

WAS  
ZÄHLT,  
IST  
FAMILIE

**Leben**  
& erziehen

4/2023 Deutschland 3,50 € • Österreich 3,90 € • Schweiz 5,30 sfr • BeNeLux 4,00 € • Italien 4,60 € • Spanien 4,60 €

# Schwangerschaft & Geburt

Willkommen,  
Baby

## NESTBAU

Kinderzimmer einrichten  
ohne Stress – so gelingt's

## KOFFER PACKEN

Der erste Urlaub mit  
Baby: Die besten Tipps  
für entspannte Tage

## PSST...

Wir verraten euch  
das Geheimnis  
ruhiger Nächte

## BYE-BYE BRUST

Schritt für Schritt  
vom Abstillen zum  
Fläschchen

# *Kleine Durchstarter*

Vom ersten Lächeln bis zur Trotzphase:  
Diese acht Wachstumsschübe sind für Minis und Eltern wichtig





# DER MYTHEN- CHECK

Fördert Sekt die Milchbildung?  
Reinigt Dreck den Magen?  
Machen nasse Haare krank?

Deutschlands sympathischste  
Kinderärztin erklärt, welche  
Glaubenssätze niemand mehr  
verbreiten sollte - und womit  
ihr den Minis wirklich hilft.



„Dir hat es doch auch nicht geschadet...“ Wer diesen Satz schon einmal gehört hat, braucht dieses Buch! Denn vieles, was damals galt, ist heute nicht nur überholt – sondern sogar schädlich für die Entwicklung von Babys und Kindern. Ein Muss für (Groß-)Eltern!

ISBN: 978-3-910509-06-1



UNSERE AUTORIN

**Dr. med. Celine Schlager**

...arbeitet als Ärztin in einer Kinderklinik und ist selbst Mama. Bei Instagram hat sie sich als @dr.med.celine eine Community mit mehr als 60.000 Followern aufgebaut.

neu!



Foto: Lea Oriburg; Illustrationen: Getty Images

DIE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN

findet ihr im gut sortierten Buchhandel und auf Amazon.

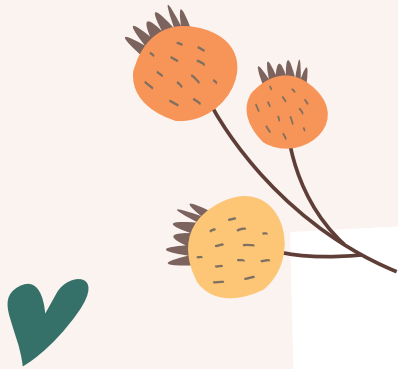
 **Thalia**

**Weltbild.de**

**Hugendubel.de**  
Das Lesen ist schön!

**OSIANDER.de**  
Bücher seit 1876

**Leben**  
& erziehen  
WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



Wickeln, baden,  
eincremen  
S. 26



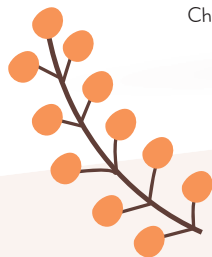
# Willkommen!



... und erst einmal: herzlichen Glückwunsch! Vermutlich geht es euch ähnlich wie mir: Den Moment mit den berühmten zwei Strichen tragen wir für immer im Herzen. Ich erinnere mich an meinen positiven Schwangerschaftstest, als sei es gestern gewesen – und das nicht nur, weil ich ihn in einem Hotelzimmer in Johannesburg machte, nachdem mich ein Skorpion aus dem Schlaf gekitzelt hatte. In diesem Sonderheft haben wir euch zusammengestellt, was für den neuen Lebensabschnitt wichtig ist. Ich wünsche euch eine tolle Zeit mit Kugelbauch – und eine Geburt, die ihr mindestens genauso gern erinnert wie die Minute der frohen Botschaft. Eure

*Claudia Weingärtner*

Chefredakteurin *Leben & erziehen*



Babyzimmer  
einrichten  
S. 34



Hebamme finden  
S. 10



**Viel Spaß mit diesem Sonderheft!**  
Die Zeitschrift *Leben & erziehen* findet ihr jeden Monat neu am Kiosk. Noch einfacher wird es mit einem Abo: Ihr habt jede Ausgabe von *Leben & erziehen* pünktlich im Briefkasten und bekommt eine tolle Prämie.

**Einfach anrufen und bestellen:** 040/386 66 63 10  
**Oder online bestellen:** [leben-und-erziehen.de/abo](http://leben-und-erziehen.de/abo)

**Redaktion**  
Leben & erziehen, Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg  
Telefon: 040/357 29 19-0, E-Mail: [redaktion@junior-medien.de](mailto:redaktion@junior-medien.de)

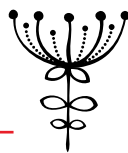
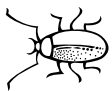
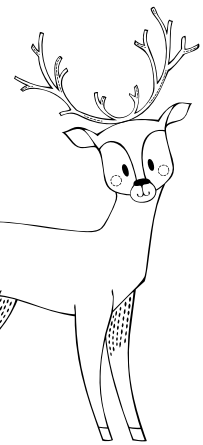




### WAU, SIND DIE NIEDLICH!

Die tun nichts, die wollen nur schmusen:  
2 Baby-Langarm-Bodys mit Hundeprent, aus  
100 % Bio-Baumwolle, GOTS zertifiziert – perfekt  
für kuschelige Tage mit Mama auf dem Sofa.

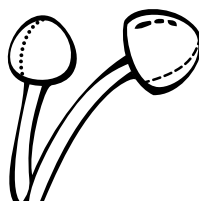
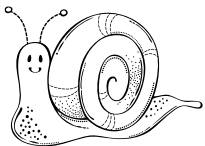
Größe 50/56 bis 98/104,  
2er-Set etwa 15 Euro,  
[tchibo.de](http://tchibo.de)



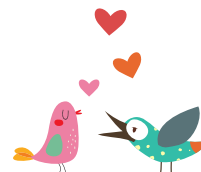
## 78 %

Bei so vielen Säuglingen und Kleinkindern  
in Deutschland ist der Gesundheitszustand „sehr  
gut“ – so das Ergebnis einer repräsentativen Studie  
des Nationalen Zentrums Frühe Hilfen (NZFH).

Bei Kindern, die in einem armutsbelasteten  
Familienumfeld aufwachsen, gilt dies nur für  
64 Prozent. 21 Prozent der Kinder, deren Familien  
von Armut betroffen sind, sind überdies nicht  
altersgerecht entwickelt.



# MA GA ZIN



*Was das  
Leben schöner  
macht*

## STILLFREUNDLICHE BETRIEBE

Stillen wirkt sich positiv auf die Gesundheit  
von Mutter und Kind aus – und davon  
profitiert auch der Arbeitgeber.

Maria Flothkötter, Leiterin des Netzwerks

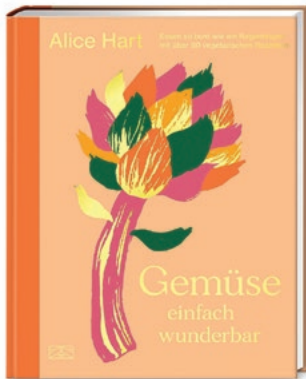
„Gesund ins Leben“, sagt dazu:

„Oft ist es ganz einfach, stillfreundlich  
zu werden. Stimmen Sie Zeiten zum  
Stillen oder Abpumpen ab und  
schaffen Sie Bedingungen,  
die die Privatsphäre der Mutter  
sicherstellen.“ Denn gesunde  
Frauen mit gesunden Kindern  
haben tendenziell weniger  
Fehlzeiten. Ein guter Grund,  
stillende Mütter zu  
unterstützen.

**Mehr Infos:**  
[gesund-ins-leben.de](http://gesund-ins-leben.de)



## Unsere Top 3 GESUNDHEITS-BÜCHER



### „GEMÜSE EINFACH WUNDEBAR“

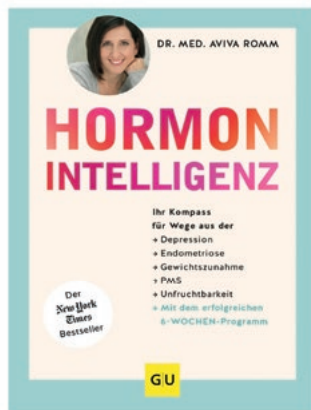
Gemüse bildet das Fundament einer gesunden Ernährung. Wie vielfältig, bunt und abwechslungsreich pflanzenbasierte Kost sein kann, zeigt die Köchin und Ernährungsberaterin Alice Hart in ihren 80 saisonalen

Rezepten. Sie kocht sich durchs Gartenjahr und kombiniert alles mit aufregenden Aromen. Einfach nur yummy!

ZS Verlag, 29,99 Euro

### „HORMON- INTELLIGENZ“

„Willkommen zu einer neuen Frauengesundheit“ – die Hebamme und Ärztin Dr. Aviva Romm lädt uns zu einer Entdeckungsreise durch die wunderbare Welt der Hormone ein. Ihr Ansatz: Schluss mit falschen Behandlungen. Ihr Motto: Wenn unsere Hormone nicht happy sind, sind wir es auch nicht. Ein Ratgeber, der uns alle angeht.



Gräfe und Unzer, 29,99 Euro

### „DER ZUCKER-KOMPASS“



Dass zu viel Zucker krank macht, ist nicht neu. Doch wie gefährlich der weiße Stoff wirklich ist, erklären die beiden Expertinnen hier an Hand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse. Umso wichtiger, dass schon in der Schwangerschaft der süße Konsum reduziert werden sollte. Auch als E-Book erhältlich.

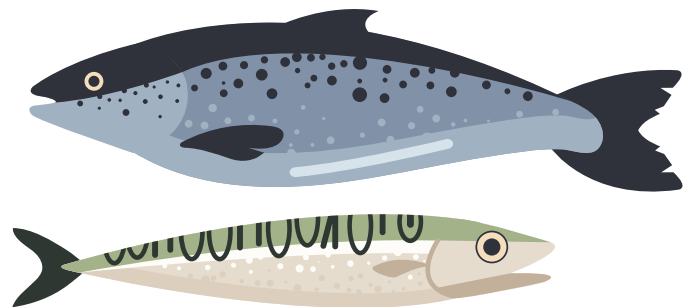
Trias, 14,99 Euro



### KUNSTSTOFF STATT GLAS

Wer mit Baby mobil ist, freut sich über jedes Gramm, das sich einsparen lässt. Die „Cherry Green“-Weithalsflasche gibt es jetzt auch aus leichtem, nachhaltigem Kunststoff. Sie liegt gut in Mamas Hand und lässt sich ideal mit dem Stillen kombinieren. Der kirschförmige Sauger aus weichem Naturlatex ist der Mutterbrust nachempfunden, die extrabreite Lippenauflage sorgt für natürliches Trinkgefühl.

150 bzw. 260 ml, ab etwa 8 Euro, nip.family



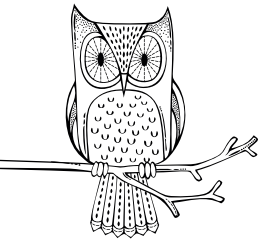
### VERZEHREMPFEHLUNG FÜR SCHWANGERE

Fisch enthält wichtige Nährstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Allerdings kann sich über die marine Nahrungskette Methylquecksilber in Fischen anreichern. Besonders sensibel gegenüber der nervenschädigenden Wirkung von Methylquecksilber sind ungeborene Kinder und Säuglinge. Für Schwangere und Stillende gelten daher spezielle Ernährungsempfehlungen für Hai (Schillerlocke), Schwertfisch, Heilbutt und Thunfisch.

Mehr Infos: [bfr.bund.de](http://bfr.bund.de)



## UNSERE LIEBLINGE



### SANFT EINSCHLAFEN

Wenn das Baby (endlich) tief schlummert könnt ihr euch auch entspannen. Dank des 6-Stunden-Timers lässt sich die super-süße LED-Wandleuchte „Teddybär“ bequem per Fernbedienung ein- und ausschalten.

**Etwa 14 Euro, Lights4fun, über amazon.de**



ANZEIGE



### MIT LIEBE GESTALTET

Die Vorfreude aufs Neugeborene ist riesig und die Zeit kann gar nicht schnell genug vergehen. Mit dem CreArt – Malen nach Zahlen „Hello Baby“ von Ravensburger kann die werdende Mama die letzten Wochen vor der Geburt kreativ nutzen und niedliche Kunstwerke für das Babyzimmer selbst kreieren. Die süßen Motive „Cute Polar Bear“ und „Little Fox“ laden dabei zum Entspannen und Träumen ein.

**Komplett-Set mit zwei Maltafeln, Größe: 18 x 24 cm, etwa 30 Euro, ravsburger.de**



### SOZIALES SCHAUKEL- ERLEBNIS

Ab dem achten Monat kann der Spaß losgehen – und das bis zum 13-ten Lebensjahr: Die mitwachsende Kinderschaukel „Flip“ von Nido besteht zu 90 % aus natürlichen, nachwachsenden Materialen und wird fair und sozial in Deutschland gefertigt.

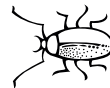
Und mit dem Kauf werden soziale Projekte unterstützt.

**Von 8 Monaten bis 13 Jahren, etwa 269 Euro, über afilii.com**

### SÜSSE SCHACHTELN

Stofftiere, Schnuffeltücher, Spielzeug – die niedlichen Aufbewahrungsboxen „Pandafreunde“ bieten jede Menge Platz und schaffen Ordnung. Mit Tragegriff, Größe: 29 x 29 x 29 cm.

