



famigros

Besser informiert mit dem Famigros-Schwangerschafts-Newsletter

Jetzt anmelden unter famigros.ch/schwangerschaft



*Kleines
grosses
Wunder*

MIGROS
macht meh für d'Schwiiz



LetsFamily

Mama

LetsFamily



Mama

Ratgeber und Begleiter für werdende Eltern
Schwangerschaft und Geburt



Liebe Mamis und Papis

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

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

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

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

SwissLife 

Selbstbestimmt leben.

www.swisslife.ch/familien

Heissen Sie Ihr Baby ganz entspannt willkommen!

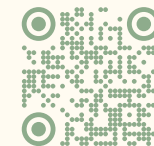
- Wenn Sie Ihr Baby bereits während der Schwangerschaft schützen, ist es **automatisch** versichert, wenn es auf die Welt kommt. **Ohne jegliche Vorbehalte** und unabhängig von seinem Gesundheitszustand!
- Bis zur Geburt Ihres Kindes zahlen Sie zudem **nichts**
- Weitere Tipps und Vorteile finden Sie auf groupemutuel.ch/vorgeburtliche

Wettbewerb

- Die Groupe Mutuel hilft Ihnen sich bei **vertbaudet** für die Ankunft Ihres Babys auszustatten!

Gewinnen Sie mit etwas Glück*:

- 1 x eine **komplette Kinderzimmerausstattung** (im Wert von CHF 2000)
- 4 x einen **Gutschein im Wert von CHF 500**



Scannen Sie den QR-Code oder gehen Sie auf: go.groupemutuel.ch/wettbewerb-mama, um am Wettbewerb teilzunehmen!

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



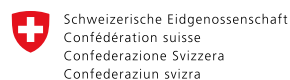
vertbaudet

groupemutuel



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
aha! Allergiezentrum Schweiz

Dr. med. Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
Ballmer Nadine, Ausbilderin für HypnoBirthing Kursleiterin
Bisang Maureen, Hebamme, Praxis Gynäkologie und Geburtshilfe und Kantonsspital Zug
Braun Liselotte, zertifizierte STEP Elternkursleiterin, Gossau

Dr. med. Brencklé Läubli Denise, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Solothurn
de Staël Nora, dipl. Hebamme, Leiterin Trageschule Schweiz, Winterthur
Dellsperger Sonja, Sozialarbeiterin FH, Baselland

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

Dr. med. Feldhaus Simon, Paramed, Baar
PD Dr. Filges Isabel, FMH und FAMH Medizinische Genetik, Basel
Gysi Arrenbrecht Susanne, Bewegungspädagogin, Fachfrau BirthCare® BGB, Uster
Heldstab Indermayer Anna, Hebamme MSC Midwifery, Berneck
Hess-Keller Christine, lic. iur., Rechtsanwältin & Mediatorin, Luzern
Hess Franziska, Ernährungsberaterin HF SVDE, Zürich
Klostermann Anneke, Msc. Physiotherapeutin, Zürich
Meissner Brigitte, Hebamme, Autorin, Therapeutin, Winterthur
Prof. Dr. med. Müller Michael, Chefarzt Gynäkologie, Präsident gynécologie suisse
Oberholzer Rahel, Lüpold Sibylle, Pflegefachfrauen HF, Still und Laktoseberaterinnen IBCLC
pädiatrie schweiz SGP, Freiburg

Pellaton Line, Hebamme, Vizepräsidentin des SVH, Bern
Ranieri Jolanda, Hebamme HF, Kantonsspital Luzern
Rebsamen Cornelia, dipl. Homöopathin hfnh/HVS, Luzern
Reinhard Jürg, Projektleiter Test & Mobilität, TCS
santésuisse, Solothurn

Schaer Erna, Fachfrau für Zwillinge und Drillinge, Grabs
Schmid Martina, Beraterin Elternnotruf
Schweizer Folsäure-Stiftung

Sontheim Marion, Familienbegleiterin und Autorin spielgruppe.ch
Sulser Duri, WHY-Coach, durisulser.ch, Stäfa

Dr. med. Todesco Bernasconi Monya, Chefärztin Geburtshilfe & Perinatalmedizin, Frauenklinik Kantonsspital Aarau
Verein Postpartale Depression Schweiz

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2	2.25	Familie	108
Vorwort	3	2.26	Geschwister	110
Unsere Partner	4	2.27	Gedanken zur Erziehung	116
Autoren	5	2.28	Vorname des Kindes	120
1 Überblick Schwangerschaft	8	2.29	Babyausstattung	122
1.1 Erstes Trimenon	11	2.30	Tragetuch und Tragehilfe	134
1.2 Zweites Trimenon	17	3 Geburt	136	
1.3 Drittes Trimenon	21	3.1	Geburtsort	138
2 Schwangerschaft	26	3.2	Geburtskoffer	143
2.1 Verbindung zum Kind	28	3.3	Organisation zuhause	144
2.2 Ansprechpersonen	30	neu 3.4	Nabelschnurblutspende	146
neu 2.3	33	3.5	Handy im Gebärsaal	151
2.4 werdende Eltern und Neurosensitivität	37	3.6	Anzeichen der Geburt	153
2.5 Prävention Depression	40	3.7	Geburtsstellungen	156
2.6 Pränatale Diagnostik (PND)	42	3.8	Geburt	157
2.7 Notfälle	48	3.9	Abnabelung	161
2.8 Risikoschwangerschaften	50	3.10	Frühgeburt	163
2.9 Fehlgeburt – Kindsverlust	54	3.11	Medizinische Betreuung des Kindes	165
2.10 Zwillinge, Drillinge oder mehr	57	3.12	Wochenbett und Geburtsverarbeitung	167
2.11 Genuss- und Suchtmittel	59	3.13	Stillen	174
2.12 Medikamente und Impfungen	61	3.14	Medizinische Nachkontrollen der Mutter	180
2.13 Komplementärmedizin	63	3.15	Krankheit eines Elternteils	182
2.14 Beschwerden lindern	68	4 Vater werden	184	
neu 2.15	76	4.1	Ich werde Vater	186
2.16 Wohlfühlen – Schönheit	78	5 Recht, Finanzen und Versicherungen	194	
2.17 Gesunde Ernährung	80	5.1	Rechtliche Grundlagen	196
2.18 Allergieprävention	90	5.2	Finanzen und Versicherungen	205
2.19 Arbeit und Beruf	92		Unsere Partner	218
2.20 Reisen	94		Adressverzeichnis	228
2.21 Autofahren	95		Stichwortverzeichnis	235
neu 2.22	96			
2.23 Geburtshypnose und HypnoBirthing	104			
2.24 Haptonomie	106			



1.1 Erstes Trimenon

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

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

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

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

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

Geburtskanal gelangen kann. Informieren Sie sich bei Ihrer vertrauten Fachperson, welche Methode zur Geburtserleichterung sie Ihnen empfiehlt.

Gewisse Hilfsmittel sind nicht kassenpflichtig. Klären Sie deshalb eine Übernahme der Kosten vorgängig mit Ihrer Krankenkasse ab.

Hämorrhoiden

Hämorrhoiden sind Ausstülpungen der Venen im Analbereich. Der Rückfluss des Blutes ist in diesem Bereich vermindert, so dass sich sackartige Ausstülpungen bilden können. Sie treten erst innerlich auf, können sich dann je nach Stadium nach aussen stülpen. Besonders die äusseren Hämorrhoiden sind sehr schmerzhaft, können beim Stuhlgang bluten, jucken und brennen. Eine Schwangerschaft oder eine Geburt können Hämorrhoiden begünstigen. Eine ballaststoffreiche Ernährung macht den Stuhl weich, was den Schmerz mindert.

Ein Sitzbad mit Kamille oder Eichenrinde desinfiziert und mindert den Schmerz und Juckreiz. Ein Eiswürfel, welcher mit einem Tuch umwickelt wird, kühlt und nimmt ebenfalls die Schmerzen. Zur äusseren Behandlung eignen sich auch Salben auf der Basis von Hamamelis. Hamamelis Urtinktur kann übriges mit Wasser verdünnt zur Wundreinigung eingesetzt werden.

In der Homöopathie sind verschiedene Arzneien bekannt, die bei einer Tendenz zu Hämorrhoiden empfehlenswert sind. Lassen Sie sich von einer ausgebildeten homöopathischen Fachperson beraten.

Anämie (Blutarmut)

Während der Schwangerschaft ist es ganz normal, dass es zu einem Rückgang der roten Blutkörperchen kommen kann.

