



famigros

Schritt für Schritt ins Abenteuer Familie

Wir unterstützen frischgebackene Eltern mit einem Baby-Paket, vielen nützlichen Tipps und Angeboten. Mehr auf famigros.ch/baby

Grosse
Verantwortung

Kleiner
Fuss

MIGROS
macht meh für d'Schwiiz

Baby

LetsFamily



LetsFamily

Baby

Ratgeber und Begleiter für junge Eltern
Das erste Lebensjahr

MEDELA – DEIN PERFEKTER BEGLEITER während der Schwangerschaft und Stillzeit



Medela Family App
für die Milchpumpen Freestyle™
und Solo™ Hands-free

Lade die Medela Family App
kostenlos herunter



medela.ch




LetsFamily

Gratis Geschenkbox mit vielen tollen Angeboten!



Jetzt bestellen!

letsfamily.ch/geschenke

Ist dein Kind gerade vier geworden?

Das «family» Geschenkpaket 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.

Jetzt bestellen: www.letsfamily.club/family



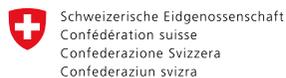
LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.



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
 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
 Bieri Marlies MAS, Geschäftsleiterin ElternLehre, Uetligen 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
 Guilloid 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 Babymassage
 Kaufmann Andrea, Koordinationsstelle «Tag gegen Lärm», Luzern
 Dr. med. Künzle Christoph, Ostschweizer Kinderspital, Zentrum für Kinderneurologie, St. Gallen
 Dr. Kurz Alex, Pfarrer, Rohrbach
 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
 Schaefer 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, Chefärztin 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
neu 2.7 NeuroSensitivität	51
2.8 Weinen und Schreien	54
neu 2.9 Stillen und Ernährung	61
2.10 Allergieprävention	86
2.11 Spielend die Welt entdecken	88
2.12 Förderung der Entwicklung	95
2.13 Zwillinge und Drillinge	98
2.14 Spital	100
2.15 Notfälle und Unfälle	101
2.16 Früherkennung von Krankheiten	115
2.17 Erkrankungen im Kindesalter	120
2.18 Komplementärmedizin	130
2.19 Impfungen	136
2.20 Allergien	143
neu 2.21 Kinesiotaping	150
2.22 Behinderung / Fehlbildung	152
2.23 Plötzlicher Kindstod (SIDS)	157
3 Mutter	160
3.1 Medizinische Nachkontrollen der Mutter	162
3.2 Wochenbett und Geburtsverarbeitung	164
3.3 Depressive Verstimmungen nach der Geburt	168
neu 3.4 Rückbildungs- und Beckenbodentraining	173
3.5 Gesunde Ernährung	176
3.6 Wenn aus Frauen Mütter werden	182
3.7 Partnerschaft	185
3.8 Familienplanung	187
4 Vater sein	190
4.1 Vater sein	192
5 Familie	200
5.1 Eltern	202
5.2 Alleinerziehende und Einelternfamilie	204
5.3 Geschwister	205
5.4 Grosseltern	207
5.5 Taufe und Kindersegnung	208
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

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:

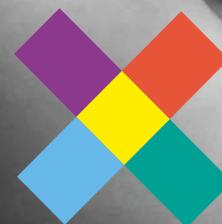
Tolle Wettbewerbe und Angebote für Familien. Melden Sie sich hier an:

www.letsfamily.ch/deals



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Meine Impfung Dein Schutz

Eltern und Bezugspersonen von Säuglingen impfen sich – und schützen damit die Kleinsten vor gefährlichen Krankheiten.

www.sichimpfen.ch
Impf-Infoline: 0844 448 448

 gegen Masern und Keuchhusten

Windeln wechseln – so geht's

Vorbereitung

Der Wickeltisch sollte sich an einem warmen, trockenen und sauberen Platz befinden. Als Unterlage eignet sich eine spezielle Wickelaufgabe 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 Babypflege-tuch. 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.

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 Windelentzündungen
- Bildet einen Schutzfilm auf der Haut und beugt Hautreizungen vor



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

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 Dermatitis) können eine Windeldermatitis verschlimmern.
- Bei gestillten Kindern kann auch bestimmte Nahrung der Mutter, über die Muttermilch, die Haut des Babys im Windelbereich angreifen.

Massnahmen

- Die Windeln häufig wechseln.
- Benutzen Sie keine Feuchttücher.
- Waschen Sie Ihr Baby mit warmem Wasser und einer milden Seife von vorne nach hinten und tupfen Sie die Haut mit einem weichen Tuch trocken.
- Wenn Sie bei trockener Haut eine ölhaltige Waschlotion verwenden, so sollten Sie die Haut anschliessend immer mit klarem Wasser abspülen und dann trocknen.
- Lassen Sie das Baby so oft wie möglich ohne Windeln «lufttrocknen».

Wenn sich die Symptome innert ein paar Tagen nicht verbessern, sich das Kind unruhig verhält oder sich Bläschen auf der Haut bilden, so konsultieren Sie Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.



Fehler, die Sie nicht machen sollten:
www.letsfamily.ch/fehlervermeiden

Milchschorf/Kopfgneis

Umgangssprachlich bezeichnet man als Milchschorf den krustigen Hautausschlag auf dem behaarten Kopfteil. Beim Milchschorf sind die Krusten gelblich, hart und können erste Anzeichen einer Neurodermitis sein. Es kann Juckreiz entstehen. Beim Kopfgneis hingegen sind die Krusten weicher und fetthaltig. Die Ursache ist häufig eine erhöhte Talgproduktion, auch seborrhoisches Ekzem genannt. Folgende Massnahmen können helfen:

- Milchschorf/Kopfgneis einölen mit Mandel- oder Oliven- oder Babyöl und längere Zeit einwirken lassen. Beim Baden die aufgeweichten Krustenränder mit einer Babyhaarbürste oder mit einem Schwamm sanft lösen und mit Wasser oder Babyshampoo waschen. Die Schuppen nicht abkratzen, weil so kleine Wunden entstehen, die sich entzünden können.
- Am besten täglich ein bis zweimal mit einer weichen Babybürste massieren, damit sich auf der Kopfhaut nicht starker Milchschorf/Kopfgneis bildet.
- Juckreiz lindern mit kühlen, feuchten Umschlägen.
- Die Fingernägelchen des Babys kurzhalten, damit sie beim Kratzen der juckenden Stellen die Haut nicht zusätzlich schädigen.

- Verbessern sich die Symptome nicht innerhalb von wenigen Wochen, so kontaktieren Sie Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.

Hautpflege

Die Babyhaut ist empfindlich und kann schnell mit leichten, meist harmlosen Rötungen reagieren, die von selbst wieder verschwinden.

Pflegeprodukte wie Öl, Lotionen oder Cremes sollten sparsam angewendet werden. Natürliche Produkte ohne Parfüm und Konservierungsmittel (z.B. Mandel-, Jojobaöl etc.) sind zu empfehlen, um allergische Reaktionen vorzubeugen.

Schützen Sie speziell im Winter das Gesicht Ihres Kindes mit einer fetthaltigen

Hautsalbe vor der Kälte. Cremes, die Wasser enthalten, sind dafür ungeeignet, weil das Wasser auf der Haut gefrieren kann.

Baden

Ein Neugeborenes zu baden, kann anfangs noch mit Stress verbunden sein – für Sie wie auch für Ihr Kind. Lassen Sie sich Zeit, um ein gemeinsames Ritual zu finden. Es kann auch abends gebadet werden. Wenn das Baby noch häufig schreit, beschränken Sie das Baden auf ein Minimum. Auch eine sogenannte «Katzenwäsche» (Gesicht, Falten und Gesäss) genügt vollständig. Mit der Zeit entwickelt sich bei vielen Kindern und Eltern aber der Spass am Baden. Dennoch reicht ein- bis zweimal pro Woche baden vollkommen aus.

