

WAS
ZÄHLT,
IST
FAMILIE

Leben
& erziehen

2/2025 Deutschland 3,90 € • Österreich 4,40 € • Schweiz 4,60 sfr • BeNeLux 4,90 € • Italien 4,90 € • Spanien 4,90 €

Schwangerschaft & Geburt

Willkommen,
Baby

Vitamine und Nährstoffe

Die beste Ernährung für
werdende Mamas und Baby

Im Schmuller- Modus

Wann macht Babys
Beruhiger Sinn
und wann besser nicht

Wochenbett

Ängste, Hormone, Weinen:
alles völlig normal, oder?

Kugelbauch-Zeit

Vom ersten bis zum zehnten Monat – was ihr über
eure schönsten 40 Wochen jetzt wissen müsst

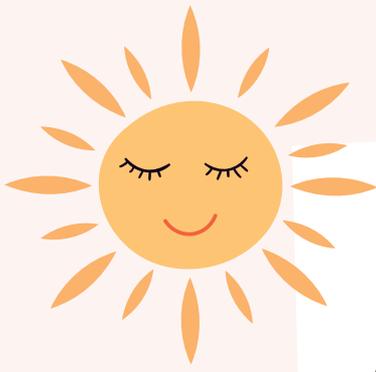


Oliver furniture



 GERMAN
DESIGN
AWARD
WINNER
2025

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



Liebe (fast) Eltern,



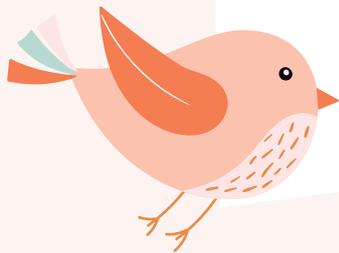
neun Monate bereitet ihr euch darauf vor – und jetzt ist es bald soweit: eure Familie wird mit der Geburt um einen neuen Menschen wachsen. Ein Baby verändert

euer Leben fundamental. Die große Verantwortung, gepaart mit Stress und schlaflosen Nächten, können belastend sein. Die Freude und eine bisher nicht gekannte Liebe, die in eure vier Wände einziehen wird, kompensieren für sehr Vieles.

Unser Magazin will euch in der Zeit von der Schwangerschaft bis zum Geburtstermin 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 als künftige Eltern euch auf euer Baby vorbereiten – und auch die manchmal beschwerlichen Monate während der Schwangerschaft genießen könnt.



Die Schnullerfrage
S. 32



Ever Jan Wickmann

Redaktion Schwangerschaft & Geburt



Neue Infos und
Antworten auf
Elternfragen
auf unserer Website
leben-und-erziehen.de



Schön schwanger
S. 22



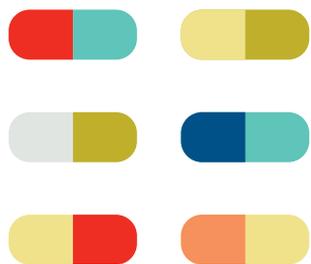
Frühgeburt
S. 16



Viel Spaß mit diesem Sonderheft!
Die Zeitschrift *Leben & erziehen* findet ihr jeden Monat neu am Kiosk.
Noch einfacher wird es mit einem Abo: Ihr habt jede Ausgabe von *Leben & erziehen* pünktlich im Briefkasten und bekommt eine tolle Prämie.

Einfach anrufen und bestellen: 040/386 66 63 10
Oder online bestellen: leben-und-erziehen.de/abo

Redaktion
Leben & erziehen, Willy-Brandt-Straße 51, 20457 Hamburg
Telefon: 040/357 29 19-0, E-Mail: redaktion@junior-medien.de



MEDIKAMENTE IM CHECK

Ob ein Medikament in der Schwangerschaft eingenommen werden darf, könnt ihr selbst ganz schnell online checken: Das Bundesgesundheitsministerium hat eine Datenbank zur Sicherheit von Arzneimitteln während der Schwangerschaft und Stillzeit online zugänglich gemacht. Hier könnt ihr euch über 400 Wirkstoffe und Medikamente informieren. Die Datenbank findet ihr unter:

embryotox.de

RECHTLICHE VORGABEN BEI DER NAMENSUCHE

Kinder müssen spätestens einen Monat nach der Geburt unter einem Namen bei der örtlichen Anmeldebehörde gemeldet sein. Damit der Vorname bis zur Geburt feststeht, sollten Eltern darum rechtzeitig gemeinsam mit der Suche beginnen – sofern sie nicht alleinerziehend sein werden. Ein Vorname muss folgende drei Bedingungen erfüllen, damit das Standesamt einverstanden ist:

- 1. Er muss klar als Vorname erkennbar sein.** Also scheiden geografische Bezeichnungen (Brooklyn) oder Adelstitel wie Prinz oder Prinzessin aus.
- 2. Er muss eindeutig weiblich oder männlich sein.** Bei Sascha zum Beispiel ist nicht klar, ob er/sie ein Mädchen oder ein Junge ist. Dann muss zumindest ein zweiter, eindeutiger Vorname her.
- 3. Der Name darf dem Kind nicht schaden.** Diese Regelung soll ihm Hänseleien ersparen, daher wurden Borussia, Gucci und Bierstübl von Standesämtern abgelehnt.



MAGAZIN

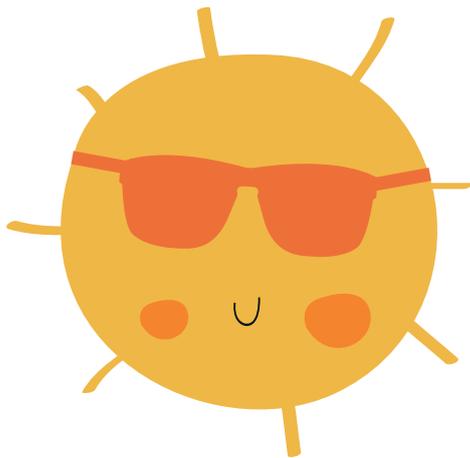
Was das Leben schöner macht

COOLER SCHLUMMERN IM SOMMER

Babyschlafsack „Safari“ sorgt dank Hydrocool-Futter für optimale Feuchtigkeitsregulierung und hält die Minis im Sommer angenehm trocken. Schulter-Druckknöpfe erleichtern das An- und Ausziehen, der Zwei-Wege-Reißverschluss das Wickeln. Größe 44 bis 62/68.

Ab etwa 40 Euro,
sterntaler.com





SONNE BESSER MEIDEN – DARAUF SOLLTET IHR JETZT ACHTEN

☀ In den ersten zwölf Lebensmonaten sollte euer Kind gar keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein, sondern immer einen Schattenplatz haben.

☀ Meidet auch die pralle Sonne mit Sonnenschutz – wie Schirm oder Verdeck –, damit das Kleine nicht überhitzt wird.

☀ Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr möglichst nicht verwendet werden, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten.

☀ Babyöl ist kein Sonnenschutzmittel, sondern es fördert noch die Lichtempfindlichkeit der Haut.

☀ Um bei großer Hitze den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, sollten gestillte Babys häufiger angelegt werden und Mütter mehr trinken.

Mehr Infos:
kindergesundheit-info.de

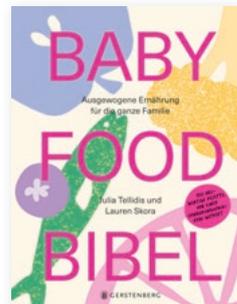
Unsere Top 4 RATGEBER-BÜCHER

„DAS GRÖSSTE KLEINE WUNDER“

Ist das Baby auf der Welt, erhalten Eltern Ratschläge von allen Seiten. Doch stimmen die eigentlich noch?

Das ganz aktuelle Wissen steht oft nur in Fachpublikationen. Prof. Dr. Stefanie Höhl, Entwicklungspsychologin und zweifache Mutter, bringt euch leicht verständlich auf den neuesten Stand der Forschung.

Beltz, 25 Euro



„BABY FOOD BIBEL“

Für einen gelungenen Start in die bunte Welt der Ernährung: Eine Gesundheits- und eine Ernährungsberaterin verraten ihre besten Rezepte für kleine Feinschmecker ab sechs Monaten. Mit großem Ernährungsteil sowie zahlreichen Tipps und Tricks für eine vollwertige Ernährung für die ganze Familie.

Gerstenberg, 36 Euro

„ERSCHÖPFUNG“

Nicht erst seit der Pandemie leiden viele Menschen unter innerer Erschöpfung, fühlen sich leer, ausgepowert und antriebslos. Autor Dr. Corey Keyes erklärt anhand von vielen Beispielen, wie mit einfachen, aber wirkungsvollen Steps die Seele wieder aufblüht.

ZS Verlag, 24,99 Euro



„DREI JAHRE OHNE SCHLAF?“

Durchschlafen oder überhaupt mal etwas schlafen ist für (fast) alle Eltern ein Riesenthema. Expertin Katharina Meier-Batrakow unterstützt Familien dabei, in einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus zu kommen und individuelle Lösungen zu finden. Ein Muss für übermüdete Eltern.

Gräfe und Unzer, 19,99 Euro



Der Schwangerschaftskalender
für 10 wunderbare Monate

Schau, wie ich wachse!

**Monat für Monat:
So entwickelt sich das
Kind im Bauch**

- + wichtige Termine
- + Hebammen-Tipps
- + Baby-Steckbrief

Schwanger

Tipps

Erste Anzeichen einer Schwangerschaft können sein: empfindliche Brüste; Ekel bei Kaffee, Alkohol oder bestimmten Gerüchen; Übelkeit; Launenhaftigkeit; Heißhunger.

Der Streifen, der Paare glücklich macht

Viele Frauen erfahren durch den Schwangerschaftstest aus der Apotheke, dass sie ein Kind erwarten. Meist wird das auf dem Teststäbchen durch einen farbigen Streifen angezeigt. Aussagekräftig sind diese Heimtests nach dem Ausbleiben der Regel. Es gibt aber auch Frühtests, die schon einige Tage nach dem Eisprung angewendet werden können. Sie zeigen aber oft fälschlicherweise ein negatives Ergebnis. Deshalb lieber ein paar Tage warten, um die Nerven zu schonen!

*Der Farbstreifen verrät's:
Wir werden Eltern!*



WANN KOMMT UNSER KIND ZUR WELT?

