

Die Nr.1

Schwangerschafts- & Frauen Vitamine*



Rundum versorgt - vom 1. Moment!



- ♥ Begleitet Dich ab Babyplanung, in der Schwangerschaft und Stillzeit
- ♥ Von Experten entwickelt
- ♥ Nur 1x täglich
- ♥ 15 Vitamine & Mineralstoffe + Omega-3-Fettsäuren

Mehr Informationen zu Femi Baby* erhältst du hier.



Erhältlich im Detailhandel und online unter www.femibaby.ch

coop MIGROS Müller

tetesept:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, sowie eine gesunde Lebensweise.

*Quelle: NielsenIQ, MarketTrack, Vitamine & Mineralstoffe, Zielgruppe Frauen, Umsatz in €, Deutschland, LEH+DM, MAT KW 09/2023.



Mama

LetsFamily



LetsFamily



Mama

Ratgeber und Begleiter für werdende Eltern
Schwangerschaft und Geburt



Für Sie und
Ihre Liebsten – unser
Familienratgeber



Liebe Mamis und Papis

Denkt daran: Wir Kinder bringen Veränderung – für die Zukunft sowie für eure Vorsorge und eure Finanzen.

- ✓ *Wie sieht es mit der Krankenkasse und den Versicherungen aus?*
- ✓ *Welchen Einfluss hat Teilzeitarbeit auf die Vorsorge und das Familienbudget?*
- ✓ *Wie kann die Familie finanziell abgesichert werden?*

Die Antworten auf diese Fragen sind, wie auch der Alltag mit uns Kleinen, nicht immer kinderleicht. Da zahlt es sich aus, Rat und Inspirationen zu holen. Wichtig ist, dass die finanzielle Vorsorge mit den Veränderungen Schritt hält.

Im Swiss Life-Familienratgeber dreht sich alles um die Vorsorge und die Finanzen für Familienbedürfnisse.

SwissLife 

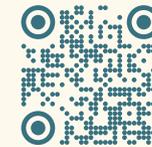
Selbstbestimmt leben.

www.swisslife.ch/familien

Wettbewerb



Die Groupe Mutuel hilft Ihnen die Ankunft Ihres Babys vorzubereiten.



Scannen Sie den QR-Code um am Wettbewerb teilzunehmen

› Gewinnen Sie mit etwas Glück*:

- **1x Jahresabonnement für Pingo-Windeln** im Wert von CHF 1'500
- **5x Einkaufsgutschein von Swissbabyservice.ch** im Wert von je CHF 200

Pingo-Windeln sind ökologisch, nachhaltig und in der Schweiz hergestellt.

*Die Wettbewerbsbedingungen finden Sie auf go.groupemutuel.ch/wettbewerb-mama

SWISSBABYSERVICE.CH

groupemutuel

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: EyeEm - Freepik.com

Fotos: S. 14-26 (Schwangerschaftsüberblick): Science Photo Library - Cordelia Molloy; Lennart Nilsson // S. 12, 169: Adobe Stock - Natalia Bostan // S. 30: Adobe Stock - Olena Yakobchuk // S. 35, 144: Adobe Stock - WavebreakMediaMicro // S. 37: Adobe Stock - Brode Darren // S. 39, 109, 124: Adobe Stock - New Africa // S. 52, 65, 188: Adobe Stock - stockbusters // S. 59: Adobe Stock - pirotehnik // S. 61: Adobe Stock - Seventyfour // S. 63: Adobe Stock - Pituk // S. 80: Adobe Stock - Stanislav // S. 83: sge-ssn.ch (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) // S. 84: Adobe Stock - Prostock-studio // S. 92: Adobe Stock - S.Kobold // S. 94: Adobe Stock - Malambo C/peopleimages.com // S. 104: Adobe Stock - nenetus // S. 110, 112, 192: Adobe Stock - Louis-Photo // S. 114: Adobe Stock - Eva // S. 119: Adobe Stock - Miramiska // S. 120: Adobe Stock - EvaHM // S. 126: Adobe Stock - o1559kip // S. 136: Adobe Stock - auremar // S. 142: Adobe Stock - NDABCREATIVITY // S. 150: Adobe Stock - fizkes // S. 155: Adobe Stock - ikostudio // S. 161: Adobe Stock - bevisphoto // S. 167: Adobe Stock - Rawpixel.com // S. 172: Adobe Stock - Matthew Benoit // S. 180: Adobe Stock - Petra Fischer // S. 182: Adobe Stock - Mariakray // S. 198: Adobe Stock - Drobot Dean // S. 201: Adobe Stock - Halfpoint // S. 207: Adobe Stock - Ananass

ISBN: 978-3-907664-00-1

21. Auflage 2025 - 57'000 Exemplare national

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

Schutzgebühr: CHF 20.00

Druck: ppm Fulda GmbH & Co. KG, Fulda, Deutschland

Allgemeine Hinweise:**Rechtliche Grundlagen**

Das «Mama» Ratgeber-Buch 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 «Mama» Ratgeber-Buch 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 oder weibliche Form gewählt, trotzdem beziehen sich die Angaben auf beide Geschlechter. Verschiedene Fachautoren haben an diesem Buch mitgearbeitet, daher werden Sie auf diverse Schreibstile stossen.

Vertrieb

Das «Mama» Ratgeber-Buch erhalten werdende Mütter kostenlos über Ärzte, Gynäkologen, Hebammen, Therapeutinnen, Kliniken und Geburtshäuser in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein.

Urheberrechte/Copyright

Die Verwertung, Verbreitung, Adaption 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

Das Wunder des Lebens ist erneut im Gange...

Liebe werdende Eltern,

herzlichen Glückwunsch zu dieser aufregenden Reise, die Sie gerade beginnen!
 Die Schwangerschaft ist zweifellos eine der bedeutendsten Phasen im Leben, und sie bringt unendlich viele Fragen und Gefühle mit sich. Es ist unser aufrichtiges Anliegen, Sie auf dieser Reise zu begleiten und Sie bestmöglich zu unterstützen.

In den kommenden Monaten werden Sie zahlreiche Veränderungen erleben, sowohl körperlich als auch emotional. Es wird Momente der Freude, der Unsicherheit und der Vorfriede geben. Wir sind überzeugt, dass jede Schwangerschaft einzigartig ist und Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden müssen. Als begleitende Fachpersonen ist unser Ziel, Ihnen nicht nur praktische Ratschläge und Informationen zur Verfügung zu stellen, sondern auch ein offenes Ohr und eine vertrauenswürdige Quelle für Ihre Fragen und Sorgen zu sein.

In diesem Ratgeber finden Sie eine Fülle von Informationen, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Schwangerschaft bestmöglich zu erleben. Es werden Themen von der Frühschwangerschaft bis zur Geburt abgedeckt und Ihnen Ratschläge zu Gesundheit, Ernährung, emotionaler Unterstützung und vielem mehr geben. Aber vergessen Sie nicht, dass Ihre eigene Intuition und Ihr Bauchgefühl in dieser Zeit von unschätzbarem Wert sind.

Wir möchten betonen, dass wir nicht nur Experten, sondern oft auch Eltern sind, die diese Reise, selbst erlebt haben. Wir verstehen Ihre Sorgen und Ihre Freuden, und wir sind hier, um Sie auf jedem Schritt des Weges zu begleiten.

Möge diese Schwangerschaftsreise für Sie und Ihr Baby voller Liebe, Gesundheit und Glück sein. Wir freuen uns, Sie auf diesem Abenteuer zu unterstützen und begleiten zu dürfen

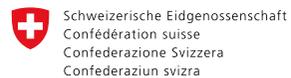
Prof. Dr. med. Michael D. Mueller

Präsident von Gynécologie Suisse



Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen

Aktion Zahnfreundlich



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Herzlichen Dank an die Autoren

Dr. med. Abenheim Lea, FMH Kinder- und Jugendmedizin, Muri
aha! Allergiezentrum Schweiz

Dr. med. Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
Ballmer Nadine, Ausbilderin für HypnoBirthing Kursleiterin
Braun Liselotte, zertifizierte STEP Elternkursleiterin, Gossau

Dr. med. Brencklé Läubli Denise, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Solothurn

Dr. De Geyter Julie, FMH und FAMH Medizinische Genetik, Basel
de Staël Nora, dipl. Hebamme, Leiterin Trageschule Schweiz, Winterthur
Dellsperger Sonja, Sozialarbeiterin FH, Baselland

Dr. med. Diesch-Furlanetto Tamara, Universitäts-Kinderspital beider Basel
Dürst Tanja, Budgetberaterin der Schuldenberatung Glarnerland
Fachstelle kindsverlust.ch

Dr. med. Feldhaus Simon, Paramed, Baar

Gysi Arrenbrecht Susanne, Bewegungspädagogin, Fachfrau BirthCare® BGB, Uster

Heldstab Indermaur Anna, Hebamme MSC Midwifery, Berneck

Hess-Keller Christine, lic. iur., Rechtsanwältin & Mediatorin, Luzern

Hess Franziska, Ernährungsberaterin HF SVDE, Zürich

Meissner Brigitte, Hebamme, Autorin, Therapeutin, Winterthur

Prof. Dr. med. Müller Michael, Chefarzt Gynäkologie, Präsident gynécologie suisse

Oberholzer Rahel, Lüpold Sibylle, Pflegefachfrauen HF, Still und Laktoseberaterinnen IBCLC
pädiatrie schweiz SGP, Freiburg

Pellaton Line, Hebamme, Co-Präsidentin des SVH, Bern

Penny Anneke, Msc. Physiotherapeutin, Zürich

Rebsamen Cornelia, dipl. Homöopathin hfnh/HVS, Luzern

Reinhard Jürg, Projektleiter Test & Mobilität, TCS
santésuisse, Solothurn

Schaer Erna, Fachfrau für Zwillinge und Drillinge, Grabs

Schmid Martina, Beraterin Elternnotruf

Schweizer Folsäure-Stiftung

Sontheim Marion, Familienbegleiterin und Autorin spielgruppe.ch

Sulser Duri, WHY-Coach, durisulser.ch, Stäfa

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

Verein Postpartale Depression Schweiz

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4		
Vorwort	5		
Unsere Partner	6		
Autoren	7		
1 Überblick Schwangerschaft	10		
1.1 Erstes Trimenon	13		
1.2 Zweites Trimenon	19		
1.3 Drittes Trimenon	23		
2 Schwangerschaft	28		
2.1 Verbindung zum Kind	30		
2.2 Ansprechpersonen	32		
2.3 Ärztliche Untersuchungen	35		
2.4 Werdende Eltern und Neurosensitivität	39		
2.5 Prävention Depression	42		
2.6 Pränatale Diagnostik (PND)	44		
2.7 Notfälle	50		
2.8 Risikoschwangerschaften	52		
2.9 Fehlgeburt – Kindsverlust	56		
2.10 Zwillinge, Drillinge oder mehr	59		
2.11 Genuss- und Suchtmittel	61		
2.12 Medikamente und Impfungen	63		
2.13 Komplementärmedizin	65		
2.14 Beschwerden lindern	70		
2.15 Folsäureprophylaxe	78		
2.16 Wohlfühlen – Schönheit	80		
2.17 Gesunde Ernährung	82		
2.18 Allergieprävention	92		
2.19 Arbeit und Beruf	94		
2.20 Reisen	96		
2.21 Autofahren	97		
2.22 Geburtsvorbereitung	98		
2.23 Geburtshypnose und HypnoBirthing	108		
2.24 Haptonomie	110		
		2.25 Familie	112
		2.26 Geschwister	114
		2.27 Gedanken zur Erziehung	120
		2.28 Vorname des Kindes	124
		2.29 Babyausstattung	126
		2.30 Tragetuch und Tragehilfe	138
3 Geburt	140		
		3.1 Geburtsort	142
		3.2 Geburtskoffer	147
		3.3 Organisation zuhause	148
		3.4 Nabelschnurblutspende	149
		3.5 Handy im Gebärsaal	154
		3.6 Anzeichen der Geburt	156
		3.7 Geburtsstellungen	159
		3.8 Geburt	160
		3.9 Frühgeburt	164
		3.10 Medizinische Betreuung des Kindes	166
		3.11 Wochenbett und Geburtsverarbeitung	168
		3.12 Stillen	175
		3.13 Medizinische Nachkontrollen der Mutter	182
		3.14 Krankheit eines Elternteils	184
4 Vater werden	186		
		4.1 Ich werde Vater	188
5 Recht, Finanzen und Versicherungen	196		
		5.1 Rechtliche Grundlagen	198
		5.2 Finanzen und Versicherungen	207
		Unsere Partner	220
		Adressverzeichnis	230
		Stichwortverzeichnis	237



1.1 Erstes Trimenon

Kennen Sie den Begriff Trimenon? Diese Bezeichnung (medizinisch Trimenon oder Trimester) teilt die Schwangerschaft in drei Abschnitte ein.

