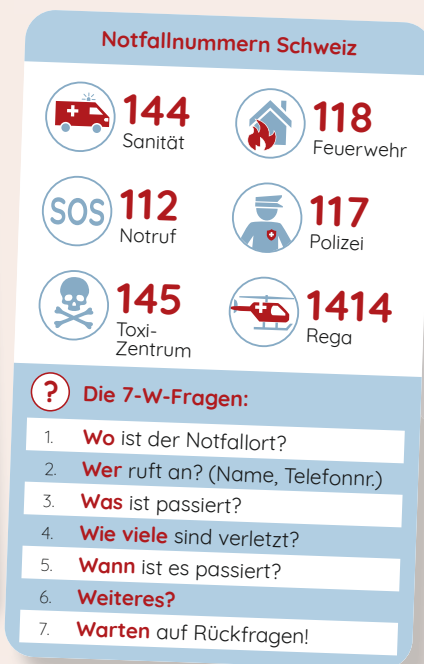
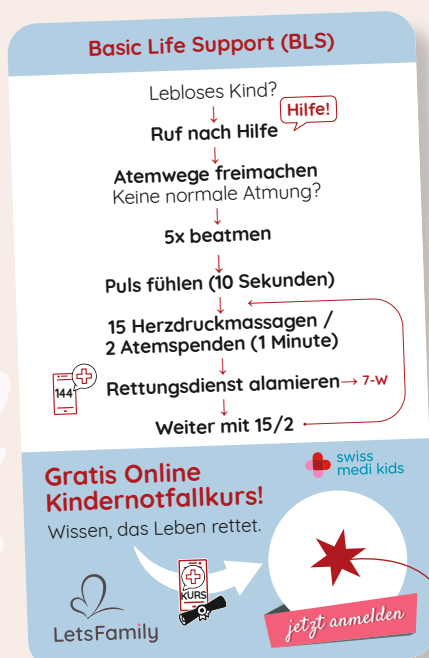


Melde dich jetzt an zum

Gratis Online Kindernotfallkurs!



Wissen, das Leben rettet!



Den **QR-Code zur Anmeldung** findest
du in deiner Geschenksbox Baby!



Baby

LetsFamily



Baby

Ratgeber und Begleiter für junge Eltern
Das erste Lebensjahr

gratis!



Gratis Geschenkbox mit vielen tollen Angeboten

Jetzt bestellen!

Ist dein Kind soeben zur Welt gekommen?

Dann melde dich jetzt gleich an und freue dich über deine **Felicitas Junior Geschenkbox**. Du findest darin tolle Angebote und schöne Produkte zum austesten.



LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

Die Inhalte der Geschenkboxen können variieren.



Gratis Newsletter: Wissenswertes zum richtigen Zeitpunkt.

Jetzt abonnieren!

Wie entwickelt sich mein Baby?

Abonniere jetzt unseren wöchentlichen Baby **Newsletter** und du bekommst alle Infos abgestimmt auf die jeweilige Lebenswoche deines Babys.



LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

Herausgeber:

Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Chollerstrasse 3, 6300 Zug, Schweiz
 Tel. 041 740 01 40 / ratgeber@present-service.ch
 Hauptverantwortung: Dominik Wey, Geschäftsleiter, Present-Service
 Co-Redaktion: Florence Lucchini und Stefanie Meier, Present-Service
 Gestaltung/Design, Illustrationen, Satz: www.garnitur.com

Coverbild: bottlekostyabatler - freepik.com

Bilder: S. 12, 18, 123, 186, 244: Adobe Stock - Oksana // S. 16: Adobe Stock - Nikita // S. 18, 131: Adobe Stock - Louis-Photo // S. 22: Adobe Stock - Vasilev Evgenii // S. 30, 35: Adobe Stock - New Africa // S. 46: Adobe Stock - Odua Images // S. 48: Adobe Stock - S.Kobold // S. 51: Adobe Stock - Olesia Bilkei // S. 56: Adobe Stock - EvaHM // S. 63: Adobe Stock - Oscar Brunet // S. 88: Adobe Stock - Dusan Petkovic // S. 90: Adobe Stock - Prostock-studio // S. 93: Adobe Stock - Oksana Kuzmina // S. 97: Adobe Stock - Srdjan // S. 99: Adobe Stock - fizkes // S. 101: Adobe Stock - pirotehnik // S. 104: Adobe Stock - Андрей Журавлев // S. 118: Adobe Stock - Alliance // S. 140: Adobe Stock - offsuperphoto // S. 147: Adobe Stock - Тимур Конев // S. 166: Adobe Stock - Gorodenkoff // S. 168: Adobe Stock - Татьяна Ивашкова // S. 172: Adobe Stock - groveriderz // S. 189: Adobe Stock - Anastasiya // S. 201: Adobe Stock - Victoria // S. 206: Adobe Stock - Rido // S. 209: Adobe Stock - twinstphoto // S. 210: Adobe Stock - asauriet // S. 221: Adobe Stock - Maria Sbytova // S. 224: Adobe Stock - milenie // S. 230: Adobe Stock - Monkey Business // S. 238: Adobe Stock - Flamingo Images // S. 242: Adobe Stock - Syda Productions // S. 248: Adobe Stock - Drazen // Bilder Kinesiotaping: Heldstab Indermaur Anna, Berneck // Bilder Rückbildungs- und Beckenbodentraining: Gysi Arrenbrecht Susanne, Uster // Bilder Stillen: Heidi Berlepsch Valentas/Sabine Ausderau-Rotzler, Universitätsspital Zürich // Illustrationen Stillen, Brustmassage und Milchgewinnung: Staub, Grafik und Illustration, Zug Bildrechte: Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co.

ISBN: 978-3-907664-01-8

21. Auflage 2025 – 67'000 Exemplare national

© Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. Zug, Schweiz

Schutzgebühr: CHF 20.00

Druck: ppm Fulda GmbH & Co. KG, Frankfurter Strasse 8, 36043 Fulda, Deutschland

Allgemeine Hinweise:**Rechtliche Grundlagen**

Das Ratgeber-Buch Baby ist ein Gemeinschaftswerk von verschiedenen Fachautoren. Die Texte, Aussagen und Empfehlungen müssen nicht mit der Meinung der Herausgeberin, Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., übereinstimmen und erheben keinerlei Anspruch auf abschliessende inhaltliche Vollständigkeit. Der Inhalt entspricht dem letzten Wissensstand der Redaktion bei Fertigstellung. Aus dem Ratgeber-Buch Baby können keinerlei rechtliche Ansprüche gegenüber den Fachautoren, deren Beauftragten oder Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. abgeleitet werden. Bei Unklarheiten und Notfällen empfehlen wir Ihnen, auf jeden Fall das Gespräch mit einer Fachperson zu suchen, die Sie entsprechend beraten kann.

Deutsche Rechtschreibung / Gender Hinweis Formulierungen

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in einigen Texten nur die männliche Form gewählt, trotzdem beziehen sich die Angaben auf alle Geschlechter. Verschiedene Fachautoren haben an diesem Buch mitgearbeitet, daher werden Sie auf diverse Schreibstile stossen.

Verteilung

Das Ratgeber-Buch Baby wird kostenlos und ausschliesslich über die Geschenkbox Baby von Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. an die jungen Mütter verteilt.

Urheberrechte/Copyright

Die Verwertung, Verbreitung oder Übersetzung sämtlicher Texte, Bilder, Grafiken etc. in gedruckter oder elektronischer Form, auch nur auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. nicht erlaubt. Sämtliche Rechte und das alleinige Copyright liegen bei Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Zug.

Nachhaltigkeit

Das von uns verwendete Inhalts-Papier ist «Blauer Engel» zertifiziert. Die von uns verwendeten Druckfarben sind mineralölfrei, kobaltfrei und basieren auf nachwachsenden Rohstoffen, um eine nachhaltige und umweltfreundliche Produktion zu gewährleisten.

PEFC

„Ein Kind ist eine kleine Hand,
die zurückführt in eine Welt,
die man vergessen hat.“

Antoine de Saint-Exupéry

Liebe Eltern

Die Geburt deines Kindes ist ein einmaliges und unvergessliches Ereignis – ein Moment, der voller Emotionen und neuer Herausforderungen steckt. Für dich als Mutter ist die Geburt eine ganz besondere Erfahrung, die sowohl körperlich als auch emotional prägend ist. Gleichzeitig spielt dein Partner eine entscheidende Rolle: nicht nur als Unterstützer während der Geburt, sondern auch in den Wochen und Monaten danach. Eine offene Kommunikation zwischen euch als Eltern ist dabei besonders wichtig. Teile deine Gedanken, Ängste und Freuden mit deinem Partner, um gemeinsam zu wachsen und die neuen Aufgaben als Familie zu meistern.

Dieser Ratgeber möchte dich auf deiner Reise begleiten und dir wertvolle Tipps und Anregungen geben, um den Alltag mit deinem Baby entspannt und bereichernd zu gestalten. Er soll dir helfen, Antworten auf die vielen Fragen zu finden, die mit der Ankunft eines neuen Familienmitglieds einhergehen.

Zusätzlich lade ich dich ein, unsere Website www.letsfamily.ch zu besuchen. Dort findest du weiterführende Informationen rund um die Themen Geburt, Baby, Kind und Familie. Mit unserem kostenlosen Newsletter kannst du Woche für Woche wertvolle Tipps und altersgerechte Informationen direkt in dein Postfach erhalten. Melde dich gerne an unter: www.letsfamily.ch/newsletter-baby.

Dennoch gilt: Kein Ratgeber kann die eigene Erfahrung ersetzen. Jedes Baby ist einzigartig und wird dich auf seine ganz individuelle Weise fordern und bereichern. Nimm dir die Zeit, dein Kind in Ruhe kennenzulernen, und gestaltet diesen besonderen Lebensabschnitt gemeinsam als Familie. Gebt euch den Raum, eure neuen Rollen zu finden und das Zusammenleben harmonisch zu gestalten.

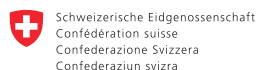
Ich wünsche dir und deinem Baby von Herzen viel Gesundheit, Freude und unvergessliche gemeinsame Momente. Bleib gelassen und vertraue darauf, dass du als Elternteil gemeinsam mit deinem Partner den richtigen Weg finden wirst.

Herzlichst,
Dominik Wey
Geschäftsleiter Present-Service





Berufsverband Schweizerischer
Still- und Laktationsberaterinnen



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Herzlichen Dank an die Autoren

Dr. med. Abenham Lea, FMH Kinder- und Jugendmedizin
Aktion Zahnfreundlich, Sursee
Anliker Vreni, Kündig Elena und Schwander Monika, Mütter- und Väterberaterinnen HFD
Dr. med. Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
Bähler Spieser Anita, dipl. Orthoptistin HF, Freienbach
Prof. Dr. med. Barben Jürg, Ostschweizer Kinderspital, Pneumologie und Allergologie, St. Gallen
Bichsel Bettina, Jugend und Medien, Bundesamt für Sozialversicherungen, Bern
Bieri Marlies MAS, Geschäftsleiterin ElternLehre, Uettiligen b. Bern
Dr. med. Büchter Dirk, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen
Cranio Suisse®, Zürich
Dellsperger Sonja, Sozialarbeiterin FH, Baselland
de Staël Nora, dipl. Hebamme, Leiterin Trageschule Schweiz, Winterthur
Dürst Tanja, Budgetberaterin der Schuldenberatung Glarnerland
Fachstelle Kindsverlust.ch
Dr. med. Feldhaus Simon, Paramed, Baar
Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten, KMSK
Guillod Roxane, stellvertretende Leiterin Fachdienstleistungen, aha! Allergiezentrum Schweiz
Gysi Arrenbrecht Susanne, BGB BirthCare, Uster
Prof. Dr. med. Heininger Ulrich, Universitäts-Kinderspital beider Basel
Heldstab Indermaur Anna, Hebamme MSc Midwifery, Berneck
Hess Franziska, Ernährungsberaterin HF SVDE, Zürich
Hess-Keller Christine, lic. iur., Rechtsanwältin & Mediatorin, Luzern
Dr. med. Iglowstein Ivo, Ostschweizer Kinderspital, Notfallstation, St. Gallen
Imfeld Sabrina, Schweizerischer Verband für Babysmassage
Kaufmann Andrea, Koordinationsstelle «Tag gegen Lärm», Luzern
Dr. med. Künzle Christoph, Ostschweizer Kinderspital, Zentrum für Kinderneurologie, St. Gallen
Lenherr-Fend Sabine, diplomierte Kindergärtnerin, Erziehungswissenschaftlerin
Dr. med. Lütolf Elsener Ottilia, Fachärztin FMH Angiologie und Innere Medizin, Luzern
Meissner Brigitte, Hebamme, Autorin, Therapeutin, Winterthur
Oberholzer Rahel, Lüpold Sibylle, Pflegefachfrauen HF, Still- und Laktoseberaterinnen IBCLC
pädiatrie schweiz SGP, Freiburg
Rebsamen Cornelia, dipl. Homöopathin hfnh/HVS, Luzern
Dr. Reichert Cornelia, Leitende Ärztin Tox Info Suisse, Zürich
Reinhard Jürg, Projektleiter Test & Mobilität, TCS
PD Dr. med. Roduit Caroline, Kinderspital beider Basel, Pneumologie und Allergologie, Basel
santésuisse, Solothurn
Dr. med. Sauter Oes Nadia, FMH Kinder- und Jugendmedizin, Winterthur
Schaer Erna, Fachfrau für Zwillinge und Drillinge, Grabs
Dr. med. Seibold-Weiger Karin, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Arlesheim
Sontheim Marion, Familienbegleiterin, IG Spielgruppen Schweiz
Sulser Duri, WHY-Coach, durisulser.ch, Stäfa
Dr. med. Todesco Bernasconi Monya, Chefin Geburtshilfe, Frauenklinik Kantonsspital Aarau
Verein Postpartale Depression Schweiz, Bern

