



famigros

Schritt für Schritt ins Abenteuer Familie

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

Grosse Verantwortung

Kleiner Fuss

MIGROS
Einfach gut leben



Lets
Family.ch

Auszug
aus dem
Ratgeber-Buch
baby

baby

Ratgeber und Begleiter für junge Eltern
Das erste Lebensjahr

«Gelassen bleiben,
Baby...»



letsfamily.ch/nr1

LetsFamily.ch macht dir das Leben leichter ...
...abonnier' dir die coolen Tipps.



Webseite



Newsletter



Geschenke

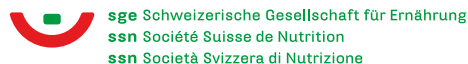


Wettbewerbe

Die Schweizer Webseite für Schwangere und Eltern

baby

Ratgeber und Begleiter für junge Eltern
Das erste Lebensjahr



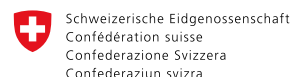
Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen



Aktion Zahnfreundlich



Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Herzlichen Dank an unsere Autoren

- Dr. med. Abenheim Lea, FMH Kinder- und Jugendmedizin
- Affolter Franziska, Dipl. Pflegefachfrau, Lyss
- Aktion Zahnfreundlich, Sursee
- Amrein-Godd Wilma, Schweizerischer Verband für Babymassage
- Anliker Vreni, Kündig Elena und Schwander Monika, Mütter- und Väterberaterinnen HFD
- Dr. med. Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
- Prof. Dr. med. Barben Jürg, Ostschweizer Kinderspital, Pneumologie und Allergologie, St. Gallen
- Bieri Marlies MAS, Geschäftsleiterin ElternLehre, Uettiligen b. Bern
- Dr. med. Büchter Dirk, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen
- de Staël Nora, dipl. Hebamme, Leiterin Trageschule Schweiz, Winterthur
- Dürst Tanja, Budgetberaterin der Schuldenberatung Glarnerland
- Fachstelle Kindsverlust.ch
- Dr. med. Feldhaus Simon, Paramed, Baar
- Förderverein für Kinder mit seltenen Krankheiten, KMSK
- Guillod Roxane, stellvertretende Leiterin Fachdienstleistungen, aha! Allergiezentrum Schweiz
- Gysi Arrenbrecht Susanne, BGB BirthCare, Uster
- Prof. Dr. med. Heininger Ulrich, Universitäts-Kinderspital beider Basel
- Hess Franziska, Ernährungsberaterin HF SVDE, Zürich
- Hess-Keller Christine, lic. iur., Rechtsanwältin & Mediatorin, Luzern
- Dr. med. Iglowstein Ivo, Ostschweizer Kinderspital, Notfallstation, St. Gallen
- Kaufmann Andrea, Koordinationsstelle «Tag gegen Lärm», Luzern
- Dr. med. Künzle Christoph, Ostschweizer Kinderspital, Zentrum für Kinderneurologie, St. Gallen
- Dr. Kurz Alex, Pfarrer, Rohrbach
- Lenherr-Fend Sabine, diplomierte Kindergärtnerin, Erziehungswissenschaftlerin
- Dr. med. Lütolf Elsener Ottilia, Fachärztin FMH Angiologie und Innere Medizin, Luzern
- Marchand Verena, Direktorin Schweiz des Europäischen Institutes für Stillen und Laktation, Bern
- Meissner Brigitte, Hebamme, Autorin, Therapeutin, Winterthur
- pädiatrie schweiz SGP, Freiburg
- Rebsamen Cornelia, dipl. Homöopathin hfnh/HVS, Luzern
- Dr. Reichert Cornelia, Leitende Ärztin Tox Info Suisse, Zürich
- Reinhard Jürg, Projektleiter Test & Mobilität, TCS
- PD Dr. med. Roduit Caroline, Ostschweizer Kinderspital, Pneumologie und Allergologie, St. Gallen
- santésuisse, Solothurn
- Dr. med. Sauter Oes Nadia, FMH Kinder- und Jugendmedizin, Winterthur
- Schaer Erna, Fachfrau für Zwillinge und Drillinge, Grabs
- Dr. med. Seibold-Weiger Karin, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin FMH, Arlesheim
- Sontheim Marion, Familienbegleiterin, IG Spielgruppen Schweiz
- Sulser Duri, WHY-Coach, durisulser.ch, Stäfa
- Dr. med. Todesco Bernasconi Monya, Chefärztin Geburtshilfe, Frauenklinik Kantonsspital Aarau
- Verein Postpartale Depression Schweiz, Bern

Unsere Partner, Autoren	4
-------------------------	---

Erstes Lebensjahr im Überblick

1.1 Allgemeines zur Entwicklung	11
1.2 Babymonate	15

Baby

2.1 Medizinische Betreuung des Kindes	28
2.2 Babypflege	33
2.3 Babymassage	42
2.4 Babyschwimmen	46
2.5 Schlafen	47
2.6 Pssst... ich brauche Ruhe!	50
2.7 Weinen und Schreien	52
2.8 Stillen und Ernährung	59
2.9 Allergieprävention	84
2.10 Spielend die Welt entdecken	86
2.11 Zwillinge und Drillinge	94
2.12 Spital	96
2.13 Notfälle und Unfälle	97
NEU 2.14 Früherkennung von Krankheiten	110
2.15 Erkrankungen im Kindesalter	116
2.16 Impfungen	127
2.17 Komplementärmedizin	133
2.18 Allergien	140
2.19 Förderung der Entwicklung	148
2.20 Behinderung/Fehlbildung	150
2.21 Plötzlicher Kindstod (SIDS)	155

Mutter

3.1 Medizinische Nachkontrollen der Mutter	160
3.2 Wochenbett und Geburtsverarbeitung	162
3.3 Depressive Verstimmungen nach der Geburt	168
3.4 Rückbildungs- und Beckenbodentraining	172
3.5 Gesunde Ernährung	175
3.6 Wenn aus Frauen Mütter werden	181
3.7 Partnerschaft	184
3.8 Verhütung nach der Geburt	186

Vater sein

4.1 Vater sein	190
----------------	-----

Familie

5.1 Eltern	200
5.2 Alleinerziehende und Einelternfamilie	202
5.3 Geschwister	203
5.4 Grosseltern	205
NEU 5.5 Taufe und Kindersegnung	206

Organisation

6.1 Kinderbetreuung	210
6.2 Unterwegs mit dem Baby	214
6.3 Babyausstattung	219
6.4 Tragetuch und Tragehilfe	224
6.5 Haushalt und Hygiene	226
6.6 Sicherheit	228

Recht, Finanzen und Versicherungen

7.1 Rechtliche Grundlagen	236
NEU 7.2 Finanzen und Versicherungen	246

Unsere Partner	258
Adressverzeichnis	268
Stichwortverzeichnis	274

1.1 Allgemeines zur Entwicklung

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

Die Bandbreite der normalen Entwicklung ist besonders im ersten Lebensjahr riesig. Gerade in der Entwicklung der Grobmotorik zeigt sich dies eindrücklich. Es gibt Kinder, die machen ihre ersten Schritte mit 12 Monaten, andere erst mit 16 Monaten. Einige Kinder kriechen im Vierfüsslergang bevor sie aufstehen und laufen lernen, andere rollen, robben oder bewegen sich

sitzend sehr geschickt vorwärts ohne je zu kriechen. Auch sie lernen spielend laufen. Lassen Sie sich nicht beunruhigen, wenn einige Entwicklungsschritte und Verhaltensweisen bei Ihrem Kind zum ersten Mal zu Zeitpunkten auftreten, die nicht genau den hier angegebenen entsprechen und vermeiden Sie aus diesem Grund auch Vergleiche mit Gleichaltrigen. Gewisse Kinder entwickeln sich im sprachlichen Bereich schneller, andere im motorischen und wieder andere haben ihre Stärken im Kontakt mit anderen Kindern oder Erwachsenen.

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, seiner eigenen inneren Uhr zu folgen und freuen Sie sich mit ihm über jeden seiner Fortschritte. Wenn Sie in Bezug auf die Entwicklung Ihres Kindes unsicher sind, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt, Ihre Hebamme oder Ihre Mütter- und Väterberaterin.

Erste Tage

Körperlicher Zustand

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



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



Weitere Informationen zum Thema:

[www.letsfamily.ch/
wachstumskurve](http://www.letsfamily.ch/wachstumskurve)

Nabelpflege

Die Nabelschnur wird nach der Geburt abgeklemmt und durchgetrennt. Dies ist für das Neugeborene nicht schmerzhaft, da der Nabel nicht mit Nerven versorgt ist. Der Nabelschnurrest wird möglichst trocken gehalten, um den Prozess des Trocknens und Abfallens zu beschleunigen. Danach wird der Nabel täglich mit einer sterilen Kompresse und etwas Alkohol (70%) gepflegt, bis der Nabelgrund trocken ist.

Entfernen Sie eine allfällige Kruste nicht, denn diese verschliesst die Wunde. Sollte sich der Nabel röten oder anhaltend nässen, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.

Haut und Behaarung

Die Haut des Neugeborenen ist unmittelbar nach der Geburt meist stark rot bis bläulich, später rosig. Der Körper ist teilweise mit einer weisslichen Schicht, der Käseschmiere, überzogen. Sie ist ein Schutz für die Haut und zieht während der ersten Tage ein. Am zweiten oder dritten Lebenstag kann es zu einer leichten

Gelbfärbung der Haut kommen (Neugeborenen-Ikterus). Dies hat zu tun mit einer Veränderung der Zusammensetzung des Blutes. Diese Gelbsucht kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und klingt nach acht bis zehn Tagen wieder ab.

Manchmal findet man auf der Haut Flecken von blass bis stark roter oder bläulicher Farbe. Typisch sind sie im Nacken (Storchenbiss). Diese Flecken verschwinden meist bis Ende des ersten Lebensjahres, spätestens aber bis zum Schulalter. In den ersten Wochen kann sich die Haut des Neugeborenen schuppen. Dies ist normal. Sie dürfen Ihr Kind mit einer geeigneten Creme oder einem Öl einreiben. Es wird diese Zuwendung geniessen und gleichzeitig pflegen Sie damit die Haut.

Manche Neugeborene haben an den Armen, Schultern und am Rücken noch stellenweise eine flaumige Behaarung (Lanugobehaarung), die in der Schwangerschaft als Hautschutz diente. Diese fällt nach ein paar Wochen von selbst aus.

Kopf und Haare

Der Kopf des Neugeborenen ist im Vergleich zum Körper relativ gross (zirka $\frac{1}{4}$ der Körpergrösse im Vergleich zu $\frac{1}{8}$ beim Erwachsenen) und schwer. Sie sollten ihn in den ersten Monaten deshalb immer stützen, wenn Sie Ihr Baby im Arm halten oder es aufnehmen.

Der Kopf weist eine kleine, weiche Stelle am Hinterkopf und eine grössere am Scheitel (Fontanelle) auf. Die kleine Fontanelle ist bei der Geburt schon meist geschlossen, die grosse ist bei fast allen Neugeborenen noch offen. Sie ermöglicht das Wachstum des Gehirns und schliesst

sich spätestens im Verlauf des zweiten Lebensjahres.

Ist Ihr Baby absolut kahl oder hat es eine üppige Mähne? Beides ist möglich und normal. Das vorhandene Haar kann in den ersten Wochen ausfallen und es dauert möglicherweise eine Weile, bis die neuen Haare nachwachsen.

Augen und Ohren

Bereits Neugeborene können Farben und Kontraste erkennen. Sie sehen allerdings noch unscharf. Erschrecken Sie nicht, wenn es manchmal schielt. Babys unter drei Monaten fällt die Koordination beider Augen manchmal noch schwer. Dauert das Schielen aber länger an, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt. Das Gehör ist bereits voll ausgebildet. Ihr Kind wird die Klänge, die es im Mutterleib gehört hat (wie z.B. die Stimmen seiner Eltern), nun wiedererkennen und sich dadurch beruhigen lassen.