NIVEA BABY

NATÜRLICH GEPFLEGTE HAUT
AB DER ERSTEN BERÜHRUNG

NEU

- 100% natürliches Mandelöl & Vitamin B5, C, E
- Hypoallergene Formeln*
- Hautverträglichkeit von Kinderärzten und Müttern bestätigt

*Parfüm und sonstige Inhaltsstoffe ohne potentiell allergene Inhaltsstoffe gemäss EU Kosmetikverordnung und SCCS opinion 1459/11

2.3 Babymassage

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.



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



Babymassage

- 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

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

Nun unterstützen Sie mit der einen Hand wiederum das Fussgelenk und streichen langsam mit der anderen Hand an der Aussenseite des Beins vom Fussgelenk zur Hüfte. Die äussere Hand löst dann die unterstützende ab und diese gleitet langsam vom Fussgelenk auf der Innenseite des Beins bis zur Leiste.

Wenn die Massage zu viel ist

Es gibt Momente, in welchen die Massage für Ihr Baby zu viel ist. Möglicherweise

verbindet es mit der Berührung am Fuss die unangenehmen Blutentnahmen, die es über sich ergehen lassen musste, vielleicht kitzelt ein bestimmter Griff oder es hat an diesem Tag einfach schon zu viele Sinneseindrücke erhalten. Haben Sie den Eindruck, dass Ihrem Baby die Massage zu viel ist, legen Sie einfach eine Hand auf die entsprechende Körperregion und lassen Sie sie für einige Minuten dort. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um Ihrem Kind zu zeigen, dass Sie seine Signale ernst nehmen.

*Sabrina Imfeld / Überarbeitet von
Wilma Amrein-Good / Schweizerischer
Verband für Babymassage / www.iaim.ch*

2.4 Babyschwimmen

Beim Babyschwimmen geht es um sanfte Wassergewöhnung und um die positiven Erfahrungen mit Wasser. Die Kleinsten sollen sich spielerisch und intuitiv mit dem Element Wasser vertraut machen können. Je nach Anbieter ist bereits im Alter ab ca. 10 Wochen, aber natürlich auch später, ein Babyschwimmkurs buchbar. Es wird meist darauf geachtet, dass die Gruppe klein gehalten wird, damit auf jede Person individuell eingegangen werden kann und eine familiäre und entspannte Atmosphäre entsteht. Eltern werden von einfühlsamen und erfahrenen Kursleiterinnen instruiert, wie sie das Baby mit sicheren Haltegriffen sanft durchs Wasser ziehen oder wie sie es animieren können, sich im Wasser zu bewegen und zu planschen.

Es wird vermittelt, wie das Baby lernt, sich mit einer Schwimmhilfe eigenständig im Wasser zu bewegen, zu strampeln und zu spielen. Das Kind erlebt in der nassen Umgebung ein ganz neues Körpergefühl. Es kann im Wasser mit der Schwerelosigkeit Reize erleben, die es in trockener Umgebung nicht erfahren kann. Ausserdem massiert der warme, weiche Wasserdruck und sorgt für Entspannung und er kräftigt die Muskeln und Gelenke des Babys.

Bindung stärken

Ein weiterer Bestandteil der Übungsstunden ist das Bonding. Bei dieser Erfahrung werden Berührungen gezielt eingesetzt, um die Bindung zwischen Eltern und Kind zu stärken und zu fördern. Babys geniessen die ungeteilte Aufmerksamkeit von Mami oder Papi sehr. In unserem hektischen Alltag bietet

dieser Kurs auch eine Auszeit für Eltern, bei dem es nicht darum geht, möglichst schnell etwas zu erreichen, sondern sich ganz bewusst Zeit für einander zu nehmen und die Bedürfnisse des Kindes wahrzunehmen.

Utensilien für den Kurs

Es empfiehlt sich, eine Aquawindel, Frottiertücher, einen Babybademantel und etwas zum Essen/Trinken, für danach mitzunehmen. Da die Bewegungen im Wasser anstrengend sind, wird das Baby nach dem Kurs hungrig und müde sein.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch



**AN ÜBER
50 STAND-
ORTEN!**

BABY- UND KINDERSCHWIMMEN

ab 10 Wochen bis 4 Jahre

- Unterricht nach der einzigartigen Methode Iris Augsburgs
- Förderung der Bewegungsfreude
- Sanfte Wassergewöhnung
- Stärkung der Eltern-Kind-Bindung



Online anmelden
www.firstflow.ch



LetsFamily.ch

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 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.

Schlaf-Rituale

Eine Spieluhr, Musikdose oder besser noch ein Schlaflied, das die Mutter oder der Vater dem Kind vorsingen, können mögliche Rituale vor dem Einschlafen sein und setzen feste Abläufe. Dazu sanftes Streicheln erleichtert dem Baby den Übergang zum Schlaf und gibt ihm Sicherheit. Ein älteres Kind mag vielleicht eine beruhigende Geschichte hören oder ein Bilderbuch anschauen.

Versuchen Sie Ihr Baby anfangs möglichst im Bett zu lassen. Berühren Sie es mit der Hand. Sprechen Sie leise zu ihm oder singen Sie ihm ein Schlaflied vor. Sie zeigen ihm damit, dass alles in Ordnung ist. Vermeiden Sie laute Geräusche und Licht. Wickeln Sie

Ihr Kind nachts nur bei Bedarf. Oft schlafen Kinder von selbst wieder ein.

Ebenfalls ist es wichtig, Ihr Kind abends möglichst wach ins Bett zu legen, so dass es lernt, alleine einzuschlafen. So fällt es ihm leichter, in einer nächtlichen Wachphase alleine wieder einzuschlafen. Bei anhaltenden Schlafproblemen kann das Führen eines Schlafprotokolls sinnvoll sein. Informieren Sie sich dafür bei Ihrer Mütter- und Väterberatung.

 Babys Schlaf: Die 10 besten Tipps!
www.letsfamily.ch/schlaf

Schlafplatz des Kindes

Nachts sollte Ihr Baby einen festen Schlafplatz haben. Dies erleichtert ihm das Ein- und Durchschlafen. Wo dieser Schlafplatz ist, hängt von Ihren persönlichen Bedürfnissen und Vorstellungen ab. Wenn das Kind im eigenen Zimmer und Bett einschläft, bekommen Sie als Eltern wahrscheinlich mehr Schlaf. Denn Babys wachen nachts häufig auf, blicken sich ein bisschen um und schlafen wieder ein. Das müssen die Eltern nicht unbedingt bemerken. Schläft das Baby in Ihrem Zimmer, ist es eher zu erwarten, dass Sie von diesen nächtlichen Bewegungen des Babys aufwachen. Ein Kompromiss könnte sein, dass der Vater auch einen Teil seiner Nachtruhe «opfert», das Baby zum Stillen



medela THE SCIENCE OF CARE™

HANDS-free

Die nächste **herausragende Generation des Abpumpens**

NEU

Freestyle™ HANDS-free

Solo™ HANDS-free

-  ANATOMISCHES DESIGN
-  LEICHT UND KOMFORTABEL
-  3 TEILE, EINFACH ZU REINIGEN
-  150 ML FASSUNGSVERMÖGEN
-  VERBINDBAR MIT DER MEDELA FAMILY APP
-  PASST IN DIE MEISTEN STILL-BHS
-  DISKRET
-  SCHWEIZER DESIGN

Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, www.medela.ch

Nähe mit zu vielen verschiedenen Reizen einhergeht.

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 wohlthuenden 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 Entwick-

lungsfähigkeit 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

können helfen. Manchmal reagiert ein Kind auch auf etwas, 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 Flaschnahrung 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®



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 hervorragend zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken.



www.viburcol.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

ebi-pharm ag – 3038 Kirchlintach.