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Vorwort	3
Unsere Partner	4
Autoren	5
1 Erstes Lebensjahr im Überblick	8
1.1 Allgemeines zur Entwicklung	11
1.2 Babymonate	15
2 Baby	26
2.1 Medizinische Betreuung des Kindes	28
2.2 Babypflege	33
2.3 Babymassage	42
2.4 Babyschwimmen	45
2.5 Schlafen	46
2.6 Pssst... ich brauche Ruhe!	49
2.7 NeuroSensitivität	51
2.8 Weinen und Schreien	54
2.9 Stillen und Ernährung	61
2.10 Allergieprävention	86
2.11 Spielend die Welt entdecken	88
2.12 Umgang mit Digitalen Medien	95
2.13 Förderung der Entwicklung	97
2.14 Zwillinge und Drillinge	99
2.15 Spital	101
2.16 Notfälle und Unfälle	102
2.17 Früherkennung von Krankheiten	116
2.18 Erkrankungen im Kindesalter	121
2.19 Komplementärmedizin	132
2.20 Impfungen	138
2.21 Allergien	145
2.22 Kinesiotaping	152
2.23 Behinderung / Fehlbildung	154
2.24 Plötzlicher Kindstod (SIDS)	159

3 Mutter	162
3.1 Medizinische Nachkontrollen der Mutter	164
3.2 Wochenbett und Geburtsverarbeitung	166
3.3 Depressive Verstimmungen nach der Geburt	170
3.4 Rückbildungs- und Beckenbodentraining	175
3.5 Gesunde Ernährung	178
3.6 Wenn aus Frauen Mütter werden	184
3.7 Partnerschaft	187
3.8 Familienplanung	189
4 Vater sein	192
4.1 Vater sein	194
5 Familie	202
5.1 Eltern	204
5.2 Alleinerziehende und Einelternfamilie	206
5.3 Geschwister	207
5.4 Grosseltern	209
6 Organisation	210
6.1 Kinderbetreuung	212
6.2 Unterwegs mit dem Baby	215
6.3 Babyausstattung	219
6.4 Tragetuch und Tragehilfe	224
6.5 Haushalt und Hygiene	226
6.6 Sicherheit	228
7 Recht, Finanzen und Versicherungen	234
7.1 Rechtliche Grundlagen	236
7.2 Finanzen und Versicherungen	246
Unsere Partner	258
Adressverzeichnis	268
Stichwortverzeichnis	274



1.1 Allgemeines zur Entwicklung

Jedes Kind hat eine ganz individuelle Art, sich zu entwickeln und zu lernen. Wichtig für die Entwicklung eines Kindes sind der Austausch mit seiner Umgebung und die Gewissheit, dass es umsorgt und geborgen ist. Schon im Mutterleib sind Babys sinnliche Wesen, die ihre Umwelt wahrnehmen. Wenn sie auf die Welt kommen, können sie fühlen, riechen, schmecken, sehen und hören. Einiges ist schon voll ausgebildet, anderes muss in den nächsten paar Wochen und Monaten noch reifen. Babys sehen am Anfang noch nicht scharf, weder in die Nähe, noch in die Ferne. Auch Kontraste wie hell-dunkel nehmen sie noch nicht wie Erwachsene wahr. Sind Farben aber kräftig und Kontraste gross, finden schon Babys Gefallen daran und schauen interessiert hin. Man weiss heute, dass Babys ab etwa sechs Monaten die Welt wie wir Erwachsenen sehen. Anders als das Sehen, ist das Hören schon von Geburt an sehr gut ausgebildet. Schon während der letzten Schwangerschaftswochen können Babys Geräusche verarbeiten, und davon gibt es im Mutterleib so einige!

Die Bandbreite der normalen Entwicklung ist besonders im ersten Lebensjahr riesig. Gerade in der Entwicklung der Grobmotorik zeigt sich dies eindrücklich. Es gibt Kinder, die machen ihre ersten Schritte mit 12 Monaten, andere erst mit 16 Monaten. Einige Kinder kriechen im Vierfüsslergang bevor sie aufstehen und laufen lernen, andere rollen, robben oder bewegen sich sitzend sehr geschickt vorwärts ohne je zu kriechen. Auch sie lernen spielend laufen. Lassen Sie sich nicht beunruhigen, wenn

einige Entwicklungsschritte und Verhaltensweisen bei Ihrem Kind zum ersten Mal zu Zeitpunkten auftreten, die nicht genau den hier angegebenen entsprechen und vermeiden Sie aus diesem Grund auch Vergleiche mit Gleichaltrigen. Gewisse Kinder entwickeln sich im sprachlichen Bereich schneller, andere im motorischen und wieder andere haben ihre Stärken im Kontakt mit anderen Kindern oder Erwachsenen.

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, seiner eigenen inneren Uhr zu folgen und freuen Sie sich mit ihm über jeden seiner Fortschritte.

Wenn Sie in Bezug auf die Entwicklung Ihres Kindes unsicher sind, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt, Ihre Hebamme oder Ihre Mütter- und Väterberaterin.

Erste Tage

Körperlicher Zustand

Die Reise durch den Geburtskanal und andere Strapazen der Geburt können bewirken, dass Neugeborene etwas zerdrückt aussehen und ihre Köpfchen verformt sind. Die Augenlider sind nach der Geburt oft geschwollen und können nur wenig geöffnet werden. Diese Geburtsblessuren bilden sich meist innerhalb der ersten Tage zurück.

Die durchschnittliche Grösse eines Neugeborenen beträgt 48-52 cm und es wiegt zwischen 2'800 und 3'800 g. Auch da gibt es grosse Unterschiede. Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt kann Ihnen auf einer sogenannten Perzentilenkurve zeigen, wie sich

Ein kleiner Ausblick...

Sie schauen mit Staunen auf das erste Lebensjahr Ihres Kindes zurück: Wie stark es sich doch seit seiner Geburt verändert hat! Wie gross es schon ist, was es schon alles kann und möchte – ein richtig kleines Persönchen ist es nun.

Freuen Sie sich auf die kommende Zeit, denn Ihr Kind wird sich weiterentwickeln und täglich neue Fortschritte machen. Es wird seine ersten, wackeligen Schritte unternehmen und kaum steht es sicher auf den Beinen, beginnt es zu rennen und zu klettern. Es wird die ersten Worte sprechen, aufmerksam zuhören und einfache Handlungen und Aufforderungen verstehen. Gerne schaut es ein Bilderbuch an und hört bald schon einfachen Geschichten zu. Es wird Sie bei Ihren Tätigkeiten im Alltag beobachten und beginnen, diese nachzuahmen. Bald wird es Farbstifte ergreifen, um mit diesen seine ersten «Kunstwerke» zu Papier zu bringen. Ihr Kind spielt gerne mit Wasser, Sand und anderen Naturmaterialien.

Seine Kreativität und Ausdauer ist unerschöpflich und es wird zunehmend den Kontakt zu anderen Kindern suchen, um mit ihnen zu spielen: Ballspiele, Verstecken, Verkleiden, Puzzles und Dominos – all dies wird Ihr Kind bald lernen und sich dabei vergnügen. Es wird auch zunehmend autonom und selbstständig.

Seine Energie, Neugier und Entdeckungslust zusammen mit den wachsenden Fähigkeiten und der steigenden Selbstständigkeit werden Sie erfreuen und auch herausfordern.

Schenken Sie Ihrem Kind viel Aufmerksamkeit und Liebe und begleiten Sie es unterstützend auf seinem Weg.

Dr. med. Nadia Sauter Oes / FMH Kinder- und Jugendmedizin / Winterthur



Nicht verpassen:

Tolle Wettbewerbe und Angebote für Familien. Melden Sie sich hier an:

www.letsfamily.ch/deals

LetsFamily

Willkommen im neuen LetsFamily.shop

Hochwertige Babyausstattung zu einem unschlagbaren Preis - damit es deinem kleinen Liebling an nichts fehlt. Im **LetsFamily.shop** findest du alles, was dein Baby braucht!

Hol dir jetzt bis zu 25% auf ausgewählte Artikel deiner ersten Bestellung im **LetsFamily.shop**.

Der Promocode ist nur einmalig pro Kunde einlösbar, nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kumulierbar und gilt ausschliesslich für ausgewählte Artikel. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Änderungen vorbehalten.

LetsFamily.ch

Weil guter Start kein Luxus sein muss.

Promocode **WELCOME25**
für bis zu 25 % Rabatt

Windeln wechseln – so geht's

Vorbereitung

Der Wickeltisch sollte sich an einem warmen, trockenen und sauberen Platz befinden. Als Unterlage eignet sich eine spezielle Wickelauflege oder ein sauberes Baumwollhandtuch mit warmer und weicher Oberfläche. Am besten legen Sie sich hier alle notwendigen Utensilien zurecht, die zum Wechseln der Windel und zur Babypflege benötigt werden:

- Frische Windeln und Zubehör
- Windeleimer oder Abfalltüte
- Reinigungstücher/Feuchttücher für Babys
- Eventuell Waschlappen oder Einmalwaschlappen und Waschschißel mit lauwarmem Wasser und Babypflegebadzusatz
- Eventuell Wundcreme mit natürlichen Inhaltsstoffen
- Zwei verschiedene Spielsachen

Windel wechseln

Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie die Windel wechseln.

1. Zuerst legen Sie eine frische Windel zurecht, sodass diese sofort benutzt werden kann.
2. Öffnen Sie die Klebestreifen der schmutzigen Windel und kleben Sie diese sofort zusammen, weil sie sonst an der Haut des Babys haften bleiben. Nun heben Sie den Po des Neugeborenen vom Wickeltisch. Dazu umfassen Sie mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des Babys, während sein anderes Bein auf Ihrem Unterarm liegt. Mit diesem Handgriff können Sie die Beine und Hüfte zusammen anheben. Eine andere Möglichkeit ist, das Baby mit einer Hand in die Seitenlage zu bringen. Beide Handgriffe

haben den Zweck, dass Sie die Beine des Kindes beim Wickeln nicht hochziehen müssen und so die Gelenke und den Rücken des Neugeborenen schonen.

3. Die volle Windel falten Sie mit der anderen Hand unter dem Körper des Babys in der Mitte zusammen, sodass die saubere Seite oben liegt. Nun kann der Genitalbereich gesäubert werden. Nutzen Sie dazu am besten einen feuchten Waschlappen oder ein parfümfreies Babypflegetuch. Bei einem Mädchen muss darauf geachtet werden, dass immer von vorn nach hinten gereinigt wird. So verringert sich das Risiko, dass Keime in die Vagina eindringen. Bei einem Jungen ist es vor allem wichtig, die Hautfalten an den Beinen sowie am Hodensack und Penis zu säubern. Die Vorhaut darf nicht zurückgeschoben werden (Verletzungsgefahr). Anschliessend säubern Sie den Po. Das Gesäss sollte bei jedem Wickeln, am besten mit einem in lauwarmem Wasser getränkten Zellstofftuch (im Handel auch als Kosmetiktücher erhältlich), gewaschen werden – auch hier wieder von vorn nach hinten.
4. Sollte die Babyhaut wund sein, so nutzen Sie spezielle Wundcreme zur Babypflege.
5. Jetzt kann die schmutzige gegen eine saubere Windel ausgetauscht werden. Heben Sie die Beine und Hüfte des Babys wieder an oder bringen Sie es in Seitenlage. Nun legen Sie die frische Windel mit derjenigen Hälfte hin, die Klebestreifen besitzt. Die andere Hälfte führen Sie anschliessend zwischen seine Beine nach vorne und verschliessen die Windel mittels Klebestreifen an den Seiten. Bitte beachten: Die Windel darf nicht zu eng sein oder einschneiden.

Baby abhalten

Es ist möglich, dass Babys ihre Ausscheidung auch ohne Windeln tun können. Der Ausscheidungsreflex gehört physiologisch zu den frühkindlichen Reflexen und ist biologisch angelegt.



Infos dazu:

www.letsfamily.ch/baby-abhalten-ausscheidungsreflex-ist-angeboren

Windeldermatitis

Eine Windeldermatitis ist nicht der Begriff für eine bestimmte Erkrankung, sie gibt nur den Ort der Hautreizung (Entzündung) an.

Mögliche Ursachen

- Wenn Windeln zulange nicht gewechselt werden, wird die Babyhaut gereizt, umso grösser ist das Risiko, eine Windeldermatitis zu bekommen.
- Bei Durchfall ist es besonders wichtig, die Windeln rasch zu wechseln, dünnflüssiger Stuhl greift die Haut noch stärker an als normaler Stuhl.
- Achten Sie darauf, welche Salben Sie verwenden.
- Bestehende Hautleiden (wie z. B. ein Milchschorf oder eine Atopische

Bepanthen®
Für die Gesundheit Ihrer Haut.

PFLEGT UND SCHÜTZT.