Ist eine Schwangerschaft am entstehen, werden Sie aufgrund des veränderten Hormonspiegels bemerken, dass die Periodenblutung ausbleibt. Die Brüste spannen, werden grösser und fester. Vielleicht werden Sie auch ein Schweregefühl im Unterleib verspüren oder Stimmungsschwankungen bemerken. Typisch im ersten Schwangerschaftsdrittel ist die Müdigkeit. Sie ist bedingt durch einen Anstieg des Hormons Progesteron und die Anstrengungen, die Ihr Körper unternimmt, um für eine ausreichende Blutversorgung und somit für ein gutes Wachstum des Embryos zu sorgen.

Übelkeit und Erbrechen, vor allem morgens, sind häufig. Vor allem fette oder stark gewürzte Speisen wie auch Gerüche (Zigaretten, Parfüm) können Übelkeit auslösen. In der Regel dauert dies aber selten länger als bis zum Ende des ersten Trimenons. Nur wenige Frauen leiden bis zum Ende der Schwangerschaft daran. Wenn Sie bereits im Bett vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen oder trinken, kann dies Abhilfe schaffen. Häufige und kleine Mahlzeiten sowie eine eiweiss- anstatt kohlenhydrat- und fettreiche Nahrung können ebenfalls gegen die Übelkeit helfen. Vielleicht haben Sie auch ungewohnte Gelüste oder Abneigungen beim Essen.

In manchen Fällen kommt es etwa drei bis vier Wochen nach Ausbleiben der Periode zu einer Schmierblutung, der sogenannten Einnistungsblutung. Diese ist also ganz normal. Es kann aber auch im Falle einer Fehlgeburt, was etwa bei jeder vierten Schwangerschaft vorkommt, zu einer vaginalen Blutung kommen. Dies kann mit oder ohne Unterleibsschmerzen einhergehen. Es gibt auch Fehlgeburten, die sich weder durch Blutungen noch durch Schmerzen bemerkbar machen. Es ist ratsam, bei jeglichen Blutungen Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt aufzusuchen, um die Intaktheit der Schwangerschaft zu überprüfen.

Achten Sie in der Schwangerschaft auf einen gesunden Lebensstil. Sämtliche schädigende Substanzen können über die Plazenta zu Ihrem Kind gelangen. Deshalb sollten Sie auf Alkohol verzichten und das Rauchen aufgeben. Meiden Sie Kontakt zu Personen mit ansteckenden Krankheiten. Nehmen Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke im Mass zu sich und informieren Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt über Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen. Wenn Sie mit einem normalen Gewicht in die Schwangerschaft starten, dürfen Sie insgesamt 10–15 kg zunehmen. Bei Übergewicht sollten Sie deutlich weniger zunehmen und dieses Thema mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen. Vielleicht kommt es nun häufiger zu Zahnfleischbluten, bedingt durch die Schwangerschaftshormone, welche das Zahnfleisch auflockern. Achten Sie auf eine gründliche Zahnreinigung und suchen Sie bei Bedarf eine Dentalhygienikerin auf.

2.2 Ansprechpersonen

Ein Kind zu erwarten gehört zu den tiefsten und freudigsten Lebenserfahrungen, die Sie als werdende Mutter und Eltern machen können. Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Zeit mit dem Kleinkind sind eine Lebensphase mit hohen Anforderungen an Sie und Ihre Familie. Es ergeben sich viele Fragen und vielleicht auch Ängste und Bedenken, über die Sie gerne in einer vertrauensvollen Atmosphäre sprechen möchten.

Ärztin/Arzt

Die Fachärztinnen/-ärzte für Gynäkologie und Geburtshilfe begleiten Sie fachmännisch und kompetent durch die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt. Verschiedene Fachfragen können Sie in der ärztlichen Praxis klären, in der Sie auch medizinische Unterstützung und Begleitung für alle Risikosituationen erhalten. Nach Absprache mit Ihnen wird Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt in einem nahegelegenen, öffentlichen Spital oder Geburtshaus zur Geburt anmelden. Eine Betreuung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt ist im Fall einer Belegarztstätigkeit an einem Spital oder in Ausnahmefällen auch in einem Geburtshaus möglich.

Hebamme

In der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und in Krisensituationen begleitet Sie Ihre Hebamme gerne mit Rat und Tat auf Ihrem Weg durch diese intensive Zeit. Freipraktizierende Hebammen betreuen Sie bei Ihnen zuhause, in der Hebammenpraxis, in Geburtshäusern, in der Arztpraxis und auch zur Geburt als privat gebuchte Beleghebamme im Spital. (Leider bietet noch nicht jedes Spital diese Möglichkeit an. Erkundigen Sie sich im Spital Ihrer Wahl, ob eine solche Möglichkeit besteht. Krankenkassen zahlen üblicherweise einen Anteil der Kosten für eine Beleghebamme. Diese führt alle medizinischen Tätigkeiten, die ihrem Berufsfeld entsprechen bei der Geburt selbst aus.) Die Hebammenzentralen bieten telefonische Beratung oder vermitteln eine Hebamme in Ihrer Nähe. Lesen Sie dazu auch im Kapitel Wochenbett und Geburtsvorbereitung den Abschnitt Planung des Wochenbettes zuhause. Im Spital werden Sie in verschiedenen Bereichen von angestellten Hebammen betreut.

 Weitere Informationen zum Thema:
www.letsfamily.ch/hebamme



LetsFamily

40w 30w 20w 10w

Gratis Newsletter: Infos zum richtigen Zeitpunkt.

Jetzt abonnieren!

Was passiert in meinem Bauch?

Abonniere unseren wöchentlichen Schwangerschafts-Newsletter und du bekommst alle Infos abgestimmt auf deine Schwangerschaftswoche.

LetsFamily.ch
Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

dies oft behauptet wird, ein krankes Kind verhindern.

Zwar kann aufgrund eines Resultates ein ganz bestimmtes Risiko erkannt oder ausgeschlossen werden. Alle anderen Risiken, die in jeder Schwangerschaft vorkommen können, bleiben jedoch bestehen. Ohne eine vorausgehende umfassende Information über die pränatale Diagnostik können also falsche Hoffnungen und Erwartungen geweckt, aber auch Ängste und Unsicherheiten ausgelöst werden.

Zum Glück ist die überwiegende Zahl von Resultaten vorgeburtlicher Untersuchungen normal. Doch leider kommt es hin und wieder vor, dass das Resultat ungünstig ist. Deshalb muss das vollständige Informationsgespräch VOR einer PND unbedingt Überlegungen zu medizinischen, psychologischen und ethischen Aspekten betreffend der verschiedenen Konsequenzen und Möglichkeiten enthalten, die sich in einer solchen Situation ergeben werden. Die ganz individuelle Situation des Paares muss dabei bei der Beratung und Begleitung ins Zentrum gerückt werden.

Ethische Aspekte

Die medizinische Forschung hat in der Vorsorge und Betreuung der Schwangerschaft in den vergangenen fünfzig Jahren einiges bewirkt. Diese Neuentwicklungen haben auch die Wahrnehmung der Schwangerschaft in unserer Gesellschaft verändert. Waren zuvor Frauen «guter Hoffnung» oder «in Hoffnung», so wissen viele junge Erwachsene von heute nicht mehr, dass dies vor nicht allzu langer Zeit die Bezeichnung für «schwanger sein» war.

Dank der vorgeburtlichen Diagnostik hat man heute die Möglichkeit, gewisse Risiken

für das Kind oder die Mutter zu erfassen oder auszuschliessen. Dies kann dazu führen, dass die Schwangerschaft vermehrt als Risiko wahrgenommen wird. Dabei werden die Chancen oft übersehen oder vergessen. In jeder Schwangerschaft liegt die Chance, dass das Kind gesund zur Welt kommt, bei 97–99%. Zudem sind Schwangerschaft und Geburt in den vergangenen Jahrzehnten für Mutter und Kind viel sicherer geworden.

Die Möglichkeiten von vorgeburtlichen Untersuchungen verleiten oft zu der Auffassung, dass die Geburt eines Kindes mit einer Behinderung ausgeschlossen werden kann. Dieser Irrtum beeinflusst auch das Verhalten der Gesellschaft gegenüber Menschen mit einer Behinderung, indem sich die Toleranz ihnen gegenüber und die Solidarität mit ihren Familien vermindert. Dies kann in den zukünftigen Eltern Ängste auslösen und Druck auf sie ausüben und sie somit eventuell in ihren Entscheidungen beeinflussen. Unabhängig von Schwangerschaft und vorgeburtlicher Diagnostik stehen wir alle vor der Herausforderung, uns Gedanken darüber zu machen, wie es uns gelingen könnte, gute und tragfähige Beziehungen zu gestalten und eine Gesellschaft zu bilden, in der alle Menschen ihren Platz finden und mit oder ohne Behinderungen als gleichermassen wertvoll betrachtet werden.

*Dr. De Geyter Julie / FMH und FAMH
Medizinische Genetik / Basel*

The advertisement shows a newborn baby wrapped in a blanket, lying inside a decorative gift box labeled 'FELICITAS Junior'. A pink heart graphic says 'gratis!'. The LetsFamily logo is in the top right corner. A QR code is in the bottom right, with a pink banner that says 'Jetzt bestellen!'. A red banner at the bottom of the image reads 'Gratis Geschenkbox mit vielen tollen Angeboten'.

Wirst du bald Mami?

Dann melde dich jetzt an und freue dich über deine Geschenkbox Felicitas-Junior. Neben tollen Angeboten und spannenden Dienstleistungen findest du darin auch schöne Produkte zum Ausprobieren und Kennenlernen.


LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

2.14 Beschwerden lindern

Jede Schwangerschaft ist anders. So ist es möglich, dass Sie in der ersten Schwangerschaft Lust verspüren, Sport zu treiben, in der zweiten jedoch überhaupt kein Interesse daran haben. Wichtig ist, dass Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse hören! Gönnen Sie sich jeden Tag bewusst Ruhepausen. Dies gibt dem Körper die Energie, die er in dieser intensiven Zeit braucht. Empfehlenswert sind Sportarten wie Schwangerschaftsgymnastik oder Schwangerschaftsyoga, Schwimmen, Spazieren oder Ähnliches. Von Kampfsportarten, Leichtathletik, Fallschirmspringen, Ski fahren und Reiten ist eher abzuraten, da sie mit einem erhöhten Sturzrisiko einhergehen. Auch sollten Sie vorsichtig sein mit Rumpfbeugen, da diese eine zu grosse Belastung für den Bauch sind. Wanderungen mit erheblichen Höhenunterschieden und oberhalb von 2000 m sollten Sie nur unternehmen, wenn Sie dies bereits vor Ihrer Schwangerschaft getan haben, gut akklimatisiert sind und Sie sich dabei wohl fühlen. Als allgemeingültige Regel für alle Sportarten gilt: Üben Sie sie mit Mass aus und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Sie sollten sich während und nach der sportlichen Betätigung stets wohl fühlen. Treten vor oder nach Aktivitäten Schwindel- oder Schwächeanfälle, Blutungen, Atemnot oder Übelkeit auf, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt darüber sprechen. Bei gewissen Beschwerden und Komplikationen wird er Ihnen möglicherweise raten, Ihre sportlichen Tätigkeiten einzuschränken. Sind Sie unsicher, ob die Ausübung Ihres sportlichen Hobbys für Sie und das Ungeborene gesund ist, nehmen Sie

im Vorfeld Kontakt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt auf.

Der Körper verändert sich

Eine Schwangerschaft verändert den ganzen Körper der Frau. Schliesslich muss er sich auf den kleinen Mitbewohner einstellen und dafür sorgen, dass der Embryo mit allem versorgt wird, was er für seine Entwicklung braucht. Daher ist es verständlich, dass sich der Körper in dieser intensiven Zeit anpassen muss, um mit den veränderten Anforderungen klar zu kommen.

