



Hebammen-  
testen.de

OKTOBER 2020

*Das*

# HEBAMMEN-TESTEN.DE Magazin



*Nah. Näher. Hebammen.  
Eure Begleiter in bewegten Zeiten*

YOGA  
KATZE, KUH, KATZE, BABY

WOCHENBETT  
BABYNEWS ODER BABYBLUES?

ZWILLINGSSPEZIAL  
1 PLUS 1 MACHT 4



## Blütenzarte Pflege

### BLÜTE-ZEIT BABY

Zarte und sensible Babyhaut braucht eine besonders sanfte Pflege: BLÜTE-ZEIT Baby bietet NATRUE-zertifizierte Naturkosmetik für eure Kleinsten. Alle Produkte sind vegan, enthalten natürliche Inhaltsstoffe wie Bio-Lindenblüten und verzichten gleichzeitig auf synthetische Duft- und Farbstoffe. Darüber hinaus ist die Hautverträglichkeit der Artikel dermatologisch bestätigt – für eine natürliche Pflege ohne Kompromisse.

Das BLÜTE-ZEIT Baby Pflegeöl (93% Empfehlung) mit Bio-Lindenblüten pflegt und reinigt zarte Babyhaut sanft. Die wertvolle Formulierung mit Vitamin E eignet sich als Badeöl, für eine sanfte Massage und zur Reinigung des Windelbereichs.

Speziell für die Bedürfnisse empfindlicher Babyhaut gibt es die BLÜTE-ZEIT Baby Pflegecreme (87% Empfehlung), Wundschutzcreme (96% Empfehlung) sowie die 2in1 Dusche & Shampoo (84% Empfehlung).

Alle BLÜTE-ZEIT Produkte sind exklusiv erhältlich bei EDEKA, Marktkauf, Netto Marken-Discount & BUDNI.



### VORWORT

## Willkommen zurück!

Unser Herz tanzt bei dem Gedanken, dass ihr unser zweites Baby in den Händen haltet. Als frischgebackene Zweifach-Mamas blicken wir auf ein wundervolles und aufregendes Jahr voller Überraschungen zurück. Es ist einiges anders gekommen, als wir es geplant hatten – und obwohl wir uns dieses Jahr viel weniger sehen konnten, sind wir doch stets in Kontakt geblieben. Mit Freude haben wir verfolgt, wie aus der Not großartige Online-Angebote und neue Wege, sich gegenseitig zu unterstützen, entstanden sind und wie Eltern und Hebammen sich nah sind, während sie gleichzeitig Abstand wahren.

Auch wir haben in dieser besonderen Zeit nicht stillgestanden, sondern gemeinsam mit Unternehmen viele spannende Projekte umgesetzt: Ab sofort können Hebammen ihren Familien beispielsweise ein Familien-Start-Paket mitbringen (wer mehr dazu erfahren möchte, sollte unbedingt weiterlesen). Und unsere lieben Hebammen waren natürlich auch fleißig und haben seit dem letzten Magazin 47 tolle Produkte für euch getestet.

Ihr seht – Stillstand kennen wir nicht! Fit und aktiv bleiben ist uns gerade in diesen Zeiten wichtig, egal ob bei der Arbeit, beim Yoga, bei der Rückbildung oder im Familienalltag. Wir haben euch deswegen viele Tipps, Ideen und Angebote zusammengetragen, über die ihr in diesem Magazin mehr erfahren könnt. Wir sind uns sicher, euch wird nicht langweilig. Weder zu Hause noch beim Lesen!

Denn auf den nächsten Seiten haben wir wieder eine Vielfalt an redaktionellen Inhalten und neuen, stolzen Siegel-Trägern im Gepäck. Auch einige altbekannte Gesichter und Produkte werdet ihr beim Blättern entdecken. Und da wir die Arbeit der Hebammen so sehr schätzen, haben wir sie in diesem Jahr noch stärker eingebunden und freuen uns über zwei Gastbeiträge, viele wertvolle Tipps und Anekdoten. Auch einige Influencer, mit denen wir gerne zusammenarbeiten, sind dieses Jahr Teil des Magazins geworden.

Wir möchten dieses Magazin aber nicht nur dazu nutzen, euch unsere Siegel-Träger ans Herz zu legen, sondern auch, um danke, danke, danke zu sagen. Danke an alle Hebammen, Kunden, Partner und Leser des Magazins. Wir lieben eure Rückmeldungen, den Austausch und freuen uns immer über eure Anregungen, euer Lob, eure Kritik oder Anfragen an [hallo@hebammen-testen.de](mailto:hallo@hebammen-testen.de).

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen!  
Euer Hebammen-testen.de Redaktionsteam

*Audrea & Anna*

*Hebammen-testen.de ist das erste Online-Portal, das Produkte aus den Bereichen Schwangerschaft, Baby und Kleinkind testen und bewerten lässt: Zusammen mit mittlerweile über 6.000 Hebammen prüfen wir für euch die verschiedensten Produkte auf Herz und Nieren.*



**Hallo, ich bin Nadja!**

Ich bin Mutter von zwei Kindern, Hebamme und Yogalehrerin. Seit mittlerweile über 15 Jahren begleite ich Frauen auf ihrer Reise, Mama zu werden und habe inzwischen circa 500 Frauen bei ihrer Geburt betreut. Mittlerweile arbeite ich in einer Hebammenpraxis und stehe Schwangeren und Frauen im Wochenbett bei all ihren Fragen mit Rat und Tat zu Seite. Mit *Hebammen-testen.de* habe ich schon bei dem einen oder anderen Projekt zusammengearbeitet und freue mich, dieses Jahr auch ein Teil des Magazins zu sein.

**Hey, wir sind Cornelia und Lisa!**

Zweifach-Mami Conny ist seit zwölf Jahren Hebamme mit eigener kleiner Praxis, und Lisa ist Mami und selbstständige Grafikerin. Wir haben uns durch unsere Arbeit inspirieren lassen und gemeinsam einen Webshop und Instagram-Account @ourminilove eröffnet. „With love and cool mommy stuff and other things“ – so lautet unsere Maxime, und so arbeiten wir jeden Tag mit ziemlich vielen Glücksgefühlen und mit ziemlich viel Liebe an unserem Herzensprojekt. Unsere Produkte sollen Freude bereiten, glücklich machen und die wundervolle Zeit der Schwangerschaft und des Mami-Seins noch etwas schöner machen.

Wir freuen uns sehr, Produkttester bei *Hebammen-testen.de* und Teil dieses feinen Magazins sein zu dürfen.

**Hallo, ich bin Wiebke!**

Gebürtiges Nordlicht, aber schon lange in Regensburg im schönen Bayern heimisch. Ich arbeite seit Mai 2002 als freiberufliche Hebamme und war abgesehen von zwei kurzen Baby-pausen auch durchweg für Mütter, Väter und Kinder im Einsatz. Mein Herz schlägt für die Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse für Paare und die Wochenbettbetreuung. Über 500 Familien durfte ich schon durch die Anfangszeit im Wochenbett begleiten, und auch heute freue ich mich immer noch ganz besonders auf den ersten Besuch bei den Familien zu Hause. Um fit für den Bürokratieanteil in unserem Beruf zu sein, habe ich gerade den Bachelor in Pflegemanagement absolviert, und weil das Studieren wirklich viel Spaß gemacht hat, starte ich im Herbst noch einen Masterstudiengang.

#### VORWORT

3

#### ERNÄHRUNG

*Healthy and happy durch die Babykugelzeit*

6

#### WINDELN

*Windelmania*

11

#### YOGA

*Katze, Kuh, Katze, Baby*

12

#### GEBURT

*Kommst mit uns in den Kreissaal!*

14

#### WOCHENBETT

*Babynews oder Babyblues?*

17

#### FRUCHTBARKEIT

*Schwupps, schwanger!*

23

#### PUCKEN

*All the tummy feels*

24

#### STILLEN

*Don't google with a Kugel*

26

#### INFLUENCER

*Und, wurdet ihr heute schon geinfluenzt?*

30

#### INTERVIEW

*1 plus 1 macht 4*

32

#### HEBAMMEN-TESTEN.DE

*Wir kriegen nie genug*

34

#### IMPRESSUM

34

Hebamme Conny & Mama Lisa

# Healthy and happy durch die Babykugelzeit

Du wirst Maui – eine unglaublich magische und aufregende Zeit wartet nun auf dich. 40 Wochen – unzählige Momente, die für immer im Kopf und im Herzen bleiben. Eine Schwangerschaft ist großes Glück, und gleichzeitig kostet sie Anstrengung und kann beschwerlich sein. Manchmal ist sie schmerhaft, und ein anderes Mal ist sie einfach unfassbar schön!

In deinem Körper entsteht nun ein kleiner Mensch, das bedeutet absolute körperliche Höchstleistung, und dazu kommt noch die hormonelle Umstellung – beides ist nicht immer leicht. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist dabei eine wunderbare Gesundheitsvorsorge. Diese Zeit eignet sich hervorragend, die eigene Ernährungsphilosophie zu optimieren oder gar zu ändern, um dir selbst ebenso wie deinem kleinen Bauchmenschen das Beste mögliche zu geben.

Wer es ganz genau wissen möchte, kann vor der Schwangerschaft oder auch bei ungewollter Kinderlosigkeit einen Vitamin- und Mineraliencheck durchführen lassen. Anhand der Ergebnisse kann dann geprüft werden, wo Bedarf besteht, um dem Mangel mit einem entsprechenden Präparat zusätzlich entgegenzuwirken.

Wir müssen uns unserem Stoffwechsel wie viele kleine Zahnräder vorstellen, die ineinander greifen. Fehlt ein Rädchen, beispielsweise, wenn ein Selenmangel vorliegt, so läuft das System einfach nicht komplett rund.

Generell empfiehlt sich bereits vor der Schwangerschaft oder spätestens direkt nach dem positiven Schwangerschaftstest die Einnahme von Folsäure. Denn der Körper benötigt dieses B-Vitamin für alle Wachstumsprozesse und zur Verhinderung von Entwicklungsdefekten beim Embryo (zum Beispiel eine Neuralrohrfehlbildung, bekannt als sogenannter offener Rücken). Dieser Bedarf kann nicht allein durch eine gesunde Ernährung abgedeckt werden.



Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem unterschiedlichem Gemüse und Obst (fünf Portionen am Tag, am besten saisonal sowie biologisch und regional angebaut), Trockenobst, vollwertigen, ballaststoffreichen Vollkornprodukten und feinen Ölen aus mehrfach gesättigten Fettsäuren (Pflanzenöle wie Oliven- oder Rapsöl) ist unabdingbar, um dem kleinen Lebewesen wichtige Vitamine und Mineralstoffe zukommen zu lassen. Für zwei essen muss man allerdings nicht. In den letzten Schwangerschaftsmonaten hat man nur einen Bedarf von 10 Prozent mehr an Kilokalorien, umgerechnet reicht so also zusätzlich ein kleines Käsebrot mit Gurke oder ein Apfel vollkommen aus.