Strapazierte Nerven

Manchmal scheint das Baby nicht mehr mit Schreien aufhören zu wollen. Sie haben alles Mögliche ausprobiert und sind langsam aber sicher mit Ihrem Latein am Ende. Sie sind müde und erschöpft und immer mehr auch verzweifelt und frustriert. Auch die geduldigsten und liebevollsten Eltern können angesichts eines unaufhörlich weinenden Säuglings an ihre Grenzen kommen und ein Gefühl der Unzulänglichkeit und Wut auf das Baby entwickeln. In dieser Situation ist es wichtig, dass Sie für sich einen Ruhepunkt finden und den Teufelskreis stoppen. Ihr Kind wird durch Ihre Unruhe und Gereiztheit nämlich noch aufgebrachter, was Sie wiederum fast zur Verzweiflung bringt. Haben Sie Ihre Familie, Freunde oder Bekannte und nette Nachbarn in der Nähe, so fragen Sie diese, ob Sie ein paar Stunden auf das Baby aufpassen können, um sich eine Erholungspause zu ermöglichen. Haben Sie den Mut, um diese wichtige Hilfe zu bitten! Sind Sie hingegen alleine, dann legen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal in sein Bettchen und lassen Sie es weinen. Verlassen Sie das Zimmer, um sich zu beruhigen. Vielleicht nützt Ihnen frische Luft auf dem Balkon, entspannende Musik oder Sie rufen eine Ihnen vertraute Person an. Oftmals hilft auch ein Spaziergang und das Baby beruhigt sich im Kinderwagen.

Auf keinen Fall dürfen Sie Ihr Kind schütteln oder schlagen! Babys und Kleinkinder haben schwache Nackenmuskeln und können

ihren Kopf nicht selber halten. Werden sie heftigen Bewegungen ausgesetzt, kann dies nachhaltige Schäden zur Folge haben oder das Kind kann sogar sterben.

Wenn Sie das Gefühl bekommen, die Lage nicht mehr im Griff zu haben und sich davor fürchten, dass es zu einer Eskalation kommen könnte, suchen Sie unbedingt das Gespräch mit Ihrem Partner, einer Freundin oder Ihren Eltern. Auch Ihre Mütterberaterin und Ihre Ärztin/Ihr Arzt sind mit diesem Problem häufig konfrontiert und können Ihnen weiterhelfen. Scheuen Sie sich nicht, über Ihre Gefühle mit einer Ihnen vertrauten Fachperson zu reden. Auch der Elternnotruf oder spezielle Anlaufstellen können Sie unterstützen.

Zu guter Letzt wird es Sie vielleicht erleichtern zu wissen, dass das Schreien Ihres Kindes spätestens mit seinen ersten Plauder- und Gehversuchen markant abnehmen wird!

Cornelia Rebsamen /
dipl. Homöopathin hfnh/HVS / Luzern /
www.homoeopathie-rebsamen.ch

Achtung!

Schütteln Sie niemals Ihr Baby:



letsfamily.ch/schuetteltrauma



2.9 Stillen und Ernährung

Stillen

Vorbereitung auf die Stillzeit

Die meisten Frauen bemerken in der Schwangerschaft ein Brustgrössenwachstum, sowie ein Dunklerwerden (Pigmentierung) von Brustwarzen und Warzenhof. Einige Frauen beobachten in den letzten Monaten der Schwangerschaft das Austreten von Kolostrum (Vormilch). Kein sichtbares Kolostrum vor der Geburt 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. Muttermilch enthält alles, was Ihr Kind zum Wachsen und Gedeihen braucht (u.a.

Wasser, Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine, Eisen, Immun- und Abwehrstoffe) und ist deshalb die beste Nahrung für Ihr Kind. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt in den ersten sechs Monaten eine ausschliessliche Ernährung mit Muttermilch. Zudem wird empfohlen, das Kind ab dem siebten Monat bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus zusammen mit einer altersgerechten Beikost weiter zu stillen. Stillen ist die natürliche Ernährungsform für einen Säugling, aber nicht jede Mutter fühlt sich damit wohl. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Zu stillen oder nicht zu stillen ist eine sehr persönliche Entscheidung, soll und darf von jeder Frau individuell getroffen werden.

einfachen Pumpe dauert es 10–15 Minuten pro Brust, also insgesamt 20–30 Minuten. Beim einzelnen Abpumpen können Sie die Seite auch mehrmals wechseln, sobald die Milch nicht mehr gut fliesst. Dadurch wird die Milchproduktion besser angeregt. Auch bei mehrmaligem Brustseitenwechsel verändert sich die gesamte Pumpzeit nicht.

 Stillzeit – so können Väter unterstützen:
www.letsfamily.ch/stillzeit

Aufbewahrung der Milch

Bewahren Sie die abgepumpte Milch in ausgekochten Kunststoff- oder Glasgefässen auf. Haltbarkeit für frisch abgepumpte Muttermilch:

- 3–4 Stunden bei Raumtemperatur
- 3–5 Tage bei 0–4 °C im Kühlschrank
- 3–4 Monate im Tiefkühlabteil des Kühlschranks
- 6 Monate im Tiefkühler bei mind. –18 °C

Frieren Sie die abgepumpte Milch in kleinen Mengen von 60 bis 120 ml ein. Lassen Sie im Gefäss zirka 2 cm Platz, damit sich die Milch beim Einfrieren noch ausdehnen kann, ohne dass der Behälter platzt. Versehen Sie die aufzubewahrende Milch mit dem Abpumpdatum.

Wird die Milch benötigt, stellen Sie die am längsten gefrorene Milch zum Auftauen in ein warmes Wasserbad oder 24 Stunden vor Gebrauch in den Kühlschrank. Aufgetaute Muttermilch kann wie folgt aufbewahrt werden:

- ungeöffnetes Gefäss, 24 Stunden bei 0–4 °C im Kühlschrank
- geöffnetes Gefäss, 12 Stunden bei 0–4 °C im Kühlschrank

Erwärmen Sie die Milch in einem 37 °C warmen Wasserbad. Muttermilch sollte nicht aufgekocht werden, da dadurch wichtige Bestandteile verloren gehen. Das Aufwärmen der Milch in einer Mikrowelle ist aufgrund der Verbrühungsgefahr, welche durch die unregelmässige Erhitzung entsteht, nicht empfehlenswert. Der Rest von erwärmter Muttermilch muss weggegossen werden.

Täglich Vitamin D3 für Säuglinge

Vitamin-D-Mangel ist in Europa, hauptsächlich aufgrund der geringen Sonnenexposition, weitverbreitet. Pädiatrie Schweiz (SGP) empfiehlt in den ersten Lebensjahren eine tägliche Vitamin-D3-Zugabe für alle Kinder, gestillte, wie nicht gestillte. Da Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonne ausgesetzt sein sollten, kann ihr Körper aufgrund von fehlendem Kontakt der Haut mit Sonnenlicht nicht genug Vitamin D3 bilden. Babys und Kleinkinder haben überdies noch eine sehr dünne und empfindliche Haut und deren Schutzmechanismen sind in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt, deshalb müssen besondere Sonnenschutzmassnahmen beachtet werden. Wenden Sie sich betreffend Einnahme und Dosierung von Vitamin D3 an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Frühgeborene

Für frühgeborene Kinder ist es besonders wichtig, dass sie Muttermilch erhalten. Mütter frühgeborener Kinder produzieren eine in der Zusammensetzung auf ihre Kinder angepasste Milch. Diese wird auf der Frühgeborenenabteilung je nach Bedürfnis des Kindes mit wichtigen Zusätzen ergänzt. Wenn Sie nach der Geburt von Ihrem Kind getrennt sind: Beginnen Sie möglichst bald mit dem Abpumpen der Milch. Dadurch wird die

Stimulation der Brust gewährleistet (siehe «Abpumpen der Milch»). Der Hautkontakt, bei dem Ihr Kind auf Ihrer nackten Brust liegt – in der Klinik wird dafür oft der Ausdruck «Känguruhen» verwendet – ermöglicht es ihm, Ihren Körpergeruch kennen zu lernen und ist auch eine wichtige Unterstützung für den Stillerfolg. Frühgeborene ermüden beim Trinken schneller als termingeborene Babys. Bevor Sie Ihr kleines Kind anlegen, ist es deshalb wichtig, den Milchfluss (Milchspendereflex) mit einer Brustmassage auszulösen oder etwas Milch auszustreichen oder abzupumpen (siehe «Brustmassage und Gewinnen der Milch»). Dadurch wird eine volle, pralle Brust etwas weicher und das Baby kann die Brustwarze und den Warzenhof besser in den Mund nehmen.

