WAS ZÄHLT, IST FAMILIE
Leben & erziehen
4/2022 Deutschland 3,50 € · Österreich 3,90 € · Schweiz 5,30 sfr · BeNeLux 4,00 € · Italien 4,60 € · Spanien 4,60 €

Schwangerschaft & Geburt

Willkommen, Baby

Kaffee & Co.
Diese Getränke sind in Schwangerschaft und Stillzeit okay – und diese eher nicht

Kaisergeburt statt Kaiserschnitt
Eine Hebamme erklärt, was hinter dem Trend steckt

Mit Mini auf Tour
Sichere Sache: Worauf ihr bei einem Autokindersitz achten solltet

Hallo, Baby
Hören, sehen, fühlen: Das alles kann der Winzling schon in eurem Bauch

Unterwasser-Welt
Tauchen im Baby-Schwimmkurs: brisant oder ungefährlich?

Die richtige Ernährung

Essen für zwei, Stillen und der erste Brei – mit diesen Tipps ist euer Kleines von Anfang an gut versorgt

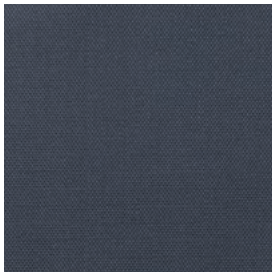
04
4 192739 703508

ENTDECKE JETZT DIE KOLLEKTION 2023

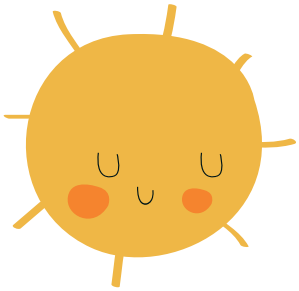
Design: berry

NEUE MODELLE. NEUE DESIGNS.

Endlich ist es so weit! Die neue Kollektion hält neue Kinderwagenmodelle, coole Facelifts und praktische Neuerungen für Euch bereit. Der neue Kinderwagen Vicon 4, Babywannen mit verstellbarer Kopfstütze, die nachhaltige pure Edition, neue Kinderwagen Sets mit tollem Zubehör sowie trendige, spannende Designs warten auf Euch.



www.abc-design.de



MAGAZIN

Was das Leben schöner macht

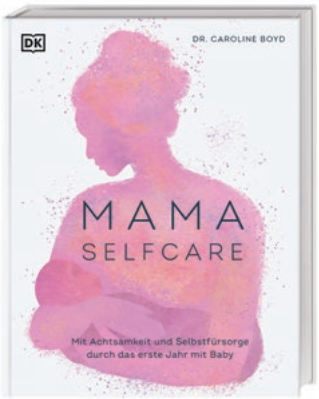
BERUHIGENDE AUGENBLICKE

Wo sich Hase und Igel Gute Nacht sagen, träumen auch die Kleinen süß. Über dem Bettchen begleitet es die Minis im Schlaf, über dem Wickeltisch zieht es sie in ihren Bann. Baby-Mobile mit handgefilzten Waldtieren und Kugeln von Én Gry & Sif, aus umweltfreundlichen Farben.
Etwa 35 Euro, über filzlig.com

WARUM JOGGEN FÜR SCHWANGERE EMPFEHLENSWERT IST

Laufen ist praxistauglich: Ihr braucht Laufschuhe, Sportbekleidung (da helfen in der Spätschwangerschaft auch die Shirts und Jacken des Partners!), und los geht's.

Und das sind die Vorteile auf einen Blick:
keine Geräte notwendig
spart Kosten für Kursgebühren oder Fitnessstudio
ohne feste Termine möglich
stärkt Herz und Kreislauf / die Ausdauer für die Geburt
setzt Endorphine frei
bringt Gelassenheit
sorgt für eine nicht zu starke Gewichtszunahme
steigert die Belastbarkeit
schafft eine gute Grundlage, um nach der Geburt wieder fit zu werden



GEGEN DEN SUPER-MAMA-MYTHOS

Die Psychologin Dr. Caroline Boyd hilft frischgebackenen Müttern, in ihrer neuen Lebensphase anzukommen. Schlafmangel, Erschöpfung und Ängsten setzt sie Achtsamkeit und Selbstfürsorge entgegen. Damit Mama und Baby gut durch die ersten zwölf Monate kommen und viel Energie und Kraft tanken können.

„Mama Selfcare“, Dorling Kindersley, 16,95 Euro

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, ALEKSANDARNAKIC , HERSTELLER

KLEINES BUCH FÜR DIE GROSSEN

Mehr als ein normales Tagebuch: Hier geht's nicht nur um das Niederschreiben von Erlebtem, sondern um Fragen, die Mama und Papa beschäftigen. Zum Beispiel, wie das ganz normale Alltagschaos besser in den Griff zu kriegen ist. Auf 120 klimaneutral gedruckten Seiten werden täglich sieben Fragen gestellt – und das über vier Monate. Außerdem dabei: Gewohnheitscheck, Momentaufnahmen und Denkanstöße. Und dank der witzigen Illustrationen gibt es auch jede Menge zu schmunzeln.

„Das Tagebuch für Eltern", 25 Euro, erhältlich unter familypunk.com

RUNTERKOMMEN – SO GEHT'S

Wenn einfaches Umhertragen nicht mehr hilft – hier kommen drei Tricks, mit denen viele Babys sich kurzfristig beruhigen lassen:

1. Fliegergriff: Hilft bei Bauchweh! Wenn das Baby in Bauchlage auf den Unterarm gelegt wird, mit dem Gesicht Richtung Ellenbogen, kann angestaute Luft besser entweichen.

2. Pucken: Im Mutterleib war es sehr eng. Genau dieses vertraute, wohlige Gefühl des Geborgenseins kann ein Pucktuch dem Baby zurückgeben und so für Entspannung sorgen.

3. Stille: Reizüberflutungen können eine Ursache fürs Schreien sein. Sorgt für eine stille Umgebung, legt euch das Baby auf die Brust und streichelt es. So kann sich eure Ruhe auf das Kleine übertragen.

BÜNDNIS FORDERT REFORM FÜR DIE GEBURTSHILFE

Wusstet ihr, dass eine Hebamme für einen Wochenbettbesuch gerade einmal 38,46 Euro bekommt? Dass das eindeutig zu wenig ist, war nur eins der Themen, über die verschiedene Experten kürzlich bei einem Weleda-Event in Berlin sprachen. Der Naturkosmetikhersteller setzt sich schon seit Jahren für die Belange von Hebammen ein – und ist damit zum Glück nicht alleine:
Die Gründungsorganisationen Arbeitskreis Frauengesundheit, Mother Hood, Deutscher Hebammenverband, Deutscher Frauenrat, Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Frauenbüros und Gleichstellungsstellen fordern als neues „Bündnis Gute Geburt" konkrete Verbesserungen und einen grundlegenden Kulturwandel in der Geburtshilfe. Oberstes Ziel: Mutter und Kind wertzuschätzen und angemessen zu unterstützen. Auch wir finden: Hier muss sich dringend etwas tun!

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

BLICK IN *Mamas* BAUCH

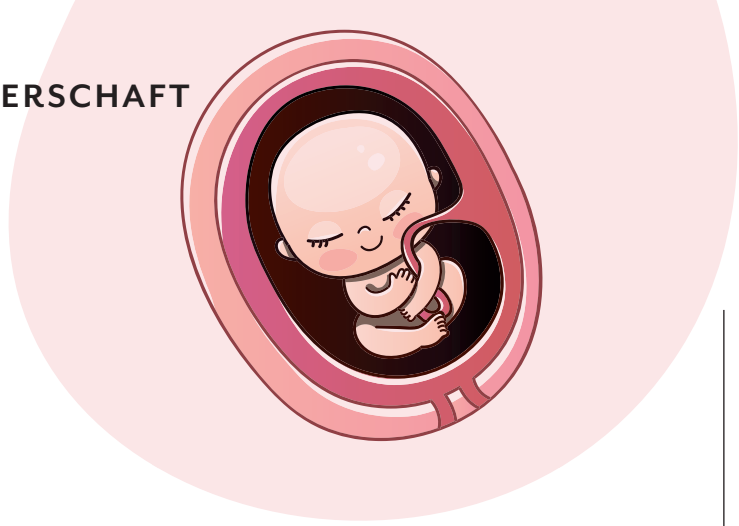
Babys allererstes Kinderzimmer ist rosarot, angenehm temperiert, immer in Bewegung und mit Vollpension: eine Superschule mit optimalen Lernbedingungen für die ersten neun Monate

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

„Während der neun Monate in Mamas Bauch machen Ungeborene viele Erfahrungen“, sagt Prof. Dr. Gerald Hüther.Über dieses erste Erleben haben Experten wie der Göttinger Hirnforscher inzwischen einiges herausgefunden: „Eine große Rolle spielen die Sinnesorgane. Sie sind die Fühler, mit denen der Zwerg im Bauch die äußere Welt kennenlernt.“ Das bestätigt auch die Psychotherapeutin Ingeborg Weser, die sich schon seit vielen Jahren mit pränataler Psychologie beschäftigt: „Das Ungeborene ist ein überaus lebendiges Wesen, das von Anfang an mit seiner Umgebung im Austausch steht. Nur so kann es sich entwickeln.“

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

Neben dem Hören und Fühlen spielt auch die Motorik beim Lernen eine große Rolle. „Sie ermöglicht es dem Ungeborenen, auf Sinneseindrücke zu reagieren“, erklärt Ingeborg Weser. „Es zuckt bei einem lauten Geräusch zusammen oder macht bei ruhigen, schaukelnden ▶



UNSERE EXPERTEN

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

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

Gehbewegungen seiner Mutter ein Nickerchen. Es kann sich aber auch aktiv und selbstständig auf die Suche nach Sinneseindrücken machen, indem es an der Nabelschnur saugt, mit ihr spielt oder seinen Kopf auf die Plazenta wie auf ein Schmusekissen kuschelt."

Fühlen

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

Schmecken & Riechen

Gegen Ende des dritten Monats trinkt das Kleine regelmäßig Fruchtwasser. Lange vor der Geburt bekommt es so eine Ahnung, wie unterschiedlich die Welt schmecken kann. Immer wenn die Mutter etwas isst, gelangt ein Teil der Geschmacksstoffe ins Fruchtwasser. Ultraschallmessungen haben gezeigt, dass sich Babys Schluckfrequenz der Babys verdoppelt, wenn ihre Mütter vorher Süßes gegessen oder getrunken haben. Die Winzlinge sind also schon im Bauch Leckermäulchen. Die Entwicklung des Geschmackssinns hat noch eine weitere biologische Bedeutung: Das Baby erkennt seine Mutter nach der Geburt am Duft der Muttermilch wieder, und auch die Brustwarzen riechen nach Duftstoffen, die so ebenfalls bereits im Fruchtwasser enthalten sind. Es geht also buchstäblich der Nase nach, wenn ein Neugeborenes das erste Mal an Mamas Brust trinkt.

Hören

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

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

Sehen

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

der Kleinen zu stimulieren. Und: Mamas Gesicht sehen und erkennen die Babys meist als Erstes.

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

Ab dem 4. Monat nuckeln die Kleinen am Finger

Das Ungeborene lauscht gern Mamas Herzschlag

ILLUSTRATIONEN/FOTOS : GETTY IMAGES, PRIVAT

Hallo Baby, was geht ab?

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

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

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

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

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

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

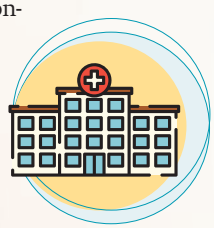
Doppelt gefährlich

In der Schwangerschaft ist der Körper der Frau ohnehin belastet. Eine Grippe kann in dieser Zeit besonders gefährlich werden – auch für das Ungeborene

Hat einen die Grippe (Influenza) einmal erwischt, so äußert sie sich meist in plötzlich auftretenden und starken Symptomen wie Schüttelfrost, Husten und Fieber. Eine Influenza ist hartnäckig und bleibt meist mehrere Tage bestehen. Für Schwangere gilt nun — wie eigentlich für jeden anderen auch — absolute Bettruhe. Stress oder körperliche Anstrengungen sollte man komplett vermeiden. Wichtig: Der Körper und das Immunsystem einer Schwangeren arbeiten für zwei. Werdende Mütter sollten sich daher wirklich schonen und beispielsweise nicht bei jedem Bimmeln ans Smartphone gehen. Das darf in der Krankheitsphase ebenfalls gern einmal ruhen.

Muss eine Schwangere mit Influenza ins Krankenhaus?

Durch einen teilweise deutlich stärkeren Verlauf der Grippe können bei werdenden Müttern Komplikationen auftreten, welche sich möglicherweise negativ auf die Entwicklung des Kindes auswirken können. Eine Infektion sollten Schwangere daher unbedingt ernst nehmen.



Wer das Gefühl hat, der Körper kommt mit dem aktuellen Stress überhaupt nicht mehr klar, kann bei einer Grippeinfektion durchaus den Weg in ein Krankenhaus suchen. Dort begibt man sich zur eigenen Sicherheit und der des Kindes in Behandlung – oder zumindest in beruhigende ärztliche Obhut. Ein längerer Aufenthalt im Krankenhaus wird in den meisten Fällen nicht nötig sein.

Welche Medikamente dürfen Schwangere einnehmen?

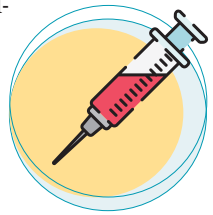
Die medikamentöse Behandlung einer Influenza ist während der Schwangerschaft oft nicht ratsam. Die Einnahme von Arzneimitteln betrifft nämlich immer auch das im Mutterleib heranwachsende Kind. In Absprache mit einem Arzt können werdende Mütter jedoch in Fällen heftiger Symptome bestimmte, speziell für Schwangere geeignete Medikamente zur Linderung einnehmen. Dies sollte jedoch ganz gezielt und möglichst in geringen Dosen geschehen, um das Baby so wenig wie möglich zu belasten.

Durch Vorbeugung gar nicht erst krank werden

Ja, es gibt tatsächlich hilfreiche Mittel, Wege und Maßnahmen, um am besten gar nicht erst krank zu werden. Da Grippeviren per Tröpfchen übertragen werden, sollten Frauen in der Schwangerschaft ganz besonders auf ausreichende Hygiene achten. Neben dem regelmäßigen Händewaschen, dem Verzicht auf die mehrmalige Nutzung von Taschentüchern und der allgemeinen Sauberkeit im Haushalt ist auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung Teil des Influenza-Vorbeugeplans. Durch die Versorgung mit ausreichend Nährstoffen und Vitaminen – ausreichend in diesem Falle übrigens bitte für Mutter und Kind – kann die werdende Mama ihrem Immunsystem die nötige Energie und Kraft für den Kampf gegen Viren und Bakterien liefern.

Hilft eine Grippe-Impfung?

Um es vorweg zu nehmen: Impfen hilft. Als bedenkenlos ordnet die am Robert-Koch-Institut ansässige Ständige Impfkommission, kurz STIKO, die Grippe-Impfung für Schwangere ab dem vierten Monat ein. Allgemein gilt: Da sich der Grippevirus permanent verändert, sollten gesunde Menschen eine jährliche Impfung durchführen lassen, um sicherzugehen, dass der Impfstoff möglichst aktuell ist.



Empfehlung: Schwangere sollten sich vorbeugend impfen lassen, um sich selbst und auch ihr Kind zuverlässig vor einer möglichen Infektion zu schützen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) warnt gerade Schwangere vor den möglichen schweren Krankheitsverläufen und deren Folgen für Mutter und Kind. Am besten ist es, die Impfung vor Beginn der Wintermonate durchführen zu lassen, damit der Körper Zeit genug hat, sich mithilfe der neu entwickelten Abwehrkräfte und Antikörper effektiv auf die Grippewelle vorzubereiten. □

MARTIN PIECHA

FOTO/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Schwangerschaft mitteilen: Ja, aber wann?

