famigros

Besser informiert mit dem Famigros Schwangerschaftsnewsletter

Jetzt anmelden unter famigros.ch/schwangerschaft

MIGROS
Einfach gut leben

Lets Family.ch

Auszug aus dem Ratgeber-Buch mama

mama

Ratgeber und Begleiter für werdende Eltern
Schwangerschaft und Geburt

Lets Family.ch

mama

Ratgeber und Begleiter für werdende Eltern
Schwangerschaft und Geburt

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Kinderärzte Schweiz
Berufsverband Kinder- und Jugendärztinnen in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base

aha
Allergiezentrum Schweiz
Centre d'Allergie Suisse
Centro Allergie Svizzera

bfu bpa upi

Stiftung Folsäure Fondation acide folique Fondazione acido folico

krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Regenbogen Schweiz
Arc-en-ciel Suisse

unicef
für jedes Kind

BSS ASCL ASCA ASCMT
Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen

Aktion Zahnfreundlich

BGB Schweiz
Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz

Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung

igspielgruppen schweiz

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras

Dachverband Budgetberatung Schweiz

pädiatrie schweiz
Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

gynécologie suisse
Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia

Herzlichen Dank an die Autoren

Dr. med. Abenhaim Lea, FMH Kinder- und Jugendmedizin
aha! Allergiezentrum
Dr. med. Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
Prof. Dr. Baerlocher Kurt, Beirat der Schweizer Folsäure-Stiftung
Ballmer Nadine, Ausbildnerin für HypnoBirthing Kursleiterin
Bisang Maureen, Hebamme, Praxxis 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
aha! Allergiezentrum Schweiz
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
Schweiz Gysi Arrenbrecht Susanne, Bewegungspädagogin, Fachfrau BirthCare© BGB, Uster
Hess-Keller Christine, lic. iur., Rechtsanwältin & Mediatorin, Luzern
Hess Franziska, Ernährungsberaterin HF SVDE, Zürich
Klostermann Anneke, Msc. Physiotherapeutin, Zürich
Marchand Verena, Direktorin-CH Europäisches Institut für Stillen & Laktation, Bern
Meissner Brigitte, Hebamme, Autorin, Therapeutin, Winterthur
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
Dr. med. Rytz Roger, Gynäkolog, Präsident gynécologie suisse
santésuisse, Solothurn
Schaer Erna, Fachfrau für Zwillinge und Drillinge, Grabs
Schmid Martina, Beraterin Elternnotruf
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

Impressum 2
Vorwort 3
Unsere Partner 4
Autoren 5

Überblick Schwangerschaft 8
1.1 Erstes Trimenon 11
1.2 Zweites Trimenon 17
1.3 Drittes Trimenon 21

Schwangerschaft 26
2.1 Verbindung zum Kind 29
2.2 Ansprechpersonen 31
2.3 Ärztliche Untersuchungen 33
2.4 Prävention Depression 38
2.5 Pränatale Diagnostik (PND) 40
2.6 Notfälle 48
2.7 Risikoschwangerschaften 50
2.8 Fehlgeburt – Kindsverlust 54
2.9 Zwillinge, Drillinge oder mehr 57
2.10 Genuss- und Suchtmittel 59
2.11 Medikamente und Impfungen 61
2.12 Komplementärmedizin 63
NEU 2.13 Beschwerden lindern 69
2.14 Folsäureprophylaxe 78
NEU 2.15 Wohlfühlen - Schönheit 80
2.16 Gesunde Ernährung 82
2.17 Allergieprävention 93
2.18 Arbeit und Beruf 96
2.19 Reisen 98
2.20 Autofahren 99
NEU 2.21 Geburtsvorbereitung 100
2.22 Geburtshypnose und HypnoBirthing 108
2.23 Haptonomie 110
2.24 Familie 112
2.25 Geschwister 114
2.26 Gedanken zur Erziehung 121
2.27 Vorname des Kindes 124
2.28 Babyausstattung 126
2.29 Tragetuch und Tragehilfe 136

Geburt 138
3.1 Geburtsort 140
3.2 Geburtskoffer 145
3.3 Organisation zuhause 146
3.4 Nabelschnurblutspende 148
3.5 Handy im Gebärsaal 153
3.6 Anzeichen der Geburt 155
3.7 Geburtsstellungen 158
3.8 Geburt 159
3.9 Abnabelung 163
3.10 Frühgeburt 165
3.11 Medizinische Betreuung des Kindes 167
3.12 Wochenbett und Geburtsverarbeitung 169
3.13 Stillen 176
3.14 Medizinische Nachkontrollen der Mutter 182
3.15 Krankheit eines Elternteils 184

Vater werden 186
4.1 Ich werde Vater 188

Recht, Finanzen und Versicherungen 196
5.1 Rechtliche Grundlagen 198
5.2 Finanzen und Versicherungen 208

Unsere Partner 220
Adressverzeichnis 229
Stichwortverzeichnis 235

Inhaltsverzeichnis

2.7 Risikoschwangerschaften

Aufgrund von Krankheiten, die bereits vor der Schwangerschaft bestanden haben, und Veränderungen, die während der Schwangerschaft festgestellt wurden, gelten nachfolgende Situationen als Risikoschwangerschaften. Diese Schwangerschaften benötigen meistens häufigere Kontrollen, um das Wohlergehen von Mutter und Kind zu sichern. In besonderen Fällen muss die Überwachung im Spital erfolgen, in der Regel auf einer hierfür spezialisierten Abteilung, auch Pränatalstation genannt.

Schwangerschafts-diabetes

In jeder Schwangerschaft ist der Blutzuckerstoffwechsel leicht eingeschränkt. Das Ausmass der Stoffwechselveränderung lässt sich mit einer Bestimmung des Blutzuckers bei der Blutentnahme feststellen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird bei Ihnen einen sogenannten Glukose-Toleranz-Test durchführen. Die Blutzuckerwerte werden nüchtern, sowie ein und zwei Stunden nach der Einnahme einer Zuckerlösung bestimmt. Bei zu hohen Werten nennt man dies Schwangerschaftsdiabetes. Hier muss in erster Linie durch eine Ernährungsberatung die Essgewohnheit angepasst werden. Nur falls die Blutzuckerwerte mit dieser «Diät» unverändert hoch bleiben, sollte der Blutzucker mehrfach am Tag kontrolliert und eventuell auch Insulin gespritzt werden. Ein ausgeglichener Blutzuckerwert ist sowohl für Sie, als auch für das Wachstum und die Entwicklung Ihres Kindes wichtig. Im Gegensatz zum gewöhnlichen Diabetes «mellitus» normalisieren sich die Blutzuckerwerte nach der Geburt rasch (innert Tagen).

Bluthochdruck

Wenn Sie schon vor der Schwangerschaft einen zu hohen Blutdruck (Hypertonie) hatten, müssen Sie die Schwangerschaft häufiger als andere Schwangere kontrollieren lassen. Ihre Medikamente werden bezüglich Sicherheit für das Kind überprüft und eventuell durch andere Medikamente ersetzt. Körperliche Schonung ist bei hohen Blutdruckwerten empfehlenswert. Bei einem extrem starken Anstieg des Blutdrucks, werden Sie ins Spital zur Beobachtung und Therapie eingewiesen. Eine Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung) muss ausgeschlossen werden. Sie selbst sollten sorgfältig auf Ihr Gewicht achten, damit Wassereinlagerungen früh erkannt werden. Andere typische Symptome der Präeklampsie sind Kopfschmerzen, Augenflimmern, Oberbauchschmerzen sowie ein generelles Unwohlsein. Während der Schwangerschaft wird deshalb bei jedem Frauenarztbesuch der Blutdruck gemessen, der Urin auf Eiweiss untersucht und es wird überprüft, ob Ihre Hände oder Knöchel geschwollen sind. Vermutet die behandelnde Frauenärztin/der behandelnde Frauenarzt, dass Ihr Kind gefährdet ist, kann die Geburt eingeleitet oder ein Kaiserschnitt vorgenommen werden.

Drohende Frühgeburt

Etwas vermehrter Ausfluss ist in der Schwangerschaft normal. Wenn Sie aber einen plötzlich zunehmenden und veränderten Ausfluss bemerken, so ist es ratsam, eine frauenärztliche Kontrolle durchzuführen. Scheideninfektionen sind ein häufiger Grund für vorzeitige Wehen und einen sich verkürzenden Gebärmutterhals. Dies erhöht wiederum das Frühgeburtsrisiko. In einem solchen Fall ist manchmal eine stationäre Überwachung nötig.
Im Spital werden der Schwangeren je nach Schwangerschaftsalter wehenhemmende Medikamente und Medikamente zur kindlichen Lungenreifung und gegen allfällige Infektionen gegeben.

Rhesus-unverträglichkeit

Bei Rhesus-negativen Müttern (Blutgruppe mit negativem Rhesusfaktor) mit einem Rhesus-positivem Kind, kann es bei Blutkontakt (z.B. bei vaginaler Blutung, Schlag auf den Bauch, vorzeitigen Wehen oder während der Geburt) zur Entwicklung von Antikörpern gegen den Rhesusfaktor kommen. Diese Antikörper wandern durch die Plazenta zum Kind. Dabei kann es zum Abbau roter Rhesus-positiven Blutkörperchen beim Kind und damit zu einer Blutarmut und einer schweren Neugeborenengelbsucht kommen. In der Regel tritt eine sogenannte Rhesusunverträglichkeit erst bei der zweiten Schwangerschaft auf. Die gleiche Komplikation kann auch bei weiteren, selteneren Blutgruppenunverträglichkeiten entstehen.
Bei bekannter Rhesusunverträglichkeit kann die Blutarmut des Kindes bereits in der Schwangerschaft auftreten. Durch die Überwachung des Kindes mittels eines Dopplerultraschalls, kann eine Blutarmut frühzeitig erkannt werden. Die Therapie mittels Bluttransfusionen durch die Nabelschnur, wird in spezialisierten Zentren durchgeführt.
Nach der Geburt muss die Rhesusunverträglichkeit eventuell mit Fototherapie während einigen Tagen behandelt werden. Bei schwerer Gelbsucht oder Anämie kann eine Bluttransfusion nötig werden. Diese Erkrankung kann durch eine Prophylaxe in der Schwangerschaft vermieden werden: Rhesus-negativen Müttern wird Anti-D-Globulin in der 28. Schwangerschaftswoche und in allen Risikosituationen während der Schwangerschaft, sowie nach der Geburt gespritzt.
In der 18. Schwangerschaftswoche kann die Blutgruppe des Kindes mit einer Blutuntersuchung von der Mutter festgestellt werden. Die Krankenkassen bezahlen diese Untersuchung. Sollte das Kind auch Rhesus negativ sein, muss kein Anti-D-Globulin gespritzt werden.