Stillen und mobil 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



Stillen und Berufstätigkeit

Viele Frauen kehren nach ihrer Geburt und dem Mutterschaftsurlaub an ihren Arbeitsplatz zurück. Berufsleben und Familie unter einen Hut zu bringen ist eine echte Herausforderung.

Die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie Ihre

Stillbeziehung beenden müssen. Vielleicht möchten Sie Ihre Milchproduktion gerne voll aufrechterhalten, vielleicht ist es für Sie angenehmer, das Stillen nur teilweise fortzuführen, oder aber Sie entscheiden sich, ganz abzustillen. Auch hier gilt es eine individuelle Lösung zu finden. Jede Frau darf für sich selber entscheiden, welche Möglichkeit für sie, ihr Kind und ihre Familie am besten passt.

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.

Hinweisschild für stillfreundliche Orte



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 Chef oder Ihrer Chefin. 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. Es gibt Wirkstoffe, welche 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 abgestellt 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 auftauchen, suchen Sie das Gespräch mit Fachpersonen. Sie können Ihnen zu diesen Hilfsmitteln Auskunft geben.

Rahel Oberholzer / Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Sibylle Lüpold / Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Gründerin von 1001kindernacht®

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

medela 
THE SCIENCE OF CARE™

MEDELA – DEIN PERFEKTER BEGLEITER während der Schwangerschaft und Stillzeit



Flaschenernährung

Es gibt individuelle Gründe, warum eine Mutter nicht stillen kann oder will. Manche Mütter möchten voll stillen, doch die Muttermilchproduktion ist nicht ausreichend. Oder die Mutter entscheidet sich bewusst für eine Säuglingsmilch aus der Flasche. Bewusste Entscheide sind oft mit einem schlechten Gewissen verbunden – muss nicht sein.

Bei der industriell hergestellten Säuglingsmilch wird auf grösste Sorgfalt und beste Qualität geachtet, sie wird fortlaufend überprüft und verbessert. Eine Mutter, die ihr Baby mit der Flasche ernährt, kann zu ihrem Kind genauso eine intensive Beziehung aufbauen, wie eine stillende Mutter.

Ist die Muttermilch nicht ausreichend und Sie möchten trotzdem weiter stillen, ist es möglich, die industriell hergestellte Säuglingsmilch als Ergänzung zur Muttermilch anzubieten. Wählen Sie einen Sauger mit dem Ihr Baby ruhig, gleichmässig und langsam trinken kann. Um die Milchproduktion genügend anzuregen, stillen Sie jeweils bevor Sie die Flasche anbieten. Es gibt Babys die vielleicht nicht sofort mit der Flasche trinken wollen oder können.

Die Mütter- und Väterberatung oder Stillberatung kann Sie dabei unterstützen, falls Sie Fragen oder Unsicherheiten mit der Umstellung oder Handhabung von Säuglingsmilch haben. Sie kann Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Milchverabreichung aufzeigen.

Das Sättigungsgefühl des Kindes stellt sich erst nach 20 bis 30 Minuten ein. Daher ist es wichtig, dass die gesamte Nahrungsaufnahme so lange dauert und Ihr Kind somit nach dem Trinken satt und zufrieden ist und es sein Saugbedürfnis befriedigen konnte. Um

Verdauungsstörungen vorzubeugen, ist es sinnvoll, die Säuglingsmilch schrittweise einzuführen. Wenn Sie denken, dass Ihr Kind die Säuglingsmilch nicht verträgt, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt oder die Mütter- und Väterberatung. Es gibt verschiedene Säuglingsmilchprodukte. Beginnen Sie immer mit einer Anfangsmilch. Diese ist in der Zusammensetzung für die ersten Monate besser geeignet. Die Trinkmenge und die Anzahl der Flaschenmahlzeiten sind sehr individuell und hängen von der Entwicklung des Kindes und seines Wachstums ab. Die auf der Milchpackung empfohlene Tagesmenge dient als Richtlinie. Verwenden Sie zur Zubereitung immer den beigelegten Original Messlöffel. Das angegebene Verhältnis von Pulver und Wasser sollte eingehalten werden. Zu dick angerührte Milch kann zu vermehrtem Durst oder zu Verstopfung führen. Denken Sie, dass Ihr Kind zu wenig gesättigt ist oder zu wenig Milch trinkt, so wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberatung.

Flaschenkauf

Möchten Sie anstelle einer Glasflasche eine aus Kunststoff verwenden, ist folgendes zu beachten: Die Flasche sollte Bisphenol-A-frei (Chemikalie) sein. Seit Mai 2017 ist in der Schweiz Bisphenol-A zur Herstellung von Schoppenflaschen verboten. Die entsprechenden Flaschen sind mit «Bisphenol-frei» oder «bfree» gekennzeichnet. Woraus der Kunststoff besteht, ist auch an der Zahl im dreieckigen Recyclingsymbol ersichtlich: Die Zahlen 01 bis 06 sind Bisphenol-A-frei, 07 kann Bisphenol-A enthalten. Weitere Informationen zu Bisphenol-A finden Sie auf der Internetseite vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) unter www.bag.admin.ch.

Perfekt abgestimmtes Eisen-Präparat

Eine ideale Kombination von Wirksamkeit, Verträglichkeit und Convenience für mehr Energie.

- ✓ Angenehmer Geschmack
- ✓ Ohne Wasser einnehmbar
- ✓ Sehr gut verträglich
- ✓ Hohe Bioverfügbarkeit
- ✓ Effiziente neue Formulierung
- ✓ Ideal für Schwangere



drduenner.com



Postpartel®

Nach der Geburt und in der Stillzeit bestens versorgt mit Nurilia.

Nach der Geburt wieder in Form kommen:

- ✓ Optimale Kombination von Vitaminen, natürlichen Extrakten und Mineralstoffen
- ✓ Unterstützt Körper und Psyche bei der Regeneration
- ✓ Für mehr Energie im Alltag
- ✓ Für die Haare und Nägel



nurilia.ch

Familientisch

Nach 9–12 Monaten

Frühestens nach neun Monaten kann Ihr Kind schwach gewürzte und salzarme Kost am Familientisch mitessen. Sind bereits Zähne vorhanden, so ist es von Vorteil, wenn Sie Ihr Kind ausgiebig zum Kauen anregen. Grosse Appetitschwankungen gehören zu den normalen Ernährungsgewohnheiten gesunder Kinder. Je älter die Kinder sind, umso deutlicher werden diese täglichen Unterschiede. Zeigt Ihr Kind über längere Zeit auffällige Ernährungsgewohnheiten, so ist es wichtig, dass Sie diese mit Ihrer Mütter- und Väterberatung oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen.

Essen hat nichts mit Leistung zu tun. Loben oder tadeln Sie Ihr Kind nicht aufgrund seiner Essensmenge. Loben Sie es vielmehr für seine Versuche, das Essen selbstständig einzunehmen oder auch mal etwas Neues zu probieren.

Nach 12 Monaten

Spätestens jetzt sollte Ihr Kind mit Ihnen zusammen am Familientisch sitzen. Beginnen Sie nun, Ihr Kind an das Trinkglas und die Tasse zu gewöhnen. Die Zahnärztinnen/-ärzte empfehlen, bei der Ernährung des Kindes nach dem ersten Geburtstag auf die Flasche zu verzichten. Bieten Sie dem Kind einen Teil seiner gewohnten Morgen- und Abendflasche in der Tasse an. So gelingt ihm der langsame Übergang von der Flasche zur Tasse einfacher.

Milch und Milchprodukte

Kuhmilch kann ab 12 Monaten unverdünnt verabreicht werden.

Ab dem 7. Monat kann Naturjoghurt ein bis zwei Mal in der Woche als Zusatz zu Früchte- und Getreidebrei gegeben werden.

Für eine bessere Eisenaufnahme durch die Nahrung ist es wichtig, dem Gemüse-Fleischbrei Vitamin C haltigen Fruchtsaft, z.B. Orangensaft, beizufügen und mindestens zwei Breie am Tag ohne Milch zu geben. In der Säuglingsnahrung nicht geeignet sind Quark wegen seines hohen Eiweissgehaltes und Früchte- oder sogenannte Kinderjoghurts wegen des teilweise sehr hohen Zuckergehaltes.