Eine Blutarmut wird von Symptomen wie Schwindel, Müdigkeit, Blässe, Ohnmacht und Kurzatmigkeit begleitet. Verschiedene Lebensmittel mit Folsäure, Eisen (u.a. vermehrt in Pistazien, Amaranth, rotem Fleisch enthalten) und Vitamin C unterstützen die Blutbildung. Das Schüssler Salz Nr. 3 «Ferrum phosphoricum» kann helfen, die Resorption des Eisens aus der Nahrung zu verbessern. Bei starken Beschwerden sollten Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt konsultieren. Bestand bereits vor der Schwangerschaft eine Anämietendenz, kann parallel zu einer schulmedizinischen Substitutionstherapie eine klassische homöopathische Behandlung erfolgen.

Rückenbeschwerden

Rückenbeschwerden sind meist unvermeidliche Erscheinungen während der Schwangerschaft. Der Bauch zieht die Muskeln und das Gewebe durch Überlastung nach vorne. Wenn Sie die Haut an Bauch und Rücken mit Öl oder speziellen Cremes für Schwangere geschmeidig halten, wird die Dehnkraft des wachsenden Bauches unterstützt. Das Tragen eines speziellen Bauchgurtes nimmt den Druck und entlastet den Rücken. Die Kindslage kann auch mal auf Muskeln und Gewebe des Rückens drücken. Meist treten diese Beschwerden plötzlich auf und verschwinden, nachdem sich das Kind eine neue Position ausgesucht hat. Von den Frauenärztinnen/Frauenärzten wird oft eine Physiotherapie verschrieben. Dort werden Übungen gezeigt, um den Rücken zu stärken. Eine Craniosacral Therapie sowie die Ohr-Akupunktur sind angenehme,

naturheilkundliche Unterstützungen. Wärmepflaster leisten ebenfalls gute Dienste, indem sie die Muskulatur lockern. Vergessen Sie auch nicht, sich öfters eine Ruhepause zu gönnen.

Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ändert sich im Verlauf der Schwangerschaft, um die zusätzliche Belastung durch das neue Gewicht auszugleichen. Eine mangelnde Balance der Wirbelsäule kann zu Spannungen führen, die Schmerzen im unteren Teil des Rückens, im Nacken oder am Kopf hervorrufen können. Sportliche Aktivitäten in angemessenem Mass wirken diesen Beschwerden entgegen. Gerade bei Müttern, die bereits Kinder haben, ist es zudem wichtig, kürzer zu treten und die Kinder nicht mehr so viel herumzutragen

und aufzuheben. Nicht vergessen, sich ab und zu eine Auszeit zu gönnen! Die Cantienica-Methode hilft zudem, eine starke und aufrechte Rückenmuskulatur zu fördern bzw. zu behalten.

Juckreiz

Bei zirka 20% aller Schwangerschaften kommt es im letzten Trimester vor, dass man tagsüber aber vor allem in der Nacht, von einem starken, jedoch harmlosen Juckreiz überfallen wird. Treten zusätzliche Symptome wie Übelkeit, Müdigkeit, Gelbsucht oder weisslicher Stuhl auf, kann dies auf eine Lebererkrankung hinweisen. Dies sollte sofort von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt behandelt werden. Es kommt nicht selten vor, dass der Juckreiz dann auftritt, wenn man zur Ruhe kommt und



Cellacare® Materna Rückenschmerzen in der Schwangerschaft?



Bleiben Sie aktiv – für sich und Ihre Lieben.
Cellacare Materna stützt den Bauch und entlastet den Rücken. Die Schwangerschaftsorthese kann über die Grundversicherung abgerechnet werden – fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Mehr Infos finden Sie auf www.cellacare-materna.com

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

Sodbrennen

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

Übelkeit und Erbrechen

Durch die Hormonumstellung des Körpers kommt es vor allem im ersten Trimester der Schwangerschaft zu einer Schwangerschaftsübelkeit. Meist klingt sie von selber wieder ab. Einigen Schwangeren kann es jedoch zwei bis drei Trimester lang übel

sein. Bei über 50% wird dieses Symptom auch noch von Erbrechen, Appetitlosigkeit und veränderter Geschmacksempfindung begleitet. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen in der frühen Schwangerschaft kann die Symptome von Übelkeit und Erbrechen verbessern. Bei einer schweren Form von Schwangerschaftsübelkeit sollten Sie dringend eine Ärztin/einen Arzt konsultieren. Nehmen Sie möglichst leichte Kost zu sich. Essen Sie ein Stück Brot im Bett, bevor Sie aufstehen, das hilft oft gegen die Übelkeit. Homöopathisch gibt es einige hilfreiche Mittel. Da jedoch jede Schwangerschaftsübelkeit anders ist, sollte das richtige Mittel speziell für Sie von einer ausgebildeten, klassisch arbeitenden homöopathischen Fachperson bestimmt werden.

Verdauung

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

Wichtig ist ausserdem, dass Sie sich regelmässig und in Massen bewegen. Dies unterstützt die Verdauung merklich.

Verstopfung

Verstopfung kann durch die Einnahme von Eisentabletten bedingt sein oder weil der Darm, durch die Lage des Kindes, weniger Platz hat. Eine ballaststoffreiche Ernährung, das Essen von getrockneten Datteln, Pflaumen oder Aprikosen mit viel Wasser

unterstützen den Darm. Achten Sie auf tägliche Bewegung. Das Schüssler Salz Nr. 8 reguliert die Körperflüssigkeiten (z.B. Durchfall oder Verstopfung). In der Homöopathie gibt es zudem hilfreiche Arzneien, die unterstützend wirken können. Lassen Sie sich von einer ausgebildeten homöopathischen Fachperson beraten.

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

Schwangerschaftsstreifen

Mit dem Wachsen des Bauches kommen oft die ersten Schwangerschaftsstreifen. Das Einreiben von speziellen Schwangerschaftsölen oder Cremes an Bauch, Lenden und Oberschenkeln kann das Bindegewebe für

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

NEU

NIVEA

REDUZIERT DIE SICHTBARKEIT VON DEHNUNGSSSTREIFEN

ERSTE ERGEBNISSE IN 2 WOCHEN

VORHER

NACHHER*

NEU

NIVEA

Wohl-Öl-Serum

ANTI-DEHNUNGSSSTREIFEN

LUMINOUS

Wird ab Tag 1 und stärkendes Eigenkollagen 2-Mal täglich anwenden, um die Sichtbarkeit von Dehnungsstreifen zu reduzieren.

*Digital Simulation 4-wöchiger Studienresultate, individuelle Resultate können abweichen.

2.15 Folsäureprophylaxe

Vorbeugung angeborener Fehlbildungen

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

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

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

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

Stiftung Folsäure Schweiz

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



Weil du mir am Herzen liegst!

Alles in einer Kapsel!

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

evelit PROVITAL Complex + DHA

SPEZIELLE ZUSAMMENSETZUNG:
Kleinstmengen Schwangerschafts- und Stillzeit
Nährungsbestandteile mit Folsäure,
weitere Vitamine und Mineralstoffe,
entgegen der Normen (DIN 1004, 1005)

COMPOSITION SPECIALE:
Lévele di vitamini, grassesse e allattamento
Complément alimentaire pour femmes
et allaitement, contre l'anémie et le manque
de fer (selon les recommandations de l'OMS)

105 Kapseln
Complément alimentaire

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



www.evelit.ch

evelit
PROVITAL

Nahrungsergänzung

Grundsätzlich ist die Einnahme eines Vitamin- und Mineralstoffpräparates nie Ersatz für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Dazu zählt auch die Verwendung von jodiertem und fluoriertem Speisesalz bei der Zubereitung. In speziellen Situationen kann es jedoch notwendig und sinnvoll sein, zusätzlich ein Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparat einzunehmen. Während der Schwangerschaft sind vor allem Folsäure, Eisen und Vitamin D ein Thema. Lassen Sie sich bei der Wahl eines Präparates unbedingt von einer Fachperson beraten. Eine generelle Empfehlung kann nicht abgegeben werden, da sie von Ihrer persönlichen Situation und Ihren Essgewohnheiten abhängt. Falls Sie bereits Produkte zur Nahrungsergänzung zu sich nehmen, sprechen Sie dies vor der Verordnung eines weiteren Präparates mit Ihrer Fachperson ab. Die Kosten werden bei ärztlicher Verordnung in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Listeriose

Die Listeriose ist eine Infektionskrankheit, welche über Nahrungsmittel übertragen wird. Bei gesunden Erwachsenen verläuft die Infektion meist unbemerkt oder mit milden, grippeartigen Symptomen. Während der Schwangerschaft jedoch führt sie in der Regel zu einer Fehl- oder Frühgeburt mit schwerwiegenden Folgen für das Neugeborene.