Körper

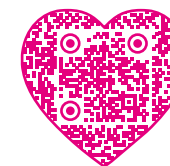
Arme und Beine sind oft in Beugehaltung. Seinen Kopf legt das Neugeborene meist zur Seite. Die Geschlechtsteile erscheinen beim Neugeborenen eher gross. Bei Mädchen kann weisslicher, manchmal gar etwas blutiger Ausfluss auftreten. Dies ist normal und hängt mit den mütterlichen Hormonen zusammen, die sie durch die Plazenta aufgenommen haben. Aus dem gleichen Grund können bei Knaben und Mädchen die Brüstchen anschwellen.

Allgemeine Merkmale

Die normale Temperatur des Neugeborenen beträgt 36,5°C–37,5°C (rektal gemessen). Es hat einen schnellen Puls, welcher sich durch Anstrengung noch erhöht. Auch die Atmung ist schneller als bei Erwachsenen und wirkt zeitweise unregelmässig. Dies sollte Sie nicht beunruhigen. Neugeborene niesen häufig, so reinigen sie sich selber ihre Nase. Viele haben gelegentlich einen Schluckauf, der den ganzen Brustkorb zum Einziehen bringt. Auch dies ist völlig harmlos.

Der erste Stuhl ist dunkelgrün bis schwarz und zäh (Mekonium oder «Kindspech»). Nach zwei bis drei Tagen wird er gelbgrün und dünn- bis dickflüssig. Neugeborene sind zum Teil mit erstaunlichen Reaktionen und Reflexen ausgestattet. So reagieren sie zum Beispiel mit dem ganzen Körper auf starke Licht- und Geräuschquellen und zucken dabei heftig zusammen. Diese Reaktion ist in den ersten paar Wochen ganz normal. Man nennt sie Mororeflex. Den Saug- und Schluckreflex haben die Kinder schon im Mutterleib geübt und wenden diesen nun fleissig an.

Jetzt gratis einschreiben:



letsfamily.ch/newsletter-baby

etwas mehr Zeit. Seine Handbewegungen kann das Kleinkind nun besser koordinieren und es liebt das Ballspielen. Dabei handelt es sich noch nicht um ein gezieltes Werfen des Balles, sondern eher um ein nachahmendes Loslassen beider Hände.

Sensorische und psychische Entwicklung

Das Gedächtnis des Kindes hat sich weiter verbessert und es ist vielleicht schon so weit, dass es einen Gegenstand mit dessen Funktion in Verbindung bringen kann (einen Becher mit dem Trinken, einen Löffel mit dem Essen). Schauen Sie mit Ihrem Kind Bücher an und erzählen Sie ihm, was auf den Bildern zu sehen ist, um seinen Wortschatz zu erweitern. Es erkennt nun den Sinn einiger Wörter und reagiert vor allem auf solche, die mit einem «A»-Laut enden. Manche Kinder sagen bereits Mama oder Papa.

Ein kleiner Ausblick...

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

Freuen Sie sich auf die kommende Zeit, denn Ihr Kind wird sich weiterentwickeln und täglich neue Fortschritte machen. Es wird seine ersten, wackeligen Schritte unternehmen und kaum steht es sicher auf den Beinen, beginnt es zu rennen und zu klettern. Es wird die ersten Worte sprechen, aufmerksam zuhören und einfache Handlungen und Aufforderungen

verstehen. Gerne schaut es ein Bilderbuch an und hört bald schon einfachen Geschichten zu. Es wird Sie bei Ihren Tätigkeiten im Alltag beobachten und beginnen, diese nachzuahmen. Bald wird es Farbstifte ergreifen, um mit diesen seine ersten «Kunstwerke» zu Papier zu bringen. Ihr Kind spielt gerne mit Wasser, Sand und anderen Naturmaterialien.

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

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

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

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



Nicht vergessen:

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

www.letsfamily.ch/deals



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Meine Impfung Dein Schutz

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

www.sichimpfen.ch

Impf-Infoline: 0844 448 448



gegen Masern und Keuchhusten

will. Oder ob die Ärztin laut auf drei zählen soll vor der Impfung, ob es währenddessen Seifenblasen machen oder in ein Windrädchen pusten will. Auch eine kurze Sequenz eines Videos auf dem Handy oder das Draufbeissen auf ein Gummibärli während des Piecks ist erlaubt. Es geht darum, von der angstbesetzten Handlung abzulenken und ein gutes Gefühl beim Kind zu erwirken. Wenn das Kind sieht, dass es eine Spritze entspannt gemeistert hat, erfüllt es das mit Stolz. Die Chance, dass es beim nächsten Mal auf die gute Erfahrung zurückgreifen kann, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es wieder gut mitmachen wird.

Eltern müssen wissen, dass auch sie viel dazu beitragen können, dass ihr Kind das Impfen gut übersteht. Es ist zum Beispiel wichtig, dass sie mit dem Kind immer ehrlich sind. Sie sollten auf Floskeln verzichten wie: «Es tut gar nicht weh». Stattdessen sind Aussagen wie: «Es kann kurz unangenehm sein. Aber wir tun alles, damit es möglichst schnell vorbeigeht», viel zielführender.

Es gilt, auf das Positive zu fokussieren, man kann dem Kind beispielsweise sagen: «Ich werde dir zeigen, wie du dir selber helfen kannst. Du kannst zum Beispiel dreimal tief und langsam atmen, dann wirst du sehen, wie du ruhig wirst».

Eine andere wirksame Strategie ist die hypnotische Schmerzmanagement-Technik. Es gibt bekannte lernbare Methoden, wie die des magic glove (ein unsichtbarer Handschuh vermindert das Schmerzempfinden) oder der imaginären Reise (das Kind stellt sich vor, an einem anderen angenehmen Ort zu sein): „Wo möchtest du jetzt lieber sein als hier? Du darfst dir jetzt vorstellen, du wärst in ...“

Und falls sich das Kind dazu entscheidet, lieber ohne Zählen den Piecks zu erhalten, oder dabei zuschauen möchte ohne Ablenkung, dann ist das auch okay. Wesentlich ist, dass die Entscheidung beim Kind liegt. Dann klappt es bestimmt!

Dr. med. Lea Abenhaim

FMH Kinder- und Jugendmedizin



«Alles Okay?! Was ich bei der Kinderärztin erleben kann...»

www.letsfamily.ch/buchtipp

Bepanthen® Salbe



2.2 Babypflege

Wickeln

Neugeborene müssen in den ersten Wochen bis zu zehnmal am Tag gewickelt werden, später genügen sechs- bis achtmal, je nach Art der Windel. Generell sollten Sie Ihr Kind immer wickeln, sobald die Windel schmutzig oder nass ist. Damit kann Infektionen und Hautreizungen vorgebeugt werden. Das feuchtwarme Klima in den Windeln reizt die Haut und fördert das Wachstum von Pilzen und Bakterien. Dies kann zu unangenehmen Reizungen führen. Um diesen vorzubeugen, sollten die Windeln luftdurchlässig sein, gut sitzen und regelmässig gewechselt werden.

Es ist sehr wichtig das Baby, jeden Abend vor dem Zubettgehen und jeden Morgen nach dem Aufwachen, mit einer frischen Windel zu versorgen. Wickeln Sie das Baby in der Nacht allerdings nur, wenn es bereits wach ist oder eine sehr nasse Windel hat.

Das Wickeln wird für Sie die nächsten Monate zur Routine gehören und bietet Ihnen eine wertvolle Gelegenheit, Ihrem Baby ganz nahe zu sein. Halten Sie mit ihm Augenkontakt, schmusen und sprechen Sie liebevoll mit ihm. Das mehrmalige Wickeln pro Tag kann so zu einem wichtigen Ritual voller Nähe und Innigkeit werden.

Sollte das Baby beim Wickeln sehr unruhig sein, dann kann Spielzeug in greifbarer Nähe oder ein Mobile über dem Wickeltisch für Ablenkung sorgen. Wichtig ist, dass Sie sich Zeit nehmen fürs Wickeln.

Windeln wechseln – so geht's

Vorbereitung:

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

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

Windel wechseln:

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

1. Zuerst legen Sie eine frische Windel zurecht, sodass diese sofort benutzt werden kann.
2. Öffnen Sie die Klebestreifen der schmutzigen Windel und kleben Sie diese sofort zusammen, weil sie sonst an der Haut des Babys haften

bleiben. Nun heben Sie den Po des Neugeborenen vom Wickeltisch. Dazu umfassen Sie mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des Babys, während sein anderes Bein auf Ihrem Unterarm liegt. Mit diesem Handgriff können Sie die Beine und Hüfte zusammen anheben. Eine andere Möglichkeit ist, das Baby mit einer Hand in die Seitenlage zu bringen. Beide Handgriffe haben den Zweck, dass Sie die Beine des Kindes beim Wickeln nicht hochziehen müssen und so die Gelenke und den Rücken des Neugeborenen schonen.

3. Die volle Windel falten Sie mit der anderen Hand unter dem Körper des Babys in der Mitte zusammen, sodass die saubere Seite oben liegt. Nun kann der Genitalbereich gesäubert werden. Nutzen Sie dazu am besten einen feuchten Waschlappen oder ein parfümfreies Babypflegetuch. Bei einem Mädchen muss darauf geachtet werden, dass immer von vorn nach hinten gereinigt wird. So verringert sich das Risiko, dass Keime in die Vagina eindringen. Bei einem Jungen ist es vor allem wichtig, die Hautfalten an den Beinen sowie am Hodensack und Penis zu säubern. Die Vorhaut darf nicht zurückgeschoben werden (Verletzungsgefahr). Anschliessend säubern Sie den Po. Das Gesäss sollte bei jedem Wickeln, am besten mit einem in lauwarmem Wasser getränkten Zellstofftuch (im Handel auch als Kosmetiktücher erhältlich), gewaschen werden – auch hier wieder von vorn nach hinten.

4. Sollte die Babyhaut wund sein, so nutzen Sie spezielle Wundcreme zur Babypflege.
5. Jetzt kann die schmutzige gegen eine saubere Windel ausgetauscht werden. Heben Sie die Beine und Hüfte des Babys wieder an oder bringen Sie es in Seitenlage. Nun legen Sie die frische Windel mit derjenigen Hälfte hin, die Klebestreifen besitzt. Die andere Hälfte führen Sie anschliessend zwischen seine Beine nach vorne und verschliessen die Windel mittels Klebestreifen an den Seiten. Bitte beachten: Die Windel darf nicht zu eng sein oder einschneiden.

Windeldermatitis

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

Mögliche Ursachen

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

Wenn Noras Popo roter ist als Papas Sportwagen.

Pflegt und schützt empfindliche Babyhaut.

Schützt und heilt Windelentzündungen.



Bepanthen[®]
Für die Gesundheit Ihrer Haut.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

CH-20221125-46

- Bestehende Hautleiden (wie z. B. ein Milchschorf oder eine Atopische Dermatitis) können eine Windeldermatitis verschlimmern.
- Bei gestillten Kindern kann auch bestimmte Nahrung der Mutter, über die Muttermilch, die Haut des Babys im Windelbereich angreifen.

Tipps

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

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



Fehler, die Sie nicht machen sollten:

www.letsfamily.ch/fehlervermeiden

Milchschorf/Kopfgneis

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

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

Sonnenschutz

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

Für Kinder bis zum ersten Lebensjahr

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

Für Kinder von 1 bis 6 Jahren

- Generell Schatten der Sonne vorziehen.
- Insbesondere die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr meiden.
- Schulterdeckende Kleidung, Hose aus dunklen, dicht gewebenen Stoffen oder UV-Badeanzüge bieten einen guten Schutz vor UV-Strahlen.
- Den Kopf mit einem Hut mit Nackenschutz und breiter Krempe schützen.