Ihr könnt es gar nicht abwarten, allen von eurer Schwangerschaft zu erzählen? Vorsicht – es gibt einige Gründe, das süße Geheimnis erst einmal für sich zu behalten

Eine Schwangerschaft stellt eine große Lebensveränderung für die werdenden Eltern dar. Daher ist es verständlich, dass man diese Neuigkeit teilen will. Oder aber: sie erst mal für sich behalten möchte. Wann ist also der beste Zeitpunkt, um die Schwangerschaft bekannt zu geben? Oftmals hört man die Empfehlung, die Schwangerschaft erst in der 12. Woche zu verkünden, da davor das Risiko einer Fehlgeburt am größten sei. Sicher geht erst einmal niemand von einer Fehlgeburt aus, doch glaubt man den Statistiken, endet etwa jede fünfte Schwangerschaft mit einer Fehlgeburt. Übrigens oftmals ohne dass die Frau überhaupt wusste, dass sie schwanger war.

Wann erzähle ich Freunden von der Schwangerschaft?

Wenn man also schon früh von der Schwangerschaft erzählt und dann eine Fehlgeburt erleidet, bereut man möglicherweise die eigene Offenheit. Andererseits ist es gerade im Fall einer Fehlgeburt hilfreich, liebevolle Unterstützung von Familie und Freunden zu bekommen. Man sollte also auf jeden Fall unterscheiden, WEM gegenüber man sich WANN mitteilt. Der enge Familien- und Freundeskreis sollte gegebenenfalls schon früh davon erfahren. Wer jedoch auf Nummer sicher gehen will , wartet die ersten drei heiklen Monate besser ab.

Wann sollte mein Arbeitgeber erfahren, dass ich schwanger bin?

Der Zeitpunkt, wann man die Schwangerschaft seinem Arbeitgeber mitteilen sollte, hängt ebenfalls von unterschiedlichen Faktoren ab:

- Je nachdem, wie das Verhältnis zum Chef und zu den Kollegen ist, möchte man nicht, dass sie eine solch private Angelegenheit (vor allem eine mögliche Fehlgeburt) mitbekommen.
- Sprechen jedoch die Arbeitsbedingungen (Nachtschichten, schwere körperliche Arbeit, Kontakt mit Giftstoffen) gegen das Ausüben der Tätigkeit, sollte die Schwangere ihren Arbeitgeber schnellstmöglich informieren.
- Zudem besteht ab dem Zeitpunkt, ab dem man den Arbeitgeber informiert, Kündigungsschutz. Kündigt er einer Frau, ohne von ihrer Schwangerschaft zu wissen, hat sie zwei Wochen Zeit, ihn über die Schwangerschaft zu unterrichten. Die Kündigung ist somit ungültig.

Grundsätzlich spricht einiges dafür, nicht vor der 12. Woche von der Schwangerschaft zu erzählen. Doch es ist immer auch Typsache, und letztendlich liegt es im eigenen Ermessen, wann und mit wem man die Neuigkeit teilen will.

Und wie sag ich's meinem Liebsten?

Ein paar Ideen, wie ihr eurem Schatz die frohe Botschaft verkündet, haben wir hier für euch zusammengestellt:

FOTO/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Fackelt nicht lange

Alle, die kein großes Gedöns mögen, malen abends – wenn er schon schläft – mit dem Lippenstift ein simples „Guten Morgen, lieber Papa“ auf den Badezimmerspiegel. Man kann natürlich auch einfach eine WhatsApp mit einem Baby-Emoji senden oder auf seine Bier- oder Weinflaschen groß mit Edding schreiben: „Prost, Papa!“

Schenkt ihm was

Das Verpacken von Babyschuhen, Schnuller, des Schwangerschaftstests oder – falls schon vorhanden – des ersten Ultraschallbildes ist schon mal ganz nett. Noch innovativer: T-Shirt bedrucken lassen mit Schriftzügen wie: „Papa in Ausbildung“ oder „Babymacher“. Eine andere Idee: eine Tafel Schokolade in hübsches Papier einwickeln, auf dem steht: „Damit auch du bald dick wirst“.

Lasst es krachen!

Ein Wohnzimmer voller blauer und rosa (Helium-)Ballons, auf denen „Wir sind schwanger“ steht, ist eindrucksvoll. Resolute Naturen lassen sein Hobbyzimmer leer räumen und schon mal anfangen, die Wände in Pastellfarben zu streichen.

Esst Beeren

Eine nette und sanfte Methode: ihn einweihen, während ihr Obst in der Größe eures Babys esst. Beispiel: Wenn ihr in der siebten Woche seit, hat euer Baby in etwa die Größe einer Blaubeere. Wenn ihr seine Aufmerksamkeit habt, könnt ihr genüsslich Beeren futtern und dazu wie nebenbei murmeln: „Schau mal, unser Baby ist jetzt in etwa so groß wie diese Beere.“

Backt Kuchen mit Botschaft

Eine Torte sagt mehr als 1000 Worte: Also, ran an die Rührschüssel, Torte, Küchlein oder Muffins backen und mit Zuckerstift, Schokobuchstaben oder Royal Icing mit eurer Botschaft beschriften. Absolut fabelhaft wird es mit „Cake Lettering“. □

Was dürfen wir trinken?

Klar, Alkohol ist tabu. Aber was ist mit Kaffee, Cola oder Milch in Schwangerschaft und Stillzeit? Welche Getränke jetzt guttun

Klar ist: Mit Wasser macht man nichts falsch. Aber welche Frau möchte schon während ihrer Schwangerschaft und Stillzeit ausschließlich Wasser trinken? Außerdem enthalten viele Getränke Stoffe, die für Mutter und Baby gesund sind. Leider kommt aber auch das Gegenteil vor.

Tee zum Beispiel ist an sich gesund und gut für Schwangere. Kräutertees können wohltuend und entspannend wirken, andere helfen gegen typische Beschwerden — wie Frauenmantel gegen Übelkeit und Bluthochdruck oder Zitronenmelisse bei Anspannung und Stress. Welche Zutaten wann sinnvoll sind, fragt ihr am besten eure Hebamme. Aber: Wegen der hohen Nachfrage werden in der Kräuterzucht immer mehr Pestizide eingesetzt — Bio-Tees sind daher vorteilhaft.

Vorsicht vor zu viel Koffein

Nachteilig können dagegen koffeinhaltige Tees sein. Schwarzen, grünen und Mate-Tee sollten Schwangere nur in Maßen genießen: Koffein verengt die Blutgefäße, wodurch die Durchblutung der Plazenta leidet und das Risiko einer Fehlgeburt steigt. Auch kommen Babys von Frauen, die viele koffeinhaltige Getränke genossen haben, früher und mit weniger Gewicht auf die Welt.

Das ist auch der Grund, weshalb Schwangere zurückhaltend mit Kaffee sein sollten. Keine Sorge: Wenn ihr morgens gerne eure Tasse Kaffee genießt, um wach in den Tag zu starten, dann tut das weiterhin. Die WHO stuft jedoch maximal 300 mg Koffein pro Tag als unbedenklich für Schwangere ein — das entspricht etwa zwei Tassen Kaffee, je nachdem, wie stark er ist.

Decaf, also entkoffeinierter Kaffee ist eine gute Alternative, kann aber in großen Mengen zu Magenbeschwerden führen. Getreidekaffee wie Caro-Kaffee hingegen ist komplett koffeinfrei und ein milder sowie auch magenschonender Ersatz.

„Light" ist auch nicht besser

Bedenklich ist auch Cola. Das liegt nicht so sehr am Koffein, davon enthält sie weniger als Kaffee oder Schwarztee. Aber Cola-Getränke und andere Limonaden enthalten viel Zucker und entziehen dem Körper Nährstoffe.

Wieviel Koffein ist da drin?

Tasse Kaffee: **ca. 100 mg**

Tasse grüner oder schwarzer Tee: **ca. 50 bis 75 mg**

Dose Cola: **ca. 33 mg,** 1 Flasche Cola (1 l): **ca. 100 mg**

Tasse Kakao: **ca. 10 mg**

Dose Energydrink: **80 mg**

Riegel Schokolade: **ca. 25 bis 50 mg**

Light-Produkte sind leider auch nicht besser: Ihre Süßstoffe können sich auf die Leber auswirken. Kritisch ist zudem die Phosphorsäure in Cola, da sie dem Körper Kalzium entzieht.

Wenn Schwangere oder Stillende sich jedoch ansonsten ausgewogen und gesund ernähren und auf ihren Kalziumbedarf achten, hat ein Glas Cola am Tag keine negativen Folgen für sie und ihr Baby. Eine gesündere Variante wie Mi neralwasser mit einem Schuss Kirsch- oder Apfelsaft ist trotzdem eher zu empfehlen.

Was ist wirklich „alkoholfrei"?

Dass Alkohol dem ungeborenen Kind schadet, sollte jede werdende Mutter wissen. Das Fetale Alkoholsyndrom führt beim Baby zu lebenslangen motorischen und geistigen Schäden. Alkoholische Getränke sind daher für Schwangere absolut tabu.

Viele Schwangere trinken jedoch alkoholfreie Biere oder entsprechende Mischgetränke. Allerdings: Auch als „alkoholfrei" gekennzeichnetes Bier darf laut Gesetz bis zu 0,5 Volumenprozent Alkohol enthalten. Daher haben einige Hersteller eine Variante entwickelt, die wirklich ohne Alkohol auskommt: das 0,0 %-Bier. Dieses ist für Schwangere und Stillende unbedenklich.

Eisenräuber meiden

Noch etwas: In Schwangerschaft und Stillzeit haben Frauen einen höheren Eisenbedarf, weil sie ihr Kind mitversorgen. Sogenannte Eisenräuber wie Kaffee, Schwarztee, Traubensaft und Milch hemmen jedoch die Eisenaufnahme. Sie sollten daher nicht vor und zu den Mahlzeiten getrunken werden. Besser ist ein Glas Orangensaft, das die Eisenaufnahme fördert. ☐

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Der gewisse Glow

Volles Haar, pralle Haut – so schön kann schwanger sein. Und wer jetzt noch richtig pflegt, macht aus den neun Monaten eine echte Beautykur

FOTO: SHUTTERSTOCK

> **„Weil das Östrogen den Haarausfall bremst, haben Schwangere oft eine volle Mähne."**
>
> Dr. Uta Schlossberger

Es ist dieses besondere Strahlen, das plötzlich da ist. Das schon lange vor dem Bäuchlein verrät, dass etwas anders ist. „Die Schwangerschaft ist bei vielen Frauen auch eine Schönheitskur", bestätigt Dr. Uta Schlossberger, Hautärztin (und dreifache Mutter) aus Köln. Und das liegt nicht nur an der Freude über das Baby, sondern hat einen messbaren medizinischen Hintergrund: Der Östrogenspiegel ist erhöht, Wasser lagert sich ein, Fältchen verschwinden. Die pralle, gut durchblutete Haut wirkt rosig und leuchtet von innen heraus. Den „Glow", nach dem so viele Frauen mit teurer Kosmetik streben, hat die werdende Mama ganz automatisch.

Nicht nur die Haut wirkt jetzt voller, auch das Haar. Denn: „Normalerweise bremst das Östrogen den Haarausfall, deshalb haben Schwangere neun Monate lang volles und glänzendes Haar", so die Hautärztin. Diese Extra-Fülle braucht allerdings auch eine Extra-Pflege: Regelmäßige Kuren, passend zur Haarstruktur, vermeiden spröde Spitzen, wenn die Haare jetzt „älter" werden. Milde Babyshampoos ohne reizende Inhaltsstoffe sind bei einer irritierten, juckenden Kopfhaut angenehm. Sollte das Haar trockener als sonst sein, hilft ein entsprechendes Shampoo mit Spülung – und Omas Trick mit den hundert Bürstenstrichen vor dem Zubettgehen. „Das fördert die Durchblutung und regt die Talkproduktion an", verrät die Dermatologin Dr. Uta Schlossberger.

Umstritten ist, ob Haarefärben dem Baby im Bauch schaden kann. Dazu gibt es noch keine Studien mit eindeutigem Ergebnis. Viele Experten raten zumindest im ersten Drittel der Schwangerschaft davon ab. Übrigens sind auch manche Pflanzenhaarfarben nicht ganz frei von Chemikalien, hier lassen sich werdende Mütter besser von ihrem Friseur beraten. Als Alternative können Schwangere sich unbesorgt Strähnchen machen lassen, weil dabei die Farbe nicht in Kontakt mit der Kopfhaut kommt. Auch ein Farbpuder und Haarkreide sorgen, allerdings nur bis zur nächsten Haarwäsche, für farbgebende Akzente am Kopf.

WAS SICH NOCH ALLES VERÄNDERN KANN

Auch die Haut verändert sich in der Schwangerschaft. Doch die Hormone zeigen nicht bei jeder Frau die gleiche Wirkung. Es kann sein, dass die Haut trockener wird oder zu Pickeln neigt. Oder die werdende Mutter verträgt plötzlich die Kosmetikprodukte nicht mehr, die sie bisher so problemlos verwendet hat. „Die Immunlage spielt manchmal verrückt, dann müssen die Frauen auf andere Produkte ausweichen." Und gerade in der Schwangerschaft gilt: Weniger ist mehr. Weniger chemische Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel und Duftstoffe. Dafür auf die Haut abgestimmte Wirkstoffe wie Zink gegen unreine Haut oder rückfettendes Panthenol, wenn Feuchtigkeit und Fett fehlen. „Schwangere sollten auf die Zusammensetzung achten und Produkte mit Vitamin A, mit Fruchtsäure oder Salicylsäure lieber meiden", rät die Hautärztin.

MEHR PFLEGE, BITTE

Bei so gewaltigen Veränderungen – und ja, ein 50-cm-Baby samt Versorgungsstation im Bauch ist durchaus gewaltig ▶

Gerade jetzt in der Schwangerschaft lautet das Beauty-Motto für die werdenden Mamas: Weniger ist mehr.

— brauchen werdende Mamas jetzt besonders eins: Pflege. Viel Pflege, regelmäßige Pflege und genau die richtige individuelle Pflege.

Die Haut ist jetzt deutlich lichtempfindlicher, deshalb ist eine Creme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30) in der Schwangerschaft ein Muss. Ohne ausreichenden Schutz könnten Pigmentflecken entstehen, die zum Teil auch nach der Geburt nicht wieder verschwinden. Bei manchen Schwangeren fängt die Haut auch an zu jucken. Ursachen dafür gibt es gleich mehrere: Die Haut dehnt sich, Schwangere neigen zur Schweißbildung, in einigen Fällen kann auch ein Gallenstau schuld daran sein. Pflegende Öle oder Lotionen helfen. Außerdem rät Dr. Schlossberger zu bequemer, luftiger Kleidung, die nicht zusätzlich auf der Haut scheuert.

ÖLE VORHER AN EINER KLEINEN STELLE TESTEN

Die Haut wird dünner, durch die Hormone ist ihre Regeneration eingeschränkt, das Blutvolumen erhöht sich und damit auch der Druck auf die Venen. Eine Schwangerschaft ist immer auch eine Herausforderung für die Haut, vor allem an Bauch, Busen und Oberschenkeln. Wenn die werdende Mutter dazu noch eine genetische Veranlagung für schwaches Bindegewebe hat, können Besenreiser oder Schwangerschaftsstreifen entstehen. Ganz verhindern lassen sich die Risse und die erweiterten Äderchen nicht immer, aber gegensteuern können Frauen durchaus, meint Expertin Dr. Schlossberger. Sie empfiehlt, sich mindestens einmal täglich gut zu massieren und einzucremen oder einzuölen. „Vor allem Zupfmassagen machen die Haut elastischer und regen die Durchblutung an.“ Wichtig sind zudem ausreichende Bewegung sowie eine gesunde Ernährung. Und wer in der Schwangerschaft nicht zu stark zunimmt, entlastet auch die Venen.

