*

Die Empfehlung von vielen Apothekern hat sich in der Praxis oft bewährt. Die Tropfen helfen gegen den zähen Milchschaum, der gegen die Darmwand drückt. Entschäumer wirken rein physikalisch und gelangen nicht ins Blut. Sie können also beigemischt werden. Sie sollten zu den Mahlzeiten oder abends vor dem Schlafengehen eingenommen werden.

*Wie wirken die Tees gegen Blähungen?*

Sie helfen auf jeden Fall, entspannen den Magen und den Darm. Probiert am besten am Anfang mal Bio-Fencheltee. Babys sollten davon aber nicht mehr als 150 Milliliter am Tag trinken.

*Ist der Fliegergriff noch zeitgemäß?*

Oft wirkt schon allein die Nähe von Mama oder Papa kleine Wunder. Eine

Körper und Kopf werden gut gestützt, aber Beine und Arme hängen wegen der Schwerkraft herunter. Sowohl die Begrenzung und Halt, als auch das Einkuscheln fehlt in dieser Position. Ein weiteres Problem ist, dass die Kinder mit Blick nach vorne getragen werden und hiermit den Reizen der Umgebung schutzlos ausgeliefert sind.“ Dass Babys sich im Fliegergriff schnell beruhigen und häufig einschlafen, liege nicht etwa an dem hohen Maß von Entspannung, sondern an einer Reizüberflutung, beschreibt es die renommierte Hebamme

Isabelle Göpfert auf Instagram.

*Auch Körpernähe hilft*

Wichtig: Die Verspannungen der Kinder können auch gelindert werden, wenn die (Grund-)Bedürfnisse des Babys nach Körperkontakt und Begrenzung erfüllt werden. Diese kann man dem Baby zum Beispiel durch Tragen auch in einem Tragetuch oder einer Tragehilfe geben. Wichtig ist hierbei, auf die richtige Anhocksprerzhaltung zu achten.



Der sogenannte Fliegergriff kann Bauchkrämpfe lindern

weitere Hilfestellung, die seit Jahrzehnten angewandt wird, ist der sogenannte Fliegergriff: Das Baby liegt dabei mit dem Bauch auf dem Unterarm von Mama oder Papa, sein Kopf ruht in der Armbeuge. Sanftes Schaukeln beruhigt zusätzlich. Diese Haltung kann Krämpfe lindern, indem sie für sanften Druck auf den Bauch sorgt und Blähungen löst.

Doch viele Hebammen und Kinderärzte sind inzwischen skeptisch: So Dr. Celine Schlager aus Rheinstetten: „Der

Sie ist eine natürliche Haltung von Neugeborenen. Legt man ein Baby auf den Rücken oder nimmt es hoch, zieht es seine Beinchen automatisch an, sodass sich seine Knie auf Höhe seines Bauchnabels befinden und die Oberschenkel dabei leicht gespreizt sind. Diese Haltung ist wie geschaffen, um das Baby zu tragen. Übrigens wird diese spezielle Stellung auch gerne M-Stellung genannt, da von hinten ein großes M zu erkennen ist: Fuß, Knie, Popo, Knie, Fuß. ♥



# LINDERUNG BEI BAUCHSCHMERZEN

Wie helfen Eltern ihren Kindern, um die Blähungen zu lindern und wann ist der Gang in die Apotheke für sie unerlässlich? Antworten gibt eine aktuelle Umfrage

**T**ränen in den Abendstunden und Unruhe am Tag: Das können typische Anzeichen bei Babys sein, die unter Blähungen leiden. Nach einer repräsentativen Umfrage kennen mehr als 64 Prozent der Eltern diese Hinweise auf Bauchschmerzen. Auch ein harter Bauch (62 Prozent), akute Ein- und Durchschlafprobleme (46 Prozent) und vermehrtes Aufstoßen (40 Prozent) sind häufige Anhaltspunkte für Magen-Darm-Beschwerden bei den Kleinsten.\*

8 von 10 Säuglingen (84 Prozent) leiden in ihren ersten Lebensmonaten unter Magen-Darm-Beschwerden, so ergab die Umfrage im Auftrag von Velgastin® Blähungen Suspension unter 1000 Eltern zwischen 25 und 45 Jahren.

## BERATUNG DURCH KINDERÄRZTE, HEBAMMEN UND APOTHEKER

Jedes zweite Elternteil sucht allgemein Beratung in der Apotheke (47,1 Prozent). Ein geeignetes Produkt lässt sich eine Mehrheit der Eltern vom behandelnden Kinderarzt (57,8 Prozent), der Hebamme (48,6 Prozent) sowie dem geschulten Apothekenpersonal (35,4 Prozent) empfehlen. Bevorzugte Darreichungsformen sind der Umfrage zufolge Tropfen und Zäpfchen. Sogar sehr wichtig ist den meisten Eltern, dass ein Produkt in Deutschland hergestellt wurde (88,5 Prozent).

## DRUCK IM BAUCH LINDERN

Für Blähungen bei Babys gibt es sehr gut verträgliche Mittel mit dem entschäumenden Wirkstoff Simeticon – wie Velgastin® Blähungen Suspension. Die Tropfen lindern Blähungen und die durch diese verursachten Bauchschmer-



zen, indem sie die übermäßigen Gasblasen im Darm auflösen. Die Luft kann so auf natürlichem Weg entweichen und der Druck im Bauch wird gelindert. Zusätzlich zu solch sanften Medikamenten aus der Apotheke stehen eine ganze Reihe von Hausmitteln zur Verfügung, die die Verdauung des Babys unterstützen können. Oft ist eine Kombination aus bewährten Hausmitteln und sanften Medikamenten die ideale Lösung. Außerdem ist Velgastin® frei von Farbstoffen, Parabenen und Gelatine und wird in Deutschland hergestellt.

## JETZT NEU: VELGASTIN® BIOTIC BABY TROPFEN

Die Velgastin-Familie wächst weiter! Die ebenfalls lactose- und glutenfreien Velgastin® Biotic Baby Tropfen sind ein Nahrungsergänzungsmittel und enthalten unter anderem den Bakterienstamm Bifidobacterium longum CECT7894. Dieser Bakterienstamm ist im Babydarm besonders häufig vertreten. Verabreicht werden können die 5 Tropfen täglich bereits ab der Geburt,



entweder per Löffel oder auch in der Flasche verabreicht. Sie sind durch den Tropfer sehr hygienisch leicht zu dosieren und in der Apotheke erhältlich. Die Kosten liegen bei nur 67 Cent pro Anwendung.

**Mehr Infos:** <https://www.velgastin.com/produkte/velgastin-suspension>

**oder:** [instagram.com/velgastin](https://www.instagram.com/velgastin).

\*bevölkerungsrepräsentative Befragung zum Thema „Baby-Bauchschmerzen“; Befragung von n=100 Eltern (zwischen 25-45 Jahren), durchgeführt 2023 von appinio, im Auftrag von Engelhard Arzneimittel

Velgastin® Blähungen Suspension, Tropfen zum Einnehmen, Suspension, Wirkstoff: Simeticon 41,2 mg/ml  
Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus) und Völlegefühl, zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z.B. Röntgen und Sonographie. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand: 10/2023

Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG, Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden, Telefon: 06101/539-300, Fax: 06101/539-315, Internet: [www.engelhard.de](http://www.engelhard.de), Email: [info@engelhard.de](mailto:info@engelhard.de).



# Startklar zum Zähneputzen

Hurra, die ersten Zähnen spitzen durch. Damit sie strahlend weiß und gesund bleiben, brauchen sie ab jetzt gute Pflege



FOTO: GETTY IMAGES/ HALFPOINT IMAGES; ILLUSTRATION: GETTY IMAGES/ KADIRKABA

## Kein Karies durch die Nuckelflasche

Werden die Zähne ständig von süßen und säurehaltigen Flüssigkeiten umspült, schafft das beste Bedingungen für Kariesbakterien. So beugen Eltern vor: die Kinder möglichst früh aus dem Becher trinken lassen. Wenn's gar nicht ohne Nuckelflasche geht, dann darf nur Wasser oder ungesüßter Kräutertee rein.

**D**as Baby weint, quengelt ohne Grund, die Bäckchen sind gerötet, es sabbert und lässt sich einfach nicht beruhigen? Typische Anzeichen, dass der Nachwuchs seine ersten Zähne bekommt. Um den sechsten Monat bricht bei den meisten Kindern der erste Milchzahn durch, häufig ein unterer Schneidezahn. Ein wichtiger Schritt beim Großwerden. Und: Mit ihm fängt ein neues Ritual an – das tägliche Zähneputzen.

### *Die passende Zahnbürste*

Schon das erste Beißerchen sollten Eltern einmal am Tag säubern. Das geht am besten mit einer Fingerzahnbürste bzw. einem Mundpflege-Fingerling. Sobald mehrere Zähne nebeneinanderstehen ist es Zeit für eine Kinderzahnbürste. Die sollte ein kleines, niedriges Borstenfeld, weiche abgerundete Borsten und einen dicken, rutschfesten Griff haben, den das Baby selbst gut festhalten kann.