**3er-Set, etwa 30 Euro, vertbaudet.de**



### SCHÖNE ERINNERUNG

Erst das perfekte Geschenk zur Geburt – inklusive der integrierten „Finanzspritze“ für das Neugeborene – dann niedlicher Hingucker im Babyzimmer. Das personalisierte Kissen lässt sich Wahlweise mit Foto oder persönlichem Schriftzug gestalten.

**Ab etwa 13 Euro, de.personello.com**



# Oliver furniture



## Babyboom nach Covid-Lockerungen?

Von Januar bis Mai 2021 sind in Deutschland nach Angaben des Statistischen Bundesamtes (Destatis) rund 315 000 Kinder zur Welt gekommen. Damit stieg die Zahl der Geburten im Vergleich zum Vorjahreszeitraum leicht um 1,4 Prozent. Ein deutlicher Anstieg der Geburtenzahl war nur im März 2021 zu beobachten, als sechs Prozent oder rund 3 700 mehr Babys geboren wurden als im März 2020.

In den übrigen von der einsetzenden Corona-Pandemie geprägten Monaten war die Entwicklung unauffällig. Der von vielen prophezeite Babyboom, ausgelöst durch den ersten Lockdown im Frühling 2020, war ja ausgeblieben – doch danach ging es in den Schlafzimmern hierzulande offenbar rund: Im Februar 2021 gab es einen leichten Anstieg der Geburtenrate. 2022 war es damit jedoch schon wieder vorbei. Laut Statistischem Bundesamt kamen in dem Jahr 7 Prozent weniger Kinder in Deutschland zur Welt.

## Tipps zum Schwangerwerden

### 1. Aufhören zu verhüten

„Bei der Pille kann die Frau direkt im nächsten Zyklus schwanger werden“, erklärt die Frauenärztin Dr. Claudia Schumann-Doermer. „Wird die Spirale gezogen, sollte eine Blutung abgewartet werden, damit sich die Gebärmutter-schleimhaut regenerieren kann.“ Generell gilt natürlich: Wie lange es dauert, bis eine Frau schwanger wird, ist individuell unterschiedlich.

### 2. Folsäure nehmen

Das wasserlösliche Vitamin Folsäure trägt zur Zellteilung bei und fördert das Wachstum und die Entwicklung der Zellen des ungeborenen Kindes. Häufige Fehlbildungen, die durch Folsäuremangel entstehen, sind ein offener Rücken (Spina bifida). Optimalerweise sollte die Folsäure mindestens vier Wochen vor der Empfängnis eingenommen werden.

## UNSERE EXPERTIN



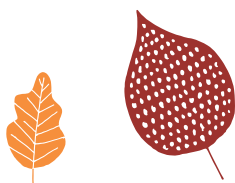
**Dr. med. Claudia Schumann-Doermer**

... ist Frauenärztin und Psychotherapeutin. Sie lebt und arbeitet in Northeim. Bis 2014 hatte sie eine eigene Praxis, war anschließend im Vorstand der Deutsche Gesellschaft für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und widmet sich eigenen Projekten wie dem Schreiben von Büchern sowie ihren Kindern und Enkeln.

ILLUSTRATIONEN/FOTO : GETTY IMAGES, PRIVAT

# Frühlingsgefühle im Herbst

Paare, die sich ein Kind wünschen, das im Sommer Geburtstag hat, sollten im Herbst darüber nachdenken, mit der Verhütung aufzuhören. Tatsächlich werden die meisten Babys schon seit Jahren zwischen September und November gezeugt





### 3. Die fruchtbaren Tage erkennen

Am fruchtbarsten sind Frauen am Tag des Eisprungs und am Tag danach. Der Eisprung findet bei den meisten Frauen etwa 14 Tage vor der nächsten Periode statt. „Einige spüren ein Ziehen im Bauch, andere bemerken den Abgang des Fruchtbarekeitsschleims“, erklärt Frauenärztin Schumann-Doermer. Auch Apps und Eisprungrechner können helfen. „Da Spermien sich vier bis fünf Tage im Körper der Frau halten, sollten Paare mit Kinderwunsch am besten an den Tagen vor dem Eisprung häufiger miteinander schlafen.“ Ist der Mann davor einige Tage enthaltsam, sind die Spermien fruchtbarer.

### 4. Gesund leben



Frauen sollten auf Alkohol verzichten, weil dieser dem Ungeborenen erheblich schadet. Bei Männern, die stark rauchen, ist eine schlechtere Spermienqualität wissenschaftlich nachgewiesen. Über zu viel Stress sollten sich Paare keinen Stress machen. Schumann-Doermer: „Ob man durch die Welt jettet oder zu Hause auf dem Sofa liegt, hat laut Studien zu unerfüllten Kinderwünschen nichts mit dem Einnisten der Eizelle zu tun“, so die Gynäkologin. Jeder sollte einfach auf sich und seine Bedürfnisse achtgeben.

### 5. Mit der Frauenärztin sprechen

Die checkt dann noch mal, ob zum Beispiel alle wichtigen Impfungen wie Keuchhusten und Windpocken auf Stand sind. „Auch eine Impfung gegen das Coronavirus ist für Paare mit Kinderwunsch sehr sinnvoll, denn schwere Verläufe während einer Schwangerschaft sind sinnbildlich doppelt schwer. Warten Sie damit nicht bis nach der Geburt“, rät die Medizinerin. □

Die Nr.1  
Schwangerschafts- & Frauen  
Vitamine\*



Rundum versorgt  
vom 1. Moment!



Von Expert\*innen entwickelt,  
umfassend versorgt:

- ♥ Begleitet Dich bei Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit



- ♥ Mit Folsäure, Eisen, DHA, Jod und vielen weiteren Nährstoffen
- ♥ Erhältlich in Drogeriemärkten, Supermärkten und im Online Handel



Gratis  
Ratgeber zum  
downloaden

tetesept:

\*Quelle: NielsenIQ, MarketTrack, Vitamine & Mineralstoffe, Zielgruppe Frauen, Umsatz in €, Deutschland, LEH+DM, MAT KW 31/2023.



# Hebamme finden – eine wichtige Wahl

Schwangerschaft und Geburt sind zweifellos die aufregendsten Phasen im Leben einer Frau. Und in diesen ereignisreichen Monaten spielt die Hebamme eine entscheidende Rolle. Doch ab wann ist der richtige Zeitpunkt, sich eine zu suchen?

Wir sagen euch, wie ihr bei eurer Suche am besten vorgeht

## Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Die Suche nach einer Hebamme sollte im Idealfall schon in den ersten Wochen eurer Schwangerschaft beginnen. Sobald ihr von eurer Schwangerschaft erfahrt, ist es ratsam, sich nach einer geeigneten Hebamme umzusehen. Frühzeitig eine Hebamme zu finden, ermöglicht eine kontinuierliche Betreuung während der Schwangerschaft und eine umfassende Vorbereitung auf die Geburt. Hebammen bieten medizinische Unterstützung sowie wertvolle Ratschläge und emotionale Begleitung.

## Wie findet ihr die für euch Richtige?

Die Auswahl der passenden Hebamme ist von großer Bedeutung. Startet eure Suche, indem ihr Empfehlungen von Freundinnen, Familienangehörigen oder eurem/eurer Frauenarzt/-ärztin einholt. Auch Online-Plattformen und Hebammenverzeichnisse können hilfreich sein. Wichtiger noch ist die persönliche Chemie zwischen euch und der Hebamme. Plant unbedingt Kennenlerngespräche ein, um herauszufinden, ob ihr euch wohl und verstanden fühlt. Achtet darauf, dass die Hebamme in eurer Region tätig und zeitlich flexibel ist.

## Welche Leistungen werden angeboten?

Hebammen bieten ein breites Spektrum an Leistungen an, das weit über die Geburtsbegleitung hinausgeht. Während der Schwangerschaft unterstützen sie euch bei Fragen zu Ernährung, Bewegung und Geburtsvorbereitungen. Während der Geburt stehen sie euch bei, bieten Schmerzlinderungstechniken an und sorgen für eine sichere Geburt. Dann begleiten sie euch im Wochenbett, helfen bei der Stillberatung und unterstützen euch bei der Rückbildungsgymnastik. Ihre umfassende Hilfe gewährleistet, dass ihr euch rundum betreut fühlt.

## Warum eine frühzeitige Suche starten?

Erstens habt ihr genug Zeit, verschiedene Hebammen kennenzulernen und diejenige auszuwählen, die am besten zu euch passt. Zweitens könnt ihr von Beginn an von den Ratschlägen und medizinischen Kontrollen eurer Hebamme profitieren. Drittens könnt ihr sicher sein, dass ihr während der gesamten Schwangerschaft und Geburt eine vertraute Begleitung habt. Dies kann Ängste und Unsicherheiten mindern und das gesamte Geburts-erlebnis positiv gestalten. □



Insgesamt ist es also empfehlenswert, frühzeitig auf die Suche nach einer Hebamme zu gehen, um eine umfassende Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sicherzustellen. Macht euch auf die Suche, sobald ihr von eurer Schwangerschaft erfahrt. Und nehmt euch die Zeit, die perfekte Hebamme für eure Bedürfnisse zu finden. Die Unterstützung einer kompetenten und einfühlsamen Hebamme kann die Geburt zu einem wunderbaren und positiven Erlebnis für euch und euer Baby machen.

# *Krank mit Kugelbauch?*

## Das hilft!

Du bist schwanger – und total erkältet?  
Unsere Autorin Silke  
hat vor den Geburten ihrer Kinder ganz  
unterschiedliche Meinungen zu Medikamenten in der  
Schwangerschaft erhalten. Und weiß heute:  
Man darf mehr tun als lediglich  
abwarten und Tee trinken



**Silke Schröckert** kränkelte in beiden Schwangerschaften. Ihr Sohn Tom ist inzwischen neun, ihre Tochter Mina sechs Jahre alt



**M**it einem röhrenden Geräusch ziehe ich die Rotze hoch in meine rote Nase. Mein Hausarzt reicht mir kommentarlos eine Box Papiertaschentücher. Peinlich berührt, nehme ich eins und schnaube hinein. Der Plastikstuhl in der Praxis ist unbequem und quietscht. Mein

Kopf fühlt sich dicker an als mein Schwangerschaftsbauch. Die Ohren sind dicht, der Hals kratzt. Ich will ins Bett und schlafen. Geht aber nicht, habe ich probiert. Durch die Nase bekomme ich keine Luft. Und beim Atmen durch den Mund werden die Halsschmerzen noch stärker.

„Ist Aspirin Complex wirklich so schlimm fürs Baby?“, hake ich nach. Es will nicht in meinen dröhnenden Kopf, dass etwas, das uns Erwachsenen guttut, für ein ungeborenes Kind so schlecht sein soll. Mein Arzt wiederholt eindringlich, dass ich meine gewohnten Grippemittel unter keinen Umständen einnehmen darf. Auch kein Dolo-Dobendan, um den Halsschmerz zu betäuben. Und kein abschwellendes Nasenspray. Mein geliebtes Grippostad verbietet er mir erst recht. Am Ende verlasse ich die Praxis ohne seinen Segen für irgendeines der Medikamente aus

meiner Hausapotheke. Dafür mit dem Tipp, ich solle „ganz viel Tee trinken“. Witzbold, als ob ich durch die Schwangerschaft nicht ohnehin ständig auf Toilette rennen müsste.

### **Schnupfen, Schmerzen, Husten, Tränen**

Ich weiß, eine Erkältung ist nicht das Ende der Welt. Und dennoch: Wenn man sich in seinem eigenen Körper ohnehin ungewohnt fremd fühlt und der Hormonhaushalt Kettenkarussell fährt, dann sind eine verstopfte Nase und ein dröhnender Schädel schnell genau der Tropfen, der die Tränenrüsen zum Überlaufen bringt.

Nach dem oben beschriebenen Arztbesuch passierte genau das: Ich heulte los. Die strikte „Keine-Medikamente-in-der-Schwangerschaft“-Ansprache meines Arztes fühlte sich an wie ein Schlag ins verrotzte Gesicht. Dennoch hielt ich mich natürlich daran. Und quälte mich, meinen Babybauch und meinen dicken Schädel durch die nächsten Tage mit nichts als vielen Kannen Tee (und unzähligen Toilettengängen).

### **Zwei Ärzte, zwei Meinungen**

Knapp drei Jahre später bin ich wieder schwanger – und noch stärker erkältet als beim ersten Mal. Doch der Zufall bringt mich dieses Mal zur Urlaubsvertretung meines Hausarztes. Und die eröffnet mir eine völlig neue Welt voller schmerz- und ►



schnodderlindernder Möglichkeiten. Denn die Null-Medikamente-Regel, die mein Arzt während meiner ersten Schwangerschaft aufgestellt hatte, entkräftet sie. Und gibt mir nicht nur die direkte Einnahme-Erlaubnis für zwei rettende Helfer, sondern auch einen wertvollen Tipp für alle weiteren Medikamente.

Mir haben diese Infos (siehe rechts) die kommenden Tage und Nächte gerettet – und damit die gesamte Schwangerschaft erleichtert. Im besten Fall kommt ihr natürlich gesund durch die Schwangerschaft. Im zweitbesten Fall aber helfen euch die Tipps genauso sehr, wie sie damals mir geholfen haben. Gute Besserung! □

Erlaubt

## Abschwellendes Nasenspray

Nasenspray, das die Atemwege frei macht, darf laut Beipackzettel nur „auf Anraten des Arztes“ und „nur nachdem dieser eine sorgfältige Nutzen/Risiko-Abwägung vorgenommen hat“, angewendet werden. Das hatte meine Ärztin getan – und meine ungestörte Nachtruhe als ausreichend hohen Nutzen eingestuft. Während der Schwangerschaft und Stillzeit darf die empfohlene Dosierung natürlich nicht überschritten werden. „Ich empfehle immer, zuerst die Kindernasensprays zu versuchen, denn die sind noch niedriger dosiert“, erklärt Dr. med. Kerstin Behnke. „Wenn das nicht ausreichen sollte, darf man auch die für Erwachsene nehmen“, so die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe.