Der Erreger kommt in der Natur fast überall vor, ist äusserst widerstandsfähig und vermehrt sich auch bei Kühlschranktemperaturen. Er übersteht sogar Tiefgefrieren und Trocknen, wird aber durch Kochen, Braten, Pasteurisieren und Sterilisieren abgetötet.

Listerien finden sich in rohem Fleisch und Fleischwaren (z.B. Tartar, Salami), rohem Fisch (z.B. Sushi, Rauchlachs), Rohmilch und daraus hergestellten, nicht hitzebehandelten Produkten, Weich- und Hartkäse (sowohl aus roher, als auch aus thermisierter und pasteurisierter Milch, da während der Herstellung und Reifung eine hohe Kontaminationsgefahr besteht), sowie in pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. vorgeschnittener Salat). Wichtig ist daher, dass Sie eine gute Küchenhygiene pflegen, und bei verderblichen Lebensmitteln auf das Haltbarkeitsdatum und die Lagerungstemperatur achten. Zudem sollten Sie:

- Nur hitzebehandelte Milch und Milchprodukte wie Rahm, Butter, Joghurt, Quark, Streichkäse und Mozzarella verwenden (Past, Hochpast, UHT)
- Hart- und Extrahartkäse immer entrinden
- Halbhart-, Weich- und stückiger Frischkäse (z.B. Feta) sowie Blauschimmelkäse meiden
- Weder rohes Fleisch noch rohen Fisch konsumieren

Toxoplasmose

Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, welche von infizierten Katzen übertragen wird und im Normalfall unbemerkt verläuft. In der Schwangerschaft kann eine solche Infektion jedoch eine Gefahr für Ihr Kind bedeuten. Aus diesem Grund sollten Sie folgende Empfehlungen befolgen:

- Waschen Sie die Hände mit Seife vor dem Essen sowie nach Gartenarbeit, Kontakt mit Katzen und wenn Sie rohes Fleisch oder Gemüse in den Händen hatten.

Omega-3 Fettsäuren und Vitamine

sind wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

Die ideale Kombination in der Schwangerschaft – für einen guten Start ins Leben.



AndreaVit® ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. AndreaVit® erhalten Sie beim Arzt, in der Apotheke und Drogerie. Das Produkt wird auf ärztliche Verschreibung (Rezept) von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen übernommen.



AndreaDHA®plus erhalten Sie beim Arzt, in der Apotheke und Drogerie oder online.

Mehr Information:



Andreabal AG, 4123 Allschwil
www.andreabal.ch

2.22 Geburtsvorbereitung

Weshalb ist Geburtsvorbereitung wichtig?

«In guter Hoffnung sein» ist eine wunderschöne Bezeichnung für die Zeit der Schwangerschaft. Für viele Schwangere und werdende Eltern trifft dies zum Glück auch für die meiste Zeit zu. An manchen Tagen kann die Schwangerschaft aber von Unsicherheit und Ängsten begleitet sein. «In grosser Verunsicherung sein» wäre dann wohl eine passendere Bezeichnung. Freude und Hochgefühle wechseln sich bei den meisten Schwangeren und werdenden Eltern ab mit Zeiten voller Fragen und vielleicht sogar Niedergeschlagenheit.

In einem Geburtsvorbereitungskurs haben alle diese Gefühle Platz. Freue dich zusammen mit anderen werdenden Müttern bzw. werdenden Eltern über das neue Leben, das heranwächst. Erfahre gleichzeitig, wie Ängste und Unsicherheiten rund ums Thema Geburt abgebaut werden können.

Den meisten Menschen fällt es leichter, sich gelassen auf eine komplett neue Herausforderung einzulassen, wenn sie umfassend darüber informiert sind und verschiedene Strategien zur Bewältigung der unbekannteren Situation erlernt haben. Genau das erhältst du in einem Geburtsvorbereitungskurs. Die Kursleiterin wird deine Fragen gerne beantworten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Geburtsvorbereitung ist der Austausch mit anderen werdenden Müttern bzw. Eltern. Aus den Begegnungen im Geburtsvorbereitungskurs entwickeln sich oft schöne Freundschaften.

Wann ist es Zeit für einen Geburtsvorbereitungskurs?

Im ersten Drittel der Schwangerschaft findet die körperliche Anpassung statt. Diese Phase ist geprägt von der vertieften Auseinandersetzung mit der neuen Situation. Es ist ebenso eine Zeit der Freude und Hoffnung wie auch eine Zeit der Verunsicherung und Neuorientierung. Für einen Geburtsvorbereitungskurs ist es jetzt noch zu früh. Allenfalls kannst du dich bereits einmal ein bisschen informieren über die Angebote in deiner Region.

Im zweiten Drittel befindet sich die Schwangere in der Regel im sogenannten Stadium des Wohlbefindens. Die Kindsbewegungen werden spürbar und die Lebensplanung nimmt konkrete Formen an. Spätestens jetzt, wo die Zeichen der Schwangerschaft deutlich sichtbar werden, machen sich die meisten Schwangeren bzw. werdenden Eltern konkrete Gedanken zum Thema Geburt. Wie und wo möchten wir unser Kind zur Welt bringen? Wie möchte ich mich, wie möchten wir uns auf diesen besonderen Tag vorbereiten?

Informiere dich über Geburtsvorbereitungskurse in deiner Region in deiner Gynäkologischen Arztpraxis oder über www.hebamme.ch / www.birthcare.ch.

Wenn du einen Kurs bei einer anerkannten bzw. zertifizierten Kursleiterin besuchst, übernimmt die Grund- oder Zusatzversicherung deiner Krankenkasse einen Teil der Kosten. Informiere dich direkt bei deiner Krankenkasse, welche Leistungen in deiner Versicherung enthalten sind.

Was lerne ich / lernen wir im Geburtsvorbereitungskurs?

In einem Geburtsvorbereitungskurs erhältst du Informationen über die Schwangerschaft, die bevorstehende Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Mit Körper- und Atemarbeit wird dein Vertrauen in den Körper und ins Geburtsgeschehen gestärkt. Entspannungsübungen bereiten dich auf den Umgang mit den Geburtswehen vor.

Je nach Angebot und je nach Ausbildung der Kursleitung werden in einem Kurs zur Geburtsvorbereitung andere Schwerpunkte gesetzt. Es gibt Kurse, in welchen hauptsächlich Informationen vermittelt werden. Auf der anderen Seite gibt es Kurse, bei denen der Schwerpunkt in der Körperarbeit liegt, z.B. mit Schwangerschaftsgymnastik oder Yoga. Viele Kurse beinhalten beides: Information und Körperarbeit.

In der breiten Auswahl an verschiedenen Kursangeboten findest du bestimmt ein passendes Angebot für dich.

Frauenkurs und/oder Paarkurs?

Geburtsvorbereitungskurse können von den Schwangeren alleine besucht werden oder gemeinsam mit ihrem Partner. Manche Kurse beinhalten sowohl Lektionen, welche ausschliesslich für die Frauen sind als auch solche, welche als Paar besucht werden. In Frauenkursen wird in der Regel mehr Körperarbeit praktiziert, Paarkurse bzw. Paarlektionen haben den Schwerpunkt auf der Vermittlung von Information. Wir empfehlen sowohl der werdenden Mutter, als auch dem werdenden Vater, sich auf jede Geburt vorzubereiten – mit oder ohne Kurs.



Hast du an alles gedacht?

www.letsfamily.ch/checkliste-geburt



**Geht es Ihnen gut,
geht es Ihrem Baby gut.**

Und damit das so bleibt, schenken wir Ihnen ein Fitnessband.

QR Code scannen und bestellen.



concordia.ch/geschenk

CONCORDIA
gemeinsam gesund

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

Zuwendung und Ermutigung schenken

Körperkontakt und ungeteilte Zuwendung sind eine wesentliche Grundlage einer gelingenden Beziehung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind. Wenn wir gut zuhören, fühlt sich unser Kind respektiert und verstanden. Zuhören beginnt schon dann, wenn wir auf das Weinen unseres Babys reagieren. Mit Weinen drückt es ganz verschiedene Bedürfnisse aus. Manchmal braucht das Baby auch einfach etwas Zeit, um selber zur Ruhe zu kommen. Nebst mit unseren Ohren müssen wir zudem mit unseren Augen «hören», weil Babys früh damit beginnen, ihre Gefühle durch Körpersprache zu zeigen. Ermutigung ist ein weiterer wichtiger Aspekt in der Erziehung. Das Kind entwickelt Selbstvertrauen, wenn die Eltern ihm etwas zutrauen und seine Entwicklungsschritte mit Freude begleiten. Die Entwicklung der Persönlichkeit wird zudem gestärkt, wenn sich das Kind in seinem eigenen Tempo entwickeln darf. Denn jedes Kind hat sein individuelles Tempo, das nicht vergleichbar ist mit dem anderer Kinder.