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 Menus. 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,

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.ch/baby



swissmilk

der Verdacht «Autismus» im Raum. Lea gab uns in dieser schwierigen Zeit Halt und bestärkte mich als Mutter. Mithilfe von sprachbegleitenden Gebärden und Piktogrammen konnte David seine Bedürfnisse ausdrücken und wir besser auf ihn eingehen. Miteinander fanden wir Wege mit Davids herausforderndem Verhalten umzugehen und ihn zu fördern. Lea ermutigte uns, David in einer Spielgruppe anzumelden. Sie begleitete diesen Schritt und stand der Leiterin bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite. Mittlerweile sind wir zuversichtlich, dass wir die nächsten Meilensteine auch ohne Lea meistern.

Heilpädagogische Früherziehung

...ist ein freiwilliges Angebot, das es schweizweit bereits seit gut 50 Jahren für Kinder mit Entwicklungsverzögerungen, -gefährdung oder Behinderungen ab Geburt bis maximal zwei Jahre nach Schuleintritt gibt. Die Früherzieher/innen fördern das Kind im familiären Rahmen ganzheitlich und unterstützen die Familie bei den alltäglichen Herausforderungen. Früherziehende beraten Kitas oder Spielgruppen und begleiten den Übergang in den Kindergarten. Die Kosten übernehmen die Kantone bzw. Schulgemeinden. Eine Anmeldung erwirken Kinderärzte bzw. Schulpsychologische Dienste oder die Eltern. Mehr Infos: www.frueherziehung.ch.

Sabine Lenherr-Fend / diplomierte Kindergartenpädagogin / Erziehungswissenschaftlerin



Gratis Baby-Nachtlicht im Wert von Fr. 20.-

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 das Geschenkpaket Felicitas-Junior und erhalte dein kostenloses Baby-Nachtlicht.

Jetzt bestellen: www.letsfamily.club/sps



LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.



Die Inhalte der Geschenkboxen können variieren.

Erziehung zum präventiven Gefahrenbewusstsein (Sicherheitserziehung), technische Sicherheitsmassnahmen sowie Verordnungen und Gesetze sind die drei Stützen der Prävention. So sind zahlreiche Sicherheitsartikel z.B. für Steckdosen, Herdschutz, Treppengitter, Kantenschutz, Tür- und Fensterriegel als wichtige Hilfsmittel erhältlich, die von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) in ihrer Kinderpost altersspezifisch empfohlen werden. Als Beispiele für Gesetze und Verordnungen seien solche über Spielzeugsicherheit oder Kindersitze in den Fahrzeugen erwähnt.

Sturzunfälle und Hirnerschütterung

Die Art der Sturzunfälle ist altersabhängig. Im ersten Lebensjahr sind es häufig Stürze vom Wickeltisch oder vom Bett, später von der Treppe und vor allem von Spielplatzgeräten. Sehr abzuraten ist von «Lauflehnhilfen» oder «Babywalkern» für Kinder im ersten Lebensjahr. Die Kinder bewegen sich darin gefährlich weit über ihre motorischen Fähigkeiten hinaus – das führt immer wieder zu Unfällen mit schweren Verletzungen. Kinder toben sich gerne auf dem Trampolin aus. Dabei kommt es leider zu sehr vielen Unfällen. Die Verletzungen reichen von einfachen Knochenbrüchen bis zu schwerwiegenden Rücken- und Kopfverletzungen. Kleinkinder sind auf dem Trampolin besonders durch Kollisionen mit grösseren Kindern gefährdet. Die Verletzungen bei Sturzunfällen umfassen vor allem Hirnerschütterungen (Commotio), Prellungen und Verstauchungen, Knochenbrüche (Frakturen), oberflächliche Verletzungen der Haut

sowie eine Gruppe von anderen seltenen Verletzungen.

Kleine Kinder schlagen sich den Kopf häufig an, was glücklicherweise oft keine schwerwiegenden Folgen hat. Sie sollten dann folgende Massnahmen ergreifen: Bei leichteren Stürzen auf den Kopf entsteht meist eine «Beule». Kühlen Sie diese für 10 Minuten (z.B. mit Eis). Beobachten Sie das Kind sorgfältig und vergewissern Sie sich, dass es sich in den darauffolgenden Stunden und Tagen normal verhält.

Ärztliche Hilfe ist nötig:

- wenn es bewusstlos wird
- wenn es aus der Nase, den Ohren oder dem Mund blutet
- wenn es nach dem Ereignis mehrmals erbricht
- wenn die Pupillen der beiden Augen verschieden gross sind
- wenn das Kind eine Erinnerungslücke (je nach Alter) hat
- wenn der Sturz aus besonders grosser Höhe erfolgte (z.B. aus dem offenen Fenster oder vom Balkon runter)

Bei Verletzungen von Knochen und Gelenken gilt es allgemein, das Kind zu beruhigen, die betroffene Stelle ruhig zu lagern, eventuell zu polstern, warm zu halten und keine Bewegungs- oder Belastungsversuche anzustellen. Wenn die Schmerzen nicht innerhalb von 30 Minuten deutlich besser werden, sollte auf jeden Fall eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden.

Innere Verletzungen (besonders im Bauch) sind nach Fahrradunfällen nicht selten, wenn das Kind mit dem Bauch in den Fahrrad-Lenker stürzt. Äusserlich sieht man nur wenig, aber innerlich können Milz, Leber, Bauchspeicheldrüse oder Nieren verletzt

Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.



DESINFIZIERT UND HEILT.

Bepanthen® MED Plus desinfiziert und heilt kleine Wunden.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

STÜRZEN
IST
LERNEN

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



(mindestens 10 Minuten) gespült und sofort eine Ärztin/ein Arzt konsultiert werden.

Vergiftungen

90% aller Vergiftungsunfälle betreffen Kleinkinder im Alter von einem bis fünf Jahren. Sie erfolgen beinahe immer aus Neugier und weil Kleinkinder meist alles in den Mund nehmen. Unter Vergiftung wird allgemein jede Aufnahme eines Stoffes verstanden, der nicht als Nahrungsmittel dient. Je zirka 30% der Vergiftungsfälle sind auf Medikamente (die nicht für Kinder bestimmt sind, oder die in zu hoher Dosis eingenommen wurden) beziehungsweise auf Haushaltchemikalien wie Putzmittel usw. zurückzuführen. Aber auch Gegenstände wie Pflanzen, Kosmetika und vieles mehr wecken das Interesse der Kinder. Bei älteren Kindern steht nicht mehr die Neugier, sondern das Nachahmen der Erwachsenen im Vordergrund. Diese zeigen den Kindern täglich, wie man Tabletten schluckt, Alkohol trinkt oder raucht.

Symptome

Die allgemeinen Vergiftungserscheinungen äussern sich in Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel, Erregungszuständen, Verwirrheitszuständen, Beschleunigung oder Verlangsamung des Pulses, Blässe, Rötung, Hitzegefühl, Bewusstseinstörung bis Bewusstlosigkeit, Schock und Atemnot bis Atemstillstand.

Erste Massnahmen

Bewahren Sie Ruhe! Handeln Sie überlegt und nicht übereilt. Rufen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder das Tox Info Suisse (www.toxinfo.ch) über die

Nr. 145 oder 044 251 51 51 an. Vorher sollten Sie sich aber folgende Fragen bezüglich des Vergiftungsereignisses stellen:

- Wer? – Alter, Geschlecht und Gewicht des Kindes.
- Was? – Alles, was Sie über das eingenommene Mittel und die Einnahme wissen.
- Wie viel? – Versuchen Sie die eingenommene Menge abzuschätzen.
- Wann? – Berechnen oder schätzen Sie die Zeit seit der Einnahme.
- Was noch? – Beschwerden des Kindes, erste Zeichen, erste Massnahmen.