### *Zahnpasta für Kinder*

Ab dem ersten Zähnchen empfehlen Zahnärzte eine fluoridhaltige Kinderzahnpasta (500 ppm). Denn Fluorid schützt den Zahnschmelz vor Säuren und damit vor Karies. Allerdings sollen Kinder keine doppelte Portion davon bekommen. Das heißt: Hat der Kinderarzt Vitamin-D-Tabletten mit Fluorid verschrieben, sollten Eltern auf eine Kinderzahnpasta ohne dieses Mineral umsteigen. Generell gilt: Die Zahncreme sparsam verwenden, ein erbsengroßer Klecks reicht. Denn kleinere Kinder können sie noch nicht gut ausspucken, sondern verschlucken einen Teil davon.

### *Die richtige Putztechnik*

Nach der KAI-Methode geht das so: zuerst die Kauflächen mit kurzen Vor- und Rückbewegungen säubern, dann die

Außenflächen mit kleinen Kreisbewegungen. Zum Schluss die Innenflächen mit kleinen Kreisen von Rot nach Weiß. Zahnärzte empfehlen übrigens zwei Zahnbürsten: eine fürs Kind, mit der es selbst putzt und die es auch zerkauen darf, und eine zweite, mit der Papa oder Mama dann noch mal nachputzt.

### *Kein Streik beim Zähneputzen*

Kinder mögen das Zähneputzen oft nicht, weil es ihnen unangenehm ist. Es kann sogar wehtun, wenn die Eltern zu fest aufdrücken. Vorsicht vor allem bei den vorderen Schneidezähnen: Wenn das Lippenbändchen ungsanft behandelt wird, kann das richtig zwicken. Also: vorsichtig sein und sich lieber beim Zahnarzt die richtige Putztechnik zeigen lassen. Wichtig ist, dass das Zähneputzen nicht erst dann auf dem Plan steht, wenn die Kinder schon hundemüde sind und nur noch ins Bett wollen. Ansonsten ist Kreativität gefragt. Reime, Lieder oder Faxen mit der Handpuppe zaubern gute Laune im Bad. Oder erst mal auf dem Wickeltisch unter einem Mobile putzen, das lenkt die ganz Kleinen ab.

### *Wie bleiben die Zähne gesund?*

Eine zucker- und säurearme Ernährung hält die Zähne gesund. Wichtigste Grundregel: Höchstens fünfmal am Tag gibt's Zuckerhaltiges zu essen. Klingt viel – ist es aber gar nicht. Denn bei den Hauptmahlzeiten ist meist etwas Süßes dabei wie etwa Fruchtsaft, Marmelade oder ein Dessert. Und die Zwischenmahlzeiten? Ob Äpfel, Birnen oder Beeren – auch sie enthalten Fruchtzucker. Gesüßte Snacks, von der Reiswaffel bis zum Bonbon, müssen ebenfalls mitgerechnet werden. Ansonsten hat der vom Zucker angegriffene Zahnschmelz keine Chance, sich zu regenerieren. ♥

## Das hilft Babys beim Zahnen

### Hausmittel

Tee aus Kamille und Salbei kochen, abkühlen lassen. Waschlappen damit tränken, Kind daran lutschen lassen.

Gekühlter Beißring, aber bitte nicht aus dem Gefrierfach, sondern nur aus dem Kühlschrank. Größere Kinder können auf einem kalten Kohlrabi- oder Möhrenstück herumkauen.

Massage des Zahnfleisches mit einem Finger oder einem Silikonfingerling.

### Homöopathie

Belladonna D6: Die Beschwerden setzen plötzlich ein, das Zahnfleisch ist geschwollen, hochrot und glänzend.

Calcium carbonicum D6: Der Zahndurchbruch ist verspätet, oft mit säuerlich riechendem Durchfall.

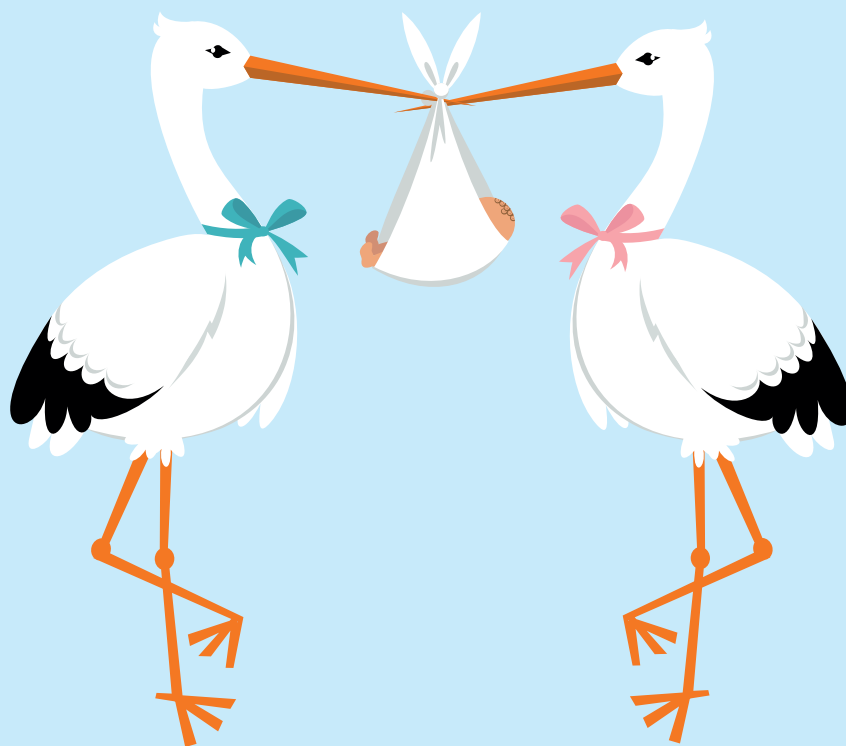
Chamomilla D6: Nur eine Wange ist gerötet, das Kind ist sehr unruhig, grüner Stuhlgang.

### Aus der Apotheke

Salbe oder Gel, das kurzfristig das Zahnfleisch an der schmerzenden Stelle betäubt.

### Zum Arzt

Wenn Eltern unsicher sind, ob Beschwerden wie Schmerzen oder Fieber wirklich vom Zahnen kommen.



# Wenn der Storch zwickt

Rosige Bäckchen und samtige Haut – so kennen wir die Babys aus der Windelwerbung. Eures sieht nicht so makellos aus? Keine Sorge, Pickel, Pusteln und rote Flecken sind in den ersten Wochen total normal

## *Storchenbiss*

Fast die Hälfte aller Babys wird mit einem roten, scharf umgrenzten, unregelmäßigen Hautfleck im Gesicht oder Nacken geboren. Dabei handelt es sich um ein Feuermal (Naevus flammeus), auch „Storchenbiss“ genannt. Der Name geht auf die Legende früherer Tage zurück: Als die Babys noch vom Klapperstorch

gebracht wurden, hatten sie ein rotes Mal, weil sie der Storch dort fest im Schnabel gepackt hatte. In Wirklichkeit entstehen die Feuermale durch eine Erweiterung von kleinen Blutgefäßen in der Haut. Meistens heilen sie spontan wieder ab. Weil sie harmlos sind, müssen Feuermale in der Regel nicht behandelt werden. Wenn sie sich nicht von allein zurückbilden und die

Flecken sehr groß sind und als störend empfunden werden – etwa im Gesicht – kann der Hautarzt die Gefäße mit einem Laser oder auch mit Elektronadeln veröden.

## *Pickelchen im Gesicht*

Etwa eins von fünf Babys entwickelt in den ersten drei Monaten nach der

Geburt kleine weiße Pickelchen im Gesicht, insbesondere auf den Wangen. Schuld an der Neugeborenenakne ist die Hormonumstellung nach der Geburt. Die Talgdrüsen des Babys produzieren vermehrt Talg, sodass die Drüsen verstopfen und sich Mitesser bilden. Gestillte Kinder leiden oft stärker unter der Akne, weil sie weiterhin mütterliche Hormone mit der Muttermilch aufnehmen. Die gute Nachricht: Die Akne heilt immer spontan ab und muss auch nicht behandelt werden. Um die Poren nicht weiter zu verstopfen, sollten Eltern auf Pflege- oder Reinigungsprodukte verzichten. Bitte die Pickel auch nicht ausdrücken, sonst können Bakterien eindringen. Sollte sich doch einmal ein Pickel entzünden, hilft eine Calendula-Tinktur. Nur wenn die Haut stark gerötet und entzündet ist, kann das ein Zeichen für eine Infektion sein, die der Kinderarzt dann mit einer antibiotikahaltigen Salbe behandelt.