Den eigenen Weg finden

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

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

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



THULE
SWEDEN

gratis!



Jetzt gewinnen!

letsfamily.ch/gewinne

Alle zwei Monate: tolle Preise von Thule gewinnen.

Gewinne mit Thule!

Egal wann und wo du unterwegs bist, Thule begleitet dich und deine Familie und bietet dir das passende Produkt für noch mehr Freiheit und Komfort. Im **LetsFamily.club** verlosen wir laufend tolle Preise von Thule.

Jetzt mitmachen: www.letsfamily.club/thule


LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

2.28 Vorname des Kindes

Lebensbegleiter

Von seiner Geburt an wird ein Kind durch den Namen, den es trägt, geprägt. Er ist ein Teil seiner Persönlichkeit und es soll sich in jedem Abschnitt seines Lebens mit ihm identifizieren können.

Viele Menschen interessiert es, ob ihr Name eine Bedeutung oder symbolische Aussage hat. Auch ein Name ohne spezielle Bedeutung, erhält diese unweigerlich durch die Einzigartigkeit und die Persönlichkeit seines Trägers.

Der Name eines Menschen stellt einen Teil seiner Individualität dar. Obwohl niemand den eigenen Namen aussuchen kann, so wird dieser doch meistens früher oder später akzeptiert. Manchmal mehr, manchmal weniger.

Namenswahl

Die Eltern schenken ihrem Kind einen Namen und drücken so auf symbolische Art aus, dass dies ihr Kind ist und sie es als einzigartiges Wesen angenommen haben. Trotz einer grossen Auswahl an Namen sollten die Eltern nicht vergessen, dass ein Kind seinen Namen ein Leben lang tragen wird.

Nur in wenigen Fällen ändert ein Mensch seinen Vornamen im Erwachsenenalter. Das heisst, dass Namen, die bei einem kleinen Kind zwar niedlich sind, bei einer erwachsenen oder älteren Person jedoch unpassend oder gar lächerlich erscheinen können, besser vermieden werden sollten. Ebenso verhält es sich mit schwer auszusprechenden oder missverständlichen Namen, die für ein Kind peinlich sein können oder es negativ

beeinflussen werden. Machen Sie sich auch Gedanken über mögliche Abkürzungen, Wortspiele oder Verunstaltungen und deren Konsequenzen auf einen an sich schönen Namen.

Die beliebtesten Vornamen der Neugeborenen in der Deutschschweiz 2022:

Mädchen	Knaben
Emilia	Noah
Mia	Liam
Malea	Leon
Emma	Matteo
Lina	Leano
Elena	Luca
Mila	Elias
Sofia	Lio
Lia	Lian
Alina	Nino
Leonie	Julian
Lea	Leo


Bundesamt für Statistik, Sektion Demografie und Migration, Statistik der natürlichen Bevölkerungsbewegung

Rechtliche Aspekte

Ein Neugeborenes muss beim Zivilstandsamt des Geburtsorts gemeldet werden. Normalerweise wird dies von der Spitalverwaltung erledigt. Nach einer Hausgeburt kann der Vater oder die Hebamme diese Meldung vornehmen. Die Anzahl Vornamen, die einem Kind gegeben werden dürfen, ist unbeschränkt. Auch kennt das schweizerische Namensrecht den Begriff Rufnamen nicht.

Mit der Eintragung ins Geburtsregister wird nur die Reihenfolge bestimmt. Grundsätzlich gibt es keine Regeln bei der Namenswahl. Ein Standesamt hat das Recht, zu ausgefallene Namen abzulehnen.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch

 Babynamen: Entscheidung leicht gemacht:

www.letsfamily.ch/babynamen



medela THE SCIENCE OF CARE™

HANDS-free

Die nächste **herausragende Generation des Abpumpens**

Freestyle™ HANDS-free

Solo™ HANDS-free


NEU

-  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

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

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

 Gratis für dich: Geschenk- und Informationsköfferli und Ratgeber-Bücher:

www.letsfamily.ch/profitieren

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 somit Ihnen beiden das Wickeln. Gewisse Kinder sind nicht gerne nackt, respektive sie vermissen die Wärme beim Wickeln. Hier kann eine Wärmelampe oder ein Föhn, eingestellt in einer Vase, dem Kind wohl tun.

Kinderwagen

Es gibt eine riesige Auswahl verschiedenster Wagenmodelle. Vermeiden Sie einen Fehlkauflauf, indem Sie sich zuvor über Ihre Bedürfnisse im Klaren werden. Entscheidungskriterien:

Komfort/Handling

- Schützt das Verdeck ausreichend gegen Wind und Wetter? Schliesst das Verdeck lückenlos und lässt der Stoff weder Wind noch Nässe durch?
- Bietet der Wagen einen höhenverstellbaren Schwenkschieber? Dies ist wichtig, damit das Schieben des Kinderwagens für grössere wie auch kleinere Personen bequem ist.
- Wie funktioniert der Klappmechanismus des Wagens? Testen Sie diesen im Laden.
- Wie viel Stauraum bietet der Wagen?
- Sind alle Stoffteile des Wagens abnehmbar und waschbar?
- Welches Zubehör gibt es zum Wagen? Die meisten Zubehöre wie z.B. Schlupfsack, Wickeltasche, Regenverdeck, Sonnenschirm usw. können auch separat gekauft werden.

Technik/Sicherheit

- Wie gut ist der Wagen gefedert? Dies ist besonders wichtig auf unwegsamem Gelände.
- Ist die Babyschale gross genug und bietet sie eine stabile, stützende Liegefläche?
- Steht der Wagen stabil oder kippt er leicht um?
- Ist der Wagen einfach zu manövrieren und wendig? Dies ist bei engen Platzverhältnissen wichtig.
- Lässt er sich Treppen hochziehen?
- Prüfen Sie bei gebrauchten Wagen die Sicherheitsgurten.




STOKKE

Tripp Trapp®

Der Stuhl, der mit dem Kind mitwächst™

**Kluges Design - für ein ganzes Leben
Familienzeit ist Herzenszeit!**

Bereits von Beginn an brauchen Babys das Gefühl der Nähe und Verbundenheit, um sich sicher und geliebt zu fühlen. Der Tripp Trapp® lässt dein Neugeborenes mit dem Newborn-Aufsatz und ab ca. 6 Monaten mit dem Baby Set immer in deiner Nähe sein und von Anfang an am Familiengeschehen teilhaben. Mit dem durchdachten, mitwachsenden Design und den hochwertigen Materialien begleitet euch der Tripp Trapp® sogar über mehrere Jahrzehnte. Das ist nicht nur clever, sondern auch nachhaltig.



Tripp Trapp®
Design:
Peter Opsvik

Erhältlich auf
stokke.com

Here we grow™

› Erlebnisse mit anderen teilen



Thule Chariot Sport

New

Der modulare Fahrradanhänger und Jogging-Kinderwagen in einem – für das Training in allen Jahreszeiten sowie mühelose alltägliche Fahrten. Einfachen Wechsel zwischen Radfahren, Spazieren und Laufen. Mit flexiblen Sitzmöglichkeiten für ein oder zwei Kinder erfüllt der Thule Chariot Sport die individuellen Bedürfnisse jeder Familie.



reddot award 2018
winner



Thule Sleek

New Color

Thule Sleek ist der praktische, stilvolle und sichere Buggy für Stadtentdecker und ihre Kinder. Er besitzt ein leichtes und modernes Design, eine hervorragende Manövrierbarkeit und bietet höchsten Komfort für Eltern und Kind. Mit dem Thule Sleek für aktive Eltern können Sie sich ganz frei durch die Stadt bewegen.



Konfigurieren Sie den Thule Sleek nach Ihren Bedürfnissen.

reddot winner 2022



Thule Shine

Holen Sie das Maximum aus dem Stadtleben mit dem Thule Shine – einem kompakten und dennoch geräumigen City-Buggy, mit dem Sie und Ihr Baby den Tag gemeinsam angehen können. Die verstellbare Beinauflage, das gut belüftete Verdeck und der gepolsterte Sitz bieten Komfort für Ihr Kind, vom Neugeborenen bis zum Kleinkind. Für Eltern ist dieser leichte und robuste Buggy auch an den belebtesten Orten einfach zu benutzen.

Thule Shine Bassinet



GOLD AWARD 2020



Thule Urban Glide 4-Wheeler

New

Der vierrädrige Thule Urban Glide ist ein stadtfreundlicher Buggy für jedes Terrain und perfekt für Säuglinge und Kleinkinder geeignet. Als absoluter Buggy in Vollgröße für den städtischen Raum passt er sich mit seiner Kombination aus Komfort und Funktionalität übergangslos jedem Terrain an. Seine unvergleichliche Wendigkeit wurde für den Alltagsgebrauch entwickelt.