- Eine gut sitzende Sonnenbrille, mit Seitenschutz und elastischem Band, schützt die empfindlichen Augen (auf das CE-Zeichen und den Vermerk «100% UV-Schutz bis 400 Nanometer» achten). Eine Sonnenbrille ist auch im Winter (Schnee) wichtig!
- Das Gesicht, die Hände und Beine und vor allem auch die empfindlichen Fussrücken sollten mit Sonnencreme eingerieben werden.
- Produkt, mit mindestens Lichtschutzfaktor 30 und das vor UVA- und UVB-Strahlen schützt, wählen.
- Grosszügig auftragen, Idealerweise 2x hintereinander.
- Auch wasserfeste Produkte nach dem Baden oder Abreiben neu auftragen.



NAÏF | Natural Skincare

Sorgenfreies Sonnenbaden mit natürlichem UV-Filter

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

Distribution: Vivosan AG, www.vivosan.ch



Baden

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

Bereiten Sie das Bad vor und legen Sie Badetuch, Waschtuch, Pflegeutensilien, Windeln und Kleider bereit. Die Raumtemperatur sollte rund 22°C und das Badewasser 37°C warm sein. Messen Sie die Wassertemperatur und prüfen Sie mit dem Ellbogen nach. Badezusätze und Seife sind in den ersten Monaten nicht nötig. Die Pflege von Haaren und Kopfhaut erfolgt mit einer Babybürste. Auch bei Babys, die noch keine Haare haben, sollte regelmässig die Kopfhaut mit einer Babybürste massiert werden. Dies kann die Entstehung von Milchschorf reduzieren. Lassen Sie das Kind nie unbeaufsichtigt in der Badewanne (Ertrinkungs- und Verbrühungsgefahr)! Trocknen Sie die Haut und speziell die Hautfalten des Kindes nach dem Bad gut ab. Falls nötig kann die Nase und die Ohrmuschel (nicht der Gehörgang) mit einer selbst gedrehten Watte gereinigt werden. Allerdings «putzen» sich die Ohren und Nase in der Regel von selbst. Verwenden Sie wegen der Verletzungsgefahr von Trommelfell und Nasenschleimhaut keine Wattestäbchen.

Hautpflege

Die Babyhaut ist empfindlich und kann schnell mit leichten, meist harmlosen Rötungen reagieren, die von selbst wieder verschwinden. Pflegeprodukte wie Öl, Lotionen oder Cremes sollten sparsam angewendet werden. Natürliche Produkte ohne Parfüm und Konservierungsmittel (z.B. Mandel-, Jojobaöl etc.) sind zu empfehlen, um allergische Reaktionen vorzubeugen. Schützen Sie speziell im Winter das Gesicht Ihres Kindes mit einer fetthaltigen Hautsalbe vor der Kälte. Cremes, die Wasser enthalten, sind dafür ungeeignet, weil das Wasser auf der Haut gefrieren kann.

Nägel

In den ersten drei bis vier Wochen sind die Nägel noch weich und brechen von selber ab. Damit sie nicht scharfkantig werden und sich besser lösen, ist es empfehlenswert, die Nägel täglich mit einem rein pflanzlichen Öl (z.B. Mandelöl) einzumassieren. Werden die Nägel zu früh geschnitten, ist einerseits die Verletzungsgefahr hoch, da sie nicht lang genug sind, andererseits werden sie sehr scharfkantig und reissen ein. Schneiden Sie die Nägel mit einer abgerundeten Babynagelschere erst, wenn diese über die Fingerkuppen hinauswachsen, hart sind und nicht mehr von selber abbrechen. Das Nägelschneiden klappt am besten nach einer Mahlzeit, wenn das Kind ruhig ist oder schläft. Ihre Mütter- und Väterberaterin kann Ihnen beim ersten Mal behilflich sein.

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



NATÜRLICH BESCHÜTZT. VON ANFANG AN.



Weleda baby Calendula Pflegeserie

WELEDA BABY: AUS VERTRAUEN GEWACHSEN

- ✓ Weleda baby ist Hebammenempfehlung Nr. 1*
- ✓ 100% zertifizierte Naturkosmetik mit handgepflückter Bio-Calendaria
- ✓ Sehr gute Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt



*Im Bereich Baby-Pflegeprodukte ist WELEDA baby die Nr.1 bei Hebammenempfehlungen; unabhängige Marktforschungsstudie 2021, Schweiz.

WELEDA
Seit 1921
baby

Hebammen-
empfehlung
Nr.1*



Erste Zähne

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

Zahnen

Schon vor dem Zahndurchbruch kann das Baby leichte Schmerzen verspüren. Ein vermehrter Speichelfluss, Quengeln, auffallend rote Bäckchen, leicht erhöhte Körpertemperatur oder ein Fäustchen im Mund sind Anzeichen für das Zahnen. Die Beschwerden verringern zum Beispiel ein gekühlter Beissring oder ein zahnfreundliches Zahngel.

Bis zum Durchbruch des ersten Zahns können Sie bei Ihrem Baby eine sehr vorsichtige Massage des noch zahnlosen Ober- und Unterkiefers – am besten mit der Fingerkuppe – vornehmen. So gewöhnt sich Ihr Kind an die «Manipulation» im Mundraum. Wenn bereits Zahnschmelz sichtbar sind, können Sie diese nach dem Trinken mit einem angefeuchteten Wattestäbchen rundherum säubern.



Zahnt Ihr Baby? 10 Tipps, die helfen:

www.letsfamily.ch/zahnen

Erste Zahnpflege

Der Durchbruch des ersten Milchzahnes ist zugleich der Startschuss für eine regelmässige Zahnreinigung. Die Aufgabe der Eltern ist es von nun an, die Milchzähne 1 bis 2 x pro Tag zu putzen.

Bei kleinen Kindern, welche noch nicht spucken können, kann die Paste (aufgrund der kleinen Dosierung) im Mund belassen werden.

Ab dem ersten Milchzahn Zähne putzen

Mit einer weichen Kinderzahnbürste und einer je nach Fluoridkonzentration variierenden

Menge Kinderzahnpaste:

1 x täglich eine erbsengrosse Menge (rund 250

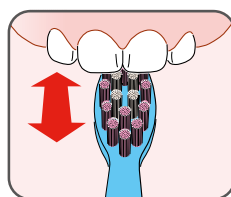
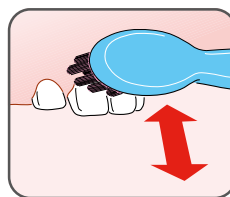
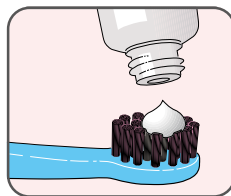
mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500 ppm

oder 2 x täglich eine reiskorngrosse Menge (rund

100 mg) bei einer Fluoridkonzentration von 500-

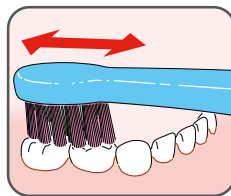
1000 ppm. Es wird empfohlen, Kinderzahnpasten

zu benützen, die mild, aber nicht zu süss sind. Die Zahnbürste ist alle 1-2 Monate auszuwechseln.



Mit vertikalen Bewegungen (auf und ab) bis über das Zahnfleisch bürsten.

Die Kauflächen der Backenzähne (Milchmolaren) sind mit kleinen, horizontalen Bewegungen (hin und her) zu bürsten.



Quelle: Zentrum für Zahnmedizin, Zürich

Zahnfreundliche Ernährung

Die Ernährung spielt für die Entwicklung des Kindes eine entscheidende Rolle. Aber viele Nahrungsmittel, welche für den Körper äusserst gesund sind, können eine negative Auswirkung auf die Zähne haben. Besonders dann, wenn sie in Form von vielen kleinen Zwischenmahlzeiten gegeben werden. Wenn aber einige einfache Regeln beachtet werden, bleiben die Milchzähne gesund und kariesfrei:

- regelmässig die Zähne putzen – vor allem nach den Hauptmahlzeiten!
- den Zuckerkonsum auf die Hauptmahlzeiten beschränken. Zwischen durch nur Süssigkeiten mit dem Zahnmännchen naschen!

Karies bei Kleinkindern

Damit Karies überhaupt entstehen kann, braucht es: Bakterien – Zucker – Zeit. Mundbakterien stellen aus Zucker Säure her, die den Zahnschmelz entkalkt. Findet diese Entkalkung zu häufig statt, bilden sich mit der Zeit Löcher (Karies). Eine ab dem ersten Milchzahn durchgeführte gute und regelmässige Zahnreinigung hilft, Karies zu vermeiden. Die Reduktion von zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und gesüsstten Getränken wirkt Karies ebenfalls entgegen.

Wesentlich zur Entstehung der Karies trägt die Besiedlung der Milchzähne mit Kariesbakterien, *Streptococcus mutans*, bei. Weil diese Bakterien über den Speichel übertragen werden können, sollen Eltern oder Betreuungspersonen niemals den Löffel, den «Nuggi» oder Sauger der

Schoppenflasche des Kindes ablecken und dem Kind zurück in den Mund geben. Sie übertragen so die eigenen Bakterien auf die Zähne des Kindes und gleichzeitig das Kariesrisiko!

Trinken und Nuckeln

Als Durstlöscher eignet sich Wasser am besten. Auch ungesüsster Tee ist problemlos. Ständiges Trinken von zuckerhaltigen Getränken kann zur vollständigen Zerstörung der Schneidezähne (Babyflaschenkaries) führen. Absolut ungeeignete Getränke sind deshalb gezuckerter Tee, Sirup, Malz- oder Kakaopräparate, aber auch Obst- und Vitaminsäfte aus dem Schoppenfläschchen, der Schnabellatze oder der Saugflasche.

Besonders gefährlich ist es, wenn das Kind in der Nacht mit einer Schoppenflasche schläft, gefüllt mit einem der vorher genannten Getränken! Den Schnuller oder den Schoppensauger niemals in Honig oder Zucker tauchen!

Ersatz-/Ergänzungsnahrung und Wechsel auf Beikost

Achten Sie auf die Zusammensetzung der Kinderlebensmittel. Viele Schoppenmahlzeiten und Kinderbreie sind gezuckert. Die ab dem 4./5. Monat einzuführende Beikost sollte aus ungezuckerten Breien bestehen. Bietet man dem Kind von Anfang an vielseitige Geschmacksrichtungen an, gewöhnt es sich an eine abwechslungsreiche, nicht nur «süss» orientierte Ernährung.

Aktion Zahnfreundlich Schweiz / Sursee

2.3 Babymassage

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

Respektvolle Berührung

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

Da Babys empfindlich auf Düfte reagieren, empfehlen wir die Verwendung von geruchsneutralem Öl. Verreiben Sie als Startsignal etwas Öl in Ihren Händen, zeigen Sie die Handflächen Ihrem Baby und fragen Sie: «Darf ich Dich massieren?» Wenn Ihr Baby sich nicht abwendet, weint oder ein ähnliches Rückzugssignal zeigt, können Sie mit der Massage beginnen. Babys

sind in der Regel rasch überfordert. Je jünger das Baby ist, umso langsamer sollten die Bewegungen ausgeführt werden. Sprechen Sie mit Ihrem Baby und hören Sie mit der Massage auf, wann immer es Ihnen zeigt, dass es nicht mehr massiert werden möchte.

Wirkung der Babymassage

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

Ablauf der Babymassage

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

und schliesslich der Rücken. Die Griffe werden jeweils mit sanftem Druck ausgeübt, so dass die Berührung weder kitzelt noch schmerzt.