Erlaubt

## Halsschmerzpastillen

Tabletten mit betäubender Wirkung – wie mein geliebtes Dolo-Dobendan – sollen Experten zufolge in der Schwangerschaft nicht zum Einsatz kommen. Doch es gibt Alternativen, deren Wirkstoffe vollkommen unbedenklich sind, zum Beispiel Pastillen mit Auszug aus Isländisch Moos: „Sie bilden einen Schutzfilm, der die Schleimhäute in Mundhöhle und Rachen befeuchtet und vor trockener Atemluft abschirmt“, erklärt Dr. med. Kerstin Behnke. Das lindert Heiserkeit und Hustenreiz und kann weiteren Beschwerden durch Mundtrockenheit vorbeugen. Mir haben die Pastillen von „Isla Moos“ geholfen.

## Alle Medikamente im Check

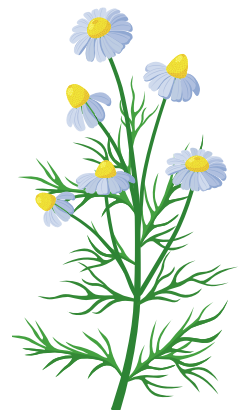
Ob ein Medikament in der Schwangerschaft eingenommen werden darf, könnt ihr selbst online checken: Das Bundesgesundheitsministerium hat eine Datenbank zur Sicherheit von Arzneimitteln während Schwangerschaft und Stillzeit online zugänglich gemacht. Hier könnt ihr euch über 400 Wirkstoffe und Medikamente informieren.

**Die Datenbank findet ihr unter [embryotox.de](http://embryotox.de)**

## Die gehen immer: Hausmittel als Helfer

*Wenn euch natürliche Hilfe lieber ist, probiert diese bewährten Hausmittel aus:*

- Gegen eine verstopfte Nase hilft Inhalieren, zum Beispiel mit Kamille- oder Fenchelzusatz.
- Meersalzlösungen, zum Beispiel Salzwasser-Nasensprays, halten die Nasenschleimhaut feucht.
- Viel trinken unterstützt die Abwehrfunktion der Schleimhäute.
- Zwiebeln helfen gegen Ohrenschmerzen: Zwiebelwürfel in der Pfanne erhitzen, in einen Waschlappen füllen und auf das Ohr legen.
- Gegen einen kratzenden Hals hilft Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee.





# Ist mein Kind vor Folgen einer Meningokokken-Erkrankung umfassend geschützt?



Meningokokken-Erkrankungen sind sehr selten, können aber innerhalb weniger Stunden lebensbedrohlich werden. 1 von 5 Patienten kämpft mit Folgen wie dem Verlust von Gliedmaßen oder Narben, wie die kleine Leonie. Babys und Kleinkinder unter 2 Jahren haben das höchste Erkrankungsrisiko. Es gibt mehrere Meningokokken-Gruppen und daher verschiedene Impfungen für einen bestmöglichen Schutz vor der Erkrankung.

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



[meningitis-bewegt.de](https://meningitis-bewegt.de)



**CHECK-  
LISTE**

FOTOS/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES, PRIVAT





# für die Entbindung

Ein Geburtsplan ist eigentlich eine feine Sache! Sich gedanklich vorzubereiten und aufzuschreiben, was man sich wünscht – und was nicht. Unsere Autorin ist Hebamme und meint: So ein Plan ist gut, aber übertreibt es nicht



**E**ine Geburt ist nicht nur ein Wunder, sondern sie wirft viele Fragen auf – vor allem wenn ihr das erste Mal ein Kind bekommt. Alles ist gefühlt Neuland, und ihr wisst nicht, was auf euch zukommt. Ihr könnt euch informieren, wie eine Geburt abläuft. Input gibt es von eurer Hebamme oder dem Frauenarzt, ihr könnt Zeitschriften lesen und Bücher – und Dr. Google ist auch noch da. Aber das A und O sind die Gespräche zwischen den Mitarbeitern der Klinik, in der die Geburt stattfinden soll, und den werdenden Eltern. Allerdings gibt es einen Haken: Diejenigen, die die Schwangere bei der Geburt betreuen, müssen sich Zeit für notwendige Gespräche nehmen. Und daran scheitert es meistens. Anmeldegespräche in der Klinik bekommen einen kurzen Time-Slot zugewiesen. Sobald die Schwangere Luft holt, um eine Frage zu stellen, wird sie schon wieder zur Tür hinausgeschoben. Das ist weder für euch noch für die Mitarbeiter befriedigend. Denn eigentlich wünschen sich beide Seiten eine Betreuung, die von Beginn an „rund“ ist und keine Fragen offenlässt.



## UNSERE EXPERTIN Kerstin Lükig

arbeitet als Hebamme und Journalistin in Berlin. Sie ist Mutter von fünf Töchtern und zwei Söhnen

### Schreibt nicht mehr als maximal eine Seite

Daher ist es eine gute Idee, sich gedanklich auf die Entbindung vorzubereiten. Im Vorfeld die wichtigsten Fragen zu bündeln und Wünsche, Vorstellungen, Ideen aufzuschreiben. Wenn ihr eure Notizen bei der Entbindung dabeihabt, fällt es euch leichter, einen klaren Kopf zu behalten und Entscheidungen zu treffen. Auch die Hebamme, die euch bei der Geburt unterstützt, wird sich über eure Mithilfe freuen, die ihr letztendlich ein Stück weit die Arbeit erleichtert. Damit das auch wirklich der Fall ist, eine Bitte: Schreibt keine zehn Seiten mit detaillierten Vorgaben, was ihr gern wann zu trinken hättet und wie ihr in welcher Phase angesprochen werden dürft. Geburten sind nicht planbar, und für keine Hebamme der Welt ist es machbar, sich vorher Romane durchzulesen. Beschränkt euch auf eine DIN-A4-Seite. Mehr überfordert alle Beteiligten. ▶

ANZEIGE

Die Baby- und Kinderpflegelinie Germacare wurde dafür entwickelt, die sensible Haut der Kleinsten auf natürliche Art zu schützen. Ihre außergewöhnlichen Pflegeeigenschaften verdanken die Germacare Produkte einem besonderen Wirkstoff:

### BIO-EDELWEISS AUS DEN ALPEN

Der nachhaltig angebaute Extrakt der kostbaren Alpenblume verringert die Zahl der schädlichen Keime und pflegt die empfindliche Babyhaut dabei sanft. In Kombination mit zahlreichen Pflanzenölen bietet Germacare alles, was die zarte Babyhaut benötigt. Für sanfte Pflegerituale, die Schutz & Liebe schenken.

Germacare - where love meets care.  
Mehr unter [www.claracos.shop](http://www.claracos.shop)



**GERMACARE**  
WHERE LOVE MEETS CARE



## Geburtsplan – so geht's

**Was sind aber nun die wichtigsten Fragen? Macht euch im ersten Schritt – am besten zusammen mit eurem Partner – folgende Gedanken:**

- Wo möchte ich entbinden? Ab wann kann ich mich dort anmelden?
- Wer soll mich begleiten, und welche Unterstützung wünsche ich mir von dieser Person?
- Wie soll die Atmosphäre unter der Geburt sein?
- Welche Geburtspositionen möchte ich für mich auswählen können?
- Was wünsche ich mir, was wünsche ich mir nicht?
- Gibt es etwas, wovor ich Angst habe?

**Sinnvoll ist auch, sich mit den Themen „Schmerzmittel“ und eventuelle Eingriffe während der Geburt zu beschäftigen:**

- Was bieten Klinik, Geburtshaus oder die Hausgeburtshebamme an?
- Wie wirken diese Medikamente, und vertrage ich sie überhaupt?
- Wie funktioniert eine PDA, und welche Nebenwirkungen kann sie haben?
- Möchte ich sie überhaupt in Anspruch nehmen, oder kann ich auf Alternativen zurückgreifen?
- Habe ich als Schwangere einen Einfluss auf die Entscheidung, ob ein Dammschnitt erfolgen oder ein Riss in Kauf genommen werden kann?
- Wer darf bei mir sein, wenn ein Kaiserschnitt gemacht werden muss?

**Denkt auch an die Zeit nach der Geburt, denn das ist eine ganz entscheidende Phase:**

- Ist direktes Bonding möglich? Können wir mit dem Durchtrennen der Nabelschnur warten oder sie auspulsieren lassen?
- Kann die U1 bei mir im Kreißaal gemacht werden?
- Wird mir sofort das Baby angelegt, und wird mir beim Stillen geholfen?
- Werde ich auch unterstützt, wenn ich mich gegen das Stillen entscheide?
- Was passiert mit der Plazenta?
- Kann meine Begleitperson im Familienzimmer bei mir übernachten?



Es gibt etliche Fragen (siehe oben), mit denen ihr euch beschäftigen solltet. Bezieht euren Partner mit ein – denn es kann sein, dass er als „Sprachrohr“ fungieren muss, wenn ihr selbst nicht mehr dazu in der Lage seid. Nehmt euch Zeit, um euch Gedanken zu machen, und schreibt offen eure Wünsche und Ängste auf. Gebt diesen Zettel bei der Anmeldung in der Klinik ab und legt eine Kopie in den Mutterpass. So hat das Klinikpersonal die Möglich-

keit, ihn jederzeit durchzulesen. Und ihr habt ihn im Kreißaal bei euch und könnt ihn – wenn es noch möglich ist – als Gedankenstütze nutzen.

Denkt dran: Ein Geburtsplan ist keine starre Liste, an die ihr euch stur halten müsst. Es ist vielmehr eine Erinnerungshilfe, damit ihr eure Wünsche und Vorstellungen nicht vergesst. Und: Ein Geburtsplan ersetzt nicht das persönliche Wort. Sobald ihr im Kreißaal

angekommen seid und den ersten Kontakt zu eurer Hebamme aufgenommen habt, geht mit ihr ins Gespräch. Erzählt etwas über euch und eure Wünsche. Denn nicht immer können Zettel gelesen werden, wenn auf der Geburtshilfe-station viel los ist. Für ein persönliches Wort ist in der Regel aber immer Zeit, auch wenn zwischendurch Wehen veratmet und eine Redepause eingelegt werden müssen. □



Theresa Stoll, Olympionikin.  
5 Wochen zu früh geboren.



Pampers.

Kleiner Anfang,  
große Geschichte.

Mit Pampers kleinster Windel.



=



1 Packung  
Premium  
Protection

1 Fröhchen-  
Windel\*

\*Pampers spendet für jede gekaufte Packung Premium Protection Windeln, die während des Zeitraums 01.11. – 30.11.2023 bei teilnehmenden Händlern (dm, Rossmann, Bipa, Müller) gekauft wird, eine Fröhchenwindel an Krankenhäuser oder deren Gegenwert (13 Cent) an die „Stiftung RTL - Wir helfen Kindern e.V.“. Weitere Informationen zur Aktion auf [www.Pampers.de](http://www.Pampers.de)

# Windelwechselln *on Tour*

Mit dem Säugling oder Baby unterwegs – da muss an alles gedacht werden. Besonders praktisch im ersten Jahr ist ein Wickelrucksack (oder eine Wickeltasche) um all die Kleinigkeiten zu verstauen

## 4 Tipps fürs praktische Packen des Rucksacks:

1

Zuerst das Unwichtige, zuletzt das Wichtigste: Logisch, denn oben sollten die essentiellen Dinge – wie frische Windel und Feuchttücher – schnell zu greifen sein. Idealerweise ist euer Wickelrucksack durch verschiedene Fächer strukturiert, sodass schnell alles gefunden wird, ohne lange zu kramen.

2

Wechselklamotten rollen statt falten. So packt ihr besonders platzsparend.

3

Wickeltasche unbedingt immer direkt nachfüllen: Es gibt nichts Ärgerliches als fehlende Windeln, weil man vergessen hat, sie am Abend wieder aufzufüllen. Dann heißt es: Hoffen, dass andere Eltern in der Nähe sind ...

4

Regelmäßig säubern! Ja ja, kennen wir alle. Aber nichts ist unangenehmer als alter Milchspucke-Geruch, der sich festsetzt. Auch unschön: Lauter Krümel am Verschluss der Feuchttücher...





## Wickelrucksack oder Wickeltasche?

Natürlich ist es am Ende immer eine Geschmacksfrage, aber beide haben so ihre Vorteile:

- Ein Wickelrucksack lässt sich easy auf dem Rücken tragen und die Hände sind frei. Vor allem für Eltern von Trage-Babys, die im Kinderwagen nicht glücklich sind, ein Must-have.
- Eine große Wickeltasche hat in der Regel eine größere Öffnung, sodass man alle Utensilien schneller auf einen Blick sieht. Für Kinderwagen-Eltern kann man sie meist praktisch am Lenker befestigen.

## Und das gehört in den Wickelrucksack hinein

- 2 – 3 Windeln
- Feuchttücher (empfehlenswert: die Reisegröße kaufen)
- Windelbeutel
- Einmal-Wickelunterlage (günstiger: Krankenhaus-Unterlagen im 100er-Pack)
- Mulltücher (gehen als Wickelunterlage durch ... oder als Stillschal, Decke, Sonnensegel, Spucktuch ...)
- Wundschutzcreme
- ein Set Ersatzkleidung (mindestens Body und Hose)
- Plastik-Zipbeutel oder wasserdichte Beutel für dreckige Wäsche (auch Wetbag genannt)
- kleines Spielzeug oder Buch zur Beschäftigung während des Wickelns
- Snacks und kleinen Wasserbecher ab Beikostalter
- Lätzchen
- ggf. Fläschchen plus Zubehör
- ggf. Ersatz-Schnuller
- Hygiene-Gel für die Elternhände
- Stilleinlagen, vor allem für die ersten Still-Monate
- vorsichtshalber auch ein Wechsel-Oberteil für Mama, falls gespuckt wurde oder die Brust vor lauter Muttermilch ausgelaufen ist.
- Im Sommer: Sonnensegel, Sonnenhut und Baby-Sonnencreme



Mit verbesserter Passform und Urinindikator  
in allen Größen für maximalen Komfort.