Eine stärkere Empfindlichkeit der Brüste, ein Gefühl von Spannen und Ziehen, gefolgt von einer merklichen Vergrösserung und oft einer Verdunklung der Brustwarzen sind Zeichen einer Schwangerschaft. Durch den veränderten Hormonhaushalt erhalten einige Frauen eine stärkere Pigmentierung der Haut. Diese zeigt sich vor allem im Gesicht mit braunen Flecken. Die Linea fusca, die braune Linie, welche vom Schambein bis zum Bauchnabel und sogar teilweise darüber hinaus bis Mitte Bauch reicht, tritt mit zunehmender Schwangerschaft immer mehr zum Vorschein. Einige Wochen bis Monate nach der Geburt verschwinden diese Hautveränderungen wieder.

Sich besser fühlen

Für viele Schwangerschaftsbeschwerden gibt es in der Naturheilkunde gute Hilfe. Probieren Sie für sich aus, welche Methode Ihnen Erleichterung bringt und Sie wirkungsvoll unterstützt. Nicht jede Therapiemethode ist für jede Frau die geeignete!

Empfehlenswert sind generell sanfte Methoden wie klassische Homöopathie, Osteopathie oder auch Schüssler Salze. Schüssler Salze sind natürliche Mineralsalze in geringer Konzentration, die Zugang in die Zellen finden und deren Funktionen wieder herstellen können. Der Arzt Dr. Wilhelm Schüssler (1821–1898) hatte sich mit bekannten Krankheitsbildern auseinandergesetzt und erkannte, dass viele Krankheiten durch einen Mangel an Mineralstoffen in der Zelle ausgelöst werden. Welche Methode(n) Sie schlussendlich wählen, hängt von der konkreten Beschwerde und Ihren Vorlieben ab. Bei den nachfolgend aufgelisteten Beschwerden finden Sie jeweils Tipps für eine naturheilkundliche oder alternativmedizinische Unterstützung.

Kreislauf

Damit Ihr wachsendes Baby und die gut durchblutete Gebärmutter ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden, zirkulieren während der Schwangerschaft bis zu zwei Liter mehr Blut in Ihrem Körper. Obwohl sich Ihr Puls nicht gross verändert, steigt die Pumpleistung des Herzens, was sich häufig in auftretender Kurzatmigkeit äussern kann. Spezielle Atemübungen aus dem Geburtsvorbereitungskurs können bei Kurzatmigkeit Linderung verschaffen. Passen Sie auch Ihren Arbeits-Rhythmus an und überanstrengen Sie sich nicht. Eventuell tut es Ihnen gut, wenn Sie halb aufgerichtet schlafen.



NIVEA

REDUZIERT
DIE SICHTBARKEIT VON
DEHNUNGSSTREIFEN

ERSTE ERGEBNISSE IN 2 WOCHEN

REDUZIERT
Unterschiede im
Hautton für eben-
mässige Haut

VERBESSERT
die Hautelastizität
und beugt neuen
Dehnungsstreifen vor

SCANNEN
& MEHR
ERFAHREN



die Hormone und die Nerven. Teils treten Rötungen an Handflächen oder Fusssohlen auf. Heisse Bäder sind meist kontraindiziert, da sie den Juckreiz verstärken. Durch das Abtupfen der Haut (mit einem kühlen Waschlappen) oder durch das Einreiben von Johanniskraut-Öl oder fettreichen Cremes kann der Juckreiz gemildert werden. Vermeiden Sie wenn möglich Stress und trinken Sie viel Wasser. Verschiedene naturheilkundliche Methoden wie Homöopathie oder Akupressur können helfen. Lassen Sie sich von den entsprechenden Fachpersonen beraten.

Sodbrennen

Indem der Mageninhalt zurück in die Speiseröhre strömt, wird Sodbrennen ausgelöst. Ursachen sind Hormonveränderung und der Druck der wachsenden Gebärmutter auf den Magen. Vor allem im Liegen können Sie das Gefühl erhalten, dass etwas in der Speiseröhre brennt. Teilweise wird Sodbrennen auch durch das Trinken von Tee oder Kaffee ausgelöst. Die Einnahme von mehreren, kleineren Mahlzeiten verhindert, dass sich zu viel Nahrung im Magen befindet. Unterstützend können Sie Kartoffelsaft, Fencheltee oder Milch (kann aber bei einigen auch Sodbrennen auslösen) trinken, geschälte Mandeln essen sowie nicht zu viel Obst und Obstsaft zu sich nehmen.

Übelkeit und Erbrechen

Durch die Hormonumstellung des Körpers kommt es vor allem im ersten Trimester der Schwangerschaft zu einer Schwangerschaftsübelkeit. Meist klingt sie von selber wieder ab. Einigen Schwangeren kann es jedoch zwei bis drei Trimester lang übel sein. Bei über 50% wird dieses Symptom auch noch von Erbrechen, Appetitlosigkeit

und veränderter Geschmacksempfindung begleitet. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen in der frühen Schwangerschaft kann die Symptome von Übelkeit und Erbrechen verbessern. Bei einer schweren Form von Schwangerschaftsübelkeit sollten Sie dringend eine Ärztin/einen Arzt konsultieren. Nehmen Sie möglichst leichte Kost zu sich. Essen Sie ein Stück Brot im Bett, bevor Sie aufstehen, das hilft oft gegen die Übelkeit. Homöopathisch gibt es einige hilfreiche Mittel. Da jedoch jede Schwangerschaftsübelkeit anders ist, sollte das richtige Mittel speziell für Sie von einer ausgebildeten, klassisch arbeitenden homöopathischen Fachperson bestimmt werden.

Verdauung

Diese wird während der Schwangerschaft träger und langsamer, denn die von der Plazenta freigesetzten Hormone entspannen die Muskeln des Verdauungstrakts. Punkto Ernährung gilt: Grundsätzlich sollten Sie sich ähnlich wie vor der Schwangerschaft ernähren. Achten Sie auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Mischkost, die Sie und das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Bei Blähungen helfen Tees mit Fenchel, Anis und Kümmel. Wichtig ist ausserdem, dass Sie sich regelmässig und in Massen bewegen. Dies unterstützt die Verdauung merklich.

Verstopfung

Verstopfung kann durch die Einnahme von Eisentabletten bedingt sein oder weil der Darm, durch die Lage des Kindes, weniger Platz hat. Eine ballaststoffreiche Ernährung, das Essen von getrockneten Datteln, Pflaumen oder Aprikosen mit viel Wasser unterstützen den Darm. Achten Sie auf tägliche Bewegung. Das Schüssler Salz Nr. 8 reguliert

die Körperflüssigkeiten (z.B. Durchfall oder Verstopfung). In der Homöopathie gibt es zudem hilfreiche Arzneien, die unterstützend wirken können. Lassen Sie sich von einer ausgebildeten homöopathischen Fachperson beraten.

Von der Einnahme von Abführmitteln ist in der Schwangerschaft abzuraten. Sollten die Beschwerden zu stark sein, konsultieren Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt.

Schwangerschaftsstreifen

Mit dem Wachsen des Bauches kommen oft die ersten Schwangerschaftsstreifen. Das Einreiben von speziellen Schwangerschaftsölen oder Cremes an Bauch, Lenden und Oberschenkeln kann das Bindegewebe für die Dehnung stärken. Auch Schüssler Salze können die Haut dabei sehr gut unterstützen.

Während das Salz Nr. 1 die Elastizität der Haut fördert, stärkt das Schüssler Salz Nr. 11 das Bindegewebe. Ausserdem kann Sport und eine gesunde, möglichst Vitamin-E-reiche Ernährung helfen, das Bindegewebe geschmeidig zu halten. Essen Sie vermehrt Lebensmittel, die einen hohen Vitamin-E-Gehalt besitzen wie Oliven, Weizenkeim- oder Rapsöl, Nüsse, Getreide- oder Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Gemüse (z.B. Schwarzwurzeln, Bohnen, Spargel, Grünkohl). Im Kampf gegen die Dehnungsstreifen hilft auch alles, was die Durchblutung der Haut fördert, wie tägliches Massieren mit einem Massagehandschuh oder einem trockenen Waschlappen sowie Körperpeelings. Darüber hinaus braucht die Haut besondere Pflege. Vermeiden sollten Sie alles, was die Haut austrocknen kann, z.B.



Schwangerschafts-Pflegeöl

Reduktion der Fläche der Dehnungsstreifen**,

-10%
nach 2 Monaten

-33%
nach 6 Monaten



WELEDA

Schwangerschafts-Body Butter

89%
zeigten eine signifikante Reduzierung der Sichtbarkeit von Dehnungsstreifen.***

Hier mehr erfahren



* Im Bereich Baby-Pflegeprodukte ist WELEDA baby die Nr.1-Marke bei Hebammenempfehlungen; unabhängige Marktforschungsstudie 2024, Schweiz. weleda.ch/hebammenempfehlung ** Im Anwenderinnentest gemessen bei ein bis zweimal täglicher Massage. *** Expertenbewertung in einem klinischen Anwenderinnentest mit 37 Probanden nach 12 Wochen bei zweimal täglicher Massage.

2.15 Folsäureprophylaxe

Vorbeugung angeborener Fehlbildungen

Seit mehr als 30 Jahren ist bekannt, dass das Vitamin Folsäure zur richtigen Zeit als tägliches Supplement vor und während der Schwangerschaft eingenommen, beim Kind Rückenmarksfehlbildungen (medizinisch: Neuralrohrdefekt [NRD]) oder so genannte «Spina bifida» oder «offener Rücken» in einem grossen Prozentsatz verhindern kann. Deshalb wird heute weltweit allen Frauen im gebärfähigen Alter, die schwanger werden möchten oder könnten, d.h. den zukünftigen Müttern empfohlen, mindestens vier Wochen vor und in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft täglich mindestens 0,4 mg Folsäure, am besten in Form eines Multivitamins einzunehmen.

Neben dem offenen Rücken können auch angeborene Herzfehler, Lippen-Kiefer-Gaumenspalten und weitere Fehlbildungen wenigstens teilweise verhütet werden. Dank zahlreicher epidemiologischer Studien gibt es auch Hinweise, dass eine optimale Folsäureversorgung der Mutter in der Frühschwangerschaft bei ihren Kindern mit weniger Hyperaktivität, Verhaltensstörungen und sogar Übergewicht assoziiert ist.

In über 90 Ländern wird deshalb heute – mit Erfolg – das Brotmehl obligat mit Folsäure zur Prophylaxe angereichert. In der Schweiz sind solche Bestrebungen bisher aus juristischen Gründen gescheitert. Umso mehr muss die individuelle Prophylaxe gefördert werden. Dabei ist wichtig, dass die Folsäure bereits vor der Schwangerschaft eingenommen wird, weil sich das Rückenmark schon wenige Tage nach dem Ausbleiben der Menstruation auszubilden beginnt, d.h. bevor sich viele Frauen ihres Zustands bewusst sind. Leider beginnen auch heute noch viele Frauen damit zu spät!

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass 0,4–0,8 mg Folsäure, evtl. in Kombination mit anderen Vitaminen wahrscheinlich etwas bessere Erfolge bringt. Die regelmässige tägliche Folsäurezufuhr sollte nicht höher als 1 mg sein, da bei erhöhter Folsäure-Einnahme, insbesondere bei einem eventuellen Vitamin B12-Mangel, Nebenwirkungen auftreten können. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Apotheker/Apothekerin. Starten Sie jedoch die Prophylaxe rechtzeitig, d.h. früh (siehe oben), wenn nötig auch ohne ärztliche Verordnung!

Stiftung Folsäure Schweiz

 Weitere Informationen zum Thema:
www.letsfamily.ch/folsaeure



Weil du mir am Herzen liegst!

Alles in einer Kapsel!

- ♥ 12 Vitamine
- ♥ 6 Mineralstoffe
- ♥ Omega-3-Fettsäure DHA



CH-20230531-39

Für eine optimale Versorgung von Mama und werdendem Kind. Bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und in der Stillzeit.



www.elevit.ch

elevit
PROVITAL

Infos im Kurs selber fehlt. Um maximalen Nutzen aus einem Wochenendkurs ziehen zu können, sollte sich ein Paar in den Wochen nach dem Kurs Zeit nehmen, um alle Infos zu verarbeiten und die gelernten Übungen zu wiederholen.