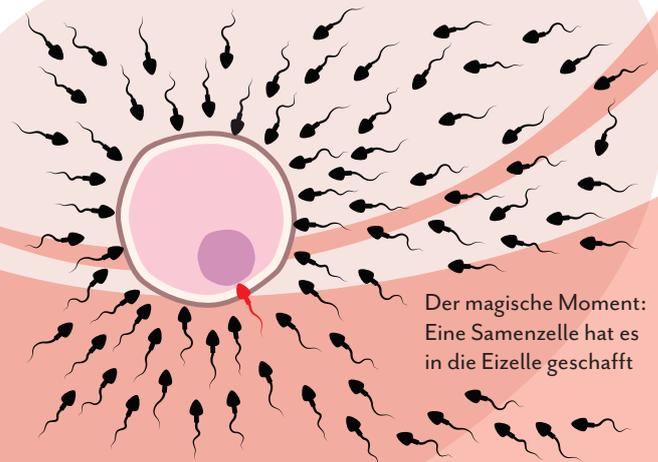
Das ist für euch die derzeit spannendste Frage überhaupt. Ein Baby wächst zehn Mondmonate (zehnmal 28 Tage) lang – deshalb ist unser Schwangerschaftskalender in zehn Monate mit jeweils vier Wochen eingeteilt. Faustregel zur Errechnung des Geburtstermins: erster Tag der letzten Periode plus 280 Tage.

Oder ihr benutzt die folgende Formel: erster Tag der letzten Blutung plus sieben Tage, minus drei Monate.
Zum Beispiel: Die letzte Blutung begann am 12. April, plus sieben Tage = 19. April. Minus drei Monate = 19. Januar.

Aber: Nur vier von 100 Babys kommen zum errechneten Termin auf die Welt! →

1. Monat

1. BIS 4. WOCHE



Der magische Moment:
Eine Spermienzelle hat es
in die Eizelle geschafft

So entsteht ein Baby

Nur die Fitteste kommt durch: Für die Spermienzelle ist der Weg zur Eizelle lang und hürdenreich. Von ein paar Hundert Millionen, die an den Start gehen, schaffen es nur ein paar Hundert bis in den Eileiter, wo das Ei schon wartet. Gelenkt werden die Spermienzellen dabei offenbar von Duftstoffen, die die Eizelle absetzt, um Spermienzellen anzulocken.

Sobald die erste Spermienzelle ihr Ziel erreicht und sich mit der Eizelle vereinigt hat, macht das Ei dicht. Die Schutzhülle, die es umgibt, wird für die anderen Spermien undurchdringlich. Jetzt steht fest, ob's ein Junge oder ein Mädchen wird: Bringt die Spermienzelle ein Y-Chromosom mit, entsteht ein Junge, trägt sie nur X-Chromosomen, wird's ein Mädchen.

Aus der Vereinigung von Ei und Spermienzelle entstehen durch Teilung immer neue Zellen.

Diese Zellkugel nistet sich etwa acht Tage nach der Empfängnis in der Gebärmutter schleimhaut ein. Drei Wochen nach der Befruchtung beginnen sich die Organe zu entwickeln. →

Tipps

Pst! Erzählt nicht gleich der ganzen Verwandtschaft, dass ihr schwanger seid, sondern behaltet euer süßes Geheimnis für euch, bis alles wirklich sicher ist!

PERIODE GEHT WEITER?

Ist gar nicht so selten. Bis zu 25 Prozent aller Schwangeren haben Blutungen, vor allem in den ersten drei, vier Monaten. Weil diese manchmal dann auftreten, wenn die Periode fällig wäre, merken die Frauen oft nicht, dass sie schwanger sind.

Sanfte Pflegeroutinen für dein Baby

HEBAMMEN
Nr.1*
EMPFEHLUNG

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 Bäumchen-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

2. Monat

5. BIS 8. WOCHE



SO WÄCHST EUER BABY

Wie aufregend: Das Herz eures Babys beginnt in der 5. Woche bereits zu schlagen – und ab der 8. Woche ist das auch im Ultraschall zu sehen! Es schlägt ungefähr doppelt so schnell wie euer Herz. Hände und Füße sind als Knospen angelegt, und das Baby macht erste unkontrollierte Bewegungen. Der vorläufige Kopf nimmt etwa die Hälfte der Körpergröße ein, und das Gehirn wächst rasant. Am Ende des zweiten Monats sind die wichtigsten inneren Organe angelegt.

ÜBELKEIT? DAS HILFT!

Langsam starten. Am besten mit einer Tasse Kräutertee und Zwieback oder Keksen im Bett. Den Tee könnt ihr schon abends in der Thermoskanne bereitstellen. Hebammen schwören auf Ingwer als Tee, Stäbchen oder Tabletten.

NICHT VERGESSEN!

Vermutlich steht in diesem Monat euer erster Vorsorgetermin beim Arzt an. Notiert euch vorher ein paar Dinge, nach denen er euch sicherlich fragen wird:

- der erste Tag der letzten Regel
- die normale Zyklusdauer
- frühere Geburten, Fehlgeburten, Krankheiten, Operationen
- falls ihr es wisst: der Tag der Zeugung
- Erbkrankheiten in der Familie
- wenn ihr schon einmal schwanger wart, nehmt bitte euren alten Mutterpass mit

Von nun an habt ihr bis einschließlich des achten Monats alle vier Wochen einen Vorsorgetermin, danach alle 14 Tage. Ihr könnt die Untersuchungen entweder beim Arzt oder bei der Hebamme oder bei beiden im Wechsel machen lassen – die Krankenkasse zahlt alle drei Modelle. Ultraschall-Untersuchungen sind aber nur beim Arzt möglich.

Glücksmoment: Ihr bekommt vom Arzt euren Mutterpass und habt es jetzt schwarz auf weiß, dass ihr schwanger seid!

3. Monat

9. BIS 12. WOCHE



Tipps

Dass ihr euch jetzt hin und wieder erschöpft fühlt, ist ganz normal: Euer Körper vollbringt gerade eine gigantische Leistung. Gönnst euch ab und zu eine Pause!

So wächst euer Baby

In eurem Bauch geht's rund, ohne dass ihr das merkt: Euer Baby bewegt sich ständig und schläft nur ein paar Stunden. Die Muskeln des Winzlings ziehen sich immer wieder zusammen. Das ist ein gutes Training für die Zeit „draußen“.

Die Organe sind alle an ihrem Platz, wenn auch noch klein und unreif.

Als erster Sinn entwickelt sich – ausgehend von der Mundregion – der Tastsinn. Das Baby kann jetzt bereits die Stirn runzeln und die Oberlippe nach oben ziehen. Gegen Ende des dritten Monats kann das Kleine schmecken.

Es trinkt jetzt regelmäßig von dem leicht süßlichen Fruchtwasser und macht Pipi.

HERZKLOPFEN-TERMIN

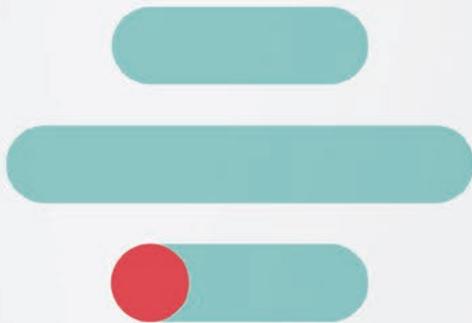
Wie aufregend: Die **erste Ultraschall-Untersuchung** steht an. Ihr könnt das Herz eures Babys schlagen sehen! →



HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN

NABELSCHNURBLUT
EINLAGERN

www.vita34.de



VITA34



4. Monat

13. BIS 16. WOCHE



So wächst euer Baby



Das Kleine ist jetzt schon sehr aktiv: Es nutzt den Platz, den es noch hat, für Turnübungen. Es rudert mit Armen und Beinen, schlägt Purzelbäume, ballt die Hand zur Faust und stärkt auf diese Weise seine Muskeln. Allmählich beginnt es auch, mit Hingabe an seinem Daumen zu nuckeln. Das verschafft ihm Wohlbehagen und trainiert gleichzeitig fürs spätere Saugen. Der Brustkorb hebt und senkt sich rhythmisch – das Kleine „atmet“, allerdings Fruchtwasser statt Luft. Sein Körper ist mit der weißen Käseschmiere bedeckt, und zarter Flaum wächst auf seiner Haut, der aber bis zur Geburt wieder nahezu verschwindet. Langsam beginnen die noch weichen, geleartigen Knorpel von innen heraus zu den Enden hin zu verknöchern. So können die Knochen an den Enden noch wachsen.

ZEIT FÜR NEUE JEANS

Nach und nach rundet sich euer Bäuchlein – kein Wunder, die Gebärmutter hat jetzt etwa die Größe eines Handballs erreicht. Da tut es gut, wenn der Hosensbund elastisch ist und nicht mehr einschneidet.

Wasser marsch! Am Abend sind eure Beine geschwollen, ihr passt nicht mehr in die Lieblingsschuhe, der Ehering drückt am Finger? Keine Sorge! Wassereinlagerungen sind in der Schwangerschaft ganz normal. Sie dienen dem Körper als Flüssigkeitsreserve – auch schon im Hinblick auf die Stillzeit. Kämpft möglichst nicht mit Reistagen oder Entwässerungsmitteln dagegen an, sondern legt so oft wie möglich die Beine hoch und ruht euch aus. Wasser – sei es in der Badewanne oder im Schwimmbad – tut jetzt gut: Durch den Druck von außen wird das Gewebwasser in die Gefäße zurückgedrückt und ausgeschieden. Ihr werdet feststellen, dass ihr danach häufiger zur Toilette müsst. Ödeme können aber auch ein Warnzeichen für eine beginnende Präeklampsie sein – sprecht auf jeden Fall euren Arzt darauf an!

5. Monat

17. BIS 20. WOCHE



So wächst euer Baby



Ohren, Nase, Mund und Augen sind jetzt schon am richtigen Platz – das Gesicht des Kleinen zeigt bereits deutlich seine Züge. Auch die Zahnleisten für die Milchzähne werden nun im Kiefer angelegt. Auf seinem Kopf erscheinen schon die ersten Haare. Das Ungeborene beginnt zu hören. Zunächst einmal nimmt es vor allem Mamas Herzschlag und ihre Darmgeräusche sowie das Rauschen des Bluts in der Plazenta wahr. Später zuckt es dann erschreckt zusammen, wenn es von draußen laute Geräusche hört. Sein Herzschlag ist jetzt schon so laut, dass man ihn mit einem Hörrohr oder Stethoskop von außen hören kann. Und wie spannend: Das unverwechselbare Linienmuster an Babys winzigen Fingern entsteht.

