

junge familie

Heft 2/2025 3,90 Euro

Österreich 4,40 € · Schweiz 4,60 sfr
BeNeLux 4,90 € · Italien 4,90 € · Spanien 4,90 €

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE



BAUCHWEH- ALARM

Schnelle Hilfe
bei Blähungen
und Krämpfen

**NACH DEM
STILLEN**
So klappt der
Übergang von der
Brust zum
Fläschchen

Die ersten
1000 Tage
Alle Infos, damit
euer Kleines
gesund
aufwächst

Durchatmen

DIE BESTEN TIPPS FÜR GUTE LUFT IM KINDERZIMMER

02



Oliver furniture



GERMAN
DESIGN
AWARD
WINNER
2025

Wood Mini+ wächst mit den Kindern von 0 - 9 Jahren
oliverfurniture.com

Noch mehr Infos
findet ihr auf
leben-und-erziehen.de
und dem gleichnamigen
Facebook-
Account



Liebe Eltern,

neun Monate habt ihr euch darauf vorbereitet und jetzt ist es soweit: Eure Familie ist mit der Geburt um einen neuen Menschen gewachsen. Ein Baby verändert euer Leben fundamental. Die große Verantwortung – gepaart mit Stress und schlaflosen Nächten – können belastend sein. Die Freude und eine bisher nicht bekannte Liebe, die in eure vier Wände einzogen ist, kompensieren für sehr Vieles.

Unser Magazin will euch in der Zeit von der Geburt bis zum zweiten Geburtstag eures kleinen Schatzes als Ratgeber begleiten.

Wir haben für euch Tipps und Geschichten zusammengetragen zu Themen, die euch gerade am meisten beschäftigen. Damit wollen wir dazu beitragen, dass ihr – Eltern und Baby – zu einem guten Team zusammenwachst. Weil wir möchten, dass ihr als junge Familie mit Baby die ersten Jahre gesund und zufrieden gemeinsam genießen könnt.

Eure Junge Familie
Redaktion

News Fundstücke Trends

KINDER LIEBEN MEMORY



...weil sie immer gegen die Erwachsenen gewinnen. Besonders viel Spaß macht es mit den niedlichen Karten aus der „Toes/Builders“-Sammlung von Sebra. 30-teilig aus FSC-zertifiziertem Holz.

Etwa 7 Euro, sebra-interior.de

Ausgezeichnet – und zum Anbeißen gut: der Rassel- Greifling „Ananas“

Was rasselt denn da? Der Greifball in lustiger Ananas-Form bietet Babys jede Menge Spiel- und Beiß-Spaß. Da er aus weichem Silikon ist, können sie ihn leicht greifen und in den Mund nehmen. Die grünen Blätter oben sind etwas härter und strukturiert, so dass sie den Kindern beim Zähnen helfen. Das sanfte Rasseln animiert sie außerdem zum Schütteln und Erkunden. Ein weiterer Pluspunkt ist für Eltern: Die Ananas lässt sich gut reinigen und das sogar in der Spülmaschine.

Der Ananas-Greifling erscheint in der Reihe „Play+“ von Ravensburger und ist für etwa 25 Euro im Handel erhältlich.

ravensburger.com/PlayPlus



Der „Rassel-Greifling Ananas“ aus der Ravensburger Baby- und Kleinkindreihe Play+ wurde jetzt mit dem renommierten Gütesiegel „spiel gut“ des Arbeitsausschuss Kinder-spiel + Spielzeug e.V. ausgezeichnet.

UNSERE TOP 5 Kinderbücher



1 „MEIN SPIELTEPPICH-BUCH. STADT“

Geniales Konzept: einerseits ein Wimmel- und Suchbuch, andererseits ein 60 x 80 cm großer Spielteppich, auf dem kleine EntdeckerInnen Autos hin und her schieben können. Kombinierbar mit dem Buch zum Thema „Baustelle“.

Ab zwei Jahren,
Oetinger,
15 Euro



2 „WEG MIT DEN SCHWEINCHEN“

7 Uhr Frühstück, 19 Uhr baden, 21 Uhr schlafen: Der Wolf liebt Ruhe und Ordnung. Doch dann bringen drei Schweinchen Chaos in sein Leben. Ob er sie wieder los wird, erzählt Rosalie Bonnet in ihrem zauberhaften Bilderbuch.

Ab drei Jahren,
minedition,
16 Euro



SONNENBRILLE FÜR MINIS - DARAUF MÜSST IHR ACHTEN

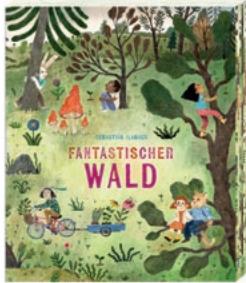
Die Augenlinse ist bei Babys und Kleinkindern sehr viel stärker lichtdurchlässig als bei Erwachsenen. Daher sollte bei Kindern auf einen konsequenten UV-Schutz geachtet werden, rät Augenoptikerin Dr. Carolin Truckenbrod aus Leipzig. Wichtig ist eine CE-Kennzeichnung, sowie die Kennzeichnung „UV 400“ für ausreichenden UV-Schutz. Außerdem sollte ein Modell ausgewählt werden, welches die Augen auch ausreichend vor von oben oder seitlich einfallenden Sonnenstrahlen schützt. Für die erste Brille kann eine Beratung bei einem auf Kinder spezialisierten Augenoptiker hilfreich sein.



3 „UNSICHTBARE DINGE“

Gefühle, Geräusche, Gerüche – die wichtigsten Dinge sind oft unsichtbar. Das Buch regt (Klein-)Kinder an, ihre Umgebung bewusst wahrzunehmen. Und Emotionen wie Angst, Freude, Trauer zu erkennen und mit anderen zu teilen.

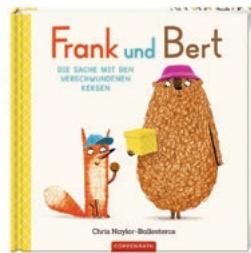
Ab drei Jahren,
Zuckersüß Verlag,
24,90 Euro



4 „FANTASTISCHER WALD“

Endlos lang scheint dieses Wimmelbuch zu sein – mit ganz vielen beidseitig bedruckten Klappbildern zum Aufstellen. Es macht riesig Spaß, in der drei Meter langen grünen Welt und all den Häuser darin, herumzusuchen und Allerlei zu entdecken.

Ab zwei Jahren,
Bohem Verlag,
26 Euro



5 „FRANK UND BERT“

Manchmal ist es „mit den verschwundenen Keksen“ (so der Untertitel dieser berührenden Geschichte) – so eine Sache. Dann nämlich, wenn es sich um die Lieblings-Cookies des Freundes handelt. Und der sogar nicht an sich halten kann...

Ab drei Jahren,
Coppenrath, 15 Euro

2,86 %

WENIGER GEBURTEN

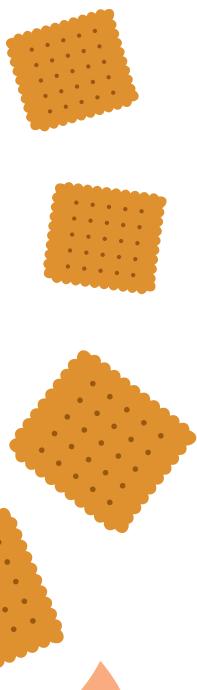
In 2024 kamen in deutschen Kliniken 648.221 Kinder zur Welt, das sind 19.078 weniger als in 2023. Somit setzt sich der Geburtenrückgang fort.

Das Bürgerhospital in Frankfurt verzeichnete die meisten Entbindungen (4374), gefolgt vom Sankt Joseph Krankenhaus in Berlin (4112) und Diakonissen-Stiftungs-Krankenhaus Speyer (3705).

Quelle: Nutricia Geburtenliste

VON WEGEN GESUNDER KEKS

Kinderkekse werden oft mit gesund klingenden Aussagen wie „mit wertvollem Getreide“ oder „natürlich und vegan“ beworben. Diese Begriffe sagen jedoch nichts über den tatsächlichen Nährwert aus. Ein aktueller Marktcheck der Verbraucherzentrale Bayern zeigt: Kinderkekse bestehen häufig aus nährstoffarmem Weißmehl anstatt aus wertvollem Vollkorn. Bei 18 von 33 Produkten wurde nur Weißmehl verwendet. Lediglich acht enthalten zumindest einen Teil Vollkornmehl und nur sieben Produkte bestehen zu 100 Prozent aus Vollkorn.



ANZEIGE

Nachhaltig von Anfang an

Schon bei der Ausstattung eurer Kleinsten könnt ihr eine Menge für den Umweltschutz tun. Zum Beispiel bietet Tchibo ein 5er-Set Baby-Bodys an, das nach strengen kreislaufähigen Design-Kriterien entworfen wurde.



Tchibo

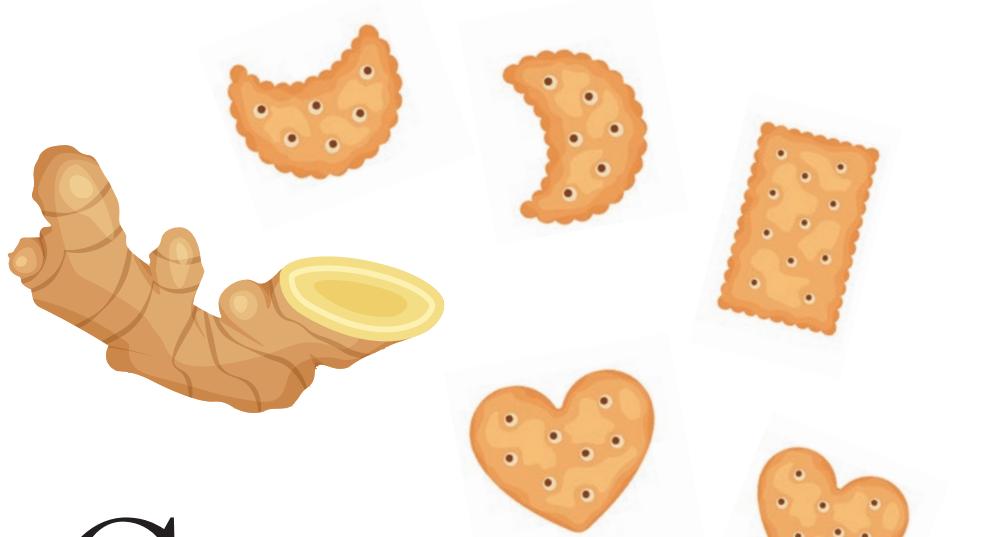


Ein digitaler Produktpass ermöglicht es, mehr über die Materialien, die Herstellung und die Rückgabe-Optionen zu erfahren.