### *Pickelchen um den Mund*

Besonders häufig bilden sich die Pickelchen rund um den Mund. Zwei unterschiedliche Entzündungsreaktionen können die Ursache sein: die Schnullerdermatitis und die Mundrose (periorale Dermatitis). Eine Schnullerdermatitis wird durch den Speichel ausgelöst, der unter dem Schnuller nicht abfließen kann und dadurch die Haut reizt. Bei der Mundrose handelt es sich hingegen um eine Unverträglichkeitsreaktion, die auch Erwachsene treffen kann. Der Unterschied: Bei dem Schnullerexzema grenzt der Ausschlag an das Lippenrot an, während die Mundrose die Lippenregion ausspart. In beiden Fällen jucken die Pickelchen nicht. Um eine Schnullerdermatitis zu vermeiden, ist es gut, den Schnuller so oft wie möglich wegzulassen. Auch eine zinkhaltige Salbe, die

dünn aufgetragen wird, kann vor dem Speichel schützen und die Pickelchen wieder zum Verschwinden bringen.

Die Mundrose entsteht meist, wenn Eltern zu fettreiche Pflegeprodukte oder Sonnencreme verwenden, vor allem wenn der Sonnenschutz ausschließlich physikalische Filter enthält. In beiden Fällen wird die Haut zu stark abgedeckt und kann sich entzünden. Dann sollten Eltern erst mal alle verwendeten Pflegeprodukte absetzen. Wenn dies nicht ausreicht (was häufig vorkommt), verschreibt der Kinder- oder Hautarzt eine spezielle Creme, die gegen die Entzündung wirkt. Aber Vorsicht: Kortisonzubereitungen dürfen auf keinen Fall eingesetzt werden, weil sie die Mundrose verschlimmern.

### *Milien*

Sieht ähnlich aus wie die Neugeborenenakne und taucht auch in den ersten Wochen auf: Beim Hautgrieß (Milien) handelt es sich um kleine, harte, weißlich-gelbliche Knötchen unter der Haut. Wie die Akne-Pickelchen entstehen Milien durch die Hormonumstellung nach der Geburt und verschwinden in der Regel von allein wieder. Hautgrieß ist harmlos und muss nur bei einem großen Leidensdruck behandelt werden. Eltern sollten sich dabei vom Hautarzt beraten lassen. Auf keinen Fall sollte man die Grießkörnchen selbst ausdrücken, und auch Pflegeprodukte sind meistens kontraproduktiv.

### *Neugeborenen-Gelbsucht*

Sie kommt relativ oft vor: Etwa drei von fünf Babys leiden nach der Geburt an einer Gelbsucht. Durch die Einlagerung des gelben Gallenfarbstoffs Bilirubin färben sich dabei Haut und Schleimhäute,

vor allem die weiße Augenhaut, sichtbar gelb. Das Bilirubin entsteht bei dem Abbau roter Blutkörperchen in der Milz und im Knochenmark. Werden allerdings bestimmte Bilirubin-Grenzwerte im Blut überschritten, kann es für das Baby gefährlich werden. Meist werden Kinder in den ersten Tagen nach der Geburt noch in der Klinik behandelt.

Haben Eltern zu Hause den Eindruck, die Haut oder die Schleimhäute ihres Babys sind gelber als normal, sollten sie zum Arzt gehen. Sind die Blutwerte zu hoch, wird er eine Behandlung einleiten. Meistens ist dies eine Lichttherapie, bei der das Baby mit blauem Licht bestrahlt wird. Das Licht sorgt dafür, dass das Bilirubin aus dem Körper ausgeschieden wird. In schweren Fällen – zum Beispiel bei einer Blutgruppenunverträglichkeit zwischen Mutter und Kind – ist ein Blutaustausch notwendig. Dies kommt aber nur äußerst selten vor.

### *Blutschwämmchen*

Blutschwämmchen (Hämangiome) entwickeln sich bei vielen Babys in den ersten vier Lebenswochen. Es sind gutartige Wucherungen der Blutgefäße. Meistens verschwinden sie noch im Kleinkindalter wieder, vor allem wenn sie klein sind, eine Behandlung ist deshalb nicht notwendig. Allerdings gibt es eine Ausnahme: Die Blutschwämmchen im Gesichts- und Genitalbereich sollte sich ein Hautarzt anschauen. Vor allem am Auge oder am Mund handelt es sich nicht nur um ein kosmetisches Problem, es kann zu Sehstörungen und Problemen beim Essen und Trinken kommen. Eine Laser- oder Kältebehandlung sorgt dafür, dass die Gefäße nicht mehr wachsen, außerdem gibt es auch Medikamente, die das Wachstum eindämmen können. ♥

Deutschlands erstes Elternmagazin „Leben & erziehen“ begleitet, informiert und beantwortet mithilfe von Experten die wichtigsten Fragen, die sich Mütter und Väter in der schönsten und turbulentesten Phase des Lebens stellen.



nur  
53€

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

Leben  
& erziehen  
APP

## Mitnehm-Arche-Noah

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



playmobil



## Starkes Buchpaket

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



### Zahlenzug

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

## IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

- ✓ Eine Prämie eurer Wahl
- ✓ Ein Leben & erziehen-Sonderheft
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ In der App das E-Paper gratis lesen



### 20-Euro-Gutschein

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



### Kuscheltier Oktopus

Der Patchwork Sweetie von sigikid ist ein idealer Spielgefährte mit hohem Kuschelfaktor.



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

## Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

Noch mehr Prämien gibt es hier: [abo.leben-und-erziehen.de](http://abo.leben-und-erziehen.de)

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ alle E-Paper gratis
- ✓ 20 % Abo-Sparvorteil
- ✓ Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



[leben-und-erziehen.de/abo](http://leben-und-erziehen.de/abo)



040 - 696 383 939



# Pack die Badehose ein *Schwimmwindel*

Viele Minis lieben es, im Wasser zu sein. In den meisten Bädern ist eine Schwimmwindel für die Kleinen Pflicht (auch wenn sie nur das große Geschäft auffängt, das Pipi wird durch das Chlor unschädlich gemacht). Wir haben zusammengefasst, was ihr beim Kauf und der Benutzung wissen solltet. Viel Spaß beim Planschen!

Badespaß mit Mama!  
Übrigens: Die meisten Schwimmwindeln könnt ihr beim Ausziehen einfach an der Seite aufreißen und dann entsorgen



### *Warum kann man keine herkömmlichen Windeln zum Baden nehmen?*

Gewöhnliche Einwegwindeln sind zum Schwimmen nicht geeignet. Durch ihren starken Saugkern, der dazu ausgelegt ist, möglichst viel Urin aufzunehmen, würden sie sich sofort mit Wasser vollsaugen und euer Baby in die Tiefe ziehen. Verbleiben sie längere Zeit im Wasser, können sie sich sogar auflösen. Schwimmwindeln haben weniger Saugkraft als normale Windeln und sollen lediglich das große Geschäft auffangen.

### *Halten Schwimmwindeln wirklich dicht?*

Im tiefen Wasser ist es durch den Wasserdruck und den natürlichen Schließmuskelflex eher unwahrscheinlich, dass euer Baby Stuhlgang hat. Im Babybecken oder flachen Kinderbecken kann es aber durchaus passieren. Wenn sie gut sitzen, halten Schwimmwindeln Kot auf jeden Fall zurück. Ihr solltet die Windel dennoch immer mal wieder kontrollieren – dazu einfach am Bein ein Stückchen zur Seite ziehen. Denn der Inhalt einer vollen Schwimmwindel löst sich nach und nach im Wasser natürlich auf. Und kleinere Stückchen könnten dann durchaus ins Schwimmbecken gelangen. Viele Babys machen bestimmte Bewegungen oder Gesichts-

ausdrücke, wenn sie ihr großes Geschäft verrichten – ein guter Hinweis für euch, mal einen Blick in die Windel zu riskieren.

### *Gibt es unterschiedliche Schwimmwindeln?*

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Einweg- und wiederverwendbaren Schwimmwindeln. Die Einwegwindeln werden nach einmaligem Gebrauch entsorgt, wiederverwendbare Windeln sind quasi Badehosen mit Windeleinsatz, die sich nach dem Besuch im Schwimmbad waschen lassen. Einweg-Schwimmwindeln sind in der Anschaffung günstiger, dafür sind sie nicht so umweltfreundlich. Wenn ihr häufiger mit eurem Baby schwimmen gehen wollt, kann sich die Investition in eine Stoff-Schwimmwindel lohnen. Da sie wie eine normale Badehose aussieht, finden viele Eltern sie auch hübscher als die Einmal-Schwimmwindeln.

### *Wie finde ich die richtige Größe?*

Die meisten Schwimmwindeln richten sich nach dem Gewicht oder dem Alter des Babys. Das Höschen sollte in jedem Fall an den Beinen und am Bauch fest abschließen, sodass nichts daneben geht. Dennoch dürfen die Bündchen natürlich nicht einschneiden. Am besten probiert ihr die Schwimmwindel schon einmal zu Hause an – dann könnt ihr sehen, ob die Hose auch in Bewegung gut anliegt. Wiederverwendbare Schwimmwindeln lassen sich häufig durch Knöpfe an den Seiten oder per Tunnelzug am Bündchen in der Größe anpassen und wachsen so mit.

### *Wie zieht man Schwimmwindeln richtig an?*

Schwimmwindeln funktionieren wie Höschenwindeln. Sie werden einfach wie eine Unterhose über die Beinchen angezogen. So lassen sie sich schnell an- und wieder ausziehen – das ist auch praktisch, wenn euer Kind gerade dabei ist, trocken zu werden.