Thule Bassinet



Thule Spring

Dem flexiblen und funktionalen Buggy, mit dem Sie den Alltag spielend meistern. Er ist komfortabel, leicht und lässt sich mühelos mit einer Hand zusammenklappen, sodass sie ihn ganz praktisch überall hin mitnehmen können. Da er kompakt zusammenklappbar ist und dann von selbst steht, benötigt er wenig Platz und ist ein großartiger Begleiter auf Ihren Reisen. Dank der Fußablage und dem Liegesitz passt sich der Thule Spring rund um die Uhr an die Bedürfnisse Ihres Kindes an.

Babywannen-Adapter ab Frühjahr 2024 erhältlich.



Entdecken Sie hier mehr

Bring your life
thule.com

werden nach der Grösse des Kindes eingeteilt und diese Grössenangabe muss eingehalten werden.

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

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

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

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

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

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


Sparmöglichkeiten

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

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

Geschenkkofferli

Während Ihrer Schwangerschaft werden Sie neuen Produkten und Dienstleistungen begegnen. Fragen Sie Ihre medizinische Fachperson nach dem kostenlosen «mama» Kofferli.

 Gratis für dich: Geschenk- und Informationskofferli und Ratgeber-Bücher:

www.letsfamily.ch/profitieren



Unfallfrei ins Leben starten

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

Tipps zum Schutz vor Erstickens 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



XXXLutz

NÜTZLICHE INFOS FÜR WERDENDE ELTERN



Symbolfoto. 1) Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie ein Paar XXXLutz Babysocken gratis. Nur solange der Vorrat reicht. Gutschein gültig bis 31.12.2024. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar.

Liebe werdende Eltern, herzlichen Glückwunsch!!

Wir sind da sobald sich ein neues Leben ankündigt und begleiten euch während der ersten Jahre. Alle wichtigen Dinge die ihr für euren Liebling braucht findet ihr bei uns:

Kinderwagen, Schnuller, Kinderzimmer, Autositze, Spielwaren, unser Sortiment ist sorgfältig ausgewählt und bietet euch eine **umfangreiche Auswahl** in allen Preislagen. Unsere exklusiven Sortimente bieten euch eine grosse Auswahl in allen Bereichen.

Jeden Tag arbeiten wir daran, den Familienalltag noch schöner zu gestalten. Ob mit unserer **Bio Marke Avelia** oder mit unserer trendigen Marke Jimmy Lee entwickeln wir selbst Produkte die euch einen entspannten Alltag gewährleisten sollen.

Überzeugt euch selbst von unserem tollen Sortiment und kommt uns doch mal besuchen. **Wir beraten euch gerne!!**



XXXL Gutschein

30%

auf Babyzimmer und Babyaccessoires

Gültig vom Abholpreis. Nicht mit anderen Aktionen (z.B. Gutscheinen und Rabattaktionen) kumulierbar. Nicht gültig auf Werbe-/Aktions-/XXXLutz-Bester-Preis- und Online-only-Artikel sowie bereits getätigte Aufträge. Gültig bis 31.12.2024.

XXXL Gutschein

20%

auf Kinderwagen und Autositze

Gültig vom Abholpreis. Nicht mit anderen Aktionen (z.B. Gutscheinen und Rabattaktionen) kumulierbar. Nicht gültig auf Werbe-/Aktions-/XXXLutz-Bester-Preis- und Online-only-Artikel sowie bereits getätigte Aufträge. Gültig bis 31.12.2024.



1.276.-

899.-

Kinderzimmer „Benton“, bestehend aus Wickelkommode, Gitterbett und Kleiderschrank



1.966.-

1.299.-

Kinderzimmer „Lennox Fresh“, bestehend aus Wickelkommode, Gitterbett und Kleiderschrank

Alle Preise sind Abholpreise in Schweizer Franken. 1) Gültig innert 14 Tagen ab Kauf oder Angebot. Restposten, Abverkäufe, zeitliche Prozentaktionen sowie Online Angebote sind ausgenommen. Differenz gibt's als Gutschein zurück. Ausgenommen Werbe-/Aktions- und XXXLutz-Bester-Preis-Artikel.

HABEN SIE ALLES FÜR IHREN LIEBLING?

Kinderzimmer und Zuhause

- Wickelkommode mit Wickelauflage
- Heizstrahler
- Windeleimer
- Beistellbett / Kinderbett mit Matratze, Spannbetttuch und Moltonauflage
- Schlafsäcke und oder Bettwäsche (Jahreszeit beachten)
- Bettwaren Zudecke (Jahreszeit beachten)
- Kleiderschrank
- Babyphone
- Nachtlicht
- Kuschelige Decke
- Mobile Spieluhr
- Entwicklungskissen für Babys

Bekleidung

- Mindestens 6 Wickelbody's
- Mindestens 6 Strampler
- Mindestens 4 Söckchen
- 2 Baumwollmützen (Jahreszeit beachten)
- Mindestens 6 Pullover
- Überziehjacken und Overall

Unterwegs

- Babyschale, Isofixstation und Adapter für den Kinderwagen
- Babyschalendecke oder Fussesack
- Kinderwagen mit Mückenschutz, Sonnenschutz und Regenschutz
- Fussesack und oder Decke
- Wickeltasche
- Babytrage
- Reisebett

Babypflege

- Badewanne mit rutschfester Einlage und passenden Badesitz
- Waschhandschuh oder Waschtücher
- Kapuzenbadetuch oder Cape
- Badethermometer
- Babyhaarbürste
- Babynagelschere
- Nasenschleim - Absauger
- Kleine Wärmflasche oder Körnerkissen

Stillen/Füttern

- Mull / Moltontücher
- Stillkissen
- Milchpumpe
- Fläschchen in 125ml und 150ml mit passenden Sauger
- Flaschenbürste
- Babykostwärmer
- Thermoflasche
- Sterilisateur
- Schnuller

Spielen und lernen

- Kuscheltiere
- Krabbeldecke
- Spielbogen
- O-Ball
- Greifling
- Beissring
- Schmusetuch
- Rassel



44.95

34.90

Stillkissen „Igel“, 100% Baumwolle statt 44.95 **34.90** (90340032/01)



49.90

39.90

Babybadewanne „Basic“ statt 49.90 **39.90**

Badesitz statt 7.95 **4.90** (47780007/01.07)



299.-

179.-

Hochstuhl „Beta+Bouncer“ inkl. Essbrett, Vorderbügel, Sitzauflage, Babyaufsatz und Wippengestell statt 299.- **179.-** (19110027/03)



59.90

39.90

Babyschlafsack, TENCEL Füllung, statt 59.90 **39.90** (45170076/05)



229.-

149.-

Kindermatratze, 62% Polyester, 38% TENCEL Lyocell statt 229.- **149.-** (68690017/04)



1.229.-

999.-

Kinderwagenset „Vinca“, inkl. Sitzteil, Wanne und Babyschale, höhenverstellbar statt 1.229.- **999.-** (39740102/01)

Eine Übersicht unserer Filialen und die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf: www.xxxlutz.ch Einfach QR scannen und weitere Infos erhalten:



3.3 Organisation zuhause

Nesttrieb wird das Gefühl genannt, das die Frau vor der Geburt antreibt, um noch möglichst viel zu erledigen. Das zukünftige zuhause des Babys soll optimal auf dessen Ankunft vorbereitet sein. Damit Sie es vor und nach der Geburt möglichst gemütlich angehen können, organisieren Sie am besten vieles frühzeitig.

Geschwister

Für Ihre älteren Kinder ist die Geburt ein spezielles Ereignis, das mit intensiven und ungewohnten Gefühlen verbunden ist. Besonders wenn Sie sich für eine Spitalgeburt entschieden haben, sollten Sie zuhause einige Vorkehrungen treffen, damit Ihre Kinder während Ihrer Abwesenheit gut umsorgt werden. Erklären Sie ihnen, weshalb Sie für ein paar Tage nicht daheim sein werden, dass sie Sie aber besuchen kommen dürfen. Sagen Sie ihnen auch, wer in dieser Zeit auf sie aufpassen wird. Wichtig ist, dass die Kinder die Person gut kennen, Vertrauen zu ihr haben und sich bei ihr wohl fühlen. Im Falle einer fremden Familienhilfe sollten Sie die Kinder möglichst früh mit dieser bekannt machen, um gegenseitige Vertrautheit zu schaffen. Denken Sie auch daran, Ihr/e Kind/er mit einem kleinen Geschenk nach der Geburt zu überraschen. Es ist für Kinder schwierig zu begreifen, warum sich jetzt plötzlich alles um das Baby dreht und sie nicht mehr die gleiche Beachtung haben wie vor kurzem.