Achte bitte während der gesamten Schwangerschaft auf deinen Omega-3-Fettsäuren- und Eisenhaushalt. Eine gezielte Nahrungsergänzung mit essenziellen Mikronährstoffen, unter anderem Calcium, Jod, Milchsäurebakterienkulturen, Zink, Selen, Docosahexaensäure, ist darüber hinaus in den meisten Fällen wertvoll für dich und für die Entwicklung deines Babys. So kannst du gelassener und beruhigter sein. Sprich dazu einfach mit deinem betreuenden Frauenarzt oder deiner Frauenärztin.

Datteln zum Beispiel beinhalten viele wichtige Nährstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Calcium. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, die deiner Verdauung zugutekommen! Beeren sind echte kleine Mikronährstoff-Pakete mit zahlreichen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

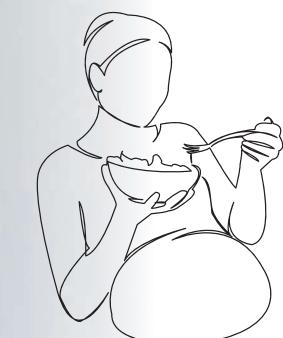
Gesundes Essen und gezielte sportliche Aktivitäten (in Maßen) an der frischen Luft, überhaupt Bewegung in der Natur, tun deinem Körper und deiner Seele gut. Sorge für dein Wohlbefinden, um so den Schwangerschaftsverlauf positiv zu beeinflussen. Ernähre dich bewusst und natürlich mit ausreichend Wasser. Zwei bis drei Liter Wasser am Tag sind optimal, denn dein Körper benötigt nun mehr Flüssigkeit. Mineralwasser zum Beispiel mit (Bio-) Zitronen- oder Gurkenscheiben und Kräutertees sind dabei die beste Wahl. Ohne Kaffee am Morgen geht bei dir nichts? Ein bis zwei Tassen pro Tag sind in Ordnung, sprich 200 Milligramm Koffein.

## Ein feiner Start in den Tag

Porridge oder eine Smoothie Bowl, bestehend aus:

- unterschiedlichen Vollkornflocken,
- Nüssen,
- Früchten und
- Kuh-, Getreide- oder Mandelmilch

liefern dir bereits zum Frühstück eine kräftige Portion an Proteinen und Nährstoffen, die dich für den Tag rüsten.



## ERNÄHRUNG

Verzichten solltest du weitestgehend auf raffinierten weißen Zucker und Lakritz. Lakritze sollte in der ganzen Babykugelzeit – wenn überhaupt – nur in ganz, ganz kleinen Mengen genossen werden. Sie enthalten nämlich die Substanz Glycyrrhizin, die Bluthochdruck auslösen kann. Möglicherweise erhöht Glycyrrhizin auch den Gehalt von Cortisol (ein Stresshormon) im Organismus des Babys, was sich wiederum negativ auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes auswirken kann. Wenn du Lust auf Süßigkeiten hast, greife lieber zu einer Dattel mit Walnuss-/Mandelmus oder ein, zwei „Energiekugeln“, dies sind süße, unbedenkliche und gesunde Alternativen.

**Wassermelone schmeckt sehr süß, enthält aber wenig Fruchtzucker! Und zudem viel Wasser.**

Auch verzichten solltest du auf Rohmilcherzeugnisse, Weichkäse, rohes Fleisch (Wurst wie Salami, Tatar, Mettwurst und Rauchfleisch), rohen Fisch (wie z.B. Räucherlachs, Forellenfilet, Sushi) oder rohe, nicht ganz durchgegartete Eier (Tiramisu). Diese Lebensmittel können Infektionen wie Listeriose oder Toxoplasmose verursachen und das Baby schwer schädigen. Rohkost, Gemüse und Salat sollten aufgrund der eben genannten

Krankheitserreger vor der Zubereitung gut gewaschen werden. Du solltest deshalb auch immer auf eine gute Hygiene in der Küche achten. Ebenso meiden solltest du Leber, diese enthält sehr viel Vitamin A, und dies kann bei einer erheblichen Menge sehr schädlich für dein ungeborenes Babylein sein.

**Noch ein kleiner Tipp: Lieber keine fettigen, stark gewürzten oder stark blähenden Lebensmittel konsumieren.**

Fisch, Fleisch und (Kuh-)Milchprodukte sind wichtige Eiweiß-Lieferanten, aber es gibt auch pflanzliche Eiweißquellen wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Nüsse, Pilze, Pseudo- und Vollkorngetreide, Amarant, Buchweizen, Bulgur und Quinoa. Wenn es mal ganz schnell gehen muss und du zu Fertigprodukten greifst, schau auf die Inhaltsliste – diese sollte möglichst kurz sein, ansonsten lieber noch einmal überlegen, ob du das Produkt wirklich brauchst. Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt helfen dir, die (Morgen-)Übelkeit etwas auszutricksen, und mit wachsendem Bauchumfang sind mehrere gesunde Snacks und Zwischenmahlzeiten auch viel bekömmlicher. Und verursachen weniger Sodbrennen.

## Allrounder in der Küche

#Anzeige



### BABYMOOV NUTRIBABY(+) XL & BABYBOLS AUS GLAS

Nutribaby(+) XL ist ein echtes All-in-one-Gerät: Die Küchenmaschine erwärmt und sterilisiert Flaschen, kann dampfgaren, mixen und Babykost aufbewahren. Die zubereitete Nahrung kann dann nachhaltig in den beliebten Babymoov Babybols aus Glas aufbewahrt, eingefroren und sogar erhitzt werden. Ein zusätzliches Plus ist die Garschale zur Zubereitung von Getreide, Reis und Nudeln sowie der Auffangbehälter für Kochflüssigkeit zur Erhaltung von Vitaminen und Nährstoffen.

**babymoov®**

## Energiekugeln

**200 g Feigen**

**3 EL Sesam**

**3 EL Kokosöl**

**2 EL Kakao  
(ohne Zuckerzusatz)**

**1 kleine Prise Salz**

Alles in einen Rührbecher geben, mit dem Pürierstab bearbeiten und danach 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Anschließend zu kleinen Bällchen formen und als Topping in Sesam oder Kokosraspeln wälzen – fertig.

Bitte beachte: Die Energiekugeln sind leider nicht geeignet bei Schwangerschaftsdiabetes!



## Wenn doch die Übelkeit nicht wäre!

Einige Schwangere leiden bereits morgens beim Aufwachen darunter, einigen dreht sich der Magen bei einem gewissen Geruch um, sehr wenigen ist von morgens bis abends schlecht. Verantwortlich ist vermutlich das Hormon hCG (humanes Choriongonadotropin), das bis zur 14. SSW in großen Mengen produziert wird. Aber auch Östrogen oder Thyroxin (Schilddrüsenhormon) stehen im Verdacht, die Übelkeit auszulösen. Auch hier gilt wieder die gute Nachricht: Es geht vorbei!

Meistens setzt die Übelkeit in der fünften bis sechsten SSW ein und bessert sich um die 14. SSW. Da eine Behandlung bei schwerer Übelkeit immer schwieriger wird, je länger man wartet, bitte möglichst bald mit der Frauenärztin, dem Frauenarzt oder der Hebamme darüber sprechen!

Hier ein paar Tipps gegen die „kleine Übelkeit“:

- Ein kleiner Snack abends vor dem Schlafengehen kann helfen, die Morgenübelkeit auszutricksen.
- Kaffee kann Übelkeit auslösen
- Druck auf den Akupressurpunkt Kei-Nuan auf dem Handgelenk
- Dinge essen, auf die man Lust hat, auch wenn es saure Drops sind
- Ingwertee (in Maßen)
- An Zitronen oder anderen wohlduftenden Dingen zu riechen kann ebenfalls helfen.
- Weitere Hilfe kann ein Vitamin-B6-Präparat (verschreibungspflichtig) oder ein Akupressurband bieten (erhältlich in Drogerien oder Apotheken).

## Lisa erzählt von ihren Erfahrungen

Da ich während meiner Schwangerschaft oft mit Sodbrennen zu kämpfen hatte, verzichtete ich strikt auf scharfes Essen und trank viel. Das Wasser „Staatl. Fachingen Still“ beispielsweise hat einen natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg pro Liter, dieser neutralisiert die überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Das Wasser half mir wirklich sehr, und nebenbei konnte ich die Wassereinlagerungen in den Beinen gut bekämpfen.

Alternativ kann auch ein großes Glas Wasser gemischt mit einem Esslöffel Apflelessig helfen. Apflelessig ist ein super Immun-Booster, neutralisiert und enthält zudem Milchsäurebakterien. Durch die probiotische Wirkung hat er einen positiven Einfluss auf unsere Darmflora.

*Welch unglaubliches Wunder da in deinem Körper in nur 40 Wochen heranwächst, ist oft fast unbegreiflich. Unso mehr wünschen wir dir eine unbeschwerliche und glückliche Babykugelzeit voller Glücksgefühle.*

Alles Liebe für dich, liebe Bald-Mami, und deinem Babylein. ♡  
#sovielliebeimbauch  
#familienleben

*Conny & Lisa*



## What babies, parents and midwives really cry for

### LILLYDOO WINDELN

LILLYDOO kennt das Chaos der Gefühle in der ersten Zeit mit Baby und bietet euch deswegen genau das, wonach ihr euch sehnt: Flexibilität, Individualität und ein Abo, das an eure Bedürfnisse angepasst ist – denn ihr wisst, was für euch und euer Kind am besten ist, sich richtig anfühlt und gerade benötigt wird. Das Paket wird versandkostenfrei direkt zu euch nach Hause geliefert, gefüllt mit Windeln und anderen Hautpflegeproduktken – ganz nach eurem Belieben gestaltet.

Denn LILLYDOO ist überzeugt: „Weniger ist mehr“ gilt auch für sanfte Babyhaut. Deswegen sind die Windeln nicht nur

cool und einzigartig in ihren Designs, sondern auch zertifiziert nach MADE IN GREEN von OEKO-TEX®, Dermatest und Allergy Certified sowie frei von unnötigen Inhaltsstoffen, Lotionen und Parfümen. Wer neugierig geworden ist, hat Glück: Eltern können ein kostenloses Testpaket direkt auf der Website unter [lillydoo.com](http://lillydoo.com) anfordern. Hebammen erhalten sogar ein spezielles Hebammenpaket und können dieses einfach per Mail bei [hebamme@lillydoo.com](mailto:hebamme@lillydoo.com) bestellen.