HALBZEIT

Bergfest – ihr habt die halbe Schwangerschaft schon hinter euch! Vielleicht habt ihr ja jede Menge Urlaub und wollt noch einmal mit eurem Partner unbeschwert verreisen? Nur zu, jetzt ist der ideale Zeitpunkt dafür. Auch Fliegen ist bis zur 34. Schwangerschaftswoche erlaubt – danach nehmen die Fluggesellschaften euch unter Umständen nicht mehr mit. Flüge bis zu vier Stunden Dauer sind okay. Sind sie länger, kann es für die Venen problematisch werden. Lasst euch einen Gangplatz geben, damit ihr die Beine ausstrecken könnt. Und vergesst nicht, genug zu trinken.

Tipps



Schwangere müssen nicht für zwei essen, aber sie sollten doppelt so gut essen. Vor allem Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß brauchen sie ab dem 4. Monat vermehrt.

6. Monat

21. BIS 24. WOCHE



7. Monat

25. BIS 28. WOCHE



So wächst euer Baby

Euer Baby nuckelt jetzt voller Lust und Hingabe am Daumen, und es trinkt reichlich Fruchtwasser. Manchmal verschluckt es sich daran und bekommt Schluckauf – das fühlt ihr als regelmäßiges Stupsen unter der Bauchdecke. Seine winzigen Finger- und Zehennägel bilden sich jetzt aus.



JUNGE ODER MÄDCHEN

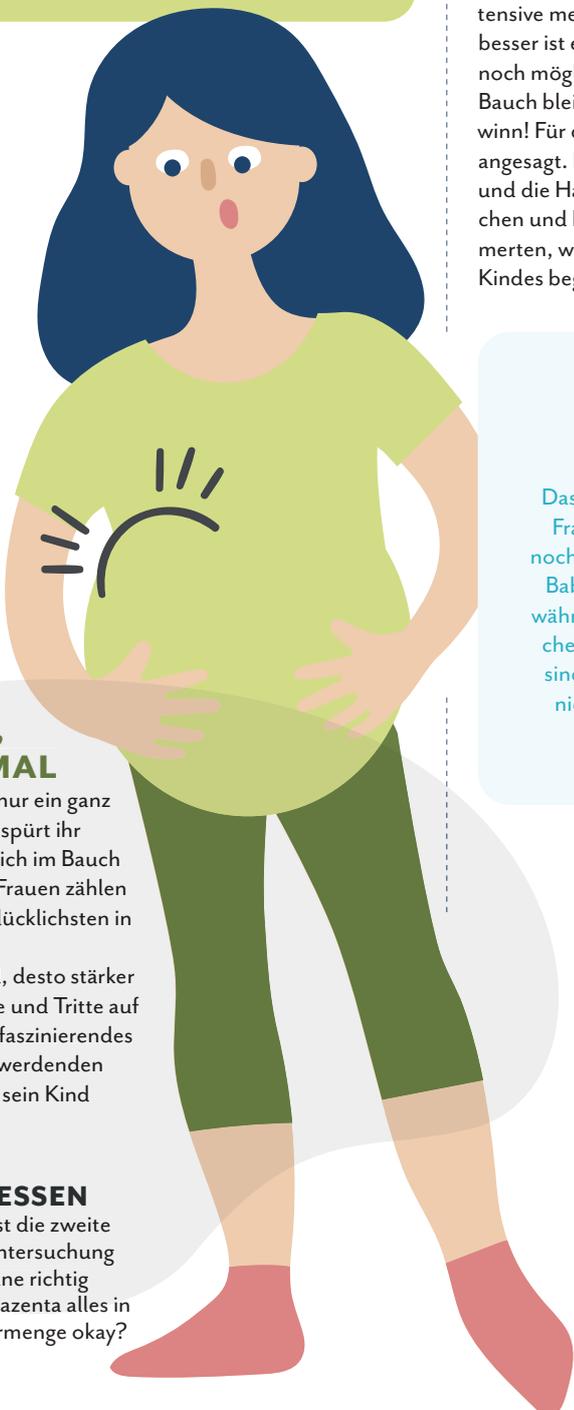
Die Geschlechtsorgane entstehen, und vielleicht kann euer Arzt beim Ultraschall erkennen, ob es ein Junge oder Mädchen wird. Sicher ist das jetzt noch nicht – sagt dem Arzt, ob ihr euch bei der Geburt überraschen lassen wollt.

HALLO, PAPA, FÜHL DOCH MAL

Zunächst ist es vielleicht nur ein ganz zarter Stupsen, aber bald spürt ihr deutlich, wie euer Baby sich im Bauch bewegt. Für die meisten Frauen zählen diese Momente zu den glücklichsten in der Schwangerschaft! Je kräftiger das Baby wird, desto stärker zeichnen sich seine Stöße und Tritte auf der Bauchdecke ab – ein faszinierendes Schauspiel auch für den werdenden Papa, der erstmals selbst sein Kind spüren kann.

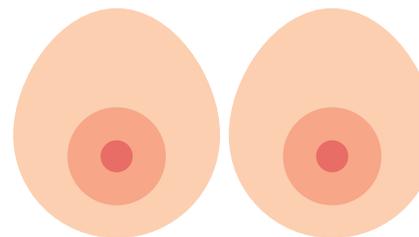
NICHT VERGESSEN

Nach der 20. Woche ist die zweite reguläre Ultraschall-Untersuchung fällig: Sind alle Organe richtig entwickelt? Ist mit der Plazenta alles in Ordnung? Fruchtwassermenge okay?



So wächst euer Baby

Für viele Schwangere ist es eine Beruhigung: Wenn das Baby jetzt käme, hätte es schon eine Überlebenschance. Doch es bräuchte ganz intensive medizinische Betreuung. Viel besser ist es also, wenn das Kleine noch möglichst lange in eurem Bauch bleibt. Jede Woche ist ein Gewinn! Für das Baby ist jetzt Wachsen angesagt. Es legt Fettreserven an, und die Haut, durch die bisher Knochen und Blutgefäße durchschimmerten, wird dicker. Die Lungen des Kindes beginnen zu reifen.



Tipps

Wenn ihr euren Busen aufs Stillen vorbereiten wollt, könnt ihr öfter mal kurze Luftbäder nehmen, ohne BH gehen und außerdem die Brust regelmäßig eincremen oder einölen.

Let's talk about Sex

Das Thema Erotik beschäftigt in der Schwangerschaft viele Paare. Frauen fragen sich, ob sie mit ihren Rundungen für den Partner noch attraktiv sind. Männer fürchten, beim Geschlechtsverkehr das Baby zu verletzen. Redet offen über eure Ängste! Erlaubt ist Sex während der gesamten Schwangerschaft. Das Baby ist in seiner weichen, mit Fruchtwasser gefüllten Höhle gut geschützt. Allerdings sind jetzt Stellungen besser, bei denen das Gewicht des Partners nicht auf dem Babybauch liegt. Tabu ist Sex, wenn anhaltende Blutungen aufgetreten sind oder eine Frühgeburt droht.



Spitzer Bauch – ein Bub

Der Spruch „Spitzer Bauch – es wird ein Junge, runder Bauch – ein Mädchen“ gehört in die Mythen-Mottenkiste. Die Form des Bauches hat nichts mit dem Geschlecht zu tun, sondern sie ist abhängig von der Statur der werdenden Mutter, von ihrem Bindegewebe und davon, wie das Baby im Bauch sitzt. →

8. Monat

29. BIS 32. WOCHE



So wächst euer Baby

Wenn ihr jetzt ins Licht geht, wird es auch in eurem Bauch etwas heller, und euer Kleines blinzelt – es hat die Augen geöffnet. Im Bauch wird es jetzt allmählich eng. Viele Kinder haben deshalb schon ihre Geburtsposition eingenommen. Wenn nicht, ist das auch kein Grund zur Sorge: Bis zur 36. Woche hat euer Baby noch Platz genug, sich zu drehen.

Geht's schon los?

Vermutlich spürt ihr hin und wieder, dass euer Bauch für kurze Zeit hart wird. Damit übt die Gebärmutter für die Geburt. Bis zu fünf Wehen pro Stunde gelten als normal und sind kein Grund zur Beunruhigung. Wenn es mehr werden, solltet ihr zum Arzt gehen. Um vorzeitige Wehen zu vermeiden, setzen immer mehr Ärzte und Hebammen neben Ruhe und Verwöhnprogramm für die Mama auch auf seelische Betreuung. Denn oft steckt hinter vorzeitigen Wehen weniger eine körperliche Überanstrengung als die Ängste und Nöte der Schwangeren. Dann hilft ein Gespräch mit einer einfühlsamen Hebamme oder Geburtshelferin.

Sing mir was vor!

Die meisten Mütter halten jetzt intuitiv Zwiesprache mit ihrem Baby. Das Kleine genießt es, Mamas und Papas Stimme zu hören, wenn sie mit ihm reden oder ein Lied vorsingen. Viele Eltern haben die Erfahrung gemacht, dass ihr Baby sich nach der Geburt leichter beruhigen lässt, wenn sie ihm ein Lied vorsingen, das es während der Schwangerschaft regelmäßig zu hören bekam. Wenn ihr den Babybauch jetzt streichelt, kann es passieren, dass das Kleine sich den Bewegungen eurer Hand anpasst und ihr folgt.

STRICH UNTERM NABEL

Auf eurem Bauch ist eine senkrechte braune Linie unterm Nabel aufgetaucht? Keine Sorge, die ist harmlos! Sie entsteht, weil der Körper mehr Melanin produziert, und verschwindet nach der Geburt.

Tipps

Organisiert euch jetzt schon Hilfe für die ersten Tage nach der Geburt. Auch wenn der Mann Urlaub hat: Ihr braucht viel Zeit für euch, um als Familie zusammenzuwachsen.