Erste Tage daheim

Vielleicht möchten Sie Ihr Baby gerne so bald wie möglich allen Freunden, Verwandten und Nachbarn vorstellen? Oder vielleicht möchten Sie mehr Ruhe, wagen es jedoch nicht, den konstanten Besucheranfragen etwas entgegenzusetzen. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner eine für Sie stimmige Besucheranzahl- oder Zeiten abzumachen. Grundsätzlich ist es so, dass Körper und Psyche der Wöchnerin, auch wenn die Geburt ohne Komplikationen verlief, ihre Zeit brauchen, um sich zu erholen. Zuviel Unruhe kann zum Beispiel einen Milchstau verursachen oder eine Wochenbettdepression auslösen. Es ist für Mutter und Kind wichtig, immer wieder Oasen der Ruhe zu haben, ohne Hektik und soziale Anforderungen.

Beitrag der Redaktion

Tipp!

Vorbereitung aufs Wochenbett, hier gehts zur Checkliste:



letsfamily.ch/wochenbett

gratis!

Ratgeber

Bepanthen

Wickelunterlage

BAYER

Gratis Geschenkbox mit vielen tollen Angeboten

Jetzt informieren!

letsfamily.ch/geschenke

Hast du deine Geschenkbox schon erhalten?

Hol dir deine Geschenkboxen „Mama“ zur Schwangerschaft und „Baby“ zur Geburt mit ausgewählten Produktmustern und dem beliebten Baby-Ratgeber.

Wir sagen dir wo: www.letsfamily.ch/geschenkboxen


LetsFamily.ch

Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

Private Nabelschnurblutspende

Private Nabelschnurblutbanken, auch als autologe Nabelschnurblutbanken bekannt, werden von privaten Unternehmen betrieben. Sie bieten Eltern die Option, das Blut aus der Nabelschnur ihres gesunden Neugeborenen auf Wunsch einzufrieren. Dieses Nabelschnurblut steht ausschliesslich für das eigene Kind zur Verfügung und kann gegebenenfalls in der Zukunft verwendet werden, wenn das Kind erkranken sollte. Derzeit laufen klinische Studien in verschiedenen Bereichen wie Herzkrankheiten, Multipler Sklerose, schweren Autoimmunerkrankungen, kindlicher Zerebralparese und anderen degenerativen Krankheiten. Bei Leukämie wird normalerweise nicht das eigene Nabelschnurblut verwendet.

Die Kosten für die Entnahme, Lagerung und Aufbewahrung des Nabelschnurbluts für 25 Jahre (in der Regel zwischen etwa CHF 2'800.– und CHF 5'000.–) müssen von den Eltern übernommen werden. Das private Banking kann in jeder Geburtsklinik, jedem Geburtshaus oder auch durch die Hebamme organisiert werden.

Bisher gibt es keine wissenschaftlichen Untersuchungen, die den Nutzen der Eigenspende von Nabelschnurblut eindeutig belegen, weshalb es noch unklar ist, wie gross oder klein der tatsächliche Nutzen ist. Daher kann keine allgemeine Empfehlung abgegeben werden. Aufgrund der aktuellen Erkenntnisse ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Nabelschnurblut für den Eigenbedarf verwendet wird, sehr gering (weniger als 0,1%). Es wird empfohlen, sich im Voraus über die verschiedenen Möglichkeiten und Preise bei verschiedenen Anbietern zu informieren.

Familiäre (gerichtete) Nabelschnurblutspende

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

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

Stammzellen aus der Nabelschnur für die Regenerative Medizin

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

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

 **FamiCord Suisse**

STAMMZELLEN EIN SCHATZ FÜRS LEBEN

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

Rufen Sie uns an:

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

Jetzt registrieren
und Geschenk
erhalten



beschriebenen Länge und Intensität spürbar sind, könnten dies Geburtswehen sein. Achtung: Fahren Sie nach Möglichkeit nie in die Klinik, bevor Sie nicht mit der Hebamme per Telefon sprachen. In der Schweiz ist es üblich sich anzumelden, wenn man in die Geburtenabteilung eintreten möchte.

Wilde Wehen

Unregelmässigkeiten im Rhythmus und in der Schmerzintensität lassen oft auf wilde Wehen schliessen. Dies sind Wehen, die zum Teil schon recht schmerzhaft sein können, den Muttermund wohl etwas weicher machen, ihn aber noch nicht eröffnen und somit keine Geburtswehen sind. Trotzdem sollten Sie sich zur Absicherung beim Fachpersonal melden, welches Sie dann individuell telefonisch beraten oder auffordern wird, zu einer Kontrolle vorbeizukommen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn sich bei der vaginalen Kontrolle herausstellen sollte, dass es ein «falscher Alarm» war. Es mag für Sie enttäuschend sein, wenn die Kontraktionen, die Sie spürten, noch nicht zu einer Eröffnung des Muttermundes führten – dies geschieht recht häufig. Trotzdem laufen in dieser vorbereitenden Phase schon wichtige Prozesse ab, die zwar nicht sichtbar, aber trotzdem nicht unterzubewerten sind.

Fruchtwasserabgang

Ein anderes deutliches Zeichen ist, wenn bei Ihnen plötzlich in einem grossen Schwall Fruchtwasser abgeht oder wenn Sie tropfenweise, aber kontinuierlich Flüssigkeit verlieren, was ein Hinweis auf einen Riss in der Fruchtblase sein könnte. In beiden Fällen telefonieren Sie bitte bald mit Ihrer Klinik oder Ihrer Hebamme, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

Frühe Wehen, Blasensprung, Blutungen

Sollten Sie plötzlich häufige, schmerzhafte Kontraktionen vor der 37. Schwangerschaftswoche verspüren oder sogar den Verdacht haben, dass Sie Fruchtwasser verlieren, dann melden Sie sich umgehend bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder in Ihrer Klinik. So können rechtzeitig die nötigen Abklärungen getroffen werden, um eine mögliche Frühgeburt auszuschliessen, zu verhindern oder angepasst zu begleiten.

Bei häufigen Vor- und Senkwehen oder bei regelmässigen Wehen kann es zum Abgang einer kleinen Menge leicht blutigen Vaginalschleims kommen. Auch nach Geschlechtsverkehr ist dies absolut normal. Nicht normal ist, wenn Sie plötzlich mit oder ohne Wehen stark bluten sollten. Bei unverhofft auftretenden Blutungen ist ein sofortiger Kontakt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder dem Spital unumgänglich!

Wartezeit

Wenn der errechnete Geburtstermin verstreicht und das Baby auf sich warten lässt, so kann das für Sie eine zusätzliche, vielleicht belastende Wartezeit bedeuten. Was viele nicht wissen: Nur etwa vier bis sechs Prozent der Kinder kommen am vorausgesagten Tag zur Welt! Hinzu kommen die vielen eigentlich gut gemeinten telefonischen Anfragen aus dem Umfeld, ob jetzt das Baby bereits gekommen sei. Vielleicht geniessen Sie diese Zuwendung und das Interesse Ihrer Umgebung. Oder aber es macht Sie nur zusätzlich nervös und Sie halten in dieser Zeit die Spannung fast nicht mehr aus. Manche Eltern wenden deshalb auch schon früh in der Schwangerschaft den Trick an, dem eigentlichen Geburtstermin zwei Wochen

zuzurechnen. So erübrigen sich die vielen belastenden Fragen aus der Bekanntschaft. Versuchen Sie, diese Zeit zu nützen, indem Sie noch einige schöne und ruhige Stunden mit Ihrem Partner geniessen. Pflegen Sie einen tiefen und regelmässigen Dialog mit Ihrem Ungeborenen und machen Sie zum Beispiel ein «Loslassritual» um sich von der Schwangerschaft zu verabschieden. Nehmen Sie dafür ein warmes Bad und mit Kerzenlicht und erklären Sie dem Kind, warum es besser wäre, wenn es jetzt käme. Versuchen Sie aber auch innerlich loszulassen, falls Ihr Kind noch etwas Zeit braucht, auf die Welt zu kommen. Prüfen Sie auch sich selbst: Haben Sie noch einige unregelmässige Dinge oder gewisse Ängste, die Sie mit Ihrem Partner, der Ärztin/dem Arzt oder Ihrer Hebamme besprechen sollten? Und: Eventuell wurde auch der Geburtstermin nicht ganz genau errechnet!

Geburtseinleitung

Lassen Sie los und erkundigen Sie sich gleichzeitig über sanfte und natürliche Einleitungsmethoden, die Sie anwenden können, bevor eine medikamentöse Einleitung nötig wird. Erfolgversprechend sind die geburtseinleitende Akupunktur, Wehentees, Geschlechtsverkehr (in der Samenflüssigkeit des Mannes sind wehenauslösende Substanzen enthalten!) und einige homöopathische Mittel.