Happy testing! **LILLYDOO**

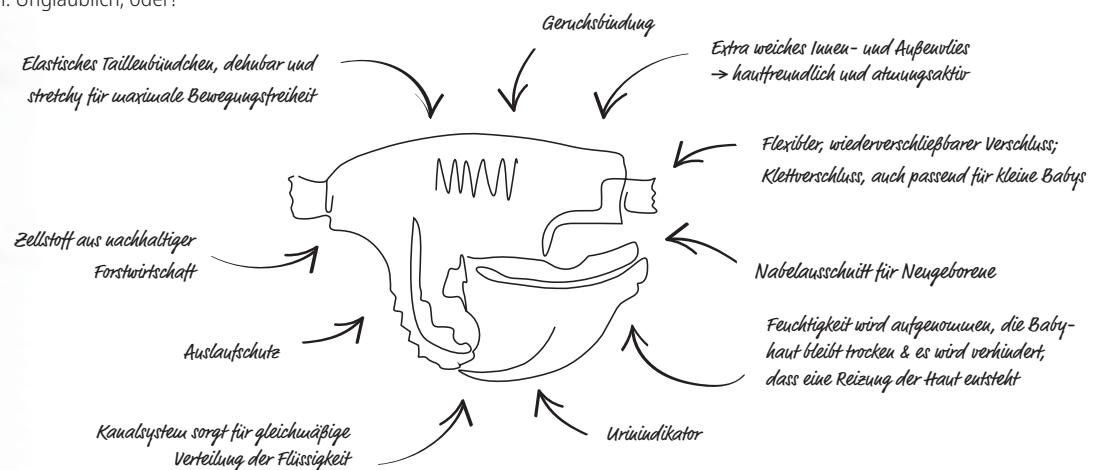
· WHAT BABIES REALLY CRY FOR ·

### WINDELN

## Windeluania

In 15 Windeltests haben ungefähr 2.500 Hebammen etwa 470.000 Windeln für euch getestet. Mit einer durchschnittlichen Höhe von einem Zentimeter pro Windel kommen wir damit auf ganze 4.700 Meter Windeln, was fast der Höhe des höchsten Bergs in Europa entspricht. Oder 16 Mal dem Eiffelturm. Unglaublich, oder?

Da wir bei all diesen Tests wahnsinnig viel Expertise sammeln konnten, möchten wir euch hier die zehn wichtigsten Faktoren nennen, die in den Augen unserer Hebammen eine gute Windel ausmachen:



Getestet wurden: ALDI Mamia Baby-Windeln (84% Empfehlung), babytime Premium Windeln (91% Empfehlung), bella baby Happy Windeln (91% Empfehlung), bella baby Happy Windeln Newborn (88% Empfehlung), budni baby Premium-Windeln (94% Empfehlung), dm babylove Premium-Windeln newborn XS (95% Empfehlung), dm babylove Premium-Windeln newborn & mini (96% Empfehlung), EDEKA elkos Babyglück Premium-Windeln (84% Empfehlung), MÜLLER Beauty Baby Premium Dry Windeln (87% Empfehlung), Netto Babysoft Premium-Windeln (84% Empfehlung), Pampers Premium Protection Windeln (98% Empfehlung), Premium Protection Windeln (98% Empfehlung) und ROSSMANN Babydream Windeln (92% Empfehlung).

## Verlosung

Doch damit nicht genug: Wir wären schließlich nicht wir, wenn wir nur unsere Testergebnisse mit euch teilen würden! Deshalb haben wir gleich drei tolle Verlosungen für euch:

**Ihr könnt eins von 30 Hebammen-testen.de-Windelpaketen gewinnen!**

Um an der Verlosung teilzunehmen, schreibt uns einfach eine Mail an [Hallo@Hebammen-testen.de](mailto:Hallo@Hebammen-testen.de) und verrätet uns, wie viele Windeln ein Kind im Durchschnitt benötigt, bis es trocken ist:

A) rund 300 Stück      B) rund 5.000 Stück      C) rund 11.000 Stück

Unter allen Teilnehmern, die uns eine E-Mail mit der richtigen Lösung gesendet haben, werden jeweils zehn Gewinner am 13. Dezember 2020, 29. April 2021 und 26. August 2021 ausgelost und im Anschluss per E-Mail benachrichtigt. **Viel Glück!**

Teilnahmebedingungen: [hebammen-testen.de/gewinnspiel-teilnahmebedingungen](http://hebammen-testen.de/gewinnspiel-teilnahmebedingungen)

# Katze, Kuh, Katze, Baby

Hebamme Nadja

Vor jeder Yogastunde für meine schwangeren Frauen schalte ich als Erstes meine Lieblingsmusik ein, tropfe Zitronenöl in die Duftlampe und bereite den Raum vor. Ich lege Stillkissen auf den Yogamatte zurecht und verstecke unter jeder Matte eine Affirmationskarte. Zu guter Letzt dekoriere ich in der Mitte des Raumes einen kleinen Altar mit einem bunten Tuch und einer schwangeren Holzfigur. Ich freue mich, heute wieder eine Stunde zu halten.

Und dann geht es los, langsam trudeln die Frauen ein, Tanja zum Beispiel, die ihr erstes Kind bekommt und schon seit der 16. SSW dabei ist, wie auch Nicole, die ihr drittes Kind erwartet und schon in zwei Wochen Entbindungstermin hat. Sie nehmen Platz und machen es sich gemütlich. Während der Übungen dürfen die Augen gerne geschlossen bleiben, so gibt es keine Ablenkung und sie bleiben ganz bei sich und dem Baby. Alle sind da, wo ich sie haben möchte – im Hier und Jetzt.

## Warum ist Yoga in der Schwangerschaft so wertvoll?

Eine Schwangerschaft wirbelt dein Leben ganz schön durcheinander. Dein Körper verändert sich, die Gefühle fahren Achterbahn, Gedanken kreisen und Ängste kommen auf. Beim Yoga kommt dein Geist zur Ruhe, du lernst mit körperlichen Veränderungen zuretzukommen und bereitest dich und dein Baby wunderbar auf die Geburt vor.

Hier ein paar meiner liebsten Übungen:

### Meditation im Sitzen

Mit einer Meditation im Sitzen läute ich die Stunde ein. So kommen die Gedanken zur Ruhe und wir begrüßen das Baby. Dafür sitzt du bequem im Schneidersitz oder mit ausgestreckten Beinen auf dem Stillkissen. Deine linke Hand ruht auf dem Herzen und deine rechte Hand auf dem Bauch über deinem Baby. Nimm wahr, wie du sitzt, spüre den Atem unter deinen Händen. Schließe deine Augen. Atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie er sich hebt und senkt.

### Arukreise dynamisch

Stelle deine Fingerspitzen rechts und links neben dir auf dem Boden ab. Hebe einatmend deine Arme in einem großen Kreis nach oben über deinen Kopf und führe deine Hände ausatmend vor dem Herzen zusammen. Wiederhole die Kreise in deinem eigenen Tempo, spüre wie dein Atem kommt. Dein Körper und dein Baby werden hierbei wunderbar mit sauerstoffreichem Blut versorgt.

### Katze-Kuh-Katze-Kind

Auf diesen Flow freue ich mich besonders, denn dein Baby liegt dabei im Bauch wie in einer Hängematte. Du kannst besonders bei dieser Übung wahrnehmen, wie sich dein Körper von Woche zu Woche verändert. Beginne im Vierfüßler, deine Hände sind aktiv, das heißt du drückst deine Fingerkuppen fest in den Boden und deine Knie sind so weit voneinander entfernt, dass dein Babybauch gut dazwischenpasst. Diese Grundposition muss jede Woche neu eingerichtet werden, weil dein Bauch stetig wächst. Atme aus und runde deinen Rücken, atme

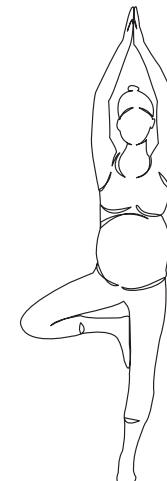
ein, kehre zurück in den Vierfüßler, atme aus, gehe mit dem Po nach hinten auf deine Füße in die Kinderposition und komme einatmend wieder zurück in den Vierfüßler. In deinem Rhythmus gehe selbstständig durch den Flow. Bei dieser Übung wird deine Wirbelsäule mobilisiert, dein Beckenboden entlastet und dein Baby sanft im Becken geschaukelt.

### Babytanz

Komm nun zum Stehen – jetzt ist Tanzen angesagt! Schließe gerne deine Augen, sei ganz bei dir und deinem Baby, lege deine Hände auf den Bauch und dann kreise mit dem Becken so, wie es sich für dich gut anfühlt. Tanze mit deinem Baby, atme ein und aus, nimm das Wunder wahr, das gerade in dir geschieht. Lass dir Zeit, genieße.

### Baum

Komme zum Stehen in Tadasana, der Berghaltung. Beide Füßen stehen fest auf dem Boden; erde dich. Verlagere dein Gewicht auf den linken Fuß und lege die rechte Ferse am linken Knöchel oder am Oberschenkel in der Innenseite ab. Kannst du so ruhig stehen? Dann hebe einatmend deine Arme nach oben, so als würden deine Arme wie Äste zum Himmel wachsen. Dein Blick geht nach vorne. Dein Atem fließt. Du bist in Balance, im Gleichgewicht, bei dir. Verharre einen Moment lang hier und wechsle dann die Seite.



### Tiefenentspannung

Ich beende jeden Flow mit einer Tiefenentspannung, für die du dich bequem hinlegen darfst – ab der 36. SSW bitte nur noch auf die Seite. Jetzt ist Zeit für Entspannung, Loslassen und Träumen. Wenn du magst, decke dich zu. Spüre wie du liegst. Wenn irgendein Muskel noch angespannt ist, bewege ihn noch einmal. Beobachte auch jetzt noch einmal deinen

Atem. Jedes Ausatmen kann dir helfen loszulassen, dich zu entspannen, bei dir anzukommen. Gedanken kommen und gehen. Versuche sie nicht festzuhalten, sondern lass sie immer wieder los. Dein ganzer Körper ist warm und entspannt. Spüre, wie du mit jeder einzelnen Ausatmung noch etwas mehr auf der Erde an kommst. Wenn du möchtest, gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Bauch hin zu deinem Baby. Deinem Baby geht es gut. Bereits jetzt besteht schon ein goldenes Band der Liebe zwischen deinem Herzen und dem deines Babys. Jeden Tag wird es fester und stärker, und es wird euch ein Leben lang verbinden.

Während der Stunde läuft die Musik leise im Hintergrund, und ich lasse alle Schwangeren im Raum noch ein bisschen spüren, vom Baby träumen, fühlen. Dann ertönt die Klangschale und auch die Letzten werden ins Hier und Jetzt zurückgeholt. Einatmen hilft, voller Energie wieder anzukommen.

Unter der Yogamatte wartet jetzt als Überraschung noch eine Affirmationskarte auf meine Schwangeren, deren Spruch sie die Woche über begleiten darf. Namasté.