### *Wann sollten Schwimmwindeln gewechselt werden?*

Ganz klar: Wenn sie ein großes Geschäft aufgefangen haben. Einwegwindeln könnt ihr einfach wegwerfen, wiederverwendbare Schwimmwindeln aus Stoff solltet ihr am besten direkt auswaschen und zu Hause in die Waschmaschine geben. Für den Transport empfiehlt es sich, eine Plastiktüte dabei zu haben. Auch in den Schwimmpausen solltet ihr die nasse Badewindel ausziehen – erstens, weil es für die Kinder häufig ein unangenehmes Gefühl ist, zweitens, weil ihr so einer Blasenentzündung vorbeugen könnt. Packt also am Besten immer ausreichend Schwimmwindeln zum Wechseln ein. ♥

JANA KALLA



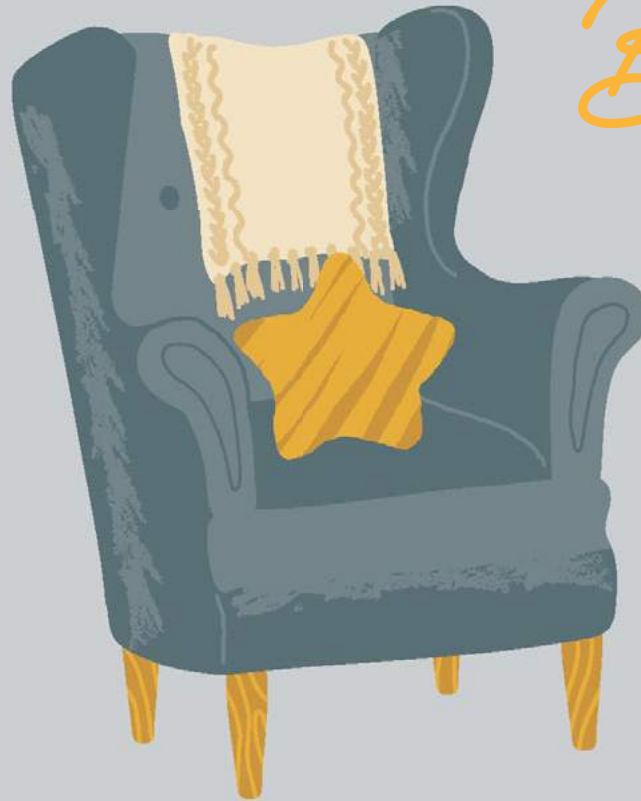
DAS 1.



Bett



# Das richtige Bett



Früher oder später sind alle Eltern mit der Frage konfrontiert, wie der Säugling schlafen soll. Unsere Autorin Irlana Nörtemann sagt euch, was ihr beim Kauf eines Kinderbetts beachten solltet

ILLUSTRATIONEN: WANLEE PRACHYAPANAPRAJ, KADIRKABA

**A**n die Babyzeit meines Sohnes und unsere Überlegungen bezüglich eines Babybetts kann ich mich noch gut erinnern. Es heißt ja immer, Kinder sollten nicht bei den Eltern im Bett schlafen, um dem plötzlichen Kindstod vorzubeugen – angeblich könnten sie ersticken, wenn sie zu nah an den Eltern oder mit dem

Gesicht in der Matratze liegen... Und dennoch kenne ich kaum eine Familie, in denen das Baby nicht zumindest am Anfang dann doch oft mit im Elternbett geschlafen hat. Es ist ja auch einfach zu praktisch, wenn beide – Mama und Säugling – beim oder nach dem Stillen (oder Fläschchengeben) im Idealfall gleich wieder einschlafen.

Doch so unterschiedlich, wie Babys sind, so unterschiedlich kann auch die Schlafsituation sein: Für manche Familien zeigt sich schon früh, dass alle besser zur nächtlichen Ruhe kommen, wenn der Mini in seinem eigenen Bett, möglicherweise sogar im eigenen Zimmer, schläft. Denn es gibt sowohl Eltern, als auch Kinder, die im Bett



einfach ihren ganz eigenen Platz brauchen um ungestört zu schlummern.

### *Die Qual der Wahl*

Es gibt diverse unterschiedliche Modelle auf dem Markt, die sicher alle ihre Daseinsberechtigung haben, beispielsweise Wiegen und Stubenwagen. Wir haben uns

damals für ein Beistellbett entschieden, da es uns praktisch und vernünftig erschien, dass jeder seinen eigenen Platz hat, man das Kind aber zum Füttern ohne aufzustehen ins eigene Bett holen könnte. Letztendlich behielten wir das Bettchen keine zehn Monate – da war unser Sohn dann schon zu groß dafür, es passte ihm einfach nicht mehr.

Für einen so kurzen Zeitraum doch eine recht hohe Investition. Zum Glück kann man hochwertige Babyausstattung aber erfahrungsgemäß gut auch gebraucht weiterverkaufen und tut so gleichzeitig noch etwas für die Nachhaltigkeit. Oder ihr schafft euch gleich ein mitwachsendes Babybett an – da habt ihr, beziehungsweise euer Nach-



wuchs viele Jahre etwas davon. Damit eure Entscheidung leichter fällt, hier ein paar Aspekte für eure Kaufentscheidung und die Sicherheit rund ums Bett:

*Baby- und Kinderbett - darauf solltet ihr achten*

- sichere, GS-Geprüfte Konstruktion
- schadstoffgeprüfte Materialien
- keine losen Dinge wie Kuscheltiere, Kissen etc. im Babybett (Erststirgungsfahr) – auch keine Decken, dafür gibt es Schlafsäcke
- optimale Schlafentperatur von 16 bis 18 Grad Celsius, vor dem Schlafengehen nochmal lüften
- Bettchen nicht zu nah an die Heizung oder ans Fenster stellen
- die Matratze sollte immer genau ins Bett passen, größere Lücken stellen eine Unfallfahr dar
- die Gitterstäbe sollten einen Abstand von 4,5 bis 6,5 Zentimeter haben, damit das Köpichen nicht hindurchpasst. Für Krabbel- und Kleinkinder kann man drei Stäbe entfernen, sodass sie eigenständig hinein- und herauskönnen
- auf Umbaubarkeit achten: Lassen sich die Gitterstäbe entfernen, ist das Babybett mitwachsend und kann über mehrere Jahre genutzt werden

*Nachhaltigkeit als Qualitätsmerkmal*

Im Nachhinein haben auch wir als Eltern erkannt, dass es schlau gewesen wäre, von Anfang an auf ein Kinderbett zu setzen, das wir für unseren größer werdenden Sohn quasi erweitern konnten. Ein Gitterbett, bei dem man später die Seiten mit dem Gitter entfernen kann zum Beispiel. Oft sind diese Kinderbetten auch höhenverstellbar, was



sehr praktisch ist. Babys, die noch nicht aufstehen, können dann höher liegen, damit man sie einfach herausheben kann. Wird das Kind mobiler, darf man allerdings nicht den Zeitpunkt verpassen, den Lattenrost mit der Matratze weiter runterzujustieren, sonst klettert das Kind irgendwann leicht übers Gitter und kann herausfallen.

*Ein Bett schon fürs Teenier-Alter*

Wie praktisch, wenn sich ein Bett immer wieder verändern lässt, man aber dasselbe Gestell behalten kann. Ist das Kind groß genug, entfernt man einfach an allen Seiten das Gitter. Für größere Kinder gibt es dann Betten mit Bettkästen darunter oder einer zusätzlichen Matratze zum Herausziehen. Das dürfte sehr praktisch sein, wenn Mama und Papa öfters mit im Kinderzimmer schlafen oder auch später für Übernachtungsbesuch von Freunden. Hochwertigen, umgerüsteten Jugendbetten sieht man oft nicht mehr an, dass sie mal ein Kinderbett waren.

*Auf die Matratze kommt es an*

Viele Baby- und Kinderbetten werden gleich mit Matratze verkauft, oft könnt ihr aber auch hier noch mal eine individuelle Wahl treffen. Wichtig: Alle Materialien, mit denen unsere Kleinen in Kontakt kommen, sollten streng schadstoffgeprüft und ökologisch unbedenklich sein. Die meisten Matratzen müssen anfangs erst mal etwas auslüften, aber bei einem zu starken Geruch ist Vorsicht angebracht. Bezüge sollten möglichst aus Naturmaterialien (z. B. Baumwolle) bestehen. ♥



# Das Bett, das mitwächst

Vom Krabbel- bis ins Teenageralter: Das Kinderbett „Little Flo“ von PAIDI steht für kindlichen Wohlfühlfaktor und dem jeweiligen Entwicklungsstand eures Kindes.

**M**it ‚Little Flo‘ geben wir Familien die Möglichkeit, ihre Kinder früh in ihrer Selbstständigkeit zu fördern. Denn so entscheiden sie selbst, wann sie in ihr kuschliges Bett hineinkrabbeln, um sich auszuruhen, schlafen zu legen und auch selbst wieder aufzustehen. Das Bett ist ohne Mehrkosten umbaubar, sodass es über viele Jahre mit dem Kind mitwächst“, beschreibt Anne-Laure Bigot, Vorsitzende der Geschäftsführung bei PAIDI das neue Konzept.