Mehrlinge

Bei Zwillingen und Mehrlingen sind die erwähnten Risiken erhöht.
Für die Betreuung ist es wichtig zu wissen, ob die Kinder je eine eigene Plazenta haben oder ob sie sich eine Plazenta teilen. Hier ist ein ungleiches Wachstum möglich, das früh erkannt werden sollte. Je nach Lage der Kinder ist eine normale Geburt möglich.

Infektionskrankheiten

Während den Schwangerschaftskontrollen wird auch sichergestellt, dass die Schwangere nicht eine der diversen Infektionskrankheiten hat. In der Regel sind dies Röteln, Syphilis, Hepatitis B und HIV, das AIDS-Virus. Letztes wird nur mit Ihrem Einverständnis getestet.

Cytomegalievirus Infektion (CMV)

CMV gehört zu den Herpesviren. Wie alle Herpesviren verbleibt das Virus nach der Erstinfektion lebenslang im Körper und kann unter bestimmten Umständen wieder aktiviert werden (Reaktivierung). Auch eine Wiederinfektion (Reinfektion) ist möglich. Die Erstinfektion verläuft in den meisten Fällen unbemerkt.
Bei Schwangeren kann das Virus auf das ungeborene Kind übertragen werden (kongenitale CMV-Infektion) und dort zu schweren Schädigungen führen. Das Risiko für eine Mutter-Kind-Übertragung ist nach Erstinfektion sehr viel höher als nach einer Reinfektion oder Reaktivierung. Die kongenitale CMV-Infektion ist die häufigste infektiöse Ursache für geistige Behinderung und nicht-erbliche Hörstörungen im Kindesalter.
Etwas mehr als die Hälfte aller Frauen im gebärfähigen Alter hat noch keine Infektion mit Zytomegalievirus durchgemacht und ist deshalb nicht vor einer Erstinfektion geschützt. Etwa eine von 100 ungeschützten Frauen infiziert sich erstmals mit CMV in der Schwangerschaft. Dieses Risiko ist unter bestimmten Umständen höher (zum Beispiel bei engem Kontakt zu Kleinkindern). Ein generelles Screening mittels Bluttest auf CMV ist aktuell nicht empfohlen wegen der Möglichkeit von Reinfektionen, einer zum Teil problematischen Interpretation von Serologien und fehlenden gesichert nachgewiesenen therapeutischen Optionen. Eine Aufklärung über die Risiken einer CMV Infektion und Empfehlung zur Prävention durch Hygienemassnahmen (strenge Händehygiene nach Kontakt mit Speichel oder Urin von Kleinkindern) sollten jedoch alle Schwangeren unbedingt erhalten.

Toxoplasmose

Diese Krankheit wird von infektiösen Katzen übertragen und kann, wenn dies erstmals während der Schwangerschaft geschieht und nicht behandelt wird, eine Gefahr für Ihr Kind darstellen. In der Schweiz sind 40% der Frauen zwischen 20 und 40 Jahren immun, d. h. 60% sind in der Schwangerschaft infektgefährdet. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt auf das Toxoplasmose-Screening zur Bestimmung des vorhandenen Toxoplasmose-Schutzes zu verzichten. Gründe dafür sind, dass mit einer medikamentösen Therapie weder die Ansteckung verhindert werden kann, noch können die Symptome wirksam bekämpft werden. Das Toxoplasmose-Screening wird nicht von der Krankenkasse bezahlt, es sei denn es gibt eine medizinische Indikation.
Das Screening wird bei den meisten Gynäkologinnen/Gynäkologen nicht mehr durchgeführt, ausser die Schwangere äussert diesen Wunsch. Dann muss sie diesen Test jedoch selbst zahlen. Schwangere sollen sich aber vor möglichen Infektionsquellen schützen, indem sie folgendes beachten:

- Waschen Sie sich nach dem Kontakt mit Katzen immer gründlich die Hände. Auch nach Berührung von rohem Gemüse und nach Gartenarbeiten.
- Verzichten Sie auf rohes oder zu wenig gebratenes Fleisch.

Listeriose

Listerien sind Bakterien, die in der Schwangerschaft zu schweren lebensbedrohlichen Infektionen des Kindes führen können. Deswegen sollten Sie während der Schwangerschaft auf den Konsum von Rohmilchprodukten sowie von rohem Fisch und Fleisch verzichten. Zu vermeiden sind Rohmilch sowie Weich- und Halbhartkäse aus roher und pasteurisierter Milch. Unbedenklich ist der Verzehr von Extrahart- und Hartkäse aus roher und pasteurisierter Milch. Die Rinde ist zu entfernen. Es sollen nur Milch und Milchprodukte (Joghurt etc.) konsumiert werden, die einer Pasteurisation, Hochpasteurisation oder UHT-Behandlung unterzogen wurden. Achten Sie auf eine gute Küchenhygiene, korrekte Lagertemperatur und das Haltbarkeitsdatum der Produkte. Meiden Sie ebenfalls abgepackte, frische Salate mit Keimen und Sprossen.

HIV-Infektion

HIV-positiven Schwangeren kann man heute je nach Schwere der Krankheit diverse Medikamente und je nach Situation, eine Entbindung mittels Kaiserschnitt anbieten, um das Risiko der Übertragung von der HIV-Infektion auf das Kind so tief wie möglich zu halten. Bei gewissen Bedingungen ist auch eine Spontangeburt möglich.

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

Lets Family.ch

diese unschädlich sind. Andere Medikamente lässt er zum Kind passieren, was einerseits therapeutisch genutzt werden kann, andererseits eben für die genannten Schäden verantwortlich sein kann.

Impfungen

Impfungen sollten grundsätzlich bei einer Ärztin/einem Arzt vorgenommen werden. Dieser berät seine Patienten, zu welchem Zeitpunkt sie sich impfen lassen sollen und wie sie sich vor ansteckenden Krankheiten schützen können.
Eine Grippeimpfung in der Schwangerschaft wird vom BAG (Bundesamt für Gesundheit) empfohlen. Damit werden sowohl die Mutter wie auch das Neugeborene vor den Komplikationen einer Grippe geschützt. Das BAG empfiehlt ebenfalls die Wiederholung der Impfung gegen Keuchhusten im zweiten Trimenon jeder Schwangerschaft. Familienmitglieder, welche mit dem Neugeborenen eng in Kontakt stehen werden, sollen ebenfalls geimpft werden, falls die letzte Impfung länger als 10 Jahre zurück liegt.
Neu wird von der Schweizer Fachgesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG) auch die COVID Impfung ab der 12. SSW und uneingeschränkt in der Stillzeit empfohlen. Die derzeitige Datenlage zeigt, dass schwangere und stillende Frauen zur Risikogruppe gehören, welche eine COVID Infektion schwer durchmachen können. Ein Abstand von 4 Wochen zur Keuchhustenimpfung sollte eingehalten werden. Die Grippeimpfung kann mit der COVID Impfung kombiniert werden. Die Impfung konnte bis dato keinen schädlichen Einfluss auf das Ungeborene oder die Fruchtbarkeit der Frau zeigen.
Gegen Varizellen (Windpocken) und Röteln sollte eine Frau, die sich ein Kind wünscht, immun sein. Ist sie dies nicht, kann eine Röteln- oder eine Varizellenerkrankung während der Schwangerschaft eine Gefahr für das Ungeborene bedeuten. Nichtgeimpfte Frauen können nach der Geburt ihres Kindes geimpft werden.
Weitere Informationen: bag.admin.ch Empfohlene Impfungen für Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft.

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

2.12 Komplementärmedizin

Unter der Bezeichnung Komplementärmedizin werden verschiedene Behandlungsmethoden zusammengefasst wie die klassischen Naturheilverfahren, Neuraltherapie, Orthomolekulare Medizin oder auch die Traditionell Chinesische Medizin (TCM). Methoden der Komplementärmedizin aktivieren die körpereigenen Heilkräfte und sollen gestörte Funktionen im Körper wieder in ein geordnetes Gleichgewicht bringen.
In der Komplementärmedizin werden bevorzugt Mittel und Methoden angewendet, die in der Natur vorkommen und sie versteht sich als Ergänzung schulmedizinischer Massnahmen, nicht etwa als Alternative. Durch ein harmonisches Zusammenspiel beider Bereiche wird ein optimales Behandlungsergebnis erzielt.
Die Weltgesundheitsorganisation definiert den Begriff Komplementärmedizin als ein breit umfassendes Spektrum von Heilmethoden, die nicht Teil der Tradition des jeweiligen Landes und des dort dominanten Gesundheitssystems sind. Häufig werden die Begriffe Alternativmedizin und Komplementärmedizin synonym verwendet. Genau genommen will aber die Alternativmedizin die Schulmedizin eher ersetzen, während Komplementärmedizin

zusammen mit der naturwissenschaftlich orientierten Medizin eingesetzt wird.
Viele Schwangere wünschen sich heute eine ganzheitliche Therapie mit dem Wunsch, die verschiedenen Organsysteme nicht isoliert voneinander zu behandeln, sondern dass sie als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele mitsamt sozialem Umfeld betrachtet werden. Alle Naturheilverfahren gehen davon aus, dass sie die selbstregulierenden Kräfte im Patienten anregen und ihn damit befähigen wieder gesund zu werden oder gesund zu bleiben.