*Alle Positionen, die du machst,  
macht auch dein Baby.  
Spüre in dich hinein, und du wirst  
merken, welche Positionen es  
genießt und welche Bewegungen  
es gar nicht mag.*

Alle verlassen den Raum und ich räume auf, lege die Kissen zurecht und alles wieder zurück in meinen Korb. Die Musik läuft noch, und ich fühle mich entspannt – ja, das war wieder eine schöne Stunde. Mir selbst tut Yoga unterrichten so gut, dass ich lächeln muss. Licht aus. Ab geht's nach Hause. Bis zum nächsten Mal!

Nadja

# Kommt mit uns in den Kreißsaal!

Mit dem Aufkommen von Covid-19 in Deutschland wurde Social Distancing auch dort großgeschrieben, wo es eigentlich so gar nichts zu suchen hat: im Kreißsaal. Eine Begleitung durch den Vater oder andere Angehörige war nicht erlaubt, und Frauen mussten Geburten alleine, nur mit medizinischem Personal und der Hebamme an der Seite, meistern.

Weil wir als Nicht-Schwangere keinen Einblick in diese Welt bekommen, haben wir eine kleine Umfrage in unserer Hebammen-Community gestartet und mal nachgefragt, was sie so aus den Kreißsälen Deutschlands zu erzählen haben. 43 Hebammen haben sich beteiligt und ein bisschen aus dem Nähkästchen geplaudert.

Die oben beschriebene Situation hat sich – Gott sei Dank – etwas gebessert. Eine Begleitung sei in den meisten Fällen mittlerweile wieder erlaubt, und Mamas müssten keinen Mund-Nasen-Schutz mehr tragen. Da jedoch immer noch auf Abstand geachtet wird und Hebammen sowie das medizinische Personal einen Mundschutz tragen, berichten einige Hebammen, dass es schwieriger sei, eine Bindung zu den Frauen aufzubauen. Es entstehe Distanz an einer Stelle, an der sie nicht sein sollte. Der Aufenthalt im Krankenhaus sei außerdem von einigen Unsicherheiten geprägt, es gebe viele Regelungen, die sich oft ändern oder nicht verstanden werden. Frauen und Kinder werden schneller verlegt oder

gar entlassen, mehr Mütter entscheiden sich für ambulante Geburten und auch Spaziergänge im Krankenhausflur werden nicht mehr gern gesehen.

Während all das negativ klingt und nach Entlassung schreit, berichten die Hebammen gleichzeitig, dass Entbindungsstationen zu echten Ruheoasen geworden seien. Es gebe keine wechselnden Besucher mehr, weniger Menschen wuseln herum. Viele Hebammen betonen, dass Mütter und Kinder ihre Beziehung ganz ungestört und in Ruhe aufbauen können. Weniger Mamas hätten zudem Probleme zu stillen, und der Druck von Schwiegereltern oder Freunden entfalle.

Jenseits des Kreißsaals haben sich auch bei der Geburtsvorbereitung und der Betreuung am Wochenbett ein paar neue Wege und Kanäle entwickelt, wie Hebammen ihre Familien begleiten: Obwohl über die Hälfte der Hebammen berichtet, dass sich der Austausch nicht verändert habe, erzählte uns ein kleiner Teil auch, dass sie mehr Angebote wie Zoom, Skype oder ganz klassisch das Telefon benutzen. Rückbildungskurse sowie Still- und Beikost-Beratung werden mitunter mal über Videotelefonie gegeben und eine Hebamme berichtet sogar, dass sie Mamas vermehrt über Instagram berät.

*Ihr seht, trotz Social Distancing können wir für einander da sein.*

# Zeit für ein Blind Date

*Aber Stop! Das ist kein normales Blind Date, denn eure Hebamme ist auf jeden Fall mit dabei. In einer Umfrage haben unsere Hebammen ihre liebsten Entbindungs geschichten mit uns geteilt. Wir haben ein paar für euch rausgesucht, lest selbst...*

„Ich habe ein Paar bei der Geburt seines dritten Kindes betreut. Die Frau hatte, wie bei den beiden vorigen Babys, eine Wassergeburt, und im Moment der Geburt seiner Tochter wurde der Vater ohnmächtig und kippte um. Die Mama meinte darauf hin zu ihrer Tochter: „Der Papa findet dich einfach umwerfend!“

„Geburt im Auto direkt vor der Klinik. Der Vater wollte bei der Geburt eigentlich nicht dabei sein, war dann aber total überwältigt.“

„Eine Frau, die eigentlich eine Hausgeburt geplant hatte, kam mit Wehen in der 35. SSW zu uns in die Klinik. Sie wollte natürlich keine Interventionen, und wir haben uns so weit wie möglich daran gehalten. Nach der Geburt des Kindes warteten wir auf die Plazenta, und als sie dann noch mal nachschob, wurde ein zweites Kind geboren. Da die Mama in der Schwangerschaft keinen Ultraschall gemacht hatte, kam es überraschend für alle.“

„Eine Frau, die mit Verdacht auf Gallenkoliken kam, wurde zwei Stunden später zum dritten Mal unerwartet Mutter.“

„Wir bekamen eine 30-jährige Frau aus der Notaufnahme verlegt, die sich mit starken Bauchschmerzen dort vorgestellt hatte. Zwei Stunden später war sie zu ihrer eigenen Überraschung Mutter eines gesunden Jungen!“





## Die neue Generation der Milchpumpen

### PHILIPS AVENT MILCHPUMPE MIT NATURAL MOTION-TECHNOLOGIE

Entwickelt für die individuellen Anforderungen von Müttern: Die Philips Avent Milchpumpe mit innovativer Natural Motion-Technologie imitiert die natürliche wellenförmige Zungenbewegung von Babys beim Trinken und kombiniert dadurch effektiv Stimulation und Saugen. Das neuartige Prinzip reduziert die Zeit bis zum Einsetzen des Milchflusses im Vergleich zu konventionellen Brustpumpen von etwa drei Minuten auf 52 Sekunden.<sup>1</sup> Das sanfte, flexible Silikonkissen passt sich der Brustwarze individuell an und ist dadurch für 99,98% aller Brustwarzengrößen und -formen geeignet.<sup>2</sup> Die Suche nach einem passenden Aufsatz oder das Wechseln des Aufsatzes während des Stillens aufgrund der Veränderung der Brustwarzen wird überflüssig.

innovation  you

*„Das Silikonkissen passt sich perfekt der Größe und Form der Brust an. Die Stimulation der Brustwarze ist sehr angenehm. Zugleich ist der Milchfluss sehr gut. Ich würde die Pumpe uneingeschränkt weiterempfehlen.“*

Freiberufliche Hebammme, 33 Jahre

<sup>1</sup> Basierend auf den Ergebnissen der klinischen Studie mit 20 Teilnehmern (Niederlande, 2019) im Vergleich zu den MER-Ergebnissen für andere Philips-Vorgängerpumpen aus der Machbarkeitsstudie mit 9 Teilnehmern (Niederlande, 2018), basierend auf der Anfangszeit des Milchflusses (Zeit bis zum Milchausstoßreflex - MER)

<sup>2</sup> Für Brustwarzen bis zu 30 mm

PHILIPS  
AVENIT

### WOCHENBETT

## Babynews oder Babyblues?

„Wöchnerin“ klingt zwar altmodisch, ist es aber gar nicht. Denn frischgebackene Mamas nehmen sich heutzutage vermehrt wieder die Zeit, das Wochenbett voll auszukosten. Die ersten zehn Tage nach der Entbindung werden als Frühwochenbett bezeichnet, das gesamte Wochenbett dauert allerdings ganze sechs bis acht Wochen. Egal, wie lange ihr letztlich nach der Geburt das Bett hütet, sinnvoll ist es so oder so.

*Aber wieso macht man so etwas überhaupt, und liegen die Mamas dann wirklich Wochenlang einfach im Bett?*

Die Geburt ist eine echte körperliche Höchstleistung für Frauen: Es wird nicht nur ein Kind geboren und damit, seien wir mal ehrlich, ein echtes Wunder vollbracht – nein, gleichzeitig passieren während der Geburt im weiblichen Körper so viele Prozesse, die Anstrengungen erfordern. Steckt man selbst nicht drin, sind einem die Ausmaße einer Geburt oft nicht bewusst.

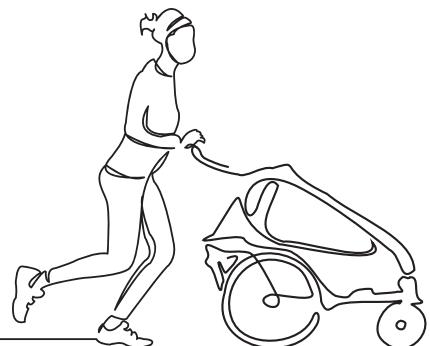
Der Hormonhaushalt der Mama wird einmal komplett auf den Kopf gestellt: Der Östrogen- und Progesteronspiegel fällt ab. Östrogen fungiert während der Schwangerschaft als sogenannter Schlechte-Laune-Schutz – sinkt der Spiegel dann nach der Geburt, verschwindet mitunter auch die gute Laune. Auf den anfänglichen Glücksrausch kann ein Stimmungstief folgen, was von Symptomen – wie postpartalen Depressionen oder psychotischen Störungen – begleitet werden kann. Eingehend mit dem rapiden Abfall des Hormonhaushalts sind auch der Verlauf der Geburt und die Zeit danach relevant: Ist die Geburt anders verlaufen als geplant, gab es Komplikationen, klappt das Stillen direkt? Bis zu 50 Prozent der Mamas berichten von dem sogenannten Babyblues – der mit Sorgen, Ängsten, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Traurig- oder Schlaflosigkeit einhergehen kann. Als würde das noch nicht reichen, kommen zum hormo-

nellen Umschwung auch noch physische Beschwerden hinzu: Bei der Nachgeburt löst sich die Plazenta ab und hinterlässt eine Wunde im Uterus, die während des Wochenbetts Zeit zum Abheilen braucht. Bereits während der Schwangerschaft wird der Beckenboden stark strapaziert und braucht deswegen unmittelbar nach der Geburt erst mal Entspannung, um dann wieder zu lernen, sich anzuspannen – besonders nach einem Kaiserschnitt ist allerdings von einer direkten Belastung abzuraten.

In den ersten beiden Wochen nach der Geburt liegt das Hauptaugenmerk auf der Heilung und Entlastung des Beckenbodens. In dieser Zeit eignen sich beispielsweise sanfte Übungen wie die Beckenschaukel zum Lockern und Entspannen. In der dritten und vierten Woche nach der Geburt wird dazu geraten, aktiv mit der Rückbildung des Beckenbodens zu beginnen. Nach etwa sechs bis acht Wochen darf wieder Sport getrieben werden; wichtig ist dennoch, dass zunächst ein Rückbildungskurs belegt werden sollte. Mehr zum Thema Rückbildung findet ihr in unserem Spezial von **Qeridoo**. —>



## R Ü C K B I L D U N G



# Mehr als nur ein Fahrradauhänger

Qeridoo steht für hochwertige, sichere und langlebige Kindersportwagen. Dabei hat sich das Unternehmen bei seinen Produkten weg von den klassischen Fahrradauhängern hin zu vielfältig einsetzbaren Kindersportwagen entwickelt. Egal ob Radtour, Joggen oder Spazierengang – die Qeridoo Kindersportwagen sind immer dabei. Und das Beste: Macht ihn zu eurem Trainingspartner, um nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden.