9. Monat

33. BIS 36. WOCHE



BEIM KINDERARZT IN GUTEN HÄNDEN

Schaut euch jetzt schon nach einem guten Kinderarzt um. Das gilt vor allem, wenn ihr kurz nach der Geburt die Klinik verlassen wollt. Die zweite Vorsorgeuntersuchung ist zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag fällig. Hört euch bei anderen Eltern um, welchen Kinderarzt in eurer Nähe sie empfehlen. Am besten vergewissert ihr euch mit einem Anruf in der Praxis, dass er um euren Entbindungstermin herum nicht gerade Urlaub macht.

NICHT VERGESSEN

Höchste Zeit, sich eine Klinik für die Geburt zu suchen. Die meisten bieten inzwischen Info-Abende für werdende Eltern an.

Juckt der Bauch?

Bitte nicht kratzen! Die Haut ist jetzt extrem empfindlich und kann sich leicht entzünden. Tipp: mit einer reichhaltigen Creme frisch aus dem Kühlschrank pflegen – das lindert den Juckreiz noch besser.

Tipps

So langsam sollte Babys Erstausrüstung komplett sein. Und denkt auch daran, euren Koffer für die Klinik zu packen und griffbereit ins Schlafzimmer zu stellen.

So wächst euer Baby

Das Baby rüstet sich fürs Leben außerhalb des Mutterleibs. Es hat noch einmal tüchtig an Gewicht zu- und Fettreserven angelegt. Ein erster Schlaf-Wach-Rhythmus von jeweils 40 Minuten bildet sich heraus. Diesen Rhythmus behält das Kleine auch nach der Geburt vorerst bei. Die meisten Kinder liegen jetzt schon in der richtigen Startposition mit angezogenen Beinen und verschränkten Armen im Bauch ihrer Mama.



10. Monat

37. BIS 40. WOCHE

So wächst euer Baby

Jetzt ist euer Baby bereit für den ersten Atemzug draußen in der neuen Welt. Alle lebenswichtigen Funktionen sind bereit.

Im Gehirn warten mehr als 100 Milliarden Zellen darauf, vernetzt zu werden – das geschieht durch die Erfahrungen, die euer Kleines nach seiner Geburt macht. Noch schützt die sogenannte Käseschmiere die zarte Babyhaut.

Kleine Stärkung nicht vergessen

Eine Geburt kann ganz schön lange dauern! Pakt deshalb einen kleinen Snack zur Stärkung ein. Gut geeignet sind:

- Tee, mit Traubenzucker gesüßt
 - Trinkjoghurt
 - Bananen
 - Müsliriegel



Wie spät ist zu spät?

Pünktlich zum Termin kommen nur die allerwenigsten Babys auf die Welt. Wenn die Geburt zwischen der 40. und der 42. Woche noch nicht losgeht, sprechen die Ärzte von einer „Terminüberschreitung“, danach von Übertragung. Aber keine Sorge, das passiert nur in einem Prozent aller Schwangerschaften.

Wann geht es los?

Das Signal zur Geburt gibt euer Kind. Experten vermuten, dass es Informationen darüber sammelt, ob alle Organe reif sind. Wenn ja, schüttet es Hormone aus, die wiederum im Körper der Mutter wehenfördernde Hormone aktivieren. Dann spürt ihr ein Ziehen im Rücken, das immer stärker wird, oder ein Gefühl, als würde euer Bauch von einem starken Gummiband zusammengezogen. Wenn ihr unsicher seid, ob es sich um echte Wehen handelt:

Nehmt ein warmes Bad. Falsche Wehen hören dadurch auf, echte werden stärker.

Ihr erkennt Geburtswehen auch daran, dass sie wie eine Welle

kommen und sich anfühlen, „als ob die Rückenmuskeln wie Kaugummi gezogen werden“.

Faustregel: Wenn die Wehen alle fünf Minuten kommen, wird es Zeit, sich auf den Weg zur Klinik zu machen.

Diese Regel gilt aber nur bedingt, denn jede Geburt verläuft anders.

Manche Kinder haben es eilig, andere lassen sich mehr Zeit. Außerdem hängt es von dem Verkehr, der Entfernung zur Klinik und dem Wetter ab, wie lange ihr für den Weg braucht. Vertraut auf euer Gefühl und brecht auf, wenn ihr unruhig werdet. ♥



Komm Baby, aber nicht zu früh

Die Anzahl der Frühgeburten nimmt zu. Was werdende Eltern tun können, um ihr Kind termingerecht zur Welt zu bringen, sagen wir euch hier



Es gibt viele Gründe, weshalb es in den letzten Jahrzehnten mehr Frühchen gab als noch vor 30 Jahren. Als Frühchen werden die Säuglinge bezeichnet, die vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche (SSW) auf die Welt kommen. Je früher es geschieht, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind mit Behinderungen geboren wird oder sogar stirbt. Besonders kritisch ist dabei die Lungenreife, die oft erst zwei bis drei Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin abgeschlossen ist.

Tschüs, Zigarette

Um einer Frühgeburt vorzubeugen, sollten die Eltern – vor allem die werdende Mutter – möglichst schon vor der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufhören. Das Nervengift Nikotin verengt die Adern der Mutter und sorgt für eine Unterversorgung des Ungeborenen im Mutterleib. Außerdem wirkt Nikotin wehenfördernd und kann so zu einer Frühgeburt führen.

Weitere Risiken

Auch Mehrlingsschwangerschaften, ein verkürzter Gebärmutterhals, ein höheres Alter der Mutter und starkes Übergewicht führen mitunter zu einer Frühgeburt. Scheideninfektionen verlaufen häufig unbemerkt. Doch tatsächlich werden zwei Drittel aller Frühgeburten durch solche aufsteigenden Genitalinfektionen der Mutter ausgelöst. Ein pH-Selbsttest hilft in der Schwangerschaft bei der Früherkennung, sodass der Gynäkologe eine Infektion rechtzeitig behandeln kann. Optimalerweise kontrollieren Schwangere daher ihren pH-Wert zwischen der 12. und 32. Schwangerschaftswoche zweimal wöchentlich selbst.

Selbst testen – schnell behandeln

Im Scheidenbereich sorgen normalerweise ausreichend vorhandene Milchsäurebakterien für ein saures Milieu. Dieses Milieu gewährleistet die Abwehr von Bakterien, Viren und Pilzen. Ist das Immunsystem jedoch geschwächt, haben krankhafte Keime leichtes Spiel, und der pH-Wert verändert sich. Normalerweise liegt er zwischen 4,0 und 4,4. Steigt er jedoch aufgrund von krankhaften Keimen und dadurch weniger vorhandenen Milchsäurebakterien auf einen Wert von über 4,4 an und bleibt für mehrere Stunden so hoch,

solltet ihr euch schnellstmöglich an euren Frauenarzt bzw. an eure Frauenärztin wenden. Diese(r) behandelt Scheideninfektionen schon im Vorstadium, sodass es gar nicht erst zu Komplikationen kommt. Und euer Baby hat die besten Chancen, termingerecht das Licht der Welt zu erblicken. ♥

ALKOHOL IN DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Studie der Universität Wien aus 2022 zeigt sehr deutlich, dass bereits ein geringer Alkoholkonsum zu strukturellen Veränderungen in der Gehirnentwicklung und einer verzögerten Gehirnreifung bei Embryos führen kann. Wir wissen aber auch, dass die inneren Organe des Kindes durch Alkohol in der Schwangerschaft in Mitleidenschaft gezogen werden können. So sind bereits im frühen Stadium der Embryo-Entwicklung Herzfehler und Auffälligkeiten im Bereich der Harnwege der betroffenen Kinder häufige durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft hervorgerufene Defekte. Auch ein zu geringes Geburtsgewicht, Schäden des zentralen Nervensystems, eine nicht vollständige Ausbildung von Gliedmaßen sowie ein Minderwuchs können die Folge eines übermäßigen Alkoholgenusses in der Schwangerschaft sein. Im schlimmsten Falle kann es gar zu einer Fehlgeburt kommen.

Da aufgrund individueller genetischer Voraussetzungen keine Grenzwerte festgelegt werden können, ab welchen Mengen sich Alkohol negativ auf das ungeborene Kind auswirkt, sollte man nicht nur auf den regelmäßigen bewussten Alkoholgenuss verzichten, sondern auch bei Mahlzeiten und deren Komponenten und Inhaltsstoffen stets genau hinschauen. Denn auch beispielsweise Weißweinsöße, natürlich Pralinen oder ebenso manche Medikamente enthalten oft Alkohole.



5 Dinge, die ihr vorher über das Wochenbett wissen solltet

Wir haben eine Liste über mögliche Phänomene zusammengestellt, die euch mitunter nach der Geburt begegnen könnten. Vielleicht hilft euch diese Liste, damit ihr schon vorher wisst: Das ist alles völlig normal.

Ihr seht noch immer ziemlich schwanger aus

Ja, das Baby ist zwar aus dem Bauch raus, aber der Bauch ist noch da. Wie ausgeprägt euer Umfang noch ist, kann euch natürlich niemand vorher sagen. Aber auf einer Wochenbettstation die schwangeren von den frischentbundenen Frauen zu unterscheiden ist mitunter nicht ganz leicht. Euer Körper verändert sich und wächst fast zehn Monate, da ist es nur logisch, dass der Bauch ein bisschen Zeit braucht, bis er wieder „normal“ aussieht.

Die Gebärmutter ist ein Muskel, der eine enorme Leistung – wie der Rest eu-

res Körpers – vollbracht hat. Packt also in eure Kliniktasche eine Umstandsjeans anstelle einer normalen Hose ein, denn diese wird mit eurem Restbauch deutlich gemütlicher zu tragen sein.

Ihr schwitzt auch nach der Geburt

Egal ob Sommer oder Winter, ihr schwitzt nach der Geburt ähnlich wie bei dem Kraftakt an sich. Natürlich sind hier die Übeltäter die Hormone. Macht euch also keine Gedanken, wenn ihr nachts auch mal ein Shirt wechseln müsst, das ist völlig normal. Es ergibt durchaus Sinn, ein paar T-Shirts mehr

mit ins Krankenhaus zu nehmen, falls euch diese Attacken heimsuchen.