Als Erste-Hilfe-Massnahme kann folgendes getan werden: Wenn das Kind wach ist und ein Gift verschluckt wurde, soll in der Regel 1–2 dl Wasser, Tee oder Sirup zu trinken gegeben werden. Ausnahme: Bei schäumenden Produkten wie zum Beispiel Seifen und Waschmittel, nur einen Schluck verabreichen! Nach Absprache mit dem Arzt oder dem Tox Info Suisse sollen je nach eingenommenem Produkt auch spezifische Massnahmen ergriffen werden, wie das Verabreichen von Aktivkohle oder von schaumhemmenden Medikamenten. Das Auslösen von Erbrechen wird nicht mehr empfohlen und kann sogar gefährlich sein!

Wenn Sie eine Ärztin/einen Arzt oder eine Notfallstation aufsuchen, nehmen Sie die Verpackung des eingenommenen Mittels mit. So kann rascher herausgefunden werden, welche giftigen Substanzen behandelt werden müssen.

Nach Einatmen giftiger Gase soll das Kind sogleich an die frische Luft gebracht werden. Der Retter soll sich dabei aber nicht selber in Gefahr bringen, dies gilt z.B. beim Silo oder in geschlossenen, schlecht belüfteten, kleinen Räumen (Garage).

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



übergreift, so kommt es zur Lungenentzündung (Bronchopneumonie).

In diesem Fall beginnt das Kind rascher und angestregter zu atmen (eventuell mit Nasenflügeln) und es hat hohes Fieber. Um den Mund herum kann eine leichte Blaufärbung auftreten. Der Husten ist eher trocken. Ärztliche Behandlung ist dringend erforderlich.

Halsschmerzen, Angina

Halsschmerzen mit oder ohne Schluckbeschwerden kommen bei fast jeder Erkältung vor. Bei kleinen Kindern äussert sich dies vor allem durch Nahrungsverweigerung und etwas Fieber. Bei der Angina sind die Mandeln (Tonsillen) gerötet und geschwollen und können eitrig Beläge zeigen. Dabei ist das Fieber recht hoch, die Lymphknoten im Kieferwinkel sind geschwollen und das Kind macht einen kranken Eindruck. Hier ist immer der Arzt aufzusuchen, der mit Hilfe eines Abstrichs feststellen kann, ob die Behandlung mit einem Antibiotikum notwendig ist. Oft kann auch eine Virusinfektion eine solche Angina verursachen. In diesen Fällen ist kein Antibiotikum nötig. Eine zusätzliche Behandlung besteht in warmen Halsumschlägen mit Hausmitteln oder Antiphlogistin und bei einem älteren Kind mit Gurgeln, Lutschtabletten oder einem Spray gegen die Schmerzen und die Entzündung. Beobachten Sie auch, ob im Rahmen der Angina ein Hautausschlag auftritt, was auf Scharlach hinweisen könnte.

Harnwegsinfektion

Wenn Bakterien die Harnwege besiedeln, kommt es zu einer Harnwegsinfektion. Diese kann sich in der Harnröhre, der Blase, in den Harnleitern oder im Nierenbecken abspielen. Ein Harnwegsinfekt kann ohne

Beschwerden ablaufen, ruft aber oft typische Krankheitszeichen hervor, die von der Lokalisation des Infekts abhängig sind. So kommt es zum Brennen beim Wasserlassen, zu verstärktem Harndrang bis zu Einnässen und gelegentlich Bauchweh bei einer Blasenentzündung. Eine Nierenbeckenentzündung führt zu Fieber, Bauchweh und schlechtem Allgemeinzustand verbunden mit Erbrechen. Zur Diagnose tragen Urinuntersuchung, Blutuntersuchungen sowie Ultraschall der Nieren und Blase bei.

Fehlbildungen im Bereich der Harnwege oder funktionelle Störungen (Reflux) begünstigen Harnwegsinfektionen. Mädchen sind wegen der kürzeren Harnröhre und der Nähe der Harnröhre zur Scheide und zum Darmausgang häufiger betroffen. Ein Harnwegsinfekt wird mit Antibiotika behandelt. Es gilt, wiederholte Infekte zu vermeiden. Dazu ist eventuell eine prophylaktische Behandlung nötig.

Dreitagefieber

Dies ist eine ansteckende, akute Viruserkrankung (Herpesvirus Typ 6), am häufigsten bei Kindern zwischen sechs und 24 Monaten. Typisch ist ein drei bis vier Tage dauerndes, hohes Fieber, das relativ schlecht auf fiebersenkende Mittel anspricht. Beim Absinken des Fiebers tritt ein roter, feinfleckiger Ausschlag auf Brust, Bauch und Rücken, etwas später an Armen und Beinen auf, der stark jucken kann. Der Rachen kann leicht entzündet sein und die Halslymphknoten sind geschwollen. Nach wenigen Tagen bildet sich der Ausschlag zurück.

Als Komplikation kann das hohe Fieber von einem Fieberkrampf begleitet sein. Eine spezielle Behandlung ist nicht nötig.

Dreimonatskoliken

Vielleicht erleben Sie als Eltern die ersten Wochen Ihres Kindes anders als erhofft. Ihr Baby schreit stundenlang, windet sich und ist kaum zu beruhigen, sein Bauch ist gebläht, die Beinchen angezogen, das Gesicht rot, bläulich oder fahlweiss. Meist beginnen die Schreiepisoden zu einer bestimmten Zeit am späteren Nachmittag und ziehen sich bis in die Nacht hinein. Gelegentlich treten sie direkt nach der Nahrungsaufnahme auf. Wenn andere Erkrankungen ausgeschlossen sind und die Beschwerden auf die ersten drei Monate beschränkt sind, so sprechen wir von den sogenannten Dreimonatskoliken. Auch der Ausdruck «Schreibaby» ist geläufig. Ungefähr 10–15% der Kinder leiden

darunter, Brust- und Flaschenkinder sind etwa gleich häufig betroffen. Verschiedene Gründe werden in Betracht gezogen, doch sind die genauen Ursachen noch ungeklärt. Übermässiges Luftschlucken beim Trinken sowie Unreife des Magen-Darm-Traktes und der Verhaltensregulation werden angeführt. Gelegentlich liegt eine Kuhmilchallergie vor. Meist spielen mehrere Faktoren zusammen. Als Eltern stehen Sie dem Phänomen oft ratlos gegenüber. Ärzte werden konsultiert oder Ratgeber gelesen. Durch Herumtragen und Wiegen versuchen Sie das Kind zu beruhigen. Manchmal hilft dies vorübergehend, ebenso das eine oder andere Hausmittel: Tee, eine Wärmeflasche oder Bauchmassage. Eventuell verbessern häufige kleine

Pulmex® Baby & Junior
Wohltuend in der Erkältungszeit

Pulmex
Wohltuend in der Erkältungszeit
Baby & Junior Salbe 30g

Kosmetikum.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Erlesene Mischung aus natürlichen Ölen

spirig HealthCare
STADA GROUP

2022_617

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
Hermeschloostrasse 70/4.01
8048 Zürich
Telefon +41 44 500 24 25
contact@craniosuisse.ch
www.craniosuisse.ch

**cranio
suisse®**

Priorität haben. Sie 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 Schreibbabyhilfe 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 9'0000 Männer sind jährlich in der Schweiz davon betroffen! Sollten Sie oder Ihr

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 wohltuende 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.



BM
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 mithelfen können, Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.



Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

In jeder Buchhandlung erhältlich
oder unter QR Code



auch Limonaden oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte geniessen.

Vom Konsum chininhaltiger Getränke wie Tonic oder Bitter Lemon wird abgeraten, da die Wirkung auf den Säugling unklar ist.

Koffein gelangt direkt in die Muttermilch, reizt in grösseren Mengen den Organismus des Kindes und hindert es am Schlafen. Geniessen Sie deshalb koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Eistee und Cola-Getränke massvoll (1–2 Tassen pro Tag). Energy Drinks sollten Sie aufgrund des hohen Koffeingehaltes besser ganz vermeiden. Ebenfalls sollten Sie alkoholische Getränke meiden, da der Alkohol in die Muttermilch über geht.