Wichtigste Behandlungsmethoden

Nachstehend erfolgt eine Beschreibung der gängigsten Verfahren der Komplementärmedizin im Bereich Schwangerschaft. Beachten Sie, dass es sich dabei keinesfalls um eine abschliessende Auflistung aller komplementärmedizinischen Therapieformen handelt.
Zudem ist anzumerken, dass sich die verschiedenen Behandlungsmethoden nicht zur ausschliesslichen Selbstmedikation oder -therapie eignen. Lassen Sie sich von ausgebildeten Fachpersonen beraten und therapieren. Wenn Sie sich bei der Behandlung kleinerer Beschwerden dennoch für eine Selbstmedikation entscheiden, melden Sie dies Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Dies gilt besonders dann, wenn die Beschwerden längere Zeit andauern, wiederholt auftreten oder plötzlich heftig verlaufen.

Phytotherapie

Das griechische Wort «phyton» bedeutet Gewächs oder Pflanze. Der Begriff Phytotherapie beschreibt die Behandlung von Krankheiten oder Beschwerden mit Pflanzen oder Pflanzenteilen wie Blatt, Blüte, Wurzel, Frucht oder Samen und ihren Zubereitungen.
Sie gehört zu den ältesten medizinischen Therapieformen, die – im Gegensatz zu den meisten anderen Naturheilverfahren – von praktisch allen Kulturen und auf allen Kontinenten angewendet wird. Die heutige Phytotherapie gründet sich auf die lange Erfahrung mit Arzneipflanzen. Schon in der Antike behandelten Ärzte mit grossem Erfolg verschiedene Krankheiten mit Pflanzenpräparaten. Für viele moderne Arzneimittel dienten Pflanzen sogar als Ausgangssubstanz, zum Beispiel Weidenrinde für Acetylsalicylsäure oder der rote Fingerhut für das Herzmedikament Digitalis.
Ein Präparat aus dem Bereich Phytotherapie arbeitet häufig an unterschiedlichen Körpersystemen, da es aus verschiedenen Wirkstoffen der Pflanze besteht. Man bezeichnet dies als «Multi-Target-Prinzip».
Entscheidend ist nicht nur die Auswahl der geeigneten Pflanzen gegen bestimmte Beschwerden, sondern auch deren richtige Aufbereitung und Anwendung. Pflanzen werden getrocknet, vermahlen, wieder in Wasser, Alkohol oder anderen Flüssigkeiten gelöst und danach getrunken oder äusserlich angewendet. So lindern Kamille- und Ingwer-Tee die in der Schwangerschaft häufig auftretende Übelkeit. Oder Kokosnussöl gemischt mit einem Calendula-Aufguss beugt, in die Haut eingerieben, Schwangerschaftsstreifen vor.
Bei Bauchbeschwerden wie Blähungen oder Verstopfung können pflanzliche Präparate aus Bitterstoffen oder Gewürzen sehr gute Erfolge zeigen.

Homöopathie

Homöopathie beruht auf dem sogenannten Ähnlichkeitsprinzip: Homöopathische Arzneimittel erzeugen bei gesunden Menschen ähnliche Beschwerden wie die, unter denen der kranke Mensch leidet. Entdeckt und zu einem abgeschlossenen therapeutischen System gefügt, hat die Homöopathie der deutsche Arzt Samuel Hahnemann, der feststellte, dass die homöopathischen Substanzen um ein Vielfaches mehr wirken, wenn man sie schrittweise verdünnt. Dies nennen Homöopathen Potenzierung.
Da es sich um sehr hohe Verdünnungen handelt, wirken hier also nicht chemisch definierte Substanzen, sondern es werden Informationen weitergegeben. Der Vorteil der Homöopathie liegt vor allem darin, dass die Mittel keine chemische Wirkung entfalten, weshalb Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten nicht vorkommen.
Daher ist diese Therapieform in der Schwangerschaft optimal geeignet, da keine den Fötus belastenden Substanzen gegeben werden. Gute Indikationen sind die Schwangerschaftsübelkeit, Schmerzen oder auch grippale Infekte.

Osteopathie

Die ganzheitliche Behandlungsmethode Osteopathie wird weltweit schon seit über 130 Jahren angewendet. Osteopathische Therapeuten setzen die Behandlungsmethode zur Diagnose und Behandlung bei Funktionsstörungen des gesamten Körpers ein. Mit sensiblen Techniken ertastet der Osteopath Einschränkungen und Störungen der Knochen und der inneren Organe. Diese sehr sanfte und schmerzfreie Behandlung löst Blockaden, mobilisiert und regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Die osteopathische Medizin unterteilt ihre Behandlung in drei Ebenen: die Craniosacrale Osteopathie (Schädelknochen, Wirbelsäule, Rückenmark und Becken), die Parietale Osteopathie (Knochen, Bänder, Gelenke, Faszien und Muskeln) und die Viszerale Osteopathie (innere Organe).

Die osteopathische Behandlungsform eignet sich hervorragend zur unterstützenden Begleitung während der Schwangerschaft. Sei es, um Beschwerden zu lindern, als Geburtsvorbereitung oder einfach zur Steigerung des Wohlbefindens. Aber auch nach der Geburt kann eine osteopathische Behandlung sehr sinnvoll sein, um allfällige Probleme zu behandeln (Schmerzen etc.).

Elastisches Taping

Der Japaner Kenzo Kase entwickelte einen speziellen elastischen Verband, ein Tape. Dieses wird in einer besonderen Technik auf die Haut über Gelenken, Muskeln und Nerven geklebt. Das elastische Taping kann Schmerzen lindern und Bewegungseinschränkungen verbessern.

Die Behandlung soll den körpereigenen Heilungsprozess unterstützen und kann Muskelpartien, Gelenke, Lymph- und Nervensystem stimulieren. In der Schwangerschaft ist diese Methode besonders gut geeignet gegen Rückenschmerzen und zur Unterstützung der Bauchmuskulatur.

Orthomolekulare Medizin

Das Prinzip der Orthomolekularen Medizin (auch Mikronährstoff- oder Vitalstofftherapie genannt) ist es, die Konzentration bestimmter Substanzen im Körper zu verändern, die normalerweise im Körper vorhanden sind und die der Organismus braucht, um zu existieren: Vitamine, Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das Hauptaugenmerk der Orthomolekularen Medizin liegt auf der Prävention von Erkrankungen. In der Schwangerschaft geht es auch um das Vorbeugen von Fehlbildungen oder Entwicklungsstörungen des heranwachsenden Kindes. Sie kann aber auch therapiebegleitend oder in Ergänzung zur Einnahme anderer Medikamente eingesetzt werden.

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die TCM ist ein eigenständiges Behandlungskonzept, welches in China vor rund 2000 Jahren entstand und in den folgenden Jahrtausenden immer weiter entwickelt wurde. Therapeuten der TCM wenden eigene Diagnoseverfahren und therapeutische Strategien an. Die Lehre TCM beschreibt, dass alle Funktionen des Körpers auf verschiedenen Ebenen reguliert werden, was durch eine in den Meridianen durch den Körper kreisende Energie (Qi) passiert. Krankheiten und Beschwerden entstehen beispielsweise dadurch, dass der Fluss des Qi im Körper gestört ist. Mit den speziellen Diagnosemöglichkeiten der TCM, z.B. Puls- oder Zungendiagnose, kann der Therapeut Abweichungen oder Blockaden innerhalb des natürlichen Gleichgewichts feststellen und einer Krankheit zuordnen. So erstellt er eine eigenständige «chinesische Diagnose». Mit Hilfe dieser Diagnose entscheidet er, welche Therapie sich am besten für den Patienten eignet. Zu den Therapieverfahren der TCM gehören unter anderem:

- Beratung bei der Lebensführung
- Chinesische Ernährungslehre
- Chinesische Arzneimitteltherapie
- Akupunktur und Moxibustion
- Qi Gong, Tai Ji, Tui Na

Besonders bewährt hat sich die TCM bei Übelkeit, Schmerzen und zur Geburtsvorbereitung. Bei einer Beckenendlage des Kindes kann es gelingen, durch eine Akupunktur eine Drehung des Babys zu bewirken!

Mikrobiologische Therapie

Diese Behandlungsform gibt es seit Anfang des 20. Jahrhunderts. Therapeutisch werden vor allem Bakterien oder Bestandteile dieser eingesetzt, die auch im Körper gesunder Menschen vorkommen, meist in Form von Probiotika. Dies sind Zubereitungen vermehrungsfähiger Mikroorganismen, die die normale Zusammensetzung der Bakterien im Magen-Darm-Trakt beeinflussen können.

Die Mikrobiologische Therapie nutzt somit die positiven Eigenschaften der Bakterien. Sie hilft insbesondere bei gestörter Immunabwehr, wie Infekten der oberen Luftwege, aber auch Allergien sowie Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Neurodermitis. Diese Therapieform ist auch während der Schwangerschaft gut anwendbar. Ein besonderer Schwerpunkt ist die vorbeugende Behandlung von Eltern mit sogenannten atopischen Krankheiten (z. B. Heuschnupfen) während der Schwangerschaft, um das Risiko für das Neugeborene, auch eine solche Krankheit zu bekommen, zu reduzieren.

Anthroposophische Medizin

Die anthroposophische Medizin geht auf den Philosophen Dr. Rudolf Steiner zurück. Mit der Anthroposophie begründete er Anfang des 20. Jahrhunderts unter anderem ein umfassendes Menschenbild. Nach diesem besteht der Mensch aus vier «Wesensgliedern» oder «Leiben», die sich gegenseitig beeinflussen: Dies sind der physische, der ätherische, der astrale und der geistige «Leib». Wenn die gesunde Wechselwirkung der «Wesensglieder» eines Menschen unausgewogen oder

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.