Happy



shop-bella.de

# „SORRY, WIR SIND SCHON VOLL!“

Das kriegen viele Eltern zu hören, wenn sie den Kinderarzt wechseln wollen. Auch unsere Autorin Nadine hat die leidvolle Erfahrung gemacht, dass ein Kinderarzt mit freien Terminen ähnliche Glückssache zu sein scheint wie ein Sechser im Lotto

K

**Nadine Salchow** wohnt mit ihrem Mann und ihrer Tochter (3) in Hamburg



**E**igentlich waren wir glücklich bei Dr. X (so nenne ich ihn aus Datenschutzgründen). Er nahm sich viel Zeit für unser Kind, die Arzthelferinnen waren nett, und er gehörte zu den Ärzten, die nicht stumpf den Impfplan durchzogen, sondern ausführlich aufklärte, was wann Sinn macht. Alles Dinge, warum ich diesen Arzt für meine Tochter ausgesucht hatte.

Doch plötzlich änderte sich unsere Situation. Dr. X beschloss, mit einem Kollegen eine weitere Praxis zu eröffnen, in der er manuelle Therapien für Privatzahler anbot. An sich eine gute Sache, aber ab diesem Zeitpunkt drehte sich in den Arztgesprächen alles nur noch um dieses Thema – und nicht mehr um die Beschwerden unseres Kin-

des, mit denen wir eigentlich zu ihm in die Sprechstunde kamen.

## Ein neuer Doktor muss her

Richtig gut aufgehoben fühlten wir uns nicht mehr – ich beschloss also, den Arzt zu wechseln. So schwer kann das doch nicht sein, dachte ich und griff zum Telefon. Falsch gedacht! Zehn bis 15 Anrufe später gab ich auf. Jedes Mal wurde mir gesagt, dass die Praxis schon voll sei und keine Neu-Patienten mehr aufnehme. Einzige Ausnahme seien Neugeborene und Familien, die gerade umgezogen seien.

Frustriert hörte ich mich im Bekanntenkreis um. Und tatsächlich, es ging

mir nicht alleine so: Von vielen Müttern in meinem Umfeld bekam ich zu hören, wie schwer es mittlerweile sei, einen Kinderarzt zu finden – und das schon bei Neugeborenen. Den Kinderarzt zu wechseln, wenn man unzufrieden ist: fast unmöglich! Das gleiche im Netz: Googelte ich „Kinderarzt wechseln“ tauchten zahlreiche Beiträge in Foren auf, in denen Eltern verzweifelt davon berichteten, dass sie keine neue Praxis für ihre Kleinen finden.

## Aufnahmestopp ist rechtmäßig

Doch wie kann das sein? Bei uns herrscht doch freie Arztwahl und Behandlungspflicht – oder etwa nicht? „Ja, schon. Vertragsärzte sind laut fünftem Sozialgesetzbuch dazu verpflichtet, gesetzlich versicherte Patienten zu behandeln“, erklärt Anja Lehmann ►

# INDERARZT



---

## Unsere Expertin



### ANJA LEHMANN

... hilft Verbrauchern  
als Juristin bei der „Un-  
abhängigen Patienten-  
beratung Deutschland“  
in gesundheitsrechtlichen  
Fragen weiter.

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

---





von der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland. Allerdings stünden im Bundesmantelvertrag auch Ausnahmen: „Demnach darf ein Arzt in begründeten Fällen eine Behandlung ablehnen. Was diese begründeten Fälle sind, ist nicht genau geregelt – es gibt aber Gerichtsentscheidungen dazu: Wenn ein Arzt etwa überlastet ist, ist das ein begründeter Fall – dann kann er irgendwann keine Patienten mehr aufnehmen. Und das ist zurzeit leider fast überall so, nicht nur in den Kinderarztpraxen.“

Bei einem Notfall dürfe er selbstverständlich nicht ablehnen, sagt die Expertin. Das sei allerdings aber Auslegungssache und werde von Eltern auch mal anders interpretiert als vom Arzt.

„Das eigentliche Problem ist, dass eine wohnortnahe, vertragsärztliche Versorgung nicht ausreichend gegeben ist – es müssten mehr Kassenarztpraxen geschaffen werden“, weiß Anja Lehmann. Dies sei Sache der Kassenärztlichen Vereinigungen und ein komplexes Problem, das leider nicht so schnell gelöst sein wird.

### Glück in der Notfall-sprechstunde

Bei uns kam erst mit dem Umzug in einen Vorort von Hamburg die Erlösung, die allerdings noch etwas auf sich warten ließ. Denn hier gibt es nur drei Kinderärzte. Zwei waren praktisch nie erreichbar, bei der dritten Ärztin bekamen wir einen Termin. Doch schnell stellte sich heraus: Wohlfühlen würden wir uns in dieser Praxis nicht.

Nach einem halben Jahr hatte ich jedoch Glück. Unsere Kinderärztin war im Urlaub und die zweite Kinderärztin im Ort ihre Vertretung mit Notfall-sprechstunde. Diese Ärztin mochten wir auf Anhieb, die Wellenlänge stimmte sofort. Obwohl auch sie (wie offenbar alle anderen in ihrem Beruf) überlastet ist, war sie einfühlsam und nahm sich Zeit für ihre kleinen Patienten. Spontan probierte ich damals mein Glück: „Können wir nicht einfach immer zu Ihnen kommen?“ Tatsächlich stimmte sie zu und wir sind heute noch bei ihr.

„Übers Telefon wird man schnell abgewimmelt. Wenn das Kind etwas Akutes hat, einfach in der Praxis vorstellig werden – am besten bei Sprechstunden ohne Termin“, rät auch Anja Lehmann. Dann sei die Chance größer, dass man irgendwie reinrutsche. Die Expertin hat noch einen Tipp: „Wenn Sie von selbst gar keinen Arzt finden, rufen Sie bei der Terminservicestelle der kassenärztlichen Vereinigungen (siehe Kästen unten) an. Die helfen dabei, einen Kinderarzt zu suchen. Dabei haben Sie aber leider keinen Anspruch auf einen Wunscharzt.“ □



### Ihr sucht einen (neuen) Kinderarzt? So klappt es:

- Auf der Homepage eurer Krankenversicherung könnt ihr über eure Postleitzahl alle Kinderärzte in der Nähe finden, ebenso auf der Homepage der Kassenärztlichen Vereinigung eures Bundeslandes.
- Stellt euch persönlich in der Praxis vor. Diese Zeit ist gut investiert.
- Verknüpft den Arztwechsel mit einer anstehenden Vorsorgeuntersuchung und vereinbart direkt einen Termin.
- Wenn euer Kind krank ist, kann auch das ein Anlass sein, es bei einem neuen Kinderarzt zu versuchen. Vielleicht hat derjenige eine Notfall-sprechstunde, bei der ihr spontan auftauchen könnt?
- Werdet ihr einmalig zum Arzt vorgelassen, sprecht direkt mit ihm einen Wechsel an, denn er entscheidet am Ende darüber, ob er euch als regelmäßigen Patienten aufnimmt.
- Die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen wissen, welcher Arzt freie Kapazitäten hat. Entweder direkt anrufen (116117) oder über [116117.de/de/terminservice.php](https://www.kassenarzte.de/terminservice.php) Praxen suchen und einen Termin vereinbaren.







# Alle Hefte **GRATIS** lesen – als E-Paper für Abonnenten

## In der App lesen



## So einfach geht's:

1. Ladet die App runter.
2. Gebt eure Abo-Nummer ein (zu finden auf dem Adressetikett der Zeitschrift).
3. Lest alle E-Paper kostenlos.

## Im Browser lesen



[leben-und-erziehen.de/go/epaper](https://leben-und-erziehen.de/go/epaper)

Noch kein Abo? Jetzt Prämie sichern:  
[abo.leben-und-erziehen.de](https://abo.leben-und-erziehen.de)

# Saubere Sache

Wickeln, Baden oder – noch schlimmer – Eincremen ist bei den meisten Minis nicht gerade beliebt. Wir hätten da ein paar Tricks, wie die Körperpflege stressfrei läuft und sogar Spaß macht



FOTO/ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES



## So schön kann Baden sein

Die meisten Babys planschen gern und beschweren sich höchstens, wenn man mit dem Waschlappen oberhalb des Halses hantiert. Einige aber scheinen schon wasserscheu auf die Welt zu kommen und weinen bitterlich, sobald sie die Wanne nur sehen. Aber auch da gibt es ein paar einfache Regeln, die Eltern beachten können, um es dem Nachwuchs einfacher zu machen. Zum Beispiel sollte im Winter das Badezimmer gut vorgeheizt sein. Babys reagieren sehr empfindlich auf Temperaturunterschiede. Auch eine zu große Wanne, zu heißes oder zu kaltes Wasser, ein Badezusatz, der in den Augen brennt, kann zu kategorischer Ablehnung führen.

Die meisten Babys lieben es, in eine Stoffwindel eingewickelt zu baden, da sie so die Wärme besser halten können. Auch ein kleines Handtuch auf dem Bauch ist gut, damit sinken sie leicht nach unten, stoßen mit Füßen und Po an den Wannenboden und fühlen sich sicher und geborgen. Oder Mama und Papa steigen selber mit in die Wanne. So wird das Bad zur Kuschel- und Spielzeit. Und dann lassen sich kleine Nackedeis oft sogar ohne zu murren die Haare waschen. Bei Neugeborenen oder Babys mit wenig Haaren reicht es, den Hinterkopf mit einem Waschlappen zu säubern. Für die „echte“ Haarwäsche am besten Becher oder kleine Gießkannen verwenden. Die sind nicht nur prima zum Planschen, sondern auch zum Ausspülen der Haare. Denn das Wasser läuft langsamer und zielgerichteter über den Kopf des Kindes und wird dadurch oft angenehmer empfunden als der Wasserstrahl aus der Handbrause.

Kinder, die schon sicher sitzen können, mögen einen gut ausgestatteten Nassbereich: Gießkanne, Becher, Schwamm, Spritztiere und ein Badewannenbuch sorgen für Plansch-Vergnügen. Habt ihr keine Badewanne, könnt

**D**as Baby windet und dreht sich, die Windel rutscht, der Wickeltisch ist ein Durcheinander von Ärmchen und Beinchen. Diese Situation kennen wohl alle Eltern. Manchmal haben die Kleinen einfach keine Lust auf Körperpflege. Was dann?

Auch wenn's schwer fällt: Lasst es beim Windelwechseln ruhig angehen. Babys mögen es, wenn sich Mama oder Papa langsam bewegen. Versucht ruhig, aber bestimmt mit dem Baby zu reden: „Halt kurz still, gleich können wir wieder spielen!“ Sobald euer Baby merkt, dass ihr euch nicht aus der Ruhe bringen lasst, sondern geduldig abwartet, hört die Gegenwehr oft von selbst auf.

## Schmuserunde am Wickeltisch

Damit es gar nicht erst so weit kommt, ein paar Tricks, wie aus dem Windelwechseln ein Kuschel- und Spielen-Ritual wird. Schließlich wird ein Baby etwa 6000-mal gewickelt, bis es keine Windel mehr braucht, da lohnt es, aus der Aktion eine vergnügliche Sache zu machen und die Eltern-Kind-Bindung zu stärken. Die ganz Kleinen lassen sich prima durch ein Mobile ablenken, das über dem Wickeltisch angebracht wird. Ersatzweise reicht eine glitzernde Kette von Mama, die (unerreichbar) über Babys Oberkörper baumelt. Oder ihr gebt eurem Baby etwas in die Hand: Kirschkerensäckchen, Rassel, Stoffbuch – immer mal was Neues, damit es interessant bleibt. Fingerreime, Lieder oder ein getanzter Bi-Ba-Butzemann machen etwas älteren Kindern Spaß – und schon ist die Windel am Po!

Eine andere Strategie: das Wickeln gleich als Wohlfühl-Event zu gestalten. Babys Beinchen streicheln, ein wenig das Bäuchlein, die Schultern und Arme massieren oder ein paar Turnübungen einbauen – in die Füße klatschen, Zehen zum Mund führen, den Körper nach links und rechts drehen.

ihr auch zu zweit unter die Dusche steigen: Baby auf den Arm und ab unter den Strahl – erstmal, ohne den Kopf zu waschen. Ältere Kinder mögen es, in der Duschwanne zu sitzen und die Brause selbst in der Hand zu halten.

## Nicht zu heiß aufdrehen

Ob Baden oder Duschen – spätestens nach zehn Minuten sollten die Minis raus aus dem Wasser. Dann ist die Hautbarriere aufgeweicht und wird durchlässiger. Die Haut verliert an Feuchtigkeit und trocknet aus. Heißes Wasser verstärkt diesen Effekt noch. Daher solltet ihr beim Einstellen der Wassertemperatur den „Unterarm-Check“ machen: Ist das Wasser an der empfindlichen Innenseite des Arms angenehm lauwarm, hat es optimale 35 bis 37 Grad.