Bepanthen® MED Salbe pflegt und schützt empfindliche Babyhaut.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

• Schützt und heilt Windeleentzündungen
• Bildet einen Schutzfilm auf der Haut und beugt Hautreizungen vor

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20230126-07

Sonnenschutz

Sonne ist lebenswichtig. Sie fördert im Körper die Bildung von Vitamin D, das Kalzium in unserer Nahrung verwertet und für den Knochenstoffwechsel wichtig ist. Die Sonne hat jedoch auch ihre Schattenseiten. Besonders für Babys, denn bei ihnen ist die Haut noch viel dünner als bei Erwachsenen und es bilden sich noch ungenügend Pigmente, um sich vor UV-Strahlen zu schützen. Sonnenbrände im Kindesalter erhöhen das spätere Hautkrebsrisiko um ein Vielfaches. Daher sind folgende Massnahmen zu empfehlen:

Für Kinder bis zum ersten Lebensjahr

- Direkte Sonnenstrahlungen meiden.
- Ein Baby gehört konsequent in den Schatten, auch im Kinderwagen.
- Insbesondere die Mittagszeit im Haus oder im Schatten verbringen.

Für Kinder von 1 bis 6 Jahren

- Generell Schatten der Sonne vorziehen.
- Insbesondere die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden.
- Schulterdeckende Kleidung, Hose aus dunklen, dicht gewebenen Stoffen oder UV-Badeanzüge bieten einen guten Schutz vor UV-Strahlen.
- Den Kopf mit einem Hut mit Nackenschutz und breiter Krempe schützen.
- Eine gutsitzende Sonnenbrille, mit Seitenschutz und elastischem Band, schützt die empfindlichen Augen (auf das CE-Zeichen und den Vermerk «100% UV-Schutz bis 400 Nanometer» achten). Eine Sonnenbrille ist auch im Winter (Schnee) wichtig!

- Das Gesicht, die Hände und Beine und vor allem auch die empfindlichen Fussrücken sollten mit Sonnencreme eingegeben werden.
- Produkt, mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 und das vor UVA- und UVB-Strahlen schützt, wählen.
- Grosszügig auftragen, idealerweise 2x hintereinander.
- Auch wasserfeste Produkte nach dem Baden oder Abreiben neu auftragen.

Monika Schwander / Mütter- und Väterberaterin NDS / Teamleiterin / Stadt Luzern

Erste Zähne

Der Durchbruch der Milchzähne erfolgt in der Regel zwischen dem 5. und dem 30. Lebensmonat. Meistens brechen zuerst die unteren Schneidezähne, dann die oberen Schneidezähne und Zug um Zug die Backen- und Eckzähne durch.

Zahnen

Schon vor dem Zahndurchbruch kann das Baby leichte Schmerzen verspüren. Ein vermehrter Speichelfluss, Quengeln, auffallend rote Bäckchen, leicht erhöhte Körpertemperatur oder ein Fäustchen im Mund sind Anzeichen für das Zahnen. Die Beschwerden verringern zum Beispiel ein gekühlter Beissring oder ein zahnfreundliches Zahngel. Bis zum Durchbruch des ersten Zahns können Sie bei Ihrem Baby eine sehr vorsichtige Massage des noch zahnlosen Ober- und Unterkiefers – am besten mit der Fingerkuppe – vornehmen. So gewöhnt sich Ihr Kind an die «Manipulation» im Mundraum.

IST MEIN BABY AM ZAHNEN?



CAMILIA®

Zur Linderung von Zahnungsbeschwerden des Babys

- ★ Trinklösung in Einzeldosen: praktisch und hygienisch
- ★ Geschmacksneutral

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. BOIRON AG



2.3 Babymassage IAIM

Babymassage ist Beziehungspflege zwischen Eltern und Kind. Denn wenn Sie als Eltern Ihr Baby massieren, lernen Sie es noch besser kennen. Sie werden lernen, seine Signale zu deuten und verstehen seine Bedürfnisse.

Respektvolle Berührung

Bereits Ihr Neugeborenes kann Ihnen mitteilen, was es mag und was nicht. Es ist nur wichtig, dass Sie diese Signale Ihres Babys zu deuten wissen. Vertrauen Sie dabei auf Ihre Instinkte. Die Babymassage bietet eine wundervolle Möglichkeit, Ihrem Baby zu zeigen, dass Sie seine Bedürfnisse respektieren. Wenn Sie Ihr Baby massieren möchten, schaffen Sie eine möglichst ruhige, gewohnte Umgebung. Ein gerolltes Handtuch unter dem Kopf des Babys ermöglicht ihm, Ihnen in die Augen zu schauen. Ob es am Boden, auf dem Wickelplatz oder auf einem Bett platziert wird, hängt davon ab, was für Sie beide bequem ist. Legen Sie Schmuck an Händen und Armen ab und achten Sie auf angenehm warme Hände.

Da Babys empfindlich auf Düfte reagieren, empfehlen wir die Verwendung von geruchsneutralem Öl. Verreiben Sie als Startsignal etwas Öl in Ihren Händen, zeigen Sie die Handflächen Ihrem Baby und fragen Sie: «Darf ich Dich massieren?» Wenn Ihr Baby sich nicht abwendet, weint oder ein ähnliches Rückzugssignal zeigt, können Sie mit der Massage beginnen. Babys sind in der Regel rasch überfordert. Je jünger das Baby ist, umso langsamer sollten die Bewegungen ausgeführt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Baby und hören Sie mit der Massage auf, wann immer es Ihnen zeigt, dass es nicht mehr massiert werden möchte.

Wirkung der Babymassage

Durch die beschriebene Art der Kommunikation, durch die Aufmerksamkeit und den respektvollen Körperkontakt, vertieft Babymassage die Eltern-Kind-Bindung. Die systematische Berührung verschiedener Körperregionen stärkt ausserdem die Körperwahrnehmung des Babys. Wird die Babymassage regelmässig angewendet, kann sie zu einem wundervollen Ritual werden. Rituale sind wichtig, vermitteln dem Kind Sicherheit und geben dem Alltag eine Struktur. Die gemeinsam verbrachte, ruhige Zeit trägt zur Entspannung bei (nicht nur beim Baby!). Neben den vielen positiven Wirkungen auf emotionaler Ebene bietet die Babymassage auch Unterstützung in herausfordernden Situationen. Bei Bauchkrämpfen, Zahnungsbeschwerden und Wachstumsschmerzen können die gezielten Massagegriffe Linderung verschaffen. Damit diese positiven Effekte entstehen, braucht es Zeit, Ruhe und Lust von beiden Seiten. Der Zeitpunkt der Massage soll deshalb sowohl auf die kindlichen Bedürfnisse, wie auch auf Ihre eigenen abgestimmt sein.

Ablauf der Babymassage

Wird die Babymassage regelmässig angewendet, kann sie für Sie und Ihr Baby zu einem wundervollen Ritual werden. Für das Baby ist es hilfreich, wenn die Körperregionen immer im gleichen Ablauf massiert werden. Nachdem Sie wie beschrieben alles vorbereitet und Ihr Baby um Erlaubnis gefragt haben, beginnen Sie jeweils mit den Beinen und Füßen, da das Baby so gut beobachten kann, was passiert. Ausserdem sind es unsere Babys, durch die tägliche Pflege beim

Wickeln gewohnt, an Beinen und Füßen berührt zu werden. Danach folgt die Bauchmassage, Brust, Arme und Hände, dann das Gesicht und schliesslich der Rücken. Die Griffe werden jeweils mit sanftem Druck ausgeübt, so dass die Berührung weder kitzelt noch schmerzt.

Die Beinmassage

Legen Sie Ihre Hände auf die Pobacken oder die Beine des Babys und geben Sie ihm Zeit, Ihre Hände zu spüren. Unterstützen Sie dann mit der einen Hand ein Fussgelenk und umfassen Sie mit der anderen Hand die Aussenseite des Oberschenkels. Nun streichen Sie langsam von der Hüfte Richtung Fussgelenk und bleiben mit dieser Hand

dort. Umfassen Sie den Oberschenkel nun mit der anderen Hand und streichen Sie auf der Innenseite des Beins von der Leiste bis zum Fussgelenk. Die Hände wechseln sich dreimal ab.

Umschliessen Sie dann mit beiden Händen gleichzeitig den Oberschenkel und drehen die Hände gegeneinander hin und her, während sie zum Fussgelenk gleiten. Am Fuss angekommen, greifen Sie erst mit der einen Hand wieder nach oben und warten mit der zweiten Hand, bis das Baby das Gewicht des Beins wieder übernommen hat.

Stützen Sie mit einer Hand den Unterschenkel und malen Sie mit dem Daumen oder Zeigefinger der anderen Hand kleine Kreise rund um das Fussgelenk.



«Wer die Oberfläche berührt,
bewegt die Tiefe.» *Deane Juhan*

Babymassage IAIM

- ist keine medizinische Therapie sondern ein Ritual, eine Oase im hektischen Alltag
- fördert unter anderem das Körperbewusstsein des Babys sowie die Bindung zu Ihrem Kind
- hilft Ihnen, Ihr Baby besser zu verstehen

Gründe für unsere Kurse

- Respektvolles Berühren ist uns am wichtigsten
- Nur Sie massieren Ihr Kind, wir zeigen Ihnen die Griffe an unserer Puppe
- Wir vermitteln mehr als nur Technik. Diskussionen, Gespräche und individuelle Anliegen finden auch Platz
- Es braucht Zeit bis die Massage zum Ritual wird. Uns ist dies bewusst. Ihnen auch?

Zertifizierte Kursleiter finden Sie auf www.iaim.ch

Kontaktieren Sie uns auf info@iaim.ch oder folgen Sie uns auf [facebook](#) oder [Instagram](#) @iaimschweizsuissesvizzera



Schweizerischer Verband für Babymassage®
Association Suisse en Massage pour Bébé
Associazione Svizzera Massaggio Infantile



Lernerfahrung werden die Traum- und Tiefschlafphasen länger.

Schlaf-Wach-Rhythmus

Hilfreich ist ein regelmässiger Tagesablauf. Säuglinge können schon sehr früh Abläufe erahnen, was beruhigend auf sie wirkt. Wiederholungen vermitteln Geborgenheit und Sicherheit. Nutzen Sie dies, indem Sie z.B. regelmässige Spaziergänge unternehmen – und zwar bei jedem Wetter. Die frische Luft ist erholsam für Sie und Ihr Kind. Gönnen Sie sich selbst während der Schlafenszeit Ihres Kindes Ruhe – der Haushalt muss nicht immer perfekt sein! Damit haben Sie wieder mehr Energie für die aufreibenden

Phasen, die vor allem nachts anstrengen können.

Zwischen dem vierten und sechsten Lebensmonat beginnt sich ein regelmässiger Rhythmus herauszubilden und die Wachzeiten tagsüber sowie die Schlafdauer nachts werden allmählich länger. Das Baby bekommt ein Gefühl für Tag und Nacht sowie Ruhe und Aktivität. Besonders regelmässige Abendrituale fördern das Schlafen. So kann man ein Kind behutsam aber konsequent ans Einschlafen und Durchschlafen gewöhnen.

2.5 Schlafen

Wann schläft unser Kind endlich durch? Diese Frage beschäftigt viele Eltern. Durchwachte Nächte, ein schreiendes Baby – dies kann Eltern an ihre psychischen und physischen Grenzen führen. Eltern wollen für ihre Kinder grundsätzlich das Beste. Häufig werden medizinische Ursachen für das Schlafverhalten des Kindes gesucht, welche nur selten vorhanden sind. Nächtliches Weinen und ein noch nicht ausgereifter Tag-Nacht-Rhythmus stellen Eltern vor grosse Herausforderungen. Deshalb kann es hilfreich sein, sich schon vorgängig mit dem Thema Schlafen auseinanderzusetzen. Zögern Sie nicht, ein Gespräch mit einer Fachperson zu suchen. Die Mütter- und Väterberatung

kann Ihnen individuelle Unterstützung bieten.

Wie lange Babys schlafen, ist individuell sehr unterschiedlich. So kann ein Baby zwischen 13 und 20 Stunden pro Tag schlafen. Genauso individuell muss die Frage beantwortet werden, ab wann das Kind die ganze Nacht durchschläft. Oft müssen Babys in den Schlaf hinein begleitet werden. Sie müssen das Einschlafen gewissermassen erlernen. Im Mutterleib kennt das Baby noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus. Unser Schlaf unterteilt sich in Traum- und Tiefschlafphasen (REM – Non REM). Beim Baby und Kleinkind ist vor allem der Wechsel in die verschiedenen Phasen noch häufiger. Erst nach einer gewissen Reifephase und

medela
THE SCIENCE OF CARE™

SYMPHONY.
Unsere **Mietmilchpumpe**
in **Spitalqualität**, mit der du
deine Milchmenge von Anfang
an hoch halten kannst.

Empfohlen von
#1
Hebammen & Müttern

* Von Hebammen zur Miete empfohlen. Basierend auf der durchschnittlichen Bewertung einer iConsult-Umfrage unter 480 Hebammen in Europa und empfohlen von Müttern aus der MiBaby-Umfrage mit 534 Müttern in Deutschland, März 2023.

Extrovertiertheit

Sie machen vieles (auch Neues) vermeintlich unbeeindruckt mit, können jedoch im Anschluss, aufgrund der Überstimulation «zusammenbrechen» und reagieren bspw. mit starker Erschöpfung oder Schreianfällen.