Die Bodys bestehen aus hochwertigen, langlebigen Materialien, die am Ende ihrer Nutzungsdauer einfach recycelt oder wieder verwendet werden können. Dank der Knopfleiste wächst jeder Body um mehrere Größen mit.

Größe 50/56 bis 98/104, 5er-Set etwa 23 Euro, tchibo.de

Tchibo ist Teil der Bündnisinitiative „Implementing Circularity in the Textile Industry“.
Die Initiative setzt sich dafür ein, den Textilkreislauf zu schließen und nachhaltige Standards zu etablieren.



Gar nicht übel...

...schön wär's. Denn drei von vier Schwangeren ist in den ersten Wochen STÄNDIG SCHLECHT. Zum Glück kann man einiges dagegen tun

Mir ist sooo schlecht. Das ist euer erster Gedanke nach dem Aufstehen? Damit seid ihr nicht allein. Bis zu 80 Prozent aller werdenden Mütter plagt die Schwangerschaftsübelkeit. Ursachen dafür gibt es mehrere: Zum Beispiel ein hoher Spiegel des Hormons hCG, das die Schwangerschaft aufrechterhält. Hinzu kommen die Gelüste, die einen empfindlichen Magen überfordern, manchmal auch die Psyche: Manche Schwangere machen sich zu viele Gedanken. Doch so lästig es für die Betroffenen auch ist, es besteht kein Grund zur Sorge. Übelkeit ist nicht gefährlich für das Baby. Und wenn ihr durch das Erbrechen auch mal ein Kilo abnehmt, euer Körper hat Reserven. Probiert aus, was euch guttut – das kann sich im Lauf der Schwangerschaft auch immer wieder ändern.

Trinken, trinken, trinken

Vor allem für den Kreislauf ist jetzt wichtig: viel trinken, mindestens ein-einhalf bis zwei Liter am Tag! Ein echter „Zaubertrank“ ist dabei der Melissentee. Er schmeckt lecker, wirkt beruhigend und krampflösend. Trinkt täglich bis zu drei Tassen davon. Ansonsten stilles Wasser, Saftschorlen, Kräutertee oder auch Ingwertee (aus möglichst frischem Bio-Ingwer). Den aber bitte nur in den ersten drei Monaten, später kann Ingwer Wehen fördern.

Stellt euch abends eine Thermoskanne mit heißem Wasser, Teebeutel, Zwieback oder Cracker ans Bett. Dann könnt ihr den Tag langsam mit einem Frühstück im Bett starten. Der Zwieback bindet die Magensäure.



Clever essen

Esst mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, das ist verträglicher als große Portionen. Außerdem vermeidet ihr so einen Abfall des Blutzuckers, wenn ihr euch immer wieder übergeben müsst. Im Magen bleibt eher Kohlenhydratreiches wie Bananen, Kartoffeln, Reis und Trockenobst. Stark gewürzte, fetthaltige Speisen reizen den Magen, daher besser meiden. Gut sind dagegen Bitterstoffe, wie sie in Rucola oder Chicorée stecken. Auch Artischocken oder Grapefruits können die Beschwerden lindern.



Hilfe, Fenster auf!
Ob alte Socken, Küchen-
dunst, schweres Parfüm
oder Zigarettenrauch
– Schwangere reagieren
besonders empfindlich auf
intensive Gerüche



Druckpunkte finden

Manchen Schwangeren hilft Akupressur. Dem Nei-Kuan-Punkt am Handgelenk wird bei Übelkeit hohe Wirksamkeit zugeschrieben. Er befindet sich zwischen den Beugesehnen des Handgelenks. Ein Arzt aus Amerika hat ein Akupressurband („Sea-Band“, erhältlich in der Apotheke) entwickelt, das mithilfe eines Kunststoffknopfes einen leichten Druck auf diesen Punkt ausübt.

Auch die klassische Akupunktur ist ein Mittel gegen die Übelkeit, vor allem in der Frühschwangerschaft.

Schöner schnuppern

Schwangere haben einen besonders guten Geruchssinn. Schuld sind die Hormone, die das Ungeborene vor schädlichen Einflüssen schützen wollen. Wer empfindlich auf Gerüche reagiert, trägt ein Riechfläschchen mit frischen Aromen (ätherische Öle aus Limette, Orange, Rosmarin oder Grapefruit) bei sich. Zu Hause sorgt eine Duftlampe mit ätherischen Ölen für Wohlgeruch.

Mittel aus der Homöopathie

Globuli können bei Übelkeit und Erbrechen Linderung verschaffen. Zum Beispiel Sepia, Pulsatilla oder Nux vomica. Eine Hebamme oder ein Frauenarzt mit homöopathischer Ausbildung berät euch zu Potenz und Dosierung.

Bewegung tut gut

Frauen, die vor und zu Beginn der Schwangerschaft Sport treiben, haben in der Regel weniger mit Übelkeit zu kämpfen. Darauf weisen Frauenärzte hin. Die Mediziner vermuten, dass durch die Bewegung Stoffwechselprozesse im Körper angekurbelt werden und dadurch die Hormonumstellung leichter gemacht wird.

Wann zum Arzt?

Leidet ihr unter anhaltender Übelkeit oder müsst mehrmals am Tag stark erbrechen, solltet ihr Rücksprache mit eurem Arzt halten. Bei schwerer Schwangerschaftsübelkeit kann es sein, dass ihr Infusionen braucht, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Kurzfristig könnt ihr – nach Rücksprache mit eurem Arzt oder eurer Ärztin – Präparate mit Diphenhydramin oder Dimenhydrinat einnehmen. ❤

Was den Darm in Schwung bringt

Bei Verstopfung ist eine ballaststoffreiche Ernährung mit Obst, Gemüse und vielen Vollkornprodukten das Richtige. Hilfreich sind auch Lein- oder Chiasamen: ungeschälte Samen im Mörser zerstoßen und mit heißem Wasser quellen lassen. In den Joghurt oder ins Müsli mischen, zwei Tassen Tee dazu trinken. Ähnlich wirksam sind getrocknete Pflaumen: mit Wasser bedeckt quellen lassen und mit dem Einweichwasser zu sich nehmen. Und: Stockt euren Getränke-Vorrat auf! Molke, Sauerkrautsaft und magnesiumreiches Mineralwasser sind die besten Getränke. Die bringen den Darm wieder auf Trab!





Gesunde Mundhygiene

Schwangere können oft ein Lied davon singen:

Das ZAHNFLEISCH WIRD EMPFINDLICHER und blutet viel leichter als sonst.

Das ist ganz normal. Doch woran liegt das und was sollte man tun?

In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Zahnfleisch entzündet und es zu Zahnfleischbluten kommt. Dieses Phänomen wird als Schwangerschaftsgingivitis bezeichnet und tritt aufgrund hormoneller Veränderungen auf. Dies ist im erhöhten Östrogenpiegel begründet, denn durch ihn wird die Schleimhaut stärker durchblutet, was das Gewebe im Bereich des Zahnbettes lockert. Hier kann es während der Schwangerschaft verstärkt zu Zahnfleischbluten kommen.

Eine gute Mundhygiene, regelmäßiges Zähneputzen und Zahnpflege können jetzt helfen, das Risiko von Zahnfleischproblemen zu verringern. Wichtig ist, dass ihr euren Zahnarzt über Veränderungen oder Probleme im Mundraum informiert.

Werdende Mütter sollten vor allem den Zahnzwischenräumen besondere Aufmerksamkeit schenken.

Zudem sind die Zähne anfälliger gegen Karies, denn sie brauchen jetzt wesentlich mehr Mineralstoffe. Der Speichel hat eine höhere Säurekonzentration während der Schwangerschaft, weshalb auch der Schmelz der Zähne schneller angegriffen wird. Da die Zähne besonders unter einer Schwangerschaft leiden können, solltet ihr euch in den ersten Schwangerschaftswochen vom Zahnarzt eingehend untersuchen lassen. Kommt es zu einer Behandlung, sollte die werdende Mutter besser auf eine Betäubungsspritze verzichten. Allerdings gibt es auch Betäubungsmittel, in denen kein Adrenalin enthalten ist; dies ist für Schwangere besser zu vertragen. ❤

DIE TÄGLICHE ZAHNPFLEGE IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Am besten nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen.
 - Damit es erst gar nicht zu Zahnfleischbluten kommt, das Zahnfleisch morgens mit der Zahnbürste und Zitronensaft massieren.
- Für den Erhalt der Zähne und zur Vermeidung von Zahnfleischbluten auf eine kalzium- und vitaminreiche Ernährung achten.
- Gegen Zahnfleischbluten hilft Gurgeln mit Kamillen- und Salbeitee.

Sanfte Pflegeroutinen für dein Baby

Die zarte Haut deines Babys befindet sich auch nach der Geburt noch in einem Entwicklungsprozess. Deswegen hat sie besondere Pflegebedürfnisse. Gleichzeitig sind eure gemeinsamen Zeiten am Wickeltisch Momente der Begegnung und der Vertiefung eurer Bindung.

TÄGLICHE LIEBEVOLLE ROUTINEN

Zur täglichen Routine gehört die «Faltenkontrolle»: Schau besonders an den Stellen, wo Haut auf Haut liegt (z.B. Achseln oder Leisten), ob die Haut dort feucht, irritiert oder gerötet ist. Das sanfte und parfümfreie **Weleda baby Calendula Pflegeöl** auf einem Musselin-Läppchen aufgetragen pflegt, schützt und reinigt diese Stellen mild. Für die umfassendere Reinigung kannst du dein Baby mit dem milden **Weleda baby Calendula Waschlotion & Shampoo** waschen. So reinigst du die zarte Haut schonend und sie wird durch das enthaltene Mandelöl vor dem Austrocknen bewahrt.