## Punkt, Punkt, Komma, Strich

Gleich nach dem Bad wartet schon die nächste Herausforderung: das Eincremen. Mit Spiel und Spaß dauert diese Prozedur zwar länger, wird aber stressfreier. Ganz Kleine genießen eine Streichel-Massage mit warmen Händen. Bei Älteren hilft ein beliebter Klassiker: Punkt, Punkt, Komma, Strich, fertig ist das Mondgesicht. Mit Creme zwei Punkte als Augen auftragen, das Komma wird die Nase und der Strich der Mund. Und während das Kind noch damit beschäftigt ist, das Kunstwerk am Bauch zu verwischen oder ein eigenes Mondgesicht zu malen, hat Mama schon den Rest des Körpers mit Lotion oder Creme versorgt. Damit sich der Protest in Grenzen hält, wenn ihr das Gesicht eincremt, auch hier erst mal nur tupfen: Stirn, Nase, Wangen, Kinn. Und dann vorsichtig verreiben. Ein kräftiger Pustewind, der in die Haare bläst, oder sonstige Ablenkung („Schau mal in den Spiegel!“) haben sich dabei bewährt. □



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

nur  
49€

Leben  
& erziehen  
APP

In der App alle E-Paper gratis  
lesen: Leben & erziehen, junge familie,  
Schwangerschaft & Geburt sowie  
Schule

Im Jahres-Abo

- ✓ Geschenk eurer Wahl
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ 1 Leben & erziehen-Sonderheft
- ✓ E-Paper gratis: Leben & erziehen, junge familie, Schule

playmobil



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



## Starkes Buchpaket

Die zwei beliebten 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!

### Baby Tragetuch

Elastisches Onesize Tragetuch aus 100% Baumwolle.



**MABYEN**  
von Anfang an verbunden



„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!“

Foto: Michaela Thewes

**Claudia Weingärtner,**  
Chefredakteurin  
Leben & erziehen



### Bauernhof to go

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

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

- ✓ versandkostenfrei
- ✓ 13% Abo-Sparvorteil
- ✓ bequem nach Hause
- ✓ alle E-Paper gratis
- ✓ tolles Geschenk

## Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

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

040-696 383 939



SCAN MICH!

## Wir freuen uns aufs

# Stillen!

Stillen ist gut – für Mutter und Kind. Damit es mit dem Brustfüttern auch klappt, gilt vor allem eines: gelassen bleiben

**G**estillte Kinder, so sagen Experten, leiden seltener an Mittelohrentzündungen, Magen-Darm-Infekten und anderen Infektionskrankheiten. Sie werden auch seltener übergewichtig. Zudem sollen gestillte Kinder ein verringertes Risiko haben, an verschiedenen Allergien und Asthma, ja sogar an Leukämie zu erkranken. Muttermilch ist ein Wunderwerk der Natur – perfekt auf das Verdauungssystem des Säuglings abgestimmt, verändert sich ihre Zusammensetzung mit der Entwicklung des Kindes. Keine noch so gute industriell gefertigte Säuglingsmilch kann da mithalten.

Auch für Frauen hat das Stillen Vorteile: Gebärmutter und Beckenboden bilden sich schneller zurück. Langfristig erkranken Frauen, die gestillt haben, seltener an Brust- und Eierstockkrebs oder an Osteoporose. Und die Erfahrung zeigt: Stillende Mütter passen schneller wieder



in ihre alten Klamotten, verlieren also schneller unerwünschte Pfunde.

### Es gibt eine ganze Generation, die nicht gestillt wurde

Trotz aller Vorteile: Damit das Stillen gelingt, ist es für Schwangere wichtig zu wissen, dass es auch keine Katastrophe wäre, wenn es später nicht klappen sollte. Seit ungefähr 1920 existiert industriell produzierte Babynahrung auf Kuhmilchbasis, und seither sind viele Millionen Babys damit sehr gut zurechtgekommen. Von der Babyboomer-Generation – also den heute ca. 60-Jährigen – sind nur die wenigsten als Baby

gestillt worden. In den 1960er-Jahren war Stillen nämlich alles andere als populär. Zu den vielen Vorurteilen gehörte: Stillen ruiniert die Brust, schränkt die Freiheit ein und kommt für Frauen mit hohem sozialen Status sowieso nicht infrage. In den Gesellschaften der westlichen Welt feierte man die Flaschnahrung als perfekte Lösung.

### Heute gehört Brustfüttern zum guten Ton

Und heute? Hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass Stillen die ideale Form der Babyernährung ist. Doch von dieser Einsicht, schreibt der renommierte Schweizer Kinderarzt und Buchautor Remo Largo, „ist es nicht weit zur Ideologie: Jede gute Mutter stillt ihr Kind. Doch nicht alle Frauen wollen und können stillen. Für diese Frauen kann der Anspruch ‚jede Mutter



kann stillen‘ zum psychischen Stress werden und Schuldgefühle auslösen.“

### Was also tun?

Lasst euch nicht verrückt machen. Nein, es klappt nicht immer mit dem Stillen und vor allem: nicht immer auf Anhieb. Wenn ihr stillen wollen, gebt euch Zeit und verkrampft nicht. Und wenn es trotz allem nicht klappt, ist das kein Drama: Euer Baby wird dennoch alles bekommen, um gesund groß zu werden.

Zu früh solltet ihr allerdings auch nicht aufgeben. Eine Geschichte, die Mut

macht: Johanna hatte nach einer langen Geburt mit vielen Komplikationen wahrlich keinen guten Start mit ihrem Baby. Hämorrhoiden machten der jungen Mutter zu schaffen, sie war müde und weinerlich. Die an die Brust gelegte Tochter wendete sich enttäuscht und hungrig schreiend ab – kein einziger Tropfen Milch war der Mutter zu entlocken. Und dann begegnete Johanna eines Nachts einer erfahrenen Hebamme auf dem Flur, die alle Zeit der Welt zu haben schien. Ein gutes Gespräch, gedämpftes Licht, ein bequemes Kissen auf dem Sessel, ganz viel Wärme, Zuneigung, Zuversicht und ein gut gelauntes Baby. Und plötzlich floss die Milch von ganz allein. □

## Wir wachsen mit Euch!

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

Tolle Angebote zum Kennenlernen



### Leben & erziehen

Wundervoll und ereignisreich ist die Zeit von der Schwangerschaft über die ersten Jahre mit Kind bis hin zur Einschulung. Fragen, die euch bewegen, beantworten wir mit Unterstützung von Experten.

### Pro Bildung Schule

Für Debatte und Diskussion, damit alle an Bildung Interessierten mitreden können. Der Ratgeber und Begleiter für Eltern, Lehrer und Initiativen. Immer Pro Bildung – von der Grundschule bis zum Abitur.

Im Abo dabei: Alle E-Paper gratis lesen!



Scan mich

Jetzt [abo.leben-und-erziehen.de](http://abo.leben-und-erziehen.de)  
informieren: 040-696 383 939

# Abschied von der Brust

Manche Mütter werden ganz wehmütig, wenn sie ans Abstillen denken, andere sehnen das Ende der Stillzeit herbei. Fürs Baby ist dieser Schritt aber in der Regel nicht ganz einfach. Wir haben Tipps, wie die Umstellung leichter fällt

**U**m es gleich vorwegzunehmen: Einen richtigen oder gar festgelegten Zeitpunkt für das Abstillen gibt es nicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Babys in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Und neben der spätestens ab dem siebten Monat eingeführten Beikost noch mindestens bis zum zweiten Lebensjahr – zumindest teilweise – zu stillen. Doch letztlich ist es eine individuelle Entscheidung der Mutter, ob und wie lange sie stillen möchte und kann. Niemand sollte sich einreden lassen, langes Stillen sei „nicht normal“. Andersherum ist es auch völlig in Ordnung, wenn Mütter entscheiden, gar nicht zu stillen oder nach sechs Monaten oder früher abzustillen.

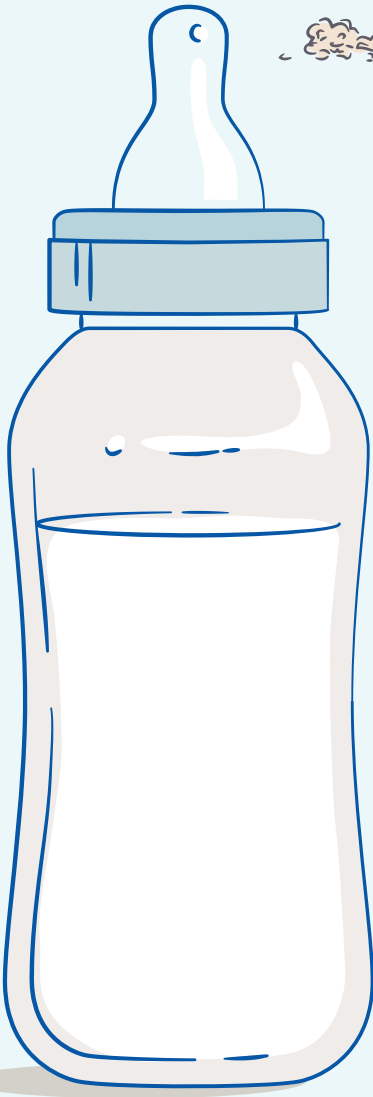
Irgendwann kommen die meisten Mütter an einen Punkt, an dem sie das Gefühl haben, lang genug gestillt zu ha-

ben. Häufig liegt es daran, dass sich die Lebensumstände ändern. Ganz gleich, welcher Grund die Mama zum Abstillen bewegt, der Prozess sollte langsam angegangen werden und das Baby gerade in guter Verfassung sein.

## Schritt für Schritt aufs Fläschchen umstellen

Im besten Fall ergibt sich der Abschied vom Stillen ganz von alleine – nämlich wenn das Baby immer neugieriger auf das Essen der Großen wird. Je mehr zugefüttert wird, desto weniger Milch wird es brauchen. Die Milchproduktion der Mama wird durch das seltenere Säugen von allein zurückgehen. So können sich Mama und Baby in Ruhe an die neuen Umstände gewöhnen.





Oft ist es aber so, dass sich Frauen fürs Abstillen entscheiden, bevor das Baby auf die Brust verzichten möchte. Ganz klar, dass dem Baby dann die Nähe und Innigkeit der Stillmahlzeiten fehlen. Deshalb sollte die Umstellung ganz sanft und in kleinen Schritten erfolgen. Für ein Kind unter fünf Monaten heißt das:

- \* Jede Woche wird eine Stillmahlzeit durch ein Fläschchen mit Säuglingsmilch ersetzt.
- \* Gut ist, wenn die Eltern für das erste Fläschchen eine Tageszeit wählen, zu der das Kind wach, aktiv und noch nicht zu hungrig ist, zum Beispiel am Vormittag.
- \* Dann im Wochenabstand eine Stillmahlzeit nach der anderen ersetzen, zuletzt die Abend-Mahlzeit.
- \* So ist das Baby, je nachdem wie oft und wie viel es trinkt, nach etwa sechs Wochen abgestillt.

Nur wenn es schneller gehen muss oder einfach zu wenig Milch da ist, können Mamas mehrmals in der Woche eine Brustmahlzeit durch die Flasche ersetzen. Generell gilt:

- \* Viel Kuseln und Schmusen, um den Trennungsschmerz zu erleichtern.
- \* Wenn das Kind keine Lust aufs Fläschchen hat, kann es helfen, das Fläschchen von Papa oder Oma geben zu lassen – die riechen nicht nach Muttermilch.
- \* Ist das Baby unruhig oder krank, warten Mütter mit dem Abstillen besser noch, bis das Kleine wieder gesund ist.

Ist das Kind jedoch älter als fünf Monate und zeigt es schon Interesse an Beikost, fällt der Abschied von der Brust meist leichter. Denn wenn der erste Brei schmeckt, wollen die Kleinen immer mehr davon.

### Wenn's nicht anders geht ...

Ein sanftes Entwöhnen von der Brust ist immer der beste Weg. Manchmal muss es aber leider schneller gehen, wenn Mama zum Beispiel Medikamente nehmen muss, die in die Muttermilch übergehen. Oder Mutter und Kind längere Zeit voneinander getrennt sind. Die Stillzeit wird in diesem Fall abrupt beendet. Umso wichtiger ist es, dass das Baby in dieser Zeit besonders viel Nähe und Kuscheleinheiten erfährt – entweder von der Mutter oder einer anderen Vertrauensperson. □



# Babys Nest

Für die Minis soll alles ganz besonders schön und gemütlich sein. Aber bitte keinen Stress! Wie ihr das Einrichten entspannt angeht – und auch kleine Räume groß rauskommen



## Zur Probe einrichten

**N**ur ganz wenige Dinge machen so viel Spaß, wie ein Babyzimmer einzurichten. Trotzdem: Geht es langsam an. Es muss nicht alles pünktlich zur Geburt des Babys fertig sein. Kein Kind braucht ein perfekt gestyltes Zimmer, auch wenn es auf Instagram so aussieht. In den ersten Monaten braucht das Baby eigentlich noch nicht mal ein eigenes Zimmer. Deshalb: Konzentriert euch auf das Wesentliche. Nur drei Möbelstücke sind wirklich nötig – ein Bettchen, ein Schrank und die Wickelkommode. Bevor Kleinigkeiten wie Wimpelkette, Mobile und Krabbeldecke einziehen, gilt es, ein paar Basics zu klären: Welche Farben soll das Zimmer haben? Wo sollen die Möbel stehen? Welche Extrawünsche wären fein (ein Sessel zum Stillen vielleicht)?

Das Babybett sollte möglichst in Fensternähe stehen, aber nicht direkt davor – hier kann es zugig, zu hell oder an der Straße zu laut sein. Der Kleiderschrank sollte von Anfang an seinen festen Platz haben und muss stehenbleiben können, auch wenn sich das Kinderzimmer verändert, weil zum Beispiel ein großes Kinderbett dazukommt. Bei kleinen Zimmern gilt es daher, schlau zu planen. Das geht am besten mit dem guten alten Zeitungstrick: Zeitung zusammensetzen und alle Möbelstücke in der passenden Grundfläche ausschneiden. Auf den Boden gelegt, lassen sich die Platzhalter ganz leicht verschieben und die besten Varianten ausprobieren.