Schwangerschaftsstreifen

Mit dem Wachsen des Bauches kommen oft die ersten Schwangerschaftsstreifen. Das Einreiben von speziellen Schwangerschaftsölen oder Cremes an Bauch, Lenden und Oberschenkeln kann das Bindegewebe für die Dehnung stärken. Auch Schüssler Salze können die Haut dabei sehr gut unterstützen. Während das Salz Nr. 1 die Elastizität der Haut fördert, stärkt das Schüssler Salz Nr. 11 das Bindegewebe. Ausserdem kann Sport und eine gesunde, möglichst Vitamin-E-reiche Ernährung helfen, das Bindegewebe geschmeidig zu halten. Essen Sie vermehrt Lebensmittel, die einen hohen Vitamin-E-Gehalt besitzen wie Oliven, Weizenkeim- oder Rapsöl, Nüsse, Getreide- oder Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Gemüse (z.B. Schwarzwurzeln, Bohnen, Spargel, Grünkohl). Im Kampf gegen die Dehnungsstreifen hilft auch alles, was die Durchblutung der Haut fördert, wie tägliches Massieren mit einem Massagehandschuh oder einem trockenen Waschlappen sowie Körperpeelings. Darüber hinaus braucht die Haut besondere Pflege. Vermeiden sollten Sie alles, was die Haut austrocknen kann, z. B. zu langes Baden. Die dünneren Dehnungsstreifen verschwinden nach der Geburt meist wieder. Die dickeren Streifen werden dünner und nehmen wieder eine normale Hautfarbe an.

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

People.Health.Care.

Cellacare® Materna
Rückenschmerzen in der Schwangerschaft?

www.Lohmann-Rauscher.com

Ruhe kommt und 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 Obstsäfte zu sich nehmen.

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.

Schwere Beine und Beinschmerzen

Oft harmlos aber unangenehm und schmerzend sind Beinkrämpfe in der Schwangerschaft. Mögliche Ursachen sind hormonelle Veränderungen, Wasser in den Beinen, Gewichtszunahme oder eine Fehlhaltung während der Schwangerschaft. Lagern Sie Ihre Beine möglichst oft hoch. Dies unterstützt die Entstauung der Beine. Das Tragen von Stützstrümpfen bei einem Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen sowie bei geschwollenen Füssen wird auch von Ärzten und Ärztinnen empfohlen. Damit beugen Sie auch Risiken wie Venenentzündungen oder Thrombosen rechtzeitig vor. Unterstützend können auch Wechselduschen an den Unterschenkeln (von kühl bis warm) sein. Geschälte Mandeln und grünes Gemüse können den Magnesiummangel beheben. Das Schüssler Salz Nr. 7 «Magnesium phosphoricum» kann helfen, das Magnesium aus der Nahrung besser aufzunehmen. Zudem wirkt es krampflösend und entspannend. Auch das Einreiben eines Massageöls, z.B. mit Kamille und Lavendel, beruhigt und entspannt die Beine.

Wohlfühltipps für dich!
www.letsfamily.ch/feelgood

Haar

Eine Schwangerschaft sowie die anschliessende Stillzeit können grossen Einfluss auf die Qualität der Haare haben. Einige Frauen bemerken einen enormen Haarwuchs, andere erhalten plötzlich mehr Wellen und andere wiederum bekommen Haarausfall. Diese Symptome sind ganz normal und eigentlich nicht behandlungspflichtig. Sollten Sie sich aber trotzdem an den Veränderungen des Haares stören, kann eine Homöopathische Therapie unterstützend wirken.

Zähne

Während der Schwangerschaft ist die sorgfältige Zahnpflege besonders wichtig. Die werdende Mutter kann so Erkrankungen im Mund verhindern, die das ungeborene Kind gefährden können. Ausserdem sind die Behandlungsmöglichkeiten von Zahn- und Zahnfleischerkrankungen während der Schwangerschaft eingeschränkt.
Es lohnt sich bereits vor der Schwangerschaft einen Termin mit dem Zahnarzt zu vereinbaren. Während der Schwangerschaft sollte vorsichtshalber nicht geröntgt werden. Und für Zahnbehandlungen sind Röntgenbilder oft nötig. Somit ist der beste Weg, allfällige Zahn- und Zahnfleischprobleme bereits vor der Schwangerschaft zu beheben. Es empfiehlt sich zudem, dass Frauen Ihre Zähne vor oder zu Beginn der Schwangerschaft professionell reinigen lassen: Das ungeborene Kind profitiert von einer guten Mundgesundheit der Mutter.

Das lockere(re) Zahnfleisch macht es Bakterien leichter, sich anzusiedeln. Es kann gereizter sein als sonst und schneller bluten. Durch die hormonell bedingte Veränderung der Speichelbeschaffenheit ist auch das Kariesrisiko erhöht. Achten Sie deshalb auf eine besonders gute Mundpflege.
Häufiges Erbrechen zu Beginn der Schwangerschaft greift zudem den Zahnschmelz an. Um zu vermeiden, dass die Magensäure den Zahnschmelz angreift, am besten gleich nach dem Erbrechen den Mund mit Wasser oder einer Mundspülung ausspülen. Bei Schwangerschaftsübelkeit können homöopathische Einzelmittel gute Dienste leisten. Informieren Sie sich bei einer Homöopathin/einem Homöopathen.

Beauty-Tipps für dich!
www.letsfamily.ch/beauty

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.

Blutungen während und nach der Geburt

Je nach Konstitution der Frau verliert die eine mehr und die andere weniger Blut während der Geburt. Ein wichtiges Prophylaktikum für Geburtsblutungen ist die homöopathische Arznei «Arnica» in der Potenz «C200». Die Arznei kann helfen, grössere Blutverluste zu vermeiden. Eine Dosis sollten Sie einnehmen, sobald die Geburt losgeht, das heisst bei stärkeren Wehen oder wenn die Fruchtblase platzt. Die zweite Dosis direkt nach der Geburt eingenommen, unterstützt die körpereigenen Heileigenschaften, indem es die Nachblutungen mindern kann. Somit kann sich der Körper rascher erholen. «Arnica» ist allgemein ein wichtiges Arzneimittel für Mutter und Kind vor, während und nach der Geburt. Lassen Sie sich im Vorfeld der Geburt von einem Homöopathen/einer Homöopathin beraten. Sie können Sie auch nach der Geburt mit geeigneten Arzneien unterstützen.

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

Immunsystem stärken

Das Immunsystem gehört zu den Regulationssystemen unseres Körpers und ist für die Überwachung der Balance im Organismus und der Gesundheit verantwortlich. Eine gute Lebensqualität und ein langes, gesundes Leben sind von einem gut funktionierenden Immunsystem direkt abhängig.

Wie stärke ich mein Immunsystem?

Aus ganzheitsmedizinischer Sicht ist es wichtig, nicht auf die Erreger zu schauen, sondern auf ein gut funktionierendes Immunsystem. Gesunde Lebensführung und Stressreduktion steht an erster Stelle. Dauerhafte Belastungen im Alltag und ein Mangel an wichtigen Mikronährstoffen machen den Körper deutlich anfälliger für Erkältungen oder andere Infektionskrankheiten. Es gibt phytotherapeutische Präparate aus Echinacea, Pelargonium, Meerettich, Kapuzinerkresse und anderen Pflanzen, die sehr gute Effekte zeigen.
Für die Einnahme von Mikronährstoffen (Zink, Vitamin D, Omega 3 Fettsäuren und Selen) wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Heilpraktikerin/Heilpraktiker.

Dr. med. Simon Feldhaus / Paramed / Baar

Hier gibts weitere Informationen:
www.letsfamily.ch/immunsystem

Das JOBST® Maternity Konzept

JOBST® bietet ein einzigartiges Konzept rund um die Schwangerschaft.

2.14 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 Autismus, 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, und einzig auf freiwilliger Basis (Stiftung Folsäure Schweiz) ist es möglich, Mehl mit Folsäure anzureichern (zurzeit Folsäure angereichertes Mehl von 5 Mühlen erhältlich). 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. Am besten stellen Sie gleich beim Absetzen der Hormonpille oder beim Weglassen anderer Verhütungsmittel auf die Vitaminpille um. 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 oder mit aktivierter Folsäure (Methylfolat, Quatrefolic) 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!

Prof. Dr. Kurt Baerlocher / St. Gallen

Öle, Fette und Nüsse

Obwohl Fett lebenswichtig ist, können Sie hier getrost sparen. 2–3 Kaffeelöffel Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, 2–3 Kaffeelöffel Pflanzenöl zum Erhitzen und bei Bedarf 2 Kaffeelöffel Streichfett (z.B. Butter). Die Qualität der Fettquellen ist unterschiedlich. Heute empfiehlt man Pflanzenöle, die viele einfach ungesättigte und ausreichend mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie viel Vitamin E enthalten. Diese Kriterien erfüllen praktisch nur Oliven- und Rapsöl. Wenn Sie für die Salatsauce Rapsöl verwenden, erhält Ihr Körper die wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Zum Anbraten verwenden Sie am besten ein raffiniertes Olivenöl oder ein «high oleic» Pflanzenöl (z.B. HO Rapsöl). Empfohlen ist zudem eine Portion von 20–30 g ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne pro Tag.

Süsses und Salziges

Süssigkeiten sind das i-Tüpfchen in der Ernährung – essen Sie deshalb wenig Süsses (oder einen salzigen Snack) und geniessen Sie es dafür doppelt.