Hier bestellen und mehr erfahren.



MASSAGEN ALS TÄGLICHE KÖRPERPFLEGE UND MOMENTE DER VERBINDUNG

Um deinem Baby etwas Gutes zu tun und eure Bindung zu vertiefen, kannst du die Körperpflege auch mit einer kleinen Massageeinheit verbinden. Dafür gibt es keine festgelegten Abläufe. Achte auf die Zeichen deines Babys und nimm wahr, welche Berührungen ihm guttun. Wärme deine Hände vor dem Massieren etwas an. In der sehr kalten Jahreszeit kannst du auch vorab etwas Öl in einem Schälchen auf der Heizung anwärmen. Das Massieren Richtung Körpermitte hat eine eher anregende Wirkung. Streichbewegungen von der Körpermitte nach außen wirken hingegen entspannend und eignen sich gut für den Abend. Ideal für die Körpermassage geeignet ist das **Weleda baby Calendula Pflegeöl parfümfrei** und für sanfte Bauchmassagen zur Verdauungsförderung das **Weleda baby Calendula Bäuchlein-Massageöl**.

EXTRAPFLEGE FÜR GEREIZTE HAUT IM WINDELBEREICH

Die Haut im Windelbereich ist besonders gefordert. Baue deshalb immer wieder auch windelfreie Zeiten in eure Pflegeroutine ein. Zur Vorbeugung und Behandlung gereizter Haut im Windelbereich eignet sich die hochwertige **Weleda baby Calendula Wundschutzcreme parfümfrei**.

Hebammenempfehlung Nr. 1 seit über 20 Jahren*

Weleda baby – Mit Hebammen entwickelt von Hebammen empfohlen

Alle Weleda Babypflegeprodukte werden in **Zusammenarbeit mit Hebammen und Apotheker:innen entwickelt** und sind speziell auf die besonderen Bedürfnisse der sensiblen Baby- und Kinderhaut abgestimmt.

Weleda baby ist 100% zertifizierte Naturkosmetik, mikrobiomfreundlich und die Hautverträglichkeit ist selbst bei sehr sensibler Haut dermatologisch bestätigt.

Nicht umsonst ist **Weleda baby** die **meistempfohlene Babypflegemarke** von Hebammen.

GEHEIMTIPP

DIE PRODUKTE EIGNEN SICH ÜBRIGENS AUCH IDEAL FÜR EMPFINDLICHE ERWACHSENEN-HAUT.

* WELEDA baby; Bereich Baby-Pflegeprodukte; regelmäßige unabhängige Marktforschungsstudie, erstmalig 2001, Deutschland.
weleda.de/hebammenempfehlung

Wer hätte das gedacht!

Um das Thema Geburt ranken sich so manche wilde Theorien, aber nicht alle sollte man als Ammenmärchen abtun. An einigen Aussagen ist mehr dran als man denkt ... Erstaunliche GEBURTSMYTHEN, die wirklich stimmen



Hitze verkürzt die Schwangerschaft

Für Hochschwangere ist Hitze nicht nur eine große körperliche Belastung – sie führt tatsächlich häufig dazu, dass Babys früher auf die Welt kommen. Das ergab eine Auswertung von rund 65 Millionen Geburten zwischen 1969 und 1988 in den USA. Im Schnitt verkürzt eine Hitze-welle Schwangerschaften um sechs Tage, wie Wissenschaftler der University of California herausgefunden haben. Betragen die Temperaturen mehr als 32 Grad Celsius, steigt die Geburtsrate. Die Forscher gehen von zweierlei Faktoren aus: Bei Hitze steht das Herz-Kreislauf-System unter Stress, und außerdem wird vermehrt das wehenfördernde Hormon Oxytocin ausgeschüttet.



Bei Gewitter werden mehr Babys geboren

Aus ihrer Berufserfahrung bestätigen viele Ärzte, Hebammen und Sanitäter diese Theorie: Bei Gewitter sollen die Kreißsäle tatsächlich voller sein als an

anderen Tagen. Die Forschungsergebnisse sind allerdings nicht ganz eindeutig. Die wenigen Studien, die es zu diesem Thema gibt, deuten allerdings darauf hin, dass die Geburtsrate bei Gewitter leicht erhöht ist.



Fruchtblase platzt bei Wetterumschwung

Manche Hebammen sprechen von sogenanntem „Blasensprung-Wetter“. Und auch Frauenärzte bestätigen aus eigener Erkenntnis: Bei plötzlichem Wetterwechsel ist auf der Geburtsstation oft mehr Betrieb als sonst. Einige Mediziner bestätigen, dass auch bei beginnendem Schneefall mehr Frauen mit Wehentätigkeit ins Krankenhaus kommen. Offizielle Studien hierzu gibt es jedoch nicht.



Die meisten Geburten fallen auf einen Freitag

Statistisch gesehen kommen in Deutschland die meisten Babys an einem Freitag zur Welt. Das hat allerdings klare medizinische Gründe: Kaiserschnitte oder



Geburtseinleitungen werden gern noch vor dem Wochenende vorgenommen, weil dann weniger Personal auf den Geburtsstationen arbeitet. Bis 1950 war der Tag mit den meisten Geburten übrigens noch der Sonntag. Die Vermutung: An diesem Tag war es ruhig im Haus und die Frauen konnten besser entspannen.

Dieser Mythos stimmt nicht: Vollmond löst Wehen aus

Um den Mond und seine speziellen Kräfte ranken sich viele Legenden. So hält sich auch hartnäckig der Aberglaube, dass der (Voll-)Mond Wehen fördern würde. In einer Studie zwischen 1966 und 2003 wurden von Forschern der Uni Halle Wittenberg vier Millionen Geburten ausgewertet. Das Ergebnis: Bei Vollmond ist keine Häufung von Geburten feststellbar. Um auszuschließen, dass unsere künstliche Beleuchtung den Einfluss des Mondes untergräbt, wurde auch das Geburtsregister von 1810 bis 1929 aus einer ländlichen Region in Spanien herangezogen. Doch auch hier war kein Zusammenhang von Geburtsrate und Mondzyklus feststellbar. ❤

Meningokokken-Erkrankungen steigen

Kein Grund zu warten – schütze dein Kind von Anfang an

Meningokokken-Erkrankungen sind selten, können aber zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung oder Blutvergiftung mit schweren Folgen, wie unter anderem Amputationen führen. Daher ist es wichtig, die Kleinen von Anfang an zu schützen.

Lass dich jetzt ärztlich zu allen STIKO-empfohlenen Meningokokken-Impfungen beraten! Die Meningokokken-B-Impfung für Kinder bis zum 5. Geburtstag, die Meningokokken-C bis zum 18. Geburtstag.

Voll erstattet
durch die
Krankenkasse

meningitis-bewegt.de

Wickeln für Anfänger

„Was kommt, wird gewickelt“, heißt es so schön. ABER WAS GENAU BRAUCHT MAN DAZU EIGENTLICH ALLES, wie sieht die Erstausstattung aus?
Unsere Autorin Silke Schröckert verrät euch ihre Tipps*

Meine Gynäkologin und meine Hebamme waren sich einig: „Das Kind lässt sich Zeit, das kommt deutlich nach Stichtag.“ Mein Sohn sah das jedoch anders. Und machte sich mehrere Tage vor dem errechneten Termin auf den Weg.

Gesundheitlich gesehen war das absolut im grünen Bereich. Aber aus organisatorischer Sicht handelte es sich definitiv um Alarmstufe Rot! Die Wärmelampe war noch nicht angeschraubt. Einen Windeleimer hatten wir noch nicht einmal ausgesucht. Und in der Schublade unseres Wickeltisches lag keine einzige Windel bereit!

Keine Panik beim Wickeln auf der Gebärstation

Die beruhigende Nachricht: Die Welt bleibt nicht stehen, nur weil ihr als werdende Mama im Krankenhaus seid. Tatsächlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass der stolze Papa und vor allem die frischgebackenen Großeltern richtig glücklich sind, wenn es noch etwas zu tun gibt und sie sich nützlich machen können, zum Beispiel mit Waschen oder Einkaufen.

Solltet ihr es also – wie ich – nicht rechtzeitig schaffen, die einzelnen Punkte (siehe rechte Seite) abzuarbeiten, geratet

nicht in Panik. Habt den Mut, Hilfsangebote anzunehmen (oder auch einzufordern): Bittet euren Vater, mit der Bohrmaschine in eurer Wohnung vorbeizuschauen. Schickt eure Schwiegermutter zum Windelkaufen. Und überträgt dem Papa eures Kindes die Verantwortung, einen Windeleimer auszusuchen. Ihr werdet sehen: Das klappt tatsächlich ganz wunderbar!



Wickelauflage

Die meisten Wickeltische werden ohne Auflage geliefert. Die Größen sind allerdings genormt, sodass es kein Problem ist, eine passende weiche Unterlage zu finden.

Aus hygienischen Gründen solltet ihr abwischbares Material wählen – oder ihr bestellt direkt zwei bis drei Bezüge mit, die sich bei hohen Temperaturen waschen lassen.



Wärmelampe

Erwartet ihr ein Herbst- oder Winterkind, ist eine Wärmelampe eine sinnvolle Anschaffung. Nehmt am besten ein Modell, das sich nach wenigen Minuten von alleine abstellt – sicher ist sicher. Bei Frühlings- und Sommerkindern scheiden sich die Geister, ob eine Wärmelampe tatsächlich notwendig ist. Macht euch also nicht verrückt, wenn ihr noch keine zu Hause habt!

Windeln

Übertreibt es nicht mit Windeln in der kleinsten Größe: Je nachdem, wie groß euer Schatz bei der Geburt ist, wird er nämlich ganz schnell die nächste Größe brauchen. Wenn ihr ein bis zwei Päckchen Windeln in Größe 1 und vorsichtshalber eines in Größe 2 zu Hause habt, seid ihr auf alles vorbereitet.



Feuchttücher und Wundcreme

Eure Eltern wird es wundern, denn früher wurde noch Wert auf diverse Cremes, Puder und andere Pflegeprodukte gelegt. Heute sind Experten sich einig, dass man außer ein wenig Wasser und Waschlappen (oder alternativ Feuchttücher, vor allem für unterwegs) nicht viel braucht. Nur eine Wundcreme solltet ihr parat haben, falls die Haut eures Babys gereizt ist.