Die Kontrolltermine bei der Ärztin/beim Arzt oder der Hebamme werden nun engmaschiger durchgeführt. Falls die alternativen Einleitungsmethoden erfolglos waren, wird Ihnen meist ab dem achten bis zehnten Übertragungstag die Einleitung der Geburt im Spital oder Geburtshaus nahegelegt. Dies kann bei noch unreifem, bzw.

geschlossenem Muttermundbefund durch Einlegen eines vaginalen Zäpfchens geschehen. Es ist gut möglich, dass mehrere Zäpfchengaben im Abstand von einigen Stunden erforderlich sind, bis es zu Geburtswehen kommt, so dass sich eine Einleitung über zwei Tage hinziehen kann. Eine andere Variante besteht darin, die Wehenmittel durch eine Infusion zuzuführen. Dies wird nur bei einem schon etwas geöffneten Muttermund gemacht. Der Entscheid liegt hier bei der Fachperson.

Brigitte Meissner / Hebamme, Autorin,
Therapeutin / Winterthur



FRAUPOW
Tragbare
Brustpumpe

NEW

- ✓ LED Touch Screen
- ✓ Auslaufsicheres, tragbares Design
- ✓ Grosse Kapazität - 180 ml
- ✓ Lange Batterielaufzeit
- ✓ Starke Saugkraft: 300mmHg
- ✓ 7 Grössen erhältlich
- ✓ 3x Unterstützungsanrufe von Hebammen

www.fraupow.com

Erhältlich in Apotheken, Drogerien,
Babyfachgeschäften und Online
Distribution: Vivosan AG, www.vivosan.ch

vivosan
1988-2018

gar nicht. Wenn die Brustwarze eingezogen ist oder sich bei Berührung ins Brustgewebe zurückzieht, wird von einer Hohlwarze gesprochen. Hier kann eine spezielle Vorbereitung während der Schwangerschaft auf das Stillen hilfreich sein. Eine Stillberaterin kann Sie dabei unterstützen.

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

nicht, ist es sinnvoll, schon in der Schwangerschaft Kontakt mit einer Fachperson aufzunehmen. Diese kann Sie bereits vor der Geburt beraten.

Auswahl der Geburtsklinik

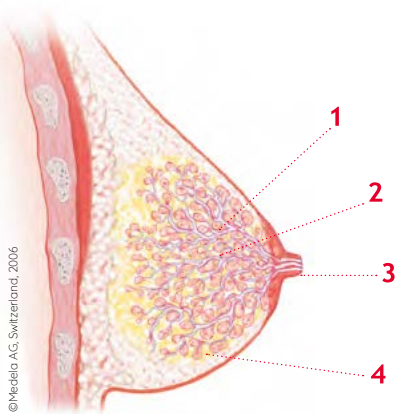
Sicher werden Sie sich im Verlauf der Schwangerschaft Gedanken darüber machen, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie im Kapitel Geburtsort. Im Hinblick auf das Stillen ist es sinnvoll, vorgängig abzuklären, welche «Stillkultur» in einem Spital gelebt wird. Viele Kliniken und Geburtshäuser bieten Führungen an, bei denen Informationen abgegeben werden und Fragen gestellt werden können. Stellen Sie nicht nur Fragen zur Geburt, sondern auch, ob und wie das Stillen unterstützt wird. Vielleicht wünschen Sie schon während der Schwangerschaft ein erstes Gespräch mit einer Stillberaterin. Die meisten Kliniken und Geburtshäuser legen auf das frühestmögliche Stillen grossen Wert. Spitäler mit der UNICEF-Zertifizierung «Baby Freundliches Spital» bieten eine hohe Pflege- und Betreuungsqualität für Mutter und Kind und stärken damit die Mutter-Kind-Beziehung. Der sofortige Hautkontakt zwischen der Mutter und ihrem Neugeborenen nach der Geburt, die Unterstützung der Mutter beim ersten Anlegen des Babys an der Brust, das Rooming-in sowie die kontinuierliche Beratung in Still-, Ernährungs- und Entwicklungsfragen stärken die Bindung zwischen Mutter und Kind, fördern das Stillen und ermöglichen dem Neugeborenen einen bestmöglichen Start ins Leben. Schweizer Spitälern, die den Qualitätskriterien der «Baby Freundlichen Spital Initiative» (BFHI) der UNICEF und WHO entsprechen und

sich zertifizieren lassen, verleiht UNICEF Schweiz für drei Jahre das Qualitätslabel «Baby Freundliches Spital». Zertifizierte Spitäler werden laufend auf die Einhaltung der Standards hin überprüft.

Stillstart

Direkt nach der Geburt wird Ihnen die Hebamme Ihr Baby auf die Brust legen oder Sie nehmen es selber zu sich. Durch das sogenannte «Bonding» – Haut auf Haut – werden die natürlichen Suchreflexe des Babys stimuliert. Das Baby beginnt die Brust zu suchen, dazwischen wird es immer wieder Pausen machen. Auch nach einem Kaiserschnitt wird das Baby der Mutter so rasch wie möglich auf die Brust gelegt. Wenn es die Umstände nicht zulassen oder sich die

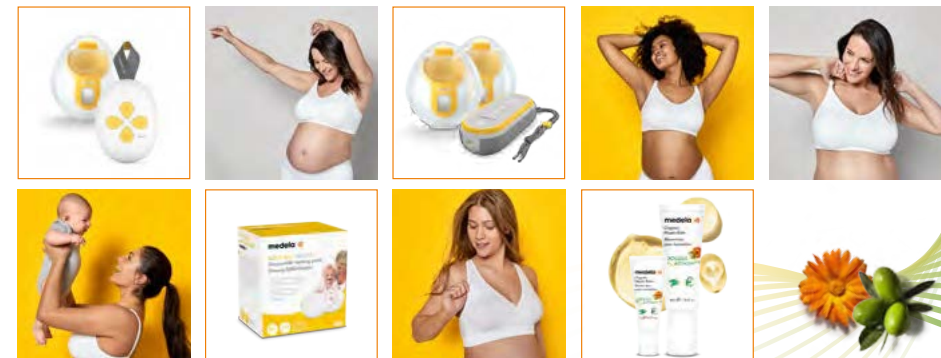
Mutter nicht wohl fühlt, kann der Partner das Baby zu sich nehmen. Wenn Sie sich für die Ernährung Ihres Kindes mit Muttermilch entscheiden, wird Ihr Kind schon innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden nach der Geburt das erste Mal an der Brust saugen. Es erhält dabei eine sehr wertvolle Mahlzeit: Ein paar Tropfen Kolostrum. Dieses Kolostrum wirkt dank der vielen Abwehrstoffe wie eine «natürliche Impfung» für Ihr Kind. Das Saugen und das feinabgestimmte Zusammenspiel der Hormone lösen den Milchspendereflex aus: Die kleinen Muskeln um die Milchblaschen in Ihrer Brust ziehen sich zusammen und lassen die Milch fliessen. Gleichzeitig zieht sich auch die Gebärmutter zusammen, wodurch die sogenannten Nachwehen ausgelöst werden. Dies unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter.



- 1) Milchgänge 3) Milchausgange
2) Drüsengewebe 4) Fettgewebe

medela 
THE SCIENCE OF CARE™

MEDELA – DEIN PERFEKTER BEGLEITER während der Schwangerschaft und Stillzeit



Vor allem ab dem zweiten Kind wird das Zusammenziehen der Gebärmutter von vielen Müttern als «Bauchschmerzen» wahrgenommen.

Bereits in der Schwangerschaft hat sich Ihre Brust unter dem Einfluss der Schwangerschaftshormone auf die Stillzeit vorbereitet. Durch das erste Saugen des Kindes an der Brust wird diese zur Milchbildung angeregt. In den ersten Tagen sollte Ihr Kind so oft wie es danach verlangt - ungefähr 8 bis 12 Mal pro 24 Stunden - gestillt werden, um die Milchbildung optimal aufzubauen. Die Nachfrage regelt so das Angebot an Nahrung und Sie beide können zu Experten im Stillen werden.

Das wiederholte und häufige Stillen – Neugeborene wollen auch in der Nacht gestillt werden – verkürzt die Zeit bis zum «Milch-einschuss» resp. zur «initialen Brustdrüsen-schwellung».