Die Beinmassage

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



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



Babymassage

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

Gründe für unsere Kurse

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

Zertifizierte Kursleiter finden Sie auf www.iaim.ch

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



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

2.7 Weinen und Schreien

In den ersten Monaten ist die Möglichkeit zu schreien und zu weinen für das Baby lebensnotwendig. Es besitzt bereits eine erstaunliche Fähigkeit, seine Gefühle anhand verschiedener Gesichtsausdrücke mitzuteilen. Ihm fehlen jedoch noch die Worte, um deutlich auf sich aufmerksam zu machen und um seiner Umwelt klar mitzuteilen, was es will oder was ihm fehlt. Deshalb weint, quengelt und schreit es, um seine Bedürfnisse und Gefühle zu zeigen oder auf mögliche Schmerzen hinzuweisen. Anfangs werden Sie vielleicht öfters wegen dem Weinen Ihres Kindes verunsichert sein. Mit der Zeit werden Sie jedoch die feinen Nuancen seines Schreiens herausspüren. Das Schreien erklingt nicht immer gleich. Je nachdem kann es drängender und von grösserer Dringlichkeit erschallen. Sie werden das Quengeln, Weinen und Schreien Ihres Babys mit der Zeit differenzieren und intuitiv, dank einiger Erfahrungen, die Ursache erkennen. Gründe können sein: Vielleicht fühlt es sich verlassen und möchte deshalb in den Arm genommen werden, um sich geborgen zu fühlen? Oder es ist ihm langweilig und es verlangt deshalb nach Aufmerksamkeit? Es ist aber auch möglich, dass das Kleine Sie auf mögliche Schmerzen hinweisen will. Kurz, das Schreien ist die einzige Möglichkeit Ihres Kindes, mit Ihnen zum heutigen Zeitpunkt zu kommunizieren.

Kuscheln und Herzen Sie Ihr Kind so oft wie möglich. So spürt es, dass es geliebt wird. Nehmen Sie es deshalb so oft wie möglich in die Arme, auch wenn es nicht schreit.

Empfehlenswert ist auch die Verwendung von Tragetücher. Sie ermöglichen über längere Zeit eine enge, körperliche Bindung zu Ihrem Kind. Sie können das Gewicht des Babys ins Tuch abgeben, Ihren Aufgaben nachgehen und das Kleine trotzdem Ihre Nähe spüren lassen. Es erfährt durch das «Getragenwerden» Beruhigung und Wärme. Zu guter Letzt: Babys, die direkt nach der Geburt Körperkontakt mit Ihrer Mutter hatten, spüren ab dem ersten Tag Bindung. Falls dieses Zusammensein nicht möglich war, holen Sie es nach, indem Sie das Kind so oft wie möglich im Arm halten bzw. im Tuch mittragen.

Ursachen

Hunger und Durst

Normalerweise verlangt ein Kind alle zweieinhalb bis vier Stunden nach einer Stillmahlzeit. Für Sie ist wichtig zu wissen: Ein Neugeborenes erlebt mit etwa zwei und mit etwa sechs Wochen einen besonderen Wachstumsschub. Ab diesem Zeitpunkt braucht es mehr Milch und verlangt während ein bis zwei Tagen rund alle zwei Stunden nach Ihrer Brust oder sonstiger Nahrung. Wenn Sie das Baby

in dieser Zeit häufiger stillen, produziert auch die Brust mehr. Diese Phase dauert nur wenige Tage, dann sollte sich die Pause zwischen den Mahlzeiten wieder verlängern, da sich nun die Milchproduktion der Brust auf den erhöhten Bedarf des Kindes eingestellt hat.

In seltenen Fällen erhält ein Brustkind in der ersten Stillzeit zu wenig Nahrung. Ursache dafür ist ein mangelnder Milchspendereflex der Mutter. Dadurch erhält das Baby lediglich Vormilch, was seinen Hunger nur unzureichend stillen kann. Bei Unsicherheiten nehmen Sie am besten Kontakt zu einer Hebamme, Still- oder Mütterberaterin oder mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt auf. Eine homöopathische Arznei kann helfen, diese Anpassung zu Beginn der Stillzeit besser zu bewältigen.

Ihr Baby weint aber nicht nur, wenn es Hunger hat. Es kann zu unnötiger Unruhe beim Baby und Unsicherheiten bei Ihnen kommen, wenn Sie ihm immer die Brust geben, sobald es zu weinen beginnt. Das Saugen an der Brust beruhigt zwar manchmal auch ein nicht hungriges Baby, doch kaum hört das beruhigende Saugen auf, so beginnt es wieder zu weinen. Eventuell können Sie es mit dem Nuggi beruhigen.

Verdauung/«Krämpfli»

Manche Kinder erleben zu Beginn den normalen Verdauungsprozess als unangenehm. Beim Entleeren des Darmes oder der Blase kann der Säugling deshalb etwas strampeln und gleichzeitig einen kurzen Schrei ausstossen. Dies signalisiert der Umgebung, dass er sich gleich entleeren muss. Da wir in unserem Kulturkreis nicht

Viburcol®



Viburcol® bei Unruhezuständen von Säuglingen und Kindern

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

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



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

ebi-pharm ag – 3038 Kirchlintach.

Abpumpen können Sie die Seite auch mehrmals wechseln, sobald die Milch nicht mehr gut fliesst. Dadurch wird die Milchproduktion besser angeregt. Auch bei mehrfachem Brustseitenwechsel verändert sich die gesamte Pumpzeit nicht.

Aufbewahrung der Milch

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

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

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

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

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

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

Täglich Vitamin D3 für Säuglinge

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.

Frühgeborene

Für frühgeborene Kinder ist es besonders wichtig, dass sie Muttermilch erhalten. Mütter frühgeborener Kinder produzieren eine in der Zusammensetzung auf ihre Kinder angepasste Milch. Auf der Frühgeborenenabteilung wird die Muttermilch je nach Bedürfnis des Kindes mit wichtigen Zusätzen ergänzt. Wenn Sie nach der Geburt von Ihrem Kind getrennt sind, sollten Sie möglichst bald mit dem Abpumpen der Milch beginnen. Dadurch wird die Stimulation der Brust gewährleistet (siehe «Abpumpen der Milch»). Der Hautkontakt, bei dem Ihr Kind auf Ihrer nackten Brust liegt – in der Klinik wird dafür oft der Ausdruck «Känguruen» verwendet – ermöglicht es ihm, Ihren Körpergeruch kennen

zu lernen und ist auch eine wichtige Unterstützung für den Stillerfolg. Frühgeborene ermüden beim Trinken schneller als termingeborene Babys. Bevor Sie Ihr kleines Kind anlegen, ist es deshalb wichtig, den Milchfluss (Milchspendereflex) mit einer Brustmassage auszulösen oder etwas Milch auszustreichen oder abzupumpen (siehe «Brustmassage und Gewinnen der Milch»). Dadurch wird eine volle, pralle Brust etwas weicher und das Baby kann die Brustwarze und den Warzenhof besser in den Mund nehmen.



Stillzeit – so können Väter unterstützen:

www.letsfamily.ch/stillzeit

medela
THE SCIENCE OF CARE™

Willst du **diskret**
und **freihändig**
abpumpen?

Hier ist die **richtige**
Pumpe für dich.



NEU

Freestyle™ HANDS-free

Entscheide dich für das noch
bessere freihändige Abpumpen!
medela.ch/freestyle-handsfree

Stillen und mobil mit mamamap

Mutter und Kind benötigen manchmal einen gewissen Schutz und Ruhe zum Stillen. mamamap findet schnell und unkompliziert öffentlich zugängliche Stillorte in der Nähe. www.mamamap.ch als Web-App oder für Smartphones ist gratis.



Stillen und Berufstätigkeit

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

Die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie Ihre Stillbeziehung beenden müssen. Vielleicht möchten Sie Ihre Milchproduktion gerne voll aufrecht erhalten, vielleicht ist es für Sie angenehmer, das Stillen teilweise fortzuführen, oder aber Sie entscheiden sich ganz abzustillen. Auch hier gilt es eine individuelle Lösung zu finden. Jede Frau muss für sich selber entscheiden, welche Möglichkeit für sie, ihr Kind und ihre Familie am besten passt.

Das Schweizer Recht sieht vor, dass stillenden Frauen im ersten Lebensjahr des Kindes während der Arbeit Zeit einzuräumen ist, in welcher sie ihr Kind stillen oder die Milch abpumpen können.



Hinweisschild für stillfreundliche Orte

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

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

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

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

Es ist sicher lohnenswert, die entsprechenden Möglichkeiten schon vor der Wiederaufnahme der Arbeit mit Ihrem Vorgesetzten zu besprechen. Überlegen Sie sich, ob Sie sich Ihr Kind zum Stillen bringen lassen können oder ob Sie Ihre Milch abpumpen möchten. Welche Räumlichkeiten zum ungestörten Stillen oder Abpumpen stehen zur Verfügung? Wenn Sie sich für das volle oder teilweise Weiterstillen entscheiden, sind die folgenden Punkte wichtig:

- Versuchen Sie bereits während der Zeit des Mutterschutzes Milch auf Vorrat abzupumpen und einzufrieren. Die Betreuungsperson kann dann dem Kind die Milch bei Ihrer Abwesenheit (z.B. mit der Schoppenflasche) verabreichen.
- Regelmässiges Abpumpen während der Arbeitszeit ist notwendig, um Ihre Milchproduktion aufrecht zu erhalten und um ein schmerzhaftes

Anschwellen der Brust, respektive Milchstau zu verhindern. Auf diese Weise können Sie jeweils die Milch für die folgenden Tage abpumpen.

- Für die Haltbarkeit der Milch ist es wichtig, dass sie immer gekühlt aufbewahrt und transportiert wird.
- Manche Kinder brauchen eine Gewöhnungszeit für die Umstellung der Ernährungsform. Überlegen und informieren Sie sich früh genug, wie und von welcher Betreuungsperson dem Kind die abgepumpte Milch verabreicht wird. Ein rechtzeitiger Beginn der Gewöhnung an die Betreuungsperson und die neue Ernährungsart kann viel Druck und Stress bei Eltern, Kind und Betreuungsperson verhindern.
- Sinnvoll kann auch eine «Generalprobe» sein, bei der der «Ernstfall» getestet wird.

In der Zeit, in der Sie mit dem Kind zusammen sind (Abend, Nacht und Morgen), können Sie Ihr Kind dann wie gewohnt nach Bedarf stillen.

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

Medikamente in der Stillzeit

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

Abstillen

Die WHO empfiehlt, sechs Monate ausschliesslich zu stillen, das Stillen danach mit geeigneter Babykost zu ergänzen und weiter zu stillen bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus. Wann für Sie der Zeitpunkt zum Abstillen gekommen ist, entscheiden alleine Sie und Ihr Kind. Lassen Sie sich genug Zeit für diesen Entscheid. Viele Kinder stillen sich nach einem Jahr allmählich selbst ab. Neben der Beikost ist die Muttermilch weiterhin die optimale Ergänzung zur festen Kost. Werden die festen Mahlzeiten langsam eingeführt, und das Kind dadurch weniger häufig gestillt, verringert sich auch die Milchmenge nach und nach. Zusätzlich können Salbeitee oder Coldpacks (immer mit Hautschutz) die Reduktion der Milchproduktion unterstützen. Werden die Brüste unangenehm voll oder bilden sich Knoten, können Sie die Brüste sanft

massieren und ausstreichen. Damit beugen Sie einem Milchstau vor.

Diese natürliche Abstillmethode ist für Mutter und Kind der sanfteste Weg, die Stillzeit langsam zu beenden. Mit dem Einsatz von Abstillmedikamenten geht das Abstillen schneller, allerdings können dabei Nebenwirkungen auftreten. Welcher Weg sich für Sie eignet, ist stark abhängig vom Zeitpunkt des Abstillens. Wenden Sie sich an eine Fachperson. Sie kann Sie über die verschiedenen Möglichkeiten informieren und mit Ihnen einen für Sie individuellen Weg finden.