Windeleimer

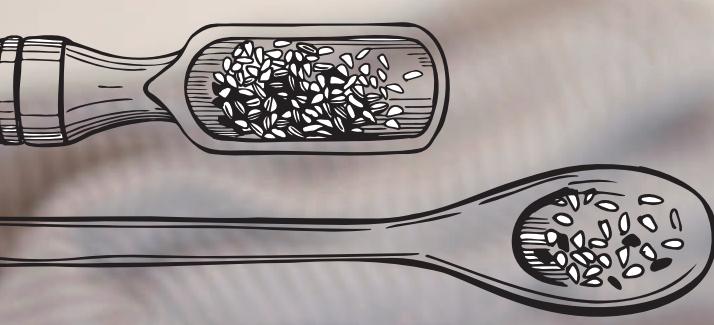
Hier lautet das Stichwort: verschließbarer Deckel! Wenn ihr euren Windeleimer geruchssicher schließen könnt, braucht ihr keine Unsummen für Hightechgeräte auszugeben, die jede Windel einzeln in Plastikbeutel packen und unnötig viel zusätzlichen Müll produzieren.



Wickeltisch

Es kursiert der Tipp, man brauche gar keinen Wickeltisch. Gründe dagegen seien der Anschaffungspreis, der Platz und die Unfallgefahr (die häufigsten Unfälle bei Neugeborenen sind tatsächlich Stürze vom Wickeltisch). Dennoch: Hört bitte nicht auf diesen Tipp! Als Mama habt ihr durch das Stillen und das viele Tragen vermutlich ohnehin mit Rückenbeschwerden zu kämpfen, sodass ihr über den bequemen, aufrechten Stand am Wickeltisch dankbar sein werdet. Gegen das Platzproblem gibt es tolle Wickelaufsätze für Trockner oder Waschmaschinen. Die sparen gleichzeitig Geld. Und zum Thema Unfallgefahr hilft letztlich nur eins: aufpassen!

Goldene Regel: Eine Hand bleibt immer am Kind. ❤



Bauchweh-Alarm

*Zu viel Luft im Bauch kann euer Baby gehörig aus der Ruhe bringen.
Wenn Wärme, der Fliegergriff oder eine
Massage nicht helfen, sind
KÜMMELZÄPFCHEN einen Versuch wert*

Babys leiden in den ersten Lebensmonaten häufig unter Blähungen, Bauchkrämpfen oder Koliken. Diese landläufig als Dreimonatskoliken bezeichneten Beschwerden sind nichts Ungewöhnliches und fast immer harmlos. Denn Babys Verdauungstrakt muss sich nach der Geburt erst mal an die neue Nahrung gewöhnen. Und es braucht eine ganze Weile, bis er sich darauf eingestellt hat. Wenn Wärme, eine Bauchmassage oder auch der Fliegergriff keinen durchschlagenden Erfolg gegen die Pups-Attacken bringen, probieren es viele Eltern mit Kümmelzäpfchen. Sie sollen beruhigend wirken, aber auch bei Verstopfung helfen.

Kümmel entspannt

Kümmel (lateinisch Carum carvi) enthält ätherische Öle, vor allem das Carvon. Diese Öle wirken krampflösend, entspannend, unterstützen die Darmtätigkeit und sind außerdem antibakteriell. Daher wird Kümmel seit jeher verwendet, um Speisen (zum Beispiel Kohl) verdaulicher zu machen. Auch in der Stillzeit kommt Kümmel dank seiner milchbildenden Eigenschaften beispielsweise im klassischen Fenchel-Anis-Kümmel-Tee für Mamis zum Einsatz. ➔



Zäpfchen gegen Bauchweh

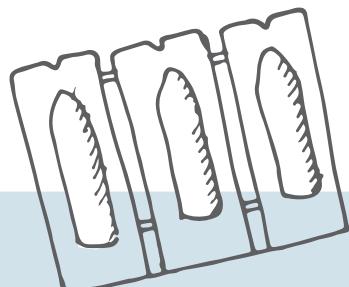
Kümmelzäpfchen sind auch unter dem Namen Carum-Carvi-Zäpfchen bekannt und bestehen aus Kümmelixtrakten mit ätherischen Ölen. Im Darm lösen sie sich durch die Körperwärme innerhalb von wenigen Minuten auf. Die Darmschleimhaut nimmt die Wirkstoffe auf, sodass es dem Baby relativ schnell (etwa innerhalb von 30 Minuten) besser geht. Lässt der Druck im Bäuchlein nach, entspannt sich das Baby.

Ab wann für Babys geeignet?

Es hängt vom jeweiligen Präparat ab, ab wann Kümmelzäpfchen zum Einsatz kommen dürfen. Zum Beispiel dürfen die „Carum Carvi Baby-Kümmelzäpfchen“ von Pädia von Geburt an verwendet werden. Die „Carum Carvi comp. Säuglingszäpfchen“ von Wala eignen sich aber erst ab einem Alter von drei Monaten. Für Kinder zwischen einem und sieben Jahren gibt es die etwas höher dosierten „Carum Carvi Kinderzäpfchen“ von Wala. Es handelt sich hierbei um ein homöopathisches Arzneimittel. Da der Wirkstoff aus der Pflanze kommt, zählen Kümmelzäpfchen auch zur Gruppe der Phytopharma (Pflanzenarzneien). Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Zehn Kümmelzäpfchen kosten etwa zehn Euro.

Die Firma Pädia empfiehlt ein- bis zweimal täglich ein Zäpfchen, bei der

Firma Wala ist es ein- bis dreimal täglich ein Zäpfchen. Sie können über mehrere Tage gegeben werden. Die Zäpfchen gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Mitunter lohnt es sich allerdings, den Kinderarzt nach einem Rezept zu fragen, denn manche Krankenkassen erstatten bei Kindern unter zwölf Jahren die Kosten für pflanzliche und homöopathische Arzneimittel.



Hilft es wirklich?

Zahlreiche Eltern sind schwer begeistert, andere bestreiten die Wirkung von Kümmelzäpfchen. Im Zweifel fragt bei eurer Hebamme oder eurem Kinderarzt um Rat. Auch wenn der Säugling noch sehr klein ist und die Beschwerden länger andauern. Nicht immer leidet euer Baby tatsächlich unter Bauchschmerzen, wenn es mal zwickt und zwackt. ❤

So flutscht das Zäpfchen

- Wascht euch vor der Anwendung die Hände.
- Das Baby sollte möglichst entspannt sein, damit es das Zäpfchen überhaupt „reinlässt“ und es auch nicht gleich wieder „rausdrückt“. Legt euer Baby also möglichst gemütlich auf den Rücken oder auf die Seite.
- Erklärt dem Baby in ruhigem Ton, was ihr macht. Ihr könnt es auch mit einem Lied oder einem Mobile ablenken.
- Haltet das eingepackte Zäpfchen einen Moment in den Händen, um es etwas zu erwärmen. Dann fühlt es sich nicht so kalt an, wenn ihr es in den Körper einführt.
- Löst die Verpackung vorsichtig vom Zäpfchen. Wer es aus der Verpackung drückt, läuft Gefahr, dass das weiche Zäpfchen zerbröckelt.
- Befeuchtet es mit etwas Wasser, damit es besser rutscht.
- Winkelt die Beine des Babys an, damit ihr gut an den After kommt.
- Schiebt nun das Zäpfchen mit der stumpfen Seite voran vorsichtig ein, so, dass ihr es gerade noch spürt (man neigt vielleicht dazu, es mit der Spitze zuerst einzuschlieben, aber so rutscht es leider auch leichter wieder heraus). Drückt die Pobacken eures Babys einen Moment lang zusammen, damit das Zäpfchen nicht wieder herauskommt.

Deutschlands erstes Elternmagazin „Leben & erziehen“ begleitet, informiert und beantwortet mithilfe von Experten die wichtigsten Fragen, die sich Mütter und Väter in der schönsten und turbulentesten Phase des Lebens stellen.



3 x Leben & erziehen + Prämie + E-Paper

BRIO®

BRIO Clown

Lernspielzeug für Kinder. Ein fröhlicher Clown in bunten Farben versetzt jeden in gute Laune. Das klassische Stapelspielzeug aus dem Jahre 1958 trainiert den Sinn für Reihenfolgen und Farben und das Koordinationsvermögen. Für Kinder ab 12 Monaten.

Weitere Informationen unter
www.brio.de



Leben
& erziehen
APP

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

Noch mehr Prämien gibt es hier: abo.leben-und-erziehen.de

- versandkostenfrei
- 40 % Abo-Sparvorteil
- Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



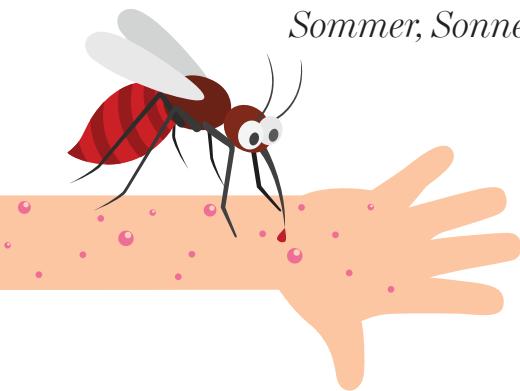
leben-und-erziehen.de/testen



040-696 383 939

Mach die Mücke

*Sommer, Sonne – und Insekten. SO SCHÜTZT IHR EUER KLEINES
vor den lästigen Plagegeistern*



Gar nicht so einfach, sein Baby vor Insektenstichen zu schützen. Zum Glück sind sie hierzulande meist harmlos. Allerdings sind die Blutsauger auf Eiweiß aus unserem Blut für ihre Eier angewiesen. Für die Sommerzeit zu Hause gibt es meist wirksame Maßnahmen. Wer allerdings aufs Land fährt oder Urlaub in Gegenden wie Bayern macht, muss sich im Vorfeld mit den richtigen Mitteln auf das Zielgebiet einstellen.