Diese Schwellung kündigt sich meist um den dritten bis fünften Tag nach der Geburt an. Viele Frauen bemerken neben dem Anschwellen eine erhöhte Schmerzempfindlichkeit der Brüste. Haben Sie Beschwerden, so können wärmende Wickel vor dem Stillen (die Milch fliesst besser), in Kombination mit einer Brustmassage und kühlenden Kompressen danach, Linderung verschaffen. Oft hilft schon das Massieren der Brust, um die Milch zum Fliessen zu bringen. Lassen Sie sich von den Pflegefachfrauen auf dem Wochenbett oder Ihrer Hebamme beraten.

Manche Frauen bemerken, dass sie in dieser ersten Zeit nach der Geburt oft scheinbar «grundlos» weinen, obschon sie eigentlich glücklich sein «sollten». Viele Frauen kennen dieses Gefühl: Man spricht vom Babyblues. Der Babyblues klingt in den allermeisten Fällen nach ein paar Tagen von alleine ab! Ist dies nicht der Fall und empfinden Sie

auch nach den ersten Tagen eine Traurigkeit oder eine Leere, sprechen Sie unbedingt mit einer vertrauten Fachperson.

Mit der initialen Brustdrüsen-schwellung verändert sich neben der Milchmenge auch die Zusammensetzung Ihrer Milch. Nach 10–14 Tagen spricht man von der reifen Muttermilch. Die Zusammensetzung der Milch passt sich optimal den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Stillen Sie weiterhin so oft, wie Ihr Baby dies möchte. Viele Kinder verlangen abends öfters die Brust. Eine Stillhäufigkeit von 8 bis 12 Mal pro 24 Stunden ist absolut normal. Gerade am Anfang (z.B. bei der initialen Brustdrüsen-schwellung) und in Phasen eines gesteigerten Bedarfs an Muttermilch kann es sogar noch mehr sein. Ihre Brust wird dadurch sehr gut angeregt und erhält den Impuls, mehr Milch zu produzieren.

Stillen unterwegs mit mamamap

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

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



Zwillinge und Mehrlinge

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

Stillen und Beruf

Lassen Sie sich 4–6 Wochen vor dem Wiedereinstieg ins Berufsleben von einer Fachperson beraten, welche Ernährungsmöglichkeiten für Ihr Kind bestehen, wie Sie allenfalls Ihre Milch abpumpen und aufbewahren können oder welche geeigneten Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Das schweizerische Arbeitsgesetz sowie die dazugehörigen Verordnungen enthalten explizite Vorschriften zum Schutz von stillenden Müttern am Arbeitsplatz. Stillende Mütter haben das Recht, Ihr Kind während der Arbeitszeit zu stillen oder Milch abzapfen.

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

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

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

In der Praxis lassen sich Stillen und Arbeiten leider noch nicht in allen Betrieben gleich einfach realisieren. Besprechen Sie die entsprechenden Möglichkeiten schon vor der Wiederaufnahme der Arbeit mit Ihrem Chef oder Ihrer Chefin. Welche Räumlichkeiten zum ungestörten Stillen oder Abpumpen stehen zur Verfügung? Informieren Sie sich vorgängig und überlegen Sie sich, ob Sie Ihr Kind am Betreuungsort stillen, ob es jemand zum Stillen vorbeibringen kann oder ob Sie Ihre Milch abpumpen möchten.

Rahel Oberholzer / Pflegefachfrau HF, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

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

Hinweisschild für stillfreundliche Orte



3.15 Krankheit eines Elternteils

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

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

Organisatorische Ebene

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

Veränderungen bei der eigenen Haltung und Erwartungen

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

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

Martina Schmid / Beraterin Elternnotruf



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



Jetzt bestellen!

letsfamily.ch/geschenke

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.

1. Stehen Sie zu Ihren Gefühlen.

Zeigen Sie sich. Teilen Sie mit, wie es in Ihnen aussieht. Zumindest Ihrer Partnerin gegenüber. Scheuen und schämen Sie sich nicht, Unsicherheiten, Ängste und Schwächen zuzugeben. Denn genau darin liegt die Stärke. Denn sie zeigt Herz. Das schafft echte Verbundenheit.

2. Reden und fragen Sie.

Schweigen ist für einmal nicht Gold. Jetzt ist Zeit zum Reden. Verpassen Sie keine Gelegenheit, Ihrer Partnerin und anderen Vätern Fragen zu stellen und wichtige Sachen zu klären. Schaffen Sie jetzt die Klarheit, die Ihnen nach der Geburt eine Stütze sein wird.

3. Nutzen Sie die Ruhe.

Warten Sie nicht ab. Nutzen Sie die Zeit, die Sie haben. Für Gespräche und Vorbereitungen. Für sich als Eltern. Geniessen Sie Ihre Zweisamkeit in vollen Zügen. Und für sich selber. Tanken Sie die Kraft der Ruhe.

4. Lassen Sie Freude in Ihr Leben.

Freuen Sie sich so oft es geht. Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun. Freude ist ein echter Antreiber. Freude bringt Leichtigkeit. Und Freude verbindet. Grund genug, sie zu empfinden und zu streuen.

5. Vertrauen Sie sich.

Sie können das! Und Sie schaffen das. So wie ich und Millionen andere Väter auch. Niemand kann Ihnen sagen, was Sie wie zu tun haben. Das wissen nur Sie. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Gefühl und Ihrer Intuition leiten. Das beste Navigationsgerät überhaupt.

Geniessen Sie Ihre Reise ins Land der Väter, machen Sie möglichst viele Erfahrungen und nutzen Sie jede Minute, die Sie mit Ihrer Familie verbringen dürfen. Ich wünsche Ihnen von Herzen das Beste!

Und wenn ich als Vater eines gelernt habe und Ihnen mitgeben möchte, dann sind es diese Worte von Friedrich Schiller: «Nicht Fleisch und Blut, das Herz macht uns zu Vätern.»

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



Tipps!

Papi sein – von Anfang an!



letsfamily.ch/papis

Mein Baby und der Schlaf...

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

Gleich nachlesen: letsfamily.ch/schlafentwicklung



Dein Begleiter rund um Schwangerschaft, Geburt und Familienleben.

- Geschenke: Dieser Posten wird oft unterschätzt.
- Wann immer möglich ist es wichtig, Rückstellungen für Unvorhergesehenes zu bilden.

Kredite und Leasing

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

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

Lebensform Ehe oder Konkubinats

Ob in einer Familie die Eltern im Konkubinats leben oder in einer Ehe, ist in Geldangelegenheiten ein grosser Unterschied. Aus der Regelung der Ehe im ZGB folgt der Grundsatz, dass beide gleichberechtigt wie auch gleichverpflichtet sind. Daraus folgt, dass alle Einnahmen zählen und zuerst

das Wohl aller Familienmitglieder bei den Grundbedürfnissen zu sichern ist. Das sind die Bereiche Wohnen, Haushalt (Ernährung), Steuern, Kleidung, Gesundheit, Mobilität und Bildung. Für die persönlichen Auslagen (Kleider, Schuhe, Taschengeld, Coiffeur usw.) der Eltern gilt, dass beiden ungefähr gleichviel zusteht. Je nach Familiensituation und Einkommen können zusätzliche Posten wie z.B. nicht berufsbedingte Kinderbetreuung, Neuanschaffungen, Ferien, Auto usw. hinzukommen. An einem positiven Resultat sind beide während der Dauer der Ehe gleich beteiligt. Wenn die Ehe im Budget konsequent umgesetzt wird, führt das zu einem Gleichgewicht in materieller Hinsicht.

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

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

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

Fünf Gründe warum sich eine *vorgeburtliche* Versicherung lohnt.

- Rundumschutz für Ihren Nachwuchs.
- Vorsorge für Sie und Ihr Neugeborenes.
- Unverbindliche und neutrale Beratung.
- Kein Gesundheitsfragebogen nötig.
- Wir behalten für Sie den Überblick.
Exklusiv für Sie kostenlos (Gutschein Code).



Keine Lust auf den Versicherungskram?

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

CLARK

Mehrausgaben

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

Einsparungen

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

Fazit

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

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

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

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

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

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

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



Weitere Informationen zum Thema:

letsfamily.ch/budget

Jetzt
Tipps und
Vergünstigungen
entdecken

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



Mehr erfahren Sie unter
zkb.ch/familien

 **Zürcher
Kantonalbank**

Versicherungen

Krankenversicherung

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

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

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

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

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

Gut zu wissen

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



RUNDUM-PAKET FÜR SIE UND IHR BABY.

Ob Stillberatung, Rückbildungsturnen oder Babyschwimmen: SWICA beteiligt sich als verantwortungsvoller Gesundheitspartner aus den Zusatzversicherungen COMPLETA PRAEVENTA und OPTIMA mit bis zu 800 Franken* pro Jahr an Kursen für Sie und Ihr Kind.

FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 oder *mehr erfahren: swica.ch/schwangerschaft

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST **SWICA**