Ihr entwickelt neue Ängste und Sorgen

Dass ihr um euer Baby besorgt seid, ist natürlich ein Teil eures Mutterinstinkts. Viele Mütter beschreiben, dass es die große Verantwortung ist, die ein Baby so mit sich bringt. Bei anderen ist es einfach die Sorge, etwas falsch zu machen und dem Baby zu schaden. Bei einigen Müttern führt es auch dazu, dass sie sich irre Szenarien ausmalen, was alles passieren könnte.

Diese ganzen neuen Ängste und Sorgen sind völlig normal und gehören einfach dazu. Ihr wachst in eure Aufgabe als Mutter hinein und lernt mit der Zeit, mit euren Ängsten und Sorgen um euer Kind umzugehen.

Ihr müsst in den ersten Wochen oft weinen

Schon während der Schwangerschaft fällt es vielen werdenden Müttern schwer, Nachrichten über leidende Kinder zu sehen oder auch Werbespots mit niedlichen Welpen anzuschauen, ohne dabei emotional zu werden. Und diese Gefühlsausbrüche werden nach der Geburt bei vielen Müttern noch extremer. Ihr werdet in den verschiedensten Situationen sehr emotional reagieren. Ob schöne oder traurige Dinge – ihr reagiert jetzt einfach etwas intensiver als vor der Schwangerschaft und der Geburt eures Kindes. Viele frischgeborene Mamas gucken ihr Baby an und müssen vor Freude weinen, weil sie ihr Glück gar nicht fassen können. Lasst die Tränen einfach fließen, denn so ist es völlig normal. Keiner wird euch das übel nehmen oder euch als „schwach“ ansehen. Ihr habt gerade einen kleinen Menschen geboren – somit könnt ihr gar keine schwache Frau sein!

Ihr liebt euer Kind mehr, als ihr es euch vorstellen könnt

Natürlich liebt ihr euer Baby schon während der fortschreitenden Schwangerschaft, ohne es in den ganzen Monaten gesehen zu haben. Aber nichts ist so wundervoll und unbeschreiblich wie das, was ihr in der Sekunde der Geburt fühlt. Wenn ihr euer Baby das erste Mal hört, es auf euch liegt und ihr es endlich sehen könnt, überkommt euch bedingungslose und niemals endende Liebe – bei jeder Geburt wieder. Diese Liebe spürt ihr in jeder Pore eures Körpers. Das ist Mutterliebe. Denn die Geburt ist das einzige Blind Date, bei dem ihr auf jeden Fall die Liebe eures Lebens kennenlernt. ♥

ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

frei
öl®

ENTWICKELT
VON MAMAS
FÜR MAMAS

frei öl® bietet dir die perfekte Pflege rund um die Schwangerschaft



MassageÖl für Schwangere
Bei **100%**
der Probanden hat sich die
Elastizität der Haut erhöht.
(nach 4 Wochen)



FÜR ZARTE
BABYHAUT:
BabyÖl

♥
Aus Liebe zu Deiner
gesunden Haut.

freiöl.com

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.



nur
59€

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



Namuk's Seon Rucksack
Mit 6L perfekt für Kitakinder.
Mit reflektierenden Details versehen
und komplett wasserdicht.



 namuk



Starkes Buchpaket

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



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

Kuschelige Wärme mit Warmies®

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



warmies®
WÄRME MIT GEFÜHL

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.

sigikid
FIRST CLASS FOR KIDS



Zahlenzug

Zug um Zug: Mit diesem Set von Lego-Duplo lernen die Kleinen das Zählen spielerisch und im Handumdrehen!



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



Schön schwanger

Allein die Nachricht, dass sie schwanger sind, lässt viele Frauen strahlen. Ein bisschen Pflege, Sport und Wellness sind trotzdem prima. Wir hätten da ein paar Ideen für euch.



Wellness mit Bauch: Was tut mir jetzt gut?

Oberstes Schwangeren-Wohlfühl-Gebot: Lasst es euch gut gehen. Fahrt einen Gang runter – im Job und privat. Gut möglich, dass ihr in den ersten Schwangerschaftswochen müder seid als sonst. Vielleicht ist euch auch immer mal wieder morgens übel. Das ist jetzt einfach so. Und rechtfertigt, dass ihr euch nach Feierabend aufs Sofa legt (Beine hoch!) und euch verwöhnen lasst. Ansonsten gilt: Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Tut, was euch Spaß macht: spazieren gehen oder lecker essen. Wenn ihr es langsam angehen lasst und auf euren Bauch hört, könnt ihr nicht viel falsch machen.



Wie kann ich meinen Busen verwöhnen?

Wegen der hormonellen Umstellung wachsen eure Brüste und brauchen Unterstützung: einen festen, bequem sitzenden BH mit breiten Trägern. Es gibt superschicke Umstands-BHs. Weil Brüste anfällig sind für Schwangerschaftsstreifen, heißt die oberste Devise jetzt: cremen, cremen, cremen. Wir sind sicher: Ihr findet jemanden, der euch dabei hilft.



Mein Bauch juckt

Das ist eine Reaktion auf die Dehnung der Haut. Cremt euren Bauch mit pflegenden Ölen oder Lotionen ein. Kühlend wirken Produkte mit anti-entzündlichen Inhaltsstoffen wie Zink, Dexpanthenol oder Menthol. Auch Bäder mit Meersalz tun jetzt gut. Und: Greift morgens zu bequemer, luftiger Kleidung, die nicht auf der Haut reibt.



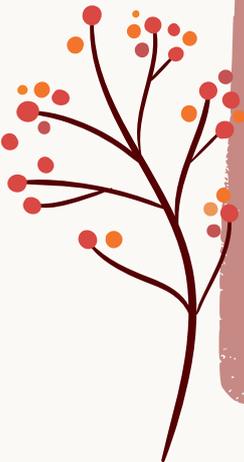
Schadet Haarfärben meinem Baby?

Da sind sich die Experten leider nicht einig. Unser Vorschlag: Verzichtet vor allem im ersten Drittel auf Chemie am Kopf. Weil sich scheußlich fühlen auch keine Lösung ist, finden wir: Pflanzenfarben und Foliensträhnen sind danach eine prima Alternative.



Stimmt es, dass mein Haar jetzt mehr Fülle bekommt?

Aber hallo! Der erhöhte Östrogenspiegel bremst den Haarausfall, das Haar wirkt voller und glänzt mehr. Regelmäßige Kuren, passend zur Haarstruktur, verhindern spröde Spitzen.



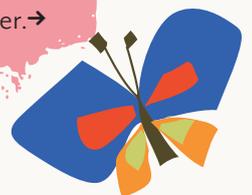
Welcher Sport ist jetzt perfekt?

Highlights für werdende Mütter sind sanfte Ausdauersportarten, die den Kreislauf trainieren. Nordic Walking, Radfahren, Yoga, Pilates und Schwimmen zum Beispiel. Aber bitte in Maßen: Ihr solltet euch beim Training entspannt unterhalten können. Wenn ihr nur noch durch den Mund atmet, ist der Puls zu hoch und auch der Körper oft überhitzt.



Und was lasse ich nun besser?

- Reiten, Skifahren, Klettern, Volleyball, um nur einige Sportarten zu nennen, die mit Sturz- und Verletzungsrisiken verbunden sind.
- Bauchmuskelübungen wie Sit-ups; sie können den Beckenboden belasten.
- Im letzten Drittel: Bitte nicht mehr Joggen. Das belastet den Beckenboden und den Bereich um die Gebärmutter. →





Ihr seid nicht allein:

Bis zu 80 % der werdenden Mütter bekommen Dehnungsstreifen. Ganz verhindern lässt sich das nicht immer (schuld ist ein schwaches Bindegewebe), aber man kann vorbeugend ein bisschen was tun: Wechselduschen und kreisende Bürstenmassagen unterm Wasserstrahl sind prima. Danach die Haut gut mit einem Schwangerschaftsöl oder einer Lotion eincremen. Und der Bauch freut sich über eine Zupfmassage: ein Stück Haut mit Daumen und Zeigefinger hochziehen, leicht kneten und wieder loslassen. In den letzten Wochen vor der Geburt damit aufhören, da kann die Massage Wehen auslösen.



Sauna mit Babybauch?

Hier gilt die Regel: Wer daran gewöhnt ist, darf gerne weitermachen. Wer bislang nur selten bei hohen Temperaturen geschwitzt hat, startet besser erst nach der Geburt damit.

Einen Kaiserschnitt wegturnen?



Das Risiko eines Kaiserschnitts können Schwangere durch Sport verringern, ergab eine Studie aus den USA: Frauen, die während der Schwangerschaft in Maßen Sport getrieben haben, hatten deutlich seltener einen Kaiserschnitt.



Sonnenschutz?

Unbedingt! Durch die Hormonumstellung ist die Haut viel lichtempfindlicher. Das hilft: ein Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30) und ein Hut mit breiter Krempe. Oder ihr bleibt gleich im Schatten und mogelt mit Bräunungspuder.



Was hilft bei müden, schweren Beinen?

Die High Heels in den Schrank stellen und stattdessen die Beine hochlegen, wann immer es geht. Wechselduschen und Wassertreten (im See, Freibad oder mit einer rutschsicheren Unterlage daheim in der Badewanne) machen müde Beine fit. Für unterwegs gibt's kühlende Gels mit ätherischen Ölen wie Minze, Thymian, Rosmarin oder Lavendel.



Vorsicht bei Gewichten

Schwangere sollten schwere Dinge in den nächsten Monaten besser nicht heben. Also keine Mineralwasserkästen, Umzugskartons und Mülltüten tragen. Gilt zum Glück nicht für Schuhe und Schokolade.

Darf ich auch weiterhin baden?



Unbedingt, das ist doch sooo entspannend. Besser aber, ihr bleibt nicht länger als 20 Minuten in der Wanne und kontrolliert die Temperatur: 36 bis 38 Grad sind perfekt. Frauen, die sehr niedrigen Blutdruck haben, unter vorzeitigen Wehen, Krampfadern oder Hämorrhiden leiden, sollten jedoch besser duschen.

Wo ist mein Beckenboden?



Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe, die das Becken nach unten abschließt und in der Schwangerschaft besonders beansprucht wird. Je größer das Baby, desto mehr Gewicht lastet auf dem Beckenboden. Während der Geburt werden die Muskeln dann extrem gedehnt. Wie kann ich ihn spüren? Spannt die Muskeln um die Scheide so an, als wolltet ihr den Urin zurückhalten.

Und vorab trainieren?