## FIT MIT QERIDOO & MAMAWORKOUT

Viele frischgebackene Mamas wollen am liebsten direkt wieder fit sein. Doch es ist sehr wichtig, dass ihr hier nicht zu voreilig seid. Denn wie wir euch gerade schon erzählt haben, belastet eine Geburt den Körper stark, und er braucht danach ausreichend Zeit, um sich wieder zu regenerieren. Ein Training, welches unter Anleitung einer zertifizierten Hebammen stattfindet, ist daher definitiv empfehlenswert – denn so bekommt ihr als Mamas genau das, was ihr braucht und könnt euch sicher sein, dass ihr euren Körper nicht überfordert oder gar schädigt. Diesen Ansatz findet auch Qeridoo großartig und hat

deswegen gemeinsam mit Verena Wiechers (Diplom-Sportwissenschaftlerin, Fitness- und Gymnastiklehrerin sowie Entwicklerin des MamaWORKOUT-Konzepts) eine Online-Weiterbildung für Hebammen entworfen: Bei „Fit mit Qeridoo & MamaWORKOUT“ lernen Hebammen, wie sie die von ihnen betreuten Mütter nach dem Wochenbett und einem Rückbildungskurs wieder an den Sport heranführen können. Dafür bekommen sie von Videos über Trainingspläne bis zu Handouts alles an die Hand, was sie brauchen, um Mamas optimal beraten zu können. Die Übungen lassen sich perfekt an der frischen Luft

durchführen, und die Kindersportwagen von Qeridoo sind der ideale Partner dafür. Ist das Kind einmal in den Qeridoo Kindersportwagen gepackt, können Mamas bei einem Spaziergang im Grünen dann einfach die verschiedenen Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen durchführen. Zusätzliche Sporttermine oder der Besuch eines Fitnessstudios fallen weg, und Mamas können so gemeinsam mit ihren Kindern wieder fit werden. Doch nicht nur das: Verena Wiechers zeigt den Hebammen zudem, wie sie Mütter beim Outdoor-Training begleiten können und so ein sanfter, gesundheitsorientierter Einstieg zurück in den Sport gelingen kann.

*„Mit unserer Online-Weiterbildung wollen wir Deutschlands Mütter nach der Schwangerschaft wieder fitter machen. Der Fokus liegt hier im Bereich des gesundheitsorientierten Outdoor-Trainings mit unserem Qeridoo Kindersportwagen.“*

Anastasia Maas, Vertriebs- und Büromanagerin von Qeridoo

Dank der fachlichen Expertise von Verena Wiechers und den idealen Kindersportwagen von Qeridoo klappt die Rückkehr in den Sport problemlos, und „Fit mit Qeridoo & MamaWORKOUT“ bietet Hebammen einen Baustein, um ihr Rückbildungsgesamtangebot zu erweitern.

## RÜCKBILDUNG



Verena Wiechers  
MAMAWORKOUT

### DER PASSENDE KINDERSPORTWAGEN – KIDGOO 2020

Ein Outdoor-Training benötigt natürlich auch eine passende Ausrüstung. So ein Training lässt sich nämlich nicht mit jedem Kinderwagen oder Anhänger absolvieren!

Qeridoo bietet mit dem Kidgoo 2020 den idealen Kindersportwagen, der für sportliche Betätigungen konzipiert ist: ein echtes Multitalent, das besonders in der Grundausstattung mit zusätzlichen Komfort- und Sicherheitsfunktionen hervorsticht. Wenn es beim Sport im Park oder Wald mal etwas ruckeliger zugeht, sind die Kinder dank der speziellen Federung des Kidgoo 2020 gut vor den Erschütterungen geschützt. Ein luftgefülltes Buggyrad mit Joggerfunktion sorgt dafür, dass Mamas auch beim Sport ein gutes Handling des Wagens haben.



Mit einem verstellbaren Schiebegriff lässt sich der Kidgoo 2020 ideal an die Größe der schiebenden Person ausrichten, sodass das Training keine Schmerzen oder Haltungsschäden verursacht. Ein 5-Punkt-Sicherheitsgurt sorgt dafür, dass den Kindern auch bei hohem Tempo nichts passiert und sie stets sicher im Kindersportwagen sitzen.

Gerade für frischgebackene Eltern ist der Kidgoo 2020 dank seiner Babyhängematte ideal – hier können die Kinder ab der Geburt hineingelegt werden und sind bei jeder Tour stets sicher. Können die Kinder selbstständig sitzen, lässt man die Hängematte weg und das Kind kann ganz normal im Kindersportwagen mitfahren.

**Hebammen-testen.de**



**100 % Empfehlung**  
für Qeridoo® Kidgoo1  
von 20 Hebammen  
10/2019  
[www.hebammen-testen.de](http://www.hebammen-testen.de)

Qeridoo

### GESCHÄFTSFÜHRER NIKOLAI BOLDT

#### Wie kam es zur Gründung von Qeridoo?

„2006 habe ich die Qeridoo GmbH gegründet und beschäftige mich seitdem mit der Entwicklung von sicheren Transportmöglichkeiten für Kinder. Mein Ziel war es dabei, einen multifunktionalen Wagen zu entwickeln. Dafür haben wir viel Wert auf die Sicherheitsfaktoren eines Kinderfahrradanhängers und Kinderwagens gelegt.“

#### Was ist das Besondere an den Qeridoo Kindersportwagen?

„Entstanden ist ein Produkt, welches vielfältig nutzbar ist – das nicht nur als Fahrradanhänger funktioniert, sondern auch jederzeit als Alltagsbegleiter sowie für sportliche Aktivitäten einsetzbar ist.“

### UND DAS SAGEN DIE HEBAMMEN AUS DEM PRODUKTTEST IM DETAIL

**100 %** bewerten die Sicherheit des Qeridoo Kidgoo1 im Straßenverkehr (Sichtbarkeit, Stabilität etc.) mit gut bis sehr gut.

**100 %** bewerten die Sicherheit der seitlichen Kopfprotektoren des Qeridoo Kidgoo1 mit sicher bis sehr sicher.

**90 %** bewerten den Komfort für Eltern (Fahrverhalten, Platzangebot, alltägliche Handhabung) des Qeridoo Kidgoo1 mit gut bis sehr gut.

Aber Stop! Gehen wir doch noch mal einen Schritt zurück. Das alles klingt so negativ, anstrengend, schweißtreibend und definitiv so, als müsste man sich nach einer Geburt auf jeden Fall erst mal im Bett verkriechen. Das können wir so natürlich nicht stehen lassen und kommen deswegen lieber zu den schönen Dingen zurück: 40 Wochen sind vorbei. Ihr habt es geschafft. Euer Baby ist da! Das sind doch wunderbare Babynews, oder nicht?

Bevor ihr euch Gedanken über die Rückbildung machen müsst, steht die Welt in der Zeit nach der Geburt erst mal still – und ist gleichzeitig eine Zeit für Veränderungen: Sie ist ein Wechselbad aus Euphorie, Schmerzen, Müdigkeit und Liebe. Sie ist intensiv, emotional, anstrengend, neu, so aufregend und unglaublich spannend. In dieser Zeit baut ihr eine enge Bindung zu eurem kleinsten Familienmitglied auf, lernt es richtig kennen und könnt die Zwei-, Drei-, Vier- oder Mehrsamkeit richtig und in Ruhe genießen. Denn es geht hier nicht nur um Äußerlich-, sondern vor allem auch um Innerlichkeiten. Je ruhiger ihr die ersten gemeinsamen Tage verbringt, desto mehr überträgt sich eure Ruhe auch auf euer Kind.

Ihr solltet deswegen alles andere hintanstellen: Nehmt euch nichts vor, legt das Smartphone zur Seite, lasst den Fernseher aus und erlaubt am besten nur einen Besuch pro Tag. Das Wochenbett dürft ihr gerne wortwörtlich nehmen, denn jetzt zählen nur noch: ihr, euer Partner, euer Baby und das Bett. Und das bitte für mindestens zehn Tage. Denn nur so kann sich euer Körper regenerieren, von den körperlichen Anstrengungen erholen, Verletzungen können heilen und ihr habt genug Zeit, um das Bonding in vollen Zügen zu genießen. Und dann? Dann kann die Rückbildung beginnen!

### Unser Tipp für euch

Schlaft, wann immer das Baby schläft. Lasst den Haushalt einfach mal Haushalt sein. Auch das Kochen kann warten, denn der Papa, die Oma, die Freundin oder der Lieblingsitaliener um die Ecke können euch in dieser Zeit mit wichtigen Kalorien versorgen.

### Brauche ich eine Wochenbett-Hebamme?

Eine Hebamme ist eine tolle Stütze während der Zeit des Wochenbetts: Sie besucht euch in den ersten zehn Tagen nach einer Geburt je nach Bedarf und hat stets ein offenes Ohr für alle Sorgen, Fragen und Probleme. Sie hilft bei Stillproblemen sowie Fragen zur Beikost, achtet auf die Gesundheit von euch und eurem Kind, erkennt erste Anzeichen auf Babyblues oder eine Wochenbettdepression und weiß, wann es an der Zeit ist, sich Hilfe von außen zu holen.

### Gut zu wissen

Die gesetzliche Krankenkasse zahlt bis zu 16 weitere Hebammen-Kontakte in den ersten acht Wochen nach der Geburt – wenn Probleme auftreten, können auch weitere Besuche übernommen werden.

### Hebamme Nadja

Es ist wirklich sehr unterschiedlich, wie schnell sich Frauen nach einer Geburt regenerieren. Die eine Mama liegt zwei Wochen nach der Geburt im Bett und braucht Erholung, und dann gibt es Frauen, die zwei Tage nach einem Kaiserschnitt strahlend die Tür öffnen. Jede Frau und jede Mama ist individuell, alle sollten aber die sechs Wochen Wochenbett mit ihren Kleinsten genießen.



# Schwupps, schwanger!

Wir alle haben den Mythos bestimmt schon mal gehört: „Stillen verhütet die Empfängnis.“ Kann das denn wirklich sein? Wir sagen: Nein. Denn das trifft so nur unter bestimmten Bedingungen zu.

Stillt eine Frau vollständig und regelmäßig – das heißt mindestens alle drei bis vier Stunden –, wird bei der Milchbildung so viel Prolaktin produziert, dass man von einer eingeschränkten Fruchtbarkeit ausgehen kann. Denn Prolaktin ist ein Hormon, das den Eisprung und die Reifung der Eizellen hemmt – die Menstruation wird zeitlich nach hinten geschoben, sodass die Frau wahrscheinlich nicht schwanger werden kann.