Flaschen und Nuggis

Damit Ihr Kind das Saugen an der Brust ungestört lernen kann, ist es von Vorteil, in den ersten Lebenswochen auf Beruhigungs- und Flaschennuggis zu verzichten. Allfällige Flüssigkeitszusätze können in dieser Zeit sehr gut mit dem Becher oder einem Löffel zugeführt werden. Wenn Fragen dazu auftauchen, suchen Sie das Gespräch mit Fachpersonen. Sie können Ihnen zu diesen Hilfsmitteln Auskunft geben.

Verena Marchand / überarbeitet von Rahel Oberholzer / Still- und Laktationsberaterin IBCLC

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

Flaschenernährung

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

Bei der industriell hergestellten Säuglingsmilch wird auf grösste Sorgfalt und beste Qualität geachtet, sie wird fortlaufend überprüft und verbessert. Eine Mutter, die ihr Baby mit der Flasche ernährt, kann zu ihrem Kind genauso eine intensive Beziehung aufbauen, wie eine stillende Mutter. Ist die Muttermilch nicht ausreichend und Sie möchten trotzdem weiter stillen, ist es möglich, die industriell hergestellte Säuglingsmilch als Ergänzung zur Muttermilch anzubieten. Wählen Sie einen Sauger mit dem Ihr Baby ruhig, gleichmässig und langsam trinken kann. Um die Milchproduktion genügend anzuregen, stillen Sie jeweils bevor Sie die Flasche anbieten. Es gibt Babys die vielleicht nicht sofort mit der Flasche trinken wollen oder können.

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

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

swiss  product
Bimbosan



www.bimbo.ch

zufrieden ist und es sein Saugbedürfnis befriedigen konnte. Um Verdauungsstörungen vorzubeugen, ist es sinnvoll, die Säuglingsmilch schrittweise einzuführen. Wenn Sie denken, dass Ihr Kind die Säuglingsmilch nicht verträgt, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt oder die Mütter- und Väterberatung.

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

Flaschenkauf

Möchten Sie anstelle einer Glasflasche eine aus Kunststoff verwenden, ist folgendes zu beachten: Die Flasche sollte Bisphenol-A-frei (Chemikalie) sein. Seit Mai 2017 ist in der Schweiz Bisphenol-A zur Herstellung von Schoppenflaschen verboten. Die entsprechenden Flaschen sind mit «Bisphenol-frei» oder «bfree» gekennzeichnet. Woraus der Kunststoff besteht, ist auch an der Zahl im dreieckigen Recyclingsymbol ersichtlich: Die Zahlen 01 bis 06 sind

Bisphenol-A-frei, 07 kann Bisphenol-A enthalten. Weitere Informationen zu Bisphenol-A finden Sie auf der Internetseite vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) unter www.bag.admin.ch.

Zubereitung der Flasche

1. Wasser aufkochen auf mindestens 70°C, damit alle Keime abgetötet werden (in der Schweiz kann für das Kind ab dem Alter von vier Monaten kaltes Wasser aus dem Wasserhahn ohne abzukochen verwendet werden, ausgenommen bei Filteranlagen oder wenn die Flaschennahrung aufbewahrt wird).
2. Wasser auf 40°C «Füttertemperatur» abkühlen lassen (bei Verwendung von frischem, kaltem Hahnenwasser muss dieses auf 40°C erwärmt werden).
3. Pulver einrühren, Temperatur am Handgelenk überprüfen und die Flasche dem Kind verabreichen oder aufbewahren: Bis zu 24 Std. bei max. 5°C im Kühlschrank (an der Kühlschrankwand hinten, nicht in der Tür) und bei Bedarf einmal aufwärmen.
4. Wichtig: Aufgrund der Verbrühungsgefahr empfehlen wir Ihnen, Ihr Kind bei der Zubereitung der Flasche nicht in den Armen zu halten.

Wenn Sie unterwegs sind oder in der Nacht nicht Wasser aufkochen möchten, ist es möglich, das frisch abgekochte Wasser in einer Thermosflasche aufzubewahren und bei Bedarf mit dem Pulver zu mischen. Ist das Wasser zu heiss, kann mit kaltem Leitungswasser die Temperatur auf etwa 40°C gekühlt werden, bevor das Pulver dazu gemischt wird. Fertigen Milchschoppen im Schoppenwärmer oder

Wasserbad erwärmen. Im Mikrowellengerät nur das Wasser erwärmen, dann bei etwa 40°C das Milchpulver dazu geben. Aus hygienischen Gründen sollte die fertig zubereitete Flaschenmilch nicht warm aufbewahrt werden, auch nicht in einer Thermosflasche oder einer Styroporhülle. Die darin enthaltenen Bakterien vermehren sich rasant und können beim sensiblen Kind Durchfall und/oder Erbrechen auslösen. Mineralwasser ist vor allem für Reisen in den Süden zu empfehlen. Wenn Sie Mineralwasser verwenden, achten Sie darauf, dass Sie nur kohlenstofffreies mit einem niedrigen Mineralsalzgehalt verwenden (auf der Flasche sollte «zur Zubereitung von Säuglingsnahrung» ausgewiesen sein).

Reinigung von Flasche und Sauger

Flaschen und Sauger müssen sauber sein, aber nicht steril. Beachten Sie folgendes:

- Pro Tag eine frische Flasche.
- Flasche nach jedem Gebrauch zuerst kalt ausspülen (damit das Eiweiss nicht gerinnt), dann mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen (damit sich das Fett löst) und mit klarem Wasser spülen. Danach die Flasche zum Austrocknen umgekehrt auf ein sauberes Tuch stellen.
- Bei Kindern mit Infektionen im Mundbereich, oder Brech-Durchfall sollten die Flaschen und Sauger nach jedem Gebrauch ausgekocht werden (intensivierte Reinigung). Dies solange, bis die Behandlung der Infektion abgeschlossen ist. Ersetzen Sie dann den Sauger und allfälligen

Nuggi des Kindes. Das Auskochen kann durch die Reinigung in der Abwaschmaschine ersetzt werden (kein Sparprogramm).

Ernährungsaufbau erstes Lebensjahr

Die WHO und die schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie empfehlen ausschliessliches Stillen in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten und wenn möglich, Fortsetzung des Stillens bis ins 2. Lebensjahr hinein oder solange wie es Mutter und Kind Freude macht und unter Zugabe einer ausgeglichenen Beikost. Um eine genügende Milchmenge zu erhalten, empfiehlt sich bis zum Alter von 12 Monaten mindestens dreimal täglich zu stillen. Bekommt das Baby eine Säuglingsmilch, sollte erst mit einem Jahr langsam auf normale Milch umgestellt werden. Gerne bespricht Ihre Fachperson in der Mütter- und Väterberatung mit Ihnen den individuellen Ernährungsaufbau für Ihr Kind.

Umstellungszeitpunkt

Die meisten Kinder sind zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat bereit für die Einführung der Beikost. Das Baby zeigt im Beisein am Familientisch sein Interesse am Essen mit seinem Blick und auch mit Mundbewegungen, so wie wenn es mitessen würde. In diesem Alter ist die Entwicklung des Darmes und der Nieren des Kindes soweit vorangeschritten, dass es eine neue Essensart lernen und verdauen kann. Die motorische Entwicklung ist zudem soweit, dass beim Kind nicht

mehr der Saugreflex überwiegt, sondern sich langsam auch der Kau- und Beissimpuls ausbildet. Erst diese Voraussetzung ermöglicht den Transport des Nahrungsbreis von der Zunge in Richtung Speiseröhre. Eine weitere Grundlage für eine gelungene Einführung der Beikost ist die Gesundheit Ihres Kindes. Beginnen Sie nicht damit, wenn Ihr Kind gerade krank ist.

Einführung der Beikost

Beginnen Sie mit wenigen Kaffeelöffeln eines Nahrungsmittels und fügen Sie nach drei bis vier Tagen ein zweites dazu, z.B. zuerst einige Tage ein paar Kaffeelöffel

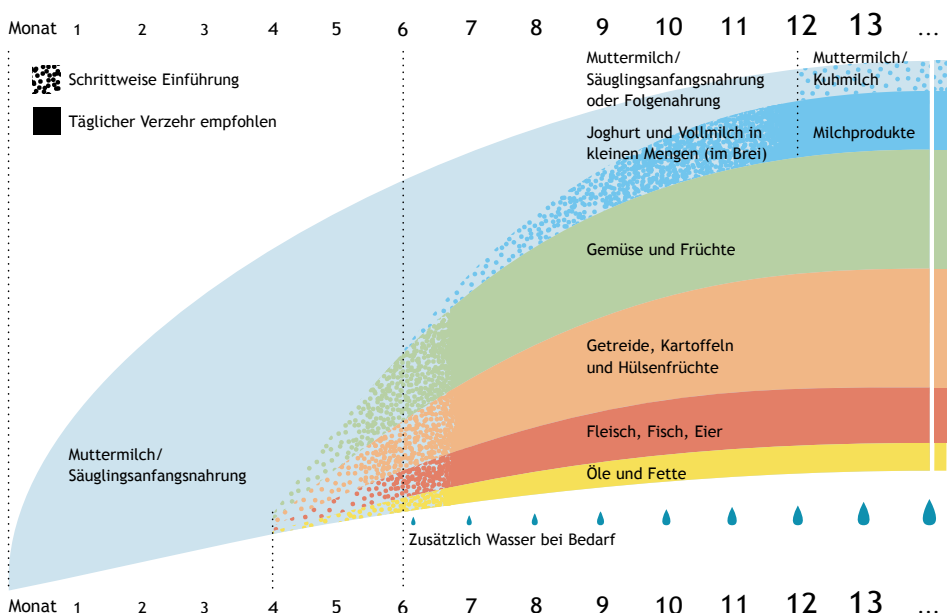
Karotten und nach drei bis vier Tagen Kartoffeln. So können Sie erkennen, ob Ihr Kind eine Sorte verträgt oder nicht.

Ihr Baby muss sich an das neue Nahrungsmittel und an den ungewohnten Geschmack gewöhnen. Mischen Sie neue Gemüse- oder Früchtesorten immer mit der bereits bekannten Nahrung. Bieten Sie ihm anschliessend an die Breimahlzeit die Brust oder die Flasche an.

Ab einer Breimenge von 150–250 g, können Sie die Milch ganz weglassen. Dafür ergänzen Sie den Brei mit Fleisch, Fisch oder Ei.

Braucht Ihr Kind keine Milch mehr, so bieten Sie ihm Wasser oder ungesüssten Tee

Einführung der Lebensmittel beim Säugling



© Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie SGP, 2018

an. Ihr Kind wird entscheiden, ob und wie viel Flüssigkeit es braucht. Die Breimenge kann je nach Grösse des Kindes und seiner Nahrungsverwertung sehr unterschiedlich sein. Wann ein zweiter Brei eingeführt werden kann, ist von Kind zu Kind sehr verschieden. Einige freuen sich sehr über das Essen mit dem Löffel, andere möchten noch länger eine weitere Still- oder Flaschenmahlzeit. Wieder andere lehnen Breimahlzeiten ganz ab, essen aber sehr freudig und kompetent weichgekochte Gemüse- oder Obststücke. Bei Fragen zum individuellen Ernährungsaufbau für ihr Baby oder bei Unsicherheiten wenden Sie sich an Ihre Mütter- und Väterberaterin. Regelmässige Wachstumskontrollen sagen viel über den Ernährungszustand des Kindes aus.

Einige Wochen/Monate später

Nun können Sie allmählich die Feinheiten der Breikost reduzieren – von «Pürieren» über «mit der Gabel zerdrücken» zu weichen «Stückli» dem sogenannten Fingerfood. Unterstützen Sie die Entdeckungsfreude Ihres Kindes und lassen Sie ihm Zeit für seine Experimente. Sie können seine Selbstständigkeit fördern, indem Sie ihm mund- und handgerechte Stückchen wie Brotrinde, Reiswaffel, Birnenschnitt, gekochte Gemüsestücke und Gurkenstängel anbieten. Reichen Sie ihm neue Nahrungsmittel in kleinen Portionen, damit es sich langsam an den neuen Geschmack oder die ungewohnte Konsistenz gewöhnen kann.