Verhaltensmerkmale von neurosensitiven Babys

- Sie können bei grösseren Veränderungen oder einer hohen Zahl an täglich neuen Eindrücken mit Unruhe reagieren, haben Mühe zu essen oder einzuschlafen (hilfreich kann sein, sie im Tragetuch oder in der Wippe zu beruhigen – Erinnerung an die Zeit im Bauch der Mutter). Einerseits kann Nähe dem Baby viel Sicherheit geben aber man darf nicht verwundert sein, wenn es das nicht mag, da es eben auch durch zu viel Bewegung zu einer Reizüberflutung kommen kann.
- Raschere Reaktion auf Wärme, Kälte, Gerüche, Licht, Lautstärke, Hunger, Durst, Müdigkeit, Schmerzen, unangenehme Kleidung etc. – auch erhöhte Schreckhaftigkeit ist möglich.
- Einige können gut den Augenkontakt halten und/oder beobachten die Bezugspersonen sehr genau.
- Sie können schüchtern sein. Die körperliche Nähe, Liebe und Zuwendung der Bezugspersonen können (durch die dadurch ausgeschütteten Bindungs- & Glückshormone) zur Beruhigung des Kindes genutzt werden.
- Sie brauchen mehr Zeit um «im Leben anzukommen und sich darauf einzustimmen».

Tipps für Eltern

- Das elterliche Einfühlungsvermögen ist eine Schlüsselkompetenz in der Begleitung & Erziehung von feinfühligem «Orchideenbabys / -kindern».
- Rituale und regelmässige Abläufe sind wichtig, da sie aufgrund der aktiveren Wahrnehmungsfähigkeit einen wohl-tuenden Gegenpol bieten, Ruhe und Geborgenheit. Bekanntes löst nicht die gleiche neuronale Aktivität aus, wie Neues.
- Erhöhte Aufmerksamkeit bei der Körperpflege oder Nahrungsverträglichkeit des Säuglings.
- Sorgsame Einstimmung aufeinander, achtsames Kennenlernen, Geduld.
- Eltern werden eingeladen ebenfalls den Fokus auf Selbstfürsorge, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse zu legen, da neurosensitive Babys wahrnehmen, ob die Zuwendung echt ist oder nicht. Du kannst deinem Baby nicht Sicherheit, Geborgenheit, Schutz und Ruhe vermitteln, wenn es dir selbst schlecht geht. Bei Bedarf zeitnah Hilfe und Entlastung in Anspruch nehmen.
- Hilfreich ist bei neurosensitiven Babys genügend Zeit für die alltäglichen Handlungen einzuplanen und die Zeichen des Babys gut lesen zu lernen.
- Bei Umstellungen und Übergängen (bsp. Den Wechsel in die Kita, zu Grosseltern oder dem Beginn feste Nahrung zu essen etc.) die Kinder gut zu begleiten und Zeit einplanen, damit sie in Ruhe ankommen können, um Zeitdruck zu vermeiden, welcher sich schnell destruktiv auf Neurosensitive auswirkt.
- Sich von Gesellschaft nicht unter Druck setzen lassen und den Erwartungsdruck von Aussen nicht weiter an die Kinder

zu geben. Auf die eigene Intuition vertrauen und das Kind gut zu beobachten um das eigene Verhalten reflektieren und ggf. zu Gunsten der Entwicklungsförderung anpassen zu können. Solche Kinder benötigen besondere Achtsamkeit, Fürsorge und Schutz aufgrund der Sensitivität.

Hinweis: Schreibabys oder High Need Babys müssen nicht zwingend neurosensitiv sein. Es kann aber durch Ängste, Reizüberflutung, Stress und Konflikte in eine erhöhte Anspannung geraten und die Eltern durch seine Reaktion (Schreien) ebenfalls an die Grenzen der Belastbarkeit bringen. In belastenden Situationen ist es hilfreich fachkundige Unterstützung einzuholen. Zentral für jede gesunde Entwicklung ist ein Grundvertrauen in die individuelle Entwicklungsfähigkeit und das eigene Tempo jedes Babys/Kindes. Unterstützend sind dafür das Wissen rund um Hochsensibilität / Hochsensitivität / Neurosensitivität, ein empathischer Umgang und die Akzeptanz des Kindes mit all seinen individuellen Facetten und Ressourcen.

Es gibt ein zunehmendes Bewusstsein für dieses Thema und somit immer mehr Menschen, die dich in herausfordernden Lebensphasen unterstützend begleiten können (Ärzt*innen, Therapeuten, Mütter- und Väterberaterinnen, spezialisierte Berater & Coaches).

Sonja Dellsperger / Sozialarbeiterin FH / traumasensitive Beratung & Coaching von erhöht Neurosensitiven / Baselland
www.sonjadellsperger.com



NAÏF | Natural Skincare

Sorgenfreies Sonnenbaden mit natürlichem UV-Filter

Die NAÏF Produkte haben einen mineralischen UV-Filter auf Zinkoxidbasis und sind frei von Mikroplastik oder anderen Inhaltsstoffen, über die du dir lieber keine Sorgen machen möchtest. Sicher für empfindliche Babyhaut – so macht Sonnenbaden Spass.

Distribution: Vivosan AG,
www.vivosan.ch

das die Mutter gegessen hat und nun seine Verdauung irritiert.

Die Muttermilch können Säuglinge am besten verdauen. Verdauungsprobleme wie Verstopfungen und Koliken kommen bei den gestillten Säuglingen daher seltener vor und sie sind auch weniger anfällig für gastrointestinale Infektionen. Ist Stillen nicht möglich und verträgt der Säugling die angebotene Flaschennahrung nicht, können die Beschwerden oft mit einem Wechsel der Milch (eine andere Marke oder Milchsorte) verbessert werden. Die Homöopathie kennt zudem eine Vielzahl von bewährten Einzelmitteln, mit denen Säuglingen mit Verdauungsproblemen geholfen werden kann. Lassen Sie sich von einer ausgebildeten homöopathischen Fachperson beraten.

Übermüdung

Oft ist das Baby abends vom langen und intensiven Tag zwar müde und erschöpft, gleichzeitig aber zu aufgeregt, um sich ohne Hilfe zu entspannen und einschlafen zu können. Es jammert vielleicht vor sich hin und reibt sich die Augen oder schreit. Eine ruhige Stimme, die leise mit ihm spricht oder etwas vorsingt, beruhigende Berührungen oder ein sich stets wiederholendes Ritual (z.B. Babymassage) vor dem Ins-Bett-Gehen können hier Wunder bewirken!

Überreizung

Die Eindrücke und Einflüsse der Umgebung können bei Ihrem Kind Unbehagen oder Irritationen hervorrufen. Sowohl Kälte, als auch Wärme, grelles Licht oder laute Geräusche können sein Wohlbefinden stören. Anstrengende Besucher, die es hätscheln und es mit Reizen überfluten, können ihm bald einmal zu viel werden und es wird laut protestieren, wenn es davon genug hat. Auch ein zu

intensives Spiel, ohne dem Säugling Zeit zur Erholung zu lassen, kann ein Schreien verursachen. Reduzieren Sie in diesen Fällen die Reize und versuchen Sie es zu beruhigen. Nehmen Sie es ins Tragetuch oder legen Sie es ins Bettchen und beruhigen Sie es dort.

Fremdeln

Ihr Baby kann zu weinen beginnen, wenn es in einer ihm fremden Umgebung ist, oder wenn es von einer ihm nicht vertrauten Person gehalten oder aufgenommen wird. Zwingen Sie es nicht und lassen Sie ihm genügend Zeit, Kontakt mit der fremden Umgebung oder Person aufzunehmen. Führen Sie es langsam im Schutze Ihrer Person in die neue Umgebung ein. Meiden Sie zu viel Abwechslung, wenn Ihr Kind es nicht verträgt. Mit seinem Verhalten teilt es Ihnen bereits erste Wesenszüge mit. Hat es beispielsweise gerne Kontakt zu vielen verschiedenen Menschen, mag es Ruhe oder will es viel Bewegung und Abwechslung? Respektieren Sie das kleine Persönchen mit seinen Bedürfnissen. Es wird es Ihnen mit seiner Zufriedenheit danken.

Zahnen

Auf die ersten Zähne reagieren Babys ganz unterschiedlich. Losgehen kann es bereits ab vier Monaten. Ihr Baby kann aber auch ein Jahr alt werden, bis sich der erste Zahn zeigt.

Zunächst erscheinen die unteren Schneidezähne, die bald von den oberen gefolgt werden. Zuletzt brechen Eck- und Mahlzähne durch. Sind die ersten Zähne da, sollte man bereits an deren Pflege denken, damit sie keine Karies ansetzen können. Im Alter von 2½ bis 3 Jahren besitzen die Kinder dann alle Milchzähne.

Bei einigen Kindern bemerkt man das Zahnen kaum, da sie ausser rötlich gefärbten Wangen fast keine Reaktion zeigen. Andere Babys können jedoch schon vor dem Zahndurchbruch durch das Wachstum der Zähne leichte Schmerzen verspüren.

Typische Anzeichen für das Zahnen

- Vermehrter Speichelfluss
- Auffallend rote, evtl. heisse Bäckchen (teilweise auch nur eine rote Wange)
- Ein Fäustchen im Mund
- Leicht erhöhte Körpertemperatur (evtl. auch Fieber)
- Appetitlosigkeit
- Plötzliches, aus dem Nichts heraus, lautes, schmerzhaftes Aufschreien
- Schlafprobleme
- Quengeln
- Gereiztheit
- Wunder Po
- Durchfall oder Verstopfung
- Nimmt alles in den Mund
- Baby ist anhänglicher als sonst, braucht mehr Zuneigung

Sind die ersten Zähne da, beginnen einige Kinder mit dem Zähneknirschen. Dies ist etwas ganz natürliches, obwohl es scheusslich tönt. Die Kinder lernen ihre Zähne kennen und probieren aus, was man damit alles tun kann. Gerne beißen sie, auch mal die Mama oder den Papa in den Finger um zu schauen, was für eine Reaktion darauf folgt. Das Knirschen mit den Zähnen ist bis zu drei Jahren ganz natürlich, danach wird es pathologisch und sollte untersucht werden.



Viburcol® bei Unruhezuständen von Säuglingen und Kindern

Welche Eltern kennen sie nicht, die unzähligen schlaflosen Nächte, wenn ihr Kind wieder einmal an Zahnungsbeschwerden leidet. Begleitsymptome wie Weinerlichkeit und Unruhezustände, die oft mit Entzündungen und Krämpfen der Verdauungsorgane verbunden sind, bringen Säuglinge und Ihre Eltern um ihren so dringend benötigten Schlaf.

Viburcol® reguliert auf sanfte Weise den kindlichen Organismus, ohne Symptome zu unterdrücken. Sie eignen sich gemäss homöopathischem Arzneimittelbild zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken.



www.viburcol.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

ebi-pharm ag – 3038 Kirchlintach.

Die erforderliche Zeit zum Stillen gilt nicht als Ruhezeit. Sie darf weder als Überstundenkompensation noch an die Ferien angerechnet werden.

In der Praxis lässt sich Stillen und Arbeiten leider noch nicht in allen Betrieben gleich einfach realisieren.

Besprechen Sie die entsprechenden Möglichkeiten schon vor der Wiederaufnahme der Arbeit mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin. Welche Räumlichkeiten zum ungestörten Stillen oder Abpumpen stehen zur Verfügung? Überlegen Sie sich, ob Sie Ihr Kind am Betreuungsort stillen, ob es jemand zum Stillen vorbeibringen kann oder ob Sie Ihre Milch abpumpen möchten. Wenn Sie sich für das volle oder teilweise Weiterstillen entscheiden, sind die folgenden Punkte wichtig:

- Versuchen Sie bereits 2–4 Wochen vor dem Wiedereinstieg Milch auf Vorrat abzupumpen und einzufrieren. In Ihrer Abwesenheit kann die Betreuungsperson Ihrem Kind diese Milch z.B. mit der Schoppenflasche verabreichen.
- Regelmässiges Abpumpen während der Arbeitszeit ist notwendig, um Ihre Milchproduktion aufrecht zu erhalten und um ein schmerzhaftes Anschwellen der Brust, respektive einen Milchstau zu verhindern. Auf diese Weise können Sie jeweils die Milch für die folgenden Tage abpumpen.
- Für die Haltbarkeit der Milch ist es wichtig, dass sie immer gekühlt aufbewahrt und transportiert wird.
- Manche Kinder brauchen eine Gewöhnungszeit für die Umstellung der Ernährungsform. Überlegen und informieren Sie sich früh genug, wie und von welcher Betreuungsperson Ihrem Kind die abgepumpte Milch verabreicht wird.

Ein rechtzeitiger Beginn der Gewöhnung an die Betreuungsperson und die neue Ernährungsart kann viel Druck und Stress bei allen Beteiligten verhindern.

In der Zeit, in der Sie mit Ihrem Kind zusammen sind können Sie es wie gewohnt nach Bedarf stillen.

Lassen Sie sich vier bis sechs Wochen vor dem Wiedereinstieg ins Berufsleben von einer Fachperson beraten, welche Ernährungsmöglichkeiten für Ihr Kind bestehen, wie Sie allenfalls Ihre Milch abpumpen und aufbewahren können und welche geeigneten Hilfsmittel zur Verfügung stehen.