Bei der Auswahl der Pflegeprodukte rät die Hautärztin, genau hinzuschauen: Das Öl oder die Lotion sollte frei von allergieverdächtigen Stoffen sein, denn besonders bei ätherischen Zusätzen kann es durch das veränderte Immunsystem zu Reaktionen kommen. Ihr Tipp: das Produkt erst einmal an drei aufeinanderfolgenden Tagen an der Innenseite des Handgelenks testen. Verträgt die werdende Mama das Mittel, kann sie sich ausgiebig damit pflegen. Ruhig schon früh in der Schwangerschaft damit anfangen und täglich ein paar Minuten für das neue Beauty-Ritual reservieren. Denn auch die Vorfreude auf das Babyglück sorgt für ein wunderschönes Strahlen! ☐

FOTO: GETTY IMAGES

SCHNELLE PFLEGE FÜR EIN RUNDUM GUTES GEFÜHL.

NEU

Weleda Schwangerschafts-Body Butter

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

SANFT, ABER EFFEKTIV

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

MIT WERTVOLLEN BIO-INHALTSSTOFFEN BIO

100 % Zertifizierte NATUR KOSMETIK

Scanne mich für Massagetipps und weitere spannende Infos.

Kaisergeburt statt Kaiserschnitt

Nach einem Kaiserschnitt bekommt die Mutter ihr Baby meist fertig abgenabelt in den Arm – von der Geburt selber kriegen viele Frauen im OP kaum etwas mit. Jetzt können Eltern miterleben, wie ihr Kind das Licht der Welt erblickt, auch wenn es keine Spontangeburt ist. Wie das funktioniert? Unsere Autorin Kerstin Lüking ist Hebamme – und hat sich diese Methode näher angeschaut

Viele Frauen, die ein Kind per Kaiserschnitt zur Welt bringen, haben das Gefühl, von der Geburt ihres Kindes nichts mitzubekommen, ja komplett ausgeschlossen vom Geschehen zu sein. Eine schmerzhafte Lücke tut sich auf, die nie wieder zu schließen ist. Das brachte vor gut 15 Jahren den australischen Gynäkologen Dr. Nicholas Fisk auf die Idee der „Kaisergeburt". Eine Art „natürlicher" Kaiserschnitt, mit dem er den werdenden Eltern zu einem besseren Geburtserlebnis verhelfen wollte. Der Mediziner bezeichnet seine Methode als eine „familienzentrierte Operation". Die Mütter — und auch die Väter — bekommen die Möglichkeit, trotz OP an der Geburt des Kindes aktiv mitzuwirken.

Die Mutter darf pressen

Wie eine Kaisergeburt abläuft? Die Schwangere erhält wie beim Kaiserschnitt heute üblich eine Periduralanästhesie (PDA), die sie ab dem Rippenbogen abwärts schmerzunempfindlich

Auch bei einer Kaisergeburt hat die Beachtung der Hygienevorschriften im OP oberste Priorität

macht. Nachdem der Bauchschnitt gesetzt und das Köpfchen draußen ist, wird der sterile Sichtschutz weggenommen – der beim normalen Kaiserschnitt Mutter und Vater vom OP-Geschehen abschirmt.

So erleben die Eltern mit, wie der Arzt das Baby aus dem Bauch hebt, und können sofort Blickkontakt mit dem Kind aufnehmen. Wenn sie mag, darf die werdende Mutter dabei leicht mitpressen und kann somit „aktiv" die Geburt beeinflussen. Der Vater wird ebenfalls miteinbezogen – er darf wie bei einer natürlichen Entbindung die Nabelschnur durchschneiden. Wenn alles glatt läuft, wird das Baby sofort zum Kuscheln auf Mamas Brust gelegt.

Damit ist die OP aber noch nicht vorbei: Die Bauchwunde der Mutter muss noch versorgt werden. Dafür wird der Sichtschutz wieder hochgezogen – sodass die Eltern die ersten Minuten mit ihrem Baby in Ruhe genießen können. Trotzdem: Wer kein Blut sehen kann, sollte sich eher nicht für diese Methode entscheiden.

Sorgen, dass sich durch das leichte Pressen die Bauchwunde vergrößern könnte, müssen die Mütter aber nicht haben. Weil das Köpfchen schon draußen ist, hat das Pressen eher Symbolcharakter. Und: Genauso wie bei einem normalen Kaiserschnitt hat die Beachtung der Hygienevorschriften oberste Priorität.

Trendwende in der Geburtsmedizin

Dr. Annabell González, Gynäkologin und Fachärztin für Geburtshilfe und Frauenheilkunde am Berliner Krankenhaus Waldfriede, spricht von einer Trendwende in der Geburtsmedizin, da sie selbst immer häufiger diese Methode anwendet und das auch bei ihren Kollegen deutschlandweit beobachtet.

Falls werdende Eltern eine Kaisergeburt in Betracht ziehen, sollten sie diesen Wunsch mit dem Gynäkologen, der den Kaiserschnitt durchführt, im Vorfeld besprechen. Noch ist die Methode nicht überall angekommen – nicht alle Kliniken und auch nicht alle Ärzte bieten diese Art des Kaiserschnitts an. Allerdings könnte jede Klinik die Kaisergeburt durchführen, es braucht dazu keine Extra-Schulung des Personals, da der Ablauf der Sectio nicht sonderlich anders – nur etwas zeitaufwendiger – ist. Deshalb kommt eine Kaisergeburt bei Frühgeborenen, Notfällen oder wenn Komplikationen zu erwarten sind, nicht infrage, da die Abläufe dann sehr schnell und ohne zeitlichen Verzug erfolgen müssen. ▶

FOTO/ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

Werbung für den Kaiserschnitt?

Die Kaisergeburt als eine Art „natürlicher“ Kaiserschnitt hat aber auch Kritiker: Ein medizinischer Eingriff würde dadurch verharmlost und zu einem Familienereignis verklärt. Es würde so Werbung für den Kaiserschnitt gemacht, ja den werdenden Müttern der Kaiserschnitt regelrecht schmackhaft gemacht.

Tatsächlich ist die Zahl der Kaiserschnitte immer noch sehr hoch, jede dritte Frau in Deutschland entbindet im OP. Während der Corona-Pandemie sogar noch mehr. Hauptgrund dafür ist die bessere Planbarkeit für die Kliniken, die wegen Corona überlastet sind. Aber ganz abgesehen von zeitlichen und ökonomischen Argumenten, gibt es eine Reihe von medizinischen Gründen für einen Kaiserschnitt: Bei Mehrlingen oder einer Querlage schlagen Ärzte oft einen Kaiserschnitt vor, weil das Risiko sonst zu groß wäre. Häufig wird bei einem geschätzten Geburtsgewicht von über 4500 Gramm zu einem Kaiserschnitt geraten. Ist die Mutter an einem HELLP-Syndrom (*Anm. der Red.: schwere Form der Schwangerschaftsvergiftung*) erkrankt oder hatte schon vorangehende Kaiserschnitte, wird ebenfalls eine Geburt durch eine Operation empfohlen. Während der Geburt kann es außerdem zu einem Notkaiserschnitt kommen – zum Beispiel wenn es nicht vorangeht, die Herztöne des Kindes sehr auffällig sind oder die Mutter irgendwann einfach zu erschöpft ist.

Mehr Selbstbestimmtheit im OP

Die wenigsten Frauen entscheiden sich aber freiwillig für einen Kaiserschnitt. Die sogenannten Wunschkaiserschnitte sind die Ausnahme. Was vielmehr überwiegt, ist die Sorge vor einem operativen Eingriff. Sorge deshalb, weil die Situation fremd ist und die Frauen Angst haben, die Kontrolle über den eigenen Körper zu verlieren. Eine Kaisergeburt kann den Frauen deshalb ein kleines bisschen mehr Selbstbestimmtheit zurückbringen.

Was die Kaisergeburt an Benefits mit sich bringt, ist das positive Gefühl der Eltern, an der Geburt des Kindes mit beteiligt gewesen zu sein und sofort Bindung zum Kind aufbauen zu können. Hautkontakt zur Mutter zu haben und deren Geruch anzunehmen ist für das Baby das Beste, da es sich dadurch viel schneller beruhigen kann. Was außerdem gar nicht mal so unwesentlich ist: Eine zufriedene Mutter schüttet Glückshormone aus. Und die sorgen dafür, dass natürliche Prozesse, wie zum Beispiel das Stillen, gut funktionieren.

Trotz aller Vorteile: Die Kaisergeburt sollte kein Marketinginstrument einer Geburtsklinik sein. Ein Kaiserschnitt ist immer nur der zweitbeste Weg, ein Kind zu bekommen, und sollte nur durchgeführt werden, wenn es absolut notwendig ist. Die Kaisergeburt ist vielmehr ein Mittel, den werdenden Müttern ein Angebot zu machen, durch das sie sich mit ihrem Kaiserschnitt etwas schneller versöhnen können. □

FOTO/ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

Bei einer Kaisergeburt können Eltern sofort eine Bindung zu ihrem Kind aufbauen

GSK
LEONIE
Ist mein Kind umfassend vor Meningokokken geschützt?
Meningokokken können eine sehr seltene, aber lebensbedrohliche Krankheit auslösen. 1 von 5 Patienten kämpft mit Folgen wie Narben oder dem Verlust von Gliedmaßen. Babys und Kleinkinder unter 2 Jahren haben das höchste Risiko, an Meningokokken zu erkranken.
Fragen Sie jetzt Ihren Kinder- und Jugendarzt nach den unterschiedlichen Meningokokken-Impfungen.
meningitis-bewegt.de
Info gendergerechte Sprache: Dieser Text schließt prinzipiell alle Geschlechter mit ein.
Eine Initiative von GSK © 2022 GSK Unternehmensgruppe oder deren Lizenzgeber
NP-DE-MNX-ADVT-220010; 07/2022

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 (perioral e 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 Schnullerekzem 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 die 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 des 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. □

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

Rote Nase, rote Bäckchen, Matschauge – was erkälteten Minis hilft, lest ihr auf diesen Seiten

Hatschu! Schnupfen, Baby?

Ist die Nase dicht, leiden Babys doppelt. Sie können nicht nur schlechter atmen, auch das Trinken wird mühsam. Ein Kinderarzt erklärt, wie das Näschen wieder frei wird

Bis zu zehnmal pro Jahr sind Babys und Kleinkinder erkältet. Allerdings muss das nicht der Hauptgrund für eine verstopfte Nase sein. Oft ist die Ursache viel harmloser – aber genauso nervig: Denn der sogenannte Säuglingsschnupfen tritt wesentlich häufiger auf als die herkömmliche Erkältungsvariante, erklärt Kinderfacharzt Vitor Gatinho: „Direkt nach der Geburt sind die Nasengänge noch sehr klein. Dort kann eine minimale Schwellung, zum Beispiel durch aufgestoßene Milch oder Nasensekret, sofort zu einer verschlossenen Nase führen."

Ein weiterer Grund liegt mitunter im Gewebshormon Prostaglandin, das Schwangere kurz vor der Geburt verstärkt bilden, damit ihr Gewebe elastisch und weich für die Geburt wird. Jedoch geht dieses Hormon auch auf die Säuglinge über und führt bei ihnen zu einem Anschwellen der Schleimhäute. Das Positive am Säuglingsschnupfen: „Er ist ungefährlich", sagt der Experte, „und normalerweise wird dadurch das Trinkverhalten des Kindes nicht beeinträchtigt."

Unser Experte

Dr. Vitor P. Gatinho

... ist Familienvater und Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin in Frankfurt am Main. Auf Instagram klärt er über vielfältige Themen rund ums Kind auf. Mittlerweile haben über 305 000 Menschen seinen Kanal @kids.doc.de abonniert, mehr als 150 Beiträge sind entstanden, einen Podcast hat der Doc auch.

Schnupfen ist nicht gleich Schnupfen

Doch wie können Eltern den Säuglingsschnupfen von einer Erkältung unterscheiden? „Zum Erkältungsschnupfen gibt es meist noch weitere Symptome wie Husten und Fieber. Außerdem stört er das Trinkverhalten des Neugeborenen, es muss öfters von der Brust abdocken und Luft holen. Anatomisch liegt der Kehlkopf bei Säuglingen und Neugeborenen weiter oben, sodass sie gleichzeitig trinken und atmen können. Ist die Nasenatmung erschwert, muss das Kind immer wieder das Trinken unterbrechen", erklärt Vitor Gatinho. Er rät, das Baby in diesem Fall untersuchen zu lassen.

Ausschnauben geht noch nicht

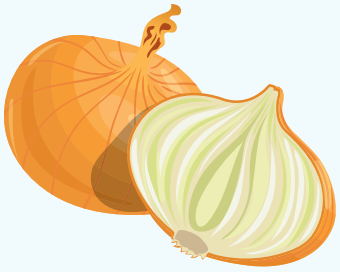
Ein Arzt erkennt nicht nur, ob das Kind möglicherweise erkrankt ist, er kann vor allem helfen, ihm seinen Alltag ▶

FOTO/ILLUSTRATIONEN: PRIVAT, GETTY IMAGES

wieder etwas zu erleichtern. Denn weil Babys noch nicht ausschnauben können und hauptsächlich durch die Nase atmen, belastet ein richtiger Schnupfen die Kleinen besonders stark. „In den ersten Lebensmonaten können verstopfte Nasen mit Kochsalzlösungstropfen behandelt werden“, sagt der Kinderfacharzt. „Nur in Ausnahmefällen und in Absprache mit dem behandelnden Arzt sollten abschwellende Nasentropfen gegeben werden.“

Muttermilch hilft nur bedingt

Und wie sieht es mit Muttermilch aus? Immer wieder wird empfohlen, dem Kind ein wenig Milch in die verstopfte Nase zu



träufeln. Der Mediziner rät nicht in jedem Fall dazu: „Muttermilch hat hohe Anteile an dem Immunglobulin A, das vor allem in der Schleimhaut zur Abtötung von Viren führt. Da ein Säuglingsschnupfen aber nicht viral bedingt ist, sehe ich hier den Effekt eher als gering.“

Ein Schnupfen ist harmlos, trotzdem sind die Kleinen unausgeglichen und quengelig

Besser ist es, auf folgende Mittel zu setzen: Viel trinken

Schnupfenbabys brauchen Flüssigkeit, weil sie oft mehr schwitzen als sonst. Und auch die Schleimhäute benötigen Nachschub. Deshalb: Stillbabys häufiger anlegen, Flaschenkindern häufiger das Fläschchen anbieten.

Zwiebelöl einatmen

Darauf schwörten schon unsere Omas: die Zwiebel. Sie wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und schleimlösend. Zwiebel schälen, klein hacken und auf einem Teller neben das Kinderbett stellen. Die ätherischen Öle, die das Kind einatmet, wirken abschwellend auf die Schleimhäute. Und das Kind schläft besser!

Raumluft befeuchten

Trockene Heizungsluft reizt die angegriffenen Schleimhäute noch mehr. Feuchte Tücher im Zimmer oder eine Schale mit Wasser auf der Heizung sorgen für genügend Luftfeuchtigkeit. Die kostspieligere Variante bekommt ihr in jedem Babymarkt: einen Luftbefeuchter, der die Raumluft aber gleichzeitig auch reinigt.

Leicht erhöht schlafen

Um das Atmen zu erleichtern, sollten Babys nicht ganz flach auf der Matratze liegen, sondern mit etwas erhöhtem Oberkörper. Dazu kann man etwa ein Handtuch unter das Kopfteil der Matratze legen. Zum Schlafen sollte es nicht zu warm sein, 18 Grad Raumtemperatur sind ideal. ☐

ANDREA LEIM

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Rundum gut versorgt – mit Omega-3 von Anfang an

PZN: 18053764 (30 Tabl. + 30 Kaps.)