Hättest du's gewusst?

letsfamily.ch/ernaehrungsquiz

Omega-3-Fettsäuren

Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen spielen Omega-3-Fettsäuren bei der Entwicklung des Babys eine wichtige Rolle. Die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) unterstützt die gesunde Entwicklung und Funktion des Gehirns und der Augen des Babys. Schwangeren und stillenden Frauen wird deshalb eine tägliche Einnahme von DHA empfohlen. Langkettige Omega-3-Fettsäuren können nicht vom Körper selbst hergestellt, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Sie kommen in fettreichen Meeresfischen wie Makrele, Hering, Lachs, Thunfisch, Sardinen und Sardellen vor, sind aber auch in geringeren Mengen in Baumnüssen und Rapsöl enthalten. Die Empfehlungen raten zu 1–2 Fischportionen pro Woche (siehe auch Hinweis zu Schwermetallbelastung) und zu einem täglichen Verzehr von Rapsöl und Nüssen. Alternativ können – nach ärztlicher Absprache – Omega-3-Fettsäuren auch in Kapselform (Fischöl, Algen) eingenommen werden.

Folsäure

Das Vitamin Folsäure ist für die elementarsten Lebensvorgänge, vor allem für die Zellteilung, von grundlegender Bedeutung. Ohne Folsäure keine Zellvermehrung. Bei zu geringer Folsäurezufuhr besteht die Gefahr von embryonalen Fehlbildungen, vor allem Rückenmarksdefekten. Da Folsäure in den Nahrungsmitteln nur in kleinen Mengen vorkommt und bei der Zubereitung leicht zerstört wird, werden die 0,6 mg, die Schwangere täglich zu sich nehmen sollten, nur selten erreicht. Es ist

2.16 Gesunde Ernährung

Wichtige Spurenelemente und Vitamine

Besonders reich an dem jeweiligen Spurenelement bzw. Vitamin sind die nachfolgenden Nahrungsmittel/Getränke.

CALCIUM	EISEN	MAGNESIUM
Milch, Joghurt	Fleisch (Kalb, Rind, Schwein)	Sonnenblumenkerne
Weichkäse	Linsen	rote Bohnen
Hartkäse	Vollkornbrot	zartbittere Schokolade
Mandeln	Haferflocken	Haferflocken
Grünkohl, roh	Hühnerei (Eigelb)	Vollkornteigwaren
calciumreiche Mineralwasser	dunkelgrünes Gemüse	Vollkornprodukte
FOLSÄURE	**VITAMIN B6**	**VITAMIN C**
Weizenkeime	Kartoffeln	Peperoni, roh
weisse Bohnen	Linsen	Grünkohl, gekocht
Spinat	Bierhefe	Brokkoli, gedünstet
Grünkohl	Forelle	Erdbeeren
	Spinat	Orangen

SCHLAPP UND MÜDE?

ENDLICH EIN EISEN DAS SCHMECKT.

WWW.EISEN-BIOMED.CH

Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 11/2022.
All rights reserved.

BioMed®

daher wichtig, auf Folsäuresupplemente oder angereicherte Nahrungsmittel zurück zu greifen. Reich an Folsäure sind vor allem Gemüse, insbesondere Blattgemüse wie Spinat, Kohlarten usw. sowie Bohnen und Linsen, aber auch Weizenkeime. Viel Folsäure enthält auch Leber, doch wird Schwangeren aus Gründen der Schwermetallbelastung und des hohen Vitamin A-Gehaltes vom Verzehr abgeraten. Um die Folsäureaufnahme zu optimieren, gibt es viele folsäureangereicherte Nahrungsmittel: Siehe www.folsaeure.ch.

Da die ausreichende Folsäure-Zufuhr besonders zu Beginn der Schwangerschaft sehr wichtig ist, sollten alle Frauen, die schwanger werden möchten, eine Prophylaxe mit Folsäuretabletten (0,4 mg/Tag) durchführen, um diese schwerwiegenden Fehlbildungen zu verhüten.

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

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.

Lets Family.ch

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit:

„Vorsorge für zwei."

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit deckt den erhöhten Bedarf der Mutter an Mikronährstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit und unterstützt damit die gesunde Entwicklung des Kindes.

Tut gut. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung. Antistress AG, 8640 Rapperswil

Rauchen

Wenn die Mutter während der Schwangerschaft raucht oder Passivrauch ausgesetzt ist, erhöht sich das Allergierisiko für das ungeborene Kind. Sie und der Vater des Kindes sollten deshalb während und nach der Schwangerschaft auf das Rauchen verzichten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst.

Umgebung

Es gibt Hinweise, dass Innenraumluftschadstoffe (z.B. Formaldehyd, VOC) aus Wandfarben, Klebstoffen, Möbeln, etc. das Risiko für allergische Erkrankungen erhöhen können. Achten Sie deshalb auf die Verwendung schadstoffarmer Produkte. Durch das Regulieren von Luftfeuchtigkeit und -temperatur können Sie zudem verhindern, dass sich Schimmelpilze ansiedeln und eine zusätzliche Belastung für die Atemwege darstellen.

Art der Geburt

Es wurde festgestellt, dass Kinder, die durch Kaiserschnitt zur Welt gekommen sind, ein erhöhtes Allergierisiko haben im Vergleich zu Kindern, die natürlich entbunden wurden.

Allergien der Mutter

Wenn Sie von Allergien, atopischer Dermatitis (Neurodermitis) oder Asthma betroffen sind, sollten Sie diese auch während Ihrer Schwangerschaft gut behandeln. Sprechen Sie mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt oder der Allergologin/dem Allergologen ab, ob Sie die Medikamente wie gewohnt weiter nehmen können. Ist dies nicht der Fall, werden Sie allenfalls auf ein anderes Präparat umsteigen oder die Medikation absetzen müssen. Wenn Sie noch vor der Schwangerschaft eine spezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) begonnen haben, kann diese normalerweise weitergeführt werden. Fragen Sie dazu Ihre Allergologin/Ihren Allergologen oder Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Roxane Guillod / stellvertretende Leiterin Fachdienstleistungen / aha! Allergiezentrum Schweiz

Neurodermitis bei Kindern. Weitere Informationen dazu:
www.letsfamily.ch/ekzem

Informiert während deiner Schwangerschaft

Mit dem Schwangerschafts-Newsletter senden wir dir wöchentlich die wichtigsten Informationen – genau auf deine Schwangerschaftswoche abgestimmt. Zum Beispiel die Entwicklungsschritte pro Woche, wie du Schwangerschaftsbeschwerden lindern kannst, welche Ernährung deinem Kind und dir gut tut oder welche Rechte du bei deinem Arbeitgeber hast.
Die Inhalte sind leicht verständlich und fundiert. Natürlich können sie das Gespräch mit Fachpersonen nicht ersetzen, aber optimal vorbereiten und ergänzen.

letsfamily.ch/newsletter

Medizinische Sachverhalte sind einfach erklärt und wir liefern dir praktische Tipps für den Alltag.

Auch nach der Geburt bestens informiert

Du kannst dir dein Gratis-Geschenk «junior» mit vielen wertvollen Informationen, Mustern und Gutscheinen bestellen. Das junior-Geschenk bekommst du zum fünften Lebensmonat deines Babys und wird dir kostenlos per Post zugestellt – nur an Adressen in der Schweiz.

Redaktion LetsFamily.ch

letsfamily.ch/junior

können Entspannungs- und Atemtechniken regelmässig geübt und verbessert werden, so dass sie während der Geburt wirkungsvoll eingesetzt werden können. Informationen zur Geburtsvorbereitung werden portionenweise vermittelt.
Wochenendkurse sind in der Regel Paarkurse. Sie geben dem Paar die Möglichkeit, an einem Wochenende ganz ins Thema einzutauchen und sich konzentriert damit auseinanderzusetzen. Die Kurse sind kompakt und gut planbar. Der Nachteil ist, dass die Verarbeitungszeit für die vielen Infos im Kurs selber fehlt. Um maximalen Nutzen aus einem Wochenendkurs ziehen zu können, sollte sich ein Paar in den Wochen nach dem Kurs Zeit nehmen, um alle Infos zu verarbeiten und die gelernten Übungen zu wiederholen.

Körperarbeit in der Geburtsvorbereitung

Unter Körperarbeit werden sowohl Übungen zur Erhaltung und Förderung der Fitness als auch Übungen zur vertiefteren Wahrnehmung des körperlichen und seelischen Zustandes verstanden. Angepasste Kreislauf-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen machen den Körper geschmeidiger und widerstandsfähiger. Werden diese Übungen aufmerksam und im Einklang mit der Atmung ausgeführt, erhalten sie eine tiefere Wirkung. In der Körperarbeit geht es nicht um eine äussere Form oder Haltung, sondern um eine innere Haltung, um das Spüren der eigenen Befindlichkeit und der eigenen Bedürfnisse. Entsprechend angeleitete Übungen verbessern die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und fördern die innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Übungen haben gleichzeitig eine vitalisierende Wirkung und fördern die Durchblutung der Organe, insbesondere der Plazenta, über welche das Kind versorgt wird. Körperarbeit bezieht das Ungeborene in die Übungen mit ein und fördert so die Verbindung zu seiner Mutter bzw. seinen Eltern. Mit Körper- und Atemarbeit können Schmerzen unter der Geburt deutlich reduziert werden. Regelmässiges Üben fördert die Entspannungsfähigkeit und bereitet sowohl körperlich als auch seelisch auf die Geburt vor.