Stellt dabei ein paar alte Kartons in der Höhe der Möbel aufeinander. Das gibt ein besseres Raumgefühl.

## Mehr Stauraum – gewusst wie

Kleine Möbel sind echte Platzfresser, weil man ständig anbaut – und dazwischen Raum verschenkt. Wählt daher den Schrank lieber von Anfang an eine Nummer größer, mindestens 1,40 Meter (besser 1,60 Meter) breit und 0,60 Meter tief. Oder plant gleich einen Einbauschranks vom Boden bis zur Decke. Der hat den Vorteil, dass sich darunter kein Spielzeug und darüber kein Staub sammeln kann. Bei niedrigen Schränken schaffen Boxen obendrauf zusätz-

ANZEIGE

paidi.de



## Gestalte ein Babyzimmer wie nur du es hast

Bei PAIDI findest du hochwertige und kindersichere Erstausstattungen, die dein Kind beim Aufwachsen begleiten – vom Baby- bis ins Jugendalter.

Mehr Inspirationen bei:    



Kinderwelten

# olli



lichen Stauraum. Praktisch sind auch erweiterbare Schrankserien, die mitwachsen. Gut, wenn Eltern auch bei der Optik darauf achten, dass der Schrank wandelbar ist. Deshalb eher auf dezente Farben oder Naturtöne setzen. Generell sehen Möbel mit geschlossenen Fronten immer aufgeräumt aus, das lässt das Zimmer luftiger wirken. Wählt daher auch Kisten aus Korb, Stoff oder hellem Holz statt durchsichtiger Plastikboxen. Und Kleinkram lässt sich prima in praktischen, stapelbaren Dosen sortieren.

### Möbel sollen mitwachsen

Wer beim Möbelkauf auf Langlebigkeit achtet, spart nicht nur Geld, sondern handelt auch nachhaltig. Lässt sich bei der Wickelkommode der Aufsatz abnehmen, wird später ein Sideboard oder ein Regal daraus. Und das Baby-Bettchen kann irgendwann auch als Kinderbank dienen. Wählt das Design der Möbel nicht zu verspielt, sondern eher schlicht und hell, dann machen sie sich in ein paar Jahren auch noch gut in einem Zimmer für Grundschul-kinder. Kuscheilig wird's mit Kissen und Vorhängen, die sich unkompliziert wieder ändern lassen. Spannender als ein großer Spielteppich sind für Krabbelkinder verschiedene kleine Läufer oder Teppichstücke, die dem Raum Struktur geben. Die Kuschecke kommt auf einen weichen Hochflorteppich; und feste Filzteppichfliesen sind perfekt für die Bauecke. □

ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES



## Hauptsache sicher

### BETTCHEN

In einem Anstellbett schlummert das Kind in den ersten Monaten direkt bei den Eltern, gleichzeitig hat es einen geschützten Raum für sich. Wichtig bei dieser Variante ist eine feste Verbindung zwischen den Betten, und dass das Anstellbett stufenlos höhenverstellbar ist. Ein hohes Schutzgitter verhindert, dass das Kind herausfällt. Die Gitterstäbe stehen möglichst eng – mit höchstens 6,5 cm Abstand. Das gilt auch fürs Gitterbett. Es hat den Vorteil, dass es einige Jahre mitwächst. Mit herausnehmbaren Stäben (Schlupfpossen) und höhenverstellbarem Lattenrost wird daraus ein Kinderbett. No-Gos für alle Betten sind scharfe Ecken und Kanten und herausragende Schrauben.

### WICKELTISCH

Sechs- bis zehnmal täglich braucht ein Baby eine frische Windel. Achtet deshalb bei der Wickelkommode auf eine große Liegefläche, hohe Seitenschutzwände und die Höhe. Ideal sind 85 und 98 Zentimeter, damit ihr bequem stehen könnt und keine Rückenschmerzen bekommt. Ecken und Kanten sollten abgerundet sein. Wer eine passende Kommode hat, kann auch einen Wickeltischaufsatz kaufen. Kommode und Aufsatz sollten dann aber fest miteinander verbunden sind.

**Übrigens:** Am sichersten steht der Wickeltisch in einer Ecke.

### KLEIDERSCHRANK

Der Schrank muss standfest und kippsicher sein. Gedämpfte Schranktüren und Schubladen machen den Alltag angenehmer, denn sie schließen sich automatisch langsam und leiser. Da schlummert auch das Baby friedlich weiter.

### GUTE QUALITÄT

Hochwertige und schadstoffarme Babymöbel erkennt ihr an folgenden Gütesiegeln:

- RAL-Gütezeichen (strengster Nachweis für geprüfte Möbelqualität in Europa)
- Das Goldene M (ein Zusammenschluss von Möbelherstellern und Fachverbänden wie dem TÜV Rheinland)
- GS-Zeichen für geprüfte Sicherheit (dort steht auch immer das Logo des jeweiligen Prüfinstituts, z. B. TÜV)
- ÖkoControl-Siegel (für Möbel, die schadstoffarm, nachhaltig, hochwertig in Deutschland oder Europa hergestellt wurden)
- Der Blaue Engel (für umweltschonende Produkte)
- FSC-Siegel (für Holz aus ökonomisch sinnvoll bewirtschafteten Wäldern)



7,99  
RIBBA  
Rahmen  
30x40 cm



Fotoshooting



Heißhunger



Miniblase



Lifehack



Fußmassage



Mama-Kollektion



Achterbahnfahrt



Frühstück



Namenssuche



Kuschelpartner



Vorbereitet



Nestbau



Inspiziert durchs Leben.

# DER ERSTE URLAUB

Jetzt die Sachen packen und mit Baby wegfahren? Mit unseren Tipps klappt's

**W**ie schön wäre es, jetzt spontan noch ein paar Tage zu verreisen. Mal rauskommen, Zeit füreinander haben, mal nicht kochen, putzen und die Wäsche machen. Aber ist unser Winzling dafür nicht noch viel zu klein? Und was wir alles fürs Baby mitnehmen müssten ... Geht das überhaupt? Na klar!

Es muss ja nicht immer gleich die große Fernreise sein. Sucht euch ein Domizil, das in Deutschland oder in den Nachbarländern liegt. Kein Flug, keine Zeitumstellung, keine Hitze: Für den ersten Urlaub mit Baby sind das Riesen-Pluspunkte. Ganz abgesehen davon, dass eine Auto- oder Bahnfahrt im Normalfall günstiger ist als ein Flug, den zumindest die Eltern voll zahlen müssen (Kinder unter zwei Jahren fliegen in der Regel kostenlos, haben dann aber kein Recht auf einen Sitzplatz).

## Alles startklar

Die Unterkunft ist gebucht, und es kann losgehen? Achtet aufs richtige Timing, bevor ihr startet. Ihr solltet euer Kleines nicht aus dem Rhythmus

bringen. Passt die Fahrt an die Ess- und Schlafgewohnheiten eures Babys an. Denn: Am schnellsten geht die Fahrt vorbei, wenn das Kind sie verschläft – egal ob im Auto oder in der Bahn.

Die Sonne scheint ins Auto? Dann helfen spezielle Fensterfolien, Sonnenblenden oder ein ins Fenster geklemmtes Tuch gegen Hitze und UV-Strahlung. Vorsicht: Die Klimaanlage nicht auf eiskalt stellen, sonst fängt der Urlaub mit einer Erkältung an! Offene Fenster sind beim Fahren tabu, denn Zugluft kann bei den Minis schnell zu einer Bindehautentzündung führen.

## Pausen einlegen

Ist euer Mini wach, ist ein Stopp nach zwei, drei Stunden Fahrt angesagt. Babys brauchen diese Pausen zum Trinken, Kuscheln und Strampeln. Mehr als zwei Stunden in Babyschale, Kindersitz oder im Zug auf Mamas Schoß tun der Wirbelsäule nicht gut. Steuert mit dem Auto am besten einen familienfreundlichen Rastplatz mit Spielplatz, Wickelraum und Hochstühlen an. Die Windel solltet ihr bei jedem Halt vorsorglich wechseln. Und: Nehmt eine waschba-

re Decke mit, damit sich Mini an der Raststätte (oder im Zugabteil) etwas bewegen kann – egal, wie einladend der Boden auch aussieht.

## Das Reise-Outfit

Denkt dran, dass sich unterwegs das Wetter schnell ändern kann. Deshalb ist euer Baby im Zwiebellook mit Jackchen, langem T-Shirt, Kurzarm-Body, gemütlicher Hose oder Strampler am besten angezogen. Wird es dem Kleinen zu heiß, könnt ihr nach und nach Überflüssiges ausziehen. Besonders gemütlich ist weiche Baumwollkleidung und eine kuschelige Decke, dann schlummert euer Kleines friedlich bis zum nächsten Stopp.

## Wo kleine Gäste auch willkommen sind

Noch ein Tipp, der eigentlich auf der Hand liegt: Sucht euch eine Unterkunft, die sich auf die jüngsten Urlauber spezialisiert hat. Dann braucht ihr keine Angst zu haben, andere zu stören, wenn euer Mini nachts weint oder im Frühstücksraum quengelt, weil die ersten Zähnen kommen. Denn euer Baby merkt sofort, wenn ihr gestresst seid – und wird dann noch unruhiger. Wer statt genervter Blicke von ruhesuchenden Gästen ein mitfühlendes Lächeln von anderen Mamas und Papas bekommt, fühlt sich gleich viel besser.

Wie familienfreundlich ein Hotel ist, merkt ihr an Kleinigkeiten, die den Urlaub mit Baby so angenehm machen. Zum Beispiel viele Wickeltische oder Leihkinderwagen. Je kleiner das Kind, desto größer ist der Berg an Sachen, die ihr mitnehmen müsst. Seid deshalb dankbar um jedes Stück, das ihr zu Hause lassen könnt: Babybett, Hochstuhl, Wickelutensilien, Babyfon, Kraxe und vieles mehr stehen in guten Hotels zur Verfügung. Stillecken, eine Küche zum Spülen und Sterilisieren der Fläschchen sowie Wickelräume erleichtern euch den Aufenthalt ebenfalls. Und vielleicht nehmt ihr sogar den Babysitter-Dienst in Anspruch, um mal eine Auszeit zu zweit zu haben?

# The future of car seats



Slide-out Funktion macht dein Leben leichter.

Die 360 Pro Family ist die einzige Kindersitzfamilie, die sich dank der revolutionären FamilyFix 360 Pro Basis mit SlideTech™ Technologie sowohl drehen als auch raus aus dem Auto und hin zum Elternteil ziehen lässt. Sie wurde von Maxi-Cosi entwickelt, um sowohl den Rücken von Eltern als auch von Kindern zu schützen.



## Pebble 360 Pro + FamilyFix Pro

Die einzigartige flache Liegeposition ermöglicht deinem Baby maximalen Schlafkomfort. Ab Geburt bis 15 Monate.



## Pearl 360 Pro + FamilyFix Pro

Bei Verwendung mit der FamilyFix 360 Pro lässt sich der Pearl 360 Pro einfach drehen und zu dir hin slides. Ab Geburt\* bis 4 Jahre.





# Tschüss Kinderreisepass

Ab 2024 soll es keinen Kinderreisepass mehr geben. Euer Nachwuchs benötigt dann einen normalen Pass, wenn ihr außerhalb der EU verreisen wollt. Wir erklären, warum das so ist

**B**isher konnten Eltern zwischen drei verschiedenen Ausweisarten für ihr Kind wählen: Personalausweis, Kinderreisepass und normaler Reisepass. Der Bundestag hat nun aber entschieden, den Kinderreisepass abzuschaffen. Wenn dieser Beschluss vom Bundesrat abgesegnet wird, werden ab dem 1. Janu-

ar 2024 keine Kinderreisepässe mehr ausgestellt. Bis zum Fristablauf bleiben die Kinderreisepässe, die noch im Umlauf sind, aber gültig.

Kinderreisepässe konnten bislang ab Geburt und bis zum Alter von zwölf Jahren ausgestellt werden. Da sie jedoch nicht über einen elektronischen Chip verfügen, auf dem beispielsweise

Fingerabdrücke gespeichert sind, verlangen einige Länder wie die USA oder Australien bei der Einreise zusätzlich ein Visum. Um diese Nachteile zu umgehen und eine einheitliche Regelung für alle deutschen Staatsangehörigen unabhängig vom Alter zu schaffen, soll der Kinderreisepass jetzt aus dem Verkehr gezogen werden.

## Weniger Kosten, weniger Verwaltungsaufwand

Durch die einheitliche Regelung verspricht die Bundesregierung Eltern zudem eine Kostenersparnis. Denn der Kinderreisepass muss aufgrund europarechtlicher Vorgaben seit 2021 jedes Jahr verlängert oder neu ausgestellt werden. Er kostet 13 Euro bei Erstaussstellung und jede Verlängerung weitere sechs Euro, plus ggf. die Kosten für ein neues Passbild. Die Gebühren für die Ausstellung eines Reisepasses hingegen liegen bis zum Alter von 24 Jahren bei 37,50 Euro. Dieser ist dann sechs Jahre lang gültig. Ab dem 25. Lebensjahr kostet der Reisepass 60 Euro und ist zehn Jahre lang gültig. Durch den verringerten Verwaltungsaufwand sollen zudem Kosten in Höhe von 491 Millionen Euro eingespart werden.