[1] Nationale Verzehrsstudie, NVS II (2008)

NEU

Doppelherz system

SCHWANGERE + MÜTTER
VEGAN

- Bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit
- Kombination aus **11 Vitaminen, 5 Mineralstoffen** und pflanzlichem **Omega-3 aus Algenöl**
- Mit **600 µg Folsäure**
- Junge Frauen sind statistisch gesehen besonders häufig unzureichend mit Omega-3-Fettsäuren versorgt[1]
- Aktuelle Empfehlung der **DGE:** Schwangere und Stillende sollten **200 mg DHA zusätzlich** zu sich nehmen - als Beitrag zur **normalen Entwicklung der Augen und des Gehirns** beim Fötus und gestillten Säugling

doppelherz.de

Doppel herz®

Der Durchbruch ist da

Bei manchen Kindern bemerken Eltern die ersten Zähne erst, wenn sie da sind. Bei anderen kündigen sie sich mit vielem Klagen an. Was die Schmerzen lindert

Jacob ist sechs Monate alt. Seit ein paar Tagen lugt die erste kleine Spitze eines Milchzähnchens aus seinem Unterkiefer. Schon seit einigen Wochen haben seine Eltern Anzeichen bemerkt: Jacob hat sich oft in den Mund gefasst, schlechter geschlafen und vor allem sehr viel gespeichelt. „Ein typisches Anzeichen dafür, dass es losgeht, ist auch geschwollenes Zahnfleisch“, weiß die Kinder- und Jugendzahnärztin Josefine Nagy aus Augsburg. „Aber jedes Kind ist anders.“

Das gilt auch schon beim Termin für den ersten Zahn. Während manche Babys ihn bereits mit drei Monaten bekommen, bricht er bei anderen erst nach einem Jahr durch. Im Durchschnitt beginnen Kinder nach etwa sechs Monaten mit dem Zahnen. „Los geht’s im Regelfall mit den unteren Schneidezähnen, die

restlichen Milchzähne folgen spätestens, bis das Kind dreieinhalb Jahre alt ist“, erklärt Nagy.

Zahnen ist ein anstrengender Wachstumsprozess. Einige Babys können leichter Fieber bekommen oder anfälliger für Infektionen sein. Andere sind genauso munter wie immer. Eins haben fast alle gemeinsam: Sie stecken sich gern etwas in den Mund. Vom Schmusetuch über die Finger oder die ganze Hand – alles, worauf die Kleinen jetzt herumbeißen können, lindert den Druck.

Auch eine Zahnfleischmassage hilft gegen den Schmerz. „Eltern können mit einer Kinderzahnbürste sanft über das Zahnfleisch streichen und es massieren“, rät Nagy. Das macht das Zahnfleisch geschmeidiger, es spannt weniger, und das Jucken wird gelindert. Besonders gut ist jetzt alles, was kalt ist. Gekühlte Beißringe lenken zum Beispiel ab und lindern durch die Kaubewegung den Druck auf den kleinen Kiefer.

Auch Zahnungsgels wirken kühlend. Sie enthalten schmerzstillende Wirkstoffe in kindgerechter Dosierung. Drei- bis viermal täglich vor den Mahlzeiten werden sie aufgetragen, das Zahnfleisch ist damit betäubt und tut beim Essen nicht so weh.

Besonders wichtig ist, dass die Zähnchen von Anfang an gepflegt werden. Schon den ersten Zahn sollten Eltern regelmäßig mit einer Kinderzahnbürste und -pasta putzen. Auch sollte das Kind nun regelmäßig beim Zahnarzt sein, um sich an die Ärzte und Behandlungsräume zu gewöhnen. „Zum allerersten Mal kommt die Mutter aber am besten schon in der Schwangerschaft in die Praxis“, rät Nagy. „Wir informieren, wie sie die Zähne ihres Kindes gesund halten kann, wie geputzt wird und vor allem, wie die Zahngesundheit mit der Ernährung der Kleinen zusammenhängt.“

Die Kinderzahnärztin weiß aus ihrer Praxis, dass es beim Zahnen keine Regelfälle gibt und erst recht kein Patentrezept gegen den Schmerz. Während bei Pauline ein Beißring gegen den Druck hilft, bringt er bei Jacob keine Linderung. „Da heißt es manchmal einfach durchhalten – auch für die Eltern.“

Ein Mittel hat die Expertin aber parat: Liebevolle Ablenkung hilft immer. Lustige Spiele auf dem Wickeltisch, ein kleiner Spaziergang oder eine ausgiebige Babymassage lassen das Kind seinen Schmerz schnell vergessen. ☐

Unsere Expertin

JOSEFINE NAGY

ist Kinderzahnärztin und leitet das Zentrum für Kinder- und Jugendzahnheilkunde Jona in Augsburg: **kinderzahnarzt-augsburg.de**

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, PRIVAT, HERSTELLER

Schöne Beißringe

Der rasselt:
„Piece of cake“ heißt dieser auffällig geformte Beißring von Curaprox. Neben unterschiedlichen Oberflächen enthält er eine Lernzahnbürste sowie eine durchsichtige Rassel mit bunten Kügelchen.

Erhältlich in Hellblau und Rosa, ab ca. 10 Euro

Der kühlt:
Der Beißring „Cooler new“ von MAM hat einen weichen, wassergefüllten Fortsatz, der das Zahnfleisch angenehm kühlt. Durch seine spezielle Form kann er auch die Backenzähne erreichen.

In vier Farbkombinationen erhältlich, ab ca. 7 Euro

Der massiert:
Beidseitig strukturiert sind die Beißringe der Reihe „Garden Explorer“ von Lässig. Sie bestehen aus Silikon, sind spülmaschinengeeignet und können vor dem Einsatz im Kühlschrank gekühlt werden.

In den Formen „Biene“, „Pilz“ und „Schnecke“, ca. 11 Euro

Gut essen für zwei

In der Schwangerschaft ist es ganz besonders wichtig, sich vernünftig zu ernähren. Vier Rezepte, mit denen ihr euer Nährstoffkonto locker füllt

APFEL-ROTE-BETE-SALAT

Zutaten für 2 Portionen

je 1 TL Oregano, Dill und Basilikum, getrocknet
2 EL Apfelessig
3 EL Rapsöl
Jodsalz ohne Fluorid
1/2 Zwiebel
1 Apfel
1 große oder 2 kleine rohe Rote Beten
1 Handvoll Walnusskerne
Sesam zum Bestreuen

So wird's gemacht

1 Für das Dressing die Kräuter, Essig, Öl und etwas Salz vermischen.

2 Zwiebel schälen, fein hacken. Apfel waschen, Rote Bete schälen. Beides in eine große Schüssel reiben. Zwiebel zugeben.

3 Walnüsse klein hacken. Apfel und Rote Bete mit dem Dressing vermischen. Salat mit Nüssen und etwas Sesam bestreuen.

Superfood Rote Bete

Die rote Rübe ist perfekt für Schwangere, denn sie enthält neben Eisen, das an der Blutbildung und am Sauerstofftransport beteiligt ist, auch Folsäure – wichtig für Zellteilung und -neubildung.

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GRÄFE UND UNZER VERLAG/VIVI D'ANGELO, GETTY IMAGES

CHILI CON KAKAO

Zutaten für 2 Portionen

1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel, 1 Möhre
2 EL Rapsöl
200 g Bio-Rinderhackfleisch
1 Dose Pizza-Tomaten (400 g)
Jodsalz, Pfeffer
je 1 TL Kreuzkümmel und Chiliflocken
1 TL Tomatenmark
50 ml Gemüsebrühe
1/2 Paprikaschote
je 1 kleine Dose Mais und Kidneybohnen
2 TL Kakaopulver

So wird's gemacht

1 Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Möhre schälen, ebenfalls klein würfeln.

2 Knoblauch und Zwiebel in der Pfanne in heißem Öl glasig dünsten. Hackfleisch zugeben, krümelig anbraten. Möhre zugeben und kurz mitbraten.

3 Tomaten zugeben. Das Chili mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Tomatenmark würzen. Brühe angießen und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen.

4 Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, klein würfeln. Zum Chili geben und etwa 10 Minuten mitköcheln lassen.

5 Mais und Bohnen abtropfen lassen, Bohnen zusätzlich abbrausen. Zusammen mit Kakao in den Topf geben und kurz erwärmen.

Superfood Kakao

Die gerösteten und zermahlenen Samen des Kakaobaums sorgen für eine herbsüße Note im Eintopf. Die enthaltenen Polyphenole sind Nahrung für die guten Darmbakterien. Zudem liefert Kakao Vitamin E, welches das durch Oxidation bedingte Altern der Zellen verzögert, und ist reich an Calcium, Eisen und Magnesium.

Info:
Damit die Bohnen verträglicher sind, wird mit Kreuzkümmel gewürzt, der blähende Zutaten leichter verdaulich macht.

QUINOA MIT ZUCCHINI

Zutaten für 2 Portionen

150 g Quinoa
1 Knoblauchzehe
150 g Auberginen
150 g Zucchini
1 kleine Dose weiße Bohnen
1 EL Olivenöl
2 EL Butter
Jodsalz ohne Fluorid
Pfeffer, gemahlen
300 ml Gemüsebrühe
1 Fleischtomate
100 g Schafskäse
2 TL Petersilie, gehackt
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Zimtpulver
1 EL Zitronensaft

So wird's gemacht

1 Quinoa in einem Sieb gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Dann nach Packungsanleitung zubereiten.

2 Knoblauch schälen, klein hacken. Aubergine und Zucchini waschen, klein schneiden. Bohnen im Sieb abspülen, abtropfen lassen.

3 Olivenöl und Butter im Topf erhitzen. Knoblauch zugeben, kurz anbraten. Erst die Aubergine, nach 5 Minuten die Zucchini zugeben. Weitere 3 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen.

4 Bohnen mit der fertigen Quinoa zum Gemüse geben. Brühe angießen. Alles gut verrühren, weitere 5 Minuten quellen lassen.

5 Tomate waschen, Stielansatz entfernen, klein würfeln. Schafskäse zerbröseln. Beides unter den Quinoa-Mix rühren. Nochmals salzen und pfeffern. Petersilie, Kreuzkümmel, Zimt und Zitronensaft zugeben, unterrühren.

Superfood Quinoa

Die Körnchen enthalten hochwertiges Eiweiß. Außerdem liefern sie Eisen und gut verwertbare Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel langsam anheben. Hält lange satt und schützt vor Heißhungerattacken. ▶

SCHOLLE MIT KOKOS-PÜREE

Zutaten für 2 Portionen

650 g mehligkochende Kartoffeln
1 Aubergine
1 Paprikaschote
1 Süßkartoffel
1 Möhre
1 kleine Rote Bete
ca. 6 EL Olivenöl
Jodsalz ohne Fluorid
3 Zweige Rosmarin
1 Dose Kokosmilch (450 ml)
2 Knoblauchzehen
Schollenfilets (ca. 400–500 g)
Pfeffer, frisch gemahlen
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

So wird's gemacht

1 Kartoffeln waschen, in ca. 30 Minuten weich kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen.

2 Gemüse waschen, putzen, je nach Sorte schälen. Aubergine und Süßkartoffel in 1 cm dicke Scheiben, Möhre in Streifen, Paprika in Stücke, Rote Bete in Spalten schneiden. Mit 3 EL Olivenöl bepinseln, salzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

3 Rosmarin waschen, trocken schütteln. Von einem Zweig die Nadeln abzupfen, über das Gemüse streuen. Rest beiseitelegen. Gemüse im heißen Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen, bis es gar und leicht gebräunt ist.

4 Kokosmilch mit 100 ml Wasser im Topf aufkochen, salzen. Knoblauch schälen, 1/2 Zehe zupressen. Gegarte Kartoffeln schälen, in einer Kartoffelpresse in den Topf pressen (oder mit einem Stampfer zermusen). Herdplatte ausschalten, Püree vorsichtig durchrühren.

5 Rest Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Schollenfilets abtupfen, salzen und pfeffern. Mit Knoblauch und Rest Rosmarin in 3 EL Öl 3–4 Minuten unter Wenden anbraten.

6 Fisch mit der Limettenschale bestreuen, mit Ofengemüse und Püree servieren. Gebratenen Knoblauch und Rosmarin darüberstreuen.

Jetzt Extravitamine?

Euer Körper vollbringt gerade Höchstleistungen, damit euer Baby heranwachsen kann und ihr selbst gesund bleibt. Bei vielen Nährstoffen könnt ihr den erhöhten Bedarf durch die Ernährung decken. Es gibt allerdings Ausnahmen: Die empfohlene Menge an Folsäure lässt sich mit Lebensmitteln allein nicht erreichen. Daher solltet ihr zusätzlich Folsäure-Tabletten (400 Mikrogramm/Tag) einnehmen. Ernährungsexperten raten auch zu einer Jod-Supplementierung: 100 bis 150 Mikrogramm/Tag. Lasst euch von eurem Arzt beraten, was für euch außerdem wichtig ist. Zum Beispiel eine zusätzliche Eisen-Einnahme, wenn ihr Vegetarier oder Veganer seid.

Superfood Fisch

Die fettarme Scholle enthält gut verdauliches Eiweiß, außerdem Eisen und Omega-3-Fettsäuren (wobei Fettfische wie Lachs oder Makrele den Gehalt noch toppen). Der Seefisch liefert viel Jod, wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung des ungeborenen Kindes. Außerdem enthalten: Vitamin B3 (Niacin), das notwendig für ein funktionierendes Nervensystem und für gesunde Hirnfunktionen ist.

Unser Buchtipp zum Weiterlesen

Lust auf mehr leckere Rezepte? Autorin und Zweifach-Mama Mathilde Betti hat 50 Gerichte zusammengestellt, die euch mit allem versorgen, was ihr jetzt braucht. Dazu gibt es praktische Infos und fundiertes Hintergrundwissen zur Ernährung. **„Gesund essen in der Schwangerschaft", GU, 19,99 Euro** □

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GRÄFE UND UNZER VERLAG/VIVI D'ANGELO, GETTY IMAGES

HiPP
BIO COMBIOTIK®
Bei der ersten Milch, die nicht von Mama ist, möchte ich alles richtig machen.
Nr.1*
Bio-Babymilch,
auf die Eltern vertrauen.
HiPP
BIO COMBIOTIK®
mit natürlichen Milchsäurekulturen
Nach dem Vorbild der Natur
2
nach dem 6. Monat
BIO FOLGEMILCH
sämig und besonders gut sättigend
HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch.
Nach dem Vorbild der Natur.
✔ Mit natürlichen Milchsäurekulturen
✔ Vitamine A, C, und D für das Immunsystem
✔ In bester Bio-Qualität
Dafür stehe ich mit meinem Namen.
*NielsenIQ, LEH + DM + E-Commerce Total, Absatz konvertiert in kg, bez. auf Bio Folgemilch 2, MAT KW09/2022
combiotik.de

„Ihr alle habt die wunderbare Gabe, euer Baby an der Brust ernähren zu können“

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES; PORTRÄTFOTO V. WEIGERT: © CONSTANZE WILD

„Ich will *Frauen* Mut machen“

Während das Baby an der Brust seiner Mutter trinkt, befinden sich die beiden in einer einzigartigen Beziehung zueinander. Sie stellt seelisch so zufrieden, dass sich beim Baby ein tiefes Urvertrauen aufbaut. Im Interview spricht die Säuglingsberaterin, Osteopathin und Homöopathin Vivian Weigert über die Vorzüge des Stillens – und zeigt auf, warum jede Mama mit Muttermilch füttern kann

Vier bis sechs Monate lang sollten Säuglinge nach Möglichkeit ausschließlich mit Muttermilch ernährt werden: Das empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation ebenso wie UNICEF und die Nationale Stillkommission in Deutschland. Wie lange Mütter danach neben angemessener Beikost noch weiter stillen, sollten Mutter und Kind gemeinsam entscheiden.

Frau Weigert, was ist insgesamt die optimale Dauer für das Stillen?