Das Hungergefühl kann von Kind zu Kind und von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr unterschiedlich sein.

Wichtige Informationen und Tipps zur Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder finden Sie auf der Webseite des Bundes unter www.kinderandentisch.ch.

Zubereitung und Aufbewahrung Gemüsebrei

Täglich frisch zubereitet

Die Nahrungsmittel in wenig Wasser, im Steamer oder in einer Pfanne mit Siebeinsatz weichkochen, mit dem Kochwasser pürieren, Fett zugeben.

Für zwei Tage kochen

Zubereitung siehe erste Möglichkeit. Sofort Menge halbieren. Eine Hälfte verabreichen, die andere Hälfte im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren. Der Rest vom ersten Tag sollte aus Qualitäts- und Hygienegründen nicht mehr am zweiten Tag verabreicht werden.

Tiefkühlen

Grössere Mengen gemäss Rezept kochen, pürieren, in tiefkühlgeeignete Behälter abfüllen, sofort runterkühlen (Vitaminverlust), einfrieren.

Isst das Kind erst kleine Mengen, eignet sich ein Eiswürfelbehälter (eingepackt in gut verschliessbaren Tiefkühlbeuteln). Dies braucht wenig Platz und die Menge kann den sich steigernden Bedürfnissen angepasst werden. Auch für die Aufbewahrung kleiner Fleischportionen geeignet.

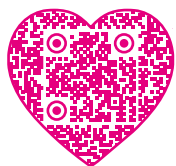
Babybrei einfrieren und richtig auftauen, so geht's:

www.letsfamily.ch/babybrei

Rezept für den ersten Gemüse- oder Früchtebrei, ab 5.-8. Lebensmonat

MAHLZEIT	ZUTATEN (1 PORTION)	ZUBEREITUNG/SPEZIELLES
Gemüsebrei	2 Karotten oder Kürbisstücke (ca. $\frac{2}{3}$ der gesamten Portion)	Waschen, rüsten, mit wenig Wasser weichkochen (ohne Salz oder Bouillon), zusammen mit Gemüsewasser pürieren.
Während den ersten vier Tagen nur Karottenbrei, dann Kartoffeln dazu	1–2 Kartoffeln hinzufügen (ca. $\frac{1}{3}$ der gesamten Portion)	
	2 TL Fett, Raps- oder Olivenöl auf 200 g Brei, damit fettlösliche Vitamine aufgenommen werden.	Öl vor dem Essen dem Brei beifügen. Falls Sie den Brei einfrieren, Öl erst nach dem Aufwärmen beifügen. Achtung: Öl kann ranzig werden, verwenden Sie solches nicht mehr!
Sobald das Kind eine ganze Portion isst: Fleisch, Fisch oder Ei dazu	2- bis 3-mal pro Woche 30 g bis 50 g Fleisch oder Fisch, 1–2 x pro Woche 1 gekochtes Ei. Wasser oder ungesüßten Tee anbieten.	Zusätzlich 1 EL Orangen- oder Apfelsaft, um die Eisenaufnahme zu verbessern.
Früchtebrei	1 süßer Apfel oder gut reife Birne. Nach Angewöhnung $\frac{1}{2}$ Banane dazugeben. Je nach Sättigung 1 EL Getreide: Instantflocken für Säuglinge und etwas Wasser dazugeben. Wasser oder ungesüßten Tee anbieten.	Apfel oder Birne schälen, fein raspeln oder pürieren, Banane fein zerdrücken. Bei Verstopfung: Apfel/Birne zuerst kochen.

Tipps für Löffelfütterer:



www.letsfamily.ch/beikost

Menüplan im Alter von ca. 9 Monaten

MORGEN	NAHRUNGSMITTEL	SPEZIELLES
Stillen oder Säuglingsmilch		
MITTAG		
Gemüse und Fleisch / Fisch / Ei	Saisongemüse: z.B. Zucchini, Fenchel, Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Rinden, Tomate, Spinat, Gurke und Kartoffeln oder Getreide. Mageres Fleisch: z.B. Rind, Lamm, Kalb, Pferd, Poulet, Truthahn usw. Fisch: Forelle, Felchen, Rotbarsch. Lachs, Ei.	Gemüsesorten zerdrücken oder stückeln, neue Sorten einzeln einführen. ca. 100–150 g auf die Woche verteilt. Wasser oder ungesüßten Tee anbieten.
NACHMITTAG		
Früchte mit Getreide, evtl. noch dazu stillen	Saisonfrüchte: z.B. Apfel, Banane, Beeren, Birne, Pfirsich, Aprikose, Nektarine, Zwetschge, Pflaume, Melone, Trauben, Mandarine usw. Getreide: Instantflocken für Säuglinge wenig Nature Jogurt zum Brei.	Früchtesorten zerdrücken oder stückeln, neue Sorten einzeln einführen.
ABEND		
Stillen, Säuglingsmilch, oder Getreidebrei (je nach Bedürfnis des Kindes)	Getreidebrei: Griess, Dinkel, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Gerste. Getreide: Instantflocken für Säuglinge.	120 ml Vollmilch und 120 ml Wasser aufkochen, ca. 20 g Getreide (Sorten wie aufgeführt) einrühren, 3 Minuten quellen lassen und 1 TL Rapsöl untermischen.
ZWISCHENDURCH		
Zwischenmahlzeiten	Reiswaffel, Brotrinde, Birnenschnitt, Salatgurke, gekochte Apfelschnitze, gekochtes Gemüse.	1- bis 2-mal pro Tag oder während Familienmahlzeiten, handgerechte Stücke zum Selberessen anbieten.

Verdauung

Wie wirken die nachfolgenden Nahrungsmittel auf die kindliche Verdauung?

- Eher stuhlführend: Fenchel, Spinat, Birne, gekochter Apfel, Hirse, Kürbis, Zucchini, Süsskartoffeln.
- Eher stopfend: Banane, roher Apfel, Karotten, Reis, Weissbrot, zu hoch dosierte Flaschennahrung

Bei Verstopfungen ist es wichtig, entsprechend verdauungsfördernde Nahrungsmittel zu wählen und den Brei etwas flüssiger zuzubereiten. Zusätzlich sollte es sich genügend bewegen, indem es viel am Boden auf der Krabbeldecke liegt und nicht sitzt (z.B. im Babysitter).

Wenden Sie sich bei Verdauungsproblemen an die Mütter- und Väterberaterin oder Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.

Familiäntisch

Nach 9–12 Monaten

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

diese mit Ihrer Mütter- und Väterberatung oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen. Essen hat nichts mit Leistung zu tun. Loben oder tadeln Sie Ihr Kind nicht aufgrund seiner Essensmenge. Loben Sie es vielmehr für seine Versuche, das Essen selbstständig einzunehmen oder auch mal etwas Neues zu probieren.

Nach 12 Monaten

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

Milch und Milchprodukte

Kuhmilch kann ab 12 Monaten unverdünnt verabreicht werden.

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

Für eine bessere Eisenaufnahme durch die Nahrung ist es wichtig, mindestens zwei Breie am Tag ohne Milch zu geben. In der Säuglingsnahrung nicht geeignet sind Quark wegen seines hohen Eiweissgehaltes und Früchte- oder sogenannte Kinderjoghurts wegen des teilweise sehr hohen Zuckergehaltes.

BABY FRECHE FREUNDE

DER ENTSPANNTE WEG
ZUR ERSTEN FREUNDSCHAFT
MIT OBST & GEMÜSE



- ✓ Bunte Obst- & Gemüsevielfalt
- ✓ Mit natürlichen Zutaten in Bio-Qualität
- ✓ Ohne Zusätze wie Zucker und Salz*

DEIN BABY STECKT MITTEN IM BEIKOST-ABENTEUER?

Wir von Baby Freche Freunde stehen Dir zur Seite! Wir wollen nämlich, dass die Freundschaft mit Obst und Gemüse schon beim ersten kleinen Löffelchen beginnt und das Abenteuer ausgewogene Ernährung so entspannt wie möglich wird.

Jetzt mehr erfahren unter:
www.FRECHEFREUNDE.CH

*Zutaten enthalten von Natur aus Zucker und Salz.



Erhältlich bei
coop



2.12 Spital

Wenn ein Kind für längere oder kürzere Zeit ins Spital gehen muss, ist das für alle Beteiligten eine schmerzhaft Situation, die mit Stress verbunden ist. Je nachdem, was der Grund des Aufenthaltes ist, so sind auch die damit verbundenen Gefühle der Eltern und des Kindes unterschiedlich. Manchmal überwiegen Hoffnung, Kraft und Zuversicht, manchmal aber auch Unsicherheit, Angst und Hoffnungslosigkeit. Wenn Sie als Eltern wissen, was mit Ihrem

Persönliche Gegenstände wie z.B. Kuscheltiere oder «Nuscheli», schaffen Geborgenheit.

Kind los ist und wie man ihm helfen kann, wird Sie das sehr beruhigen und Ihnen Vertrauen in die Ärzte und das Pflegepersonal geben. Scheuen Sie sich nicht, die Ärzte zu bitten, Ihnen alles genau zu erklären und stellen Sie Fragen, wenn Ihnen etwas nicht klar ist oder Sie Bedenken haben!

Aufenthalt

Um Ihrem Kind den Aufenthalt zu erleichtern und seine Genesung zu unterstützen, ist es wichtig, dass Sie möglichst viel Zeit bei Ihrem Kind im Spital verbringen. Versuchen Sie Ruhe auszustrahlen. Das hilft Ihrem Kind, sich trotz Schmerzen, unbekannten Personen und fremder Umgebung sicher zu fühlen.

Die meisten Spitäler erlauben den Eltern eine Besuchszeit rund um die Uhr, wobei oft sogar Übernachtungsmöglichkeiten mit angeboten werden. Ganz unter dem Leitsatz «Eltern sind keine Besucher – sie gehören zum Kind». Für alle anderen Besucher, wie Geschwister, Verwandte und Bekannte ist die Besuchszeit meistens zeitlich beschränkt. Oftmals dürfen die Eltern auch bei Untersuchungen und Behandlungen dabei sein. Sie dürfen das Kind vor einer Operation bis zum Einleiten der Narkose begleiten, allenfalls dürfen Sie sogar bei Ihrem Kind sein, wenn es aus der Narkose erwacht. Informieren Sie sich diesbezüglich vorgängig beim Spital und klären Sie mit Ihrer Krankenkasse ab, ob sie sich an den Kosten für allfällige Übernachtungen und Mahlzeiten Ihrerseits im Spital beteiligt.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch

2.13 Notfälle und Unfälle

Im ersten Lebensjahr kommt es noch relativ selten zu Unfällen. Hauptrisikogruppe von Not- und Unfällen sind Kleinkinder. Sie verunfallen vor allem zuhause. Die häufigste Unfallart ist der Sturz. Kleinkinder fallen aus dem Hochbett, die Treppe hinunter oder beim Klettern auf dem Spielplatz. An Unfällen durch Verbrühungen und Verbrennungen sind Kleinkinder unter fünf Jahren mit etwa 70% beteiligt. Ein sicherheitsorientiertes Verhalten wird erst im Laufe der Kindheit erlernt. Durch die Neugier, durch ein fehlendes Gefahrenbewusstsein, magisches Denken, schlechtes Abschätzen von Geschwindigkeiten und durch eine längere Reaktionszeit ist die Gefahr eines Unfalls bei Kleinkindern erhöht.