Wie bei allen Dingen im Leben können wir uns hier aber nicht hundertprozentig sicher sein – und sind wir mal ehrlich, wann können wir das schon? So berichten doch immer wieder Frauen, dass sie voll gestillt und nicht zusätzlich verhütet haben und trotzdem dabei unerwartet schwanger wurden. Merkt euch deswegen: Stillen ist keine sichere Verhütungsmethode, und wer eine weitere Schwangerschaft so früh vermeiden möchte, sollte unbedingt zusätzlich verhüten.

Wird oder kann hingegen von Beginn an nicht gestillt werden, pendelt sich der Zyklus im Regelfall nach etwa sechs bis zwölf Wochen wieder von allein ein, und damit kehrt auch die Fruchtbarkeit zurück. Die erste Menstruation nach der Geburt ist oft besonders stark und schmerhaft – und, ihr Lieben, das Tückische ist: Da eure Tage nach dem Eisprung einsetzen, wisst ihr nicht, dass ihr bereits wieder fruchtbar seid. Wie so oft gilt deswegen die Regel: Better safe than sorry! Aber wisst ihr was? Andererseits muss sich für ein weiteres Kind aus unserer Sicht keiner entschuldigen.

Wenn ihr euch weiter mit dem Thema Stillen auseinander setzen wollt und euch eine ausreichende Nährstoffversorgung während dieser Zeit interessiert, könnten diese getesteten Produkte für euch interessant sein: Bayer Elevit 3 Stillzeit (98 % Empfehlung), Bayer Elevit 3-Phasen-Nährstoffprogramm (92 % Empfehlung) und tetesept Femi Baby (92 % Empfehlung).

### Hebamme Conny & Mama Lisa

#### Kann ich während einer Schwangerschaft mein Baby sorglos weiterstillen?

Solange es keinerlei Komplikationen bei der erneuten Schwangerschaft gibt, kann problemlos weitergestillt werden. Oft stillt sich das Geschwisterkind dann aber von selbst ab.

#### Wie verhält es sich mit der Verhütung während des Stillens – Hormonpille, Spirale oder doch lieber Kondom?

Hier ist eine individuelle Beratung bei eurer Frauenärztin oder eurem Frauenarzt sinnvoll. Denn neben einer Spirale oder Kondomen kann während der Stillzeit eine „Still-(Anti-Baby-)Pille“ mit ausschließlichem Gestagengehalt – Minipille oder auch Gestagen-Pille – genommen werden.

P U C K E N

## All the tummy feels

Erinnert ihr euch noch an das Gefühl direkt nachdem ihr geboren wurdet? Höchstwahrscheinlich genauso wenig wie wir! Deswegen helfen wir euch gerne noch mal etwas auf die Sprünge: Bei der Geburt wird das Baby aus dem engen, wohligen und geschützten Bauch der Mama geholt und ist plötzlich in der hellen, unbekannten Welt, in der alles laut, fremd und unsicher ist. Klingt ganz schön unangenehm und vor allem erschreckend, oder? Gott sei Dank gibt es viele Möglichkeiten, um es dem Baby so angenehm wie möglich zu machen und ihm ein vertrautes Gefühl zu geben.

Eine Möglichkeit ist beispielsweise, ein Kind zu pucken. Dabei handelt es sich um eine traditionelle Wickeltechnik, wie sie schon im Mittelalter bekannt war. Ihr wird nachgesagt, dass sie bei Unruhe ein sicheres und geborgenes Gefühl vermitteln kann und Babys hilft, schnell und entspannt in den Schlaf zu finden – fest in ein Tuch gewickelt, sollen beim Baby ähnliche Gefühle wie im Mutterleib hervorgerufen werden. Die Enge der Wickeltechnik erinnert an die Zeit im Bauch der Mama, denn gepuckt fühlt ein Baby sich selbst und stößt andauernd irgendwo an, genauso wie damals im Bauch.

### *Das spricht für das Pucken*

Pucken kann Babys helfen, sich zu beruhigen und besser einzuschlafen, und es eignet sich deswegen besonders bei Schreikindern oder jenen, die schlecht in den Schlaf finden und viel quengeln.

Beim Einwickeln werden die Arme an den Körper gelegt und gleichzeitig wird verhindert, dass Kinder sich selbst durch ein Zucken aufwecken. Außerdem unterdrückt es den sogenannten Moro-Reflex. Dieser Umklammerungsreflex wird ausgelöst, wenn das Baby in Rückenlage nach hinten fällt oder sich erschreckt. Es handelt sich dabei um einen ganz natürlichen Reflex, der spätestens mit dem sechsten Monat wieder abklingt. Pucken kann zudem gut gegen Bauchschmerzen und Blähungen sein: Das Baby ist entspannter und trinkt dadurch automatisch ruhiger, wodurch auch weniger Luft geschluckt wird.

### *Das spricht gegen das Pucken*

An heißen Tagen kann Pucken für Babys zu einer echten Qual werden: Durch das Wickeln können sie ihre Körperwärme nicht abgeben, was die Gefahr eines Hitzschlages oder einer Dehydrierung erhöht. Auch die Position der Beine sorgt immer wieder für Kritik an der Methode: Die natürliche Haltung eines Babys ist die Sitz-Hockstellung, dabei sind die Beine leicht gespreizt, ähnlich zur Haltung im Mutterleib. Beim Pucken hingegen werden die Beine gestreckt, was eine Fehlstellung der Beine verursachen könnte. Ein Puckschlafsack kann an dieser Stelle sinnvoll sein – hier sind zwar die Ärmchen gewickelt, die Beine können eure Liebsten aber noch frei bewegen.

Bei Babys, die von Beginn an sehr ruhig sind und gut schlafen, gibt es keinen Grund, die Technik anzu-

### *Hebamme Nadja:*

Zum Thema „Pucken“ fällt mir vor allem eines ein: Ausprobieren! Und das am besten zusammen mit eurer Hebamme. Es gibt Kinder, die lieben es, gepuckt zu werden, und andere mögen es gar nicht. In manchen Familien ist es Tradition, andere Frauen haben davon noch nie gehört. Beides ist vollkommen in Ordnung! Schön ist, dass es mittlerweile die unterschiedlichsten Tücher und Säckchen gibt, die an Jahreszeiten und Temperaturen angepasst sind.



wenden. Sehr bewegungsfreudige Kinder mögen es außerdem oft nicht, eingewickelt zu werden. Sie schlafen meist von Beginn an gerne mit ausgestreckten Armen und Beinen.

Es sollte nicht mehr gepuckt werden, wenn ein Kind beginnt, zu greifen – werden die Arme nämlich nun eingewickelt, wird diese wichtige Entwicklung eingeschränkt. Pucken sollte außerdem beendet werden, sobald ein Baby sich selbstständig drehen kann. Sonst kann es passieren, dass das Kind sich auf den Bauch dreht und die Arme nicht benutzen kann. Ganz wichtig ist also: Rückenlage ist Pflicht! Nach all dem Hin und Her stellt sich jetzt die Frage: Was sollt ihr tun? Überwiegen die Vor- oder die Nachteile? Das können wir euch leider auch nicht beantworten. Ob und wenn ja, wie lange ihr euer

Baby puckt, liegt voll und ganz bei euch. Wichtig ist aber definitiv, dass ihr euch die richtige Wickeltechnik unbedingt von eurer Hebamme zeigen lasst und euer Baby beobachtet, ob es sich dadurch wirklich beruhigt oder gar noch mehr schreit als vorher.

### *Apropos Hebammen!*

Für alle, die ein Baby haben, das schlecht einschläft und alles partout nichts hilft, haben unsere Hebammen im letzten Jahr einige Produkte getestet, die eine sichere und angenehme Schlafumgebung für Babys schaffen: Das ALVI Baby-Mädchen (100% Empfehlung), die Julius Zöllner Dr. Lübbe Air Premium Babymatratze (100% Empfehlung) und die Babymoov Cosy-dream Einschlafhilfe (97% Empfehlung).

## Saute Träume



### OZEAN-NACHTLICHT VON VTECH BABY

Das Nachtlicht hilft Babys von Geburt an mit beruhigenden Klängen und Geräuschen beim Einschlafen. Es verfügt zudem über ein sich drehendes leuchtendes Unterwassermotiv, niedliche Deckenprojektionen, einen Timer und einen Geräuschsensor.



## STILLEN

# Don't google with a Kugel

Als Mama gibt es Unmengen an viel diskutierten Themen und umso mehr vermeintlich richtige Antworten im Internet. Unser Motto: Don't google with a Kugel – denn eure Hebamme hat mit Sicherheit die sehr viel besseren und vertrauenswürdigeren Antworten parat.

Auch Stillen wird immerzu viel diskutiert. Das Für und Wider soll an dieser Stelle aber nicht Thema unseres Magazins sein. Statt dessen haben wir zusammen mit unserer Hebamme Wiebke ein paar Tipps und Tricks für euch gesammelt und außergewöhnliche Fragen beantworten lassen:

### Kann die Milch in der Brust schlecht werden?

Glücklicherweise nein, nicht getrunkene Milch fließt zurück in die Alveolen und kann dort vor krank machenden Keimen und Sauerstoff geschützt stunden- oder gar tagelang auf ihren nächsten Einsatz warten. Das ist auch gut so, denn gerade bei älteren Kindern, die schon fleißig am Tisch bei den Großen mitessen, liegen oft zwölf Stunden und mehr zwischen zwei Stillmahlzeiten.

Ganz anders sieht es allerdings bei abgepumpter Muttermilch aus. Diese sollte schnellstmöglich verfüttert oder gekühlt werden. Die Empfehlungen hierzu sind: Lagerung bei Raumtemperatur circa vier Stunden, im Kühlschrank circa drei Tage und tiefgekühlt circa sechs Monate.



### Kann ich mein Kind abstillen, indem ich Senf aus der Tube dünne auf die Brustwarzen streiche und es dann trinken lasse?

Igitttttt!!! Die Idee klingt plausibel, das Kind findet den Senf so scharf und ekelig, dass es nicht mehr an der Brust trinken mag. Tatsächlich verzweifeln manche Frauen, weil sie die Stillbeziehung gerne beenden möchten, die Babys „ihren Busen“ aber gar nicht hergeben möchten. Trotzdem gibt es viele bessere Ideen, die Kinder sanft abzustillen, und es wäre schade, die oft lange Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind mit einem so negativen Erlebnis enden zu lassen. Holt euch doch einfach Rat bei eurer Hebamme oder einer Stillberaterin, wenn ihr Hilfe beim Abstillen benötigt.

### Darf mein Mann die Milch auch trinken?

Na klar doch! In den vielen Jahren meiner Berufspraxis habe ich so einige Männer erlebt, die einen Schluck Muttermilch pur oder im Kaffee probiert haben. Giftig ist sie auch für die Großen auf keinen Fall! Im hippen Londoner Stadtteil Covent Garden soll ein Eiscafé sogar eine Sorte Eis aus Muttermilch hergestellt und verkauft haben – schlecht schmeckt sie also auf keinen Fall.