So bleiben Mücken draußen

Die effektivste Strategie gegen Insekten ist es, die Brummer am besten gar nicht erst in die Wohnung zu lassen. In warmen Zeiten, auf dem Land und in mückenreichen Gebieten solltet ihr Schutzgitter an Türen nach draußen und Fenstern anbringen. Und das Schlafzimmer zudem deutlich kühler halten, da Mücken ungern ins Kalte fliegen. Bekanntlich ziehen Licht und Duftstoffe Mücken an, daher am Bett keine Duftkerzen aufstellen und schnell die Lampen ausmachen. Draußen sollten Kinder die Nähe zu Blumenbeeten, Regen- und Abfalltonnen sowie stehenden Gewässern meiden.

Für unterwegs bieten Moskitonetze

für Kinderwagen, Buggy, Autositze und Reisebettchen einen klasse Schutz gegen Blutsauger. Aber: Auf Imprägnierung verzichten, da Kinder Netze gerne mal anknabbern und sich so Chemikalien lösen.

Die richtige Kleidung gegen Insekten

Auch die richtige Babykleidung verhindert ganz gut Insektenstiche und Zeckenbisse: Zieht eurem Kind an heißen Tagen am besten luftige und helle statt gemusterte Kleidung an. Lange Arme und Hosenbeine schützen am besten vor dem Angriff gerade von Zecken. Ideal sind weite Oversize-Schnitte, Chino- und Pumphosen. Helle Socken und geschlossene Schuhe bieten den kleinen Füßen Schutz vor einem Pikser. Ein locker sitzender Hut schützt Kopf und Gesicht vor Sonne und Mücken. Imprägnierte Kleidung besser meiden, da die Chemikalien in Babys Mund gelangen könnten.

Zeckenbisse vermeiden und behandeln

Die Gefahr lauert im hohen Gras, unter Bäumen und in feuchtem Laub: Zecken können FSME-Viren oder Borreliose-Bakterien übertragen. Gegen FSME, die Hirnhautentzündung auslösen kann, impft der Kinderarzt. Für Kinder unter drei Jahren solltet ihr das mit dem Doktor absprechen.

Ganz wichtig: Schaut euch die Haut eures Kindes nach dem Spielen im Freien abends sorgfältig an – ob sich da

vielleicht irgendwo eine Zecke festgesessen hat. Ihr könnt die Zecke selbst mit einer speziellen Zeckenzange am Kopf (vorsichtig) herausdrehen. Lasst aber den Arzt noch mal nachsehen.

Gesundheitsgefährdend: Repellentien bei Kleinkindern

Insektenschutzmittel in Form von Sprays oder Lotionen, mit denen ihr euch einreibt, können eurem Baby jedoch schaden. Sogenannte Repellentien sind Wirkstoffe, die Insekten durch Duftstoffe abschrecken und das Stechrisiko um 75 Prozent senken. Während die Haut von Erwachsenen Repellentien gut vertragen kann, gelangen schädliche Inhaltsstoffe leicht über die dünne Babyhaut in den Organismus. Eine Reizung der Schleimhäute und allergische Reaktionen sind dann möglich. Da Babys häufig ihre Finger und Füße an lecken, ist hier also besondere Vorsicht geboten.

Ab wann sind Erwachsenenmittel für die Kids geeignet?

Der sogar bei Moskitostichen wirksame Inhaltsstoff DEET (Diethyltoluamid) ist für die Anwendung bei Kindern umstritten. Teils wird er bereits ab drei Jahren, teils erst ab acht Jahren empfohlen. Als weniger gesundheitsschädlich gilt der Inhaltsstoff Icaridin, der zum sicheren Mücken- und Zeckenschutz bei Kindern ab zwei Jahren verwendet werden darf (z.B. in Autan oder Anti-



Brumm-Präparaten). Für Kinder am besten verträglich ist der Wirkstoff IR 3535 (EBAPP = Ethyl-Butylacetylaminopropionat), der laut Hersteller bei Babys ab zwei Monaten ungefährlich ist, aber erst ab dem ersten Geburtstag empfohlen wird. Er wirkt deutlich kürzer gegen Mücken, Zecken und Wespen, ist aber dafür auch weniger schädlich.

Stecker gegen Blutsauger

Insektenvernichter locken Mücken mittels UV-Licht an und töten sie per Stromschlag. Trotz Berührungsschutz sollten sie unbedingt außer Reich- und Sichtweite von Kindern aufgestellt werden. Mückenstecker mit Biozidverdampfern sind oft in der Kritik, weil sie schädliche Chemikalien ausstoßen. Ultraschallstecker gelten als ungefährlich und können außer Reichweite von Kindern benutzt werden.



Pflanzliche Mittel als Mückenschutz

Ätherische Öle können laut Stiftung Warentest auf empfindlicher Kinderhaut zu Reizungen führen. Mücken meiden Citronella, Teebaumöl, Lavendel, Geranien und Nelken. Zwar wirken diese pflanzlichen Stoffe ohne Chemie, können aber – verstärkt durch Sonneninstrahlung – allergische Reaktionen

hervorrufen. Da ist es besser, einige Tropfen Lavendelöl, Essig oder Zitrone in einer Schale Wasser mit etwas Abstand zum Baby aufzustellen. Als wirksam gegen Mücken gelten auch Eukalyptus, Katzenminze sowie Tomatenpflanzen im Kinderzimmer. Kokosöl, Caprin- und Laurinsäure wird ebenfalls eine insektenabwehrende Eigenschaft nachgesagt. Sie wirken zwar nur kurz, sind aber hautfreundlich und für den Schutz der Kleinsten geeignet. ♥

Hilfe, ein Stich! Was jetzt zu tun ist:

Manchmal lässt sich ein Mückenstich bei den Kleinen doch nicht vermeiden. Normalerweise heilen die meisten Stiche problemlos von selber wieder ab. Rötung und Juckreiz können aber etwas länger andauern als bei uns Erwachsenen. Gegen das Jucken helfen kühlende Gelpads. Um das Aufkratzen des Stichs zu verhindern, solltet ihr die Fingernägel kurz halten. Teure Gele aus der Apotheke helfen Experten zufolge nicht besser als bewährte Hausmittel. Kommt es zur Schwellung und Rötung oder fiebert euer Kind sogar, solltet ihr besser einen Arzt aufsuchen. Nach Rücksprache könnt ihr es dann kurzfristig mit hydrokortisonhaltigen Salben behandeln. Vorsicht bei einem Wespenstich. Falls euer Kind mit heftiger Rötung, Schwindel, Übelkeit, Atemnot oder Bewusstlosigkeit reagiert, fahrt sofort zum Arzt!



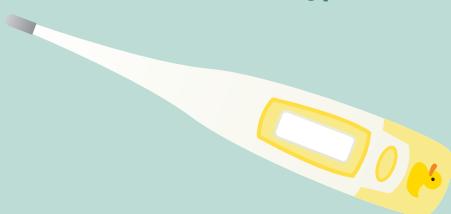
Für den Notfall

Schürfwunden,
Insektenstiche, Fieber –
Großwerden ohne
kleinere Blessuren und
lästige Infekte gibt's nicht.
Eine kindgerechte
HAUSAPOTHEKE hilft,
für all diese Situationen
gewappnet zu sein.
Das gehört hinein:

Einmalhandschuhe



Zeckenzange



Digitales
Fieberthermometer

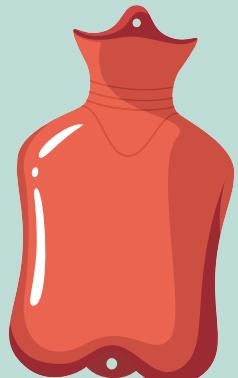
Verbandsmaterial

Dazu gehören z. B. steril verpackte Wundauflagen oder Mullbinden.



Zinkoxidsalbe
gegen einen wunden Po.

Wärmflasche





Pflaster

Bei den Kleinen kommen Kinderpflaster mit bunten Motiven gut an. Für Babys und Kleinkinder eignen sich zudem hautfreundliche Pflaster, die ihre zarte Haut nicht reizen und sich leicht wieder abziehen lassen.

Ein Gel, das Juckreiz stillt

Es lindert die Beschwerden nach einem Insektenstich.



Pinzette

Desinfektionsmittel zum Säubern von Wunden

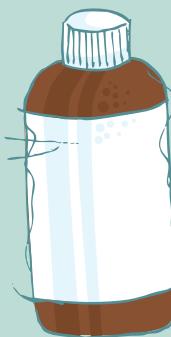
Tipp: Am besten ist ein Spray, das nicht brennt.

Liste mit Notrufnummern

Kinderarzt, Hausarzt, Krankenhaus, Apotheke, Giftnotruf etc. Wenn Kinder regelmäßig oder für bestimmte Notfälle Medikamente benötigen – z. B. Asthma oder wenn sie zu Fieberkrämpfen neigen –, sollte davon immer ein Vorrat im Haus sein.

Hustensaft

Bei leichten Beschwerden eignet sich z. B. ein Efeusaft.



Fieberzäpfchen oder -saft bzw. Schmerzzäpfchen

Es sollten nur solche Mittel verwendet werden, die explizit für Kinder geeignet sind. Eltern sollten immer mit dem Kinderarzt besprechen, wann sie ihrem Kind ein Fieberzäpfchen oder einen Fiebersaft geben können. Außerdem ist es wichtig, darauf zu achten, die angegebene Tageshöchstmengen nicht zu überschreiten.

Isotonisierte Meersalzlösung als Nasenspray

Pflegt die trockenen Schleimhäute von Babys und Kleinkindern. Gut geeignet, wenn sich die ersten Anzeichen für einen Schnupfen offenbaren.

Tees

Bei Erkältung und Husten hilft z. B. Salbeitee, bei Blähungen Fenchel- und bei Magenschmerzen Kamillentee.



Elektrolyt-Lösung

Sie gleicht bei Durchfall den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust aus.



EXTRA-TIPP:

Auf der Internetseite der Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder e. V.“ finden Eltern Hinweise, wie sie im Notfall angemessen reagieren können: kindersicherheit.de



Was ist das denn?
So ein Plastik-Nuckel ist
nichts für meinen
Geschmack! Ich will
zurück an Mamas Busen

Von der Brust zur Flasche

Zurück in den Job. Der langersehnte Mädelsabend.