Körperübungen in der Geburtsvorbereitung

- Übungen zur Anregung des Kreislaufs
- Übungen zur Erhaltung und Förderung von Kraft und Beweglichkeit
- Beckenbodenübungen
- Förderung von rückengerechtem Verhalten
- Übungen zur Prävention und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden
- Wahrnehmungsübungen
- Atemübungen
- Entspannungsübungen
- Massage- und Lockerungstechniken

Informationen in der Geburtsvorbereitung

- Körperliche und hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Schwangerschaftsspezifische Beschwerden und Erkrankungen
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Anzeichen des Geburtsbeginns
- Ablauf einer natürlichen Geburt
- Verhalten, welches eine natürliche Geburt fördert
- Gebärpositionen und Stellungen zur Wehenverarbeitung
- Schmerzerleichterung während der Geburt mit natürlichen und medizinischen Methoden
- medizinische Eingriffe während der Geburt (z.B. Kaiserschnitt)
- Dammvorbereitung für die Geburt
- erste Zeit nach der Geburt für Mutter und Baby (Wochenbett)
- Ernährung des Neugeborenen, Stillen
- Partnerschaft und Sexualität vor und nach der Geburt
- Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining
- Elternsein, Familie und Beruf

Hast du an alles gedacht?
www.letsfamily.ch/checkliste-geburt

Verschiedene Kursangebote

Geburtsvorbereitung

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

Schwangerschaftsgymnastik

Körperübungen und Körperarbeit sind während der ganzen Schwangerschaft möglich, wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen. Schwangerschaftsgymnastik enthält Übungen zur Erhaltung und Förderung der körperlichen Fitness, zur Vorbeugung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden und für die Verbesserung der Körperwahrnehmung. Entspannungs- und Atemübungen dienen gleichzeitig dem Wohlbefinden in der Schwangerschaft und der Vorbereitung auf die Geburt.

Woche für Woche informiert durch die Schwangerschaft
www.letsfamily.ch/ssw

Schwangerschaftsyoga

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

Geburtsvorbereitung im Wasser

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

Weitere Angebote

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

Pioniere in der Geburtsvorbereitung

Ab den 20er-Jahren des letzten Jahrhunderts begann sich die Geburtshilfe (wieder) auf nichtmedikamentöse Schmerzerleichterung unter der Geburt zu besinnen. Grantly Dick Read, Fernand Lamaze und Frederick Leboyer sind Pioniere auf diesem Gebiet. Viele Ideen und Erkenntnisse dieser drei Pioniere sind bis heute aktuell.

Der englische Geburtshelfer Grantly Dick Read erkannte einen Zusammenhang zwischen der Angst und dem Schmerzempfinden der Gebärenden. Er war der Überzeugung, dass eine gute Aufklärung der Schwangeren, Entspannung und bewusstes Atmen den negativen Angst-Spannungs-Schmerz-Kreis durchbrechen und so der Frau zu einem positiven Geburtserlebnis verhelfen kann. Diese Methode wurde im deutschsprachigen Raum von Ruth Menne weiterentwickelt. Sie ist als Methode Menne-Heller für viele Gebärenden bis heute eine grosse Hilfe, da sie eine Unterstützung bietet, welche der Situation und den Bedürfnissen angepasst werden kann.

Der französische Geburtshelfer Fernand Lamaze entwickelte eine ganz andere Form der Geburtsvorbereitung für eine medikamentenfreie Schmerzlinderung unter der Geburt. Komplizierte Atemtechniken sollten die Aufmerksamkeit der Frau voll in Anspruch nehmen und so vom Geburtgeschehen und den damit verbundenen Schmerzempfindungen ablenken. Diese Methode kann jedoch nur erfolgreich sein, wenn es der Gebärenden gelingt, das Ablenkungsprogramm lückenlos durchzuziehen. Die Methode wird in verschiedenen Ländern der Welt nach wie vor praktiziert. In der Schweiz ist sie jedoch nicht mehr sehr verbreitet.

Frederick Leboyer, ebenfalls Franzose, machte sich in den 70er-Jahren schliesslich auch noch Gedanken über die Empfindungen des Kindes bei der Ankunft auf der Welt. Er forderte, dass das Kind wie die Mutter bei der Geburt eine einfühlsame Begleitung braucht. Wie für die Mutter sollte auch für das Kind die Geburt so gestaltet werden, dass sie möglichst positiv erlebt wird. Seine Erkenntnisse haben den heute verbreiteten Begriff der «sanften Geburt» geprägt.

Susanne Gysi Arrenbrecht / Bewegungspädagogin / Fachfrau BirthCare BGB / www.gymnovia.ch / Uster

Berufsverband für Gesundheit und Bewegung / www.bgb-schweiz.ch

Erhalte wöchentlich eine Zusammenfassung, was in deinem Bauch gerade passiert und melde dich für den Newsletter an!

letsfamily.ch/newsletter

2.28 Babyausstattung

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

Ihr Neugeborenes wächst besonders in den ersten Monaten sehr schnell. Es ist deshalb nicht nötig, viel Kleidung in Neugeborenengrösse (Grösse 56 und kleiner) zu kaufen, denn die meisten Kinder wachsen aus diesen innert weniger Wochen heraus. Bezüglich Kleidung sollten Sie zwei Aspekten besondere Beachtung schenken: Einerseits müssen die Kleider praktisch sowie andererseits leicht zu waschen und zu trocknen sein. Sie werden nämlich die Kleider oft mehrmals am Tag wechseln müssen, da Ihr Baby beim Trinken sabbert oder die Windel nicht immer ganz dicht hält.

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

Kleidung für das Neugeborene

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

Speziell für die kalte Jahreszeit:

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

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

Vielen Eltern fällt es anfänglich schwer festzustellen, ob ihr Kind zu warm oder zu kalt hat. Die meisten berühren dann Händchen oder Füsschen des Kindes und denken, wenn sich diese kühl anfühlen, brauche das Kind mehr Wärme. Dies ist aber kein sicheres Indiz. Denn gerade Neugeborene haben tendenziell eher etwas kühlere Extremitäten, sprich Hände und Füsse, da deren Mikrozirkulation die ersten Wochen nach der Geburt noch nicht einwandfrei funktioniert. Um die Körperwärme des Kindes korrekt festzustellen, empfiehlt es sich deshalb, die Temperatur ab und an beim Wickeln mit dem Thermometer im Po des Babys zu messen. So entwickeln Sie mit der Zeit ein Gefühl für das rechte Mass an Kleidung für Ihr Kleines. Die ideale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 °C und 37,3 °C. Wenn das Kind wärmer hat, kann man es etwas leichter bekleiden und eine Stunde später nochmals nachmessen, um festzustellen, ob es nur überhitzt war, oder möglicherweise erhöhte Temperatur (ab 37,4 °C) oder sogar Fieber (ab 38 °C) hat. Bei Fieber ist eine Kontaktaufnahme mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt empfehlenswert.

Schlafecke

Es ist sinnvoll und nützlich, ein Zimmer oder eine Ecke in Ihrer Wohnung speziell für das Baby einzurichten. Statten Sie die Schlafecke Ihres Kindes mit einer Wiege, einem Stubenwagen, einem Korb oder einem Gitterbettchen aus. Als Unterlage eignet sich eine Schaumstoffmatratze mit einem Baumwollmolton und einem Fixleintuch bezogen. Für das Einrichten des Bettchens sind die Empfehlungen zu beachten, welche das Risiko des plötzlichen Kindstodes vermindern können. Anstelle einer Decke sind ein an die Körpergrösse

und Umgebungstemperatur angepasster Schlafsack oder eine Zewi-Decke empfehlenswert. Das Kind sollte im ersten Lebensjahr während des Schlafens im Bettchen nicht fest fixiert sein. Wenn man plant, das Kind in einer Zewi-Decke schlafen zu lassen, dann sollte frühzeitig damit begonnen werden, etwa ab dem vierten Monat. Das Kind braucht einen Schlafplatz, der es frei atmen lässt und es nicht durch viel Stoff, Duvets und Stofftiere einengt. Besonders im ersten Lebensjahr ist es wichtig, dass man das Kind ohne Kopfkissen schlafen lässt. Die ersten zwei Jahre braucht es dieses gar nicht. Auch Schaffelle gehören nicht ins Kinderbett. Ausserdem ist darauf zu achten, eine Überwärmung des Babys zu vermeiden. Die ideale Raumtemperatur beträgt rund 18 °C. Das Babybett sollte nicht neben der Heizung oder direkt an der Sonne stehen. Weitere Informationen zum Thema «Plötzlicher Kindstod» finden Sie auf www.sids.ch.
Damit Ihr Kind sich in seiner 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.

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.

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

Kinderwagen

Es gibt eine riesige Auswahl verschiedenster Wagenmodelle. Vermeiden Sie einen Fehlkauf, 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?

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 Materialen begleitet euch der Tripp Trapp® sogar über mehrere Jahrzehnte. Das ist nicht nur clever, sondern auch nachhaltig.

Erhältlich auf
stokke.com

Here we grow™

› Erlebnisse mit anderen teilen

Wir bei Thule leben einen aktiven Lebensstil, ob in der Stadt oder in der freien Natur. Und wir glauben, dass das auch für Sie gilt – gerade auch als Eltern! Deshalb haben wir eine grosse Auswahl an Produkten entwickelt, mit denen Sie und Ihre Kinder aktiv sein können.

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

New

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

Entdecken Sie hier mehr

reddot award 2018 best of the best

Thule Urban Glide 2

Ein Buggy für jeden Untergrund mit einem schlanken, leichten Design, perfekt geeignet für die Stadt oder zum Spazierengehen auf Ihrer Lieblingsstrecke.

Thule Urban Glide Bassinet

GOLD AWARD 2020

Thule Spring

Thule Spring ist ein flexibler und funktioneller Buggy für Ihren Alltag. Er lässt sich kompakt zusammenfalten und zeichnet sich durch seinen sicheren Stand aus, benötigt also wenig Stauraum und ist so einfach unterzubringen.

Sie können ihn nach Ihrem Geschmack gestalten: Mit zwei verschiedenen Farben und hochwertigem Textilmaterial in sechs Farben können Sie das Modell individuell anpassen.