Einige Trink-Tipps:

- Achten Sie darauf, was Sie trinken: Wasser und ungesüsster Tee sind Flüssigkeiten, die unser Körper benötigt und die keine Kalorien liefern. Light- und Zero Getränke bieten zwar eine energiearme Abwechslung, sollten aber nur in moderaten Mengen genossen werden.
- Trinken Sie gleichmässig über den Tag verteilt. Denn nur so können Sie ein Flüssigkeitsdefizit vermeiden.
- Bevor Sie Ihr Baby stillen: Stellen Sie sich immer ein Glas Wasser in Reichweite, denn Stillen macht durstig.
- Motivieren Sie sich zum Trinken: Probieren Sie einfach mal ein anderes Trinkgefäss aus. Vielleicht haben Sie ein Lieblingsglas, aus dem Sie lieber trinken, als aus der Flasche.

Wussten Sie, dass der menschliche Körper eines Erwachsenen aus bis zu 60% Wasser besteht, welches sich alle 6 Wochen komplett erneuert? Bei einem Baby bis zu 6 Monaten beträgt der Wasseranteil sogar

zwischen 70% und 80%, welcher sich alle 2 Wochen komplett erneuert. Babys haben daher ein erhöhtes Risiko dehydriert zu sein als Erwachsene. Wählen Sie ein Wasser für Ihr Baby, welches niedrig mineralisiert (<500 mg/l) und einen niedrigen Nitratgehalt (unter 10 mg/l) ausweist, um die noch unreifen Nieren zu schonen.

Gemüse, Salate, Früchte

Geniessen Sie täglich mindestens fünf Portionen Gemüse, Salat und Früchte. Besonders wertvoll sind saisonale Sorten aus der Region, die Sie unter fliessendem Wasser gründlich gewaschen haben. Wenn Sie diese Nahrungsmittel mal roh, mal gekocht und in vielen verschiedenen Farben essen, unterstützen Sie eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Stärkeprodukte wie Brot, Flocken, Reis, Mais, Teigwaren, Kartoffeln und Hülsenfrüchte gehören zu jeder Hauptmahlzeit. Bevorzugen Sie dabei Vollkornprodukte. Die Portionsgrösse hängt vor allem davon ab, wie viel Sie sich bewegen und wie gross Ihr Hunger ist. Essen Sie genügend – aber stoppen Sie sobald Sie satt sind.

Milch und Milchprodukte

Essen Sie täglich drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukte. Eine Portion entspricht z.B. 2 dl Milch, 1 Becher Joghurt, 200 g Quark/Hüttenkäse oder einer Portion Käse (30–60 g). Damit versorgen Sie Ihren Körper einerseits mit hochwertigem Protein und gleichzeitig mit ausreichend Calcium, welches in beachtlicher Menge in der Muttermilch vorkommt. Falls Sie weniger als

die empfohlene Menge an Milchprodukten zu sich nehmen, ergänzen Sie Ihre Ernährung mit calciumreichem Mineralwasser (>350 mg Ca/Liter). Um ohne Milchprodukte eine ausreichende Proteinzufuhr zu gewährleisten, lassen Sie sich von einer diplomierten Ernährungsberaterin SVDE beraten.

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und andere Proteinlieferanten

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier sowie pflanzliche Proteinlieferanten wie Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan oder Quorn ergänzen Ihre Ernährung mit hochwertigem Protein. Deshalb ist es wichtig, dass täglich eine Portion dieser Lebensmittelgruppe verzehren.

Pro Deziliter Muttermilch benötigen Sie ungefähr 2,4 g Eiweiss mehr. Im Vergleich zur Schwangerschaft steigt der Eiweissbedarf

also noch einmal um gut 10 g. Dies entspricht 50 g Fleisch oder 30 g Käse. Wenn Sie regelmässig weniger als die empfohlenen Mengen essen (3–4 Portionen Milchprodukte plus 1 Portion einer Eiweissquelle wie Fleisch, Fisch, Ei oder Tofu) ist es sinnvoll die Proteinzufuhr durch eine diplomierte Ernährungsberaterin SVDE zu überprüfen und sich Möglichkeiten zur Bedarfsdeckung aufzeigen zu lassen.

Schwermetallbelastung

Auch während der Stillzeit sollten Sie vorsichtshalber kein Wildfleisch essen, da es einen hohen Bleigehalt aufweisen kann. Ebenso sollten Sie auf bestimmte Fischarten wie zum Beispiel Marlin, Schwertfisch, Hai, sowie Seelachs und Hering aus der Ostsee verzichten und den Verzehr von frischem

Biotin-Biomed® plus
STARKES HAAR, STARKER AUFTRITT

Nur 1 Kapsel pro Tag

Das Plus für Ihre Haare und Nägel

+ Wertvolle Kombination mit Biotin, Zink, Selen, B-Vitaminen, L-Cystin und Goldhirseextrakt.

Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zudem tragen Zink und Selen zur Erhaltung normaler Nägel bei. Biotin-Biomed plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

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!

FELICITAS Junior

MyBaby

coop

Jetzt bestellen!

letsfamily.ch/geschenke

Gratis Geschenkbox mit vielen tollen Angeboten

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.

Jetzt bestellen: www.letsfamily.club/felicitas



LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

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



Vermögensverwaltung für Klein und Gross

Investieren war noch nie so einfach. Bestimmen Sie die Richtung und behalten Sie die volle Kontrolle über Ihre Anlagestrategie. Überlassen Sie uns die Arbeit: Immer diversifiziert, stark automatisiert und dadurch viel effizienter als je zuvor.

- ✓ Individuelle Anlagestrategie, jederzeit anpassbar
- ✓ 0.25% - 0.50% Verwaltungsgebühr. 0.0% in der Säule 3a
- ✓ Volle Transparenz und einfaches, verständliches Reporting

Über True Wealth



Mehr als 20'000 zufriedene Kunden



Über 1 Milliarde CHF verwaltetes Vermögen



Seit 10 Jahren erfolgreich am Markt

Jetzt mehr erfahren

GET THE APP



Hinweis: Werbung. Alle Anlagen sind mit einem gewissen Risiko verbunden.

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. Farbige, sich bewegende Mobiles, Stofftiere oder Musik aus einer Musikdose ziehen die Aufmerksamkeit Ihres Kindes auf sich, lenken es ab und erleichtern Ihnen somit beides 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



CONCORDIA



Jetzt bestellen!

letsfamily.ch/geschenke

Gewinne ein Windel-Jahresabo im Wert von Fr. 1.000.-

Gewinne Windeln für dein Baby!

Bei einem Verbrauch von 5 bis 6 Windeln pro Tag summieren sich die Kosten schnell. Wir verlosen ein Windel-Abo, das den Jahresbedarf deines Babys deckt. Die Windeln werden dir jeden Monat in zwei Kartons und in der passenden Grösse nach Hause geliefert.

Jetzt mitmachen: www.letsfamily.club/concordia



LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

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. Kurzwashprogramme 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 auswechseln. 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



mit reiner Seife - ohne Enzyme - ohne Farbstoffe
www.filetti.ch

HerzKreislaufmedikamente, starke Opiate und Opioide (starke Schmerzmittel), Neuroleptika und gewisse Antidepressiva.

- Geben Sie Ihrem Kind Medikamente immer bei guter Beleuchtung und werfen Sie zur Sicherheit vor jeder Verabreichung einen Blick auf die Etikette um Verwechslungen zu vermeiden. Besonders häufig kommt es zu Fehlern bei der Verabreichung von Zäpfchen, die für ältere Kinder oder für Erwachsene bestimmt sind oder bei der Verwechslung von Tropfen (zum Beispiel Vitamin Tropfen) mit anderen Medikamenten in Tropfenform oder mit ätherischen Ölen in ähnlichen Fläschchen.