Vivian Weigert: Diese Empfehlungen machen klar, ab welchem Alter Kinder zusätzlich zur Milch ein Beikostangebot brauchen und wann es dafür noch zu früh wäre. Die optimale Dauer für das Stillen bestimmt aber möglichst die Mutter selbst. Nur sie weiß, wann der individuell richtige Zeitpunkt für sie und ihr Kind gekommen ist, mit dem Stillen aufzuhören. Das heißt, idealerweise sollte keine Frau aufgrund von Problemen vor diesem Zeitpunkt abstillen müssen. Gleichzeitig besitzt jede Mutter die Freiheit, nicht länger zu stillen, als sie sich damit grundsätzlich wohlfühlt. Deshalb steht meine Beratung unter dem Motto: Stillen lohnt sich immer.
Mein Rat lautet also: Egal ob euer Kind einige Wochen lang gestillt wird oder viele, viele Monate, es wird auf jeden Fall ein Gewinn sein.

Interview mit unserer Expertin

VIVIAN WEIGERT

... ist Säuglingsberaterin, Osteopathin und Homöopathin. In der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e. V. in München unterstützte sie fast 40 Jahre lang Familien bei allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit. Ihre Erfahrung gibt sie in vielen erfolgreichen Ratgebern weiter, die in 15 Sprachen gelesen werden können

Was spricht denn überhaupt für das Stillen?

Vivian Weigert: Das Baby, darin sind sich alle Eltern einig, soll das Beste bekommen, was die Mutter ihm bieten kann. Deshalb entscheiden sich heute werdende Mütter in der Regel für das Stillen. Was dabei am meisten ins Gewicht fällt, ist das Wissen, dass ihr Baby mit der Muttermilch von Geburt an einen individuell optimierten Immunschutz erhält, der durch nichts zu ersetzen ist. Es gibt keine andere Möglichkeit, ▶

einem Neugeborenen dieses wertvolle Vorsorgepaket der Natur mitzugeben, als das Stillen von Anfang an. Es sättigt ein Baby aber nicht nur körperlich und schützt es auch nicht nur rein immunologisch: Während das Baby an der Brust seiner Mutter trinkt, befinden sich die beiden in einer einzigartigen Beziehung zueinander, die seelisch so tief zufriedenstellt, dass sich beim Baby ein tiefes Urvertrauen aufbaut. Bindungsforscher sind davon überzeugt, dass diese umfassende Geborgenheit und Sicherheit am Lebensanfang ausschlaggebend für die Entfaltung eines gesunden Selbstwertgefühls sind.

In Umfragen geben die meisten Schwangeren an, ihr Baby die empfohlenen vier bis sechs Monate voll stillen zu wollen. Doch weniger als der Hälfte gelingt das. Woran könnte das liegen?

Vivian Weigert: Es fehlt weder an Durchhaltevermögen noch an gutem Willen. Wenn eine Stillbeziehung nach wenigen Wochen endet, dann in den seltensten Fällen auf Wunsch der Mutter. „Bei mir hat's leider nicht geklappt", sagen mir diese Frauen traurig. Dieses Bild ist immer noch in den Köpfen: dass Stillen irgendwie Glückssache sei – die einen könnten es, die anderen nicht. In Wirklichkeit aber kann das praktisch jede Frau, wenn sie die richtige Beratung und Unterstützung bekommt.

Der Grund für Stillprobleme liegt nicht in der Natur des Stillens selbst, sondern in einer unzureichenden Stillpraxis, die erwiesenermaßen durch mangelnde Information, unzuträgliche

Versorgung und falsche Anleitung häufig schon während der Nachgeburts- und Wochenbettphase entsteht. Allesamt Faktoren, die sich vermeiden oder korrigieren und ins Positive wenden lassen.

Auf welche Weise können Sie schwangeren Frauen bei diesen Problemen helfen?

Vivian Weigert: Ich will Frauen Mut machen: Ihr habt die wunderbare Gabe, euer Baby an der Brust ernähren zu können. Lasst euch das nicht nehmen, sondern fordert die Hilfe ein, die ihr braucht. Denn die Gründe für unfreiwilliges frühes Abstillen sind letztlich immer dieselben: entweder starke Schmerzen beim Stillen oder das Gefühl, das Baby würde nicht satt. Das sind Probleme, die mit der richtigen Stillberatung gar nicht erst auftreten oder schnell gelöst werden können. Besonders wichtig für die Stillbeziehung sind die ersten Stunden nach der Geburt. Deshalb sollten Mütter darauf bestehen, in dieser Zeit nicht von ihrem gesunden Baby getrennt zu werden. So kann die U1 beispielsweise auch auf dem Bauch der Mutter gemacht werden, und alle Routine kann warten, bis das Baby zum ersten Mal an der Brust lag. Die meisten Frauen genießen das Stillen dann sehr.

Warum brechen so viele Mütter das Stillen gerade im vierten Lebensmonat ab?

Vivian Weigert: In diesem Alter lassen sich Babys relativ leicht ablenken. Sehen sie beim Trinken etwas Spannendes, zappeln sie herum, docken sich ab und holen in der Nacht die Milchmahlzeiten des Tages nach. Die Mütter haben nachts dann stündlich ihr Kind an der Brust, sind erschöpft und denken schließlich, dass ihre Milch eh nicht mehr reicht.

Was können Mütter in dieser Situation tun?

Vivian Weigert: Meine Empfehlung lautet, das Baby vorübergehend tagsüber etwa alle zwei Stunden an die Brust zu legen und durch häufigeres Wechseln beider Seiten die Mahlzeiten tagsüber wieder

BUCH-TIPP

„Stillen. Das Begleitbuch für eine glückliche Stillzeit. Inklusive Stillanleitung“
Von Vivian Weigert,
Mankau Verlag, 12,90 Euro

zu intensivieren. Nachts hingegen sollte nur das Minimum angeboten werden. Nach etwa zwei Wochen zeigt sich der Erfolg.

Leider beobachte ich immer wieder, dass Mütter denken, sie dürften nicht in den Stillrhythmus eingreifen. Schreibt eine Mutter zum Beispiel in einem Internetforum, dass sie von den durchstillten Nächten völlig erschöpft ist, kriegt sie oft zur Antwort: „Halt durch und gib deinem Baby jederzeit, was es braucht!“ Damit wird ihr Problem aber weder ernst genommen noch gelöst, denn das Baby würde seinen Bedarf auch tagsüber stillen. Viele Frauen wollen vor allem deshalb abstillen, weil sie den Schlafmangel nicht mehr aushalten. Wenn ich ihnen dann vorschlage, erst mal nur nachts abzustillen, sind sie ganz verblüfft. Das soll gehen? Na klar geht das!

Wann ist aus Ihrer Sicht der optimale Zeitpunkt zum Abstillen?

Vivian Weigert: Ganz einfach: wenn eine Mutter merkt, dass sie nicht mehr stillen möchte. Nicht weil die anderen sagen, sie sei eine Glucke. Sondern weil sie selbst spürt: Jetzt ist es genug.

Auch eine sehr kurze Stillzeit lohnt sich übrigens, ebenso wie das „Kaumnoch-Stillen“ beim Kleinkind, denn Muttermilch ist immer wertvoll. Egal ob eine Mutter ihrem Kind einige Wochen oder viele Monate lang die Brust gegeben hat, sie kann in jedem Fall stolz darauf sein. □

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, HERSTELLER

Ran an die Banane

... oder doch lieber an die Birne? Während die den Darm in Schwung bringt, festigt die Banane eher den Stuhl. Hier lest ihr, warum kein Brei wie der andere ist

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

Eine neue Aufgabe für den Darm

Klar, dass die neue Nahrung ziemlich ungewohnt ist – nicht nur, was den Geschmack und die Konsistenz angeht. Auch für den Darm ist die erste Breimahlzeit eine Herausforderung. Gekochtes Gemüse ist zwar leichte Kost, aber so leicht wie Mutter- oder Säuglingsmilch auch wieder nicht. Tatsächlich verdaut sich Muttermilch fast von selbst, denn in ihr sind die passenden Enzyme dafür schon enthalten.

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

Pastinake und Kürbis tun dem Bauch gut

Weil Möhre so schön süß schmeckt und knallorangefarbenes Essen bei Breistartern gut ankommt, beginnt das Aben- ▶

FOTO: GETTY IMAGES

FOTO: GETTY IMAGES

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

Ungesüßte Tees als Alternative

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

Ab dem dritten Brei sind ungefähr 150 bis 200 ml zusätzliche Flüssigkeit ideal. Wenn das Kind kein Wasser

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

Dinkel und Hafer machen schön satt

Ungefähr einen Monat nachdem das Baby zum ersten Mal Gemüsebrei gekostet hat, steht Milch-Getreide-Brei auf dem Speiseplan. Im Getreide stecken wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Zink, Magnesium und Eisen. Außerdem liefert es wertvolle Ballaststoffe, die lange sättigen und die Darmflora stärken. Ein bisschen Abwechslung ist gut, aber nicht zu viel: Wenn das Baby eine Sorte gut verträgt, bleiben Eltern ein, zwei Wochen dabei. Sehr leicht verdaulich ist Reis. Er ist auch als Schonkost geeignet, wenn das Kind krank war oder Durchfall hatte. Das Gleiche gilt für Hafer. Hier gibt es jedoch Unterschiede, was die Konsistenz betrifft: Zarte Haferflocken sind leichter verdaulich als Großblattflocken.

Darüber hinaus gibt es kaum Tipps, die für alle gelten, weiß Monika Ziebart: „Ob das Baby Weizen, Dinkel oder Hirse besser verträgt, ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Das probieren Eltern am besten aus.“ Gut sind Vollkornflocken, sie enthalten mehr Ballaststoffe, und das kurbelt die Verdauung an – aber nur, wenn das Kind genügend trinkt.

Die Sorten öfters durchwechseln

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

Mit Apfel und Pflaume flutscht es wieder

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

Wir wachsen mit Euch!

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

Im Abo dabei: Alle E-Paper gratis lesen!

Tolle Angebote zum Kennenlernen

Scan mich

Jetzt informieren:

abo.leben-und-erziehen.de

040-696 383 939

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

Im Babyschwimmkurs gehört das Untertauchen dazu. Aber nicht alle Eltern fühlen sich wohl dabei. Wer Zweifel hat, sollte auf sein Bauchgefühl hören

Einmal abtauchen,

FOTO/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Baby?

Tauchen im Babyschwimmkurs ist so eine Sache. Brisant und heiß umstritten, es gibt Befürworter, es gibt Gegner – aber irgendwie gehört es zum Programm. Und die Kursleiterin ist so nett. Alle machen es. Also: Los, einmal das Baby untertauchen. Augen zu und durch. Aber ist das wirklich ungefährlich?

Eigentlich dürfte es kein Problem sein, denn Babys haben einen angeborenen Atemschutzreflex. „Kommen Mund und Nase des Babys mit Wasser in Berührung, blockiert der Atemschutzreflex die oberen Atemwege unmittelbar. Das heißt: Sie verschließen sich, um ein Eintreten von Wasser zu verhindern", sagt Hebamme Jasmin Treiber-Meier. Im Unterschied dazu wird der sogenannte Tauchreflex beim Untertauchen ins Wasser ausgelöst: „Dabei wird die Atmung gestoppt und der Herzschlag verlangsamt. Der Puls senkt sich um etwa zehn Schläge pro Minute, um den Sauerstoffbedarf zu reduzieren", erklärt die Expertin.

Die Krux am Babytauchen: Man kann nicht vorhersagen, wann Kinder diese Reflexe verlieren. Bei einigen ist das früher, bei einigen ist das später der Fall. Jasmin Treiber-Meier weiß: „Die Studien sind hier noch nicht abgeschlossen – der Atemschutzreflex bleibt nach bisherigen Erkenntnissen vermutlich bis zu sechs Monate erhalten." Was man aber weiß: Der Atemschutzreflex kann vom Tauchreflex durch regelmäßiges Training (Tauchen) abgelöst werden.

Langsam ans Wasser gewöhnen

Allerdings können Eltern ihre Kleinen Schritt für Schritt vorbereiten und austesten, wie das Element Wasser überhaupt ankommt. „Es empfiehlt sich, zuerst nur etwas Wasser über die Arme zu gießen, dann über den Hinterkopf und schließlich auch über das Gesicht", erklärt die Hebamme. Erst dann, wenn dieses Ritual vom Baby entspannt angenommen wird, könne mit dem eigentlichen Tauchen begonnen werden. Jasmin Treiber-Meier zufolge helfe es auch, das Baby anzusprechen und kurz zu erklären, was passiert – Mutter oder Vater tauchen dann zunächst vor und zeigen, dass alles okay ist. Um den Atemschutzreflex auszulösen, wird das Baby im Mund- und Nasenbereich angepustet, dann kann es zügig eingetaucht werden. Dabei tauchen Mama oder Papa entweder gemeinsam mit dem Kind senkrecht ins Wasser, oder das Baby wird waagerecht unter Wasser, eine Armlänge zur Mutter oder Vater hin, bewegt. ▶

Das Baby unter Wasser nicht loslassen

„Dass Eltern zunächst ein mulmiges Gefühl beim Untertauchen des Babys haben, ist nachvollziehbar und natürlich“, sagt Jasmin Treiber-Meier. „Für die Kleinen bedeutet das Tauchen in der Regel aber keinen Stress. Fühlen sich Eltern beim Tauchen jedoch unwohl, bemerkt das auch ihr Kind. Damit wird das Tauchen negativ behaftet und erfüllt nicht seinen Sinn. Deshalb sollten die Eltern nur dann tauchen, wenn sie sich damit auch wirklich wohlfühlen“, rät die Expertin. Und Folgendes beachten: „Das Baby unter Wasser nicht loslassen!“ Durch den fehlenden Körperkontakt könnte das Kind Angst bekommen. Wenn sich das Baby verschlucken sollte oder weint, darf beim Trösten keine Panik vermittelt werden. Am wichtigsten ist es, immer auf die Gefühle und Reaktionen des Babys zu achten. „Sollte es sich abwenden, weinen oder sonstige Unsicherheiten zeigen, ist das Tauchritual abzubrechen“, rät Hebamme Jasmin Treiber-Meier.

Was ist noch wichtig? „Nur vertraute Personen wie Mama oder Papa sollten mit dem Baby unter Wasser gehen und nicht zum Beispiel die Kursleitung“, sagt die Expertin. Während des Tauchens immer auf die Reaktionen des Kindes achten — und das Tauchen gegebenenfalls abbrechen. „Außerdem sollten Eltern ihre eigenen Gefühle beim Tauchen ernst nehmen: Fühlen sie sich unwohl, überträgt sich das auf ihr Kind. In dem Fall ist dann vom Tauchen abzusehen“, betont die Hebamme.

Tauchen muss also nicht zwingend sein. Wenn Eltern merken, dass Babys keine Freude dabei verspüren, oder selber unsicher sind, sollten sie es sein lassen. Beim Babyschwimmen geht es schließlich nicht darum, Tauchen zu lernen, sondern Spaß und Freude am Element Wasser zu haben. ◻

MICHELLE KRÖGER

Unsere Expertin

JASMIN TREIBER-MEIER

... ist als Hebamme und Lehrhebamme tätig. Außerdem berät die Zweifach-Mama aus Gunzenhausen Schwangere und junge Eltern auf der Telemedizin-Plattform „Kinderheldin“.

Vorteile des Babyschwimmens

- Die Teilnahme ist schon ab etwa drei Monaten möglich, sobald das Baby sein Köpfchen allein halten kann.
- Babys sammeln unterschiedliche motorische Erfahrungen.
- Der Gleichgewichtssinn wird geschult.
- Die anatomische und organische Entwicklung wird gefördert.
- Die Eltern-Kind-Beziehung wird gestärkt.

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, PRIVAT

3x Leben & erziehen

+ E-Paper + Prämie

nur 8,90€

Leben & erziehen APP

Foto: Michaela Thewes

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

Claudia Weingärtner,
Chefredakteurin Leben & erziehen

Mabyen Baby Badeponch
kuschelig, samtweich und perfekt für zarte Babyhaut

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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

leben-und-erziehen.de/testen
040-696 383 939

- versandkostenfrei
- 24% Abo-Sparvorteil
- bequem nach Hause

SCAN MICH!