„Wir wollten ein bodennahes Bett konzipieren, das sich von anderen unterscheidet, nicht nur im Design. Das ausgeklügelte 3 x 3 x 3-Konzept ‚Little Flo‘ zeichnet sich auch durch drei Auf-/Umbaumöglichkeiten, drei Breiten und drei Farben aus“, sagt Anne-Laure Bigot. „Denn ‚Little Flo‘ ist unter anderem inspiriert von dem Gedanken, dass Kinder ihren Tag vom Aufstehen bis zum Schlafengehen eigenständig und zugleich

sicher selbst gestalten können sollten. Damit sie ihre Grenzen austesten und schon früh ihre Persönlichkeit entwickeln können.“

„Little Flo“ bietet die drei Varianten Little, Middle und Teens: ein bodennahes Bett mit Absturzsicherung für die Kleinsten; ohne Absturzsicherung vorne für die Größeren im Vorschulalter; und als Studio-Liege für ältere Kinder. Praktisch: Eltern verstauen Bettwäsche und Co. in der Teens-Variante einfach im Bettkasten. Alternativ gibt es ein Unterschiebebett.

„Das bodennahe Bett gibt es in drei verschiedenen Größen: 90, 120 und 140 x 200 cm. So kann ausgiebig gekuschelt, bei Alpträumen getröstet und zusammen Gute-Nacht-Geschichten gelesen werden“, ergänzt PAIDI-Chefdesigner Bruno Agostino. Gerade durch den umlaufenden Rausfallschutz an allen vier Seiten des

Bettes und durch Kissen, kann eine Rückzugssituation geschaffen werden, in der sich Kinder wohlfühlen. Und Eltern haben ein gutes Gefühl, dass ihr Kind sicher schlafen kann.

„Little Flo“ ist in drei Farben erhältlich: in Kreideweiß, Mattblau und Cashmere-Beige. So lässt es sich nicht nur an den eigenen Stil anpassen, sondern kann mit anderen PAIDI-Programmen kombiniert werden. Das Holz stammt aus europäischen Wäldern, ist schmutz- und kratzresistent.

**Weitere Infos unter [paidi.de](https://paidi.de)**



# Nicht ohne meinen Schnuller



Viele Babys lieben ihr Schnuffeltuch. Andere beruhigen sich mit Schnuller oder Daumen. Warum diese Tröster so wichtig für die Entwicklung sind

**L**ennarts bester Freund heißt Fanti. Seit Lennarts Geburt sind er und der Elefant unzertrennlich. Streng genommen ist Fanti nur ein Schnuffeltuch. Für Lennart ist er aber viel mehr. Wenn er unruhig ist, nuckelt er an seinen Beinen. Oft ruht sich Lennart auch auf seinem kuscheligen Bauch aus, hält sein Stoff-Füßchen fest umklammert und schläft dann friedlich ein.

Was Fanti für Lennart ist, sind Schnuffeltuch & Co. für viele Babys: Seelentröster, Schmusegefährte, bester Freund. Und das ist gut so. Denn die geliebten Tröster begleiten das Kind auf seinem Weg in Richtung Selbstständigkeit. Mit ihnen lernen Babys eine wichtige Lektion fürs Leben: sich selbst zu beruhigen. Wie entspannend Nuckeln sein kann, erfahren die Kleinen schon vor ihrer Geburt. Ungefähr ab dem fünften Schwangerschaftsmonat lutscht das Ungeborene ausgiebig und mit Wonne an seinem Daumen. Dieser sogenannte Saugreflex bleibt nach der Geburt erhalten und ist eine wichtige Hilfe, um an Mamas Brust satt zu werden. Doch kleine Kinder saugen nicht nur, wenn sie hungrig sind, sondern auch, um sich zu beruhigen, aus Langeweile oder weil sie müde sind. Das Saugen kann die Kleinen ganz wunderbar trösten. Eltern und Säuglingsforscher wissen: Ein Baby, das zufrieden nuckelt, ist entspannter und schläft oft auch besser ein.

Spannend, was beim Saugen in Babys Körper passiert: Er bildet Hormone, die seine Verdauung regulieren und gleichzeitig beruhigend wirken. Nach dem Trinken ist es ruhig und zufrieden. Mit dem Nuckeln am Schnuffeltuch oder Schnuller fühlt sich das Kind geborgen – auch wenn Mama und Papa gerade nicht da sind. Das Kind lernt, sich selbst Sicherheit zu geben. Wenn

das Baby sein Näschen am Schmusetuch reiben oder am Schnuller lutschen kann, hält es auch mal eine Weile ohne die Eltern aus. Entwicklungspsychologen nennen das Selbstregulation. Das Baby stellt sich vor, dass Mama oder Papa in der Nähe ist. Richtig gut klappt das meistens ab dem achten Monat. Alles, was das Baby dafür braucht, ist sein geliebter Tröster. Ob das nun das Schmusetuch ist, der Schnuller oder sein Daumen, spielt keine Rolle. Lernt das Kind, sich auf diese Weise selbst zu beruhigen, ist das übrigens auch ein Zeichen für eine gute Bindung zwischen Eltern und Kind.

*Daumenlutschen kann den Kiefer verformen*

Im ersten Lebensjahr ist das Saugen so was wie ein Volkssport für Kinder. Fast alle nuckeln in dieser Zeit an ihrem Tröster. Erst mal dürfen sie das so viel und so oft, wie sie mögen. Bleibt die Frage, was für die Kleinen besser ist: Daumen, Schnuller oder Schmusetuch? Der Daumen hat den Vorteil, dass er immer verfügbar ist, das ist für Eltern und Kinder praktisch. Aus Sicht der Zahnärzte liegen Schmusetuch und Schnuller aber klar vorn. Denn das Lutschen an Daumen und Fingern kann den Kiefer verformen, zu schiefen Vorderzähnen oder zu einem offenen Biss führen. Das passiert mit einem Schnuller nicht so leicht. Mit seiner kiefergerechten Form hilft er mit, dass Babys Zähnchen gesund wachsen. Um Fehlstellungen der Zähne zu vermeiden, raten Ärzte, das Nuckeln trotzdem noch vor dem dritten Geburtstag aufzugeben. Kindern das Daumenlutschen abzugewöhnen ist meistens schwieriger. Gut, wenn Eltern schon früh versuchen, ihrem Baby einen Schnuller schmackhaft zu machen. Lehnt es den anfangs ab, kann das an

der Form oder auch am Material liegen. Dann am besten verschiedene Modelle ausprobieren. Mag das Kind den aus Latex nicht, gefällt ihm vielleicht einer aus Silikon.

*Nuckler langsam entwöhnen*

Bei überzeugten Daummucklern klappt das Entwöhnen mit sanften Methoden und Geduld. Zum Beispiel können Eltern es mit liebevollen Ablenkungsmanövern versuchen: etwa indem sie mit ihrem Kind ein Schlaflied singen – und danach wird eine Weile zusammen gekuschelt. Und wer tagsüber aus Langeweile nuckelt, kann mit einer neuen Beschäftigung gefordert werden.

Dem geliebten Schmusetuch muss euer Kind dagegen noch lange nicht Ade sagen. Das darf es so lange behalten, wie es möchte. Bis dahin wird es seine Macken haben, der Stoff bestimmt aufgescheuert sein und die Farbe verblichen. Aber so ist das eben mit richtig guten Freunden: Die gibt man nicht einfach auf. ♥

*Schmusetuch:  
★ Doppelt hält besser ★*

Das Schmusetuch kaufen Eltern am besten gleich zweimal. Dann können sie eines in die Wäsche geben, ohne dass ihrem Kind sein Tröster fehlt. Das Tuch nach dem Waschen ein, zwei Tage auf das Kopfkissen von Mama legen: Dann riecht es gleich wieder nach Geborgenheit.







# Wunderschöne Erinnerungen

Das Baby entwickelt sich rasant und frisch gebackene Eltern wollen nichts davon verpassen. Daher ist der Wunsch groß, alles auf Fotos festzuhalten. Hier die besten Tipps, wie ihr perfekte und auch spontane Momente bewahren könnt

**D**ie ersten Wochen verbringt das Baby viel Zeit mit Schlafen. Fotos von so einem schlummernden Kind sind zuckersüß, aber noch bezaubernder sind die Bilder, wenn es aufgeweckt und neugierig in die Kamera strahlt. Bereits ab der fünften Lebenswoche fangen die Kleinen an zu lächeln. Ist euer Baby von Anfang an eine Kamera gewöhnt, wird es der ganzen Familie schöne Momente der Erinnerung in Form von Fotomotiven schenken.

Es ist übrigens ein himmelweiter Unterschied, welche Kamera ihr benutzt. Ein spontanes Smartphonefoto ist natürlich schön und praktisch, aber für langlebige, gut belichtete und hochauflösende Bilder mit Tiefenschärfe ist eine digitale Spiegelreflexkamera ideal. Gerade für Details oder um die Bilder zu vergrößern, ist eine professionelle Kamera einfach besser geeignet.