Zum Beispiel mit der „Fahrstuhlübung“: Stellt euch euren Beckenboden als Aufzug vor, der in verschiedene Stockwerke fährt: Wenn ihr die Muskeln anspannt, steht er im ersten Stock. Dort macht er eine kurze Pause. Spannt ihr den Beckenboden erneut an, landet ihr im zweiten Stock. Und so weiter. Beim Hinunterfahren legt ihr wieder in jedem Stockwerk einen Halt ein. Zum Schluss entspannt ihr die Muskeln im Erdgeschoss.

Schwitzen in der Schwangerschaft



Seit ich schwanger bin, schwitze ich sehr schnell. Was erfrischt? Duscht lieber lauwarm statt kalt, damit kühlt der Körper effektiver ab. Ein nasses Handtuch auf Gesicht und Nacken bringt zwischendurch einen Frischekick. Super für unterwegs sind Thermalwasser-Sprays fürs Gesicht (im Külschrank lagern). Und vergesst das Trinken nicht: Zwei bis drei Liter am Tag sind optimal. Gute Durstlöscher sind Wasser, Saftschorlen und ungesüßte Kräutertees. Besonders erfrischend ist Pfefferminztee. Er kühlt den Körper von innen und fördert gleich noch die Verdauung. ♥



Doppelt so gut statt doppelt so viel

Heute, morgen, immer: Das Baby profitiert ein Leben lang davon, wenn sich seine Mama in der Schwangerschaft gesund ernährt

Es ist wie ein Wunder: Erst ist da ein winziger Punkt, der bald zu pulsieren beginnt – das Herz fängt an zu schlagen. Im Laufe der nächsten Wochen und Monate bilden sich dann aus der Zellkugel Organe, Nervenstränge, das Gehirn, Knochen, Muskeln. In den ersten 1000 Tagen nach der Befruchtung nimmt das Baby das 40-Millionenfache seines Gewichtes zu! Und was es für diese rasante Entwicklung braucht, bekommt es von seiner Mama. Damit das gut klappt, ist gesundes Essen das A und O. Das gilt schon, wenn das Baby noch in Mamas Bauch liegt. „Eine ausgewogene Ernährung der Mutter wirkt sich nicht nur in der Schwangerschaft, sondern bis ins Erwachsenenalter positiv auf das Kind aus“, sagt der Kinderarzt und Ernährungsexperte Professor Dr. Berthold Koletzko aus München. „Und zwar in allen Bereichen, ob es nun die Knochenbildung betrifft, das Nervensystem oder die Entwicklung des Gehirns.“ Sogar das Allergie-Risiko des Kindes kann durch

eine abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft gesenkt werden. Gesund essen ist eigentlich ganz einfach. Bis auf wenige Ausnahmen gilt für werdende Mütter das, was die Ernährungsexperten uns allen raten: viel und oft Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte essen, in Maßen tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch und nur ab und zu Fettiges und Süßes.

Dazu viel trinken (mindestens 1,5 Liter am Tag), am besten Wasser, Kräuter- und Früchtetee oder dünne Saftschorlen.

Was Schwangere brauchen

Nährstoffe – und davon viele, von einigen deutlich mehr als vor der Schwangerschaft. Deshalb ist es besonders wichtig, auf die Qualität der Ernährung zu achten. Vitamine und Spurenelemente helfen der werdenden Mutter, fit zu bleiben. Und beim Baby tragen sie dazu bei, dass es sich gut entwickelt. Besonders der Bedarf an Jod, Folat, Zink, Vitamin A und B 6 steigt jetzt deutlich an, der Eisenbedarf verdoppelt sich sogar. Genau diese Nährstoffe nehmen Schwangere zu sich, wenn sie sich an unserem Plan auf Seite 28 orientieren. Vollkornprodukte enthalten nicht nur Eisen, Zink und Folat, sondern auch Ballaststoffe. In Fleisch und Fisch stecken viel Eisen und Zink, in grünen Gemüsesorten, Kohl und Beeren ebenfalls Eisen und Folat. Au-

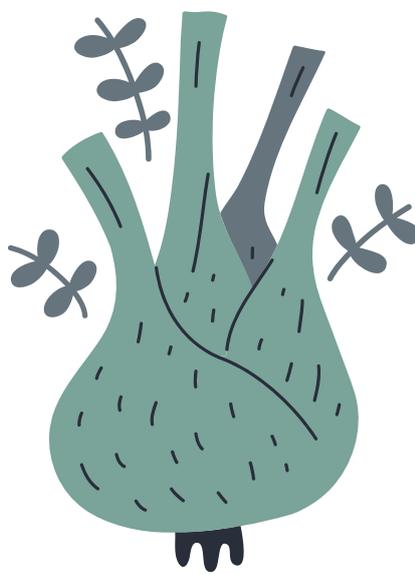


ßerdem: jodiertes Speisesalz verwenden und jodhaltigen Seefisch essen. Milch und Milchprodukte, am besten fettarm, kalziumreiches Mineralwasser, Hülsenfrüchte und Nüsse versorgen die Schwangere und ihr Kind mit Kalzium, das für Babys Knochenaufbau benötigt wird.

Diese Abkürzung sollten Schwangere kennen: DHA (Docosahexaensäure). Von dieser Omega-3-Fettsäure empfiehlt Professor Koletzko werdenden Müttern 200 mg pro Tag. Dafür müsste zweimal pro Woche Seefisch auf dem Speiseplan stehen, einmal davon fettreicher wie Makrele, Hering, Sardine oder Lachs. Studien haben gezeigt, dass sich DHA in vielerlei Hinsicht positiv auf das Kind auswirkt, zum Beispiel auf die Sehleistung, die Intelligenz, das Wachstum. Die Schwangerschaft kann dadurch sogar um ein paar Tage verlängert werden.

Was Schwangere nicht brauchen:

Extra-Kalorien. Nicht für zwei essen, sondern für zwei denken – lautet jetzt die Formel. Im Optimalfall zeigt die Waage am Ende der Schwangerschaft zwischen zehn und 16 Kilo mehr. Nimmt die Mutter zu stark zu, kann sich das auch aufs Kind auswirken. Zum Beispiel neigt es später eher zu Übergewicht, auch das Diabetes-Risiko ist erhöht. Etwa zehn Prozent Kalorien benötigt die werdende Mama am Tag zusätzlich, das sind rund 250 Kalorien. Die stecken schon in einem Teller Gemüsesuppe mit Nu-



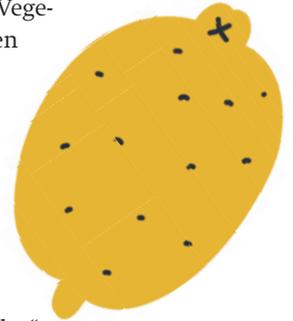
deln oder einer Scheibe Vollkornbrot mit einer Scheibe Käse sowie einer Tomate drauf. Zum Vergleich: Ein Cornetto-Nuss-Eis hat 310 Kalorien.

Sinnvoll die Nahrung ergänzen

Trotz aller Bemühungen reicht eine bewusste Ernährung einfach nicht aus, um den Bedarf an bestimmten Nährstoffen zu decken. Vor allem bei Jod und Folsäure ist eine zusätzliche Zufuhr zu Beginn der Schwangerschaft sinnvoll. Experten empfehlen, täglich ein Präparat mit 400 Mikrogramm Folsäure und eines mit 100 bis 150 Mikrogramm Jod einzunehmen. Allerdings sind die Kapseln eine Ergänzung, kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, betont Prof. Dr. Koletzko. Er rät, mit dem Frauenarzt abzuklären, ob es auch noch andere De-



fizite gibt. Frauen, die keinen Fisch mögen, und Vegetarierinnen gleichen das am besten mit Omega-3-Fettsäure-Kapseln aus. „Vielen Frauen fehlt auch Vitamin D, vor allem im Winter, wenn die Sonneneinstrahlung nicht ausreicht.“



Manch eine Schwangere klagt, dass ihre Verdauung von Eisenpräparaten sehr träge wird. „Das lässt sich eventuell über eine andere Dosis oder über ein Mittel regeln, das sich erst im Dünndarm auflöst“, so der Arzt.

Verzichten – dem Baby zuliebe

Alkohol kann das Kind im Bauch schädigen, ebenso Rauchen (auch passiv). Beim Kaffee dagegen gibt Berthold Koletzko grünes Licht: „Bis zu drei Tassen dürfen Sie genießen.“ Manche Lebensmittel können allerdings Krankheiten wie Listeriose oder Toxoplasmose übertragen und so das ungeborene Baby gefährden. Das gilt für rohe tierische Lebensmittel wie Salami, Teewurst, Rohschinken, nicht durchgebratenes Fleisch und rohen Fisch (Sushi, Räucher- oder Pökelfisch) sowie für alle Speisen mit rohen Eiern (z. B. Mayonnaise, Tiramisu). Gut, wenn Schwangere Käsesorten aus Rohmilch wie Camembert, Roquefort oder Feta lieber im Regal lassen. Frischkäse dagegen ist okay, er wird aus pasteurisierter Milch hergestellt. Und: keinen Tütensalat kaufen. Abgesehen davon bleiben aber noch viele Möglichkeiten für einen gesunden Speiseplan, damit die werdende Mutter und das Baby die Schwangerschaft rundum genießen können.