## Kühlschrank auf gegen Stillprobleme – das sind die Geheimtipps unserer Hebamme:

- Bei wunden Brustwarzen helfen nicht nur kühlende Stilleinlagen wie die Depofarma Silver Caps (83% Empfehlung), sondern auch ein Gang zum Kühlschrank kann Linderung bedeuten: Zur Beruhigung der Brustwarzen einfach gekühlte Weißkohlblätter, die ihr vorher kurz plattdrückt, auflegen. Im BH sind die Blätter ein tolles Polster und wirken kühlend, abschwellend, entzündungshemmend und entgiftend.
- Bei Milchstau verhärtet die Brust, ist gerötet und die Frauen haben Schmerzen. Hier können ebenfalls Kohl-, aber auch kühle Quark- oder auch Retterspitzwickel helfen. Veganen Mamas wird der Kohlwickel nahegelegt, da Retterspitz denaturiertes Hühnereiweiß enthält.

## Das empfiehlt Hebamme Wiebke, wenn euer Kind unter Reflux leidet:

- das Baby zwischendurch und nach der Mahlzeit aufstoßen lassen
- beim Stillen Positionen wählen, in denen der Milchfluss nicht so schnell ist, zum Beispiel die Laid-Back-Position
- nach der Mahlzeit das Baby erhöht lagern: hierfür zum Beispiel ein Stillkissen als enges U und ein Spucktuch darüberlegen, dann das Kind in der Mitte erhöht lagern; das Tuch verhindert ein Hineinrutschen
- zum Schlafen die Matratze um circa 5 bis 10 cm anheben: Hier wäre mein persönlicher Tipp, einen schmalen Ordner unter die Matratze zu legen, damit der Oberkörper erhöht liegt, aber der Kopf nicht abgeknickt ist, wie es zum Beispiel bei einem Kissen der Fall wäre
- bei Babys, die mit Formula ernährt werden, gibt es Spezialnahrungen oder auch die Möglichkeit, die Milch mit einem Zusatz anzudicken

Die gute Nachricht ist: Mit dem Wachsen der Kinder verwächst sich auch das Problem – in der Regel nach sechs, spätestens aber nach zwölf bis 18 Monaten ist der Spuk vorbei.



Babydream®

Sauft zur Haut und  
gut fürs Gewissen



## ROSSMANN BABYDREAM EXTRA SENSITIVE FEUCHTTÜCHER

Die Babydream extra sensitiven Feuchttücher von ROSSMANN sind nicht nur sanft zu Babyhaut, sondern auch gut für Mamas Gewissen: Sie eignen sich zur schonenden Reinigung und Pflege von empfindlicher und sensibler Babyhaut. Diese hat besondere Bedürfnisse, die Eltern durch die Wahl der richtigen Pflege erfüllen können. Eine milde Rezeptur mit Aloe Vera, Allantoin und ohne Parfüm wird diesen besonderen Ansprüchen gerecht und kann auch zur Reinigung von zu Neurodermitis neigender Haut genutzt werden.

Die extra sensitiven Feuchttücher sind außerdem vegan, klimaneutral und tragen seit Juli 2020 das

Ökotest-Urteil „sehr gut“. Ihr CO<sub>2</sub>-Fußabdruck wird über das Klimaschutzprojekt „Sauberes Trinkwasser in Odisha“, Indien, ausgeglichen. Das trägt aktiv zum Klimaschutz bei und hilft gleichzeitig, das Leben der Bevölkerung in Odisha zu verbessern.

**Klimaneutral**  
Produkt  
ClimatePartner.com/13212-1907-1001  
Wir fördern sauberes Trinkwasser in Indien



### MED PFLEGELOTION

Neurodermitis gehört zu den häufigsten Hauterkrankungen bei kleinen Kindern. Besonders unangenehm ist der damit verbundene Juckreiz. Um den Kleinen diesen zu ersparen, sollte die Haut täglich, vor allem nach dem Duschen oder Baden, gepflegt werden. Dafür eignet sich die reichhaltige Babydream MED Pflegelotion als Basispflege für zu Neurodermitis neigender Haut. Die Lotion wurde in spezieller Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Experten entwickelt.



### EXTRA SENSITIVES PFLEGEÖL

Empfindliche und sensible Babyhaut richtig zu pflegen, ist für viele Eltern eine große Herausforderung. Da Kinder buchstäblich noch „dünnhäutiger“ sind als Erwachsene, ist eine entsprechende auf Baby- und Kinderhaut zugeschnittene Pflege nötig, um sie gut gepflegt durch die ersten Lebensjahre zu bringen. Das extra sensitive Pflegeöl von Babydream reinigt sanft und bietet der Haut eine rückfettende Pflege. Die Rezeptur mit Sheanussöl, Mandelöl und Vitamin E schützt die Haut vor dem Austrocknen und unterstützt die natürlichen Hautfunktionen.



### SPEZIAL WUND SCHUTZCREME

Roter Po und gereizte Haut – bei Eltern gehen direkt die Alarmglocken an. Einen wunden Windelbereich bekommt leider fast jedes Kind einmal. Die extra sensitive Spezial Wundschutzcreme mit Zinkoxid und Panthenol kann helfen, einen trockenen Po sanft zu reinigen. Sie ist parfümfrei, lindert Reizungen und unterstützt das Abklingen von Rötungen.



## INFLUENCER

# Und, wurdet ihr heute schon geinflueuct?

Das sagen ein paar unserer liebsten Influencer auf Social Media zum Tommee Tippee® Twist & Click Windeleimer (82% Empfehlung) und zum ALVI Baby-Mädchen (100% Empfehlung).



Luisa  
@HERR\_LICH\_FIT

Die kleine Elina und ihre Mama Luisa leben in einer rosaroten Welt. Auf ihrem Instagramkanal schreibt Luisa über die vielen Facetten der Mutterschaft.



Der für uns wichtigste Platz im Kinderzimmer – der Wickeltisch. Elina liebt es einfach, darauf zu liegen und das Mobile zu beobachten, und es macht so viel Spaß, ihr dabei zuzusehen. Vor allem freut es mich, dass mein selbst gebasteltes Mobile so gut bei ihr ankommt. Was uns allerdings die ganze Zeit etwas gestört hat, war der Windelgeruch im Kinderzimmer. Aber die Zeiten sind zum Glück vorbei, und wir sind so happy darüber, jetzt den tollen Twist & Click Windeleimer von @tommeeippee\_de zu haben! Endlich kein Gestank mehr, und wir können unsere täglichen Spieleinheiten auf dem Wickeltisch so richtig genießen.



Windeleimer von @tommeeippee\_de. Wir haben ihn nun seit einigen Monaten im Einsatz, und er ist einfach nicht mehr wegzudenken. Durch die antibakterielle Folie, welche die Windeln einzeln umschließt, haben Geruch und Keime keine Chance. Zudem ist das schlichte Design einfach schön und passt somit perfekt in unser Kinderzimmer!



Melissa  
@FRAEULEIN\_WUNDERWAFFEL

Erst seit Kurzem ist die Münchnerin Melissa frisch gebackene Zweifach-Mama. Auf ihrem Instagramkanal schenkt sie einen Einblick in ihr Leben als Mutter und glückliche Ehefrau.

Ihr Lieben, wie ihr wisst, sind wir jetzt endlich in unser Traumhaus eingezogen. Wir sind noch dabei, alles einzurichten und es wird alles noch seine Zeit dauern, aber als Erstes ist auf jeden Fall Noras Kinderzimmer dran. Heute kann ich euch einen kleinen Einblick geben. Was natürlich nicht fehlen darf, ist unser Twist & Click



Thilo  
@THIS.IS.THILO

Thilo ist stolzer Zweifach-Papa, Senior Account Manager im Marketing eines großen internationalen Unternehmens und bloggt seit einigen Jahren auf seinem Instagramkanal.



Hör zu, mein kleiner Zwerg: Ich werde immer für dich da sein und dich nie im Stich lassen! Wir werden die schönste Zeit auf Erden zusammen haben – das verspreche ich! Ich werde dich in all deinen Träumen und Hoffnungen ermutigen! Für mich wirst du immer wunderschön sein, und ich werde dich immer lieben, egal was passiert ist! Aber wenn du mich noch einmal mit diesem Lächeln vollkotzt – dann haben wir ein Problem. Für alle Eltern da draußen – meiner Meinung nach gibt es nichts Wichtigeres, als einen Babyschlafsack für eure Kleinen zu haben. Bitte tut mir einen Gefallen und benutzt niemals eine Decke und ein Kissen für euer Neugeborenes. Das Risiko, dass das Baby die Decke über seinen Kopf zieht, ist einfach zu hoch. Wir sind sehr glücklich, einen @alvi\_de-Schlafsack zu haben. Meiner Meinung nach eine der besten Marken, die es gibt.



**TOMMEE TIPPEE® TWIST & CLICK WINDELEIMER**  
Das innovative Windelentsorgungssystem von Tommee Tippee fasst bis zu 28 Windeln und bietet antibakteriellen Schutz vor Keimen und Gerüchen.



Doris  
@COSYFOXES

Doris, Mama von zwei Kindern, bloggt seit 2015 auf cosyfoxes.com. Im Sommer 2020 hat sie mit ihrer Familie München verlassen und in Seoul ein neues Abenteuer begonnen.



Nach einem wunderschönen Tag gestern am Schliersee sind wir mit Freunden noch etwas essen gegangen und hatten gehofft, dass die Kleinen im Kinderwagen einschlafen. Der kleine Bär hatte andere Pläne und schlief erst um 21 Uhr auf dem Heimweg ein. Davor hatte sich die Große aber vor dem Restaurant noch übergeben und leider auch zu Hause noch mal. Mal sehen, wie es ihr heute geht. Danach ging es dann ins Bettchen. Die Schlafsäcke von @alvi\_de sind mir übrigens mit die Liebsten. Nighty night.



**ALVI BABY-MÄXCHE**  
Das ALVI Baby-Mädchen ist der ideale Begleiter für die ersten ein- bis einhalb Lebensjahre des Kindes. Egal ob Sommer oder Winter, das Baby-Mädchen ist perfekt für das ganze Jahr.



# 1 plus 1 macht 4

Schwanger. Zwillinge. Oh Gott! Man stellt sich auf ein Leben zu dritt ein, und dann kommt da doch noch ein weiteres Familienmitglied hinzu. Ganz ungeplant und überraschend ist dann plötzlich irgendwie alles unlogisch: eins plus eins macht auf einmal nicht mehr drei, sondern vier. Wie sich das wohl anfühlt?