Baby's best friend

Ein Schnuller spendet Trost und hilft dem Nachwuchs in den Schlaf. Aber: nur für eine gewisse Zeit. Zehn Fakten, die ihr über Babys besten Freund wissen müsst

1. Die Premiere

Ein guter Zeitpunkt für die Schnullerpremiere ist, wenn das Baby ein stabiles, regelmäßiges Trinkverhalten entwickelt hat — etwa ab der vierten Woche. Ein aufgeregtes Baby nuckelt intensiver und schneller, kann sich durch das gleichmäßige Saugen aber auch wunderbar entspannen — das hat es schließlich im Mutterleib geübt.

2. Der Saugreflex

Babys haben einen angeborenen Saugreflex. Nur so können sie die Nahrung bekommen, die sie brauchen. Gleichzeitig trainieren die Kleinen dabei ihre Kiefermuskulatur; das ist wichtig fürs spätere Sprechenlernen. Außerdem regt Nuckeln die Speichelproduktion an. Das hält Keime & Co. im Mund im Zaum.

3. Das Modell

Schnuller gibt es in verschiedensten Farben, Formen und Größen. Darunter Exemplare mit ergonomisch geformten Saugern, die helfen sollen, Zahnfehlstellungen vorzubeugen. Empfehlenswert: asymmetrische, abgeflachte Sauger, die sich Babys Gaumen anpassen. Auf die richtige Größe achten: Der Schnuller-Schild darf nicht in Babys Mund passen!

4. Die Nachhaltigen

Die Sauger der Schnuller sind in den meisten Fällen entweder aus Silikon oder Latex. Viele Eltern mögen eher die

honiggelben Sauger aus Latex: Sie werden aus Naturlatex, der Gummimilch des Kautschukbaumes, hergestellt. Bei Latex-Schnullern handelt es sich um ein besonders natürliches Produkt. Schnuller aus Naturkautschuk sind biegsam und besonders weich. Auf diese Weise machen sie das Nuckeln auf dem Latex-Schnuller besonders angenehm für deinen kleinen Schatz.

5. Der Geschmack

Latex-Schnuller haben einen natürlichen Eigengeschmack. Einige Babys mögen das, andere eher nicht. Erzwingt nichts und lasst euer Baby selbst entscheiden, ob es einen Sauger aus Latex oder Silikon bevorzugt. Gerade bei zahnenden Kindern sind Latex-Schnuller beliebt. Das strapazierfähige Material hält auch dem Knabbern der Zähnchen stand und ist in diesem Fall langlebiger als ein Silikon-Schnuller.

6. Als Babysitter

Ein Schnuller kann dem Baby und euch entspannte Momente bescheren — vorausgesetzt, ihr gebt den Nuckel nur kurzzeitig und nutzt ihn nicht als „Stopfen", um für Ruhe zu sorgen.

7. Die Pflege

Ein neuer Nuckel muss ausgekocht werden — anfangs mindestens einmal wöchentlich. Den Schnuller nicht „sauber lecken", dabei können Karies-Erreger in den Mund der Kleinen geraten. Und: „Süße" Nuckel mit Honig oder Saft sind tabu — hier droht garantiert Karies.

8. Die Anzahl

Ihr solltet nicht mehr als zwei Schnuller anschaffen. Habt ihr eine Vielzahl der begehrten Seelentröster im Haus, ist die Versuchung für Kleinkinder groß, häufiger zum Schnuller zu greifen, als es vielleicht notwendig ist.

9. Das Abgewöhnen

Der Schnuller ist allemal besser als der Daumen, der ist immer verfügbar. Und das lässt sich schwerer abtrainieren. Gut ist es, wenn das Kind sich bis zum dritten Geburtstag vom Schnuller verabschiedet. Denn Dauernuckeln hat schwerwiegende Folgen: Verformungen des Kiefers und Gaumens, Zahn- und Zungenfehlstellungen, die wiederum zu Lispeln und anderen Sprechfehlern führen. Zudem erhöht es das Risiko für Hals-, Nasen,- und Ohreninfekte.

10. Die Lebensdauer

Weist der Sauger Veränderungen oder Risse auf, ist es an der Zeit, ihn zu entsorgen, da sich Keime dort festsetzen. Besser: alle zwei Monate austauschen, nicht erst, wenn sich Schäden zeigen. □

FOTO: GETTY IMAGES

NATÜRLICH NACHHALTIG.

MINI CO_2-FUßABDRUCK

NACHHALTIGE MATERIALIEN
(Massenbilanzverfahren)*

IN 100% PAPIER VERPACKT

Mehr Info

NUK for Nature

Nachhaltig von klein auf.

Nachhaltigkeit ist uns allen wichtig. Aber wie lässt sie sich im Familienalltag leben? Mit NUK for Nature ist der Anfang gemacht. Ganz gleich, was ihr braucht – Schnuller, Fläschchen, Trinklernflasche: Alle Produkte sind hergestellt aus nachhaltigen Materialien (Massenbilanzverfahren)*. Ihre Verpackung aus 100 % Papier ist FSC-zertifiziert und recycelbar. Und sie hinterlassen nur einen mini CO_2-Fußabdruck, weil sie mit Ökostrom hergestellt werden. So lebt ihr einfach nachhaltiger. Von klein auf.

Entdecke mehr auf **NUK.de**

NUK®

Das Leben verstehen.

* Hierbei handelt es sich um nachhaltige Materialien, die sich durch das ISCC PLUS (Kunststoff) und REDcert² (Silikon) zertifizierte Massenbilanzverfahren zu 100 % auf natürliche Rohstoffe zurückführen lassen, oder um Naturkautschuk-Latex.

Wickeln ohne Stress

Nur kurz still liegen, und schon ist die Windel gewechselt? Es könnte so einfach sein … Doch wenn das Baby meckert und sich windet, helfen nur ein paar Tricks – und gute Vorbereitung

Alles griffbereit

So eine Wickelkommode im Kinderzimmer ist schon sehr praktisch, aber es genügt auch ein Tisch mit Auflage oder ein Wickelaufsatz für die Badewanne. Viel wichtiger ist, dass ihr alles griffbereit habt, was ihr braucht: eine Schüssel oder eine Thermoskanne mit warmem Wasser, ein Handtuch, Waschlappen, ggf. Feuchttücher, einen Windeleimer mit Deckel, Windeln und frische Kleidung. Wundcreme, falls sich Babys Po rötet.

Saubere Sache

Bei Neugeborenen ist die Haut noch sehr zart. Darum den Po in den ersten vier Wochen bei jedem Wickeln reinigen, selbst wenn nur Urin in der Windel ist. Es reicht, den Po mit warmem Wasser und einem Waschlappen abzuwischen. Nach dem Waschen kann euer Baby noch eine Weile unter der Wärmelampe nackt strampeln. So verdunstet die Feuchtigkeit, und das beugt Wundsein vor. Für unterwegs sind parfümfreie Babyfeuchttücher die beste Lösung.

Easy zum Anziehen

Bei Neugeborenen empfehlen sich Wickelbodys, denn die braucht man den Babys nicht über den Kopf zu ziehen. Auch im Schritt aufknöpfbare Hosen und Overalls sind am Anfang superpraktisch.

Nicht mit leerem Bauch

Füttert euer Baby vor dem Wickeln. Und zwar ungefähr die Hälfte der normalen Portion. So ist das Baby schon leicht satt und träge, aber sein Bauch ist noch nicht so voll, dass es spucken müsste.

Warm am Po

Besonders für Winterkinder sind Heizstrahler die reinste Wohltat. Denn oft wird im eher kühlen Kinderzimmer oder elterlichen Schlafzimmer gewickelt. Ohne Wärmelampe ist das für halb nackte Babys viel zu frisch – sie kühlen aus, werden unruhig und weinerlich. Eine Wärmelampe für die Wand oder zum Aufstellen löst dieses Problem. Beim Kauf darauf achten, dass das Modell über eine Abschaltautomatik verfügt.

Wickelzeit ist Kuschelzeit

Wenn euer Baby schon etwas älter ist und greifen kann, könnt ihr es mit einem Spielzeug ablenken. Oder etwas singen oder erzählen, das ist das beste Ablenkungsmanöver. Auch ein Fingerspiel oder eine Massage mögen die Minis. So wird das Wickeln zur Spiel- und Schmusezeit. ☐

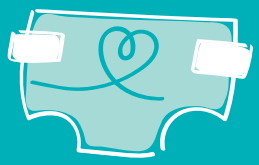
ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Berührung ist, wie du Liebe spürst

Mit Pampers kleinster Windel

1 Packung Premium Protection

= **1** Frühchen-Windel*

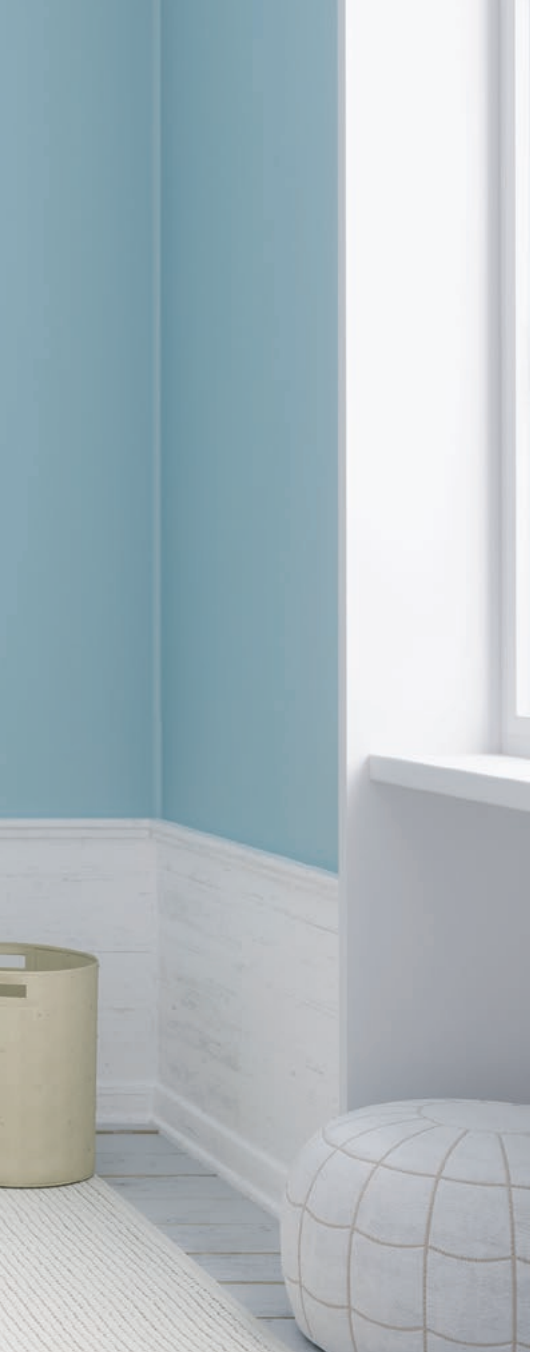


*Pampers spendet für jede gekaufte Packung Premium Protection Windeln, die während des Zeitraums 01.11 – 30.11.2022 bei teilnehmenden Händlern (Dm,Bipa, Müller, Rossmann) gekauft worden ist, eine Frühchenwindel oder deren Gegenwert in Höhe von 13 Cent an Krankenhäuser oder Frühgeborenen Organisationen.
Weitere Infomationen zur Aktion auf www.Pampers.de

Unsere Hebamme Franziska Luck – selbst Mutter – fasst für euch zusammen, was ihr wirklich fürs Babyzimmer braucht

Hübsch – ein weißes Mobile, aber Babys mögen auch gerne bunte Farben

Braucht euer Baby ein *eigenes* Zimmer?



Sobald ihr schwanger seid und euch mit dem Thema Baby-Erstausstattung auseinandersetzt, eröffnet sich euch eine neue Welt. Es gibt so viele Dinge, die euer Baby braucht – oder halt auch nicht. Ein Babyzimmer einzurichten ist sicherlich für die meisten Eltern ein sehr großer Punkt auf der Baby-Checkliste. Aber nicht alle Familien haben den Platz für ein Babyzimmer. Doch auch für sie gibt es tolle Möglichkeiten, dem Baby ein Plätzchen im Schlafzimmer und im Bad einzurichten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, jedoch gibt es einige Dinge, die nahezu unverzichtbar für ein Baby sind.

Für ein Baby braucht ihr jede Menge Ausstattung. Bei der Vielzahl an Angeboten kann es schwer sein, den Überblick zu behalten. Diese Produkte sind wirklich wichtig.

Ist ein Wickeltisch wirklich unverzichtbar?

Ein Wickeltisch gehört mit zu den essenziellen Dingen, die ihr für ein Baby braucht. Eine Kommode mit Wickelaufsatz kann auch lange nach der Wickelzeit im Kinderzimmer genutzt werden. Die Schubladen der Kommode eignen sich hervorragend, um Dinge wie Windeln oder Kleidung aufzubewahren und zu verstauen.

Der Wickeltisch sollte eine gepolsterte Wickelauflage haben, damit euer Baby bequem auf dem Wickeltisch liegen kann. Am besten sollte alles abwaschbar oder waschbar sein, da auch gerne kleine „Unfälle“ auf dem Wickeltisch passieren. Einen festen Platz zu haben, wo alle Dinge zum Wickeln und Anziehen griffbereit liegen, spart Zeit und ist einfach praktisch.

Abgesehen davon schont es auch euren Rücken, wenn ihr euer Baby in einer angenehmen Höhe wickelt. Sowohl in Fachmärkten als auch online gibt es eine große Auswahl an Modellen, Größen und Farben. Ein Tipp: Für viele Kommoden könnt ihr online einen Wickelaufsatz kaufen und so eine vorhandene Kommode zum Wickeltisch umrüsten. Natürlich ▶

Unsere Expertin

FRANZISKA LUCK

Die dreifache Mama arbeitet als selbstständige Hebamme; sie wohnt in der Nähe von Hamburg

FOTOS: GETTY IMAGES, PRIVAT

Bald seid ihr zu dritt – das Bettchen aufzubauen ist ein sehr schöner Moment

Ein Wickeltisch schont den Rücken beim Wickeln und bei der Hautpflege des Babys

könnt ihr euer Baby auch auf dem Bett oder auf dem Boden wickeln, aber auf lange Sicht – die Wickelzeit beträgt etwa zwei bis drei Jahre – lohnt sich diese Anschaffung schon sehr.

Der Wickelplatz für euer Baby kann natürlich überall stehen, ob im Kinderzimmer, im Elternschlafzimmer oder im Badezimmer. Es gibt da kein Richtig oder Falsch. Manchmal haben die Eltern auch gar keine andere Wahl, als den Wickelplatz auf der Waschmaschine einzurichten. Dieser Ort hat einen großen Vorteil: Der Wasserhahn ist in greifbarer Nähe. Ich würde allen Eltern die Anschaffung einer Wickelkommode empfehlen und diese ganz oben auf die Checkliste setzen.

Babybett, Beistelltisch und Stubenwagen?

Alle Bettvariationen braucht ihr sicherlich nicht zwingend. Letztendlich kommt es aber natürlich auf die Gegebenheiten in eurem Zuhause an. Wenn ihr in einem Haus wohnt, ist es tatsächlich hilfreich, auf jeder Ebene eine sichere Schlaf- beziehungsweise Ablagemöglichkeit zu haben. Im Grunde braucht ihr in einer Wohnung nur ein Bett für euer Kind. Oft ist da ein Beistellbett auf Rädern eine sinnvolle Anschaffung. Da die Kinder in den meisten Fällen nicht länger als sechs Monate dort reinpassen, ist es eine recht kurzfristige Schlafmöglichkeit. Deshalb entscheiden sich einige Eltern gleich für ein „richtiges" Babybett. Die Empfehlung, dass das Baby die ersten sechs Monate bei den Eltern im Zimmer schläft, kennt ihr sicherlich. Ob das Babybett direkt am Elternbett oder als normales Kinderbett im Raum steht, ist den Eltern natürlich selbst überlassen. Ein Babybett – welches auch immer – ist allerdings ein Must-have für die Baby-Erstausstattung.