Die Tabelle für alle wichtigen Nährstoffe findet ihr auf der nächsten Seite →

Was Schwangere zusätzlich brauchen

	FOLSÄURE	JOD	EISEN	OMEGA-3 FETTSÄUREN	VITAMIN D	KALZIUM
WICHTIG FÜR	Zellteilung und Wachstum	Die geistige und körperliche Entwicklung des Babys	Das Baby, den Mutterkuchen sowie das vermehrte Blutvolumen der Schwangeren	Das Blut und eine gesunde Entwicklung des Gehirns und der Augen des Babys	Die Knochen von Mutter und Baby	Den Skelettaufbau des Babys
MENGE PRO TAG	+50 Prozent [gesamt: 600 µg]	+15 Prozent [gesamt: 230 µg]	+100 Prozent [gesamt: 30 µg]	+/-0 Prozent [gesamt: 0,2 DHA]	+/-0 Prozent [gesamt: 20 µg]	+/-0 Prozent [gesamt: 1 g]
AUFNAHME DURCH LEBENS-MITTEL	Reicht nicht. Ist enthalten in grünem Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Obst	Reicht nicht. Enthalten in jodiertem Speisesalz, Meeresfisch, z.B. Seelachs oder Hering, und Milchprodukten	Machbar: zwei- bis drei Mal pro Woche Fleisch und Fisch; regelmäßige Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte; ab und zu Trockenfrüchte	Machbar: zwei Mal pro Woche Meeresfisch, einmal fettreicher Fisch	Reicht nicht. Einmal pro Woche fettreicher Fisch kann nur zu rund 10 Prozent zur guten Versorgung beitragen. Der Rest wird normalerweise über die Haut gebildet	Machbar: drei Portionen Milch- und Milchprodukte täglich, zusätzlich grünes Gemüse
TIPP	Schon beim Kinderwunsch mit der Nahrungsergänzung anfangen	Bei einer Schilddrüsenerkrankung ist Rücksprache mit dem Arzt nötig.	Mit Vitamin C (Orangensaft, Kiwi, Sauerkraut, Paprika) wird Eisen besser aufgenommen. Kaffee und Tee hemmen die Eisenaufnahme	Schwertfisch, Thunfisch, Heilbutt, Aal, Hecht, Steinbeißer können hoch mit Schadstoffen belastet sein	Vor allem durch Sonnenlicht wird der Vitamin-D-Speicher aufgefüllt	Bewegung ist auch gut für den Knochenstoffwechsel
NAHRUNGSERGÄNZUNG EMPFOHLEN	Mind. 400 µg pro Tag, einen Monat vor der Schwangerschaft bis mind. zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels	Ja, etwa 100–150 µg pro Tag,	Nach Bedarf nur, wenn der Arzt einen Mangel feststellt	Ja, wenn ihr keinen Fisch esst. Rücksprache mit dem Arzt.	Ja, falls ihr selten draußen seid, eure Haut bedeckt oder einen dunklen Hauttyp habt. Rücksprache mit dem Arzt!	Eventuell, wenn ihr keine Milchprodukte verträgt und keine Alternativen wie Sojadrinks mögt. Rücksprache mit dem Arzt!

Manchmal reicht eine gesunde und ausgewogene Ernährung allein nicht aus, um den Mehrbedarf einer Schwangeren an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Dann können Nahrungsmittel helfen (bitte nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen). Das gilt vor allem für:

- ▶ Folsäure
- ▶ Jod
- ▶ Kalzium
- ▶ Omega-3-Fettsäuren
- ▶ Eisen

Elisabethen Quelle Mineralwasser Patenschaft

JETZT BEWERBEN
elisabethenquelle.de

Das erste Lächeln, die ersten Schritte oder das erste Mineralwasser aus dem Glas – mit vielen großen und kleinen Meilensteinen machen sich Babys daran, ihre Welt zu entdecken. Mit Mineralwasser-Patenschaften begleitet Elisabethen Quelle diese besondere Zeit und leistet mit ihrem natürlichem Bio-Mineralwasser einen wichtigen Beitrag zur kindlichen Entwicklung. Die Familien unserer kleinen Patenkinder freuen sich ein Jahr lang über monatlich zwei kostenfreie Kästen Elisabethen Quelle Mineralwasser.

Die Verdauung von Babys ist noch in der Entwicklung und sehr empfindlich. Bei der Zubereitung von Babytees oder -breien sollte deshalb natürliches Mineralwasser verwendet werden, das explizit als „Für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“ gekennzeichnet ist. Dieses Wasser, wie auch Elisabethen Quelle Mineralwasser, hält besonders strenge Grenzwerte, beispielsweise beim Natriumgehalt, ein. Mineralwasser ist zudem immer ein ganz natürliches Produkt: Im Gegensatz zu Leitungswasser darf es nicht chemisch behandelt werden.

Empfohlen vom



Landesverband der
Hessischen Hebammen e.V.

Für
Babyernährung
geeignet

**PERSONALISIERTES
GEWINNERPAKET**

MIT HOCHWERTIGEM BABY-GESCHIRRSSET

2 KÄSTEN

JEDEN MONAT



✓ Premium-
mineralwasser
in Bio-Qualität

www.elisabethen.de/SGS

Darf die Milch noch ins Fläschchen?

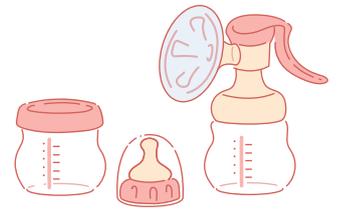


Wie lange ist abgepumpte Milch haltbar? Und was tun, wenn Milch im Fläschchen übrig bleibt? Hier gibt's Antworten auf die wichtigsten Fragen

Beim Stillen wird euer Baby mit perfekt temperierter, keimfreier Milch versorgt. Und nichts bleibt übrig. So einfach ist das! Etwas komplizierter wird es, wenn ihr abpumpt. Hier solltet ihr ein paar Hygienebasics im Blick behalten. Das gilt auch dann, wenn ihr Säuglingsnahrung aus dem Fläschchen füttert.

Auf Vorrat pumpen

Ein Hygienetipp vorweg: die Muttermilch am besten gleich in das Gefäß abpumpen, in dem sie aufbewahrt werden soll. Sie hält sich dann bei Raumtemperatur zwischen drei und vier Stunden, im Kühlschrank (am kältesten ist es übrigens auf der Etage direkt über dem Gemüsefach) bis zu drei Tage. Im Gefrierfach bleibt die Milch bei minus 18 Grad sogar bis zu sechs Monate frisch. Um die Nährstoffe zu schonen, solltet ihr sie langsam – am besten über Nacht – im Kühlschrank auftauen. Zum Erwärmen der kalten Milch den Beutel unter handwarmes Wasser halten und kurz schwenken. Nicht in der Mikrowelle erhitzen. Ganz wichtig: einmal aufgetaute Milch innerhalb von 12 Stunden verbrauchen. Und natürlich darf die aufgetaute Muttermilch nicht wieder eingefroren werden. Es kann vorkommen, dass abgepumpte Muttermilch nach dem Aufbewahren im Kühlschrank oder im Gefrierfach anders riecht und auch schmeckt. Schuld daran ist das Enzym Lipase, das Fett in Fettsäuren aufspaltet. Die Milch ist deswegen aber nicht schlecht. Habt ihr die Milch hygienisch abgepumpt und aufbewahrt, könnt ihr sie eurem Baby bedenkenlos geben.



Fläschchen anrühren

Wichtigste Grundregel bei der Säuglingsnahrung: Mit Milchpulver angerührte Fläschchen sollten immer frisch zubereitet werden, nie auf Vorrat. Das gilt auch für unterwegs und nachts. Einmal zubereitete Babymilch darf nicht länger als eine halbe Stunde stehen. In der Milch können sich sonst Keime bilden. Je länger die Milch steht und je wärmer sie ist, desto schneller vermehren sich Bakterien darin.

Das gilt genauso für Reste, wenn das Baby das Fläschchen nicht ausgetrunken hat. Auch diese immer wegkippen! Flüssige Flaschenmilch, die man fertig in der Drogerie oder Apotheke kaufen kann, hält sich nach dem Öffnen einen Tag lang im Kühlschrank. Eine angebrochene Packung Milchpulver kann bis zu drei Wochen verwendet werden. ♥



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

nur
9,90 €

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

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 ✓ 40 % Abo-Sparvorteil ✓ Prämie frei wählbar



SCAN MICH!



leben-und-erziehen.de/testen



040-696 383 939



Die Schnullerfrage

Kaum etwas tröstet und beruhigt so gut wie ein Schnuller, glauben viele Eltern. Doch ist das wirklich so und gibt es Alternativen? Unsere Autorin Irlana Nörtemann hat die Logopädin Catja Eikelberg und die Stillberaterin Lina Mazzoni befragt – und überraschende Antworten bekommen

Unsere Expertinnen

Leben & erziehen: Ab wann dürfen Babys einen Schnuller bekommen?

Catja Eikelberg, Lina Mazzoni: Die Entscheidung, einen Schnuller anzubieten, liegt immer bei den Eltern. Wir empfehlen jedoch, die ersten sechs bis acht Wochen auf den Einsatz von künstlichen Saugern zu verzichten, da es Einflüsse auf das Stillen haben kann. In Ausnahmefällen sind Schnuller schon kurz nach der Geburt sinnvoll (beispielsweise bei einer Frühgeburt oder einer Mutter-Kind-Trennung). Jedoch sollte dies immer in Absprache mit dem Fachpersonal, bestenfalls mit einer still-zertifizierten Fachperson, passieren.

Warum kann das Stillen durch den Nuckel beeinflusst werden?

Der Schnuller kann, muss aber nicht, zu einer Saugirritation führen. Dabei können Babys Schwierigkeiten haben, zwischen dem Saugen an der Brust und dem Saugen an einem Schnuller (oder der Flasche) zu wechseln. Im Vergleich zum Saugen an der Brust hat die Zunge beim Saugen am Schnuller nur eingeschränkt Platz und bewegt sich anders. Zudem braucht es besonders in den ersten Wochen ein regelmäßiges Stillen, um die Milchbildung



Catja Eikelberg

... ist Logopädin und Kognitionswissenschaftlerin aus Freiburg. Mit Lina Mazzoni und anderen Experten betreibt sie das Netzwerk „InnerMe“.

Mehr Infos: inner-me.de



Lina Mazzoni

... ist Sprachtherapeutin und Stillberaterin. Sie führt die „Stillbar-Hamburg“, eine private Praxis für Still- und Laktationsberatung, Kinderernährung und Logopädie.

Mehr Infos: stillbar-hamburg.de

ausreichend anzuregen und um Mutter und Baby die Möglichkeit zu geben, die Bedürfnisse und den individuellen Bedarf des Babys kennenzulernen. Wird ein Schnuller zu früh und möglicherweise zu häufig angeboten, kann es passieren, dass Stillmahlzeiten ungewollt ausgelassen werden.

Was wäre die Alternative?

Der Schnuller ist eine Möglichkeit der Regulierung, er sollte jedoch nicht als erste Möglichkeit eingesetzt werden. Babys sollten so beim Weinen begleitet werden, damit Emotionen abgebaut werden können. Daher ist es von Vorteil, wenn bedürfnisorientierte Strategien wie Kuscheln, Vorsingen oder Begleiten zur Co-Regulierung im Vordergrund stehen. So fühlen sich Babys verstanden und sicher. Bei einem sehr starken Saugbedürfnis kann schließlich ein Schnuller zusätzlich helfen.