Medikamente in der Stillzeit

Wenn Sie während der Stillzeit krank sind, kann es notwendig sein, dass Sie Medikamente einnehmen müssen. Einige Wirkstoffe können über die Muttermilch zum Kind gelangen. Über die Auswirkungen der verschiedenen Medikamente sollten Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt informieren. In aller Regel lässt sich ein stillfreundliches Medikament finden. Sollten Sie trotzdem ein nicht-stillverträgliches Medikament benötigen, muss nicht in jedem Fall abgestillt werden. Allenfalls kann es dann während einer gewissen Zeit nötig sein, die Milch abzupumpen und zu verwerfen. Bei Unsicherheiten holen Sie eine Zweitmeinung ein.

Abstillen

Die WHO empfiehlt, sechs Monate ausschliesslich zu stillen, das Stillen danach mit geeigneter Babykost zu ergänzen und weiter zu stillen bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus. Wann für Sie der Zeitpunkt zum Abstillen gekommen ist, entscheiden alleine Sie und Ihr Kind. Lassen Sie

sich genug Zeit für diesen Entscheid. Neben der Beikost ist die Muttermilch weiterhin die optimale Ergänzung zur festen Kost.

Werden die festen Mahlzeiten langsam eingeführt, und das Kind gleichzeitig weniger häufig gestillt, verringert sich auch die Milchmenge nach und nach. Zusätzlich können Salbeitee oder Coldpacks (immer mit Hautschutz) die Reduktion der Milchproduktion unterstützen. Werden die Brüste unangenehm voll oder bilden sich Knoten, können Sie sie sanft massieren und austreichen. Damit beugen Sie einem Milchstau vor.

Diese natürliche Abstillmethode ist für Mutter und Kind der sanfteste Weg, die Stillzeit langsam zu beenden. Mit dem Einsatz von

Abstillmedikamenten geht das Abstillen schneller, allerdings können dabei Nebenwirkungen auftreten. Welcher Weg sich für Sie eignet, ist stark abhängig vom Zeitpunkt des Abstillens. Wenden Sie sich an eine Fachperson. Sie kann Sie über die verschiedenen Möglichkeiten informieren und mit Ihnen einen individuellen Weg finden.

Flaschen und Nuggis

Damit Ihr Kind das Saugen an der Brust ungestört lernen kann, ist es von Vorteil, in den ersten Lebenswochen auf Beruhigungssauger und Flaschennuggis zu verzichten. Allfällige Flüssigkeitszusätze können in dieser Zeit sehr gut mit dem Becher oder einem Löffel zugeführt werden. Wenn Fragen dazu

5 KLEINE HELFER FÜR DIE STILLZEIT

PURELAN™ LANOLINCREME

Ideal für:
Beanspruchte Brustwarzen und trockene Haut
Produktvorteil:
Schnelle Linderung und Pflege



HYDROGEL PADS

Ideal für:
Risse oder wundte Brustwarzen
Produktvorteil:
Schnelle Linderung und Schutz, unterstützen den Heilungsprozess



CONTACT™ BRUSTHÜTCHEN

Ideal für:
Herausfordernde Situationen, die das Anlegen oder Stillen erschweren
Produktvorteil:
Unterstützt das Anlegen bei schwierigen oder schmerzhaften Brustwarzenverhältnissen



ULTRA-ATMUNGSAKTIVE STILLEINLAGEN

Ideal für:
Absorbieren von Muttermilch während und nach der Stillmahlzeit
Produktvorteil:
Ein trockenes, bequemes und sicheres Gefühl



EASY POUR MUTTERMILCHBEUTEL

Ideal für:
Aufbewahren von wertvoller Muttermilch
Produktvorteil:
Einfaches Umgiessen der Muttermilch dank dem einzigartigen Design, kein Auslaufen, lässt sich zum Einfrieren flach hinlegen und ist einfach zu beschriften



medela
THE SCIENCE OF CARE™

Essverhalten

Es ist wichtig, dass zwar Sie bestimmen, was auf den Tisch kommt, dass aber das Kind bestimmt, wieviel und was es davon essen mag. Ihr Kind darf natürlich Vorlieben zeigen. Diese sollten jedoch nicht öfter auf dem Speiseplan erscheinen als andere Menüs. Geben Sie Ihrem Kind kleine Portionen, damit es diese aufessen und nach mehr verlangen kann. Spielt Ihr Kind nur noch mit dem Essen, wirft es dieses z.B. auf den Boden, so räumen Sie das Essen nach einer Mahnung kommentarlos ab. Schluckt es nicht mehr, so ist dies ein Zeichen von Sättigung. Spucken, Würgen und Übergeben können anzeigen, dass Ihr Kind unter Druck steht.

Ernährt sich Ihr Kind bei den Hauptmahlzeiten sehr einseitig, können Sie fehlende Nahrungsmittel bei «Znüni» oder «Zvieri» als einzige Nahrung anbieten (keine Auswahl geben). Lassen Sie sich nicht auf einen Kampf am Esstisch ein. Kinder merken schnell, dass sie durch langsames Essen, Quengeln oder Verweigern bei den Eltern interessante Reaktionen hervorrufen können. Wenn Kinder merken, dass sie beim Essen so viel Aufmerksamkeit bekommen wie sonst nie, werden sie es bei jeder Mahlzeit darauf ankommen lassen. Geben Sie nach dem ersten Lebensjahr möglichst keine Milchflasche mehr in der Nacht. Auch wenn ihr Kind tagsüber nicht viel gegessen hat. Der in der Milch enthaltene Milchzucker kann zu Karies führen und die Verdauung und Schlafqualität beeinträchtigen. Und die Milch ist Nahrung, nicht nur ein Getränk.

Essen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Zuwendung erhalten und Neues entdecken. Passen Sie sich der Geschwindigkeit Ihres Kindes an. Warten Sie ab, bis das Kind den Mund selber öffnet. Haben Sie Geduld! Das Kind braucht Zeit, sich an den unbekannten Geschmack und die neuen Empfindungen im Mund zu gewöhnen. Lernen Sie die Sättigungssignale des Kindes kennen (z.B. mehr ausspucken als mit dem letzten Löffel hineinkam, Mund verschliessen, Kopf wegrehen) und beenden Sie dann die Mahlzeit. Bringen Sie das Kind nicht durch Ablenken oder Spielen dazu, über sein Hungergefühl hinaus zu essen. Fördern Sie die Selbstständigkeit und Entdeckerlust Ihres Kindes beim Essen.

Die Bedeutung, die Sie dem Essen zumessen, Ihre Ansichten über Nahrungsmittel und Ihre persönlichen Vorlieben und Abneigungen bestimmen das Essverhalten des Kindes in einem hohen Masse.

Mit Tischritualen helfen Sie dem Kind sich auf die Situation Essen einzulassen. Ist Ihnen das gemeinsame Zusammensitzen und Essen in einer entspannten Atmosphäre ein Anliegen, so wird das Essen für das Kind eine andere Bedeutung bekommen, als wenn die Familie sich getrennt und im Stehen oder mit Fastfood vor dem Fernseher verpflegt.

Überarbeitet im 2023 von Vreni Anliker /
Mütter- und Väterberaterin HFD / Zuchwil

 Regeln für ein gesundes Essverhalten:
www.letsfamily.ch/gesund

BABYERNÄHRUNG

Rund um die Beikost

Entdecke auf unserer Seite alles, was du über die Einführung von Beikost wissen musst. Von fachlichen Informationen und Tipps über Breirezepte bis zu einer Auswahl an feinen Fingerfood-Rezepten – wir haben alle Infos für dich!



BEIKOSTPLAN
DER RICHTIGE BREI ZUM
RICHTIGEN ZEITPUNKT

REZEPTTIPPS
FEINE FINGERFOOD-REZEPTE
FÜR KLEIN & GROSS

MIT WETTBEWERB
ÜBERRASCHUNGSPAKETE UND
REKA-FAMILIENFERIEN GEWINNEN





swissmilk

swissmilk.ch/baby

Selberkochen, Pulverbrei oder Gläslikost?

Vorteile von Selberkochen

- + günstig, selbst Biogemüse
- + genaue Zusammensetzung ist bekannt
- + Zusammensetzung kann angepasst werden (geschmacklich und bei Unverträglichkeiten)
- + einfacher Übergang auf die Erwachsenenkost (Geschmack, Konsistenz langsam veränderbar)

Nachteile von Selberkochen

- Schadstoffgehalt ist nicht überprüft
- zeitaufwändig
- verminderter Vitamingehalt bei schlechter Aufbewahrung und Zubereitung

Tipp: Saison- und Bioprodukte verwenden, auf korrekte Zubereitung und Aufbewahrung achten

Vorteile von Pulverbrei

- + einfache Zubereitung ist auch in kleinsten Mengen möglich
- + kaum direkter Abfall
- + Schadstoffgehalt überprüft
- + praktisch auf Reisen
- + relativ günstig

Nachteile von Pulverbrei

- häufig eine grosse Anzahl von verschiedenem Gemüse oder Früchten zusammengemischt (keine Einzeleinführung möglich)
- teilweise hoher Zuckergehalt

Tipp: - Zusammensetzung der Zutatenliste immer wieder überprüfen, ändern häufig
- reine Getreidepulver ohne Zusätze wie Milch, Zucker, Aromastoffe verwenden

Vorteile von Gläslikost

- + einfache, schnelle Zubereitung
- + Schadstoffgehalt überprüft
- + einfach und sauber auf Reise
- + guter Notvorrat

Nachteile von Gläslikost

- teilweise problematische Zusammensetzungen
- mangelnder Fettgehalt
- teuer
- Glasabfall
- keine kleinen Mengen möglich

Tipp: Zusammensetzung der Zutatenliste immer wieder überprüfen, Fett zugeben. Honig und Ahornsirup können für Säuglinge gefährliche Bakterien enthalten und werden das erste Jahr nicht empfohlen.



gratis!

LetsFamily

swissmilk

Gratis Geschenkbox mit vielen tollen Angeboten!

Jetzt bestellen!

Ist dein Kind gerade vier geworden?

Das **Geschenkpaket Family** wird dir kostenlos ab dem 4. Geburtstag deines Kindes per Post zugestellt. Du findest darin den bekannten family Ratgeber plus viele wertvolle Muster und Angebote.

LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

Die Inhalte der Geschenkboxen können variieren.

sein. Es kann zu grösseren Blutungen kommen, die möglicherweise eine sofortige Operation notwendig machen. Ein Kind mit einer derartigen Verletzung sollte deshalb entsprechend untersucht und während mindestens 24 Stunden beobachtet werden, meist in der Klinik.

Bisswunden

Alle Bisswunden, unabhängig von der Körperstelle und Grösse, können grundsätzlich gefährlich sein, da es wegen der Keimbeseidlung in der Mundhöhle des bissenden Tieres und der Schädigung des Gewebes zu einer Wundinfektion kommen kann. Besondere Gefahren bilden der Wundstarrkrampf (Tetanus) und die Tollwut (bei Reisen in Risikogebiete wie Asien und Afrika). Deshalb sollten Sie auch bei kleinen Wunden den Arzt aufsuchen.

Was können Sie tun?

- Bei starken Blutungen: Kompressionsverband
- Wunde reinigen, desinfizieren und verbinden, sobald sie nicht mehr stark blutet
- Arzt aufsuchen
- Impfschutz kontrollieren
- Hundebisse sind in der Schweiz meldepflichtig
- Besondere Massnahmen sind bei Schlangenbissen und Insektenstichen nötig

Zeckenstich

Suchen Sie Ihr Kind nach dem Spiel im Wald oder hohen Gras nach Zecken ab. Zecken sollten in jedem Fall entfernt werden – idealerweise innerhalb der ersten sechs Stunden nach dem Stich. Sie produzieren zwar

kein Gift, können aber Krankheitserreger (Borrelien und FSME) übertragen (siehe Hirnhautentzündung Meningitis). Die Zecke sollte mit einer Pinzette erfasst und langsam (nicht ruckartig) herausgezogen werden. Desinfizieren Sie danach die Haut an der Stelle, wo die Zecke war. Verwenden Sie zur Entfernung der Zecke nie Öl, Klebstoff oder Nagellack.

Verbrennungen und Verbrühungen

Sie machen nach einzelnen Studien bis zu drei Prozent der Unfallgeschehen aus. Kontakt mit heissem Wasser von 60°C führt innerhalb von drei Sekunden zu Verbrühungen 2. Grades.

Sind bei Säuglingen und Kleinkindern mehr als acht Prozent der Körperoberfläche zweit- oder drittgradig verbrannt, ist eine Behandlung in einer Klinik notwendig – insbesondere wegen dem Flüssigkeitsverlust und Schmerzen.

Verbrennungsgrade

- **Erster Grad:** Hautrötung, eventuell leichte Schwellung und Schmerzen
- **Zweiter Grad:** Hautrötung, Blasenbildung, Schmerzen
- **Dritter Grad:** Absterben der Haut (Nekrose), schwarz verfärbte Haut, oft keine Schmerzen, da auch Nervenzellen zerstört sind

Die Verbrennungsausdehnung (Körperoberfläche) kann bei älteren Kindern mit der sogenannten «Neunerregel» berechnet werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern macht ein Arm neun Prozent der Körperoberfläche aus, die Innenfläche der Hand

(inklusive Finger) entspricht einem Prozent, Brust- und Rücken je 18% und die Beine je 13–14% der Körperoberfläche.