Ich persönlich finde Beistellbetten sehr empfehlenswert, auch wenn das bedeutet, nach gut sechs Monaten ein weiteres Bett anschaffen zu müssen. Tipp: Es gibt Anleitungen, die erklären, wie man ein normales Kinderbett zu einem Beistellbett umbauen kann. So hat man beides in einem, es ist jedoch etwas handwerkliches Geschick erforderlich, um dieses Projekt umzusetzen.

Und wohin mit dem ganzen Babykram?

Für die Babykleidung, Windeln und alle anderen Babyprodukte braucht ihr eine Ablagemöglichkeit. Hier eignet sich die Wickelkommode. Ein Kleiderschrank gehört nicht unbedingt zur Erstausstattung. Eine Kommode reicht für die erste Zeit völlig aus. Einige Eltern machen auch im eigenen Kleiderschrank etwas Platz oder räumen eine vorhandene Kommode frei.

Ein gemütlicher Sessel zum Stillen im Babyzimmer sieht toll aus, wird aber eher selten genutzt und ist mehr Deko als eine sinnvolle Anschaffung. Da das Neugeborene sowieso bei euch schläft, werdet ihr eher im Elternbett stillen oder füttern. Diese Anschaffung könnt ihr also sparen. Genauso sieht es mit Bettwäsche wie Kopfkissen und Decke aus. Babys sollen immer im Schlafsack schlafen.

In Babygeschäften sind auch immer Himmel oder Nestchen an den Betten angebracht. Diese gehören auf die No-Go-Liste, denn alles, was die Luftzirkulation verschlechtert, ist ein Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod. Sobald das Baby aktiv wird, eignet sich eine Bettrolle oder Bettschlange, damit es sich nicht am Bett stößt. Wenn es um Deko wie typischerweise ein Mobile geht, würde ich immer auf Farben setzen. Denn euer Baby hat sicherlich mehr Freude an bunten Farben als an einem weißen Mobile.

Babyzimmer sind mehr für die Eltern als für das Baby

Wie das Zimmer eures Babys aussieht, liegt natürlich ganz bei euch. Anfänglich ist der Raum sowieso mehr für die Eltern als für das Baby, und das ist auch völlig in Ordnung. Einen Platz für den Neuankömmling vorzubereiten bringt viel Spaß und gehört zum Nestbau einfach dazu.

Auf Internet-Plattformen wie Instagram oder Pinterest findet ihr tolle, manchmal unkonventionelle Ideen der Zimmergestaltung. Ob nun ein großes eigenes, komplett ausgestattetes Zimmer oder ein Wickelplatz im Schlafzimmer der Eltern – eurem Baby ist das ganz egal. Es braucht nicht viel, um glücklich zu sein. ☐

FOTO: GETTY IMAGES

Sten – Babyzimmer im Skandi-Style

Stylefaktor im Kinderzimmer: Die Trendfarbe Grau, kombiniert mit warmen Akzenten in Eiche massiv, gefällt vom Krabbel- bis ins Teeniealter … und darüber hinaus. Wie alle PAIDI Programme lässt sich Sten immer wieder umbauen, erweitern und neu gestalten – und wächst so mit den Bedürfnissen des Kindes mit: nachhaltig, sicher und wunderbar wandelbar!

Emissionsarm und giftfrei

PAIDI ist der erste klimaneutrale Kindermöbelhersteller – und das bereits seit 2016. Es werden bei den Möbeln nur giftfreie Lacke verwendet. Sie sind besonders emissionsarm und auf Sicherheit überprüft. Daher dürfen sie den Blauen Engel und das GS-Zeichen tragen.

BLAUER ENGEL – DAS UMWELTZEICHEN

www.blauer-engel.de/uz38

Intertek GS geprüfte Sicherheit

RAL GÜTEZEICHEN
MÖBELHERSTELLUNG KLIMA NEUTRAL
bilanziell und durch CO2-Zertifikate
H19730058

Deutsche Standards
MARKE DES JAHRHUNDERTS 2022
PAIDI Kinderwelten
www.deutsche-standards.de

www.paidi.de

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

nur 49€

Leben & erziehen APP

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

playmobil

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

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

20-Euro-Gutschein

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

Zahlenzug

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

Lotti Karotti

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

Bauernhof to go

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

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

Claudia Weingärtner, Chefredakteurin Leben & erziehen

Foto: Michaela Thewes

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

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

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

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

leben-und-erziehen.de/abo

040-696 383 939

SCAN MICH!

Wenn ein Geschwisterchen kommt

Das Erstgeborene ist der unangefochtene Mittelpunkt der Familie. Bis ein kleiner Bruder oder eine kleine Schwester das Licht der Welt erblickt. Diese sieben Tipps helfen, Eifersuchtsanfällen vorzubeugen

„Ich hab dich lieb" – von Anfang an ein starkes Band zwischen den Geschwistern

1. „Du bekommst ein Geschwisterchen“

Je kleiner das Kind, desto später sollten Eltern von der Schwangerschaft erzählen. Solange kein Babybauch zu sehen ist, kann sich ein Ein- oder Zweijähriges kaum ausmalen, was in Mamas Bauch vor sich geht. Ein fünfjähriges Kind hingegen versteht schon viel von dem, was seine Eltern besprechen. Es könnte daher das Gefühl bekommen, dass sie ihm etwas verheimlichen.

2. Die Mär vom tollen Spielkameraden

Je jünger das Erstgeborene, desto weniger kann es sich vorstellen, was auf es zukommt. Das gut gemeinte Versprechen der Eltern: „Du bekommst einen tollen Spielkameraden“, führt mitunter zu Frust und enttäuschten Gesichtern. Denn ein kleiner, meist schlafender Säugling, der dazu noch viel schreit, ist kaum das, was ein Kind sich unter einem perfekten Spielgefährten vorstellt.

3. Mit kleinen Helfern behutsam vorbereiten

Eltern sollten ihren Nachwuchs behutsam auf den Neuankömmling vorbereiten. Bilderbücher beispielsweise, die das Thema spielerisch aufgreifen, helfen dabei. Außerdem freut sich das Kind, wenn es aktiv an den Vorbereitungen für das neue Familienmitglied teilnehmen darf, indem es mit den Eltern die ersten Strampler oder das Mobiliar des Babyzimmers aussucht. Viele Kindertagesstätten unterstützen Eltern zudem dabei, ihre Kleinen „geschwisterfit“ zu machen: „Wir führen mit den Kindern Rollenspiele zum ‚Geschwister‘ durch, betrachten mit den zukünftigen großen Schwestern und Brüdern deren Babyfotos und erklären ihnen, dass sie früher auch mal klein und hilflos waren und was sie jetzt schon alles können“, erläutert die Erzieherin Svenja Hagen.

4. Verwandte und Freunde mit ins Boot holen

Auch Freunde und Verwandte sind wichtige Helfer für einen reibungslosen Start mit dem neuen Baby. Sie können dem älteren Kind mit einer großen Portion Aufmerksamkeit, Zuwendung und gemeinsamen Aktivitäten durch die turbulente Anfangszeit helfen. Wer zur Geburt dem Baby und dem älteren Geschwisterkind ein Geschenk mitbringt, verhindert Neid und zeigt dem „Stammhalter“, dass dies ein ganz besonderer Tag ist — für alle Beteiligten.

5. Das Geschwisterkind mithelfen lassen

Geschwisterkinder bei der Babypflege mithelfen lassen — so wird ihr Selbstbewusstsein in der neuen Familiensituation gestärkt. „Das ältere Kind kann hier viele positive Eindrücke sammeln. Es merkt, dass die Eltern seine Hilfe benötigen, beim Wickeln oder beim gemeinsamen Trösten“, unterstreicht Svenja Hagen. „Die Gewissheit, gebraucht zu werden, ist für Kinder ungemein wichtig. Und Babys sind fasziniert von den älteren Geschwistern. Oft gilt das erste glucksende Lachen ihnen und nicht den Eltern“, weiß Dr. Fabienne Becker-Stoll, Leiterin des Staatsinstituts für Frühpädagogik (IFP) in München.

6. Verständnis für den Erstgeborenen haben

Natürlich gibt es in den ersten Lebensmonaten des Säuglings Situationen, in denen er die ganze Aufmerksamkeit der Mutter fordert, zum Beispiel beim Stillen. „Das Baby verlangt viel Fürsorge, und es braucht sie unmittelbar. Wenn Mama gerade mit dem älteren Kind ein Buch liest und das Baby zu weinen beginnt, muss sie das Lesen unterbrechen und sich dem Säugling widmen“, sagt Dr. Fabienne Becker-Stoll. Gerade in diesen Momenten fühlt es sich häufig zurückgesetzt und reagiert eifersüchtig. Anfangs kann es auch vorkommen, dass das ältere Kind plötzlich Rückschritte in seiner Entwicklung macht und wieder in sein „Baby-Verhalten“ zurückfällt. Manche wollen nicht mehr alleine schlafen, wieder gestillt werden und eine Windel tragen. Oder sie versuchen mit allen Mitteln, die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich zu ziehen.

7. Dem Kind signalisieren: „Du bist mir wichtig“

Das ältere Kind muss spüren, dass beide Geschwister den gleichen Anteil an elterlicher Liebe bekommen — auch wenn das Baby zunächst noch mehr Hilfe beansprucht. „Es gibt viele verbale und nonverbale Zeichen, die dem großen Kind signalisieren: Du bist mir wichtig! Deshalb unbedingt loben, wenn sich das Kind positiv verhält“, rät Dr. Fabienne Becker-Stoll. „Die Eltern sollten nicht nur auf das Kind reagieren, wenn es etwas Negatives tut. Sonst merkt es schnell: Ich bekomme nur Aufmerksamkeit, wenn ich das Baby beispielsweise schlage.“ Wird das Geschwisterkind dem Baby gegenüber aber aggressiv, müssen Eltern sofort handeln. „Körperliche Attacken auf den Säugling sind ein ernsthaftes Alarmsignal. Das große Kind weiß sehr gut, dass es dem Baby damit wehtut. Sein Verhalten zeigt deutlich, dass es mehr ungeteilte Aufmerksamkeit braucht“, erklärt Dr. Fabienne Becker-Stoll. In diesem Fall sind Zeit und Zuwendung durch beide Elternteile oder Verwandte gefragt. „Gegebenenfalls kann eine betreuende Hebamme oder ein Gynäkologe die Notwendigkeit einer Haushaltshilfe bescheinigen, die der Familie unter die Arme greift. So wird die Mutter entlastet und kann mit dem „Großen“ feste Zeiten vereinbaren, möglichst ein- bis zweimal pro Tag, in denen er die Mutter nur für sich hat. □

FOTOS: GETTY IMAGES

Sichere Sache

Vom ersten Tag an braucht euer Kleines einen sicheren Platz im Auto: die Babyschale Aber welche ist gut? Und passt sie zum Auto? Hier Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Durchdacht: Drehbare Reboarder wie der von Joie passen ab Geburt (dann fährt das Kleine rückwärts mit) bis zu einer Körpergröße von 105 cm

Welche Sitze sind für die ersten Monate sinnvoll?
Nach der Geburt ist ein Sitz der Gruppe 0 (bis zehn Kilo bzw. sechs Monate) oder 0+ (bis 13 Kilo bzw. zwölf/15 Monate) richtig — geprüft nach der Norm ECE R44/04. Parallel dazu gibt es Systeme nach ECE R129 (i-Size-Sitze). Sie orientieren sich an der Größe des Kindes. Für welche Größe und bis zu welchem Gewicht der Sitz verwendet werden kann, steht auf dem Etikett.

Fährt mein Kind vorwärts oder rückwärts sicherer mit?
Die Babyschalen werden gegen die Fahrtrichtung eingebaut. Nach der i-Size-Norm sitzen die Minis mit dem Rücken zur Fahrtrichtung, bis sie 15 Monate alt sind.

Welcher Platz ist der sicherste?
Eigentlich wäre das der mittlere Sitz auf der Rückbank, aber dieser Platz darf in vielen Autos gar nicht mit einem Kindersitz belegt werden. Der Beifahrersitz hat den Vorteil, dass Papa oder Mama das Kind während der Fahrt nahe bei sich hat. Ganz wichtig: Bei einem rückwärts gerichteten Sitz muss der Beifahrer-Airbag immer ausgeschaltet sein! Und vorher bitte in der Gebrauchsanweisung des Autos nachlesen, ob auf dem Beifahrerplatz überhaupt ein Kindersitz montiert werden darf. Eine Isofix-Verankerung gibt es meist hinten links und rechts. Bequem für Eltern ist der rechte hintere Sitz: Von dieser Seite aus können sie das Kind besser reinheben und anschnallen.

Sitzt mein Kind in einem i-Size-Sitz sicherer?
Experte Rudolf Gerlach vom TÜV Rheinland, nennt vier Gründe, warum die i-Size-Sitze so sicher sind. Zum einen ist das Risiko, sie falsch einzubauen, einfach geringer. Zudem geben sie die Mindest- und Maximalgröße des Kindes ganz genau an. Auch sieht die Prüfnorm bei ihnen einen zusätzlichen dynamischen Seitenaufprall-Test vor. Und viertens fahren Kinder darin rückwärts, bis sie mindestens 15 Monate alt sind. Aber: Auch in Sitzen nach der Prüfnorm ECE R44/04, die noch immer gebaut und verkauft werden, sitzen Kinder sicher — wenn jene (und das gilt für jeden Sitz) korrekt eingebaut sind.

Kann man gebrauchte und ein paar Jahre alte Babyschalen, die noch top aussehen, verwenden?
Wenn ihr wirklich sicher wisst, dass der Sitz keinen Unfall hatte und die Schale auch nicht zwei Jahre im feuchten Keller stand: dann ja. „Auf keinen Fall eine gebrauchte Schale verwenden, bei der Sie diese Gewissheit nicht haben“, warnt Rudolf Gerlach. Und es muss die Bedienungsanleitung noch vorhanden sein, damit ihr den Sitz auch richtig in euer Auto einbauen könnt.

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: HERSTELLER, GETTY IMAGES

Langfristige Anschaffung: Viele Babysitze wachsen vom Kleinkindalter bis zum siebten Lebensjahr mit

Sollte ich eine Babywanne kaufen, die auf dem Kinderwagen befestigt wird?
Diese Babywannen werden quer auf dem Rücksitz montiert. Der Vorteil: Neugeborene und Frühchen können darin ganz flach liegen. „Wir empfehlen Wannen allerdings nur, wenn ein Neugeborenes aus gesundheitlichen Gründen liegend transportiert werden muss“, so Ingenieur Dr. Reinhard Kolke, Leiter für Test und Technik im ADAC Technik Zentrum in Landsberg am Lech.

Darf man einem Neugeborenen ein Kissen unter den Po schieben, wenn es in der Babyschale zu steil sitzt?
Reinhard Kolke rät davon ab. Eltern sollten nur Produkte verwenden, die genau zu ihrem Kindersitz passen, zum Beispiel ein Keilkissen, einen Sitzverkleinerer für Neugeborene oder einen speziellen Neigungsadapter für die jeweilige Babyschale. ☐

Superleicht: Modulare Babyschalen wie die Maxi-Cosi Coral wiegt nur 1,7 Kilo. Praktisch: Die Sicherheitsschale bleibt einfach im Auto

Wann kommt die

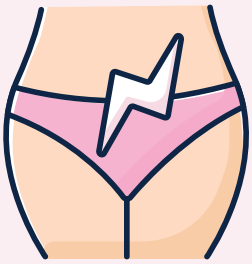
Liebesfrust statt Lust? Keine Sorge: Das geht ganz vielen Mamas und Papas so. Die Flaute kann aber auch eine Chance für einen Neubeginn im Bett sein

Lust zurück?