Verschiedene Kursangebote

Geburtsvorbereitung

Unter dieser Bezeichnung fallen alle Kurse, die eine Schwangere bzw. ein Paar auf die Geburt vorbereiten. Die klassische Geburtsvorbereitung vermittelt in erster Linie Informationen, ergänzt durch einzelne Körper- und Entspannungsübungen. Es gibt Kurse die sich sowohl für Erst- und Mehrgebärende eignen und solche, die sich speziell an Zweit- und Mehrgebärende richten. Geburtsvorbereitung kann mit den nachfolgend beschriebenen Angeboten beliebig kombiniert werden.

Schwangerschaftsgymnastik

Körperübungen und Körperarbeit sind während der ganzen Schwangerschaft möglich, wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen. Schwangerschaftsgymnastik enthält Übungen zur Erhaltung und Förderung der körperlichen Fitness, zur Vorbeugung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Entspannungs- und

Sichere dir durch eine frühzeitige Anmeldung einen Kurs-Platz, damit du im Zeitraum der 20.–30.Schwangerschaftswoche mit der Geburtsvorbereitung beginnen kannst.

Atemübungen dienen gleichzeitig dem Wohlbefinden in der Schwangerschaft und der Vorbereitung auf die Geburt.

Schwangerschafts-yoga

Yoga ist während der ganzen Schwangerschaft möglich. Einzelne Übungen werden mit der fortschreitenden Schwangerschaft angepasst, andere gehen bis zum Schluss. Die Atem- und Entspannungsübungen des Yoga bereiten ebenfalls auf die Geburt vor. In der Yoga-Philosophie sind Annehmen und Loslassen wichtige Themen. Mit Körperarbeit und Meditation können diese auch für die Geburt relevanten Themen verinnerlicht werden.

Geburtsvorbereitung im Wasser

Das ist die passende Methode für Wasserratten! Körperübungen lassen sich im Wasser oft müheloser als an Land durchführen. Das Wasser vermittelt ein Gefühl der Schwerelosigkeit und kann schmerzende Gelenke zwischenzeitlich wunderbar entlasten. Diese Methode ist nicht nur für Frauen, die im Wasser gebären wollen. Theoretische Kursinhalte werden in der Regel «an Land» vermittelt.

Weitere Angebote

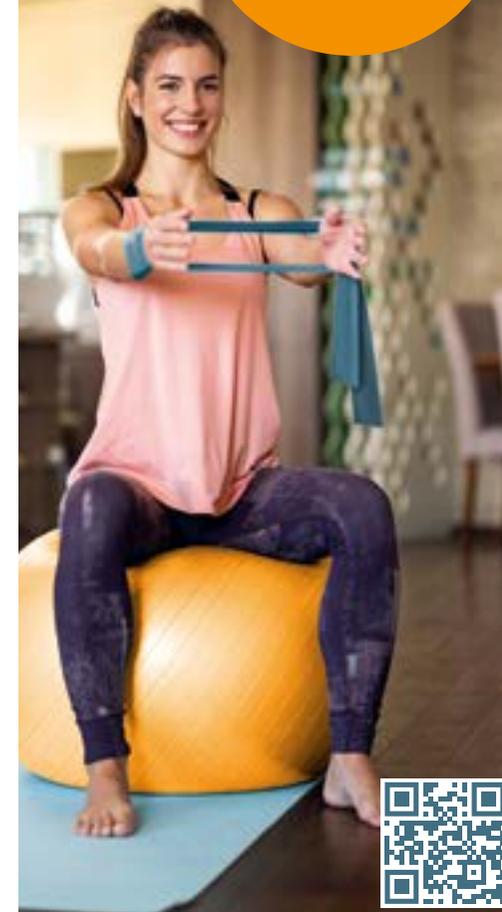
Auf dem Markt gibt es eine grosse Vielfalt an weiteren Angeboten zur Geburtsvorbereitung. Vergleiche die Methoden und Inhalte der Angebote, die dich ansprechen. Achte bei der Auswahl auf eine seriöse Kursleitung.

Bewegung tut gut - auch in der Schwangerschaft

Gebären ist eine körperliche Höchstleistung. Also solltest du dich fit machen für die Geburt! Und zwar mit Bewegung. Viele schwangere Frauen sind jedoch unsicher, wie viel sportliche Aktivität und welche Bewegungen in der Schwangerschaft erlaubt sind. Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was du schon kennst, und zwar so lange du dich gut fühlst dabei. Energieraubende Anstrengungen und Übungen, die im Bauchraum einen grossen Druck erzeugen, sind mit fortschreitender Schwangerschaft zu meiden. Vorsicht ist auch geboten bei Mannschaft- und Kontaktsportarten sowie Sportarten, die ein hohes Sturz- oder Verletzungsrisiko haben. Ab Mitte Schwangerschaft empfehlen wir den Besuch von spezifisch auf Schwangere ausgerichteten Bewegungsangeboten, z.B. Schwangerschaftsgymnastik oder Schwangerschafts-yoga. Regelmässiges Training und Bewegung unterstützen eine gesunde Gewichtszunahme während der Schwangerschaft und wirken präventiv oder allenfalls lindernd bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Venenbeschwerden und Schwangerschaftsdiabetes. Zusätzlich senkt regelmässiges Training während der Schwangerschaft das Risiko für das Auftreten einer grossen Rektusdiastase. Gut angeleitete Körperübungen verbessern ausserdem deine Selbstwahrnehmung. Du lernst, zu spüren, was dir gut tut und was weniger. Du lernst, deine Bedürfnisse auszudrücken und gegebenenfalls Hilfe anzunehmen, um ein Unwohlsein zu beheben. Dieses gesteigerte Selbstbewusstsein kann hilfreich sein im Geburtsprozess.

Jetzt
kostenloses
CONCORDIA-
Fitnessband
bestellen.

concordia.ch/geschenk



**Gut für dich,
gut für alle**

CONCORDIA
gemeinsam gesund

Mit zunehmendem Alter können sich Kinder immer mehr an Vereinbarungen halten. Sie lernen, in ihren Handlungen verlässlich zu werden. Wenn Kinder sich weigern zu kooperieren, zeigen die Eltern mit konsequentem Handeln, dass es den Beitrag des Kindes braucht. Die Kinder lernen so, dass ihr Beitrag in der Familie wichtig ist. Dadurch entwickeln sie ein starkes Selbstwertgefühl und Mitgefühl für andere.

Zuwendung und Ermutigung schenken

Körperkontakt und ungeteilte Zuwendung sind eine wesentliche Grundlage einer gelingenden Beziehung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind. Wenn wir gut zuhören, fühlt sich unser Kind respektiert und verstanden. Zuhören beginnt schon dann, wenn wir auf das Weinen unseres Babys reagieren. Mit Weinen drückt es ganz verschiedene Bedürfnisse aus. Manchmal braucht das Baby auch einfach etwas Zeit, um selber zur Ruhe zu kommen. Nebst mit unseren Ohren müssen wir zudem mit unseren Augen «hören», weil Babys früh damit beginnen, ihre Gefühle durch Körpersprache zu zeigen.

Ermütigung ist ein weiterer wichtiger Aspekt in der Erziehung. Das Kind entwickelt Selbstvertrauen, wenn die Eltern ihm etwas zutrauen und seine Entwicklungsschritte mit Freude begleiten. Die Entwicklung der Persönlichkeit wird zudem gestärkt, wenn sich das Kind in seinem eigenen Tempo entwickeln darf. Denn jedes Kind hat sein individuelles Tempo, das nicht vergleichbar ist mit dem anderer Kinder.

Den eigenen Weg finden

Wie möchten Sie Ihr Kind erziehen? Eine bewusste Auseinandersetzung mit dieser Frage hilft Ihnen als Eltern, berechenbar zu sein und so dem Kind Sicherheit für seine Entwicklung zu geben. Das gemeinsame Gespräch über den eigenen Erziehungsstil ermöglicht es, sich und den Partner besser verstehen zu lernen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Elternkurse bieten eine hilfreiche Möglichkeit, sich in einer Gruppe mit andern Eltern über diese Fragen auszutauschen und dadurch in der Erziehung der Kinder gestärkt zu werden.

Liselotte Braun / dipl. Sozialarbeiterin /
zertifizierte STEP Elternkursleiterin /
www.instep-online.ch

 Weitere Informationen zum Thema von
STEP Elterntraining Schweiz:
www.letsfamily.ch/elterntaining



Gewinne mit Thule!

Egal wann und wo du unterwegs bist, Thule begleitet dich und deine Familie und bietet dir das passende Produkt für noch mehr Freiheit und Komfort.

Im LetsFamily.club verlosen wir laufend tolle Preise von Thule.


LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.



2.29 Babyausstattung

Während Sie bis vor kurzem wahrscheinlich achtlos an der Abteilung für Babybekleidung vorbei gingen, werden Sie sich jetzt von den niedlichen Babysachen wie magisch angezogen fühlen. Aber es gibt noch andere wichtige Anschaffungen, die Sie für Ihre Babyausstattung besorgen werden. Die folgenden Ratschläge und Hinweise sollen Ihnen helfen, beim Kauf die richtige Wahl zu treffen. Dabei spielen natürlich Ihre persönlichen Vorlieben, Vorstellungen und finanziellen Möglichkeiten ebenfalls eine ausschlaggebende Rolle.

Ihr Neugeborenes wächst besonders in den ersten Monaten sehr schnell. Es ist deshalb nicht nötig, viel Kleidung in Neugeborenen-

grösse (Grösse 56 und kleiner) zu kaufen, denn die meisten Kinder wachsen aus diesen innert weniger Wochen heraus. Bezüglich Kleidung sollten Sie zwei Aspekten besondere Beachtung schenken: Einerseits müssen die Kleider praktisch sowie andererseits leicht zu waschen und zu trocknen sein. Sie werden nämlich die Kleider oft mehrmals am Tag wechseln müssen, da Ihr Baby beim Trinken sabbert oder die Windel nicht immer ganz dicht hält.

Zudem wird der Bewegungs- und Entdeckungsdrang Ihres Kindes unerschöpflich sein. Wählen Sie deshalb bequeme Kleidung, die es dabei nicht einschränkt und ihm genügend Freiraum lässt.

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 oder 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

Da Babys es oft nicht mögen, wenn man ihnen Kleidungsstücke über den Kopf zieht, bevorzugen Sie am besten Kleidung, bei der das Anziehen möglichst einfach und schnell geht. Praktisch sind Knöpfe und Klett-Verschlüsse. Verzichten Sie zur Sicherheit des Kindes auf Sicherheitsnadeln oder auf Oberteile, die mit Bändern geschlossen werden. Neue Babysachen sollten Sie vor dem ersten Tragen unbedingt waschen, um allfällige Schadstoffe zu entfernen.

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



STOKKE

Tripp Trapp® Der Stuhl, der mit dem Kind mitwächst™

Ikonisches Design - für ein ganzes Leben!

Bereits von Beginn an brauchen Babys das Gefühl der Nähe und Verbundenheit, um sich sicher und geliebt zu fühlen. Der ikonische Tripp Trapp® lässt dein Neugeborenes mit dem Newborn-Aufsatz und ab ca. 6 Monaten mit dem Baby Set immer in deiner Nähe sein und von Anfang an am Familiengeschehen teilhaben. Dank durchdachtem, mitwachsendem Design und hochwertigen Materialien begleitet euch der Tripp Trapp® ein Leben lang – vom Babyalter bis ins Erwachsenenleben.



Tripp Trapp®
Design:
Peter Opsvik

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. Bei Fieber ist eine Kontaktaufnahme mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt empfehlenswert.

Schlafcke

Es ist sinnvoll und nützlich, ein Zimmer oder eine Ecke in Ihrer Wohnung speziell für das Baby einzurichten. Statten Sie die Schlafcke Ihres Kindes mit einer Wiege, einem Stubenwagen, einem Korb oder einem Gitterbettchen aus. Als Unterlage eignet sich eine Schaumstoffmatratze mit einem Baumwollmolton und einem Fixleintuch bezogen. Für das Einrichten des Bettchens sind die Empfehlungen zu beachten, welche das Risiko des plötzlichen Kindstodes vermindern können. Anstelle einer Decke sind ein an die Körpergrösse und Umgebungstemperatur angepasster Schlafsack oder eine Zewi-Decke empfehlenswert. Das Kind sollte im ersten Lebensjahr während des Schlafens im Bettchen nicht fest fixiert sein. Wenn man plant, das Kind in einer Zewi-Decke schlafen zu lassen, dann sollte frühzeitig damit begonnen werden, etwa ab dem vierten Monat. Das Kind braucht einen Schlafplatz, der es frei atmen lässt und es nicht durch viel Stoff, Duvets und Stofftiere einengt. Besonders im ersten Lebensjahr ist es wichtig, dass man das Kind ohne

Kopfkissen schlafen lässt. Die ersten zwei Jahre braucht es dieses gar nicht. Auch Schaffelle gehören nicht ins Kinderbett. Ausserdem ist darauf zu achten, eine Überwärmung des Babys zu vermeiden. Die ideale Raumtemperatur beträgt rund 18°C. Das Babybett sollte nicht neben der Heizung oder direkt an der Sonne stehen. Weitere Informationen zum Thema «Plötzlicher Kindstod» finden Sie auf www.sids.ch.