Thule Courier

Es ist ein großartiger Fahrradanhäger – und ein großartiger Buggy für zwei Kinder. Der Thule Courier wird mit zwei Buggyrädern und einem Premium-Fahrradanhänger-Kit für den einfachen Pendlerverkehr geliefert. Dieser robuste Anhänger kann auch einen Transportanhänger umgewandelt werden. Das optionale Hundeanhänger-Set (separat erhältlich) verwandelt den Thule Courier in einen hundegerechten Anhänger.

Bring your life
thule.com

- 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.

Lassen Sie sich beim Kauf nicht alleine von Ihrem Geschmack leiten, auch wenn viele trendige Wagen dazu verleiten. Lassen Sie sich vom Fachpersonal beraten, nehmen Sie sich genügend Zeit und vergleichen Sie die Kosten:

- Sind Sie viel mit dem Auto oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs?
- Müssen Sie viel transportieren?
- Spazieren Sie mehrheitlich auf Strassen und Trottoirs, im Wald oder auf Feldwegen?
- Wie verhalten sich die Räder des Kinderwagens im Schnee?
- Haben Sie weitere Kinder oder möchten Sie noch welche bekommen?

Vergessen Sie nicht, eine Probefahrt mit dem Kinderwagen zu machen und den Wagen in Ihr Auto einzuladen. So können Sie auch gleich die Platzverhältnisse Ihres Kofferraums einschätzen. Und überprüfen Sie beim Kauf eines gebrauchten Kinderwagens dessen Zustand gut auf allfällige Mängel, die Ihnen den Spass an langen Spaziergängen mit Ihrem kleinen Entdecker nehmen könnten.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch

Auto-Kindersitz

In der Schweiz gilt folgende Verordnung für die Sicherung von Kindern im Auto:

- Babyschale bis 15 Monate obligatorisch
- Kinder bis zwölf Jahre oder bis 150 cm Körpergrösse (was zuerst eintrifft) müssen im Auto mit einer geeigneten und geprüften Kinderrückhaltevorrichtung gesichert sein.
- Zugelassen sind Kinderrückhaltesysteme, die dem ECE-Reglement Nr. 44.03 oder .04 resp. R129 entsprechen.
- Auf Sitzplätzen mit 2-Punkt-Gurt (Beckengurt: z.B. in älteren Fahrzeugen und Kleinbussen) müssen Kinder bis sieben Jahre in einem geeigneten Kindersitz reisen.
- In Gesellschaftswagen wie Bussen und Fahrzeugen mit speziellen Kindersitzplätzen (siehe Fahrzeugausweis) gilt die Vorschrift bis zum Alter von vier Jahren.
- Achten Sie auf die meist orange ECE-R44- respektive R129-Etikette. Auto-Kindersitze mit einer ECE-Etikette 01 oder 02 sind veraltet und dürfen nicht mehr eingesetzt werden.

Die Gewichts- und Grössenangaben bei den Kindersitzen sind Richtgrössen, die eingehalten werden müssen. Im Fahrzeug dürfen nur so viele Kinder und Erwachsene mitgeführt werden, wie gemäss Fahrzeugausweis Plätze zugelassen sind.

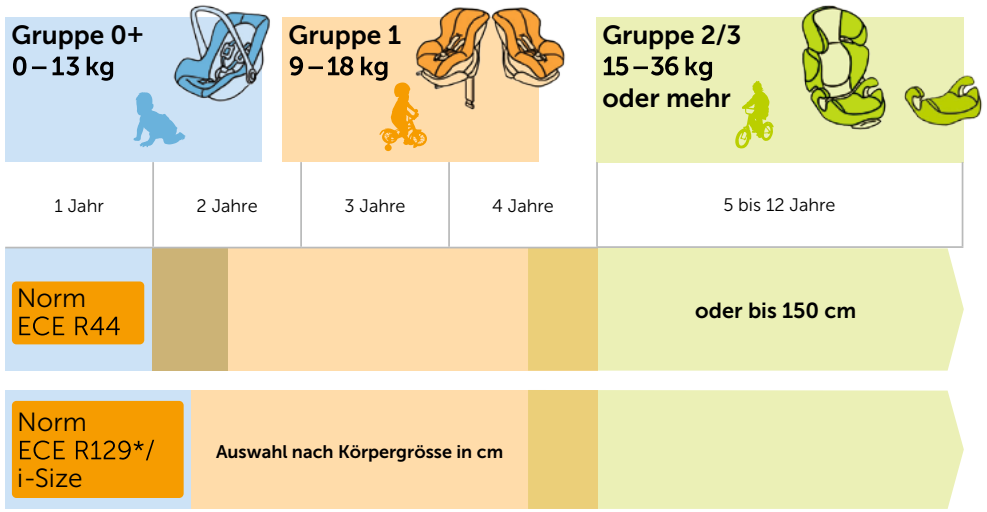
Für die Schutzwirkung bei einer Vollbremsung und erst recht bei einem Unfall muss der Gurt direkt am Körper anliegen, was bei dicken Jacken nicht möglich ist. Am besten ziehen Sie Ihrem Kind die Jacke aus. Bei eisigen Temperaturen können Sie auch die Jacke öffnen und den Gurt möglichst straff am Körper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

Neue Bestimmungen ab 2024

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

Babyschale bis ca. 18 Monate

Platzieren Sie die rückwärts gerichtete Babyschale auf den äusseren Rücksitzplätzen, bei nur einem Kind auf der Strassenrand-Seite, und sichern Sie sie mit dem fahrzeugeigenen Drei-Punkt-Gurt. Bei korrekt ausgeschaltetem Beifahrerairbag (Bedienungsanleitung des Fahrzeuges beachten oder Markenvertretung kontaktieren) kann die rückwärts gerichtete Babyschale auch auf dem Beifahrersitz installiert werden.
Achtung: Wiederaktivierung nicht vergessen!
Transportieren Sie Ihr Kind so lange wie möglich in der Babyschale, so ist es optimal geschützt. Der TCS rät diesen Kindersitz erst ab ca. 18 Monate resp. dann zu wechseln, wenn der Kopf des Kindes nicht mehr in der Schale zu liegen kommt. Dies gilt nicht für Babyschalen die nach dem ECE-Reglement Nr. R129 zugelassen sind.



*Obligatorisch: Kindersitze mit R129-Zulassung sind mindestens während der ersten 15 Lebensmonate des Kindes rückwärtsgerichtet zu montieren.

Private Nabelschnurblutspende

Private, sogenannte autologe Nabelschnurblutbanken, werden durch privatrechtliche Gesellschaften betrieben. Sie bieten die Möglichkeit an, Nabelschnurblut auf Wunsch der Eltern vom eigenen gesunden Neugeborenen einzufrieren. Dieses Blut steht ausschliesslich diesem Kind zur Verfügung und kann zu einem späteren Zeitpunkt, falls das Kind erkrankt, gegebenenfalls verwendet werden. Heute laufen in verschiedenen Bereichen klinische Studien, z.B. bei Herzkrankheiten, Multiple Sklerose, schweren Autoimmunkrankheiten, kindliche Zerebralparese oder anderen degenerativen Krankheiten. Im Falle einer Leukämie werden grundsätzlich nicht die eigenen Stammzellen verwendet.

Die Kosten für die Entnahme, Einlagerung und Aufbewahrung (ab etwa CHF 2800.– bis ca. CHF 5000.–) müssen von den Eltern übernommen werden. Das private Banking kann in jeder Geburtsklinik, in jedem Geburtshaus oder auch durch die Hebamme organisiert werden.

Bis anhin gibt es keine wissenschaftliche Untersuchungen zur Frage des Nutzens der Eigenspende von Nabelschnurblut, weshalb es vorerst offen ist, wie gross (oder klein) der effektive Nutzen ist. Somit kann keine generelle Empfehlung abgegeben werden. Die Wahrscheinlichkeit, dass es für den Eigenbedarf eingesetzt wird, ist aufgrund der heutigen Kenntnisse, sehr klein (< 0.1 %). Es ist empfehlenswert, sich im Vorfeld über die verschiedenen Möglichkeiten und Preise bei den verschiedenen Anbietern zu informieren.

Familiäre (gerichtete) Nabelschnurblutspende

Als Spezialfall gilt die gerichtete Spende für ein z.B. an einer Leukämie erkranktes Geschwister. In diesem Fall wird bei der Geburt eines Neugeborenen das Nabelschnurblut untersucht. Wenn die Stammzellen zum Empfänger passen, werden sie eingefroren oder sofort transplantiert. Diese Methode ist heute allgemein anerkannt, die Kosten werden von der Krankenkasse des kranken Kindes übernommen. Gerichtete Nabelschnurblutspenden können in allen Schweizer Geburtskliniken durchgeführt und anschliessend in Basel oder Genf eingefroren werden.

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

Stammzellen aus der Nabelschnur für die Regenerative Medizin

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

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

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

3.13 Stillen

Ernährung des Kindes nach der Geburt

Muttermilch enthält alles, was Ihr Kind zum Wachsen und Gedeihen benötigt (Wasser, Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine, Eisen, Immun- und Abwehrstoffe) und ist deshalb die optimale Ernährung für Ihr Kind.

Empfehlungen für die Schweiz

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt in den ersten sechs Monaten eine ausschliessliche Ernährung mit Muttermilch. Danach wird empfohlen, das Kind zusammen mit einer altersgerechten Beikost bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus weiter zu stillen.

Die Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie schliesst sich den Empfehlungen der ESPGHAN Ernährungskommission (European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) an und empfiehlt eine individuell angepasste Einführung der Beikost frühestens im 5. und spätestens im 7. Lebensmonat und das Stillen nach Einführen der Beikost solange weiterzuführen, wie Mutter und Kind dies möchten. Es gibt zurzeit keine Evidenz für einen

Nutzen einer gezielten Einführung der Beikost vor dem 5. Lebensmonat (vor dem abgeschlossenen 4. Lebensmonat), etwa zur Allergieprävention. Viele Studien zeigen einen präventiven Effekt des Stillens hinsichtlich Allergieprävention, andere Untersuchungen konnten dies nicht bestätigen. In Würdigung aller aktuell vorhandenen Daten wird Neugeborenen und Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko – wie allen übrigen Neugeborenen – in den ersten Lebensmonaten ausschliessliches Stillen empfohlen. Eine präventive diätetische Einschränkung der Mutter während Schwangerschaft oder Stillzeit bringt keinen Vorteil für den Säugling und wird deshalb nicht empfohlen.