*Alles ist Einstellungssache*

Profi-Fotografen empfehlen als Grundeinstellung der Kamera das Porträt- oder Sport-Programm für Serienbilder. Um das Baby spontan in Szene zu setzen, nutzt am besten den Telebereich. Und fotografiert möglichst ohne Blitz,

damit sich das Kleine nicht erschreckt. Zudem wird so der „Rote-Augen-Effekt“ vermieden, der durch die Reflexion der großen, hellen Babyaugen verstärkt auftritt. Am besten ihr macht viele Fotos von einer Situation – später könnt ihr auf der Speicherkarte die besten Motive für eure Baby-Galerie auswählen.

Sollen Details im Fokus stehen, könnt ihr euren Mini idealerweise beim Schlafen fotografieren. Nahaufnahmen von Schmollmund, Händchen oder Gesicht gelingen mit der sensiblen Makro-Linse am besten. Wenn etwa die Füßchen groß rauskommen sollen, könnt ihr Beinchen und Bauch mit einem hellen Laken abdecken. Reduzierte Motive wirken stark und Makrobilder sind die Highlights in jedem Fotoalbum.

*Das Spiel mit dem Licht*

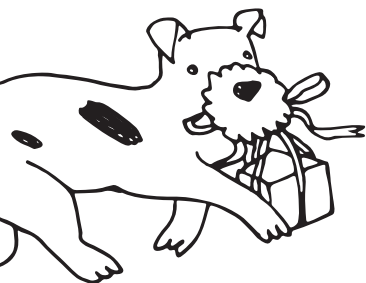
Weiches Tageslicht am Fenster ohne direkte Sonneneinstrahlung – damit kriegt ihr am besten helle und fröhliche Babyfotos auf die Speicherkarte. Weitere Tipps: Die Menüeinstellungen „Schatten“ oder „Wolke“ verhindern einen Blaustich. Im dunklen Zimmer lässt sich für einen natürlich-diffusen Eindruck helles Licht mit weißer Pappe reflektieren. Übrigens lässt eine leichte

Überbelichtung (Blende +1) Kinderfotos noch frischer wirken. Die besten Bilder entstehen, wenn ihr euch in einem Raum auf Augenhöhe mit dem Kind begeben. Authentisch wird es, wenn ihr euch auf den Boden zu dem kleinen Vierfüßler legt.

*Die Entwicklung festhalten*

Die Kleinen werden so schnell groß. Also unbedingt jeden Fortschritt mit der Kamera dokumentieren. Von ungelungenen Krabbelversuchen bis zum ersten Zahn: Bei Detailaufnahmen den Bildaus-





schnitt begrenzen, eine längere Brennweite von ca. 100 Millimeter sowie einen neutralen Hintergrund wählen. Um die Aufmerksamkeit des Babys einzufangen, eignen sich farbenfrohe Gegenstände oder Geräusche wie von einer Rassel. Auch ein Hängespielzeug, unter dem das Kleine auf dem Rücken liegt, sorgt für gute Laune. Von oben fotografiert, entstehen perfekte Aufnahmen.

Eltern wollen am liebsten immer nur ihr Baby aufnehmen. Aber es ist auch schön, wenn ihr mit aufs Foto kommt. Sonst erinnern euch später kaum Fotos zu dritt an die erste Babyzeit. Bittet Verwandte oder Freunde, euch auch als Familie aufzunehmen.

### Die besten Motive

Für ein richtiges Shooting haben Mama oder Papa vorher viele Babyposen im Kopf. Doch die schönsten Bilder entstehen meist spontan, inspiriert durch die Einzigartigkeit jedes Babys. Ob Grübchen, Haartolle oder Kulleraugen: Versucht die Besonderheit und Schönheit eures Babys zu inszenieren. Beobachtet und wartet auf den perfekten Augenblick. Fotos beim Planschen in der Wanne oder beim Babyschwimmen sind echte Hingucker: Achtet darauf, dass wegen der hohen Luftfeuchtigkeit das Objektiv nicht beschlägt. Das irritiert sonst den „Autofokus“-Automatismus und lässt Fotos neblig wirken. Ein Tipp: Die Linse vorsichtig mit einem weichen Tuch abwischen.

Wenn ihr das Kleine beim Essen aufnehmen möchtet, sollte es am bes-

ten jemand anderes füttern. Nutzt für spontane Situationen am besten den Tealebereich der Kamera. Mit Lätzchen und abwaschbarer Unterlage könnt ihr vorbeugen, wenn das Kleine mit Brei spielt – denn so schnell könnt ihr gar nicht eingreifen. Ruft liebevoll den Namen eures Minis, und ihr erhaltet ein süßes Lächeln fürs Foto.

Bei gutem Wetter bezaubern Fotos in freier Natur. Nutzt die schöne Jahreszeit für sanfte Motive in warmem Licht: Das Kind in weißer Kleidung auf sattgrünem Rasen beim Spiel mit Seifenblasen. Bei unscharfem Hintergrund wird das Farbspiel durch eine offene Blende mit kleiner Blendenzahl unterstrichen. Auch das Baby in Fliegerpose vor blauem Himmel ist ein echter Hingucker.

Generell der Rat: Lasst das Baby sich möglichst natürlich verhalten, auf Posen verzichten. Nicht den Zauber des Moments stören und spontane Szenen mit Zoom aus Entfernung einfangen.



### Das Baby ist der Boss

Baby-Shootings verlaufen nur selten nach Plan. Und am Ende bestimmt immer das Kleine – leichter wird es, wenn ihr euch von Anfang an darauf einstellt. Wartet auf den richtigen Moment und akzeptiert, wenn euer Baby keine Lust auf Action hat. Denkt immer dran, dass über jeder noch so niedlichen Pose die Sicherheit eures Kindes steht. Es darf auf keinen Fall in Gefahr geraten, nur damit das Bild gut aussieht. Achtet auch darauf, dass ihr selbst nicht stolpert oder womöglich von der Leiter fällt. Das Baby muss immer sicher liegen, sitzen und wohl behütet sein, bevor ihr auf den Auslöser drückt.

Und immer die Ruhe bewahren: Oft dauert es bei der Fotografie von Babys einfach länger, um die schönsten Bilder in den Kasten zu bekommen. Bleibt entspannt, achtet auf gutes Licht, fotografiert am richtigen Ort, arbeitet mit Liebe zum Detail, schafft mit Accessoires neue Situationen und unterhaltet euer Kleines für gute Laune am Set. ♥



# FOTOS RICHTIG INS BILD *gebracht*

Was gibt es Schöneres, als die Kleinen zu Fotografieren, die Aufnahmen später mit Stolz und Freude anzuschauen und sie mit Verwandten und Bekannten zu teilen? Aber wie sollen die vielen tollen Fotos denn nun ins richtige Bild gebracht werden?



*Unser Ziel:  
euch glücklich zu  
machen!*

Auf [smartphoto.de](https://www.smartphoto.de) steht euch ein umfassender Fotoservice zur Verfügung, der unzählige Ideen für die schönsten Fotos von eurem Nachwuchs bereit hält. Ihr könnt direkt online – ohne Software-Download und mit wenigen Klicks – über 600 personalisierbare Produkte, auch mit Hilfe von unzähligen Themenvorlagen gestalten und/oder mit euren Texten versehen.

Das Produktportfolio umfasst Kategorien wie Fotobücher, Foto-Leinwände, Fotogeschenke, Fotokalender, Foto-Grußkarten, Fotoabzüge, Poster und vieles mehr. Entdeckt über 600 personalisierbare Fotoprodukte von smartphoto und verewigt damit eure schönsten, einzigartigen und besonderen Augenblicke! Die bestellten Produkte erhaltet ihr bereits innerhalb weniger Tage bequem an die Adresse eurer Wahl per Post zugestellt.

smartphoto zählt europaweit zu den grössten Fotoservice-Anbietern und verfügt über mehr als 20 Jahre Erfahrung in der digitalen Fotoverarbeitung. Die smartphoto group NV mit Sitz in Belgien ist in 12 europäischen Ländern ansässig.

Jeden Tag bemühen wir uns, das Beste aus euren schönsten Momenten herauszuholen. Deshalb bieten wir euch Qualitätsprodukte an, die einfach zu erstellen sind und dies zu erschwinglichen Preisen. Wir lassen keine Wünsche offen und erweitern regelmäßig unsere Produkt- und Designpalette. Möchtet ihr eure Liebsten überraschen? Unsere Kategorie «Fotogeschenke» ist die grösste, die es gibt! Ihr findet da bestimmt, was ihr sucht. Eure Zufriedenheit ist das schönste Lob für uns und wir tun alles, um euch glücklich zu machen!



# Ein ganz besonderer *Lauben*



Die erste Reise als kleine Familie ist einfach magisch.  
Warum, das verraten wir euch hier. Acht gute Gründe,  
die Kleinen mitzunehmen

SPONSORED BY

*Krichshof*  
NATURE · FAMILY · DESIGN  
★★★★★



**U**rlaub mit Baby ist doch gar kein richtiger Urlaub – so denken ja viele, aber stimmt das wirklich? Sicher: Ausschlafen, faul am Strand liegen und ausgedehnte Restaurantbesuche – das klappt nun erstmal nicht mehr. Aber: Urlaub mit Baby fühlt sich dennoch wie Urlaub an – na klar, anders als früher. Doch wer das „Abenteuer“ wagt, belohnt sich mit unzähligen unvergesslichen Momenten. Und Entspannung kommt auch auf, versprochen.