Damit Ihr Kind sich in seiner Schlafcke wohl fühlt und gut schlafen kann, sollte es dort ruhig sein und ein angenehmes Licht vorherrschen. Grundsätzlich ist es gut, wenn sich Ihr Kind anhand den natürlichen Lichtverhältnissen an den Tag- und Nachtrhythmus gewöhnt. Es lernt, dass es am Tag hell und in der Nacht im Schlafzimmer dunkel ist. Es ist keine Extrabeleuchtung in der Nacht nötig. Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn das Kind Phasen der Angst im Dunkeln durchleben sollte, kann ein kleines Nachtlicht beruhigend auf das Kind wirken.

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

WELEDA
baby

Natürlich beschützt.
Von Anfang an.



ENTWICKELT MIT HEBAMMEN
100% BIO-CALENDULA
Aus APOTHEKEN QUALITÄT

Sehr gute Hautverträglichkeit,
dermatologisch bestätigt

HEBAMMEN
N°1*
EMPFEHLUNG



* Im Bereich Baby-Pflegeprodukte ist WELEDA baby die Nr1-Marke bei Hebammenempfehlungen, unabhängige Marktforschungsstudie 2024, Schweiz. weleda.ch/hebammenempfehlung

Hier mehr
erfahren

› Die Abenteuer des Lebens beginnen hier

Brechen Sie mit uns auf in die neuen Abenteuer Ihres Familienlebens. Von der allerersten Fahrt mit dem Neugeborenen nach Hause bis zu den unzähligen gemeinsamen Erlebnissen, die auf Sie warten – wir begleiten Sie bei jedem aufregenden Schritt.

Ein sicheres, modulares System, einfach wie nie.

Jeder Kindersitz von Thule wurde für Sicherheit, Komfort und sorgenfreie Nutzung entwickelt und ist einfach zu installieren und zu verwenden. Mit unserer einzigartigen Basisstation mit Feedback zur korrekten Nutzung sind Sie im Handumdrehen bereit für Ihr Abenteuer. Finden Sie den perfekten Kindersitz für Ihr Auto und wechseln Sie mit unseren Babyschalen mühelos vom Auto zum Kinderwagen.

Unser modulares i-Size Kindersitzsystem besteht aus einer Basis und zwei aufeinanderfolgenden Kindersitzen und bietet höchsten Schutz und Komfort unterwegs ab der Geburt bis zu 4 Jahren.



ENGINEERED IN SWEDEN



PRODUCED IN EUROPE



Thule Maple



Thule Elm

THULE
SWEDEN

Unsere Produkte sorgen dafür, dass jedes Familienabenteuer nicht nur unvergesslich, sondern auch sicher und komfortabel ist. Egal zu welcher Jahreszeit und wohin auch immer Sie gehen möchten, es gibt Lösungen, die es Ihnen und Ihrer Familie ermöglichen, gemeinsam die Welt zu entdecken.



Thule Sleek

Ein flexibler und stilvoller Stadtbuggy. Zukunftssicher – kann für Geschwister oder Zwillinge erweitert werden.



Thule Urban Glide 3 und Thule Urban Glide 4-Wheeler

Buggys für jedes Terrain und perfekt für Säuglinge und Kleinkinder geeignet.



Thule Bassinet



Thule Spring



Der flexible und funktionale Buggy, mit dem Sie den Alltag spielend meistern.



Thule Chariot Sport 2



Der Fahrradanhänger für sportlich Aktive und deren Kinder. Einfacher Wechsel zwischen Radfahren, Spazieren und Laufen.

Bring your life
thule.com

Für die Schutzwirkung bei einer Vollbremsung und erst recht bei einem Unfall muss der Gurt direkt am Körper anliegen, was bei dicken Jacken nicht möglich ist. Am besten ziehen Sie Ihrem Kind die Jacke aus. Bei eisigen Temperaturen können Sie auch die Jacke öffnen und den Gurt möglichst straff am Körper anlegen oder das Kind mit einer Decke wärmen.

Neue Bestimmungen ab 2024

Ab September 2024 dürfen Kindersitze mit UN Reg. 44 Zulassung zwar weiterhin verwendet, aber nicht mehr verkauft werden – ab diesem Zeitpunkt dürfen nur noch Sitzmodelle in den Handel gebracht werden, die die Anforderungen der UN Reg. 129 erfüllen. Vom zukünftigen Verkaufsverbot ist ein Grossteil der derzeit erhältlichen integralen Sitze zur Gurtbefestigung (für Kleinkinder von ca. 1 bis ca. 4 Jahre) betroffen.

Babyschale bis ca. 18 Monate

Platzieren Sie die rückwärts gerichtete Babyschale auf den äusseren Rücksitzplätzen, bei nur einem Kind auf der Strassenrand-Seite, und sichern Sie sie mit dem fahrzeugeigenen Drei-Punkt-Gurt oder der dazugehörigen Isofix Basis. Bei korrekt ausgeschaltetem Beifahrerairbag (Bedienungsanleitung des Fahrzeuges beachten oder Markenvertretung kontaktieren) kann die rückwärts gerichtete Babyschale auch auf dem Beifahrersitz installiert werden. Achtung: Wiederaktivierung nicht vergessen! Transportieren Sie Ihr Kind so lange wie möglich in der Babyschale, so ist es optimal

geschützt. Der TCS rät diesen Kindersitz erst ab ca. 18 Monate resp. dann zu wechseln, wenn der Kopf des Kindes nicht mehr in der Schale zu liegen kommt. Dies gilt nicht für Babyschalen die nach dem ECE-Reglement Nr. R129 zugelassen sind. Diese Kindersitze werden nach der Grösse des Kindes eingeteilt und diese Grössenangabe muss eingehalten werden.

Es wird empfohlen, die Babyschale nur für den Kindertransport im Auto zu verwenden. Planen Sie bei längeren Reisen regelmässige Pausen ein und ändern Sie immer wieder die Lage des Babys.

Kindersitz 9–18 kg / ab ca. ein Jahr bis ca. vier Jahre

Dieser Kindersitz sollte erst verwendet werden, wenn die Babyschale zu klein geworden ist. Platzieren Sie den Kindersitz auf den äusseren Rücksitzplätzen, bei nur einem Kind auf der Strassenrand-Seite und sichern Sie ihn mit den entsprechenden Gurten. Achten Sie auf die richtige Gurtführung und eine korrekte und feste Montage im Fahrzeug.

Die Liegeposition erleichtert dem Kind zwar die Autofahrt, erzielt aber schlechtere Sicherheitsnoten im Vergleich zur Sitzposition. Sie müssen den Kindersitz erst dann wechseln, wenn der Kopf die Sitzschale merklich überragt. Dann kommt ein Sitzerrhöher am besten mit Rückenlehne zum Einsatz.

Mehr Informationen zum Thema Auto-Kindersitze erhalten Sie beim TCS unter Tel. 0844 888 111.

TCS, Jürg Reinhard, www.kindersitze.tcs.ch

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-Bauklötz 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 Erstickten eine der grössten Unfallgefahren. Zwei Kinder unter fünf Jahren sterben deswegen in der Schweiz jedes Jahr. Tipps zum Schutz vor Erstickten 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 Rüeblistücke, 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



Sparmöglichkeiten

Besonders das erste Kind erfordert eine Menge neuer Anschaffungen, die ins Geld gehen. Sie werden zur Geburt Ihres Kindes zahlreiche Geschenke bekommen. Machen Sie doch eine Wunschliste, Sie tun damit auch Ihren Freunden und Angehörigen einen Gefallen, weil es für sie so einfacher ist, Ihrem Kind etwas zu schenken.

Vielleicht haben Sie Freundinnen, Familienangehörige oder Nachbarinnen, die Ihnen die Babysachen und Kleider ihrer schon etwas grösseren Kinder gerne zur Verfügung stellen. Kinderkleiderbörsen und Secondhandgeschäfte bieten eine breite Auswahl an gebrauchten Babysachen in einwandfreiem Zustand.

Geschenkböden

Während Ihrer Schwangerschaft werden Sie neuen Produkten und Dienstleistungen begegnen. Fragen Sie Ihre medizinische Fachperson nach der kostenlosen Geschenkbox Mama.

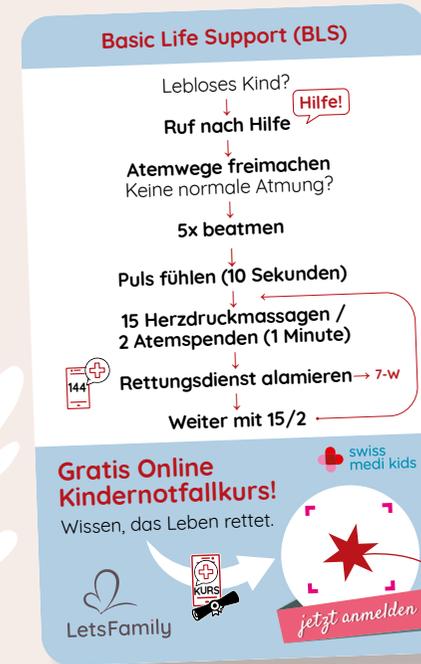
 Gratis für dich: Geschenkboxen und Ratgeber-Bücher
www.letsfamily.ch/profitieren



Melde dich jetzt an zum Gratis Online Kindernotfallkurs!



Wissen, das Leben rettet!



Notfallnummern Schweiz

 144 Sanität	 118 Feuerwehr
 112 Notruf	 117 Polizei
 145 Toxi-Zentrum	 1414 Rega

? Die 7-W-Fragen:

- Wo** ist der Notfallort?
- Wer** ruft an? (Name, Telefonnr.)
- Was** ist passiert?
- Wie viele** sind verletzt?
- Wann** ist es passiert?
- Weiteres?**
- Warten** auf Rückfragen!

Den **QR-Code zur Anmeldung** findest du auf deiner persönlichen Notfallkarte, die dir auf dem Ratgebercover mitgeliefert wurde!

Familiäre (gerichtete) Nabelschnurblutspende

Ein besonderer Fall ist die gerichtete Nabelschnurblutspende, die beispielsweise für ein Geschwisterkind mit Leukämie in Betracht gezogen wird. In diesem Szenario wird das Nabelschnurblut des neugeborenen Geschwisterkindes bei der Geburt untersucht. Wenn die Stammzellen des Neugeborenen zum erkrankten Geschwister passen, werden sie entweder eingefroren oder sofort transplantiert. Diese Vorgehensweise ist heutzutage allgemein anerkannt, und die Kosten werden von der Krankenkasse des erkrankten Kindes übernommen. Gerichtete Nabelschnurblutspenden können in allen Geburtskliniken in der Schweiz durchgeführt werden und anschliessend in Basel oder Genf eingefroren werden.

*Dr. med. Tamara Diesch-Furlanetto / FMH
Päd. Onkologie/Hämatologie / Leitende
Ärztin Onkologie / Universitäts-Kinderspital
beider Basel (UKBB)*

Stammzellen aus der Nabelschnur für die Regenerative Medizin

Nabelschnurblut ist ein wertvoller biologischer Rohstoff, der in der Medizin eine immer grössere Rolle spielt. Bereits seit über fünfzehn Jahren werden Stammzellen aus der Nabelschnur weltweit routinemässig zur Therapie von Bluterkrankheiten wie z.B. Leukämie eingesetzt. Diese Behandlungsmethode ist daher wohl das bekannteste Beispiel der sogenannten regenerativen Therapie, bei der das enorme Potential der körpereigenen Stammzellen genutzt wird, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu

mobilisieren und um kranke oder beschädigte Zellen zu ersetzen.