Erste Massnahmen

Die Erstmassnahmen wie Löschen, Kühlen und den Notarzt rufen müssen sofort einsetzen! Sie sollten verklebte Kleider nicht abreißen, sondern belassen. Kühlen Sie die Brandwunde mit kaltem Wasser für mindestens 10–20 Minuten. Bei Säuglingen und Kleinkindern muss man dabei gut darauf achten, dass das Kind nicht unterkühlt. Decken Sie die Wunde danach sauber (steril) ab. Tragen Sie keine Salben und auch kein Mehl, Öl oder Zahnpaste usw. auf! Zeigen Sie Ihr Kind dann einer Ärztin/ einem Arzt. Eine direkte Spitalbehandlung ist nötig,

wenn mehr als acht Prozent der Körperoberfläche betroffen ist. Dasselbe gilt für tiefe Verbrennungen 2. und 3. Grades, Verbrennungen von Gesicht, Gelenken und Genitalien, wie auch zirkuläre Verbrennungen. Schwere und ausgedehnte Verbrennungen werden heute in speziellen Verbrennungszentren behandelt, um unschöne Narbenbildungen möglichst zu vermeiden. Die lokale Behandlung kleiner Verbrennungswunden erfolgt mit speziellen Salben.

Vorsichtsmassnahmen

Gerade Verbrennungen und Verbrühungen bei Kleinkindern können durch entsprechende Vorsichtsmassnahmen vermieden werden. Pfannen mit heissem Wasser oder Öl, Tassen mit heissem Tee oder Kaffee

Bepanthen®
Für die Gesundheit Ihrer Haut.

STÜRZEN IST LERNEN

DESINFIZIERT UND HEILT.

Bepanthen® MED Plus desinfiziert und heilt kleine Wunden.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

- 1. Wundspray:** Desinfiziert und verhindert Infektionen
- 2. Wundheilmcreme:** Beschleunigt die Wundheilung

CH-20230125-65

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

es auch später zu Komplikationen kommen. Ist das Kind bewusstlos und atmet es nicht mehr, dann beginnen Sie sofort mit den Wiederbelebungsmaßnahmen: Beatmung und Herzdruckmassage (CPR). Eine Wiederbelebungsmaßnahme ist erfolgreicher, je früher sie einsetzt und kann auch nach längerer Zeit noch erfolgreich sein.

Vorsichtsmassnahmen

Kinder können bereits innert 20 Sekunden ertrinken. Deshalb sollten Sie sie in der Nähe von Wasser immer im Auge behalten und Kleinkinder stets in Reichweite überwachen. Gartenweiher sollten umzäunt, Schwimmbecken und Regentonnen abgedeckt sein. Auch zum Thema Wassersicherheit finden Sie gute Ratschläge unter www.bfu.ch, www.water-safety.ch, oder www.das-wasser-und-ich.ch.

Stromunfälle

Steckdosen, Stromkabel oder Elektrogeräte faszinieren jedes Kind. Darum geschehen leider zu häufig Elektrounfälle, vor allem wenn Kinder unbeaufsichtigt mit Geräten spielen oder die Steckdosen nicht gesichert sind. Elektrounfälle können zu schweren und lebensbedrohlichen Verletzungen führen.

Bei einem Stromschlag gerät der menschliche Körper in einen Stromkreis, meistens zwischen dem stromführenden Gegenstand und der Erde. Die Folgen sind von der Stromstärke, der Stromdauer und dem Weg, den der Strom durch den Körper nimmt, abhängig. Besonders gefährdet sind Gehirn und Herz, wenn sie im Stromfluss

liegen. Es kommt zu Bewusstlosigkeit, Herzrhythmusstörungen, Verbrennungen und Gewebeschädigungen.

Symptome

Erkennungszeichen eines Stromunfalls sind Strommarken (Verbrennungen) an Ein- und Austrittsstellen, Bewusstseinsstörungen (Benommenheit, Erinnerungslücken, Bewusstlosigkeit oder sogar Krampfanfälle), Muskelkrämpfe, Herzrhythmusstörungen und eventuell Atemstillstand.

Erste Massnahmen

Besondere Vorsicht ist hier geboten, damit die eigene Sicherheit und der eigene Schutz gewährleistet sind! Schalten Sie den Strom ab und trennen Sie das Kind von der Stromquelle mit einem nicht leitenden Gegenstand (Holz). Erst dann sind weitere Massnahmen möglich. Nun beurteilen Sie den Zustand des Kindes. Die weitere Behandlung richtet sich nach dem Ausmass der Schädigungen. Am besten rufen Sie sobald wie möglich den Notarzt, beruhigen das Kind und halten es warm. Kühlen Sie die Strommarken mit Wasser wie bei Verbrennungen und decken diese steril ab. Bewusstsein, Atmung und Kreislauf sollten mehrfach kontrolliert werden.

Vorbeugungsmassnahmen

- Achten Sie darauf, dass Ihre Wohnung über FI-Schutzschalter verfügt.
- Bringen Sie an jeder Steckdose eine Kindersicherung an.
- Erziehen Sie Ihr Kind frühzeitig zu einem vorsichtigen Umgang mit Elektrogeräten und Kabeln.

Unfallfrei ins Leben starten

Babys und Kleinkinder führen alles, was sie mit den Händen greifen können, zuerst mal an die Lippen und dann in den Mund, um es zu erkunden. Dabei ist der Holz-Bauklotz genauso interessant wie das Elektrokabel, so wie die kleinen, bunten Magnete, die Knopf-batterie oder auch das Kinderbiskuit und das Katzenfutter. Schwups, ist der Gegenstand im Mund. In einigen Fällen kann dieses natürliche, gesunde Verhalten schwere Folgen haben. Im ersten Lebenshalbjahr ist Erstickern eine der grössten Unfallgefahren. Zwei Kinder unter fünf Jahren sterben deswegen in der Schweiz jedes Jahr. Tipps zum Schutz vor Erstickern für Kinder unter drei Jahren:

- Überprüfen Sie die Spielsachen Ihres Kindes regelmässig darauf, ob Einzelteile sich nicht lösen oder abreißen können – besonders, wenn diese so klein sind, dass Ihr sie Baby verschlucken könnte.
- Leicht ablösbare Einzelteile (z. B. aufgenähte Augen) beim Spielzeug sind zu vermeiden. Sie dürfen nicht in die Hände des Kindes gelangen.
- Weg mit Gegenständen, die kleiner sind als ein Tischtennisball, z. B. Knöpfe, Münzen, Spielfiguren, Knopf-batterien und Magnete.
- Geräte mit herausnehmbaren Batterien sind tabu. Kinder können sie unerwartet schnell öffnen, weil sie neugierig sind auf den Inhalt. Knopf-batterien bergen nicht nur die Gefahr des Erstickens, sondern führen beim Verschlucken in sehr kurzer Zeit zu Verätzungen der Schleimhaut in Speiseröhre, Magen und Darm.

Auch essen will gelernt sein. Ganz unvermutet können Kinder unter drei Jahren durch Einatmen oder Verschlucken von Lebensmitteln ersticken. Deshalb ist es wichtig, einige Regeln zu beachten und mit dem Kind zu üben:

- Das Kind im Sitzen essen lassen.
- Lebensmittel, die für Kinder unter zwei Jahren ungefährlich sind: weich, einfach kaubar, nicht aufquellend. Weichgekochte Kartoffeln, Teigwaren und Karotten, Apfelschnitze ohne Schale, Kinderbiskuits etc. dürfen Sie Ihrem Kind in die Hand geben. Behalten Sie es beim Essen trotzdem im Auge.
- Lebensmittel, die für Kinder unter zwei Jahren gefährlich sind: harte, runde oder aufquellende Lebensmittel. Geben Sie Ihrem Kind keine rohen Rübelistücke, keine Nüsse, keine Mandarinschnitze, keine Cherrytomaten, keine Trauben, keine Würstchen und kein Brot.

Sicher aufwachsen mit der BFU

Damit der Alltag mit Ihrem Kind von Freude geprägt wird, hat die BFU in «OUUPS!» die wichtigsten Informationen und Tipps zur Unfallprävention zusammengestellt. Bestellen Sie die kostenlosen Broschüren noch heute: ouups.ch, ouups@bfu.ch



plötzlich auf und klingen nach einigen Tagen wieder ab. Bei den chronischen Krankheiten dauert die Erkrankung über einen längeren Zeitraum an und kann eine langfristige Änderung der Lebensweise bedeuten. Körperliche Einschränkungen, langfristige Medikamenteneinnahme oder eine Diät können die Folge sein.

Klassische Kinderkrankheiten

Scharlach

Scharlach ist eine ansteckende, durch Bakterien übertragene Erkrankung, an der jeder Mensch unter Umständen mehrfach erkranken kann. Bei den Bakterien handelt es sich um Streptokokken der Gruppe A. Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion. Eine Häufung der Erkrankungsfälle ist besonders in den Wintermonaten und im Frühjahr zu beobachten.

Zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Erkrankung vergehen nur zwei bis fünf Tage. Die Erkrankung beginnt mit Fieber. Kopf- und Bauchschmerzen sind als Begleitbeschwerden nicht ungewöhnlich, ebenso wie starke Halsschmerzen und Erbrechen. Die Zunge ist zu Anfang belegt, im späteren Verlauf deutlich gerötet (Himbeerzunge). Der Gaumen ist ebenfalls gerötet und die Mandeln sind entzündet mit eitrigen Belägen. Nach weiteren ein bis drei Tagen erscheint ein Hautausschlag. Sehr kleinfleckige, rote Tupfen gehen von Leiste und Achseln aus und verbreiten sich über den Rumpf und den Rücken. Dieser Hautausschlag fühlt sich nahezu samtartig an. Im Gesicht erkennt man oft gerötete Wangen mit einem sich deutlich abzeichnenden

weissen Mund-Nasen-Dreieck. Unbehandelt verschwindet das Fieber nach einigen Tagen und nach weiteren ein bis zwei Wochen beginnt sich die Haut abzuschälen, vor allem an den Händen und den Füßen. Spätfolgen können Herz-, Nieren-, und Gelenkentzündungen sein (sogenanntes Rheumatisches Fieber). Durch eine frühzeitige Behandlung mit einem Antibiotikum können diese Komplikationen vermieden werden. Da Scharlach sehr ansteckend ist, sollte das Kind zuhause bleiben und isoliert werden. Bei gutem Allgemeinzustand kann ein Kind ein bis zwei Tage nach Beginn der Antibiotikatherapie wieder den Kinderhort oder die Schule besuchen. Im gleichen Haushalt lebende Personen können prophylaktisch mitbehandelt werden, falls diese ebenfalls Träger von A-Streptokokken sind.

Keuchhusten

Der Verlauf des Keuchhustens wird in drei Stadien eingeteilt: Nach Ende der Ansteckungszeit beginnt die Erkrankung mit dem einem grippalen Infekt gleichenden Stadium catarrhale, das ungefähr ein bis zwei Wochen andauert. Trotz Behandlung verschwinden die Grippesymptome nicht. Die Erkrankung erreicht das zweite Stadium convulsivum. Dabei handelt es sich um einen Verlauf von vier bis sechs Wochen Dauer, mit anfallsweise auftretenden Hustenstößen, denen eine mühsame Einatmung folgt. Diese Hustenattacken gehen häufig mit Hervorwürgen von zähem Schleim und anschliessendem Erbrechen einher. Diese Attacken können sehr zahlreich sein und treten gehäuft nachts auf. Diese Hustenanfälle sehen für die Eltern meist schlimmer aus, als sie tatsächlich sind. Bei über einjährigen Kindern besteht kaum eine Erstickengefahr, im Gegensatz zu jungen Säuglingen. Bei Säuglingen steht



Gehört zur Erkältungszeit wie eine innige Umarmung.

Pulmex® Baby & Junior. Wohltuend in der Erkältungszeit.

Salbe **Badeöl**

Pulmex® Baby & Junior

Wohltuend in der Erkältungszeit

Mit ätherischen Ölen von Lavendel, Zirkeliefer und Thymian
Für Kinder und Babys ab 6 Monaten

Salbe 30g **Badeöl** 200 ml

2025_01_038

Kosmetika.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

spirig HealthCare
STADA GROUP

Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die mittels ruhender Berührungen die Selbstregulation anregt und die innewohnende Gesundheit stärkt. Sie eignet sich für alle Altersgruppen und hat sich sowohl zur Unterstützung der Eltern wie auch des Kindes während der Schwangerschaft und zur Begleitung nach der Geburt bewährt.

Sie steigert die Zufriedenheit bei Schreier- oder Schlafproblemen und fördert die altersgerechte Entwicklung. Jede Behandlung geschieht angepasst an die individuelle Situation des Babys oder des Kindes und des Familiensystems, oftmals werden die Eltern mit einbezogen.

Die Methode hat sich Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie heraus zu einer heute weltweit etablierten, eigenständigen Methode entwickelt. Laut einer aktuellen Studie zählt sie zu den am häufigsten angewandten komplementärtherapeutischen Methoden in der Schweiz. Der Name «Craniosacral Therapie» setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen, da in diesem Bereich die Gehirn- respektive Cerebrospinalflüssigkeit zirkuliert, die eine zentrale Bedeutung für das Nervensystem, das Hormon- und Lymphsystem, das Immunsystem – ja die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen hat.

Baby- und Kinderbehandlungen sind eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie.

Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten behandeln dabei mit einfühlsamer Berührung und nonverbaler Kommunikation den gesamten Organismus des Babys oder Kleinkindes. Sie etablieren eine geschützte Umgebung und orientieren sich in ihrer Arbeit am innewohnenden Gesunden. Achtsam begleiten sie das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen her. Sie regen den Selbstregulationsmechanismus von Körper und Seele an, womit nicht nur strukturelle und funktionelle, sondern auch emotionale Spannungen gelöst werden. Mit wenigen Sitzungen können in der Regel deutliche Verbesserungen erzielt werden. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit können die positiven Effekte sein.

Die Wirksamkeit der Craniosacral Therapie belegt beispielsweise eine randomisierte kontrollierte Studie zu frühkindlichen Koliken aus dem Jahr 2019. Sie kommt zum Schluss, dass Craniosacral Therapie die Anzahl Schreistunden und die Stärke der Koliken signifikant reduziert und zugleich die Gesamtschlafdauer erhöht. «Craniosacral Therapie scheint eine wirksame und sichere Behandlungsmethode für kindliche Kolik zu sein.»

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Craniosacral Therapie
www.craniosuisse.ch



*Wenn Stille bewegt...
Quand le silence agit...
Quando il silenzio
commuove...
Sche silenzi comova...*

Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Zusatzversicherungen übernehmen in der Regel mindestens einen Teil der Behandlungskosten.

Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie stellt unter dem Qualitätslabel Cranio Suisse® sicher, dass praktizierende Mitglieder über eine qualitativ hochstehende Ausbildung verfügen und kontinuierlich Fortbildungen besuchen. Neben methodenspezifischem Fachwissen weisen sie umfangreiche medizinische Grundkenntnisse aus.

Cranio Suisse® vertritt die Interessen von über 1300 Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten in der Schweiz.

Auf www.craniosuisse.ch findet sich eine Liste von qualifizierten Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrer Nähe.

Cranio Suisse®
Schweizerische Gesellschaft
für Craniosacral Therapie
Hermetschloostrasse 70/4.01
8048 Zürich
Telefon +41 44 500 24 25
contact@craniosuisse.ch
www.craniosuisse.ch

**cranio
suisse®**

brauchen Ihre Energie für den anstrengenden Alltag mit Ihrem Kind. Vielleicht schläft Ihr Baby viel und ist ganz zufrieden, vielleicht aber wird es von Blähungen geplagt, weint oft und lässt sich schlecht beruhigen. In diesen Zeiten sind Sie gefordert und es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Partner ein Team bilden und die Schwierigkeiten gemeinsam meistern, indem Sie sich abwechseln und gegenseitig entlasten. Bei Schreibabys hilft der Verein Schreibabihilfe weiter.

Vereinsamung?!

Die Tage mit einem Baby sind lang. Treffen Sie Ihre Freundinnen und Freunden und tauschen Sie sich aus. Auch wenn es vielleicht mühsam ist und es den Anschein macht, dass ein Ausflug mit Ihrem Baby den Vorbereitungen gleicht, wie wenn Sie in die Ferien fahren würden, so ist es dennoch wichtig, dass Sie unter Leute kommen. Vielleicht möchten Sie auch einen Kurs mit Ihrem Baby zusammen besuchen. Von Rückbildungsturnen über Babybaden zu Krabbelgruppen – das Angebot ist gross. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Kind Spass macht. So kommen Sie in Kontakt mit anderen Eltern und es können neue Freundschaften entstehen. Nach ein paar Monaten ist es dann auch wieder möglich mit Sport zu beginnen. Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut und was sich in Ihren Tagesablauf integrieren lässt. Einige Fitnessstudios bieten auch einen Kinderhütendienst an, informieren Sie sich.

Zeit zu zweit!

Wichtig: Vergessen Sie nicht, Auszeiten mit Ihrem Partner zu planen. Zwar sind Sie Eltern geworden und haben damit zusätzliche, neue Rollen erhalten, aber Sie sind auch immer noch ein Liebespaar. Diese Beziehung muss gepflegt werden, damit sie

die anspruchsvolle Zeit ohne Schaden übersteht. Planen Sie, was Sie gerne zusammen machen würden. Spannen Sie den Babysitter ein und geniessen Sie regelmässige, gemeinsame Auszeiten.

Die wichtige Rolle des Partners

Planen Sie als frischgebackener Vater für die erste Zeit daheim unbedingt genügend Zeit ein. Zum einen können Sie Ihre Partnerin in verschiedenen Bereichen entlasten und zum anderen ist es wichtig, dass auch Sie eine Beziehung zu Ihrem Kind aufbauen können. Ein gegenseitiges Kennenlernen braucht Zeit. Es lohnt sich, die Vaterschaftsferien zu verlängern oder unbezahlten Urlaub zu nehmen.

Auch Väter können an einer Depression erkranken! Achten Sie auf die erwähnten Anzeichen. Kontaktieren Sie eine Fachperson und teilen Sie sich mit. Gehen Sie mit einem guten Freund auf ein Feierabendbier und tauschen Sie sich aus. Nächtliches Zähneknirschen kann ebenfalls ein Anzeichen sein, dass Sie etwas beschäftigt. Nehmen Sie solche Symptome ernst und besprechen Sie diese mit einer Vertrauensperson.

Verdacht auf Postpartale Depression? Und jetzt?

Eine postpartale Depression kann fliessend nach dem Babyblues, noch während dem Spitalaufenthalt, einige Wochen/Monate nach der Geburt oder aber auch erst nach einem Jahr auftreten. Oftmals zeigen sich auch schon während der Schwangerschaft erste Anzeichen. Schämen Sie sich nicht, Sie sind nicht alleine – über 13'000 Frauen und rund 9'000 Männer sind jährlich in der Schweiz davon betroffen! Sollten Sie oder Ihr Partner nach der Geburt eine Veränderung in Form der genannten Symptome feststellen,

Bücher für Mutter und Kind

Wertvolle Tipps für die Zeit um die Geburt eines neuen Lebens



Geburt

Ein schwerer Anfang leichter gemacht
Einfühlsame Hilfe für Mutter und Kind bei Problemen nach Saugglocke, Zange, Frühgeburt oder Kaiserschnitt.
ISBN 978-3-9522246-0-1 29.80 Fr.

Geburtsgeschichten

Die nächste Geburt wird besser!
Mit vielen Berichten von jungen Müttern und Tipps für eine bessere nächste Geburt.
ISBN 978-3-9522246-3-2 32.50 Fr.

Kaiserschnitt und Kaiserschnittmütter

Eine wohlthuende Unterstützung zur Verarbeitung der «Bauchgeburt».
ISBN 978-3-9522246-2-5 32.50 Fr.

Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt auflösen

Verletzte Mutter-Kind-Bindungen heilen und unterstützen – in jedem Alter.
ISBN 978-3-9522246-7-0 29.80 Fr.



B M
Brigitte Meissner Verlag

Buch für Eltern und Kinder

Wertvolle Informationen rund um die kindliche Entwicklung und die Besuche beim Kinderarzt.

Kind und Eltern sind etwas aufgeregt. Wie läuft so eine Untersuchung eigentlich ab? Dieses Wendebuch hat zwei Anfänge. Der eine Buchteil richtet sich an die Eltern. Er greift Sinn und Zweck der Vorsorgeuntersuchungen sowie wichtige Schritte der Entwicklung aus Sicht einer Kinderärztin auf. Der andere Teil des Buches wendet sich an die Kinder. Liebevoll mit Plüschfiguren nachgestellte Untersuchungssituationen zeigen den Kindern auf spielerische Weise, was sie bei der Kinderärztin erwartet. Und die Eltern werden beraten, wie sie mit-helfen können, Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.



Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

In jeder Buchhandlung erhältlich
oder unter QR Code



Veränderungen

Nicht nur das Aussehen, sondern auch die Psyche der frischgebackenen Mutter wird von den «Schwangerschaftshormonen» beeinflusst. Es ist deshalb mehr als verständlich, dass häufig auch die Partnerschaft von diesen Veränderungen betroffen sein kann. Beide Partner müssen sich nach der Geburt daran gewöhnen, dass sie Eltern geworden sind. Es ist nun von Bedeutung, dass nicht nur das Neugeborene, sondern ebenso sorgfältig auch die Partnerschaft gepflegt wird. Nach der Geburt und während der Stillzeit kann ein verstärktes oder abgeschwächtes sexuelles Lustgefühl der Mutter vorhanden sein. Und auch beim Mann kann durch die miterlebte Geburt und die neue soziale Situation das sexuelle Empfinden verändert sein.

Häufig besteht auch die Angst der Frau, nach der Geburt habe sich der Körper so verändert, dass ein gleiches sexuelles Empfinden wie zuvor nicht mehr möglich sei. Der Mann hingegen hat vielleicht Angst davor, der Frau Schmerzen zu bereiten. Wichtig ist es, sich Zeit zu lassen! Der Zeitpunkt der Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs ist paarspezifisch. Mal ist das Paar schon nach wenigen Wochen, mal erst nach einigen Monaten wieder bereit, zusammen zu schlafen. Wie bei allen Unsicherheiten in einer Partnerschaft ist es wichtig, einander die eigenen Gefühle und partnerschaftlichen oder sexuellen Wünsche offen und ehrlich mitzuteilen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Dr. med. Monya Todesco Bernasconi /
Chefärztin Geburtshilfe & Perinatalmedizin /
Frauenklinik Kantonsspital Aarau / Aarau

 Partnerschaft & Liebe trotz Baby!
www.letsfamily.ch/beziehung



gratis!

LetsFamily

FELICITAS Junior

MyBaby

MyBaby

Gratis Geschenkbox mit vielen tollen Angeboten

Jetzt bestellen!

Ist dein Kind soeben zur Welt gekommen?

Dann melde dich jetzt gleich an und freue dich über deine **Felicitas Junior Geschenkbox**. Du findest darin tolle Angebote und schöne Produkte zum austesten.

LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

Die Inhalte der Geschenkboxen können variieren.

4.1 Vater sein

Dieses Kapitel widmet sich voll und ganz dem Vater. Alles, was generell das Baby, die Elternschaft, die Organisation oder die Rahmenbedingungen betrifft, finden Sie in den entsprechenden Kapiteln dieses Ratgebers. Dieser Abschnitt gehört dem neuen Papa mit seinen Gedanken und Gefühlen. Das Ganze aus Sicht eines zweifachen Vaters. Und aus Sicht einer gesund verlaufenen Geburt und Startzeit.

Denn auch als Mann verändert sich Vieles mit einem Kind. Zwar nicht körperlich, aber sicher emotional und mental. Auch wenn einige Neo-Daddys versuchen, ganz cool zu bleiben und sich nichts anmerken zu lassen – gefühlsmässig geht die Post ab. Dieser Ratgeber soll deshalb das väterliche Innenleben beleuchten, mögliche Fragen beantworten und so richtig Freude auf das Vater sein machen.

Die väterlichen Basics

Das Wichtigste vorweg: Von Herzen meinen Glückwunsch! Sie sind jetzt Vater. Für immer. Das ist eines der schönsten Geschenke, die Sie als Mann im Leben erhalten können. Auch wenn es sich vielleicht jetzt nicht so anfühlt.

Ich hoffe für Sie, dass Sie bei der Geburt dabei waren und dieses Wunder namens Leben miterleben durften. Solche Momente mit diesen Gefühlen sind nämlich einzigartig. Und machen das Leben erst lebenswert. Denn im Moment der Geburt und in den ersten Minuten danach sind Sie als Mensch im vollen Bewusstsein. Ganz egal, was sonst in Ihrem Leben gerade passiert. In diesem Moment blenden Sie alles andere aus und

sind einfach präsent. Zu einhundert Prozent im Hier und Jetzt. Das ist Achtsamkeit pur. Was wir im Alltag ständig versuchen und nur selten gelingt, passiert hier automatisch. Solche Momente werden Sie in den ersten Wochen und Monaten immer wieder erleben. Vielleicht nicht so intensiv wie bei der Geburt, aber dennoch sehr schön. Augenblicke, in welchen Sie Ihr Baby einfach beobachten, anschauen, riechen, berühren oder lieblosen. Das erste Lächeln. Die erste Drehung. Die ersten Laute. Mir geht jetzt noch das Herz auf, wenn ich nur daran denke. Da bleibt die Welt für ein paar Minuten einfach stehen. Minuten, in denen Sie etwas vom Wertvollsten ganz bewusst spüren: Liebe. Bedingungslose Liebe.

Aus meiner heutigen Sicht als fast 8-jähriger Vater kann ich Sie deshalb nur ermuntern, jede noch so kleine Gelegenheit zu nutzen, um diese Liebe zu spüren, diese Momente zu geniessen und einfach nur präsent zu sein. Von Anfang an. Denn eines muss Ihnen klar sein: Es dauert sechs Jahre, bis Ihr Kind jeden Tag in der Schule und damit die ganze Woche weg ist. Dann werden Sie bedauern, dass Sie in diesen unzähligen Momenten nicht voll und ganz da waren. Ich wünsche Ihnen jedenfalls mehr Weitsicht, als ich sie damals hatte. Geniessen Sie die Augenblicke in vollen Zügen, in vollem Bewusstsein und mit ganzem Herzen.

Postnatale Vater-Wochen

Natürlich ist mir klar, dass die ersten Wochen nicht nur schön sein können. Mit zwei Kindern habe ich selber erlebt, wie unterschiedlich der Start ins neue junge



LetsFamily

Gratis Newsletter: Wissenswertes zum richtigen Zeitpunkt.

Jetzt abonnieren!