*Oder ENDLICH MAL WIEDER EIN PAAR STUNDEN AM STÜCK
SCHLAFEN. Manchmal ist es einfach Zeit für ein Fläschchen.
Aber was tun, wenn das Baby da nicht mitmacht?*



So schön warm und kuschelig hier. Und wie das duftet. Hach, und von dem leckeren Geschmack ganz zu schweigen... So würden Säuglinge wohl von einer Still-Session berichten – wenn sie könnten. Und dann kommt da dieses Plastikfläschchen. Nee, das will ich nicht! Stillen ist nicht nur wundervoll, es ist auch unschlagbar gesund für Säuglinge. Doch manche Frauen können nicht. Andere wollen nicht. Die Gründe für den Griff zum Milchfläschchen können vielfältig und vor allem sehr individuell sein. Manchmal soll es auch nur eine kurze Stillpause sein mit Muttermilch aus der Flasche. Doch: Nicht wenige Babys haben andere Pläne. Sie lehnen partout jedes Fläschchen ab. Für sie geht nichts über das Original. Das kann so manche Mama stressen – wenn zum Beispiel der Jobstart naht. Oder ein längerer Krankenhausaufenthalt. Oder der Druck des Elterneins so erschöpft, dass ein Baby-Break von Mama sehnlichst erhofft wird.

Wer will hier die Flasche?

Am wichtigsten ist die grundsätzliche Einstellung zur Flasche, denn: „Wir spiegeln unsere Emotionen. Wenn wir unsicher sind, ob unser Baby die Flasche möchte, dann wird unser Baby unsicher, ob es gut ist, die Flasche zu trinken“, sagt Hebamme Sandra Werlich-Praetzel. Ihr solltet euch also zuerst selbst fragen: Möchte ich überhaupt ein Fläschchen geben? Ist es das Richtige für unsere Familie? Oder fahren wir doch ganz gut mit dem Stillen? Viele Jobs sind mittlerweile stillfreundlicher geworden, Homeoffice sei Dank. „Wenn uns selber die Flasche nicht zusagt, dann übertragen wir dieses Gefühl auch an unser Kind“, erklärt die Stillberaterin. Und andersherum: Wer absolut überzeugt ist, dass die Flasche der passende Weg ist, wird damit früher oder später Erfolge feiern.

Kein Stress, bitte

Nichts macht so sehr Druck als eine zu krassie Erwartungshaltung. Wer am Wochenende spontan den Mädels-Brunch inklusive Aperol Spritz genießen will, darf sich nicht wundern, wenn Baby da nicht sofort mitspielt. Wer aber schon schwanger weiß, dass auch ab und an das →

Fläschchen zum Einsatz kommen soll, der beginnt am besten schon ein paar Wochen nach der Geburt damit. Wenn es dann nicht gleich klappt, dranbleiben. „Jeden Tag und immer wieder versuchen, die Flasche anzubieten – ohne Druck und Zwang, aber ganz selbstverständlich“, rät Sandra Werlich-Praetzel. „Dabei nicht verzweifeln, sondern ruhig bleiben und optimistisch!“

Der beste Zeitpunkt? „Wenn das Baby nicht müde oder angestrengt ist und wir es mit der Flasche noch zusätzlich überfordern würden“, rät Sandra Werlich-Praetzel. „Manchmal hat man aber auch im Halbschlaf Glück. Dann sind die meisten Babys tiefenentspannt, von nichts abgelenkt, und viele docken automatisch an, um zu trinken.“

Und wenn es dann klappt: loben! Auch wenn es nur ein paar Schlucke sind. Manchmal trinken Babys nicht direkt das Fläschchen auf Ex, und doch ist ein Anfang geschafft. Und ganz wichtig: Nicht weiter überreden! Wenn euer Kleines den Kopf wegdreht, freut euch über den kleinen Erfolg und versucht es ein anderes Mal wieder.

Die Marke wechseln kann helfen

Den Tipp haben bestimmt schon alle Eltern gehört, die ihrem Nachwuchs vergeblich die Flasche angeboten haben: Wechsel doch mal die Marke! Und ja, es gibt Unterschiede. Doch eines haben alle Sauger gemeinsam: Sie sind anders als die Brust von Mama. Und vor allem das Trinken aus ihnen ist ein völlig anderes. Es musst gelernt werden, und das geht oft nicht von einem auf den anderen



Tag. Am besten durchprobieren. Und wer Pre-Milch nutzt, sollte auch ruhig mal das Produkt wechseln. Denn auch hier sind die Geschmäcker verschieden. Guter Trick: Wenn ein Baby nicht aus der Flasche trinkt, kann man es alterna-

UNSERE EXPERTIN



Sandra Werlich-Praetzel

... ist ausgebildete Hebamme, Stillberaterin und coacht in ihrer Praxis in Hamburg junge Eltern.

Mehr Infos unter:
praxis-swp.de.

Keinen Stress, bitte
Lehnt das Baby das Fläschchen ab, trotzdem immer wieder versuchen

tiv mit einem Becher versuchen. Wenn dann getrunken wird, liegt es nicht an der Milch, sondern an der Flasche.

Jetzt sind die anderen dran

Mamas, macht mal Pause. Lasst mal den Papa ran – oder Oma, Opa, die Babysitterin ... denn Mama ist auch gleich Brust und riecht nach Milch. „Ich kann aus Erfahrung alle Frauen beruhigen, die zum Beispiel zurück in ihren Job kehren wollen. Kinder nehmen häufig die Flasche von einer Betreuungsperson, wenn die Mutter nicht da ist“, erzählt Hebamme Werlich-Praetzel und nimmt gleichzeitig die Sorge: „Eine Flasche als Entlastung muss kein Anfang vom Ende für das Stillen bedeuten.“

Und noch ein Tipp: „Eine gewohnte Umgebung gibt dem Baby Sicherheit. Hautkontakt und Begrenzung durch die Arme beruhigen“, empfiehlt unsere Expertin. Ebenso Bewegung durch Schaukeln, Wiegen und Wippen. Und: Die Milch nicht zu warm machen, denn Muttermilch ist auch nur so warm wie unsere Körpertemperatur. ❤



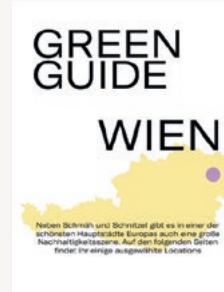
Werde



inspiriert, ermutigt & bewegt



Gratis
heft



Nachhaltig leben – die Natur zeigt uns, wie es geht! Sie inspiriert, gibt Kraft und bietet Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit. Im Werde-Magazin entdeckst Du Ideen und Menschen, die Nachhaltigkeit leben und neue Wege denken. Lass Dich inspirieren und werde Leser:in des Werde-Magazins!

Jetzt kostenloses Probeheft* bestellen.

werde-magazin.de/probeheft
040 / 696 383 936 • abo@werde-medien.com

*Nur wenn Dir das Magazin gefällt, erhältst Du danach 4 Ausgaben im Jahr für 38 Euro.



SCAN MICH!



Bahn frei für Brei

Wann reicht die Milch nicht mehr? Warum spuckt das Baby den Brei wieder aus? WELCHE LEBENSMITTEL sollten die Minis lieber nicht bekommen? Eltern von Beikost-Beginnern haben viele Fragen. Hebamme Sissi Rasche kennt die Antworten.

In welchem Alter kommt der Hunger auf Brei?

Wann es mit den ersten Breimahlzeiten losgeht, ist von Baby zu Baby verschieden. Beikost sollte frühestens ab dem fünften und spätestens mit Beginn des siebten Monats eingeführt werden. Keinesfalls vor der 17. Lebenswoche. Ob ein Baby dafür bereit ist, erkennen Eltern an verschiedenen, so genannten Reifezeichen. Dazu gehört, dass die Kleinen den Kopf gut halten können. Außerdem müssen schon einige feinmotorische Fähigkeiten vorhanden sein: Babys sollten gezielt nach Dingen greifen und diese zum Mund führen. Außerdem wichtig: der sogenannte Zungenstoßreflex sollte verschwunden sein, sonst schiebt das Baby den Brei immer wieder aus dem Mund. Wenn das Baby mit wenig Hilfe aufrecht auf dem Schoß der Eltern sitzen kann, ist dies ein weiteres Signal für den Breistart. Damit geht auch das Drehen vom Rücken auf den Bauch einher, womit die Rumpfmuskulatur trainiert wird und das Baby mehr Stabilität bekommt. Zeitgleich mit dem Drehen reift die Mund- und Zungenmotorik. Für den Beikoststart braucht es also mehrere Zeichen. Nur weil die Kleinen den Erwachsenen neugierig beim Essen zuschauen, bedeutet dies nicht, dass sie auch schon für den Brei bereit sind.

UNSERE EXPERTIN



Sissi Rasche

... ist Hebamme in Berlin und Beikost-Expertin für „Baby Freche Freunde“. Zusammen mit dem Kindersnack-Hersteller, steht sie Eltern unter frechefreunde.de/beikost mit Tipps und Tricks zur Seite.

Die ersten Versuche gehen daneben:

Das Baby spuckt den Brei immer wieder aus. Was ist jetzt hilfreich?

Viele Babys tun sich anfangs schwer mit der Umstellung von Milch- auf Breinahrung. Das ist ganz normal und kann unterschiedliche Gründe haben. Zunächst sollten Eltern auf die Reifezeichen ihres Babys achten, denn möglicherweise ist es noch nicht bereit. Oft hat das Baby auch kein Interesse am Brei, wenn es zu müde oder zu hungrig ist. Oder die Kleinen sind überfordert und brauchen noch etwas Übung, um die Zunge und den Schluckvorgang an die feste Nahrung anzupassen. Wichtig: Nehmt euch Zeit, achtet auf die Signale eurer Kleinen und zwingt sie nicht zum Essen. Wenn das Baby partout nicht essen möchte, einfach zu einem anderen Zeitpunkt nochmal probieren. Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich schnell. Und irgendwann fängt jedes Kind an zu essen. Im Übrigen kann es auch sein, dass dem Kind das Essen einfach nicht schmeckt. Ideal für den ersten Löffel sind Pürees aus milden und süßen Gemüsesorten – wie Möhre, Kürbis oder Süßkartoffel.