Unfallprophylaxe

Vorbeugen ist besser als Heilen. Durch eine gute Unfallprophylaxe sollen Unfälle mit besonders schwerwiegenden Folgen vermieden werden. Andererseits ist zu bedenken, dass Kinder mit kleinen Beulen und blauen Flecken lernen, Risiken und Gefahren zu erkennen und damit richtig umzugehen. In den ersten Lebensmonaten ist der Säugling noch nicht mobil. Nicht selten werden Eltern durch einen – zum Glück meist kleinen – Unfall auf die neu erlernten motorischen Fähigkeiten ihres Kindes aufmerksam gemacht. Daher sollten die ersten Lebensmonate gezielt

dazu genutzt werden, die Umgebung des Kindes sicherer zu machen.

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

Sturzunfälle und Hirnerschütterung

Die Art der Sturzunfälle ist altersabhängig. Im ersten Lebensjahr sind es häufig Stürze vom Wickeltisch oder vom Bett, später von der Treppe und vor allem von Spielplatzgeräten. Sehr abzuraten ist von «Lauflernhilfen» oder «Babywalkern» für Kinder im ersten Lebensjahr. Die Kinder bewegen sich darin gefährlich weit über ihre motorischen Fähigkeiten hinaus – das führt immer wieder zu Unfällen mit schweren Verletzungen.

Kinder toben sich gerne auf dem Trampolin aus. Dabei kommt es leider zu sehr

vielen Unfällen. Die Verletzungen reichen von einfachen Knochenbrüchen bis zu schwerwiegenden Rücken- und Kopfverletzungen. Kleinkinder sind auf dem Trampolin besonders durch Kollisionen mit grösseren Kindern gefährdet. Die Verletzungen bei Sturzunfällen umfassen vor allem Hirnerschütterungen (Commotio), Prellungen und Verstauchungen, Knochenbrüche (Frakturen), oberflächliche Verletzungen der Haut sowie eine Gruppe von anderen seltenen Verletzungen.

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

Ärztliche Hilfe ist nötig:

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

Bei Verletzungen von Knochen und Gelenken gilt es allgemein, das Kind zu beruhigen, die betroffene Stelle ruhig zu lagern, eventuell zu polstern, warm zu halten und

keine Bewegungs- oder Belastungsversuche anzustellen. Wenn die Schmerzen nicht innerhalb von 30 Minuten deutlich besser werden, sollte auf jeden Fall eine Ärztin/ein Arzt aufgesucht werden.

Innere Verletzungen (besonders im Bauch) sind nach Fahrradunfällen nicht selten, wenn das Kind mit dem Bauch in den Fahrrad-Lenker stürzt. Äusserlich sieht man nur wenig, aber innerlich können Milz, Leber, Bauchspeicheldrüse oder Nieren verletzt sein. Es kann zu grösseren Blutungen kommen, die möglicherweise eine sofortige Operation notwendig machen. Ein Kind mit einer derartigen Verletzung sollte deshalb entsprechend untersucht und während mindestens 24 Stunden beobachtet werden, meist in der Klinik.

Bisswunden

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

Was können Sie tun?

- Bei starken Blutungen: Kompressionsverband
- Wunde reinigen, desinfizieren und verbinden, sobald sie nicht mehr stark blutet
- Arzt aufsuchen

- Impfschutz kontrollieren
- Hundebisse sind in der Schweiz meldepflichtig
- Besondere Massnahmen sind bei Schlangenbissen und Insektenstichen nötig

Zeckenstich

Suchen Sie Ihr Kind nach dem Spiel im Wald oder hohen Gras nach Zecken ab. Zecken sollten in jedem Fall entfernt werden – idealerweise innerhalb der ersten sechs Stunden nach dem Stich. Sie produzieren zwar kein Gift, können aber Krankheitserreger (Borrelien und FSME) übertragen (siehe Hirnhautentzündung Meningitis). Die Zecke sollte mit einer Pinzette erfasst und langsam (nicht ruckartig)

herausgezogen werden. Desinfizieren Sie danach die Haut an der Stelle, wo die Zecke war. Verwenden Sie zur Entfernung der Zecke nie Öl, Klebstoff oder Nagellack.

Verbrennungen und Verbrühungen

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

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

Stürzen ist lernen.

Bepanthen® MED Plus desinfiziert und heilt kleine Wunden.



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

Bepanthen®
Für die Gesundheit Ihrer Haut.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

2.14 Früherkennung von Krankheiten

Durch den Kontakt mit Viren und Bakterien, die sich in der Umwelt befinden, wird das Immunsystem der Kinder trainiert und aufgebaut. Es ist daher völlig normal, dass Kinder in den ersten Lebensjahren häufig erkranken. Da Sie als Eltern mit Ihrem Kind vertraut sind, merken Sie meist intuitiv, wenn sich sein Aussehen und Verhalten verändert. Vielleicht weint es ungewohnt viel, quengelt, schläft unruhig, fühlt sich auffallend warm an oder verweigert die Nahrung. Ist Ihr Kind in den ersten zwölf Monaten krank, lohnt sich ein Anruf bei einer Fachperson wie der Kinderärztin/dem Kinderarzt oder der Mütter- und Väterberatung. Im Zweifel gilt, lieber einmal zu viel als einmal zu wenig anrufen!

Fieber

Fieber an sich ist keine Krankheit, sondern Ausdruck einer Abwehrreaktion des Körpers und insofern auch ein wichtiges Training für den Organismus. Kleine Kinder neigen rasch zu hohem Fieber, da die Wärmeregulation noch nicht voll ausgebildet ist. Es wird meist durch Viren, seltener durch Bakterien oder andere Erreger ausgelöst. Fieber bedeutet eine Körpertemperatur (im After gemessen) über 38°C. Achten Sie auf den Allgemeinzustand Ihres Kindes. Solange es trotz Fieber

noch lacht, plaudert, spielt und gut trinkt, ist eine ernsthafte Krankheit meistens ausgeschlossen.

Benachrichtigen Sie den Arzt oder das Spital, wenn das Kind:

- Blass und teilnahmslos wirkt oder schrill schreit.
- Jünger als sechs Monate alt ist und Fieber hat.
- Einen Fieberkrampf hat (steif wird, mit Armen und Beinen zuckt, die Augen verdreht, kurze Zeit bewusstlos ist).
- Stark hustet, rasch oder keuchend atmet.
- Kopfschmerzen hat und erbricht.
- Hautflecken bekommt.
- Länger als drei Tage Fieber (über 6 Monate alt) und Ohren- oder Halsschmerzen, Bauchschmerzen und Schmerzen beim Wasserlösen hat.

Massnahmen

- Leichte Kleidung anziehen und das Kind nicht zudecken.
- Vermehrt Flüssigkeit anbieten (Tee, Wasser).
- Kühle Wadenwickel machen (nur bei warmen Armen und Beinen).
- Fiebersenkende Medikamente (Zäpfli, Tropfen) geben, aber nur nach ärztlicher Verordnung.

Kranke Kinder brauchen viel Zuwendung. Bei Unruhe und Schlaflosigkeit wirken Herumtragen, Singen, Geschichten erzählen, ein Bad oder ein kurzer Spaziergang oft beruhigend.

Schnupfen und Husten

Schnupfen und Husten werden meistens durch Viren verursacht und treten vor allem im Winter wegen der trockenen Luft während der Heizperiode auf. Schon ein «harmloser» Schnupfen kann das Wohlbefinden eines Säuglings stark

beeinträchtigen. So kann es beispielsweise weniger gut saugen, weil die Atmung behindert ist.

Husten ist grundsätzlich ein Selbstreinigungsvorgang der Atemwege, bei dem Krankheitserreger und Schleim nach oben transportiert werden. Ein «banaler» Husten kann in der Regel gut mit Hausmittel behandelt werden. Tritt aber zusätzlich Fieber auf oder verschlechtert sich der Allgemeinzustand des Kindes, ist eine genaue Abklärung bei der Kinderärztin/beim Kinderarzt wichtig, um Krankheiten wie Keuchhusten, Croup Syndrom (Pseudokrupp), Bronchiolitis etc. ausschliessen zu können.

WIR GEHEN
AUF NUMMER
SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung. Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi.



Bronchitis, Lungenentzündung

Die Bronchitis ist eine Entzündung der unteren Luftwege, der Bronchien. Sie äussert sich durch Husten und eventuell durch Fieber. Die Diagnose muss durch den Arzt gestellt und dann entsprechend behandelt werden. Kinder von rauchenden Eltern leiden häufiger an chronischer Bronchitis. Bei der Entzündung der Bronchialschleimhaut kommt es zu vermehrter Schleimbildung und dadurch zu einer Einengung, besonders wenn sich auch noch die kleinen Muskeln der Bronchien verkrampfen. Wir sprechen dann von obstruktiver Bronchitis, die viel Ähnlichkeit mit Asthma hat und gelegentlich auch als solches bezeichnet wird, weil die Behandlung dieselbe ist. Wenn die Entzündung der Bronchien auf das Lungengewebe übergreift, so kommt es zur Lungenentzündung (Bronchopneumonie). In diesem Fall beginnt das Kind rascher und angestregter zu atmen (eventuell mit Nasenflügeln) und es hat hohes Fieber. Um den Mund herum kann eine leichte Blaufärbung auftreten. Der Husten ist eher trocken. Ärztliche Behandlung ist dringend erforderlich.

Halsschmerzen, Angina

Halsschmerzen mit oder ohne Schluckbeschwerden kommen bei fast jeder Erkältung vor. Bei kleinen Kindern äussert sich dies vor allem durch Nahrungsverweigerung und etwas Fieber. Bei der Angina sind die Mandeln (Tonsillen) gerötet und geschwollen und können eitrig Beläge zeigen. Dabei ist das Fieber recht hoch, die Lymphknoten im Kieferwinkel sind geschwollen und das Kind macht einen

kranken Eindruck. Hier ist immer der Arzt aufzusuchen, der mit Hilfe eines Abstrichs feststellen kann, ob die Behandlung mit einem Antibiotikum notwendig ist. Oft kann auch eine Virusinfektion eine solche Angina verursachen. In diesen Fällen ist kein Antibiotikum nötig. Eine zusätzliche Behandlung besteht in warmen Halsumschlägen mit Hausmitteln oder Antiphlogistin und bei einem älteren Kind mit Gurgeln, Lutschtabletten oder einem Spray gegen die Schmerzen und die Entzündung. Beobachten Sie auch, ob im Rahmen der Angina ein Hautausschlag auftritt, was auf Scharlach hinweisen könnte.

Harnwegsinfektion

Wenn Bakterien die Harnwege besiedeln, kommt es zu einer Harnwegsinfektion. Diese kann sich in der Harnröhre, der Blase, in den Harnleitern oder im Nierenbecken abspielen. Ein Harnwegsinfekt kann ohne Beschwerden ablaufen, ruft aber oft typische Krankheitszeichen hervor, die von der Lokalisation des Infekts abhängig sind. So kommt es zum Brennen beim Wasserlassen, zu verstärktem Harn-drang bis zu Einnässen und gelegentlich Bauchweh bei einer Blasenentzündung. Eine Nierenbeckenentzündung führt zu Fieber, Bauchweh und schlechtem Allgemeinzustand verbunden mit Erbrechen. Zur Diagnose tragen Urinuntersuchung, Blutuntersuchungen sowie Ultraschall der Nieren und Blase bei. Fehlbildungen im Bereich der Harnwege oder funktionelle Störungen (Reflux) begünstigen Harnwegsinfektionen. Mädchen sind wegen der kürzeren Harnröhre und der Nähe der Harnröhre zur Scheide

und zum Darmausgang häufiger betroffen. Ein Harnwegsinfekt wird mit Antibiotika behandelt. Es gilt, wiederholte Infekte zu vermeiden. Dazu ist eventuell eine prophylaktische Behandlung nötig.