Doch was die wenigsten wissen: In kaum einem anderen Bereich der Medizin ist der Fortschritt der Forschung so deutlich zu erkennen wie bei der Regenerativen Medizin. Schon heute werden Stammzellen auch in der Therapie vieler Herz- und Gefässerkrankungen oder Hirnschäden eingesetzt. Sie lassen Wunden schneller heilen, können bei schweren Verbrennungen oder starken Verletzungen, z.B. in Folge von Unfällen, aufwendige Hauttransplantationen vermeiden und das Vernarbungsrisiko deutlich vermindern. Als sogenannte Bioimplantate ersetzen sie Nachbauten aus körperfremden Stoffen. Mit ihrer Hilfe werden schon heute Herzklappen und Luftröhren sowie Haut-, Knochen- und Knorpelersatz hergestellt.

Der rasante wissenschaftliche Fortschritt zeigt eindrucksvoll: Das Potenzial der regenerativen Medizin ist noch längst nicht ausgeschöpft. Neuere Erkenntnisse aus der Forschung zeigen, dass Stammzellen aus der Nabelschnur ein noch weitaus grösseres Potential haben. Bald schon wird man in der Lage sein, abgenutzte, verletzte oder erkrankte Organe und Körpergewebe zu erneuern, beziehungsweise vollständig zu ersetzen, wie z.B. Hirnzellen, Herzmuskelzellen oder insulinproduzierende Zellen. Mögliche Einsatzgebiete sind hier die Behandlung von Erkrankungen wie Alzheimer, Herzinfarkt oder Diabetes. Und dies ist erst der Anfang einer völlig neuen medizinischen Behandlungsform, die vielfach schon heute nicht nur die medizinische Versorgung, sondern auch die Lebensqualität der Menschen verbessert.

Damit die bereits heute existierenden sowie zukünftigen Möglichkeiten der Regenerativen Medizin bestmöglich genutzt werden

können, sollten die körpereigenen Stammzellen frühestmöglich gesammelt und eingelagert werden. Stammzellen aus dem Nabelschnurblut bieten dazu eine einmalige Chance. Sie gelten als besonders verträglich, weil die Abwehrzellen des Immunsystems, die in ihnen enthalten sind, noch nicht ausgereift sind. Zudem sind sie frei von möglichen Umweltbelastungen, teilen sich besser als solche, die aus dem Blut Erwachsener gewonnen werden. Dennoch wird Eltern, die das Nabelschnurblut ihres Kindes einfrieren lassen wollen, häufig davon abgeraten. Dabei wird darauf hingewiesen, dass die Anzahl der Stammzellen im Nabelschnurblut vielfach zu gering ist und in der Regel nur für die Behandlung von Kindern mit einem Körpergewicht von bis zu ca. 40 Kilogramm ausreicht. Wird dieses Körpergewicht über-

schritten, sind die Patienten dann ebenfalls auf zusätzliche fremde Spender angewiesen. Dieses Risiko muss jedoch nicht sein. Eltern, die sich dazu entscheiden, die Stammzellen ihres Kindes aus der Nabelschnur einzufrieren zu lassen, sollten daher unbedingt darauf achten, dass im Angebot einer autologen Nabelschnurbank auch die Möglichkeit der sogenannten Zellexpansion, d.h. die biologische Vermehrung der Stammzellen, enthalten ist. Im Bedarfsfall sichern sie dadurch für ihr Kind einen sicheren Zugang zu den Möglichkeiten einer notwendigen regenerativen Therapie.

*Dr. Ingolf Piechota / Deutsche Gesellschaft
für Regenerative Medizin e. V. / Frankfurt
am Main*

 **FamiCord Suisse**

STAMMZELLEN EIN SCHATZ FÜRS LEBEN

Wussten Sie schon, dass das
Sammeln des Nabelschnurblutes
eine einmalige Chance im Leben
ist, um die Gesundheit Ihres Kindes
und Ihrer Familie zu schützen?

Rufen Sie uns an:

041 588 05 99
www.famicord.ch
kundendienst@famicord.ch

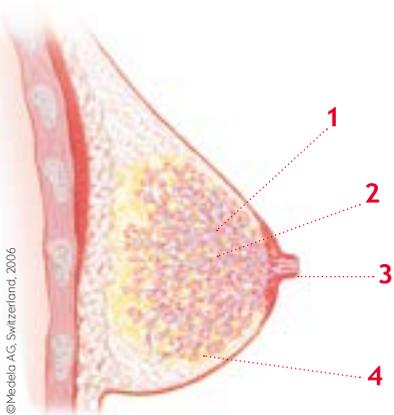
Jetzt registrieren
und Geschenk
erhalten



Sonnenschutzmassnahmen beachtet werden. Wenden Sie sich betreffend Einnahme und Dosierung von Vitamin D3 an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Veränderung der Brust

Die meisten Frauen bemerken in der Schwangerschaft ein Brustgrössenwachstum, sowie ein Dunklerwerden von Brustwarzen und Warzenhof. Einige Frauen beobachten in den letzten Monaten der Schwangerschaft das Austreten von Kolostrum (Vormilch). Kolostrum wird schon vor der Geburt gebildet und für spezielle Fälle kann es vorzeitig ausmassiert werden. Diese sogenannte präpartale Kolostrumgewinnung wird vor allem Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes empfohlen. Bei ihnen ist die Gefahr grösser, dass ihr Baby nach der Geburt an einer Unterzuckerung leidet. Um dies zu verhindern, wird Babys von Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes kurz nach der Geburt Nahrung verabreicht; idealerweise vorgängig gewonnenes Kolostrum



- 1) Milchgänge
2) Drüsengewebe
3) Milchausgänge
4) Fettgewebe

anstelle von künstlicher Säuglingsnahrung. Sind Sie an einer vorgeburtlichen Kolostrumgewinnung interessiert, dann lassen Sie sich das Gewinnen und Aufbewahren von Ihrer Hebamme oder einer Stillberaterin zeigen. Das Fehlen von sichtbarem Kolostrum ist keine Vorhersage für die Milchmenge während der Stillzeit und ist bei Ausbleiben kein Grund zur Besorgnis. Auch die Brustgrösse hat keinen Einfluss auf die spätere Milchmenge. Eine kleine Brust kann genauso viel Milch produzieren wie eine grössere. Die Brustwarzenform ist von Frau zu Frau verschieden. Normalerweise richtet sich eine Brustwarze bei Kälte auf. Bei einer Flachwarze geschieht dies manchmal wenig oder gar nicht. Wenn die Brustwarze eingezogen ist oder sich bei Berührung ins Brustgewebe zurückzieht, wird von einer Hohlwarze gesprochen. Hier kann eine spezielle Vorbereitung während der Schwangerschaft auf das Stillen hilfreich sein. Eine Stillberaterin kann Sie dabei unterstützen.

Die beste Vorbeugung vor wunden Brustwarzen ist das korrekte Ansetzen, daher müssen diese nicht durch Abhärtung auf die Stillzeit vorbereitet werden. Als Vorbereitung reicht es, wenn ab und zu Luft und kurz Sonne an die Brustwarze kommt. Wenn es angenehm ist, kann das Tragen des BHs weggelassen werden. Gegen das Eincremen, das Berühren und Abtasten der Brust, wie Sie es vielleicht bisher getan haben, spricht jedoch nichts. Vertraut werden mit der sich veränderten Brust hat den Vorteil, dass Sie Ihre Brust besser kennen lernen und Veränderungen nach dem Stillbeginn einfacher ertasten können.

Wenn Sie bei einem früheren Kind Stillprobleme hatten oder Sie das Gefühl haben, mit Ihrer Brust oder Brustwarze stimme etwas nicht, ist es sinnvoll, schon in der

Schwangerschaft Kontakt mit einer Fachperson aufzunehmen. Diese kann Sie bereits vor der Geburt beraten.

Auswahl der Geburtsklinik

Sicher werden Sie sich im Verlauf der Schwangerschaft Gedanken darüber machen, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im Kapitel Geburtsort. Im Hinblick auf das Stillen ist es sinnvoll, vorgängig abzuklären, welche «Stillkultur» in einem Spital gelebt wird. Viele Kliniken und Geburtshäuser bieten Führungen an, bei denen Informationen abgegeben werden und Fragen gestellt werden können. Stellen Sie nicht nur Fragen zur Geburt, sondern auch, ob und wie das Stillen unterstützt wird.

Vielleicht wünschen Sie schon während der Schwangerschaft ein erstes Gespräch mit einer Stillberaterin. Die meisten Kliniken und Geburtshäuser legen auf das frühestmögliche Stillen grossen Wert. Spitäler mit der UNICEF-Zertifizierung «Baby Freundliches Spital» bieten eine hohe Pflege- und Betreuungsqualität für Mutter und Kind und stärken damit die Mutter-Kind-Beziehung. Der sofortige Hautkontakt zwischen der Mutter und ihrem Neugeborenen nach der Geburt, die Unterstützung der Mutter beim ersten Anlegen des Babys an der Brust, das Rooming-in sowie die kontinuierliche Beratung in Still-, Ernährungs- und Entwicklungsfragen stärken die Bindung zwischen Mutter und Kind, fördern das Stillen und ermöglichen dem Neugeborenen einen bestmöglichen Start ins Leben. Schweizer

Medelas Keep Cool™ Collection
Cool. Nahtlos. Bügellos. Mitwachsend.

VON **95%** DER HEBAMMEN EMPFOHLEN!

Keep Cool™ Still- und Schwangerschafts-BHs mit integrierten Atmungszone und innovativer Quick-Dry-Technologie

*Produkttest im April 2024 mit 61 Schweizer Hebammen

Spitälern, die den Qualitätskriterien der «Baby Freundlichen Spital Initiative» (BFHI) der UNICEF und WHO entsprechen und sich zertifizieren lassen, verleiht UNICEF Schweiz für drei Jahre das Qualitätslabel «Baby Freundliches Spital». Zertifizierte Spitäler werden laufend auf die Einhaltung der Standards hin überprüft.

Stillstart

Direkt nach der Geburt wird Ihnen die Hebamme Ihr Baby auf die Brust legen oder Sie nehmen es selber zu sich. Durch das sogenannte «Bonding» – Haut auf Haut – werden die natürlichen Suchreflexe des Babys stimuliert. Das Baby beginnt die Brust zu suchen, dazwischen wird es immer



wieder Pausen machen. Auch nach einem Kaiserschnitt wird das Baby der Mutter so rasch wie möglich auf die Brust gelegt. Wenn es die Umstände nicht zulassen oder sich die Mutter nicht wohl fühlt, kann der Partner das Baby zu sich nehmen. Wenn Sie sich für die Ernährung Ihres Kindes mit Muttermilch entscheiden, wird Ihr Kind schon innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden nach der Geburt das erste Mal an der Brust saugen. Es erhält dabei eine sehr wertvolle Mahlzeit: Ein paar Tropfen Kolostrum. Dieses Kolostrum wirkt dank der vielen Abwehrstoffe wie eine «natürliche Impfung» für Ihr Kind. Das Saugen und das feinabgestimmte Zusammenspiel der Hormone lösen den Milchspendereflex aus: Die kleinen Muskeln um die Milchbläschen in Ihrer Brust ziehen sich zusammen und lassen die Milch fließen. Gleichzeitig zieht sich auch die Gebärmutter zusammen, wodurch die sogenannten Nachwehen ausgelöst werden. Dies unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter. Vor allem ab dem zweiten Kind wird das Zusammenziehen der Gebärmutter von vielen Müttern als «Bauchschmerzen» wahrgenommen. Bereits in der Schwangerschaft hat sich Ihre Brust unter dem Einfluss der Schwangerschaftshormone auf die Stillzeit vorbereitet. Durch das erste Saugen des Kindes an der Brust wird diese zur Milchbildung angeregt. In den ersten Tagen sollte Ihr Kind so oft wie es danach verlangt - ungefähr 8 bis 12 Mal pro 24 Stunden - gestillt werden, um die Milchbildung optimal aufzubauen. Die Nachfrage regelt so das Angebot an Nahrung und Sie beide können zu Experten im Stillen werden.

Das wiederholte und häufige Stillen – Neugeborene wollen auch in der Nacht gestillt werden – verkürzt die Zeit bis zum «Milch-

einschuss» resp. zur «initialen Brustdrüenschwellung».