Sollten Babys bestimmte Lebensmittel lieber nicht essen – zum Beispiel Milch, Nüsse oder Eier?

Grundsätzlich darf ein Baby fast alle





Mmmh, das schmeckt!

Bei den ersten Breimahlzeiten lieber nicht die Lieblingsklamotten tragen: Bei den kleinen Feinschmeckern geht noch ziemlich viel daneben

Nahrungsmittel zu sich nehmen, die auch am Familiertisch gegessen werden. Ausnahmen sind rohe tierische Produkte, Salat, aber auch unverarbeitete Nüsse, Körner, Saaten und härtere Beeren, an denen sich das Baby verschlucken kann. Honig oder Ahornsirup sollten ebenfalls nicht verabreicht werden, da hier die Gefahr des Säuglingsbotulismus (*Anmerkung der Redaktion: eine bakterielle Vergiftung*) besteht. Genauso sollte auf Zuckerrücksätze und Geschmacksverstärker verzichtet werden. Abgesehen von diesen Ausnahmen muss auf keine spezielle Diät geachtet werden, was den Start in die Beikost entspannter macht. Neueste Erkenntnisse zeigen außerdem, dass allergiegefährdete Kinder nicht anders ernährt werden müssen als Kinder ohne Allergiegefährdung. Wichtig ist jedoch, die Speisen am

besten frisch zuzubereiten und sie nicht zu salzen, zu zuckern oder zu scharf zu würzen. Sollte mal keine Zeit zum Kochen sein, kann auch gerne mal zum Bio-Gläschen ohne Zucker- und Salzzusatz gegriffen werden.

Unser Baby isst nur Mini-Mengen. Bekommt es trotzdem genug?
Ja, tut es. Zu Beginn ergänzt die Beikost lediglich die Mutter- oder Säuglingsmilch, aber ersetzt diese noch nicht. Dadurch bleibt das Kind – auch wenn es nur Mini-Portionen isst – mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.

Von Apfelschnitten oder Dinkelstangen kann unser Baby nicht genug kriegen. Sollen wir statt Brei besser Fingerfood anbieten?
Ob Beikost in Form von Brei oder Fingerfood eingeführt wird, hängt

von den Vorlieben des Kindes ab. In der Regel ist für Babys die Umstellung von Milch auf Brei am einfachsten. Wenn man sein Baby mit Baby-led Weaning (*Anmerkung der Redaktion: Babys bekommen keinen Brei, sondern von Anfang an gleich feste Nahrung als Fingerfood zum Lutschen oder Knabbern*) ernähren möchte, sollte auf ein paar Dinge geachtet werden – wie die Verschluckungsgefahr und die nährstoffschonende Zubereitung. ♥



Deutschlands erstes Elternmagazin „Leben & erziehen“ begleitet, informiert und beantwortet mithilfe von Experten die wichtigsten Fragen, die sich Mütter und Väter in der schönsten und turbulentesten Phase des Lebens stellen.



Jahres-Abo Leben & erziehen + Prämie + E-Paper



Namuks Seon Rucksack

Mit 6L perfekt für Kitakinder.

Mit reflektierenden Details versehen und komplett wasserdicht.



Kuschelige Wärme mit Warmies®

Die süße Robbe und das praktische Hot-Pak® von Warmies® bringen Kuschelstunden im Doppelpack – für Mama und Kind. warmies.de



20-Euro-Gutschein

Für die Erfüllung eines Wunsches in der Shopping-Welt von amazon.de



Bruder-Set

bworld Tankstelle mit E-Ladesäule,
Waschplatz + BRUDER Roadster



Zum
Verschenken
oder Selberlesen



IM JAHRES-ABO ENTHALTEN:

- ✓ Eine Prämie eurer Wahl
- ✓ Ein Leben & erziehen-Sonderheft
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ In der App das E-Paper gratis lesen



Kuscheltier Oktopus

Der Patchwork Sweety von sigikid ist ein idealer Spielgefährte mit hohem Kuschelfaktor.



**Starkes
Buchpaket**

Die zwei beliebten Bücher von Leben & erziehen. Mit tollen Inspirationen für Familien.

Junior Medien GmbH & Co. KG, Willy-Brandt-Str. 51, 20457 Hamburg, junior-medien.de

Jetzt Abo bestellen und Prämie sichern:

Noch mehr Prämien gibt es hier: abo.leben-und-erziehen.de

- versandkostenfrei
- alle E-Paper gratis
- 16 % Abo-Sparvorteil
- Prämie frei wählbar

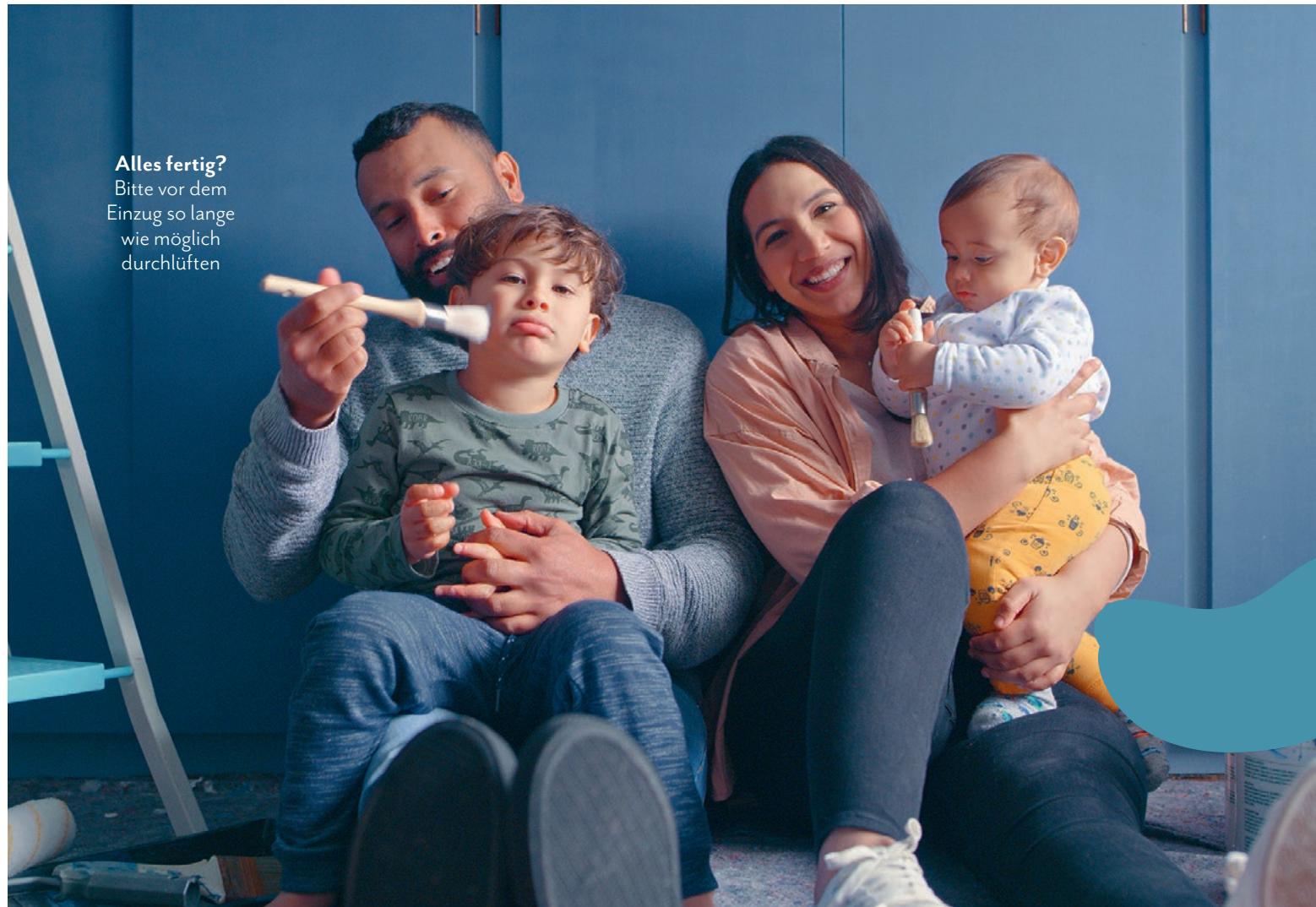


SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/abo 040-696 383 939

Alles fertig?
Bitte vor dem
Einzug so lange
wie möglich
durchlüften



Schadstoffarme Kinderzimmer

Das kennen wir wohl alle: Neue Möbel, STOFFE UND MATRATZEN MÜSSEN ERST MAL AUSDÜNSTEN, bevor sie benutzbar sind. Vor allem im Reich eurer Minis haben Schadstoffe nichts zu suchen. Darauf solltet ihr achten.



egal ob Möbel, Wandfarben, Teppiche oder Fußböden – die richtige Auswahl fürs Kinderzimmer fällt vielen Eltern nicht leicht. Kein Wunder. Denn es kommt nicht nur auf die Optik, sondern auch auf die Gesundheit an. Kinder reagieren auf Schadstoffe oft empfindlicher als wir Erwachsenen. Es kann dann beispielsweise zu Atemwegsbeschwerden kommen, wie eine Studie des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung (UFZ) zeigte. Daher wird empfohlen, in der Schwangerschaft

und im ersten Lebensjahr des Babys keine neuen Fußböden zu verlegen. Wandfarben müssen auf jeden Fall für den Innenbereich geeignet sein und sollten mit dem „Blauen Engel“, dem „Eco-Institut Label“ oder „Natureplus-Siegel“ ausgezeichnet sein, empfiehlt die Verbraucherzentrale. Und: Streicht das Babyzimmer, wenn der Geburtstermin noch in weiter Ferne liegt. Dann kann alles ordentlich auslüften, bevor der Zwerg in sein Reich zieht.