### *1. Das Gute liegt ab jetzt so nah:*

Eine Flugreise mit Baby ist vielen Eltern erstmal zu abenteuerlich. Wer sich für den ersten Urlaub zu dritt für ein Ziel in Deutschland entscheidet, wird jedoch auch belohnt. Denn selbst wer früher gern ferne Länder bereist hat, kommt mit Baby häufig auf den Geschmack,

spannende Regionen in der Heimat für sich zu entdecken. Unzählige Orte lassen sich auch mit Nachwuchs ganz unkompliziert in wenigen Stunden erreichen. Viele Hotels in Deutschland, die auch mit dem Zug erreichbar sind, haben sich extra auf Familien und ihre Bedürfnisse spezialisiert.

### *2. Kostbare Erinnerungen schaffen*

Logisch: Das Baby wird sich an seinen ersten Urlaub nicht mehr erinnern können. Die Eltern aber umso mehr. Die erste Reise, das erste Abenteuer als Familie – das sind Erinnerungen, die bleiben. Und wenn in der Urlaubszeit auch noch Meilensteine erfolgen, bleiben sie besonders im Gedächtnis.

### *3. Familienzeit*

Wenn ihr den Urlaubsort so wählt, dass er für Großeltern, Tanten oder Onkel

gut zu erreichen ist, verbringt ihr unvergessliche Tage. Wenn sich im Urlaubsmodus viele liebe Menschen ums Baby kümmern, ist das nicht nur fürs Kind eine spannende neue Erfahrung. Es tut allen gut, sich einfach mal voll und ganz auf die Familie zu konzentrieren, ohne Haushaltskram oder andere Verpflichtungen im Hinterkopf zu haben. Viele Hotels bieten Kinderbetreuung an, so haben Eltern auch mal wieder Zeit für sich, während die Kids altersgerecht und fürsorglich betreut werden.

### *4. Neue Eindrücke fürs Baby*

Es gibt Fotos im Babyalbum, die haben für Eltern einen besonderen Stellenwert: Ihr Kind, wie es das erste Mal in einer Trage mit auf eine Wanderung genommen wird, wie es auf einer Bergwiese herumkrabbelt oder wie es das



erste Mal seine Füßchen in den See hält. Keine Frage: Die ungewohnte Umgebung am Urlaubsort hält jede Menge neue Reize bereit und ist ein wahrer Booster für die Entwicklung.

### 5. Als Eltern wachsen

Gerade die erste Zeit mit Baby ist überwältigend, und es ist nur logisch, dass Eltern sich ihre kleine Komfortzone einrichten. Zu Hause sitzt ja jeder Handgriff, und es braucht etwas Überwindung, sich aus der vertrauten Umgebung zu wagen. Aber es lohnt sich: Ein Ortswechsel macht souveräner, flexibler, und manchmal lassen sich sogar festgefahrene Muster durchbrechen, die sich zu Hause eingeschlichen haben.

### 6. Endlich richtig Feierabend

Das Baby schläft, und die Eltern sitzen – zwar in Hörweite, aber doch weit

genug weg – auf dem Balkon, trinken ein Glas Wein und sehen der Sonne beim Untergehen zu. Oder sie nutzen das Babyphone, um im Hotelrestaurant endlich mal wieder zu zweit in Ruhe zu essen oder den Abend im Spa ausklingen zu lassen. Nach all den aufreibenden Monaten nach der Geburt eine wahre Wohltat für die Seele. Und das Beste: Im Urlaub lassen sich diese Momente wirklich komplett genießen, weil nicht noch mal nebenbei schnell die Küche aufgeräumt werden muss oder die Wäsche wartet ...

### 7. Wohltuender Tapetenwechsel

An Bewegung mangelt es den meisten Eltern wohl nicht – vor allem, wenn ihr Baby am liebsten beim Spazieren gehen schläft. Aber mal ehrlich: Irgendwann kennt man alle Straßen rund ums eigene Zuhause in- und auswendig. Was

für eine willkommene Abwechslung, die Natur am Urlaubsort zu entdecken, ausgedehnte Spaziergänge im Grünen zu unternehmen und neue Eindrücke aufzusaugen – während das Baby in der Trage oder im Kinderwagen schläft.

### 8. Wellness für alle

Ein großartiger Bonus zur Entspannung ist es, wenn das Hotel oder die Ferienanlage Wellness im Angebot hat. In vielen Familienhotels werden Babyschwimmkurse oder Massagen für die Kleinen angeboten. Davon profitieren alle: Gemeinsam mit dem Baby im Wasser pütschern oder von Massageprofis lernen, welche Berührungen und Streicheleinheiten einem Baby wohltun... Das sind Glücksmomente, an die man sich lange und gerne erinnert. Ganz ehrlich: Dieser Luxus kommt im Elternalltag meist zu kurz – und stärkt die Eltern-Kind-Bindung... ♥

# Relax-Urlaub mit Baby

Das Luxushotel ULRICHSHOF mitten im Bayerischen Wald begeistert mit erstklassigem Design, exklusivem Wellnessbereich und aufregenden Sport- und Spielangeboten

Von der täglichen Kinderbetreuung über verwöhnenden Langschläfer-Service bis hin zu flexiblem Babysitting – im ULRICHSHOF ist an alles gedacht, was Mama und Papa brauchen, um sich perfekt zu erholen: Die Familien-Apartments und -Suiten bieten alle wichtigen Utensilien: Baby- oder Gitterbett, Fläschchenwärmer, Kühlschrank, Windeleimer, Wickelauf-lage. Auch Kinderwagen, Rückentrage, Babybade-wanne und Vaporisator stehen zur Verfügung. Eine umfassende Babyphone-Anlage mit Moni-toren funktioniert in der ganzen Anlage. So können sich die Eltern entspannt im Hotel bewegen – das Babyphone immer im Blick.

Die Wohlfühlpension „Genießer-ZEIT“ bietet kleinen Gourmets und großen Genießern rund um die Uhr hochwertige Speisen und Getränke bevorzugt aus gesunder, regionaler Erzeugung. Ein individueller Pürierservice, Fingerfood für Babys, Babybrei-Bufferet und Gläschen machen auch Essensanfänger satt und glücklich.

Exklusive SPA-Angebote wie Babyschwimmen, angeleitete Babymassagen und spezielle Wohl-fühlanwendungen für frischgebackene Mütter sorgen fürs körperliche Wohlbefinden. Eine tägliche Kinderbetreuung – auch für Neugeborene – und die vielen Spielmöglichkeiten wie Wald-spielplatz, Kino, Autoskooter sowie die neuen Attraktionen wie Kletterwelt, Trampolinhalle, Teens-Only Lounge u. v. m. in der 10.000 Quadratmeter großen Spiel-KISTE machen jeden Tag zu einem neuen Abenteuer.

Und der über 5.500 Quadratmeter große Wellnessbereich mit neun Sport- und Spaßpools, einem separaten Eltern-SPA mit Natur-BAD, dem hoteleigenen Reitstall mit Streicheltieren macht das Urlaubsglück für junge Familien perfekt.

Mehr Infos unter [ulrichshof.com](http://ulrichshof.com)



Willkommen im Familien-paradies: Hier strahlen nicht nur die Kleinen

SPA-Angebote wie Baby-schwimmen und Wohlfühl-anwendungen für frischgebackene Mütter



Der hoteleigene Reitstall mit Streicheltieren macht das Urlaubsglück perfekt



Ulrichshof  
NATURE • FAMILY • DESIGN  
★★★★S



# Endlich mal wieder entspannen!

Wellness mit Baby: Auch mit eurem Kleinen ist ein Urlaub zum Relaxen super gut möglich. Ein paar Tipps haben wir für euch dafür zusammengetragen

**A**lle Eltern, die Entspannung nicht nötig haben, brauchen diesen Text nicht zu lesen. Echt nicht! Das wird aber vermutlich eher einen verschwindend geringen Teil ausmachen. Zwischen schlaflosen Nächten, Windeln wechseln, Wachstumsschüben und den ersten Zähnen bleibt die Erholung meist auf der Strecke. Ein Wellness-Urlaub ist da eine perfekte Möglichkeit, um die Akkus wieder aufzuladen – und funktioniert zum Glück auch schon mit den Kleinsten. Terme, Solebad und sogar Sauna sind auch für Babys geeignet. Allerdings sollten Eltern einige Regeln beachten, damit der Wellness-Urlaub auch wirklich für alle erholsam wird.