Nina  
@ESCANUTELLS

Die liebe Nina hat direkt drei zuckersüße Kinder: den vierjährigen Anton und die beiden Zwillingssjungs Max und Oskar. Auf ihrem Instagramkanal @escanutells teilt sie ihr turbulentes Mamaleben, mit all seinen schönen und auch anstrengenden Facetten. Für uns hat sie ein wenig aus dem Nähkästchen geplaudert:

## Nina, was war dein erster Gedanke, als du erfahren hast, dass du mit Zwillingen schwanger bist?

Ich war im ersten Moment geschockt und dachte dauernd „das kann doch nicht sein“, der Frauenarzt muss sich verguckt haben. Bis abends schwankte ich zwischen Angst und Vorfreude. „Wie wird die Schwangerschaft?“, „Wie soll ich Anton (der zu dem Zeitpunkt gerade mal eineinhalb Jahre alt war) und zwei Babys gerecht werden?“, usw. Tausend Gedanken. Als ich Tobi die frohe Botschaft verkündet habe und er sich riesig gefreut hat, bald Zwillingspapa zu werden, sind alle Sorgen plötzlich verflogen und wurden durch Vorfreude auf die baldige Großfamilie ersetzt.

## Hasst du das Gefühl, dass du den dreien gleichermaßen gerecht werden kannst?

Die Sache mit dem Gerechtwerden hat mich lange beschäftigt. Als die Zwillinge geboren wurden, war Anton noch keine zweieinhalb Jahre alt. Drei Kinder unter drei Jahren ist eine tägliche Herausforderung, und ich könnte im Alltag locker fünf Arme und Beine mehr gebrauchen. Aber ich habe irgendwann aufgehört, mir selbst Druck zu machen. Ich gebe mein Bestes und greife gerne auf mein Supportteam zurück (Familie, Putzhilfe, Babysitter), was mir hilft, meine Zeit besser zu managen und jedem der dreien mal Quality Time mit mir oder Tobi einzuräumen. Mal nur mit einem oder zwei Kindern zu spielen fühlt sich fast wie Urlaub an, die drei zusammen zu bespaßen kann eine hochexplosive Mischung sein.

## Gibt es Situationen, die dich vor Herausforderungen stellen, obwohl du es nicht erwartet hättest?

Die unerwarteten Herausforderungen gibt es oft, wenn ich mit Anton und den Zwillingen etwas unternehme. Jedes Mal stelle ich fest, dass ich das besser sein lassen sollte. Zu Hause kriege ich dreischreiende Kinder locker in den Griff. Draußen alleine mit den dreien bin ich allerdings schon an meine Grenzen gekommen. Ein Beispiel: Ich bin mit den Jungs in den Wald gefahren, um dort über die Felder zu spazieren. Auf der Hälfte des Weges hatten die Zwillinge plötzlich keine Lust mehr, weiterzugehen und Anton hatte einen Wutanfall, weil sein Fahrrad nicht so wollte wie er. Da stand ich also allein mit drei jammernden Kleinkindern und wusste nicht, wie ich wieder nach Hause kommen soll. Gedanklich sah ich mich schon ein Taxi rufen. Irgendwann hat sich jeder dann wieder eingekriegt, und der Rest des Weges wurde mit langen Gesichtern bewältigt. Memo für mich: Nehme dir immer jemanden für Ausflüge als Unterstützung mit!



@ESCANUTELLS

## Hebamme Nadja

### Welche Besonderheiten gibt es bei der Betreuung einer Zwilling- beziehungsweise Mehrlingsmama?

Für mich ist die Betreuung einer Zwillingsmama genauso wie jede andere auch, nur brauche ich mehr Zeit. Es gibt zwei Kinder, nach denen ich schauen darf, und manchmal auch doppelt so viele Fragen zu beantworten. Jedes Baby ist individuell und hat schon ab der Geburt seine Eigenheiten. Das eine Baby nimmt vielleicht gut zu und trinkt wunderbar an der Brust, und das Geschwisterchen braucht etwas länger, um den richtigen Platz an der Brust zu finden. Und ich frage mich, bekommt die Familie Hilfe? Wie kann ich ein soziales Netz unter die Familie spannen, damit die Eltern in dieser besonderen Zeit Unterstützung bekommen?

### Birgt eine Mehrlingsschwangerschaft automatisch ein erhöhtes Risiko?

Eine Mehrlingsschwangerschaft gilt immer als Risikoschwangerschaft, und die Frauen werden von ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen feinmaschiger untersucht, da es häufiger zu Frühgeburten kommen kann. Dem Körper einer Frau wird so einiges abverlangt während einer Schwangerschaft, und viele Symptome verdoppeln sich auch, wenn zwei Babys im Mutterleib heranwachsen.

Ebenso müssen die Kinder im Mutterleib gut überwacht werden, weil es gelegentlich zu einem speziellen Transfusionssyndrom kommen kann, bei dem ein Kind besser versorgt wird als das andere.

### Ab wann kann man sicher sagen, dass es sich um eine Mehrlingsschwangerschaft handelt?

Die Gynäkologin oder der Gynäkologe kann manchmal bereits in der fünften SSW erkennen, dass es sich um eine Zwillingsschwangerschaft handelt.

### Was ist bei einer Mehrlingsgeburt in Bezug auf das Risiko zu bevorzugen, eine spontane Geburt oder ein Kaiserschnitt?

Nein, das haben wir nie gemacht. Zwar bekommt man bei Zwillingen oft das gleiche Geschenk in zweifacher Ausführung, aber wir selbst haben erst gar nicht damit angefangen. Wie bei den meisten Geschwisterkindern müssen die zwei Vorlieb mit Anton altem Spielzeug nehmen. Und ja, Streit gibt es immer mal wieder um Spielzeug & Co., aber selbst wenn exakt das gleiche Spielzeug neben ihnen liegt, wird sich um dieses eine Teil gezankt ...

## HEBAMMEN-TESTEN.DE

# Wir kriegen nie genug

Dass wir mehr können, als nur Siegel zu verteilen, ist ja bereits in aller Munde. Eine umfassende Aufzählung unserer Leistungen würde diese Seite sprengen, deswegen haben wir uns vier Schmankerln rausgesucht:

### 1. Familien-Start-Paket

Das erste Treffen zu Hause mit Eltern, Baby und Hebamme ist ein ganz besonderes. Man hat viele Fragen an die Hebamme und freut sich über jeden Tipp. Bei uns können Hebammen ab sofort Familien-Start-Pakete bestellen, die sie als Willkommensgeschenk mitbringen. Der stylische Draw-String-Rucksack enthält ein Mini-Magazin sowie Produkte in Originalgröße, die man dann direkt gemeinsam ausprobieren und so neue Lieblingsprodukte entdecken kann.

### 2. Hebammen-Influencer

Seid mal ehrlich: Wie viel Zeit verbringt ihr in den sozialen Medien? Richtig – ganz schön viel! Damit wir euch auch hier über die aktuellen Geschehnisse, ausgegebene Siegel und coole Aktionen auf dem Laufenden halten können, pflegen wir nicht nur unsere eigenen Kanäle, sondern arbeiten auch mit Hebammen- und Eltern-Influencern zusammen. Sucht einfach nach #hebammentesten und pssst: Neben Unboxings und Anwendungstipps werden ab und zu auch coole Gewinnpakete für Mama, Papa und Baby verlost!

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Hebammen-testen.de  
Ein Service von bauchgefühl GmbH  
Dolivostraße 9, 64293 Darmstadt  
Hallo@Hebammen-testen.de  
www.Hebammen-testen.de

### Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen

Britta Benzenhöfer

### Redaktion

Andrea Kallenberg, Anna Höhn

### Art Direction

Julia-Margarete Krämer

### Co-Autoren und fachliche Expertise

Nadja Bell, Cornelia Sykora,  
Lisa Janina Uder und Wiebke Wallach

### Anzeigenbetreuung

Isabel Dehmer  
Dehmer@Hebammen-testen.de

### Druck

Engelwerk Druck und Werbeproduktion  
Aschaffenburger Str. 100, 63500 Seligenstadt  
info@engelwerk-werbung.de

### Bestellung Fortdrucke und Feedback

Hallo@Hebammen-testen.de

### Bildnachweise

Qeridoo (Titelbild), Nadja Bell, Cornelia Sykora, Lisa Janina Uder, Wiebke Wallach (S. 4), iStock.com/SDI Productions (S. 6-7), Shutterstock.com/nasharaga (S. 7, 13, 18, 25-26), iStock.com/Tolstopiatykh (S. 9), Shutterstock.com/tanyabosyk (S. 11-12), gettyimages/Pekic (S. 15), iStock.com/AleksandarNakic (S. 17), iStock.com/jeab (S. 23), iStock.com/Liudmila\_Fadzeyev (S. 24), iStock.com/RomanovaAnn (S. 27), iStock.com/Aj\_Watt (S. 28-29), Luisa Sauer, Melissa Schmidt (S. 30), Thilo Mohns, Doris Paesen (S. 31), Nina Lange (S. 32-33), Anna Juliette Kraft (S. 34)

Unterstützt durch Markennennungen



### 3. Expertenvermittlung

Eine Hebamme kann Eltern nicht immer zur Seite stehen. Deswegen lieben wir es, Hebammen und Unternehmen zusammenzubringen und gemeinsam Projekte umzusetzen, damit auch Eltern ohne Hebamme sich rundum informieren und beraten lassen können: Von Podcasts, Videos und redaktionellen Beiträgen über Hebammensprechstunden bis hin zur Messebegleitung ist alles möglich.

### 4. Hebammen testen für Dich

Neu im Hebammen-testen.de-Kosmos ist unsere Eltern-Community „Hebammen testen für Dich“, exklusiv für alle Mamas und Papas unter euch!

Unter @hebammentestenfuerdich und über unseren Newsletter erfahrt ihr immer als Erste von unseren neusten Testergebnissen, coolen Aktionen und könnete euch mit Gleichgesinnten austauschen.



## Weil Stillen manchmal ein Back-up braucht

### LANSINOH® NATURALWAVE® SAUGER

Wenn Mama mal nicht da ist, soll ihr Baby nicht auf die Vorteile der Muttermilch verzichten müssen und das Stillen auch weiterhin die Hauptrolle spielen. Viele Mütter sorgen sich jedoch, dass es durch die zusätzliche Flaschenfütterung zu einer Saugverwirrung kommt. Um dies zu verhindern, empfehlen Logopäden und Stillberaterinnen einen besonders abgestimmten Sauger: nicht zu groß, weich und dehnbar, mit einer breiten Lippenauflage und dem Saugloch an der Spitze.

Lansinoh® hat einen Sauger entwickelt, der genau diesen Anforderungen entspricht: Der NaturalWave® Sauger ist die natürliche Antwort auf diese Probleme. Mit ihm klappt der Wechsel von der Brust zur Flasche und wieder zurück zur Brust ganz einfach – auch Hebammen sind von der Weithalsflasche mit dem NaturalWave® Sauger überzeugt und empfehlen sie zu 99 Prozent weiter.