## Ist der normale Reisepass wirklich besser?

Auf den ersten Blick hört sich die Umstellung erst einmal gut an: vereinfachte Einreise und Kostenersparnis. Allerdings gibt es einen Haken: Denn der Reisepass verliert seine Gültigkeit schon vor Ablauf der regulären sechs Jahre, wenn das Kind auf dem Passbild nicht mehr einwandfrei erkennbar ist. Und das ist vor allem bei Babys und kleinen Kindern häufig der Fall. Wenn ihr also mit euren Kindern schon in jungen Jahren viel reist, kann es sein, dass ihr den Reisepass des Öfteren erneuern müsst. Und das kann dann mit der Zeit ganz schön ins Geld gehen. Ob euer Kind auf dem Passbild noch zu identifizieren ist, entscheidet übrigens der Beamte bei der Einreise. Wenn ihr also Zweifel habt, lasst den Pass lieber

einmal erneuern. Im schlechtesten Fall steht ihr mit Kind nach einem Langstreckenflug in einem exotischen Land und müsst direkt wieder die Heimreise antreten. Dann lieber einmal 37,50 Euro vorab investieren.

Einen Vorteil hat der Reisepass mit Chip auf jeden Fall: Ihr könnt ihn für die elektronischen Einreiseterminals nutzen und müsst nicht, wie bisher, Schlange bei der Passkontrolle stehen. □

JANA KALLA



FAMILUX RESORTS

„Lass sie ausschlafen!  
Das haben sie sich verdient.“

Das wissen auch schon die ganz Kleinen: In den **FAMILUX RESORTS**, der ersten und einzigen Premium-Hotelgruppe ausschließlich für Familien mit Kindern, werden Eure Kids von früh bis spät betreut – und auf Euch wartet eine verdiente Auszeit und spürbare Entspannung.



Bring your kids,  
find yourself.



# Das Geheimnis ruhiger Nächte



Wie kommen die Minis zur Ruhe?  
Und wie sieht der optimale Schlafplatz  
aus? Unsere Babyflüsterin Julia Beroleit  
weiß Rat

**Schwangerschaft&Geburt: Warum wachen Babys nachts so oft auf?**

**Julia Beroleit:** Babys kommen als hilflose Wesen auf die Welt. Sie brauchen den Schutz ihrer Bezugsperson. Und das müssen sie sicherstellen und sich im Grunde ständig vergewissern: Bin ich immer noch sicher? Habe ich Hunger und Durst? Wo sind meine Bezugspersonen? Alle anderthalb bis zwei Stunden kommen die Kinder so an die Oberfläche und wachen kurz auf. Dann ist die Frage: Können sie alleine wieder einschlafen, so wie wir Erwachsenen? Die meisten können es erst mal nicht.

Deswegen brauchen sie in der Nacht wieder die Hilfe von Mama oder Papa.

**Ab wann etabliert sich ein Schlafrhythmus?**

Im Alter von vier bis sechs Monaten gibt es so etwas wie einen Tag-Nacht-Rhythmus: Die Babys schlafen nachts schon mal deutlich länger als tagsüber und machen am Tag ungefähr vier Schläfchen. Babys können am Anfang nicht länger als eine Stunde wach sein, dann werden sie wieder müde. Schlafen und Wachsein wechseln sich also ständig ab. Dann dauert die Wachzeit

immer ein bisschen länger – und dafür fällt ein Teil vom Schlaf weg. Zwischen 14 und 18 Monaten kommt es dann zum berühmten Mittagsschlaf, den manche Kinder sogar noch bis zu einem Alter von vier Jahren machen.

**Wie sieht die optimale Einschlafbegleitung aus?**

Das ist die, die sowohl Bedürfnisse des Kindes erfüllt als auch die von Mutter und Vater. Ein Beispiel: Ein Vater, der seine Kinder den ganzen Tag



nicht sieht, weil er auf der Arbeit ist, findet es vielleicht schön, mit seinen Kindern abends eine Stunde im Bett zu liegen, ihnen etwas vorzulesen, etwas zu erzählen oder zu singen. Mit der Zeit wird ein Abendritual daraus, das die Kinder und der Vater lieben. Man sollte sich immer fragen: Wer bin ich, was will ich, was kann ich? Außerdem: Wie alt ist mein Kind, was kann es, was braucht es? Und dann für sich und sein Kind die passende Einschlafbegleitung finden – das kann übrigens auch ein Kompromiss sein.

**Das Einschlaflied ist ein Klassiker. Aber bringt Singen nachweislich Beruhigung?**

Was beim Singen erst mal passiert, ist, dass wir als Begleitperson uns beruhigen. Der Herzschlag verringert sich, wir kommen runter, strahlen Ruhe aus. Diese Ruhe und dieses schöne Gefühl, weil wir das Lied vielleicht auch schon von unseren Eltern gehört haben, übertragen wir auf unsere Kinder.

**Was ist beim Schlafplatz für die Minis zu beachten?**

Dunkelheit, Temperatur, Matratze – da gibt es unheimlich viele Faktoren. Was ich viel wichtiger finde: Eltern sollten ihren Kindern einen Schlafort geben, der zur Schlafheimat wird. Kinder werden oft mal hier, mal da hingelegt zum Einschlafen, viele haben keinen richtig festen, schönen Ort. Der kann das eigene Bett sein. Oder das gemeinsame Familienbett. Oder aber auch das Beistellbett am Elternbett. Das Baby braucht es gemütlich, und es braucht die Geborgenheit – und dabei ist das Wichtigste, dass alles immer möglichst gleich abläuft und so bleibt, wie es ist. □

**Unsere Expertin**



**JULIA BEROLEIT**

... gibt Babymassagekurse, ist zertifizierter Schlafcoach und lebt mit ihrer Familie in Berlin.

**Mehr Infos:**  
[cosy-eleven.de](http://cosy-eleven.de)



ANZEIGE

**Drei Fragen an**

Maik Schwede – Geschäftsführer von swing2sleep GmbH



**Die Federwiege der Zukunft "Made in Germany"?**

Von der Entwicklung über das Design bis zur Fertigung ist unsere Federwiege **smarla** ein durch und durch deutsches Produkt. Die moderne Technologie unserer **swing2sleep-Neuheit** hält außerdem jede Menge Features bereit, mit denen Babys entspannt ins Land der Träume begleitet werden – nahezu lautlos!

**Was macht „smarla“ zu einem absoluten Must-Have?**

Dank zukunftsweisender Technologie arbeitet **smarla** fast geräuschlos. Doch das ist noch lange nicht alles: Eine Memoryfunktion erkennt die Bewegungen des Babys und kann diese sogar voraussehen und das Baby sanft zurück in den Schlaf schwingen, wenn es aufzuwachen beginnt. Fast wie Magie! Vor allem die App-basierte Bedienung ist absolut kinderleicht und intuitiv. **smarla** ist darauf ausgelegt, selbst zu erkennen, wann das Baby in die Wiege gelegt oder aus ihr herausgenommen wird. Diese innovative Funktion ermöglicht Eltern eine einfache und handfreie Bedienung.

**Sicher, stylish UND preisgekrönt?**

Unsere Federwiege **smarla** ist nicht länger nur Hilfsmittel, sondern „custommade interior“. Eben ein Lifestyleprodukt, das an jeden Geschmack und Einrichtungsstil anpassbar ist und dabei nichts von seiner Qualität einbüßt. **smarla** zeichnet sich aber nicht nur durch ihr skandinavisches Design aus, auch in Sachen Individualität und Sicherheit überzeugt sie auf ganzer Linie und ist sogar mit dem „German Innovation Award 2023“ ausgezeichnet worden.



# Kleine Durchsta

Sooo schnell groß! Im Wachsen sind Babys Weltmeister. Doch jeder Entwicklungsschub bedeutet für die Minis eine große Herausforderung – und für uns Eltern ebenfalls

## 1.

### WACHSTUMSSCHUB:

*ab der 5. Woche*

#### Anzeichen

Unstillbarer Hunger. Die bisher von Erfolg gekrönten Beruhigungsrituale wirken nicht mehr.

#### Neu erlernte Fähigkeiten

- \* Das Baby wird aufmerksamer und nimmt die Umwelt viel bewusster wahr.
- \* Überraschung: Erstes Lächeln und Glucksen sind nun möglich.
- \* Es kann Verdauungsschwierigkeiten besser regulieren.
- \* Scharfes Sehen über weitere Distanz wird leichter.
- \* Echte Tränen weinen: Die Tränendrüsen bilden sich final aus.

## 2.

### WACHSTUMSSCHUB:

*ab der 8. Woche*

#### Anzeichen

Neue Reize sind einerseits faszinierend, machen andererseits Angst und überfordern. Möglicherweise weint oder nörgelt das Baby viel. Es braucht Nähe und noch mehr Kuscheleinheiten.

#### Neu erlernte Fähigkeiten

- \* Das Baby kann mit der Faust gegen Objekte schlagen.
- \* Erkennen von einzelnen Gegenständen und Formen.  
Tipp: Ein Mobile, leuchtende und glitzernde Gegenstände oder Rasseln bereiten eurem Kind nun große Freude.
- \* Es gibt verschiedene Laute von sich.
- \* Kopf selbst hochhalten und ihn in die Richtung eines Geräusches oder eines Gegenstandes drehen.
- \* Das Baby schneidet Grimassen und beginnt, mit seinem Gesicht zu spielen.





## 3.

### WACHSTUMSSCHUB:

*ab der 12. Woche*

#### Anzeichen

Das Baby reagiert auf eure Stimmungen. Es „erzählt“ den ganzen Tag und probiert leise und laute Töne aus.

#### Neu erlernte Fähigkeiten

- \* Auf dem Bauch liegend reckt es nun das Köpfchen nach oben.
- \* Die Stimme wird entdeckt und den ganzen Tag ausprobiert. Bitte nicht unterbinden.
- \* Das Sozialverhalten entwickelt sich, und das Baby kann jetzt zurücklächeln.
- \* Die Bewegungen werden immer sicherer und zielgerichteter.

Geiern noch hat euer Baby entspannt vor sich hin gebrabbel, alleine gespielt und viel gelacht – und heute will es nur herumgetragen werden? Keine Sorge: Wahrscheinlich steckt ein Wachstumsschub dahinter. Der bringt einiges an Veränderung mit sich: Von einer Woche zur nächsten kann sich das Verhalten eures Babys komplett drehen.

Tatsächlich geht es bei einem Schub nicht um ein rasantes Wachsen. Gemeint sind vielmehr gewisse Entwicklungsschübe. Die Kleinen machen in diesen speziellen Phasen sprunghafte motorische und kognitive Entwicklungsfortschritte durch. Und das äußert sich in den meisten Fällen durch ein schlagartig verändertes Verhalten: Bei den einen mehr, bei den anderen weniger. Denn das Erlernen neuer Fähigkeiten kann Babys auch verunsichern.

In den ersten 14 Lebensmonaten gibt es insgesamt acht solcher Wachstumsschübe, die etwa eine Woche dauern – manchmal auch länger. Wie die einzelnen Phasen sich bemerkbar machen, lest ihr auf diesen Seiten. ►

## 4.

### WACHSTUMSSCHUB:

*ab der 18. Woche*

#### Anzeichen

Dieser längste Schub dauert bei vielen Babys etwa vier bis sechs Wochen. Das Baby wächst schneller. Es greift nach allem und steckt sich Dinge in den Mund. Es lacht über sein Spiegelbild. Die produzierten Laute klingen in ihrer Abfolge schon fast wie ganze Sätze. Das Kuckuck-Spiel ist beliebt.

#### Neu erlernte Fähigkeiten

- \* Beginn der oralen Phase: Erstes Zahnen möglich – alles wandert in den Mund.
- \* Das Kind versteht, dass mehrere Handlungen fließend ineinander übergehen können.
- \* Einige Kinder lernen nun schon, sich auf die Seite oder den Bauch zu drehen.



# 5.

## WACHSTUMSSCHUB:

*ab der 26. Woche*

### Anzeichen

Schlechte Laune, häufigeres Schreien. Verlässt Mama den Raum, bekommt das Baby Angst und fühlt sich verlassen. Erstes Fremdeln, auch gegenüber sonst vertrauten Personen wie Oma und Opa.

### Neu erlernte Fähigkeiten

- \* Emotionen und Gefühle entdecken und zeigen.
- \* Das Kind übt gezieltes Handeln nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip.
- \* Das Wahrnehmen und Einschätzen von Entfernungen zwischen zwei Gegenständen oder Personen.
- \* Einige Babys können frei sitzen oder sich hochziehen.



# 6.

## WACHSTUMSSCHUB:

*ab der 37. Woche*

### Anzeichen

Alles wird auf den Boden geworfen, vor allem am Essenstisch. Dabei lernt euer Baby viel über die Eigenschaften der Gegenstände.

### Neu erlernte Fähigkeiten

- \* Euer Baby wird mobiler und beginnt jetzt vielleicht mit dem Robben oder Krabbeln.
- \* Das Baby zeigt deutlich Vorlieben und Abneigungen (z. B. beim Essen).
- \* Es kann sich besser erinnern. Ablenkungsmanöver werden schwieriger.
- \* Das Kind kann jetzt Kategorien bilden – und ihnen gewisse Dinge zuordnen. Ein Beispiel: Es versteht, dass der Ball im Garten anders aussieht als der Ball im Buch. Und vor allem, dass beide dennoch zur Kategorie „Bälle“ gehören.
- \* Das Baby zeigt auf Dinge und will wissen, wie wir diese benennen.



# 7.

## WACHSTUMSSCHUB:

*ab der 47. Woche*

### Anzeichen

Euer Baby wird launischer, weinerlicher und deutlich unzufriedener. Wutanfälle sind jetzt keine Seltenheit.

### Neu erlernte Fähigkeiten

- \* Das Kind lernt, dass es eine bestimmte Reihenfolge einhalten muss, um ein Ziel zu erreichen: Zum selbstständigen Essen muss es den Löffel in den Brei tauchen, danach zum Mund führen und hineinstecken.
- \* Es ahmt Gebärden nach und wiederholt die Handlungen der Eltern.
- \* Euer Kind kann eventuell schon selbstständig vom Sofa oder dem Bett herunterklettern.
- \* Oft sagen Babys jetzt auch ihr erstes Wort.
- \* Krabbeln und allein sitzen. Das Baby kann jetzt seine Umgebung fleißig erkunden.