Stillen ist die natürlichste Ernährungsform für einen Säugling, aber es nicht für jede Frau stimmig. Dafür gibt es die verschiedensten Gründe. Die Hauptsache ist, dass sich Mutter und Kind wohlfühlen und sich keine Schuldgefühle einstellen. Zu stillen oder nicht zu stillen ist eine sehr persönliche Entscheidung und soll von jeder Mutter individuell getroffen werden.

Manche Frauen entscheiden sich bereits bei der Geburt für die ausschliessliche Ernährung mit Pulvermilch aus der Flasche, andere erst zu einem späteren Zeitpunkt. Der Entschluss zum Abstillen ist oft mit verschiedensten Gefühlen verbunden. Vielleicht spüren Sie Erleichterung, Wehmut oder kämpfen mit Trauer. Unabhängig davon, wie Sie Ihr Kind ernähren, sind Sie eine gute Mutter für Ihr Kind! Fachpersonen unterstützen Sie gerne bei Ihrer Entscheidungsfindung. Schliessen Sie wenn möglich auch Ihren Partner mit ein.

Täglich Vitamin D3 für Säuglinge

pädiatrie schweiz (SGP) empfiehlt eine tägliche Vitamin D3 Zugabe für alle Säuglinge, gestillte, wie nicht gestillte. Denn ohne ausreichenden Kontakt der Haut mit Sonnenlicht, kann der Körper nicht selber genug Vitamin D3 bilden und daher wird eine Zugabe dieses Vitamins für eine gesunde Entwicklung des Babys empfohlen. Babys und Kleinkinder haben überdies noch eine sehr dünne und empfindliche Haut und deren Schutzmechanismen sind in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt. Daher sollte man Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonne aussetzen und es gelten besondere Sonnenschutzmassnahmen.

Wenden Sie sich betreffend Einnahme und Dosierung des Vitamin D3 an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

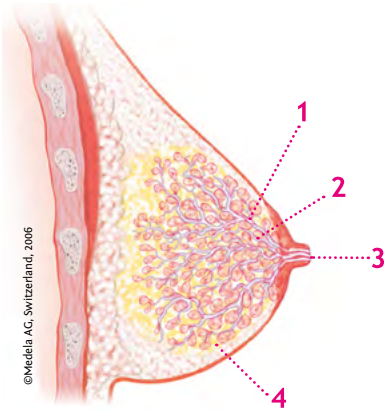
Brust

Die meisten Frauen bemerken in der Schwangerschaft ein Brustgrössenwachstum sowie eine dunklere Verfärbung (Pigmentierung) der Brustwarze und des Warzenhofes. Einige Frauen beobachten in den letzten Monaten der Schwangerschaft das Austreten von Vormilch. Dies ist keine Vorhersage für die Milchmenge während der Stillzeit und ist bei Ausbleiben kein Grund zur Besorgnis. Auch die Brustgrösse hat keinen Einfluss auf die spätere Milchmenge. Eine kleine Brust kann genauso viel Milch produzieren wie eine grössere. Die Brustwarzenform ist von Frau zu Frau verschieden. Normalerweise richtet sich eine Brustwarze bei Kälte auf. Bei einer

Flachwarze geschieht dies manchmal wenig oder gar nicht. Bleibt oder zieht sich die Brustwarze bei Berührung ins Brustgewebe zurück, wird von einer Hohlwarze gesprochen. Hier kann eine spezielle Vorbereitung auf das Stillen nötig sein. Eine Stillberaterin kann Ihnen dazu bereits während der Schwangerschaft individuelle Empfehlungen abgeben.

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 auch mal 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 Veränderung nach dem Stillbeginn einfacher tasten 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.



Brust in der Stillzeit:

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

Allgemeine Informationen

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. Vielleicht wünschen Sie schon während der Schwangerschaft ein erstes Gespräch mit einer Still- und Laktationsberaterin IBCLC oder einer Beraterin der La Leche League. Die meisten Kliniken und Geburtshäuser legen auf das frühestmögliche Stillen grossen Wert. Es gibt von der UNICEF ausgezeichnete Spitäler («Baby Freundliches Spital»), welche eine hohe Pflege- und Betreuungsqualität für Mütter und Kinder in der Geburtshilfe bieten und stärken damit die Mutter-Kind-Beziehung. Der sofortige Hautkontakt zwischen der Mutter und ihrem Neugeborenem 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.

Zwillinge und Mehrlinge

Wenn Sie Zwillinge oder Mehrlinge erwarten, wissen Sie vielleicht, dass es möglich ist, mehr als ein Kind voll zu stillen. Nun machen Sie sich Gedanken, wie Sie das schaffen sollen. Wenden Sie sich schon in der Schwangerschaft an eine Fachperson. Sie wird mit Ihnen gerne über die verschiedenen Möglichkeiten der Ernährung sprechen. Überlegen Sie sich zudem, welche Hilfe Sie nach der Geburt zuhause benötigen, damit Sie sich um Ihre Kinder kümmern können.

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

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. Seit 1. März 2014 müssen Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche bis acht Wochen nach der Niederkunft keine Kostenbeteiligung (Franchise, Selbstbehalt, Spitalkostenbeitrag) auf den allgemeinen Leistungen bei Krankheit mehr bezahlen. 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 anteilsmässig 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

Eine Zusatzversicherung, z.B. für den Aufenthalt in der Halbprivat- oder Privatabteilung eines Spitals, muss bereits vor Eintritt der Schwangerschaft abgeschlossen werden. Krankenkassen haben diesbezüglich eine Wartefrist (mind. 9 Monate).
Wir empfehlen Ihnen, die genaue Kostendeckung bei Schwangerschaft/Geburt mit Ihrer Krankenversicherung abzuklären.

Schutz für das Kind

Die Anmeldung des Kindes für die Grundversicherung bei einer Krankenkasse sollte idealerweise im 6. Monat der Schwangerschaft erfolgen. Die Eltern haben dafür bis drei Monate nach der Geburt Zeit. Sie müssen dann die Prämien anteilsmässig rückwirkend bezahlen. Falls das Kind krank ist, zahlt die Grundversicherung derjenigen Kasse, bei der das Kind angemeldet wurde, vorbehaltlos und rückwirkend. Für Leistungen aus Zusatzversicherungen ist es wichtig, das Kind vorgeburtlich anzumelden, sonst werden unter Umständen Vorbehalte gemacht. Allerdings ist der Abschluss einer Zusatzversicherung in der Regel erst nach der Geburt des Kindes möglich. Kinder müssen nicht unbedingt bei der gleichen Krankenkasse versichert sein wie die Eltern. Hier lohnt sich ein Prämienvergleich. Eine Unfallversicherung ist nicht zwingend nötig, da Unfälle durch die Grundversicherung gedeckt sind. Versicherer empfehlen jedoch eine UTI-Versicherung (Unfall-Tod-Invalidität), da kleine Kinder sehr schnell in einen Unfall verwickelt werden können. Die Zusatzkosten belaufen sich auf ein paar Franken pro Monat. Die freie Spitalwahl wird in der ganzen Schweiz aus der Grundversicherung finanziert. Dies gilt jedoch nur für Spitäler, die auf der Spitalliste des Wohnkantons aufgeführt sind. Klären Sie ab, welche Kinderkliniken auf der Spitalliste Ihres Wohnkantons stehen. Je nachdem wollen Sie eine Zusatzversicherung für die ganze Schweiz abschliessen. So sind auch Tarifdifferenzen gedeckt.

Meist lohnt es sich, eine Zahnversicherung für das Kind abzuschliessen. Sie deckt nicht nur die Behandlung von Milchzähnen, sondern später auch kostspielige Zahnkorrekturen. Nicht bei jeder Versicherung werden Zahnbehandlungskosten und Kieferorthopädie aus demselben Versicherungszusatz bezahlt. Es lohnt sich, das genau abzuklären und auch die Leistungen verschiedener Versicherer zu vergleichen. Es ist ein grosser Unterschied, ob eine Versicherung 60 % oder 80 % einer kieferorthopädischen Behandlung übernimmt. Bei den meisten Kassen muss die Zahnversicherung jedoch sehr früh abgeschlossen werden. Es empfiehlt sich das Kind ab dem dritten Altersjahr zu versichern, damit später keine Vorbehalte entstehen. Erkundigen Sie sich bei den Versicherungen genau.
Seit Januar 2012 werden ausgewählte komplementärmedizinische Heilmethoden durch die Grundversicherung vergütet, wenn sie von einer entsprechend ausgebildeten Fachperson durchgeführt werden (Kostendeckung klären). Bei Behinderung durch Krankheit oder Unfall zahlt die staatliche Invalidenversicherung eine lebenslange Rente. Zusammen mit den Ergänzungsleistungen wird so der minimale Lebensunterhalt sichergestellt. Für zusätzliche Leistungen kann eine Invaliditätsversicherung abgeschlossen werden. Der Versicherungsschutz gilt bei den meisten Versicherungen nur bei Unfall, nicht aber bei Krankheit. Nicht empfehlenswert sind Lebensversicherungen mit Todesfallrisiko fürs Kind.

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 von der Ärztin/vom Arzt, der Hebamme oder Stillberaterin zuhanden des Zusatzversicherers bestätigt werden muss. Das Stillgeldformular kann beim zuständigen Krankenversicherer (bei bestehender Zusatzversicherung) bestellt werden.

santésuisse / Solothurn