Haushalt

- Nikotinhaltige Nachfüllflüssigkeiten für E-Zigaretten bergen eine Gefahr für Kleinkinder. Wenn Kinder von diesen nikotinhaltigen Flüssigkeiten trinken, kann dies zu einer schweren Vergiftung führen, weshalb die Nachfüllfläschchen verschlossen und für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden sollen.
- Die bunten und glänzenden Waschmittelkissen sind für Kinder sehr attraktiv. Erfahrungen aus Giftinformationszentren zeigen, dass sie im Vergleich zu anderen marktüblichen Waschmitteln ein erhöhtes Vergiftungsrisiko mit dem Auftreten schwererer Symptome bergen. Diese Kissen gehören nicht in Kinderhände.
- Knopfbatterien sind in sehr vielen Geräten und auch in Kinderspielzeugen enthalten. Diese Batterien können für Kinder beim Verschlucken sehr gefährlich sein. Sie können in der Speiseröhre steckenbleiben und diese schädigen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind keinen Zugang zu Knopfbatterien hat. Haben Sie den Verdacht, Ihr Kind könnte eine solche Batterie geschluckt haben, kontaktieren Sie unverzüglich Tox Info Suisse oder die Kinderärztin/den Kinderarzt.
- Händedesinfektionsmittel enthalten in der Regel Ethanol (Trinkalkohol) in hoher Konzentration oder andere Alkohole wie zum Beispiel 2-Propanol. Bei Einnahme einer kleinen Menge durch ein Kleinkind kommt es nicht zu schweren Symptomen. Das Kind sollte für ca. 2 Stunden durch eine Betreuungsperson gut beobachtet werden und bei mehr als leichten Symptomen Tox Info Suisse oder die Kinderärztin/der Kinderarzt kontaktiert werden.
- Die Einnahme von Kosmetikprodukten führt in der Regel bei Kleinkindern maximal zu Magendarmsymptomen. Primer für künstliche Gelfingernägel können aber eine Säure enthalten, die bereits bei Einnahme kleiner Mengen zu Verätzungen führen kann. Nach Einnahme eines solchen Produktes sollte unverzüglich Tox Info Suisse oder die Kinderärztin/der Kinderarzt kontaktiert werden.



Eisenhut



Engelstropfete



Eibe

Pflanzen

- Überprüfen Sie Pflanzen in Haus und Garten bezüglich ihrer Giftigkeit und entfernen Sie besonders gefährliche. Bei den Zimmerpflanzen oder Schnittblumen sind dies die Dieffenbachie, die Kaladie, Wolfsmilchgewächse, die Ruhmesblume und die Laternenlilie. Zu den stark giftigen Garten- und Wildpflanzen gehören der Eisenhut, die Tollkirsche, die Herbstzeitlose, der Seidelbast, der Stechapfel, die Engelstropfete, der Fingerhut, der Riesen-Bärenklau, das Bilsenkraut, der Oleander, der Wunderbaum, die Eibe (mit Ausnahme des roten Fruchtmantels) und der weisse Germer. Mehr Informationen unter www.toxinfo.ch/links-zu-praevention.

Alle Ihre Fragen rund um Vergiftungen bei Kleinkindern erhalten Sie kompetent und schnell von Tox Info Suisse beantwortet. Rund um die Uhr können Sie sich unter der Telefonnummer 145 oder 044 251 51 51 Rat holen. Sei dies in Notfallsituationen oder wenn Sie nicht sicher sind ob etwas, das Ihr Kind verschluckt hat, giftig war und wie Sie nun weiter vorgehen müssen.

Auf der Webseite von Tox Info Suisse (www.toxinfo.ch) findet sich ein Merkblatt mit Hinweisen zur Unfallverhütung sowie weitere wissenswerte Informationen rund um Vergiftungen bei Kindern.

Die Tox Info App hilft bei Vergiftungsnotfällen. Sie gibt Hinweise zur ersten Hilfe bei Vergiftungen, sie erleichtert Ihnen den telefonischen Kontakt mit Tox Info Suisse und Sie können nach dem Anruf Bilder und Produktstrichcodes ans Tox schicken.



Dr. Cornelia Reichert / Leitende Ärztin Tox Info Suisse / Zürich



Giftige Pflanzen im Haus und Garten
www.letsfamily.ch/giftige-pflanzen

auch hier genau hinzuschauen. Es empfiehlt sich die Vollkosten des Wohneigentums in ein konkretes und detailliertes Budget zu integrieren und dabei auch die zukünftige Entwicklung der Familie einzubeziehen. Überschlagsrechnungen der Bank sind keine Garantie, dass die konkrete Umsetzung auch greift.

- Die Steuern sinken. Aber aufgepasst, die Steuerrechnung fällt erst bei der definitiven Veranlagung tiefer aus. Vorher verschickt die Steuerbehörde noch eine provisorische Rechnung, die auf den alten Verhältnissen beruht. Wollen Sie von Anfang an wissen, wie hoch die neue Steuerrechnung in etwa sein wird, leisten die im Netz aufgeschalteten Steuerkalkulatoren gute Dienste. Oder Sie nehmen mit dem Steueramt direkt Kontakt auf und bitten um eine neue provisorische Rechnung, anhand der neuen Familien- und Einkommenssituation. Dasselbe gilt natürlich auch, wenn die Einnahmen wieder steigen.
- Die Krankenkassenprämie für das Kind muss neu berücksichtigt werden und die Rückstellungen für den Selbstbehalt bei der Krankenkasse sind höher. Ist ein Elternteil nicht mehr über den Arbeitgeber gegen Unfall versichert, muss er oder sie sich über die Krankenkasse unfallversichern.
- Die Energiekosten steigen meistens. Es wird tendenziell mehr gekocht, gewaschen und es wird grundsätzlich mehr Zeit zuhause verbracht.
- Es empfiehlt sich das Thema Vorsorge mit neutralen Fachpersonen anzugehen. Was passiert bei Tod, Invalidität oder im Alter? Wie kann die Situation optimiert werden und was bedeutet das heute für unser Budget? Wird zum Beispiel ein

steuerabzugsfähiges Säule-3a-Sparen ins Budget aufgenommen? Geben Sie acht bei Versicherungsprodukten, die fixe Zahlungen erfordern. Das nimmt knappen Familienbudgets die nötige Flexibilität und können Sie einmal wirklich nicht mehr zahlen, ist das mit zum Teil hohen finanziellen Einbußen verbunden.

- Mobilität: Autos sind teuer. Kommen noch Leasingraten dazu, raubt das einem Familienbudget schnell einmal die Luft. Der ÖV ist in den Augen vieler auch teuer, doch im Vergleich zum eigenen Auto nicht zu unterbieten.
- Kinderbetreuung: Bleiben beide Eltern nach dem Mutterschaftsurlaub berufstätig, fallen meistens Kosten für die Kinderbetreuung (Krippe, Tageseltern, Nanny) an. Selten kann die Betreuung kostenlos innerfamiliär voll abgedeckt werden. Viele Gemeinden unterstützen die externe Kinderbetreuung mit Vergünstigungen.
- Haushaltskosten: Auf der einen Seite werden die Haushaltskosten steigen, weil mehr zuhause gegessen wird, auf der anderen Seite werden jedoch die Kosten für auswärtiges Essen eher sinken.
- Haushaltsnebenkosten: Hier machen sich die Babypflegeprodukte, Windeln, mehr Abfall usw. bemerkbar.
- Persönliche Auslagen (Taschengeld, Coiffeur, Hobbies, berufsbedingte externe Verpflegung) diese Posten bergen in der Regel viel Sparpotenzial.
- Geschenke: Dieser Posten wird oft unterschätzt.
- Wann immer möglich ist es wichtig, Rückstellungen für Unvorhergesehenes zu bilden.

Geniessen Sie diese wunderbaren Momente

...während wir den Rundumcheck für Sie machen.

- Rundumschutz für Ihren Nachwuchs.
- Vorsorge für Sie und Ihr Neugeborenes.
- Unverbindliche und neutrale Beratung.
- Administration, Recht und Finanzen.
- Wir behalten für Sie den Überblick. Exklusiv für Sie kostenlos (Gutschein Code).



Gerade andere Prioritäten?

QR-Code scannen und Rückruf anfordern wir beraten unverbindlich auch **online** und **per Telefon**.

CLARK

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