Wie entwickelt sich mein Baby?

Abonniere jetzt unseren wöchentlichen Baby **Newsletter** und du bekommst alle Infos abgestimmt auf die jeweilige Lebenswoche deines Babys.

LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

Kleidung für das Neugeborene

- 6–8 Bodys Gr. 56–62
- 2 Strampelanzüge (durchgehend aufknöpfbar) Gr. 56–62
- 3–4 einteilige Schlafanzüge Gr. 56–62
- 4–6 Shirts oder Pullover Gr. 56–62
- 4–6 Höschen Gr. 56–62
- 2–6 Paar Söckchen, evt. 2–3 Paar Finkli
- 1 Jacke Gr. 56–62 und Mütze
- 1 Kapuzen-Badehandtuch
- 10 Nuscheli's

Speziell für die kalte Jahreszeit:

- 4–6 Strumpfhosen Gr. 56–62
- 1 warme Jacke mit Kapuze oder Overall Gr. 56–62
- 1 warme Mütze und Handschuhe

Vielen Eltern fällt es anfänglich schwer, festzustellen ob ihr Kind zu warm oder zu kalt hat. Die meisten berühren dann Händchen oder Füsschen des Kindes und denken, wenn sich diese kühl anfühlen, brauche das Kind mehr Wärme. Dies ist aber kein sicheres Indiz. Denn gerade Neugeborene haben tendenziell eher etwas kühlere Extremitäten, sprich Hände und Füsse, da deren Mikrozirkulation die ersten Wochen nach der Geburt noch nicht einwandfrei funktioniert. Um die Körperwärme des Kindes korrekt festzustellen, empfiehlt es sich deshalb, die Temperatur ab und an beim Wickeln mit dem Thermometer im Po des Babys zu messen. So entwickeln Sie mit der Zeit ein Gefühl für das rechte Mass an Kleidung für Ihr Kleines. Die ideale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5°C und 37,3°C. Wenn das Kind wärmer hat, kann man es etwas leichter bekleiden und eine Stunde später nochmals nachmessen, um festzustellen, ob es nur überhitzt

war oder möglicherweise erhöhte Temperatur (ab 37,4°C) oder sogar Fieber (ab 38°C) hat.

Wickelplatz

Als Wickeltisch kann auch eine gewöhnliche Kommode dienen. Wichtig ist dabei, dass diese über genügend Schubladen oder Einstellfächer verfügt, in denen die Wickelutensilien verstaut werden können, damit sie während des Wickelns immer griffbereit sind. Da Sie Ihr Kind mehrmals täglich darauf wickeln und in der entsprechenden Haltung hantieren müssen, sollte die Höhe des Wickelplatzes so gewählt werden, dass Ihr Rücken nicht darunter leidet (je nach Körpergrösse etwa 100 cm).

Für eine angenehme Liegeunterlage des Babys sorgt eine weiche Wickelkissenunterlage, eventuell gekrümmt, so dass das Baby nicht wegrollen kann. Um Stürze vom Wickeltisch zu vermeiden, sollten Sie Ihr Baby aber dennoch nie aus den Augen lassen. Es ist zu empfehlen, den Wickeltisch in eine Ecke zu stellen, weil so bereits zwei schützende Wände vorhanden sind. Farbig, sich bewegende Mobiles, Stofftiere oder Musik aus einer Musikkdose ziehen die Aufmerksamkeit Ihres Kindes auf sich, lenken es ab und erleichtern Ihnen somit beiden das Wickeln. Gewisse Kinder sind nicht gerne nackt, respektive sie vermissen die Wärme beim Wickeln. Hier kann eine Wärmelampe oder ein Föhn, eingestellt in einer Vase, dem Kind wohl tun.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch



LetsFamily

Wir feiern mit euch unseren neuen LetsFamily.shop!

Zur Feier der Eröffnung unseres **LetsFamily.shop** verlosen wir monatlich Produkte oder Gutscheine im Wert von CHF 500.-. Du nimmst automatisch an unseren Verlosungen teil, wenn du im **LetsFamily.shop** für mind. 100 CHF* einkaufst. Kaufe jetzt ein und sichere dir zudem bis zu 25% auf ausgewählte Artikel deiner ersten Bestellung.

Promocode WELCOME25
für bis zu 25 % Rabatt

LetsFamily.ch

Weil guter Start kein Luxus sein muss.

Der Promocode ist nur einmalig pro Kunde einlösbar, nicht mit anderen Aktionen oder Rabatten kumulierbar und gilt ausschliesslich für ausgewählte Artikel. Eine Barauszahlung ist ausgeschlossen. Änderungen vorbehalten.
* Teilnahmebedingungen: Du bist älter als 18 Jahre, hast deinen Wohnsitz in der Schweiz oder in Liechtenstein und dein Einkaufswert beträgt 100 CHF nach Abzug von Rabatten.

6.5 Haushalt und Hygiene

Wenn Sie mit dem Baby nach Hause kommen warten viele Herausforderungen auf Sie! Schliesslich wollen Sie allem gerecht werden: Ein sauberes, aufgeräumtes Heim, gesunde Ernährung, Zeit zum Stillen und vielleicht haben Sie ja bereits ein Kind, das Ihre Aufmerksamkeit allenfalls noch mehr braucht als bisher.

Frauen, die in einer Beziehung sind, haben es meistens einfacher. Ihr Partner unterstützt sie im Haushalt und in allen anderen Belangen. Besonders wenn Sie alleinlebend sind, holen Sie sich Hilfe von Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis. Vorbeugung und Hygiene sind sehr wichtig, wenn es um einen sauberen Haushalt geht. Besonders für die Mama nach der Geburt und für das Baby. Auch im Zusammenhang mit den Pandemien hat Hygiene einen neuen Stellenwert erhalten. Nachfolgend die wichtigsten Tipps für einen hygienischen Haushalt.

Händewaschen

Regelmässiges Händewaschen, am besten mit reiner, hautverträglicher und flüssiger Seife, steht nach wie vor an erster Stelle. Korrektes Händewaschen erübrigt die Nutzung von aggressivem Desinfektionsmittel für die Hände. Falls Händewaschen nicht möglich ist, empfiehlt sich ein mildes, hautverträgliches Desinfektionsmittel.

Hygienisch Waschen

Besonders mehrfach benutzte Putzlappen sind ein Paradies für Bakterien. Spüllappen, Putztücher, Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche sollten bei mindestens 60°C gewaschen werden. Für hygienisch reine Wäsche wählen Sie möglichst immer das Waschprogramm mit der längsten Laufzeit. Kurzwaschprogramme minimieren zwar in kurzer Zeit Ihren Wäscheberg, führen aber nicht zum gewünscht hygienisch sauberen Ergebnis.

Die empfindliche Haut eines Babys/Kleinkindes oder eines Allergikers hat spezielle Bedürfnisse. Nutzen Sie ein Spezialwaschmittel, das insbesondere auch die zarte Haut von Babys liebevoll pflegt und zudem hygienisch sauber wäscht. Dies ist deshalb wichtig, weil herkömmliche Waschmittel Hautirritationen bei Ihrem Baby verursachen können.

Küche und Bad

Reinigen Sie Küche und Badezimmer regelmässig mit den üblichen, passenden Haushaltsreinigern. Die benutzten Putzlappen gut trocknen und vor allem regelmässig austauschen. Für ein besonders frisches Gefühl, den Sauerstoffausgleich und den richtigen Feuchtigkeitshaushalt empfiehlt es sich, geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten lüften.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch

Waschmittel und Weichspüler speziell für die empfindliche Haut von Babys!



♥ **Zertifiziert allergikerfreundlich**

♥ **Hygienisch reine Wäsche**

♥ **Kraftvoll gegen Flecken**



Neue Verpackung

Sanft zur Haut - Mit reiner Seife - Ohne Farbstoffe
www.filetti.ch



7.2 Finanzen und Versicherungen

Finanzen

Budget

Kinder sind zweifelsohne eine grosse Bereicherung. Sie bringen viel Freude und Verantwortung mit sich. Dabei geht es oft um wichtigeres als um Geld. Viele Eltern machen sich bereits vor der Geburt Gedanken, welche Auswirkungen die neue Familiensituation auf ihr Portemonnaie hat.

Zu beachten ist, dass es vielfältige Familienformen gibt, die alle andere Rahmenbedingungen schaffen. Das Budget von Ein-Eltern-Familien sieht ganz anders aus, als das Budget eines Ehepaares bzw. das eines Konkubinatspaares oder einer Patchworkfamilie. Egal ob das Paar zusammenlebt oder nicht, sorgen die Eltern gemeinsam für das

Kind, müssen die Vorstellungen abgeglichen werden. Jede Mutter, jeder Vater hat persönliche Werte, Prioritäten, ein anderes Rollenverständnis und unterschiedliche Vorstellungen in Bezug auf die Aufteilung von Familien- und Erwerbsarbeit. Wie auch immer die konkrete Kombination aussieht, sie hat für jede Familie finanzielle Folgen. Auf www.budgetberatung.ch finden Sie Budgetbeispiele. Sie zeigen auf wie ein bestimmtes Einkommen eingeteilt werden kann, damit nicht schon Mitte Monat Ende des Geldes ist. Da die Zahlen Durchschnittswerte sind, dienen Sie als Richtwerte und sind für die eigene Situation nur begrenzt aussagekräftig. Hier bieten die Budgetberatungsstellen Hilfe. Sie können auf der

5 Gründe warum ein guter Versicherungsschutz für deine Familie wichtig ist

- Sicherheit für deine Familie
- Schutz bei unerwarteten Ereignissen
- Finanzielle Absicherung im Krankheitsfall
- Zugang zu wichtigen Zusatzleistungen
- Entlastung im stressigen Familienalltag

Jetzt informieren: alletta.ch/familie



Scan me!



Schluss mit komplizierten Versicherungen: **QR-Code** scannen, Angebot wählen, bares Geld sparen und obendrauf Cashback schnappen!

alletta

Stillgeld/Stillberatung

In der Grundversicherung (obligatorische Krankenpflegeversicherung) ist die Auszahlung eines Stillgeldes nicht vorgesehen. Das Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) umfasst die besonderen Leistungen bei Mutterschaft (Mutterschaftsleistungen), unter anderem die notwendige Stillberatung.

Die Stillberatung wird von der Versicherung übernommen, wenn sie durch Hebammen oder durch speziell in Stillberatung ausgebildeten Pflegefachfrauen/-männer durchgeführt wird. Die Übernahme beschränkt sich auf drei Sitzungen. Stillgeld wird im Rahmen von Zusatzversicherungen von den Krankenversicherern angeboten. Dabei sind die Krankenversicherer in der Gestaltung des Versicherungsumfanges frei. Art und Umfang der Leistungen sind in den «Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB)» geregelt.

Um das Stillgeld zu erhalten, muss in der Regel ein besonderes Stillgeldformular ausgefüllt werden, welches vom Arzt, der Hebamme oder Stillberaterin zuhause des Zusatzversicherers bestätigt werden muss. Das Stillgeldformular kann beim zuständigen Krankenversicherer (bei bestehender Zusatzversicherung) bestellt werden.

santésuisse / Solothurn

Mutter

Arbeitet die Mutter nach der Geburt weiter, ist sie über die gesetzliche Unfallversicherung geschützt. Bei Invalidität erhält sie von der IV zudem für sich und das Kind eine Rente. Eine IV-Rente würde auch die Pensionskasse ausrichten. Ihr AHV-pflichtiger Jahreslohn muss jedoch über CHF 21'150.- liegen, damit sie weiterhin bei der

Pensionskasse versichert bleibt. Andernfalls sollte das Invaliditätsrisiko zusätzlich privat versichert werden. Wenn die Arbeitszeit pro Woche unter acht Stunden fällt, muss die Unfalldeckung in der Grundversicherung der Krankenkasse aufgenommen werden.

Vater

Der erwerbstätige zukünftige Vater hat es einfacher. Durch den Arbeitgeber ist er im Betrieb und zuhause ausreichend versichert. AHV, IV, Unfallversicherung (Suva, private Unfallversicherer) und Pensionskasse decken bei Invalidität durch Unfall mindestens 80% des bisherigen Lohnes. Lücken können bei Krankheit (fehlender Krankentaggeldversicherung) oder im Todesfall entstehen.

Bei Krankheit zahlen nur die IV und die Pensionskasse eine Rente. Oft reicht diese Rente bei jungen Vätern nicht aus, um die Existenz der Familie zu sichern. Hier kann eine Todesfallrisikoversicherung die Lücke schliessen. Eine kombinierte Lebensversicherung ist nicht notwendig, eine Todesfallpolice mit einjährigem Tarif reicht aus. Der Versicherungsschutz kann später verringert werden, falls die Frau wieder voll erwerbstätig wird oder wenn ein zweites Kind zur Welt kommt. Dann erhöht sich der Versicherungsschutz automatisch, weil nun zwei Waisenrenten ausbezahlt werden.

Übernimmt vor allem der Vater die Obhut der Kinder, müssen bei ihm die gleichen Überlegungen gemacht werden, wie bei der nicht erwerbstätigen Mutter.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch

Jetzt
eröffnen und
CHF 50.-
Ersteinlage
erhalten

**Wir unterstützen
cleveres Sparen
für Kinder.
Gut, gibt es unser
Fondsportfolio.**



Mehr erfahren Sie unter
zkb.ch/clever-sparen



Zürcher
Kantonalbank