Dreitagefieber

Dies ist eine ansteckende, akute Viruserkrankung (Herpesvirus Typ 6), am häufigsten bei Kindern zwischen sechs und 24 Monaten. Typisch ist ein drei bis vier Tage dauerndes, hohes Fieber, das relativ schlecht auf fiebersenkende Mittel anspricht. Beim Absinken des Fiebers tritt

ein roter, fleckiger Ausschlag auf Brust, Bauch und Rücken, etwas später an Armen und Beinen auf, der stark jucken kann. Der Rachen kann leicht entzündet sein und die Halslymphknoten sind geschwollen. Nach wenigen Tagen bildet sich der Ausschlag zurück.

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

 Zäpfchen geben – leicht gemacht:
www.letsfamily.ch/zaepfchen



Pulmex® Baby & Junior
Wohltuend in der Erkältungszeit

Pulmex
Baby & Junior Salbe 30g

Erlesene Mischung aus natürlichen Ölen

Kosmetikum.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

spirig HealthCare
STADA GROUP

2022_617

Dreimonatskoliken

Vielleicht erleben Sie als Eltern die ersten Wochen Ihres Kindes anders als erhofft. Ihr Baby schreit stundenlang, windet sich und ist kaum zu beruhigen, sein Bauch ist gebläht, die Beinchen angezogen, das Gesicht rot, bläulich oder fahlweiss. Meist beginnen die Schreiepisoden zu einer bestimmten Zeit am späteren Nachmittag und ziehen sich bis in die Nacht hinein. Gelegentlich treten sie direkt nach der Nahrungsaufnahme auf. Wenn andere Erkrankungen ausgeschlossen sind und die Beschwerden auf die ersten drei Monate beschränkt sind, so sprechen wir von den sogenannten Dreimonatskoliken. Auch der Ausdruck «Schreibaby» ist geläufig. Ungefähr 10–15% der Kinder leiden darunter, Brust- und Flaschenkinder sind etwa gleich häufig betroffen. Verschiedene Gründe werden in Betracht gezogen, doch sind die genauen Ursachen noch ungeklärt. Übermässiges Luftschlucken beim Trinken sowie Unreife des Magen-Darm-Traktes und der Verhaltensregulation werden angeführt. Gelegentlich liegt eine Kuhmilchallergie vor. Meist spielen mehrere Faktoren zusammen. Als Eltern stehen Sie dem Phänomen oft ratlos gegenüber. Ärzte werden konsultiert oder Ratgeber gelesen. Durch Herumtragen und Wiegen versuchen Sie das Kind zu beruhigen. Manchmal hilft dies vorübergehend, ebenso das eine oder andere Hausmittel: Tee, eine Wärmeflasche oder Bauchmassage. Eventuell verbessern häufige kleine Mahlzeiten, das Aufrechterhalten des Kindes und «Luftaufstossen-Lassen» die Situation. Bei einer Allergie kann eine Spezialnahrung Erfolg bringen. Wenn Sie

stillen, empfiehlt es sich, auf blähende Speisen zu verzichten. Wissen Sie nicht mehr weiter, so wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt oder an eine andere Fachperson.

Wichtig ist, dass Sie Unterstützung erhalten, da ein über Wochen schreiendes Kind Sie an den Rand Ihrer Kräfte bringen kann. Zu Gefühlen des Versagens kommen auch Enttäuschung und Frustration. Vom Arzt zu erfahren, dass solche Emotionen ganz natürlich sind, kann Erleichterung bringen. Als Trost bleibt, dass sich das Problem definitionsgemäss nach wenigen Wochen von selbst löst und sich diese Kinder in der weiteren Entwicklung nicht von anderen Kindern unterscheiden.

Zoeliakie

Darunter versteht man eine Erkrankung, die durch eine Unverträglichkeit des Dünndarms auf Gluten, ein Getreide-Eiweiss in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel ausgelöst wird. Die Krankheit äussert sich mit Durchfall, Erbrechen, Völlegefühl, Gewichtsverlust, Blutarmut, Vitamin- und Eiweissmangel. Unbehandelt führt sie zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen. Sie tritt erst nach Einführung glutenhaltiger Lebensmittel im Verlauf des ersten Lebensjahres auf. Die Ernährungsempfehlungen für Säuglinge weisen darauf hin, glutenhaltige Nahrungsmittel frühestens nach dem vierten Lebensmonat einzuführen. Ursache der Zoeliakie ist eine genetische Veranlagung, die – wie vermutet wird – über einen Enzymdefekt im Darm zu einer veränderten Spaltung des Glutens und damit zur immunologischen Reaktion und zur Schädigung der Darmschleimhaut

führt. Lebensmittel und Speisen, die Gluten enthalten, wie zum Beispiel Getreideprodukte, müssen gemieden werden. Unter streng glutenfreier Ernährung normalisiert sich die Dünndarmschleimhaut und die Symptome verschwinden. Die Diät muss lebenslang eingehalten werden, damit spätere Erscheinungsformen der Krankheit ausbleiben.

Vorhautverengung (Phimose)

Wir verstehen darunter eine angeborene oder erworbene Verengung des äusseren Vorhautringes, so dass die Vorhaut nicht über die Eichel zurückgezogen werden kann. Meist handelt es sich um eine

entwicklungsbedingte Vorhautverklebung (physiologische Phimose), die sich im Alter von drei bis fünf Jahren auflöst.

Treten in den ersten Jahren wiederholt Entzündungen auf oder wird versucht die Vorhaut unsanft zurückzuziehen, kann es zu kleinen Einrissen, Blutungen und damit zur Vernarbung und erst recht zur Verengung kommen (pathologische Phimose). Wenn es dann zu Problemen beim Wasserlösen kommt, z.B. ballonartiges Aufblähen der Vorhaut mit nur geringem Urinstrahl, so ist die Phimose behandlungsbedürftig, d.h. eine operative Entfernung der engen Vorhaut ist notwendig.



Homöopathie von OMIDA.

Kinderapotheke mit 20 Einzelmitteln

Homöopathische Kinderapotheke
C Potenzen
Pharmacie homéopathique pour enfants
Dynamisation CH
OMIDA Homéopathie

Arnica C30 HAB 4a

Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**.
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Omida AG, Küssnacht am Rigi

Craniosacral Therapie

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

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

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

Baby- und Kinderbehandlungen sind eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie.

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

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

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



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

Craniosacral Therapie

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

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

Cranio Suisse® vertritt die Interessen von über 1200 Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten in der Schweiz.

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

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

**cranio
suisse®**

6.2 Unterwegs mit dem Baby

Autofahrten mit dem Baby

Eine gut vorbereitete Autofahrt mit dem Baby – insbesondere wenn sie etwas länger dauert – schont die Nerven der Eltern. Denn es kann immer wieder vorkommen, dass Ihr Baby im Auto zu quengeln oder gar zu schreien anfängt. Eltern überlegen sich am besten im Voraus, wie sie dann in einer solchen Situation reagieren werden, damit die Konzentration beim Autofahren nicht nachlassen wird.

Das Baby schreit

Wenn das Kind trotzdem länger quengelt oder schreit, dann sollten Sie einen Platz zum Anhalten suchen. Versuchen Sie das Kind zu beruhigen (Nuggi oder zu trinken geben oder versuchen Sie es abzulenken).

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch



Autofahrten mit dem baby:

www.letsfamily.ch/autofahren



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 Kinderrückhaltevorrückrichtung 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.



Der Caddy Offizieller Partner des Alltags

Genauso spontan wie Sie: der Caddy. Mit seinem Ablagekonzept und dem besonders flexiblen Sitzsystem sind Sie auf praktisch jede Planänderung im Leben vorbereitet. Und dank modernster Fahrerassistenzsysteme komfortabel unterwegs. Mehr Informationen bei Ihrem Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner.

Der Caddy. Bereit für alles, was kommt.

unbedingt waschen, um allfällige Schadstoffe zu entfernen.

Kleidung für das Neugeborene

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

Speziell für die kalte Jahreszeit:

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

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

man es etwas leichter bekleiden und eine Stunde später nochmals nachmessen, um festzustellen, ob es nur überhitzt war oder möglicherweise erhöhte Temperatur (ab 37,4°C) oder sogar Fieber (ab 38°C) hat.

Wickelplatz

Als Wickeltisch kann auch eine gewöhnliche Kommode dienen. Wichtig ist dabei, dass diese über genügend Schubladen oder Einstellfächer verfügt, in denen die Wickelutensilien verstaut werden können, damit sie während des Wickelns immer griffbereit sind. Da Sie Ihr Kind mehrmals täglich darauf wickeln und in der entsprechenden Haltung hantieren müssen, sollte die Höhe des Wickelplatzes so gewählt werden, dass Ihr Rücken nicht darunter leidet (je nach Körpergrösse etwa 100 cm). Für eine angenehme Liegeunterlage des Babys sorgt eine weiche Wickelkissenunterlage, eventuell gekrümmt, so dass das Baby nicht wegrollen kann. Um Stürze vom Wickeltisch zu vermeiden, sollten Sie Ihr Baby aber dennoch nie aus den Augen lassen. Es ist zu empfehlen, den Wickeltisch in eine Ecke zu stellen, weil so bereits zwei schützende Wände vorhanden sind. Farbige, sich bewegende Mobiles, Stofftiere oder Musik aus einer Musikkdose ziehen die Aufmerksamkeit Ihres Kindes auf sich, lenken es ab und erleichtern Ihnen somit beiden das Wickeln. Gewisse Kinder sind nicht gerne nackt, respektive sie vermissen die Wärme beim Wickeln. Hier kann eine Wärmelampe oder ein Föhn, eingestellt in einer Vase, dem Kind wohl tun.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch

Stoffwindeln

Mehr als nur eine Alternative

Wegwerfwindeln machen ungefähr einen Zehntel des Hausmülls aus und sind somit der grösste Posten des Restmülls. Ein Kind benötigt in seiner Wickelzeit (durchschnittlich 3 Jahre) rund 6000 Stück Wegwerfwindeln. Das ergibt eine Tonne Windelmüll pro Kind. Wer Stoffwindeln verwendet, tut der Umwelt etwas Gutes, seinem Budget und auch der Babyhaut (gerötete Popos gehören der Vergangenheit an). Moderne Stoffwindeln sind trotz regelmässiger Wäsche ökologischer und günstiger.

Das Wickeln mit Stoff ist längst nicht mehr, was es einmal war: aufwändig Mullwindeln falten, quietschende Gummihose

anziehen und 90°C Wäsche. Die modernen Stoffwindeln werden mit 60°C hygienisch sauber und sind, je nach System, genau so einfach in der Handhabung wie die Wegwerfwindel: Ausziehen, Po säubern, anziehen, fertig! Einziger Unterschied: die schmutzige Windel wird in einem Windeimer oder einem Sack bis zur nächsten Wäsche aufbewahrt.

Eklig? Nein! Wer mit Stoff wickelt hat deutlich weniger Stuhlgang, welcher aus der Windel herausquillt und auch die gesammelten, schmutzigen Windeln riechen nicht mehr als ein Windeimer voll mit Wegwerfwindeln (im Gegenteil).

Franziska Affolter, Dipl. Pflegefachfrau, kidskram.ch



Stoffwindelberatung,
Verkauf und Testpakete
Sinnvolles und Schönes
für das Kinderzimmer



ONLINEWORKSHOP *Babyweinen* ENTSCHLÜSSELN

Auf der Grundlage der Dunstan Babysprache lernst du in dem individuellen Onlineworkshop das Wichtigste über Babyweinen, dem Bedürfnis dahinter und wie du achtsam und bindungsorientiert reagierst

www.einfach-familie.ch

Supersaxo Doula Praxis für Geburtsbegleitung & Säuglingskommunikation

6.5 Haushalt und Hygiene

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

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

Händewaschen

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

Hygienisch Waschen

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

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

Küche und Bad

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

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch

Waschmittel und Weichspüler speziell für die empfindliche Haut von Babys!



- ♥ **zertifiziert allergikerfreundlich**
- ♥ **hygienisch reine Wäsche**
- ♥ **kraftvoll gegen Flecken**



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