## *Dürfen Babys in die Sauna?*

Schon mit vier Monaten dürfen sogar Säuglinge in die Sauna – vorausgesetzt, sie sind gesund. Die Befürchtung, dass die hohen Temperaturen in der Sauna Babys schaden könnten, wurden inzwischen wissenschaftlich widerlegt. Im Gegenteil: Die Sauna kann sogar dazu beitragen, dass die Abwehrkräfte und das Herzkreislauf-System gestärkt werden. Wenn ein Wellness-Urlaub ansteht, ist es dennoch sinnvoll, den Kinderarzt bei der U4 zu fragen, ob er Einwände hat. Gibt der Arzt jedoch grünes Licht, steht einem Saunabesuch nichts im Wege.

### Die wichtigsten Regeln für den Saunabesuch mit Baby:

- Nicht übertreiben: Am Anfang sind zwei bis drei Minuten das Maximum. Mit der Zeit kann auf fünf bis sechs Minuten erhöht werden
  - zwei Saunagänge sind genug
  - die mittlere Saunabank ist ideal
- das Baby sitzt am besten nackt oder nur mit einer Schwimmwindel bekleidet auf dem Schoß der Eltern
- die Sauna sollte nicht heißer als 75 Grad sein
- die ideale Luftfeuchtigkeit beträgt 15 Prozent
  - auf Aufgüsse verzichten
  - das Kind sollte nicht in der Sauna herumlaufen oder krabbeln, um Verbrennungen am Ofen zu vermeiden
- nicht direkt nach dem Essen in die Sauna, aber auch nicht mit leerem Magen
  - langsam abkühlen: Auf keinen Fall sollten Babys nach der Sauna schnell heruntergekühlt werden wie Erwachsene. Stattdessen lieber sanft mit lauwarmem Wasser besprenkeln
  - nach dem Saunieren ausreichend Zeit für Erholung und Regeneration einplanen →



SPONSORED BY



FAMILUX RESORTS

*Bring your kids, find yourself.*





### *Brauchen Babys wirklich Wellness?*

Klar, denn die meisten von euch freuen sich auf das erste Mal mit dem Baby. Prinzipiell empfehlen Kinderärzte, dass Babys ab drei Monaten mit ins Schwimmbad genommen werden dürfen. Voraussetzung sollte sein, dass die Kinder vollständig geimpft sind, bevor sie öffentliche Schwimmbäder besuchen. Das bedeutet, dass der ideale Zeitpunkt meist nach dem vierten Lebensmonat liegt, wenn die grundlegenden Impfungen abgeschlossen sind. Zudem sollte der Mini in der Lage sein, seinen Kopf selbstständig zu halten. Dann steht der Planscherei nichts im Wege. Und: Sogar in den Whirlpool dürfen die Kleinen dann schon.

Ein gut temperiertes Babybecken mit einer Wassertemperatur von etwa 32 Grad Celsius bietet eine angenehme Umgebung für die kleinen Wasserratten. Es ist wichtig, den Aufenthalt im Wasser anfangs nur kurz zu halten und auf die Signale des Babys zu achten, um Überforderung und Unterkühlung zu vermeiden.

### *Babymassage – macht allen Spaß*

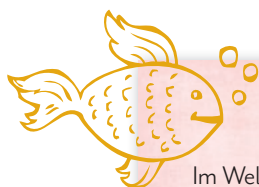
Auf einem weichen Handtuch im warmen Spa-Bereich fühlen sich eure Kleinen rundum wohl – und ihr könnt starten: Eine Massage ist auch für die Kleinsten eine wahre Wohltat – wenn sie richtig ausgeführt wird. Sanfte Handgriffe lindern Blähungen, wirken beruhigend und stärken die Bindung zwischen Eltern und Kind. Schließlich ist längst erforscht, dass Babys Berührung brauchen, um sich gut zu entwickeln. Durch die gezielten Streicheleinheiten wird die Gehirnentwicklung gefördert, und das vegetative Nervensystem wird stimuliert. Ein weiterer positiver Aspekt: Die meisten Babys sind nach der Massage recht schläfrig und kommen gut zur Ruhe. Deshalb eignet sich eine Massage auch als Ritual vor dem Schlafen. ♥

### Regeln für den Schwimmbad-Besuch mit Baby:

- ein großes, flauschiges Handtuch mitnehmen, in das das Baby nach dem Planschen warm eingekuschelt wird
- ausreichend Schwimmwindeln einpacken
- Fläschchen oder Brei mitnehmen – falls das Baby nach dem Schwimmen hungrig ist
- Hautpflege: Es ist sinnvoll, das Kind vor dem Schwimmen mit Mandelöl einzureiben, damit die zarte Haut nicht austrocknet
- viel trinken: Die in Thermalbädern enthaltenen Salze entziehen dem Körper Flüssigkeit

### Babymassage – so geht's richtig:

- Berührung stets mit Respekt ausführen: Eltern sollten immer darauf achten, wie ihr Kind auf die einzelnen Handgriffe bei einer Massage reagiert
- Augenkontakt halten, um sofort zu erkennen, was gefällt und was nicht
- alle Körperteile können massiert werden
- zu Beginn reichen meist zehn Minuten, später lässt sich die Zeitspanne steigern



### Das richtige Hotel finden

Im Wellness-Urlaub prallen manchmal zwei Welten aufeinander. Genauer gesagt: Familien mit und ohne Kinder. Bei der Wahl des Hotels ist es deshalb wichtig, darauf zu achten, dass die Anlage viel Freiräume bietet, in denen sich Kinder entfalten dürfen. Ideal sind Familienhotels, die Kinderbetreuung, Kinderbetten oder vielleicht sogar Extras wie Babymassagen anbieten. Und es lohnt sich, darauf zu achten, dass beim Essen auch an die Kleinsten gedacht wird. Manche Restaurants bieten Buffets speziell für Babys und Kinder an – so brauchen sich Eltern auch keine Gedanken mehr darüber zu machen. Wurde im Vorfeld alles bedacht, steht dem erholsamen Wellness-Urlaub mit Baby nichts mehr im Weg.

Die Wellnessangebote lassen keine Wünsche offen



Modern und gemütlich ausgestattete Zimmer mit viel Holz



Das Dachsteinkönig-Resort in Gosau im abendlichen Sommerlicht



Direkt bei den Tieren – die Kinder lieben es



FAMILUX RESORTS

*Bring your kids, find yourself.*

## Quality-Time für Familien

Die FAMILUX-Hotelgruppe begeistert mit dem neuen SPA-Konzept „Feel Good“ für Mums, Daddys, Kids & Babys. Unvergleichliche Spielwelten In- und Outdoor sowie Massage-Angebote für Kinder und Babys machen den Urlaub unvergesslich

Abzuschalten, zur Ruhe kommen und genießen für alle Generationen – dafür ist FAMILUX\* gemacht: Die Eltern entspannen im Spa des Hotels und umsichtige Kids-Coaches kümmern sich von früh bis spät um die Kids, bereits Babys ab dem 7. Lebensjahr werden liebevoll umsorgt. Im SPA legen neue Signature Treatments den Fokus auf „Power & Inspiration“ für Erwachsene und Kinder. Eigens für FAMILUX entwickelte Behandlungen verwöhnen werdende und frisch gebackene Mütter – mit „Emotional Power for Mums“, einem Craniosacral-Treatment, das eine perfekte Unterstützung in der Schwangerschaft anbietet. „Stressless“, das Schulter-Nacken-Treatment, ist haargenau auf die Belastungssituation von Neu-Mamas und Neu-Papas abgestimmt. Und mit „Strong Kids“ bieten wir eine Kindermassage, die erdet, reguliert, die Konzentration stärkt und Abwehrkräfte steigert.

Das Angebot „Happy Baby“-Massage fördert das emotionale und körperliche Gleichgewicht des Babys und die gesunde Bindung

zwischen Eltern und Kind, denn Mama und Papa massieren ihre kleinen Lieblinge. Zertifizierte Mitarbeiter leiten die Massagegriffe professionell an und können so individuell auf die Bedürfnisse von Säugling und Eltern eingehen.

Übrigens: FAMILUX ist auch Partner von Familoop. Die Initiative bringt Babyprodukte, aus denen die Kleinen herausgewachsen sind, wieder in Umlauf. In allen FAMILUX Resorts stehen mit dem Familoop-Logo gekennzeichnete Produkte kostenfrei zum Testen zur Verfügung. So können Eltern unkompliziert herausfinden, was zu ihrem Kind passt und bei Familoop ökologisch und finanziell sinnvoll einkaufen.

**Mehr Infos unter [familux.com](http://familux.com)**

\* zur FAMILUX Hotelgruppe gehören das Alpenrose – Familux Resort in Lermoos, das Dachsteinkönig – Familux Resort in Gosau, das Oberjoch – Familux Resort im Allgäu und das The Grand Green – Familux Resort im Thüringer Wald



FAMILUX RESORTS

# „Ich hab’ doch gesagt, dass das funktioniert.“

Denn wahre Entspannung entsteht nur dann, wenn alle im Urlaub zufrieden sind. Das wissen auch schon die ganz Kleinen.

In den **FAMILUX RESORTS** findet nicht nur Ihr Euch selbst, sondern auch Eure Kinder genau das, was sie wollen – ganz gleich wie alt sie sind.



*Bring your kids,  
find yourself.*

© NIDTVBRANDING.IO | DANIELA JAKOB PHOTOGRAPHY