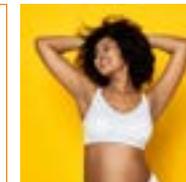
Diese Schwellung kündigt sich meist um den dritten bis fünften Tag nach der Geburt an. Viele Frauen bemerken neben dem Anschwellen eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit der Brüste. Haben Sie Beschwerden, so können wärmende Wickel vor dem Stillen (die Milch fliesst besser), in Kombination mit einer Brustmassage und kühlenden Kompressen danach, Linderung verschaffen. Oft hilft schon das Massieren der Brust, um die Milch zum Fließen zu bringen. Lassen Sie sich von dem Pflegepersonal auf dem Wochenbett oder Ihrer Hebamme beraten. Manche Frauen bemerken, dass sie in dieser ersten Zeit nach der Geburt oft scheinbar «grundlos» weinen, obschon sie eigentlich glücklich sein «sollten». Viele Frauen kennen

dieses Gefühl: Man spricht vom Babyblues. Der Babyblues klingt in den allermeisten Fällen nach ein paar Tagen von alleine ab! Ist dies nicht der Fall und empfinden Sie auch nach den ersten Tagen eine Traurigkeit oder eine Leere, sprechen Sie unbedingt mit einer vertrauten Fachperson.

Mit der initialen Brustdrüenschwellung verändert sich neben der Milchmenge auch die Zusammensetzung Ihrer Milch. Nach 10–14 Tagen spricht man von der reifen Muttermilch. Die Zusammensetzung der Milch passt sich optimal den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Stillen Sie weiterhin so oft, wie Ihr Baby dies möchte. Viele Kinder verlangen abends öfters die Brust. Eine Stillhäufigkeit von 8 bis 12 Mal pro 24 Stunden ist absolut normal. Gerade am Anfang (z.B. bei der initialen Brustdrüenschwellung)

medela 
THE SCIENCE OF CARE™

MEDELA – DEIN PERFEKTER BEGLEITER während der Schwangerschaft und Stillzeit



medela.com/de-ch



und in Phasen eines gesteigerten Bedarfs an Muttermilch kann es sogar noch mehr sein. Ihre Brust wird dadurch sehr gut ange-regt und erhält den Impuls, mehr Milch zu produzieren.

Stillen unterwegs mit mamamap

Stillen sollte an sich eine Selbstverständlichkeit sein, es ist jedoch auch ein Lernprozess für Mutter und Kind und benötigt manchmal einen gewissen Schutz und Ruhe. Mit mamamap findet man schnell und unkompliziert öffentlich zugängliche Stillorte in der Nähe.

mamamap für Smartphones oder als Web-App ist gratis: www.mamamap.ch



Zwillinge und Mehrlinge

Wenn Sie Zwillinge oder Mehrlinge erwarten, machen Sie sich vielleicht Gedanken, ob und wie Sie es schaffen, mehr als ein Kind zu stillen. Wenden Sie sich schon in der Schwangerschaft an eine Fachperson. Sie wird gerne mit Ihnen über die verschiedenen Möglichkeiten der Ernährung sprechen. Überlegen Sie sich zudem, welche Hilfe Sie nach der Geburt für zuhause anfordern können. Sie werden viel Zeit für die Ernährung und Pflege Ihrer Kinder benötigen.

Stillen und Beruf

Lassen Sie sich 4–6 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 oder welche geeigneten Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Das schweizerische

Arbeitsgesetz sowie die dazugehörigen Verordnungen enthalten explizite Vorschriften zum Schutz von stillenden Müttern am Arbeitsplatz. Stillende Mütter haben das Recht, Ihr Kind während der Arbeitszeit zu stillen oder Milch abzupumpen.

Im ersten Lebensjahr des Kindes gelten die Zeiten für das Stillen oder Abpumpen von Milch in folgendem Umfang als bezahlte Arbeitszeit:

- Bei einer täglichen Arbeitszeit von bis zu 4 Std.: mindestens 30 Min.
- Bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als 4 Std.: mindestens 60 Min.
- Bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als 7 Std.: mindestens 90 Min.

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

In der Praxis lassen 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? Informieren Sie sich vorgängig und überlegen Sie sich, ob Sie Ihr Kind am Betreuungsort stillen, ob es jemand zum Stillen vorbeibringen kann oder ob Sie Ihre Milch abpumpen möchten.

Rahel Oberholzer / Pflegefachfrau HF,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Quelle: Broschüre «Mutterschaft – Schutz der Arbeitnehmerinnen» vom Staatssekretariat für Wirtschaft SECO.

Hinweisschild für
stillfreundliche Orte



PHILIPS

AVENT



Weil Fürsorge Teamwork ist

2 von 3 Müttern haben jeden Tag weniger als 1 Stunde Zeit für sich. Daher ist es so wichtig, dass Mütter mehr unterstützt werden! Weil Fürsorge Teamwork ist und keine One-Woman-Show sein sollte.

Muttersein ist für viele das schönste Gefühl der Welt – man schenkt neues Leben und verspürt eine tiefe Liebe und Verbundenheit. Aber es ist eben auch nicht immer alles Frieden, Freude und Sonnenschein. Es gibt auch Zeiten, in denen Mütter an ihre Grenzen stoßen, sich überfordert oder erschöpft fühlen. In einer von Philips Avent in Auftrag gegebenen Studie** kam heraus, dass 61 Prozent der Mütter weniger als eine Stunde pro Tag für sich selbst haben und ganze 74 Prozent glauben, die gesellschaftlichen Erwartungen an sie seien in den letzten zehn Jahren gestiegen. Philips Avent möchte darum dazu aufrufen, Mütter mehr zu unterstützen.

Denn wie heißt es so schön? Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Weil Fürsorge Teamwork ist ... Um dies zu fördern, bietet Philips Avent seit mittlerweile 40 Jahren eine breite Palette an Produkten und Lösungen an, die das Teilen der Fürsorge erleichtern und dafür sorgen, dass die Pflege für alle funktioniert: Von elektrischen Milchpumpen über Videophone bis hin zur Schwangerschaft + App ist alles dabei. So können sich Mütter beruhigt und in aller Ruhe auch mal Zeit für sich nehmen. Und das ist überhaupt nicht egoistisch, sondern wichtig für das Wohlbefinden von Mutter und Kind – happy Mum, happy Kid. #ShareTheCare

Mehr Informationen unter: philips.ch/avent

Share the Care

Die **Nr. 1**
Marke
von Müttern
weltweit empfohlen*

* Basierend auf einer Online-Zufriedenheitsumfrage, die im Jahr 2023 weltweit mit 10.109 Nutzerinnen von Marken und Produkten für Mutter und Kind durchgeführt wurde. ** Insgesamt wurden 12.000 Mütter mit Kindern im Alter von 0–3 Jahren und 16.000 Teilnehmende aus der Allgemeinbevölkerung in folgenden Ländern befragt (je Land wurden 2.000 Teilnehmende aus der Allgemeinbevölkerung befragt): Deutschland, USA, Frankreich, Indien, Indonesien, Polen, Türkei, Brasilien. Das Stillen ist in den ersten 6 Monaten das Beste für das Baby

3.14 Krankheit eines Elternteils

Wenn ein Elternteil erkrankt, kommt meist Vieles ins Wanken, was im Alltag funktionierte.

Bei schwerer Krankheit kann es hilfreich sein, nebst der medizinischen Unterstützung auch Fachpersonen (Psycholog*innen, Familienberatungsstellen...) miteinzubeziehen, sodass alle Familienmitglieder mit ihren Sorgen und Bedürfnissen im Blickfeld bleiben. Eltern können z.B. mit einer Fachperson besprechen, mit welchen Worten und in welchen Momenten den Kindern auch belastende Informationen mitgeteilt werden.

Organisatorische Ebene

- Sich bewusst sein: Je jünger die Kinder umso herausfordernder und umso mehr Organisation braucht es.
- Hilfe annehmen und sich pragmatisch überlegen, wer könnte womit einspringen. Gewissen Eltern fällt es schwer, um Unterstützung zu bitten oder sich einzugestehen, dass sie es momentan nicht schaffen. In solchen Momenten hilft manchmal ein Perspektivenwechsel: Würden Sie Ihrem Nachbarn, Ihrer Schwester etc. in einer solchen Situation gern helfen? Oder stellen Sie sich vor, Ihr Kind ist erwachsen und fühlt sich so krank, wie Sie sich gerade fühlen. Würden Sie sich wünschen, dass es sich traut, um Unterstützung zu bitten? Wie kann es von Ihnen lernen, dies zu spüren und anzunehmen?
- Eine Liste erstellen, welche Personen an welchen Wochentagen Zeit haben und angefragt werden können, wer bereit wäre zu kochen, wer ein Auto hat etc.

Veränderungen bei der eigenen Haltung und Erwartungen

- Wenn es Eltern gelingt zu akzeptieren, dass es sich um eine aussergewöhnliche Ausgangslage handelt und sie das Gewohnte weder anstreben noch als Massstab nehmen, können sie ihre Erwartungen anpassen und Druck abbauen.
- Manchmal geht «Konsequenz in der Erziehung» und «gesund werden» nicht gleichzeitig. Indem Eltern den Kindern vorleben, wie sie ihre eigenen Grenzen ernst nehmen und priorisieren, leben sie ihren Kindern auch etwas Wichtiges und Wertvolles vor. «Das schaffe ich heute nicht» oder «Mir ist jetzt wichtiger, wieder zu Kräften zu kommen, als diesen Konflikt mit dir auszutragen, ausnahmsweise darfst du das jetzt.»
- Gerade in Momenten, in denen alles anders ist als gewohnt, ergeben sich für Kinder Möglichkeiten, neue Erfahrungen zu machen, selbständiger zu werden, Verantwortung zu übernehmen, aus Fehlern zu lernen und vielleicht sogar zu erleben, dass es sich schön anfühlt, fürsorglich zu sein.

Der gesunde Elternteil und die Kinder brauchen auch Aufmerksamkeit! Was hilft ihnen, einen Umgang mit der Verunsicherung und der Sorge zu finden? Dürfen sie noch fröhlich sein und wie gelingen unbeschwerte Momente? Worauf verzichten sie momentan und wie schaffen sie es? Was brauchen sie? Was wünschen sie sich? Bei all diesen Fragen gibt es keine richtigen und falschen Antworten, wichtig ist aber, dass sie gestellt und ernst genommen werden.

Martina Schmid / Beraterin Elternnotruf



Dein kostenloses Baby-Nachtlicht

Das Nachtlicht «Sternenhimmel» der Schweizer Paraplegiker-Stiftung gibt deinem Baby ein Gefühl von Sicherheit, so wie dir eine Mitgliedschaft bei der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung ein gutes Gefühl und im Ernstfall finanzielle Sicherheit gibt.

Bestell jetzt die Geschenkbox Felicitas-Junior und erhalte dein kostenloses Baby-Nachtlicht.




LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

1. Stehen Sie zu Ihren Gefühlen.
Zeigen Sie sich. Teilen Sie mit, wie es in Ihnen aussieht. Zumindest Ihrer Partnerin gegenüber. Scheuen und schämen Sie sich nicht, Unsicherheiten, Ängste und Schwächen zuzugeben. Denn genau darin liegt die Stärke. Denn sie zeigt Herz. Das schafft echte Verbundenheit.
2. Reden und fragen Sie.
Schweigen ist für einmal nicht Gold. Jetzt ist Zeit zum Reden. Verpassen Sie keine Gelegenheit, Ihrer Partnerin und anderen Vätern Fragen zu stellen und wichtige Sachen zu klären. Schaffen Sie jetzt die Klarheit, die Ihnen nach der Geburt eine Stütze sein wird.
3. Nutzen Sie die Ruhe.
Warten Sie nicht ab. Nutzen Sie die Zeit, die Sie haben. Für Gespräche und Vorbereitungen. Für sich als Eltern. Geniessen Sie Ihre Zweisamkeit in vollen Zügen. Und für sich selber. Tanken Sie die Kraft der Ruhe.
4. Lassen Sie Freude in Ihr Leben.
Freuen Sie sich so oft es geht. Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun. Freude ist ein echter Antreiber. Freude bringt Leichtigkeit. Und Freude verbindet. Grund genug, sie zu empfinden und zu streuen.
5. Vertrauen Sie sich.
Sie können das! Und Sie schaffen das. So wie ich und Millionen andere Väter auch. Niemand kann Ihnen sagen, was Sie wie zu tun haben. Das wissen nur Sie. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Gefühl und Ihrer Intuition leiten. Das beste Navigationsgerät überhaupt.