## Doch noch nicht so weit?

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Daher sind die acht Schübe keine Messlatte, sondern dienen lediglich der groben Orientierung. Freut euch mit eurem Kind über jeden Schritt, den es macht. Wenn ihr unsicher seid, ob sich euer Kind altersgerecht entwickelt, sprecht am besten mit eurem Kinderarzt. Auch wenn ihr den Eindruck habt, euer Baby leidet unter Schmerzen. Im Normalfall tun die Wachstumsschübe den Babys nicht weh.

MICHELLE KRÖGER

# 8.

## WACHSTUMSSCHUB:

*ab der 55. Woche*

### Anzeichen

Erneutes Fremdeln und starker eigener Wille. Wutausbrüche, Machtkampf beim Schlafengehen. Schnelles Wiederaufwachen.

### Diese Fähigkeiten wird euer Kleinkind bald erlernen

- \* Einjährige Entdecker wagen erste Laufversuche.
- \* Euer Kind spielt Alltagssituationen nach, zum Beispiel das tägliche Haarekämmen, Telefonieren oder Autofahren.
- \* Es kann schon nahezu alleine essen und lehnt jeden Hilfsversuch ab.
- \* Die Trotzphase macht ihrem Namen alle Ehre. Nein-Sagen wird zum Hobby!



DIY

# Mein Teddy!

Kuschelweiches Fell, knuffige  
Öhrchen und ein lustiges Ringelshirt  
– dieser kleine Kerl hat das Zeug zum  
allerersten Freund. Und ist schneller  
gestrickt, als ihr denkt

## Das braucht ihr

- \* Wolle Rico Baby Organic Cotton:
  - \* A: Farbe 008 (Taupe) 50 g
  - \* B: Farbe 006 (Hellblau) 50 g
  - \* C: Farbe 004 (Himbeere) 50 g
- \* Stricknadeln 3 mm Ø
- \* Hilfsnadeln
- \* Sticknadel
- \* Füllwatte

## Los geht's

### 1. Rechtes Bein

In Farbe A 6 M anschlagen und im Grundmuster str.

1. R: Re M str.
2. R: [Die 1. M verdoppeln (= von vorne und hinten in die M einstechen und mustergemäß str.), 1 M li, die nächste M verdoppeln] 2x = 10 M.
3. R: Die 1., 5., 6. und letzte M verdoppeln = 14 M.
4. R: Die 1, 7., 8. und letzte M verdoppeln = 18 M.

Ohne Zun. weiter str.

In einer Höhe von etwa 10 cm (nach 30 R) Farbe A abschneiden und in der Streifenfolge weiter str. 12 R gerade str. und die M auf einer Hilfsnadel stilllegen.

### 2. Linkes Bein

Wie das re Bein str. jedoch die M nicht stilllegen.

### 3. Körper

In Farbe C 9 M anschlagen, im Grundmuster über die 18 M des li Beins str., 17 M neu anschlagen, die M des re Beins von der Hilfsnadel abstr. und noch 9 M neu anschlagen = 71 M. Beginnend mit der 2. R 27 R in der Streifenfolge str.

Zu Farbe A wechseln und Farbe B und C abschneiden. 12 R gerade weiter str.

## So wird's gemacht

### Grundmuster

Glatt rechts  
Hintr.: Re M str.  
Rückr.: Li M str.

### Maschenprobe im Grundmuster mit 3 mm Nadeln

26 M und 33 R = 10 x 10 cm

### Streifenfolge

4 R in Farbe B, 4 R in Farbe C im Wechsel str.



### 4. Kopf

Nächste R: 16 M re, 2 M re zusstr., 2 M re verschr. zusstr. (= die nächsten 2 M separat wie zum Re str. abh., mit der li Nadel von li nach re von vorne in die beiden M einstechen und zusstr.), 31 M re, 2 M re zusstr., 2 M re verschr. zusstr., 16 M re = 67 M.

1 R ohne Abnahmen str.

Nächste R: 15 M re, 2 M re zusstr., 2 M re verschr. zusstr., 29 M re, 2 M re zusstr., 2 M re verschr. zusstr., 15 M re = 63 M.

1 R ohne Abnahmen str.

Nächste R: 14 M re, 2 M re zusstr., 2 M re verschr. zusstr., 27 M re, 2 M re zusstr., 2 M re verschr. zusstr., 14 M re = 59 M.

Nächste R: 13 M li, 2 M li verschr. zusstr. (durch die hinteren M-Glieder), 2 M li zusstr., 25 M li, 2 M li verschr. zusstr., 2 M li zusstr., 13 M li = 55 M.

Nächste R: 12 M re, 2 M re zusstr., 2 M re verschr. zusstr., 23 M re, 2 M re zusstr., 2 M re verschr. zusstr., 12 M re = 51 M.

Nächste R: 11 M li, 2 M li verschr. zusstr. (durch die hinteren M-Glieder), 2 M li zusstr., 21 M li, 2 M li verschr. zusstr., 2 M li zusstr., 11 M li = 47 M.

Nächste R: 9 M re, 3 M re zusstr., 3 M re überz. zusstr. (= 1 M wie zum Re str., abh., 2 M re zusstr., die abgehobene über die zus. gestrickten M ziehen), 17 M re, 3 M re zusstr., 3 M re überz. zusstr., 9 M re = 39 M.

Alle M li abk.

„Ich bin  
29 x 14 cm  
groß“



### 5. Arm (2x str.)

In Farbe A 4 M anschlagen und im Grundmuster str.

1. R: Re M str.

Nächste R: Alle M verdoppeln = 8 M.

Nächste R: Die 1., 3., 4. und letzte M verdoppeln = 12 M.

19 R ohne Zun. str.

Farbe A abschneiden und beginnend in Farbe C in der Streifenfolge weiter str.

14 R ohne Zun. str.

Nächste R: 2 M re verschr. zusstr., 8 M re, 2 M re zusstr. = 10 M.

1 R ohne Abn. str.

Farbe B abschneiden und in Farbe C die Arbeit beenden.

Nächste R: 2 M re verschr. zusstr., 6 M re, 2 M re zusstr. = 8 M.

1 R ohne Abn. str.

Alle M li abk.

### 6. Ohr (4 x str.)

In Farbe A 8 M anschlagen und im Grundmuster str.

2 R gerade str.

Nächste R: Die 1. und letzte M verdoppeln = 10 M.

1 R ohne Zun. str.

Nächste R: Die 1. und letzte M verdoppeln = 12 M.

9 R ohne Zun. str.

Nächste R: 2 M re verschr. zusstr., 8 M re, 2 M re zusstr. = 10 M.

Nächste R: 2 M li zusstr., 6 M li, 2 M li verschr. zusstr. = 8 M.

Nächste R: 2 M re verschr. zusstr., 4 M re, 2 M re zusstr. = 6 M.

Alle M li abk.



## Abkürzungen

<b>abh</b>	= abheben
<b>abk</b>	= abketten
<b>Abn</b>	= Abnahmen
<b>Hinr</b>	= Hinreihe
<b>li</b>	= linke, links
<b>M</b>	= Masche
<b>R</b>	= Reihe
<b>re</b>	= rechte, rechts
<b>Rückr</b>	= Rückreihe
<b>str</b>	= stricken
<b>überz</b>	= überzogen
<b>verschr</b>	= verschränkt
<b>zusstr</b>	= zusammenstricken
<b>Zun</b>	= Zunahmen



## Fertigstellung

Alle Teile spannen und anfeuchten, trocknen lassen. Alle Fäden, die nicht zum Zusammen- oder Annähen gebraucht werden, vernähen.

In Farbe B wie abgebildet die **Augen** aufsticken, dabei in der 1. Abn.-R des Kopfes 4 M von der Außenkante entfernt beginnen, in einem Bogen über 3 R und 8 M zur Gesichtsmitte hin arbeiten. In Farbe B die **Nase** in der Gesichtsmitte wie abgebildet 2 R unterhalb der Augen aufsticken, dafür eine horizontale Linie über 3 M sticken, 2 Linien darüber sticken und von der Mitte dieser Linien 2 vertikale Stiche nach unten sticken, zuletzt einen kleinen Bogen als **Mund** wie abgebildet darunter sticken.

Für den Körper die **Beine** zur Hälfte legen und die Naht vom Fuß zum Körper schließen, die Beine mit Füllwatte füllen. Den **Körper** so falten, dass die Anschlagkanten zusammenliegen, die Naht zwischen den Beinen und die hintere Naht schließen, dabei fortl. mit Füllwatte füllen. Schließlich den **Kopf** mit Füllwatte füllen und die letzte Naht schließen.

Die **Arme** zur Hälfte legen und die Naht jeweils von der Hand bis zu Beginn der Zun. schließen. Die Arme mit Füllwatte füllen. Die Arme so an den Körper heften, dass die Streifen zusammenpassen. Die Arme annähen. Jeweils 2 **Ohrentteile** zusammenlegen und beide entlang der Kante zusammennähen. Die Ohren unten zusammendrücken und mit ein paar Stichen zusammennähen. Die Ohren dann über den äußeren Kanten der Augen an den Kopf heften und festnähen.



## Unser Buch-Tipp zum Weiterlesen

Lust aufs Stricken bekommen? Mehr Anleitungen für Kleinkinder bis zwei Jahre findet ihr im **Rico Design Babybuch Nr 37, 5,99 Euro, rico-design.com**



**Leben**  
& erziehen

## Schwangerschaft & Geburt

Ein Sonderheft der Redaktion  
Leben & erziehen

### ABOSERVICE:

**LEBEN & ERZIEHEN** PressUp GmbH  
Postfach 70 13 II, 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)

**ARTDIRECTION:** Anja Jung.

**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, Claudia Weingärtner

### MITARBEITER:INNEN DIESER AUSGABE:

Astrid Christians-Gege, Petra Heimann, Jana Kalla,  
Michelle Kröger, Martin Piecha, Nadine Salchow,  
Silke Schröckert, 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.hoepfner@junior-medien.de

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

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

Anna Babina (Sales und Projektmanagement),  
Tel. 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:** Lektortext

**DRUCK:** Euro-Druckservice GmbH, Passau

**VERTRIEB:** PressUp GmbH, Hamburg

Keine Haftung für unverlangt  
eingesandte Manuskripte und Fotos.



# 3 x Leben & erziehen + E-Paper + Prämie

nur  
9,90€



In der App alle E-Paper gratis  
lesen: Leben & erziehen,  
junge familie, Schwangerschaft & Geburt  
sowie Schule

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 mithilfe von Experten die wichtigsten Antworten. Und begleiten euch durch die schönste, turbulenteste Phase des Lebens!“

**Claudia Weingärtner,**  
Chefredakteurin Leben & erziehen

## BRIO® Bunte Holzbausteine


7 Formen mit 25 Teilen,  
ab 12 Monaten.



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](https://leben-und-erziehen.de/testen)

 040-696 383 939



SCAN MICH!

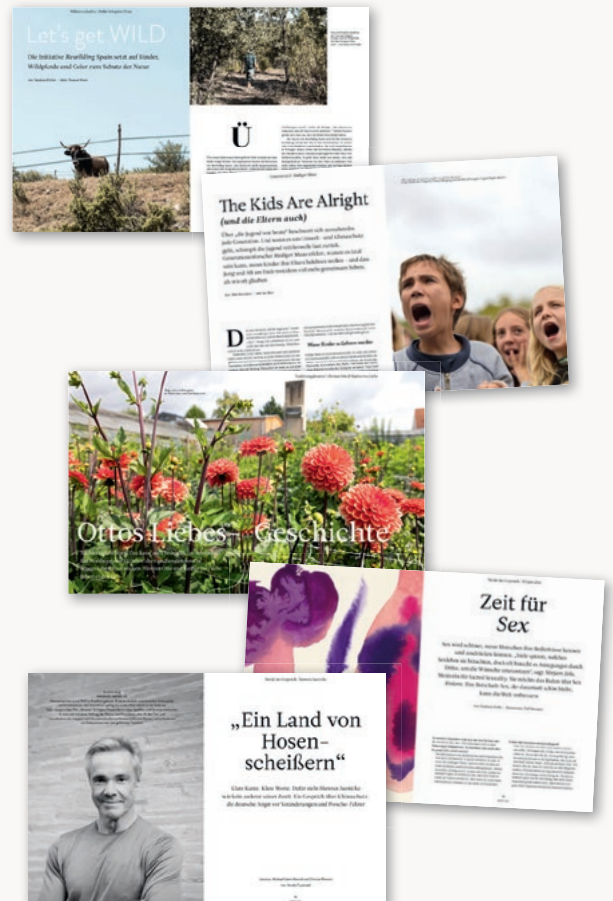
-  versandkostenfrei
-  27% Abo-Sparvorteil
-  bequem nach Hause
-  E-Paper gratis
-  Prämie gratis

# Werde

## Die Kunst des nachhaltigen Lebens

Im Einklang mit den natürlichen Ressourcen dieser Welt zu leben, ist eine Kunst. NATUR inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unseres LEBENS. **Werde** zeigt Ideen und lässt uns teilhaben an den Gedanken von Menschen, die den Mut haben, Nachhaltigkeit als Lebensphilosophie anzunehmen. Werden auch Sie Leser:in des Werde-Magazins.

Jetzt  
gratis  
lesen



Jetzt kostenloses Probeheft\* bestellen!

[werde-magazin.de/probeheft](http://werde-magazin.de/probeheft)

040/ 696 383 936 . [abo@werde-medien.com](mailto:abo@werde-medien.com)



SCAN MICH!

\*Nur wenn Ihnen das Magazin gefällt, erhalten Sie danach 4 Ausgaben im Jahr für 34 Euro.