Die Geburt eines Kindes stellt das ganze Leben auf den Kopf – inklusive des Liebeslebens. In unserem neuen Buch erklärt Mama-Trainerin Birte Glang, wie es nach der Geburt zwischen frischgebackenen Eltern auch im Bett wieder rundläuft. Einen kleinen Auszug mit den wichtigsten Fragen und Antworten lest ihr hier

Wann darf ich wieder Geschlechtsverkehr haben?

Besonders im Wochenbett – das sind in der Regel die sechs bis acht Wochen nach der Entbindung – sollten sich alle frischgebackenen Mamas viel Ruhe gönnen. Häufig wird von medizinischer Seite geraten, mit dem Sex abzuwarten, bis der Wochenfluss versiegt ist. In diesem Zeitraum heilen nämlich die Verletzungen an der Gebärmutter, die durch die Ablösung der Plazenta entstanden sind.
Die Berliner Charité führte eine große Umfrage bei Müttern durch, bei der herauskam, dass 90 Prozent von ihnen ein halbes Jahr nach der Geburt wieder lustvollen Sex ohne Schmerzen hatten. Viele aber auch schon früher. Die meisten Mütter (40 Prozent) hatten laut dieser Studie sieben bis elf Wochen nach der Geburt das erste Mal wieder Sex. 25 Prozent warteten länger (drei bis sechs Monate). Ihr seht: Es gibt kein „normal". Der richtige Zeitpunkt ist dann, wenn ihr euch wieder bereit für den Geschlechtsverkehr fühlt. Hört auf euren Körper. Falls ihr Schmerzen während des Sex habt, gönnt euch noch etwas Ruhe oder versucht es mit einer anderen Stellung, bei der der Penis nicht so tief eindringen kann (siehe rechts).



Tut das erste Mal weh?

Das kann vorkommen! Versucht deshalb, entspannt zu bleiben. Denn je mehr ihr euch aus Angst vor den Schmerzen anspannt, umso unangenehmer kann der Sex tatsächlich für euch werden, denn dann verspannt sich der Beckenboden und womöglich auch die Dammmuskulatur. Es kann im schlimmsten Falle zu einem schmerzhaften Scheidenkrampf kommen. Sprecht mit eurem Partner darüber und probiert verschiedene Stellungen aus. Häufig eignet sich die Missionarsstellung mit einem Kissen unter dem Po oder auch eine Reiterstellung, in der ihr oben sitzt und die Tiefe des Eindringens besser bestimmen könnt. Auf der anderen Seite ist gar nicht gesagt, dass ihr überhaupt Schmerzen haben werdet: Es kann auch gut sein, dass alles einfach ganz wunderbar funktioniert. Und falls ihr mehrere Versuche braucht, bis es „klappt" und sich gut anfühlt, ist das doch auch absolut in Ordnung. Euer Körper ist übrigens ziemlich clever: Bei den meisten Frauen setzt die Lust intuitiv erst dann wieder ein, wenn der Körper sich ausreichend regeneriert hat. ▶

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

Kann es passieren, dass es jetzt länger dauert, bis ich zum Orgasmus komme?

Ja! Das hat damit zu tun, dass die Vorgänge in unserem Körper und in unserer Psyche sehr komplex sind. Eine Geburt ist ein einschneidendes Erlebnis und manches Mal leider auch ein Trauma für Körper und Seele. Viele Frauen leiden nach der Geburt unter Scheidentrockenheit, die den Sex mittels Penetration eher unangenehm bis hin zu schmerzvoll macht. Auch eine bei der Geburt verletzte Klitoris kann Grund dafür sein, dass ihr nicht so schnell oder erst mal gar nicht zum Höhepunkt kommt.
Vielen fällt es ja ohnehin schon schwer, beim Sex die Gedanken loszulassen und sich ganz darauf einzulassen – wenn auf einmal ein Baby da ist, dreht sich dieses Karussell meist noch schneller. Zudem fühlen sich viele Mütter nach Schwangerschaft und Entbindung unsicher und unwohl in ihrem Körper. Egal, ob solche Gedanken ihre Berechtigung haben oder nicht: Wenn sie plötzlich in den Kopf schnellen, ist es schwierig, sich auf den Sex zu konzentrieren und sich einfach fallenzulassen. Eines solltet ihr in jedem Fall wissen: Ihr seid nicht allein. Es kommt nicht selten vor, dass wir Frauen nach der Geburt für einige Wochen oder Monate nicht so einfach wie vorher zum Orgasmus kommen. Versucht es mit gezieltem Beckenbodentraining und habt Geduld.

Ist es normal, dass ich nicht mehr angefasst werden will?

Wieder ein klares: Ja! Normal ist, dass die Versorgung eures Kindes euch als Neu-Mama so sehr in Anspruch nimmt, dass schlicht und ergreifend keine Energie mehr für anderes da ist. Da kann sogar mal ein Streicheln eures Partners zu viel sein. Diese Anwandlung ist aber einfach einem klugen Schachzug der Natur geschuldet. Denn die richtet nach der Geburt erst einmal alles danach aus, dass es eurem Baby möglichst gut geht und es besonders viel Liebe und Aufmerksamkeit von der Mama bekommt. Ihr schüttet dazu Hormone aus, die schlicht und einfach eure Lust mindern.
Mich hat dieses Wissen damals etwas beruhigt, um ehrlich zu sein. Vielleicht geht es euch ja genauso. Und glaubt mir, mit ein bisschen Unterstützung ist in eurem Alltag bald wieder mehr Platz für Sex .

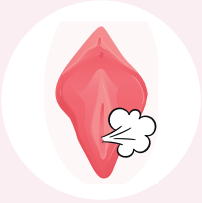
Unsere Expertin

BIRTE GLANG

... ist Schauspielerin, Model, gelernte Juristin, Mama von zwei Söhnen – und Gründerin der Marke „Move it Mama“. Ihre gleichnamige Fitness-App begleitet Frauen von der Schwangerschaft bis zur Rückbildung. Mehr Info: ***moveitmama.de***

Warum ist meine Scheide so trocken?

Scheidentrockenheit ist leider gar nicht so ungewöhnlich. Normalerweise bildet sich, wenn ihr erregt seid, das Vaginalsekret – unser natürliches Gleitmittel. Allerdings ist es auch stark hormongesteuert, und zwar durch Östrogene. Weil die nach der Geburt erst mal zurückgehen (unter anderem durch's Stillen), wird die Schleimhaut dünner und empfindlicher, die Vaginalflora kann aus dem Gleichgewicht geraten, was zu Scheidentrockenheit führt. Auch die Psyche kann einen Teil dazu beitragen.
Die gute Nachricht ist, dass sich euer Scheidenmilieu, sofern es hormonell aus dem Gleichgewicht geraten ist, in der Regel nach der Stillzeit meist automatisch wieder in den „Normalzustand" bringt. So lange empfehle ich euch, ein Gleitgel beim Geschlechtsverkehr zu verwenden.



Warum pupst meine Vagina beim Sex?

Das Phänomen des (übrigens völlig geruchsfreien) Scheidenpupses ist gerade nach natürlichen Geburten nicht unüblich. Die Vagina ist ein etwa acht bis zwölf Zentimeter langer Muskelschlauch, der wunderbar elastisch ist. Die Wände der Vagina können sich unheimlich dehnen, um Platz für das Baby während der Geburt zu schaffen.
Diese neuen, durch die Geburt veränderten Dimensionen eurer Vagina machen es leichter möglich, dass Luft von außen in sie eindringt, zum Beispiel beim Sex. Euer Partner pumpt sozusagen bei jedem Stoß Luft in die Vagina. Diese hält die Luft in sich, bis der Unterdruck gelöst wird, zum Beispiel durch vollständiges Herausziehen des Penis. Und ja, natürlich ist es erst mal ein wenig unangenehm, „Ich hab nicht gepupst, das war nur meine Vagina!", zu sagen. Vielleicht könnt ihr mit eurem Partner einfach darüber lachen, das Geräusch unter „Nachwehen der Geburt" verbuchen oder schlicht ignorieren.
Tröstlich: Mit der Zeit findet die Vagina zu ihrer Ausgangsform und Größe zurück, zumindest fast und meistens. Lasst euch bloß nicht den Spaß am Sex verderben – auch nicht durch den Scheidenpups! ☐

Warum laufen meine Brüste aus?

Sex in der ersten Zeit nach der Geburt kann sich nicht nur etwas anders anfühlen, sondern es passieren auch ungewöhnliche Dinge, dazu gehört auch, dass Muttermilch austreten kann. Sexuelle Erregung lässt tatsächlich die Milch fließen. Das liegt daran, dass das Hormon Oxytocin sowohl bei der Produktion von Muttermilch als auch beim Orgasmus eine wichtige Rolle spielt. Das Austreten der Muttermilch kann unschöne Flecken hinterlassen – das ist aber auch schon alles. Versucht, es mit Humor zu nehmen und sagt euch und auch eurem Partner: Muttermilch ist weder peinlich noch eklig. Wenn es euch stört, legt vorsorglich ein Handtuch drunter oder behaltet beim Sex einfach den BH an (mit Stilleinlagen). Aber vielleicht findet es euer Partner sogar schön und gar erotisch, who knows ...?

Unser Buchtipp zum Weiterlesen

Hand aufs Herz: Wie viele der hier aufgeführten Themen habt IHR schon heimlich gegoogelt? Für unseren neuen Ratgeber „Elternsex" haben wir Fragen gesammelt, die sich die meisten Frauen (und Männer!) vor, in und nach der Schwangerschaft stellen. Autorin Birte Glang gibt in Zusammenarbeit mit weiteren Experten Antworten – und verspricht: Eltern, die dieses Buch lesen, haben intensivere Orgasmen und garantiert öfter Sex! **192 Seiten, Junior Medien, 18,95 Euro**

FOTO/ILLUSTRATIONEN: PRIVAT, GETTY IMAGES

Blitzschneller Krümelfänger

DAS BRAUCHT IHR:

- PUL-Stoff: 50 cm (Höhe) x ca. 80 cm (Breite, entspricht idealerweise der Breite des Tisches)
- Gummikordel: ca. 3 m (bei Tischen über 80 cm Breite: Messt die Breite des Tisches, zieht 80 cm ab, verdoppelt die Differenz. Diesen Wert solltet ihr zu den 3 m Gummiband zuzählen.)
- 1 x Kordelstopper
- 2 x Kordelenden oder Perlen Größen: 68/74, 80/86, 92/98
- Zuschnitt: Rechteck von 80 cm (Breite) x 50 cm (Höhe)

FOTOS: EMF/ LEONIE BITTRICH

1 Das Rechteck aus PUL-Stoff zuschneiden. Näht dann 2 Tunnel für die Gummibänder: Klappt hierfür den Stoff an den beiden langen Kanten 2 cm auf die beschichtete Seite um. Näht die Tunnel mit weitem Geradstich und verriegelt Nahtbeginn und -ende gut.

2 Teilt das Gummiband in zwei Teile (Kindseite: 150 cm und Tischseite: Rest). Zieht sie mithilfe einer Sicherheitsnadel durch jeweils einen Tunnel, wobei sich an der oberen Stoffkante die Tischseite und an der unteren die Kindseite befindet.

3 Fixiert das Gummiband in beiden Tunneln mittig mit einer kleinen Verriegelungsnaht, näht dafür mehrmals vor und zurück. So kann das Band nicht durch den Tunnel zurückrutschen.

4 An der Oberkante (Tischseite) sichert ihr die Enden mit 2 Perlen oder Knoten. Diese Enden werden später um den Tisch gespannt und zur Schleife gebunden.

5 An der Unterseite des Krümelfängers könnt ihr beide Kordelenden durch einen Kordelstopper fädeln oder die Enden ebenfalls wie an der Oberkante sichern. Diese Kordel wird um die Stuhllehne hinter dem Kind gespannt.

Tipp: Verwendet in der Waschmaschine ein großes Wäschenetz, sodass sich die Gummikordeln nicht so stark verheddern.

BUCH-TIPP

It's magic: Ob Stoffwindeln, Lätzchen oder Matschhosen – PUL-Stoff ist wasserabweisend, atmungsaktiv und wie gemacht für Babys. Noch mehr geniale Nähideen findet ihr hier: „Nähen mit PUL-Stoffen", EMF, 10 Euro

Leben & erziehen

Schwangerschaft & Geburt

Ein Sonderheft der Redaktion Leben & erziehen

ABOSERVICE:
LEBEN & ERZIEHEN PressUp GmbH
Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?
ONLINE: leben-und-erziehen.de/abo
E-MAIL: bestellen@lebenunderziehen.de
TELEFON: 040/38 66 66-310

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

JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG
Willy-Brandt-Straße 51 · 20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0 · Fax 040/357 29 19-29
leben-und-erziehen.de · info@junior-medien.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG: Jan Wickmann (verantwortlich)

HERAUSGEBER: Christian Personn (fr.)

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

CONTENTMANAGEMENT: Antonia Müller,
cm@junior-medien.de

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

MITARBEITER DIESER AUSGABE:
Petra Heimann, Jana Kalla, Michelle Kröger, Andrea Leim,
Irlana Nörtemann, Martin Piecha, Claudia Weingärtner, ,

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

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

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

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

Anna Babina (Sales und Projektmanagement),
sTel. 040/357 29 19-15,
a.babina@junior-medien.de

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

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

PRODUKTION, DISTRIBUTION, FINANZEN:
Janina Latza

ABO-MARKETING: Ralf Gutekunst

SCHLUSSREDAKTION: Lektornet

DRUCK: Vogel Druck, Höchberg

VERTRIEB: PressUp GmbH, Hamburg

Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos.

Perfektes Geschenk für frischgebackene Eltern: Magazin + Prämie!

Zum Schmusen
Dieser süße Schnuffeltuch-Hase von Sigikid hat das Zeug zum ersten Lieblingsspielzeug! Altersempfehlung: 0 bis 36 Monate, Größe (B x H x L in cm): 20 x 8 x 23

Willkommen, Baby!

Ihr habt Freunde, die gerade Nachwuchs bekommen haben – und seid auf der Suche nach einer Überraschung? Dann verschenkt doch ein Abo* von uns! Mit:

- Sigikid Schnuffeltuch-Hase
- 10 Ausgaben Leben & erziehen
- 4 Leben & erziehen-Sonderhefte

Jetzt bestellen & Freude bereiten!

***Das Abo kostet** euch nur 49 Euro im Jahr (7 % Prozent günstiger), die Prämie gibt' s kostenlos dazu. Achtung: Im Bestellprozess abweichende Liefer-adresse angeben.

SCAN MICH!

Hier bestellen!

leben-und-erziehen.de/abo
040-696 383 939

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

• TRUSTED QUALITY SINCE 1921 •

RUST-OLEUM®

Little Stars

Die neue Produktlinie von Rust-Oleum legt nicht nur Wert auf eine große Farbenvielfalt, auch das Thema Sicherheit wird bei „Little Stars“ besonders großgeschrieben.

Speziell für das Kinderzimmer entwickelt und mit dem EU Ekolabel und Eurofins Indoor Air Comfort Gold zertifiziert, absorbiert die luftreinigende Wandfarbe der Linie bis zu fünf Jahre schädliche Schmutzpartikel wie Formaldehyd aus der Luft.

Hier gibt es viele Anregungen für eigene Kreationen – nicht nur für‘s Kinderzimmer:

www.rustoleumdiy.de

NEU

INDOOR AIR COMFORT eurofins GOLD CERTIFIED PRODUCT

EU Ecolabel www.ecolabel.eu

GEWINNSPIEL

Teilnehmen bis zum 31.12.2022 unter **www.rustoleumdiy.de/gewinnspiel** oder scannen Sie einfach den QR-Code.

Sie möchten die Farben von Little Stars direkt ausprobieren? Mit etwas Glück gewinnen Sie ein tolles Set im Wert von etwa 250,- Euro!

Darin enthalten sind Möbel-Spielzeuglack, Schultafellack, luftreinigende Wandfarbe, einige Sprühfarben wie Glitzermagie und Leuchtfarbe.