Geniessen Sie Ihre Reise ins Land der Väter, machen Sie möglichst viele Erfahrungen und nutzen Sie jede Minute, die Sie mit Ihrer Familie verbringen dürfen. Ich wünsche Ihnen von Herzen das Beste!
Und wenn ich als Vater eines gelernt habe und Ihnen mitgeben möchte, dann sind es diese Worte von Friedrich Schiller: «Nicht Fleisch und Blut, das Herz macht uns zu Vätern.»

Duri Sulser / WHY-Coach / durisulser.ch / Stäfa

Typ!

Papi sein – von Anfang an!



www.letsfamily.ch/papis



Mein Baby und der Schlaf...

Wie schläft dein Baby? Auf LetsFamily.ch erfährst du mehr über die kindliche Schlafentwicklung und erhältst Tipps die für entspannte Nächte sorgen.



Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

Kredite und Leasing

Wir leben in einer Zeit in der es möglich ist, einen Kredit für die Kinderzimmerausstattung oder für die Ferien aufzunehmen. Auch für Autos wird kaum mehr gespart, sondern sie werden mit einem Leasing finanziert. Das bedeutet, die Familie richtet sich nicht nach ihrem Einkommen, was die Ausgaben betrifft. Mit Krediten und Leasings wird der Rahmen des Möglichen erweitert. Das ist jedoch eine Täuschung. In Wahrheit wird der Rahmen verengt, weil nun hohe Fixkosten dauerhaft das Budget belasten.

Wird nach altmodischer Manier zuerst gespart und dann gekauft, so kostet das der Familie weniger Lebenszeit als im Nachhinein die Abzahlungs- bzw. Leasingraten zu bezahlen. Beachtenswert ist, dass oft nur noch die Finanzierung durch Kleinkredit und Kreditkarte einander gegenübergestellt wird. Sparen wird als weitere Option des Öfteren nicht einmal mehr in Erwägung gezogen.

Lebensform Ehe oder Konkubinats

Ob in einer Familie die Eltern im Konkubinats leben oder in einer Ehe, ist in Geldangelegenheiten ein grosser Unterschied. Aus der Regelung der Ehe im ZGB folgt der Grundsatz, dass beide gleichberechtigt wie auch gleichverpflichtet sind. Daraus folgt, dass alle Einnahmen zählen und zuerst das Wohl aller Familienmitglieder bei den Grundbedürfnissen zu sichern ist. Das sind die Bereiche Wohnen, Haushalt (Ernährung), Steuern, Kleidung, Gesundheit, Mobilität und Bildung. Für die persönlichen Auslagen (Kleider, Schuhe, Taschengeld, Coiffeur usw.)

der Eltern gilt, dass beiden ungefähr gleichviel zusteht. Je nach Familiensituation und Einkommen können zusätzliche Posten wie z.B. nicht berufsbedingte Kinderbetreuung, Neuanschaffungen, Ferien, Auto usw. hinzukommen. An einem positiven Resultat sind beide während der Dauer der Ehe gleich beteiligt. Wenn die Ehe im Budget konsequent umgesetzt wird, führt das zu einem Gleichgewicht in materieller Hinsicht.

Dem gegenüber steht das Konkubinats. Es bestehen keine gegenseitigen, durchsetzbaren Rechtsansprüche – ausser bei den Dingen die freiwillig, im Rahmen eines Vertrags, vereinbart werden. Daraus folgt die Aufteilung der Kosten in gemeinsame Posten (Wohnen, Haushalt, gemeinsames Kind) und nicht gemeinsame Kosten (Krankenkasse, Steuern, Auto, Ferien, Sparen usw.), ähnlich wie in einer WG.

Das führt in der Regel zu einem Ungleichgewicht materieller Hinsicht innerhalb derselben Lebensgemeinschaft. Das ist in sich anspruchsvoller und hat automatisch mehr Gesprächsstoff zur Folge, im Gegensatz zur Ehe. Nur wenn zwei Menschen aufeinandertreffen, deren wirtschaftliche Leistungsfähigkeit ungefähr gleich hoch ist und die sich Hausarbeit und Kinderbetreuung in etwa gleichem Ausmass teilen, entstehen annähernd gleich lange Spiesse.

Ein zweiter Punkt, der zu beachten ist, ist die Aufteilung von Familien- und Erwerbsarbeit. Bei beiden Lebensformen, Ehe und Konkubinats, hat die Aufteilung Konsequenzen in Bezug auf:

- Berufliche Weiterentwicklungsmöglichkeiten
- Sozialversicherungen (insbesondere Vorsorge)
- Unterhalt bei Trennung/Scheidung

gratis!

LetsFamily

swissmilk

Gratis Geschenkbox mit vielen tollen Angeboten!

Jetzt bestellen!

Dein kostenloser Löffel von SwissMilk

Kennst du schon unsere Geschenkbox Felicitas-Junior? Sie ist randvoll mit liebevoll ausgewählten Inhalten, praktischen Überraschungen und wertvollen Informationen für junge Familien. Eines unserer Highlights: der kostenlose Löffel von SwissMilk. Bestell jetzt deine Geschenkbox Felicitas-Junior und sichere dir deinen kostenlosen Löffel von SwissMilk – perfekt für die ersten Mahlzeiten deines kleinen Lieblings!

LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

Mehrausgaben

- Energiekosten: Kochen, Waschen
- Krankenversicherung: zusätzliche Kosten
- Kind, Unfall ein Elternteil
- Benzin: Mehrkilometer durch Mittagessen zuhause
- Haushalt/Nebenkosten: Mittagessen zuhause, Babynahrung, Windeln, Körperpflege
- Kleider: Wäsche für das Kind
- Selbstbehalt: Kosten für das Kind

Einsparungen

- Steuern: Einkommen sinkt, Familientarif, Kinderabzug
- Medien-Abos: gestrichen, nur noch Mitgliedschaften
- Auswärtige Verpflegung am Mittag: neu zuhause
- Persönliche Ausgaben und Taschengeld: gekürzt
- Geschenke: gekürzt

Fazit

Das Beispiel zeigt auf, dass das durchschnittliche Monatsbudget der Familie einen Fehlbetrag von CHF 710.– aufweist. Allerdings ist der 13. Monatslohn dabei noch nicht berücksichtigt. Der monatliche Fehlbetrag kann jedoch nur zum Teil mit dem 13. Monatslohn aufgefangen werden.

Die Mehrausgaben durch die Kinderkosten belasten das Budget im ersten Jahr noch nicht stark. Die Einsparungen können jedoch den Wegfall des Einkommens der Frau nicht auffangen. Der verbleibende Fehlbetrag ist zu hoch. Er kann durch den 13. Monatslohn auch nicht in genügendem Ausmass aufgefangen werden und führt zu dauerhaften Liquiditätsengpässen, die auf Grund ihrer

Höhe belastend sind. Ist das Paar in Bezug auf die eigenen Vorstellungen nicht flexibel, können sie spätestens, wenn das Ersparte aufgebraucht ist, nicht mehr alle Rechnungen fristgerecht bezahlen. Schulden wären die Folge. Dem Paar stehen nun verschiedene Möglichkeiten offen, das Budget ins Lot zu bringen.

Mit dem Verzicht auf das Auto, entsteht eine grosse Entlastung des Budgets. Beachtet werden muss, dass dafür Ausgaben für den öffentlichen Verkehr entstehen. Diese sind jedoch, wie bereits erwähnt, meistens wesentlich tiefer als die Ausgaben für ein Auto. Doch dies genügt noch nicht.

Eine andere Alternative ist, dass Frau Thaler berufstätig bleibt. Zu berücksichtigen ist dann, dass die Steuern wieder höher ausfallen und Kosten für die Kinderbetreuung entstehen. Eventuell gibt es auch weitere Kosten durch die Verpflegung am Arbeitsort und den Arbeitsweg. Findet die Familie eine Wohnung für CHF 1'500.– sinkt der Fehlbetrag nochmals um CHF 500.–.

Gibt das Paar auch das Auto auf, kann der Fehlbetrag ganz aufgefangen werden. Es bleibt sogar noch Geld übrig für das Busabonnement des Mannes. So steht der 13. Monatslohn wieder zur freien Verfügung für Unvorhergesehenes, Sparen oder Ferien. Für alle Varianten erstellen die Budgetberatungsstellen massgeschneiderte Budgets, so dass die Familie ihren Entscheid wohlüberlegt treffen kann.

Tanja Dürst / Projektleiterin Dachverband Budgetberatung Schweiz / Budgetberaterin bei der Schuldenberatung Glarnerland

 Weitere Informationen zum Thema: www.letsfamily.ch/budget

Jetzt
Tipps und
Vergünstigungen
entdecken

Wir unterstützen Familien rund ums Thema Finanzen.
Gut, gibt es unsere Budgettipps.



Mehr erfahren Sie unter zkb.ch/familien

 Zürcher
Kantonalbank

Versicherungen

Krankenversicherung

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) ist für alle Personen mit Wohnsitz in der Schweiz zwingend. Der umfassende Leistungskatalog dieser sogenannten «Grundversicherung» deckt alle notwendigen medizinische Leistungen.

Die Kassen übernehmen gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) die ärztliche Betreuung sowie die Hebammenleistungen während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett.

Im Rahmen der obligatorischen Grundversicherung sind die Kosten für die nachfolgenden Leistungen abgedeckt:

- Sieben Vorsorgeuntersuchungen und zwei Ultraschallkontrollen (Routineuntersuchungen in der 12.–14. und 20.–23. Schwangerschaftswoche). Bei Risikoschwangerschaft weitere Untersuchungen nach klinischem Ermessen.
- CHF 150.– für die Geburtsvorbereitung in Kursen (Durchführung durch Hebamme) oder für ein Beratungsgespräch mit der Hebamme.
- Kosten der Geburt, wenn diese von einer Ärztin/einem Arzt oder einer Hebamme zuhause, in einem Spital ambulant oder im Geburtshaus begleitet wird.
- Kosten der Geburt und des Aufenthalts in der allgemeinen Abteilung eines Spitals oder im Geburtshaus, sofern in der Spitalliste des Wohnkantons oder des Standortkantons aufgeführt. Vergütung erfolgt anteilmässig höchstens nach dem Tarif, der in einem Listenspital des Wohnkantons für die betreffende Behandlung gilt.

- Wochenbettpflege zuhause nach einer Hausgeburt, einer ambulanten Geburt im Spital/Geburtshaus oder nach der vorzeitigen Entlassung aus dem Spital/Geburtshaus. Vergütet werden max. 10 Hausbesuche durch die Hebamme in den 56 Tagen nach der Geburt, respektive 16 Hausbesuche nach Frühgeburt, Mehrlingsgeburt, bei Erstgebärenden und nach einem Kaiserschnitt.
- Drei Stillberatungen (durch eine Hebamme/ausgebildete Stillberaterin)
- Medizinische Nachkontrolle der Mutter

Gut zu wissen

- Ihre Krankenkasse darf auf den besonderen Leistungen bei Mutterschaft keine Kostenbeteiligung (Franchise, Selbstbehalt, Spitalkostenbeitrag) erheben.
- Ab der 13. Schwangerschaftswoche und bis acht Wochen nach der Geburt sind auch bei einer Erkrankung, die nicht in Bezug zur Schwangerschaft steht, die allgemeinen medizinischen Leistungen und die Pflegeleistungen von der Kostenbeteiligung befreit.
- Die Kontrolluntersuchungen während der Schwangerschaft, die vor der 13. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden, gehören zu den «besonderen Leistungen bei Mutterschaft» und sind von der Kostenbeteiligung befreit.
- Prüfen Sie die Arzt- und Spitalrechnungen. Wird Ihnen entgegen der geltenden gesetzlichen Regelung die Kostenbeteiligung belastet, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse und verlangen eine korrigierte Rechnung.

SWICA



Du bist in den besten Händen. Das ist unsere Hauptsache.

Ob Stillberatung, Rückbildungsturnen oder Babyschwimmen: SWICA beteiligt sich als verantwortungsvoller Gesundheitspartner aus den Zusatzversicherungen Completa Praeventa und Optima mit bis zu 800 Franken* pro Jahr an Kursen.



*Mehr erfahren:
[swica.ch/mutterschaft](https://www.swica.ch/mutterschaft)