Der Geruch kann auf Schadstoffe hinweisen

Auch in vielen Möbeln (und Spielzeugen) verbergen sich Schadstoffe, die im Kinderzimmer eigentlich nicht vorkommen sollten. Eltern tun daher gut daran, darauf zu achten, dass die Produkte schadstoffgeprüft sind und ein Siegel wie „Blauer Engel“ oder das →



Mitmischen erlaubt – aber nur mit schadstoffarmen Farben



Gut atmen zu Hause

Neugeborene atmen etwa 30- bis 50-mal pro Minute, Kinder etwa 20- bis 30-mal und Erwachsene etwa 12- bis 15-mal. Kleinkinder sind übrigens ganz schöne Stubenhocker und halten sich oft zwei Drittel des Tages drinnen auf. Umso wichtiger sind folgende Tipps:

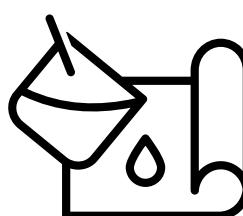
- **Für eine rauchfreie Umgebung sorgen** (auch der Rauch von E-Zigaretten ist schädlich).
- **Mehrmals täglich stoßlüften.** Das beugt Schimmelbildung vor, und auch Schadstoffe können dann entweichen.
- **Groben Staub entfernen:** Hier sammeln sich oft flüchtige Schadstoffe, die bei Kindern leicht in den Mund gelangen. Daher bitte regelmäßig saugen und/oder wischen.
- **Last, but not least:** Auf schadstofffreie Möbel, Stoffe und Spielzeuge achten.

Gute Planung ist alles! Das Babyzimmer rechtzeitig streichen, bevor der neue Mitbewohner einzieht



„Toxproof“-Zeichen des TÜV Rheinland tragen.

Gebrauchte Möbel – vor allem Wiesen, Stubenwagen oder Beistellbettchen, die nur eine kurze Zeit passen – sind mitunter eine gute Wahl. Hier konnte ein Großteil der teils in der Produktion unumgänglichen Schadstoffe bereits ausgasen. Für neue Möbel und auch Matratzen gilt: drei bis vier Wochen, bevor das Neugeborene einzieht, vorher aufstellen, damit sie genügend Zeit haben, auszudünsten. Diese Siegel weisen auf schadstoffarme Möbel und Matratzen hin: das „Goldene M“, „DGM-Emissionslabel“ Klasse A, der „Blaue Engel“, „Eco-Institut Label“ und „Öko Control“.



In zertifiziertem Holz wohnt es sich besser

Holzmöbel, so naturbelassen wie möglich, sorgen für eine Wohlfühl-Atmosphäre in Räumen. Einige Kindermöbel-Produzenten in Deutschland nutzen

Holz aus der Umgebung oder Europa ohne langen, ökologisch belasteten Transportweg. In Deutschland sind zwei Drittel der Waldflächen PEFC-zertifiziert. Das bedeutet: Die gesamte Herstellung, von der Holzernte bis zum Endprodukt, verläuft nach ökologischen Kriterien. So wird immer genauso viel aufgeforstet, wie geerntet wird. Und: Solche heimischen Möbelbetriebe verwenden ausschließlich schadstofffreie Lacke und Öle. An Gütesiegeln für nachhaltige Möbel (wie z.B. „GS“-Siegel, „Oeko-Tex Standard 100“, „PEFC“) könnt ihr euch orientieren. ❤

Alles hat seinen Platz

Sicher und praktisch: Im **ALLTAG MIT DEM SÄUGLING** werdet ihr schnell merken, wie wichtig es ist, wo was steht. Nehmt euch ein paar Ratschläge zu Herzen.



TIPPS ZUR EINRICHTUNG

Natürlich ist die Gestaltung des Babyzimmers stets abhängig vom Grundriss. Es gibt aber ein paar Grundregeln:

- ♥ Das Bett sollte in der Nähe der Tür stehen, damit ihr nachts nicht quer durchs Zimmer stolpert. Nicht direkt am Fenster platzieren, da es hier ziehen könnte. Keine Regale über dem Bett anbringen, damit nichts herunterfällt.
- ♥ Den Wickeltisch dicht ans Bett stellen, um lange Wege zu vermeiden. Sicherheit gibt eine Zimmerecke, damit die Kommode von zwei Seiten begrenzt ist und die Sturzgefahr gebannt ist. Für Wärmelampe und Beleuchtung auch an eine Steckdose denken!

ORDNUNG MUSS SEIN!

Das A und O im Kinderzimmer: Dem Raum eine Struktur geben und Chaos vermeiden. Beschränkt euch zunächst auf die wichtigsten Möbelstücke in (möglichst) langlebiger Qualität. Alles andere kommt mit der Zeit. Denkt daran, platzsparend zu arbeiten. Vollgestopfte Regale und zugestellte Durchgänge sind für Eltern und Kind Störfaktoren. Bleibt kreativ: besser genügend Freiräume schaffen und auch Spielzeug sowie Stofftiere sparsam einsetzen.

- ♥ Stillssessel oder Schaukelstuhl für eine schöne Aussicht in die Nähe oder direkt ans Fenster stellen.
- ♥ Viel Stauraum schaffen, da das Baby mehr Dinge braucht, als man denkt. Schränke und Regale sicher an der Wand befestigen, damit euer Kind sie später nicht umwerfen kann.
- ♥ Verdunkelnde Jalousien lassen euer Baby auch am Tag gut schlafen, und Vorhänge in Wandfarbe schützen vor Sonne. ♥

LIEBEVOLLE ZETTELBOTSCHAFTEN FÜR DIE BROTDOSE



Du bist ein Glückspilz



Du schaffst das!



Du bist mutig



Fehler machen ist okay



Ich denke an dich



Du bist stark



ILLUSTRATIONEN: GETTY IMAGES

So geht's

Spruch oder Bild ausschneiden und eurem Kind in die Brotbox oder die Jackentasche stecken. Was für eine süße Überraschung!

Du bist supercool

junge familie

ABOSERVICE:

PressUp GmbH
Postfach 70 13 11
22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: www.leben-und-erziehen.de/abo
E-MAIL: bestellen@lebenunderziehen.de
TELEFON: 040/38 66 66-310
FAX: 040/38 66 66-299

Konditionen und Preise unter:
www.leben-und-erziehen.de/go/bezugspreise
JUNIOR MEDIEN GMBH & CO. KG
Willy-Brandt-Straße 51
20457 Hamburg
Tel. 040/357 29 19-0
Fax 040/357 29 19-29
leben-und-erziehen.de

GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Jan Wickmann (verantwortlich)

ARTDIRECTION: Anja Jung

**ONLINE-REDAKTION
(JUNIOR DIGITAL MEDIA GMBH):**

Jana Kalla, j.kalla@junior-medien.de
(Editorial Director), Astrid Christians,
Tatjana Kathöfer, Anna Ludewig,
Lena Marionneau, Irlana Nörtemann

MITARBEITER:INNEN DIESER AUSGABE:
Petra Heimann, Silke Schröckert

VERMARKTUNG UND VERKAUF:

SABINE RAUM (SALES SÜD),
TEL. 040/357 29 19-41;
S.RAUM@JUNIOR-MEDIEN.DE
KRISTIN HÖPPNER (SALES MITTE/NORD),
TEL. 040/357 29 19-16;
K.HOEPANNER@JUNIOR-MEDIEN.DE
SVJETLANA PULKOWSKI (SALES MITTE/NORD)
TEL. 040/357 29 19-23;
S.PULKOWSKI@JUNIOR-MEDIEN.DE
ILONA WOLF (SALES MITTE/NORD)
TEL. 040/357 29 19-50;

I.WOLF@JUNIOR-MEDIEN.DE

KATJA TIMM (SALES UND
AUFRAGSMANAGEMENT)

TEL. 040/357 29 19-28;
K.TIMM@JUNIOR-MEDIEN.DE

VERLAGSLEITUNG: RALF GUTEKUNST

SCHLUSSREDAKTION: LEKTORNET

DRUCK: EURO-DRUCKSERVICE GMBH,
PASSAU

VERTRIEB: PRESSUP GMBH

POSTFACH 701311, 22013 HAMBURG

Keine Haftung für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos.

Perfektes Geschenk für frischgebackene Eltern: Magazin + Prämie!



Zum Schmusen
Dieser süße Schnuffeltuch-Hase von Sigikid hat das Zeug zum ersten Lieblingsspielzeug!
Altersempfehlung: 0 bis 36 Monate, Größe (B x H x L in cm): 20 x 8 x 23



Willkommen im Leben, Baby!

Ihr habt Freunde, die gerade Nachwuchs bekommen haben – und seid auf der Suche nach einer Überraschung? Dann verschenkt doch ein Abo* von uns! Mit:

- ✓ Sigikid Schnuffeltuch-Hase
- ✓ 11 Ausgaben Leben & erziehen
- ✓ 1 Leben & erziehen-Sonderheft

*Jetzt bestellen
& Freude bereiten!*

*Das Abo kostet euch nur 59 Euro im Jahr, die Prämie gibt's kostenlos dazu.
Achtung: Im Bestellprozess abweichende Lieferadresse angeben.



Hier bestellen!

leben-und-erziehen.de/abo
040-696 383 939



SCAN MICH!



DER VORNAME

Der ultimative Namensratgeber für die erste große Entscheidung, die (werdende) Eltern treffen müssen. Eine Quelle der Inspiration und Unterhaltung auf der Suche nach dem schönsten Vornamen für euer Baby.

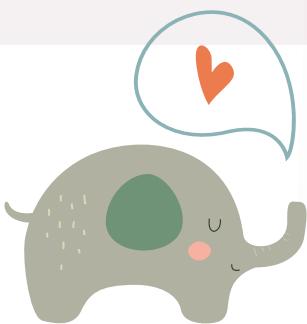
neu!



Unser Name begleitet uns zumeist ein ganzes Leben lang. Umso wichtiger, dass er mit Bedacht gewählt wird, denn er sollte unser Aushängeschild sein, uns Türen öffnen und keinesfalls zur Lachnummer werden.

Die Redaktion von Deutschlands ältestem Familienmagazin „Leben & erziehen“ hat zusammen mit Experten alle gängigen und sehr viele der seltenen Vornamen samt Herkunft und Bedeutung recherchiert und für euch aufgelistet.

ISBN: 978-3-91050908-5



ALLE BÜCHER VON LEBEN & ERZIEHEN findet ihr u.a. hier:

Thalia

Weltbild.de

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!

Osiander.de
Bücher seit 1998



amazon

Leben
& erziehen
WAS ZÄHLT, IST FAMILIE