Bis zu welchem Alter sollten Kinder allerhöchstens schnullern?

Zahnärzte empfehlen heutzutage noch oft, bis zum zweiten Lebensjahr den Schnuller abzugewöhnen. Dabei sind der Grund meist Kiefer- und Zahnfehlstellungen, wie ein offener Biss oder ein zu schmaler Gaumen. Logopäden



und einige Kinderärzte empfehlen, bereits ab sechs Monaten die Schnullerzeiten deutlich zu reduzieren. Hintergrund dieser Empfehlungen sind die Schwierigkeiten der Sprech- und Sprachentwicklung sowie das Risiko einer dauerhaften Mundatmung mit einhergehenden HNO-Problemen.

Damit sich Kiefer, Zunge und Nase regelgerecht entwickeln können, sollte der Mund so häufig wie möglich geschlossen sein. Ohne einen Fremdkörper im Mund wie ein Schnuller. Erst dann kann die Zunge den Kiefer ausformen und ein gesundes Muskelgleichgewicht beibehalten werden. Daher empfiehlt man, von Anfang an im Schlaf den Schnuller aus dem Mund zu nehmen.

Ist der Schnuller besser als der Daumen?

Die pauschale Aussage „Lieber den Schnuller geben, als am Daumen lutschen zu lassen“ ist eine vereinfachte Sicht. Saugen Babys bereits im Mutterleib und direkt nach der Geburt häufig am Daumen, so ist es schwer, dies abzugewöhnen und bedeutet auch nicht, dass dies dauerhaft beibehalten wird. Der Daumen ist meist deutlich kleiner als ein Schnuller und nimmt somit weniger Platz im Mund ein. Beim Spielen landet der Daumen meist nicht im Mund, was im Vergleich zum Schnuller ein Vorteil sein kann. Nichtsdestotrotz ist der Daumen härter und kann die Entwicklung des Mundes und Kiefers negativ beeinflussen.

Und was ist mit ergonomisch geformten Saugern?

Mit „ergonomisch geformten Schnullern“ sind meist runde Kirschsauger gemeint, welche die Brustwarze der

Mutter mit dem runden Sauger und dem runden Schild imitieren sollen. Aus logopädischer und stillberatender Sicht können wir sagen, dass kein Schnuller mit der Brustwarze verglichen werden sollte und kann. Es gibt deutliche Unterschiede zwischen dem Saugen am Schnuller und an der Brust. Zudem gibt es keine haltbaren Studien, die belegen, dass das Saugen an solchen Schnullern optimaler sei. Die Saugerform sollte grundsätzlich vor allem eines sein: klein und weich, denn die Brustwarze wird beim Saugen sehr flach ausgestrichen.

Muss man Schnuller nach dem auf der Verpackung angegebenen Alter kaufen?

Hersteller argumentieren oftmals mit „damit der Kiefer groß genug wächst“. Dabei sollte Eltern etwas Grundlegendes klar sein: Der Gaumen, also der Oberkiefer, soll durch die Zunge und nicht durch einen genormten Schnuller breit wachsen, denn jeder Kiefer hat eine für sich ideale Zunge. Die wachsende Zunge ist der Wachstumsmotor für den Gaumen und liegt in Ruhe flach am Gaumen oben an. Sie ist breiter als der Schnuller und sorgt dafür, dass der breite Gaumen genügend

Schnuller oder Daumen? Oder alle Finger auf einmal versuchen ...

Platz für die kommenden Zähne bietet. Vor allem für das größere Erwachsenengebiss. Daher empfehlen wir, immer bei der kleinsten Schnullergröße zu bleiben und gegebenenfalls wieder zur kleinsten Größe zurückzukehren.

Wie oft muss man einen Schnuller austauschen?

Kinderzahnärzte und Apotheker empfehlen, den Schnuller regelmäßig mit warmem Wasser zu spülen, auf Risse zu untersuchen wegen der Bakteriengefahr und auch regelmäßig auszutauschen. Sollten Risse erkennbar sein, sollte ein neuer Schnuller her. Schnuller aus Naturkautschuk werden oft schneller rissig, da es ein Naturmaterial ist. Dafür sind sie jedoch meist weicher und angenehmer im Mund. Wichtig: Die Schnuller bitte niemals in die Spülmaschine legen! ♥

JUST MIKROPAUSEN ZUM ENTSPANNEN RELAX



DEHNÜBUNG

Ihr habt längere Zeit gegessen?

Gönnt euch eine kurze Pause. Fenster auf, und ein paar mal tief ein- und ausatmen. Dann in alle Richtungen strecken und dehnen. Zum Schluss noch mal ein- und ausatmen.

Ihr werdet sehen, wie diese Übung nicht nur Verspannungen löst, sondern auch den Geist belebt. Euer Atem geht nach dem Dehnen tiefer und versorgt euch leichter mit Sauerstoff.

LICHTDUSCHE

Ihr habt Zeit für eine kleine Auszeit und draußen ist gutes Wetter? Setzt euch raus und gönnt euch ein paar Minuten in der Sonne.

Es reicht schon, die Augen zu schließen und das Gesicht ins Licht zu halten. Wie gut und warm sich das anfühlt. Bald ist euer ganzer Körper entspannt.

GRÜNER WIRD'S NICHT

Klingt simpel, aber es wirkt:

Setzt euch ans Fenster und schaut fünf Minuten nach draußen. Konzentriert euch dabei auf die Farbe Grün. Schaut euch an, welche unterschiedlichen Grüntöne die verschiedenen Pflanzen haben. Und wie viele Grüntöne es selbst an einer einzigen Pflanze gibt. Die Farbe Grün entspannt und beruhigt schon von sich aus – durch das Fokussieren werdet ihr noch ruhiger.

EINS, ZWEI, DREI, VIER ...

Ihr seid in einer Stresssituation und wollt euch irgendwie ablenken? Zählen heißt das Zauberwort! Sucht euch irgendetwas aus, das ihr easy abzählen könnt. Zum Beispiel die Bücher im Regal oder alle roten Teile in der Küche oder im Büro. Das monotone Zählen beruhigt und bringt euch wieder in Balance.

AUGEN-YOGA

Smartphone, Laptop, TV – unsere Augen sind den ganzen Tag in permanenter Anspannung. Durch das sogenannte „Palmieren“ könnt ihr sie erfrischen und entspannen. Setzt euch dazu aufrecht und bequem hin. Reibt dann eure Handflächen aneinander, so lange, bis sie ganz warm werden. Schließt die Augen und legt die warmen Handflächen leicht über die geschlossenen Augen (ohne die Augen zu berühren). Wenn ihr den Kopf leicht senkt, lassen sich die Hände einfacher in dieser Position halten. Genießt die Dunkelheit und die Wärme für ein bis zwei Minuten in dieser Haltung.

Leben
& erziehen

**Schwangerschaft
& Geburt**

EIN SONDERHEFT DER REDAKTION
LEBEN & ERZIEHEN

ABOSERVICE:

PressUp GmbH, Postfach 70 13 11, 22013 Hamburg

IHR MÖCHTET EIN ABO BESTELLEN?

ONLINE: www.leben-und-erziehen.de/abo

E-MAIL: [bestellen@lebenund-erziehen.de](mailto: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 und Chefredaktion:

Jan Wickmann (verantwortlich)

Art-Direktion: Anja Jung

MitarbeiterInnen dieser Ausgabe:

Petra Heimann, Irlana Nörtemann

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

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.hoepfner@junior-medien.de

Svetlana Pulkowski (Sales Mitte/Nord)

Tel. 040/357 29 19-23;

s.pulkowski@junior-medien.de

Katja Timm (Sales und Auftragsmanagement)

Tel. 040/357 29 19-28;

k.timm@junior-medien.de

Ilona Wolf (Sales Mitte/Nord)

Tel. 040/357 29 19-50;

i.wolf@junior-medien.de

Verlagsleitung: Ralf Gutekunst

Schlussredaktion: LEKTORNET

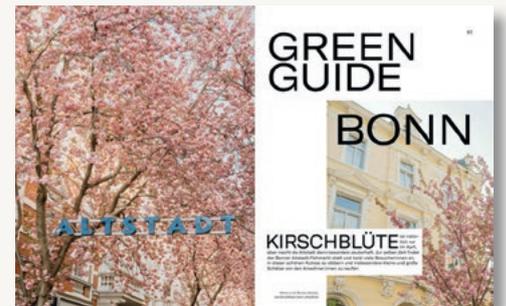
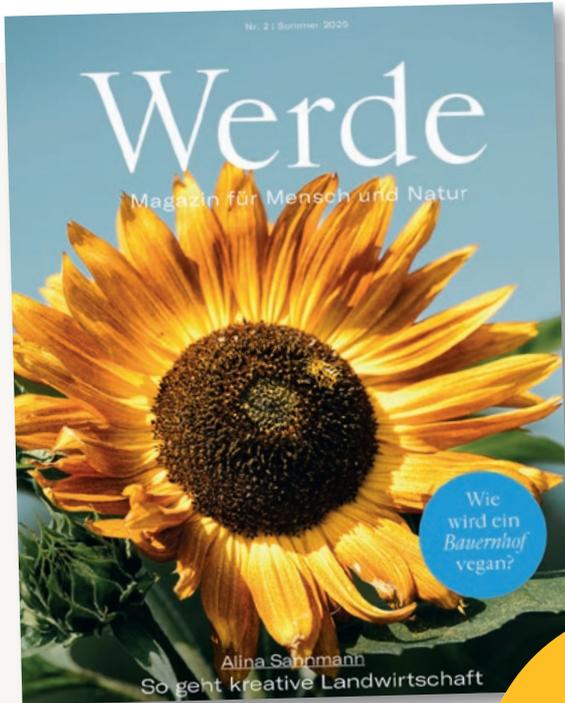
Druck: Euro-Druckservice GmbH, Passau

Vertrieb: PressUp GmbH
Postfach 701311, 22013 Hamburg

Keine Haftung für unverlangt eingesandte
Manuskripte & Fotos.

Werde

inspiriert, ermutigt & bewegt



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!



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 und mehr

amazon

Leben & erziehen

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE