



Das HEBAMMEN-TESTEN.DE Magazin



Test, Test, Baby!

Das empfehlen euch unsere Hebammen

SCHWANGERSCHAFT
THEY SEE ME ROLLIN'

WICKELN
#DIAPERSFORFUTURE

ELTERNZEIT
WO IST PAPA?



Hebammen-
testen.de



**98 %
Empfehlung**
für Philips Avent
Natural-Babyflasche
von 100 Hebammen
05/2019
www.hebammen-testen.de

Hebammen-
testen.de



**91 %
Empfehlung**
für Philips Avent
Anti-colic Flasche
von 100 Hebammen
05/2019
www.hebammen-testen.de

PHILIPS

AVENT

Die natürlichste Art der Flaschenernährung



NATURAL-BABYFLASCHE

Die Philips Avent Natural-Babyflasche ist eine smarte Lösung, wenn Stillen und Flaschennahrung kombiniert werden sollen. Der weiche Sauger mit flexiblen Spiraldesign und die breite, brustähnliche Form ermöglichen ein natürliches Trinkerlebnis für das Baby.

„Die natürliche Form des Saugers hilft Babys, eine Flasche zusätzlich zum Stillen gut anzunehmen.“

Hebamme im Krankenhaus, 27 Jahre



ANTI-COLIC FLASCHE

Stillen ist das Beste für Babys – in Situationen, in denen das Stillen nicht möglich ist, eignet sich die Anti-colic Flasche von Philips Avent besonders.* Durch das Air Free™ Ventil bleibt der Sauger stets mit Milch gefüllt – auch bei einer aufrechten Position – und reduziert so Koliken, Blähungen und Reflux.

„Ich bin absolut begeistert von dieser Flasche! Mein Baby schluckt auch in aufrechter Position beim Trinken überhaupt keine Luft. Das Air Free Ventil ist eine echte Innovation für mich.“

Freiberufliche Hebamme, 31 Jahre

* ab dem 1. Lebensmonat

INHALTSVERZEICHNIS

4

VORWORT

Herzlich willkommen

5

HEBAMMEN-TESTEN.DE SIEGEL

Test, Test, Baby!

6

KAPITEL I

SCHLAF UM DEIN LEBEN



12

KAPITEL II

FRISCH VERLIEBT



26

KAPITEL III

NÄCHSTER HALT: SECHS MONATE



7

SCHWANGERSCHAFT

They see we rollin'

13

STILLEN

Gönn dir!

27

BEIKOST

Auf die Plätze, fertig, B(r)eikost!

8

ERSTAUSSTATTUNG

Kaufrausch ade!?

15

WICKELN

#DiapersForFuture

29

SCHLAFEN

Komm kuscheln!

24

BADEN

Schauuipiraten ahoi!

31

ELTERNZEIT

Wo ist Papa?

32

HEBAMMEN-TESTEN.DE

Da geht noch mehr!

34

IMPRESSUM

VORWORT



**HALLO,
ICH BIN KATHRIN.**

Ich bin Hebamme aus Leidenschaft, und das schon seit über 30 Jahren. In dieser langen Zeit habe ich geholfen, mehr als 3.000 neue Erdenbürger auf die Welt zu bringen. Und natürlich fragen mich die Mamas und Papas immer wieder, welche Produkte ich ihnen empfehlen kann. So entstand mein Blog und Instagram-Account @hebammenkonsum. Auf der Suche nach neuen Produkten bin ich auf Hebammen-testen.de gestoßen und wir haben gleich eine gemeinsame Basis gefunden. Im Herbst 2018 habe ich mich riesig gefreut, Tami und Amanda von Hebammen-testen.de auf der Messe Kind + Jugend auch persönlich kennenzulernen. Seit über einem Jahr bin ich nun aktive Produkttesterin und stehe dem Team mit Rat und Tat zur Seite. So auch beim neuesten Projekt von Hebammen-testen.de: dem Magazin, das ihr gerade in den Händen haltet.

Herzlich willkommen

in unserem ersten Magazin von Hebammen-testen.de. Gerade fühlt es sich für uns an wie kurz vor der Entbindung. Wir sind ganz gespannt, voller Freude, aber auch ein bisschen nervös: Wie wird unser Heft bei euch ankommen?

Manche seufzen jetzt vielleicht: Hilfe, bloß nicht noch ein Eltern-Magazin! Aber keine Sorge, das sind wir nicht. Unser Team aus über 6.000 Hebammen bei Hebammen-testen.de hat in den letzten Monaten zusammen mit Unternehmen ganz viele tolle Produkte für Schwangere, Babys und Kleinkinder unter die Lupe genommen. In unserem Magazin berichten wir euch von Erfahrungen, Bewertungen und echten Alltags-Tipps aus erster Hebammen-Hand.

In drei Kapiteln rund um die Themen Schwangerschaft, Babys und Kleinkinder erwartet euch eine bunte Vorstellung der stolzen Siegel-Träger beziehungsweise ihrer Produkte und dazu passende Artikel. Und ja, wir reden hier über Marken und Produkte, die euch das Leben erleichtern sollen. Aber ihr dürft sicher sein: Alles, was wir euch präsentieren, können wir euch auch mit gutem Gewissen ans Herz legen.

Nicht nur Produkte, auch uns selbst haben wir beim Schreiben dieses Magazins immer wieder kritisch überprüfen lassen. Hebamme Kathrin hat uns bei der Entwicklung der Themen beraten, als Gastredakteurin immer wieder ihren Senf dazugegeben und uns mit wertvollem Wissen unterstützt. Das alles wäre ohne die Zusammenarbeit mit unseren Kunden und Partnern nicht möglich, denen wir für die Unterstützung bei diesem Magazin herzlich danken. Jetzt fehlt nur noch ihr. Wir freuen uns über Anregungen, Kritik, Lobgesänge und Anfragen aller Art an Leser@Hebammen-testen.de.

Euer Hebammen-testen.de Redaktionsteam

Stephanie & Andrea

Test, Test, Baby!

Sag es mit dem Siegel

Eltern fragen sich, was brauchen wir für unser Baby wirklich? Unternehmen möchten wissen, wie Experten ihre Produkte im Alltagstest bewerten. Was kann oder sollte an Produkten verbessert, ergänzt oder weggelassen werden? Mit dem Baby kommen viele Fragen. Wer kann sie beantworten und wer weiß, wie Produkte (noch) besser gemacht werden könnten? Es sind die Hebammen, denen Eltern und Produktentwickler vertrauen, wenn es um den Alltag junger Familien geht. Was liegt da näher, als Produkte, Hebammen und Eltern zusammenzubringen? Gefragt, getan. So entstand die Idee von Hebammen-testen.de! Wir sind das erste Online-Portal, das sich auf den Test von Produkten aus dem Bereich Schwangerschaft, Baby und Kleinkind durch unabhängige und zertifizierte Hebammen spezialisiert hat. Mittlerweile haben sich uns über 6.000 Hebammen angeschlossen und helfen uns, die verschiedensten Produkte für den Alltag mit Baby zu testen und zu bewerten.

Warum unterstützt du das Hebammen-testen.de Siegel, Kathrin?

Wir Hebammen können durch den direkten und intensiven Kontakt zu Eltern besser einstufen, was gut ist und wirklich benötigt wird. Es macht richtig viel Spaß, Produkte zu testen und die eigene Meinung teilen zu können. Ich finde es super, dass Hebammen durch das Siegel eine Stimme bekommen und bin auch ein wenig stolz, dass es so gut ankommt und sich zu einem Qualitätsmerkmal entwickelt hat.

Produkttests durch Hebammen? Wie funktioniert denn das?

Ihr könnt euch das so vorstellen: Ein Unternehmen bietet ein Produkt an, das es gerne von Hebammen im Alltag testen lassen möchte. Wir von Hebammen-testen.de checken das Produkt vorab und stellen sicher, dass es rechtlich durch Hebammen getestet werden darf. Ist diese erste Hürde genommen, entwickelt unser Team einen ausführlichen Fragebogen mit Bewertungskriterien. Parallel dazu können sich unsere 6.000 Hebammen auf den Produkttest bewerben. Anschließend wählen wir dann eine vorab festgelegte Anzahl an Hebammen zufällig aus. Die Test-Hebammen erhalten das Produkt kostenfrei und haben in der Regel vier Wochen Zeit, es auszuprobieren. Abschließend bewerten sie das Produkt mit Hilfe des Fragebogens. Unser Team wertet alle Antworten der Test-Hebammen aus und legt auf Basis dieser Grundlage fest, wie viel Prozent der Hebammen das Produkt oder eine bestimmte Produkteigenschaft empfehlen.

Erhält ein Produkt oder eine Produkteigenschaft das Siegel „von Hebammen empfohlen“, kann dieses von den Unternehmen als Werbung auf Verpackungen, an Verkaufsstellen oder in Anzeigen und Social Media genutzt werden. Eltern sehen damit auf einen Blick, ob ein Produkt nach einem Test von Hebammen-testen.de von Hebammen empfohlen wird. Wer mehr Details zu dem Testergebnis lesen möchte, kann alle Testurteile und die persönlichen Eindrücke der Hebammen online unter www.Hebammen-testen.de nachlesen.

@hebammentesten



KAPITEL I

Schlaf um euer Leben...

... denn das Schlafen wird es sein, das ihr in wenigen Wochen vermissen werdet. Besonders in der ersten Zeit mit eurem Kind wird der Schlaf etwas zu kurz kommen. Wissenschaftlich ist belegt, dass ihr nicht vorschlafen könnt, aber einen Versuch ist es doch allemal wert, oder?



They see me rollin'

Der Countdown läuft

Schlaft, schlaft, schlaft! Das ist absolut das Beste, was wir euch für die Zeit der Schwangerschaft raten können. So sammelt ihr nicht nur Kraft, sondern tut auch eurem Baby etwas Gutes. Wem das Schlummern, gerade gegen Ende der Schwangerschaft, nicht immer gelingen will, dem empfehlen wir noch einmal herrliche Momente allein oder zu zweit zu genießen. Trefft euch mit Freunden, geht spazieren, besucht eure Lieblingsrestaurants oder probiert neue aus, gönnt euch Wochenendtrips oder bestellt euch eine Pizza, um gemütlich auf dem heimischen Sofa zu lümmeln. Unternehmt spontan, was ihr schon immer machen wolltet und wonach euch gerade zumute ist – auch wenn das heißt, einfach nur einen ganzen Tag im Bett zu verbringen. So oder so: Genießt eure Selbstbestimmtheit. Schließlich kommt bald eine Zeit, in der jemand anderes die Regie eures Alltags übernehmen wird und eure Aufmerksamkeit einfordert.

Besonders gegen Ende der Schwangerschaft scheint die Zeit nur so dahinzurasen. Und der Bauch wächst gefühlt täglich, auch ganz ohne die zusätzliche Portion Spaghetti. Im Durchschnitt beträgt der Bauchumfang gegen Ende einer Schwangerschaft circa 40 Zentimeter mehr als zu Beginn. Und je kugelrunder ihr werdet, desto wichtiger ist es auch, euch selbst nicht aus dem Blick zu verlieren und euch immer wieder Auszeiten zu gönnen, in denen Genuss und Wohlbefinden über allem stehen. Aus-

schlafen, Verwöhnrituale, Spaß und Zeit für sich selbst sollten deswegen besonders während der Schwangerschaft nicht zu kurz kommen.

Der Start des vierten Monats ist ein guter Zeitpunkt, um auch die Haut zu verwöhnen. Immerhin wird sie an vielen Körperstellen über ihr normales Maß gedehnt und beansprucht. Obwohl ihr an der Beschaffenheit eures Bindegewebes nichts ändern könnt, tut es der Haut dennoch gut, sie in dieser besonderen Zeit durch eine reichhaltige Pflege zu unterstützen und sie auf eine höhere Belastung vorzubereiten. Wechselduschen und Sport fördern die Durchblutung, enge Kleidung sowie zu heißes Baden hingegen sollten vermieden werden. Außerdem tut es gut, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine gesunde Ernährung mit den Vitaminen C, E und A zu achten. Doch nicht nur das: Cremt, cremt, cremt – nicht nur den wachsenden Bauch; auch eure Brüste, die untere Rückenpartie, Hüften, Po und Schenkel freuen sich über Aufmerksamkeit. Geschmeidige Assistenten sind dabei pflegende Produkte wie das Bi-Oil Hautpflege-Öl (76% Empfehlung) oder das frei öl Massageöl für Schwangere (96% Empfehlung). Denn Massagen können die Durchblutung fördern und Öle helfen, die Hydratation in der Haut zu bewahren.

Bitte beachtet, dass ihr immer die nasse Haut einölt, da Öle sonst eine austrocknende Wirkung haben können.

Kaufrausch ade!?

Listen, Listen, Listen

Listen für die Erstausrüstung gibt es viele – wir von Hebammen-testen.de möchten euch darum nicht noch eine weitere an die Hand geben. Bestimmt habt ihr 1.000 Ideen, was ihr alles für die Ankunft eures Babys kaufen möchtet oder sogar auf jeden Fall noch besorgen müsst. Aber mal ganz ehrlich: Müsst ihr das wirklich?

Wir sind der Meinung: Lasst den Nestbautrieb ruhig mal Nestbautrieb sein. Mit Listen, welche Dinge bei der perfekten Erstausrüstung nicht fehlen dürfen, können wir uns auch morgen oder übermorgen noch beschäftigen.

|| *Denk mal Hand auf's Herz:
Was brauchen Babys eigentlich wirklich?*

Hebammen ermuntern Eltern gerne darin, dem Erstausrüstungsrausch zu trotzen und in den letzten Schwangerschaftswochen nicht bereits alles zu kaufen, was eventuell in weiterer Zukunft einmal benötigt werden könnte. Das spart Nerven und schont den Geldbeutel. Oft erleben Hebammen bei ihren Hausbesuchen nach der Geburt nämlich, dass glückliche, aber verwirrte Eltern vor Bergen zu kleiner Bodys und Vorratspackungen an Mini-Windeln oder inmitten diverser, liebevoller Kuscheltiergeschenken von Freunden und Verwandten sitzen.

Jedes Baby tickt anders und es ist schön, wenn ihr euch die Zeit nehmt, euer Baby und seine Bedürfnisse erst einmal in Ruhe kennenzulernen. Ob ihr einen Wirbelwind, eine Schlafmütze, einen Nimmer-



Und das sagt Kathrin dazu:

Durch Social Media wird man auf viele Produkte aufmerksam, die man sonst nie entdeckt hätte. Super! Man kann vergleichen, sich belezen und versuchen, das Richtige für sich zu finden. Der große Nachteil daran: Es werden teilweise Dinge gekauft, die kein Mensch oder Kind wirklich braucht. Als Hebamme finde ich es deswegen wichtig, Eltern auf Alternativen hinzuweisen oder das Siegel von Hebammen-testen.de als Anhaltspunkt zu empfehlen, welche Produkte im Alltag wirklich überzeugen.

satt oder eine Frostbeule in die Welt gesetzt habt, werdet ihr relativ schnell feststellen. Dann könnt ihr, ganz auf euer Baby abgestimmt, immer noch Windeln, Kleidung und Pflegeprodukte einkaufen. Denn dank Internet, Social Media und Expressversand leben wir in einer Welt, in der wir uns zügig informieren und alles, was wir brauchen, zur Not auch über Nacht bestellen können. Bis dahin kann der Wickelaufsatz auch mal auf die alte Kommode gelegt oder die Freundin gefragt werden, ob sie nicht vielleicht etwas ausleihen kann.

Falls ihr dem Nestbautrieb dennoch nicht standhalten könnt, ist es auch völlig in Ordnung, den Schwangerschaftshormonen freien Raum zu lassen. Wir von Hebammen-testen.de haben eine Reihe

von Produkten testen dürfen, die sich prima für die Erstausrüstung eignen. Vielleicht helfen die Bewertungen der Hebammen euch bei den Kaufentscheidungen. Getestet wurden in der Kategorie „Erstausrüstung“ der Tommee Tippee Sengenec Tec-Windeltwister (74% Empfehlung), das babybay Boxspring Beistellbett (100% Empfehlung), der Kinderwagen Britax Römer GO BIG (100% Empfehlung), das Ergobaby Stillkissen Natural Curve (90% Empfehlung) und der Baby-Mäxchen Schlafsack von Alvi (100% Empfehlung). Alle Produkttests inklusive einer ausführlichen Hebammen-Bewertung findet ihr auf www.hebammen-testen.de.

Großer Schutz für kleine Träumer

ROSSMANN BABYDREAM NEW BORN & MINI WINDELN

Die Babydream Serie unterstützt Eltern bei der schönsten Aufgabe der Welt – dem Elternsein –, indem sie ihnen vom ersten Tag an ein Stück Sicherheit und Entspannung im aufregenden Baby-Alltag zurückgibt.

Mit einem umfassenden Windelsortiment begleitet Rossmann Kinder von Anfang an auf ihren Entdeckungstouren – und hilft Eltern so, das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren: nämlich einfach Eltern zu sein. Sie können die Zeit mit ihren Kleinen genießen, ohne sich Gedanken über die richtige Windel zu machen. Denn ein spezielles Innenvlies und leistungsstarke Saug-Kügelchen gewähren einen optimalen Schutz, flexible Klettverschlüsse und ein dehnbares Bündchen machen die Windeln super bequem und sind zugleich sanft zur zarten Babyhaut. Und ganz automatisch zeigt der praktische Nässe-indikator an, wenn die Windel feucht ist und somit gewechselt werden sollte.

Im Hebammen-testen.de Produkttest überzeugt er auch die Hebammen: Sie bewerten die Babydream Windeln New Born und Mini als sehr gut. 90 Prozent der Hebammen geben der Hautverträglichkeit die Note 1,8 und sind begeistert vom Preis-Leistungs-Verhältnis.



Hebammen-
testen.de



**92 %
Empfehlung**
für ROSSMANN
Babydream Windeln
von 200 Hebammen
11/2018
www.hebammen-testen.de



1

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 Pflege lotion als Basispflege für zu Neurodermitis neigender Haut. Die Lotion wurde in spezieller Zusammenarbeit mit Dermatologen entwickelt und ihre Hautverträglichkeit durch Dermatest klinisch getestet.



2

EXTRA SENSITIVES PFLEGEÖL

Empfindliche und sensible Babyhaut richtig zu pflegen und nicht überzustrapazieren, 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 geschmeidig durch die ersten Lebensjahre zu bringen. Das extra sensitive Pflegeöl von Babydream reinigt sanft und bietet der Haut eine rückfettende Pflege. Die Rezeptur aus Sheanussöl, Hagebuttenkernöl und Vitamin E schützt die Haut vor dem Austrocknen und unterstützt die natürlichen Hautfunktionen.



3

SPEZIAL WUNDSCHUTZCREME

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





KAPITEL II

Frisch verliebt

Das Baby ist da! Eure Gefühle fahren Achterbahn. Es kann alles dabei sein – von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt. Selbst wenn die Schmetterlinge im Bauch und das Gefühl des frisch Verliebtseins bei der ein oder anderen Mama erst ein paar Tage nach der Geburt einsetzen: Euer größtes Abenteuer beginnt genau jetzt!

STILLEN

Gönn dir!

Zwiebeln, Knoblauch, Kohl

Darüber, dass Stillen das Beste für euer Baby ist und die natürlichste Form der Säuglingsernährung darstellt, brauchen wir euch ja nichts mehr zu erzählen. Das ist richtig und ihr habt darüber bestimmt mit eurer Hebamme gesprochen oder in Ratgebern gelesen. Säuglinge bekommen über die Muttermilch all die wichtigen Nährstoffe, die sie für eine gesunde Entwicklung brauchen. Um Neugeborenen die beste Ernährungsgrundlage zu bieten, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) deswegen bis zum sechsten Lebensmonat ausschließlich das Stillen.

Während es für die Ernährung von Säuglingen klare Empfehlungen durch die WHO gibt, ist der Speiseplan der Mutter in der Stillzeit zu einer Generationenfrage geworden. Großmütter haben andere Meinungen als ihre Töchter, und ihr als frischgebackene Mamas bekommt von euren Freundinnen gleich noch ganz andere Ratschläge. Vorab: Alkohol,

Zigaretten und Drogen sind nach wie vor absolut tabu. Doch bei Lebensmitteln verhält es sich anders. Lange herrschte der Glaube vor, dass in der Stillzeit eine strenge Diät eingehalten und auf Speisen wie Kohl oder Zwiebeln strikt verzichtet werden müsse. Mittlerweile heißt es aber: Esst, worauf ihr Appetit habt und was euch gut bekommt. Sogar Speisen, die früher für stillende Mütter als verpönt galten.

Hebamme Kathrin empfiehlt Abwechslung statt Verzicht. Denn je einseitiger ihr euch ernährt, desto schwieriger wird es auch, alle notwendigen Nährstoffe aufzunehmen. Eure tägliche Ernährung sollte ausreichend Obst, Gemüse und Vollwertkost wie Haferflocken, Getreide oder Vollkornbrot enthalten. Gesunde Fette finden sich in Lebensmitteln wie Olivenöl, Nüssen, Körnern, Avocados oder fettreichen Fischen. Gute Eiweißquellen sind beispielsweise Huhn, Eier, Hülsenfrüchte, Linsen, Fisch und mageres Rindfleisch. —>

Probleme beim Stillen?

#Anzeige



NIP STILLHÜTCHEN



SILVER CAP STILLEINLAGEN



STILLEN

Ein tolles Nahrungsergänzungsmittel aus einem Hebammen-testen.de-Produkttest kann außerdem Femi Baby von tetesept (92 % Empfehlung) sein, das stillende Mütter mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen versorgt.

Verzichtet werden muss während der Stillzeit somit per se erstmal auf kein Lebensmittel – auch rohes Fleisch und Rohmilchkäse, die während der Schwangerschaft ein Tabu darstellen, sind jetzt wieder erlaubt. Sogar Linsensuppe oder Grünkohl sorgen nicht zwingend für Blähungen bei Babys. Viel mehr gehen Experten heute davon aus, wenn die Mutter ein Nahrungsmittel gut verträgt, dass das Kind es auch tut. Falls dennoch der Verdacht aufkommt, dass

euer Baby auf eure Muttermilch nach dem Genuss von Zwiebeln, Knoblauch oder Kohl beispielsweise mit Unwohlsein oder Hautirritationen reagiert, hilft zunächst eine Art Ausschlussdiät: ausprobieren, Lebensmittel weglassen oder hinzufügen. Hierbei kann auch ein Ernährungstagebuch Aufschluss geben – probiert es doch einfach mal aus!

Für alle stillenden Mütter unter euch haben unsere Hebammen zwei Milchpumpen in der Praxis getestet: die Lansinoh Elektrische Milchpumpe Kompakt (96 % Empfehlung) und die Ardo medical Calypso Double Plus Doppel-Milchpumpe (100 % Empfehlung). Beide sind praktische Helfer, die Mamas flexibler machen.

#Anzeige



Eine für überall

LANSINOH MILCHPUMPE KOMPAKT

Milchpumpen sind in der intensiven Stillzeit eine gute Unterstützung: Sie helfen, das Neugeborene in jeder Situation mit der wichtigen Muttermilch zu versorgen und ermöglichen es anderen Familienmitgliedern, die Freude des Fütterns mitzerleben während die Mama erste Freiräume genießen kann.

Mit der elektrischen Milchpumpe Kompakt von Lansinoh ist das Abpumpen von Muttermilch besonders leicht und komfortabel. Die Pumpe lässt sich sanft regulieren, läuft sehr leise, hat ein geringes Gewicht und ist gerade mal faustgroß. Damit passt sie problemlos in die Handtasche und gibt Müttern die Flexibilität, überall abzupumpen, egal ob unterwegs, an der Arbeitsstelle oder zu Hause. Betrieben werden kann die Pumpe mit einem Micro-USB-Netzteil oder sogar einer Powerbank.



WICKELN

#DiapersForFuture

Einweg- oder Stoffwindeln?

Wickeln, wickeln, wickeln, heißt es für junge Eltern im Schnitt zwischen sechs bis acht Mal am Tag. Und weil die Auswahl an Windeln so riesig ist, haben unsere Hebammen – von günstig bis teuer – viele verschiedene Windeln getestet und ihr Urteil abgegeben: bella baby Happy Windeln Newborn (88 % Empfehlung), dm babylove Premium-Windeln newborn XS (95 % Empfehlung), newborn & mini (96 % Empfehlung), Müller Beauty Baby Premium Dry Windeln (87 % Empfehlung), Pampers Premium Protection (Hautverträglichkeit: 98 % Empfehlung) und Rossmann Babydream Windeln (92 % Empfehlung). Alle Details zu den Tests und Produkten findet ihr wie immer unter www.Hebammen-testen.de.

So weit, so gut. Denn eigentlich wollten wir euch an dieser Stelle nur berichten, welche Windeln unsere Hebammen getestet und für gut befunden haben. Aber je länger wir uns damit beschäftigt haben, desto häufiger sind wir über das Thema Stoffwindeln gestolpert. Das ist euch sicherlich auch schon oft begegnet, oder? Aber was ist denn nun das Beste fürs Kind: Einweg- oder Stoffwindeln?

Blicken wir mal kurz zurück: Wie kam es eigentlich zur Revolution des Windelmarktes durch die Einwegwindel, und vor allem, was bewegt die heutige Elterngeneration, „back to the roots“ zu gehen? Früher gab es ausschließlich Stoffwindeln, Kinder wurden sprichwörtlich in Stoffe gewickelt – daher auch die Bezeichnung „Wickeln“. In den 70er-Jahren setzten sich die Einwegwindeln durch und revolutionierten den Alltag der Mütter komplett: Sie sind praktisch, einfach in der Handhabung, müssen nicht gewaschen, ausgekocht oder getrocknet werden und stellen somit eine große Zeitersparnis im Vergleich zu Stoffwindeln dar.

Wusstet ihr, dass ein Kind bis es trocken ist, im Schnitt zwischen 4.000 bis 6.000 Windeln verbraucht? Das entspricht rund einem kompletten Müllsack pro Woche! Besonders in den Zeiten von #FridaysforFuture wird das eigene Verhalten im Hinblick auf den ökologischen Fußabdruck hinterfragt. Man möchte der Wegwerfgesellschaft entgegensteuern, den individuellen CO₂-Ausstoß reduzieren und bewusster einkaufen. Damit einher geht auch das Bestreben, weniger Müll zu produzieren und nach umweltverträglichen Alternativen für Dinge des täglichen Bedarfs zu suchen – auch für Windeln. So lässt es sich wohl auch erklären, dass die Einwegwindel einen neuen alten Mitspieler bekommen hat: die Stoffwindel. —>





Aber mal ehrlich: Sind Stoffwindeln wirklich ein adäquater Plan B?

Klar, Einwegwindeln sind praktisch und komfortabel für unterwegs, und das Kind ist überall schnell und einfach gewickelt. Sie können damit punkten, dass sie den Windelbereich zuverlässig trocken halten und auch nachts so gut wie nicht auslaufen. Durch die stetige Weiterentwicklung werden sie immer dünner, und die Babys freuen sich über mehr Bewegungsfreiheit.

Dem gegenüber stehen die Stoffwindeln: Das weiche Material ist angenehm auf der Haut zu tragen und eignet sich auch für empfindliche Babyhaut. Manchen Experten zufolge lassen sich Babys schneller von der Windelphase entwöhnen, wenn

sie die Nässe direkt auf der Haut spüren. Einmal angeschafft, kann so ein Stoffwindelsatz auch für Geschwisterkinder verwendet werden – es fällt definitiv weniger Müll an als bei der Einwegwindel.

Vor allem beim Thema Kosten steht die Stoffwindel vermeintlich vor der Einwegwindel: Diese kosten Eltern je nach Marke über die Jahre 800 bis 1.500 Euro pro Kind. Eine Stoffwindel-Komplettausstattung liegt bei etwa 350 Euro, plus den Kosten für das Waschen. Stoffwindeln wachsen zudem mit und können sogar von einem Kind an das nächste weitergegeben werden, womit sich das Kosten-Nutzen-Verhältnis zusätzlich verbessert.

WICKELN

Und jetzt?

Die Frage, ob ihr Einwegwindeln oder Stoffwindeln benutzen möchtet, ist nicht zwingend eine Entweder-oder-Frage. Oft stellt auch eine Kombination aus beidem die optimale Lösung dar. Lebt ihr in einem Haushalt ohne eigene Waschmaschine, sind Einwegwindeln durchaus die angenehmere Möglichkeit. Auch unterwegs oder im Urlaub ist der Name Programm: Wegwerfwindeln lassen sich einfach und problemlos entsorgen – und ihr müsst euch keine Gedanken darüber machen, wie ihr volle Windeln sicher nach Hause bringt, ohne dass etwas daneben geht oder unangenehm riecht.

Möchtet ihr jedoch auf den ökologischen Fußabdruck eures Babys achten oder hat euer Kind Probleme mit herkömmlichen Windeln, bietet es sich an, über den Einsatz von Stoffwindeln nachzudenken. Vielleicht ist für euch aber auch ein Wechselspiel aus Einweg- und Stoffwindeln der optimale Weg, um dem Wohl eures Kindes und eurem Gewissen bestmöglich gerecht zu werden.

Ihr seht: Die Liste der Vor- und Nachteile für Einweg- und Stoffwindeln ist lang. Im Endergebnis muss jede Familie für sich entscheiden, wie sie ihre Kinder wickeln möchte.

—>

Wickelhelfer

#Anzeige

**Hebammen-
testen.de**



**91 %
Empfehlung**
für WaterWipes®
Baby-Feuchttücher
von 100 Hebammen
11/2018
www.hebammen-testen.de

WATERWIPES FEUCHTTÜCHER



**Hebammen-
testen.de**



**87 %
Empfehlung**
für HiPP
SOS Wundschutz
von 120 Hebammen
05/2019
www.hebammen-testen.de

HIPP SOS WUNDSCHUTZ



WICKELN



Apropos wunder Po

Ein Problem, das jedes Kind in seinem Windel-leben wohl einmal betrifft ist ein wunder Po oder Hautausschlag im Windelbereich. Ist nicht schön, passiert aber leider immer mal wieder. Denn das feuchtwarme Milieu rund um den Po sowie das Reiben beziehungsweise Scheuern der Windel reizt die empfindliche Hautoberfläche und macht sie anfällig gegenüber unwillkommenen Keimen. Stoffwindeln können hier mit ihrem luftdurchlässigen, kuscheligen Material punkten – zumindest so lange, bis sie nass werden.

Aber auch führende Einweg-Windelhersteller sind sich dem Problem des feuchten Babypo bewusst und investieren viel Zeit und Mühe in Forschung und Entwicklung. Mit Erfolg: Im aktuellen Pampers-Test bewerten unsere Hebammen beispielsweise den Schutz vor Feuchtigkeit und die Hautverträglichkeit der Pampers Premium Protection Windeln mit gut bis sehr gut. Doch Teams aus Dermatologen, Bio-

Wickeltipps von Hebammen Kathrin

- 1 Sucht euch einen Wickelplatz mit einer angenehmen Höhe und reichlich Platz, um alles griffbereit zu haben, was ihr braucht
- 2 Lasst euer Kind niemals allein auf dem Wickeltisch liegen
- 3 Eine Wärmelampe sorgt für eine behagliche Temperatur für euer Baby
- 4 Lasst viel Luft an den Po
- 5 Bei der Pflege gilt: Weniger ist mehr!
- 6 Nachts nicht wickeln
- 7 Benutzt Feuchttücher auf Wasserbasis
- 8 Bindet eure eigenen Rituale beim Wickeln ein

chemikern, Materialforschern, Meteorologen und Schlafforschern geben sich damit noch lange nicht zufrieden. Sie arbeiten weiter an dieser Problemstellung, stets das Ziel vor Augen: immer leichtere, dünnere, hautverträgliche und dabei trotzdem extrem saugfähige Windeln zu entwerfen.

Ist die Haut im Windelbereich doch einmal gerötet und gereizt, sind Luftbäder und regelmäßiges Windelwechseln die Mittel der ersten Wahl. Zusätzlich können aber auch pflegende Cremes helfen. Hebammen-testen.de hat dafür verschiedene Produkte für euch unter die Lupe genommen: die Aldi Süd Mamia Baby Wundschutzcreme (86 % Empfehlung), die Hipp SOS Wundschutzcreme (87 % Empfehlung) sowie die Pflegecremes intensiv (86 % Empfehlung) und sensitiv (90 % Empfehlung) von Aldi Süd Mamia Baby.

PRODUKTE

Innovationen für Babys und Kinder

Produkttests gibt es nicht nur mit Hebammen – auf Instagram testen auch viele Mamas und Papas verschiedene Produkte auf ihre Alltagstauglichkeit. Wir stellen euch deshalb hier fünf tolle Produkte der 2E-Einfach Eltern Vertriebs-GmbH vor, die

von Mamas und Papas verwendet wurden. Auf die Meinung einer zertifizierten Hebamme müsst ihr trotzdem nicht verzichten, denn unsere Hebamme Kathrin hat sich die Produkte ebenfalls angesehen und uns ihre persönliche Einschätzung dazu erzählt.

Die folgenden vier Seiten sind mit Unterstützung der 2E-Einfach Eltern Vertriebs-GmbH entstanden, denen wir auch für die finanzielle Zusammenarbeit herzlich danken.



Wibke Leder

REISE-MAMA.DE

ist von Design und Alltagstauglichkeit
des Nomi überzeugt

*Wer hat welche Produkte
im Alltag getestet?*



Alina Schuid

@WANDERLUSTBABY.DE

war mit dem Babyzen Yoyo+
auf Reisen



Alex Stark

@DADDY_AND_JOSIE

trägt Josie mit der MiniMeis
durch die Welt



Sara Leckner

@MOMAGER.ONDUTY

reist mit dem Liki Trike durch den wilden Westen



Ilayla Demirci

@ILAYLA02

ist von der Wandelbarkeit der Doona begeistert



1

NOMI

WIBKE LEDER VON @REISE_MAMA HAT DEN NOMI HOCHSTUHL FÜR UNS AUSGIEBIG GETESTET – UND WILL IHN NICHT MEHR MISSEN.

Was überzeugt dich am Nomi?

Unsere Kinder sind am liebsten immer mittendrin dabei – und der Nomi bringt unsere Kinder auf Augenhöhe. So war unsere jüngste von Anfang an bei den Mahlzeiten am Tisch richtig mit dabei. Die große Schwester schiebt ihren Hochstuhl schon mal kurzerhand in der Küche an die Arbeitsplatte und klettert drauf, wenn sie beim Backen helfen mag. Außerdem liebt sie es, auf dem Stuhl herumzuturnen und, dass man in allen Richtungen darauf sitzen kann. Sie kann ihren kindlichen Bewegungsdrang ausleben und ich brauche keine Angst zu haben, dass sie sich am Stuhl verletzt oder gar mit ihm umkippt.



UND DAS SAGEN DIE HEBAMMEN AUS DEM PRODUKTTEST IM DETAIL ZUM NOMI:

95 % bewerten die Ergonomie für das Baby in der Babyschale des Nomi mit gut bis sehr gut

100 % bewerten die Stabilität des Nomi Highchair mit gut bis sehr gut

Liebe Kathrin, auf den ersten Blick – was sagst du zu dem innovativen Hochstuhl?

Viele Eltern in meinem Umkreis sind begeistert vom Nomi Hochstuhl. Sie finden es echt cool, dass ihre Kinder von Anfang an am Familienleben teilnehmen und mit ihnen auf Augenhöhe spielen, reden und gefüttert werden können. Für Kinder ist, vor allem wenn sie noch ganz klein sind, Blickkontakt und Nähe wichtig, vom Nomi können sie alles überblicken und nah bei Mama und Papa sein. Da die Muskeln noch nicht richtig ausgebildet sind, sind ergonomisch geformte Produkte, wie der Nomi im Säuglings- und Kleinkindalter sinnvoll, da sie Kinder aktiv zur Bewegung motivieren. Besonders super sind natürlich wandlungsfähige und stufenlos mitwachsende Produkte – sie sind ideal für die perfekte Haltung und den Rücken des Kindes.

2

MINIMEIS

DIE MINIMEIS SCHULTERTRAGE HAT ALEX STARK VON @DADDY_AND_JOSIE ÜBERZEUGT – NUN IST SIE IMMER MIT DABEI, EGAL OB BEIM EINKAUFEN ODER AUF REISEN.

In welchen Situationen nutzt du die MiniMeis Schultertrage?

Ich habe die MiniMeis immer im Auto mit dabei, um sie für alltägliche Situationen parat zu haben, z.B. Einkaufen, Flohmärkte, spazieren gehen, kürzere Wanderungen... Man ist generell flexibler, als mit einem sperrigen Kinderwagen – und hat dabei immer die Hände frei!

Kathrin, was ist dein Eindruck von der MiniMeis?

Kinder finden es richtig super, immer dabei zu sein – und über einen hohen Aussichtspunkt, wie auf Mamas oder Papas Schultern, freuen sie sich besonders. In der MiniMeis Trage haben sie einen ergonomisch guten und stabilen Sitz und können auch bei wildem Zappeln nicht von den Schultern rutschen.



3

BABYZEN YOYO+

ALINA SCHMID VON @WANDERLUSTBABY.DE WAR MIT DEM BABYZEN YOYO+ AUF REISEN.

Überzeugt die Funktionalität des YOYO+ dich auch im Alltag?

Auf Reisen oder zu Hause, der YOYO+ ist unser ständiger Begleiter! Das Auto ist immer voll: Fahrrad für den Großen, Hundebox, Einkäufe etc. Den kompakten YOYO+ kriegen wir immer noch mit rein – er wiegt nur 6,2 Kilo und lässt sich praktischerweise mit nur einer Hand zusammen- und aufklappen. Zusammengeklappt passt er im Flugzeug sogar ins Handgepäckfach!

Welchen Eindruck hinterlässt der Babyzen YOYO+ bei dir, Kathrin?

Der Babyzen Yoyo+ sieht super praktisch und schön leicht aus. Ich finde es gut, dass er mitwächst: Vom rückwärtsgerichteten Kinderwagen zum Buggy – mit dem entsprechenden Zubehör kein Problem!





4

DOONA BABYSCHALE

ILLAYLA DEMIRCI VON @ILAYLA02
WAR MIT DER DOONA UNTERWEGS.

Was gefällt dir am besten an der Doona?

Ich fand die Idee einer Babyschale mit integriertem Fahrgestell sehr spannend. Mit der Doona bin ich sehr flexibel und mobil. Da ich sehr viel unterwegs bin, spare ich mir so das zusätzliche Mitnehmen eines reinen Autositzes und Kinderwagens.

Kathrin, wie findest du die Idee hinter der Doona?

Die Doona Babyschale eignet sich super für kurze Strecken, zum Einkaufen oder für den Gang zum Kinderarzt. Vor allem die Hüften und die Rücken der Mamas werden dadurch entlastet. Dabei erfüllt sie alle Sicherheitsnormen für Kindersitze und Kinderwagen.



5

DOONA LIKI TRIKE

SARA LECHNER VON @MOMAGER.ONDUTY
NAHM DAS LIKI TRIKE MIT AUF EINEN
ROADTRIP DURCH DIE USA.

Dreiräder gibt es viele: Warum hattest du das Liki Trike im Gepäck?

Mich hat beim Liki Trike definitiv die Wandelbarkeit überzeugt. Nicht nur, dass man es über Jahre hinweg – nämlich vom 10. bis zum 36. Monat – nutzen kann, da es sich umbauen lässt, es ist auch in Sekundenschnelle auf Handgepäckgröße zusammengeklappt!

Was hältst du vom Liki Trike, Kathrin?

Das Liki Trike eignet sich in meinen Augen perfekt als Alternative zu einem Kinderwagen oder Buggy. Ich finde es cool, dass es die motorische Entwicklung des Kindes fördert und die Eltern gleichzeitig mobil bleiben können, weil es so handlich ist und auch problemlos mit in den Urlaub genommen werden kann.



Hebammen-
testen.de



91 %
Empfehlung

für WaterWipes®
Baby-Feuchttücher

von 100 Hebammen

11/2018

www.hebammen-testen.de



Der besondere Schutz für Babyhaut

Wie bei so vielen Dingen im Leben gilt auch bei der Baby-pflege: weniger ist mehr! Denn die Haut eines Babys benötigt immer besonderen Schutz. Sie ist zum Beispiel wesentlich dünner als die eines Erwachsenen, wodurch jedes Produkt, das mit der sanften Babyhaut in Berührung kommt, viel schneller aufgenommen wird. Viele Ärzte und Hebammen empfehlen daher die Reinigung mit Watte – oder einem Waschlappen – und Wasser.

Frei von chemischen Zusätzen, Duftstoffen, Alkohol und Seife überzeugen WaterWipes nur durch zwei natürliche Inhaltsstoffe: Wasser sowie einen Tropfen des Hautpflegemittels Grapefruitkernextrakt. Besonders unterwegs stellen sie dadurch eine gute Ergänzung zur Reinigung mit Wasser und Watte dar und eignen sich perfekt zur Pflege von Baby- und Neugeborenenhaut.

Weitere Informationen zu den reinsten Baby-Feuchttüchern der Welt gibt es auf waterwipes.de sowie auf Facebook und Instagram: @waterwipesde

B A D E N

Schaumpiraten ahoi!

INTERVIEW | HEBAMME KATHRIN

1 Wann sollte ein Kind zum ersten Mal gebadet werden?

Für gewöhnlich findet das erste Mal Baden zu Hause mit der Hebamme statt. Direkt nach der Geburt verzichte ich darauf, da die Kinder sonst für das Stillen zu gestresst sind und auch ein starker Wärmeverlust entstehen kann. Viele der Kleinen haben nach der Geburt noch Teile der Käseschmiere auf der Haut, die in den Hautfalten gut verrieben werden muss. Diese bewahrt das Kind in Mamas Bauch vor zu intensivem Kontakt mit dem Fruchtwasser. Nach der Geburt schützt sie vor Austrocknung, hat also eine pflegende Funktion. Käseschmiere ist die beste Creme überhaupt. ♥

2 Welche Pflegeprodukte brauche ich während und nach dem Baden?

Die Barrierefunktion der Haut ist beim Neugeborenen noch unreif. Kinder mit Neurodermitis erkrankten Eltern profitieren sehr von einer adäquaten Hautpflege, genauso wie Frühchen. Alle anderen Kinder benötigen keine besondere Hautpflege oder nur angepasst zum Beispiel auf raue Stellen am Ellenbogen oder bei besonders kaltem Winterwetter. Die Hautschutzbarriere lässt sich nicht durch Cremes oder Öle stabilisieren, da es ein körpereigener Reifeprozess ist. Bitte nutzt Öle nur auf nasser Haut, da diese sonst austrocknend wirken können.

3 Wie oft sollten Babys gebadet werden?

Säuglinge können regelmäßig zwei- bis dreimal pro Woche gebadet werden. Ich finde, es darf auch ein tägliches Ritual sein, soweit die Babys es mögen. Gebadet werden darf auch, wenn der Nabelschnurrest noch nicht abgefallen ist. Auch ein milder flüssiger Badezusatz ist erlaubt. Hier solltet ihr aber darauf achten, dass keine unnötigen Stoffe, wie Konservierungsstoffe, Alkohole, Mineralöle, etc. enthalten sind. Duftstoffe können beispielsweise Allergien auslösen.

ROTHO BABYDESIGN IN HEBAMMENSCHULEN

Das Team von Hebammen-testen.de entwickelt in enger Zusammenarbeit mit Hebammen und Unternehmen immer wieder neue Ideen und Ansätze, die beide Seiten näher zusammenbringen. So auch beim Thema Baden: Im engen Austausch mit Hebammenschulen zeigte sich, dass das Thema Baden für viele junge Hebammenschüler zu kurz kommt und dabei Theorie und Praxis oft weit voneinander abweichen. Zusammen mit Rotho

Babydesign hat das Hebammen-testen.de-Team deswegen Hebammen in einem Workshop geschult, die ihr Wissen seit 2018 in Praxisworkshops an Hebammenschulen weitergeben. Hebammenschüler profitieren so von dem Wissen und den Tipps erfahrener Hebammen und werden auf die Anforderungen im späteren Alltag mit werdenden Eltern vorbereitet. Die Ausstattung dazu stellt Rotho Babydesign kostenlos zur Verfügung.



Für mehr Sicherheit beim Baden

ROTHO BABYDESIGN TOP BADESTATION

Das Baden von Babys und Kleinkindern ist für Eltern oft eine Aufgabe, vor der sie Respekt haben. Wie halte ich das Baby sicher, wo stelle ich die Wanne auf, sodass das Baden auch für mich angenehm ist? Die richtige Größe der Wanne, der geeignete Standort und vor allem die Sicherheit des Babys sind hier die zentralen Fragen.

Die TOP Badestation von Rotho Babydesign schafft eine entspannte Atmosphäre, in der Eltern ihre Kinder sorglos waschen können: Sie ist kippsicher, lässt sich in der Höhe verstellen und ist dank des praktischen Ständers an unterschiedlichen Orten

aufbaubar. Eine Armauflage sowie eine geräumige Ablagefläche sorgen für zusätzlichen Komfort und Sicherheit, da mit einer Hand stets das Baby gehalten werden kann.

Neben der generellen Ausstattung für Kinder ist Rotho Babydesign auch Ansprechpartner für viele andere innovative Babypflegeprodukte.

Die Top Badestation hergestellt in Deutschland, unterliegt den hohen Qualitätsmaßstäben von Rotho Babydesign. Sie erfüllt damit auch die aktuell in Kraft getretene EU-Norm DIN EN 17072.

A close-up photograph of a baby's hand holding a yellow spoon. The spoon is positioned over an open jar of baby food, which contains a thick, orange-colored puree. Several small puddles of the same puree are scattered on the light-colored surface around the jar and the baby's arm. The background is a plain, light-colored surface.

KAPITEL III

Nächster Halt: Sechs Monate

Ab jetzt gibt es kein Halten mehr. Alles, was für euer Baby irgendwie erreichbar ist, wird entdeckt, untersucht, in den Mund genommen oder alternativ aus-, ab- oder umgeräumt. #nachmirdieSintflut!

BEIKOST

Auf die Plätze, fertig, B(r)eikost!

Jetzt wird's bunt

Um den sechsten Monat herum wird euer Baby agiler, es dreht sich, fängt an zu robben oder unternimmt sogar schon Krabbelversuche. Dann sind wahrscheinlich auch die ersten Reifezeichen für die Beikost nicht mehr weit: Euer Kind kann mit minimaler Unterstützung aufrecht sitzen, seinen Kopf ohne Hilfe aufrecht halten, es blickt jedem eurer Bissen neidisch hinterher und steckt sich eigenständig von euch angebotene Lebensmittel in den Mund. Der angeborene Zungenstoßreflex ist außerdem verschwunden, und euer Kind ist fähig, feste Nahrung zu schlucken? Dann ist es so weit, und es heißt: auf die Plätze, fertig, B(r)eikost!

Unsere Hebamme Kathrin hat uns erzählt, dass die Empfehlungen einer wochenweise Diät überholt seien. Ebenso sei die festgelegte Abfolge, wann Gemüse und wann Fleisch gefüttert werden darf, heute nicht mehr zeitgemäß. Stattdessen wird eine größere Variabilität im Baby-Menü propagiert: Eure Kinder dürfen gerne mehr essen als eine Mischung aus Karotte, Tomate, Pastinake und Kürbis. Im besten Falle wird es kunterbunt, und ihr macht gemeinsam eine Reise quer durchs Gemüsebeet – und obwohl Kinderessen nicht gewürzt sein sollte, spricht absolut nichts gegen den Einsatz frischer Kräuter. Diese sorgen für einen zusätzlichen Nährstoffkick. Neben dem Spaß an der kunterbunten

Vielfalt des Essens kann eine breite Palette an Geschmäckern, die im frühen Alter angeboten werden, positiv dazu beitragen, dass Kinder später zu echten Feinschmeckern werden und unterschiedlichste Lebensmittel neugieriger annehmen. Nutzt die natürliche Neugierde und Experimentierfreude eurer Kinder aus und lasst sie auch immer wieder selbst probieren, was ihnen schmeckt.

So oder so beginnt eine ganz neue und spannende Zeit für euch und euer Baby. Wie auch immer ihr vorgeht – sprecht noch einmal mit eurer Hebamme über die Einführung der Beikost und stillt gerne so lange, wie ihr beide, euer Baby und ihr, es wünscht. Bei der Fläschchenzubereitung – besonders unterwegs – ist der von unseren zertifizierten Hebammen getestete Fläschchen-Abkühler nip Cool Twister (92% Empfehlung) ein toller Helfer.

Und wie heißt es so schön? Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen! Jetzt, da auf dem Baby-Speiseplan viel mehr als nur Milch-Milch-Milch steht, solltet ihr mit dem Frühtraining für die tägliche Mundhygiene beginnen. Der nip Mundpflege-Fingerling (84% Empfehlung) ist eine super Möglichkeit, euer Baby spielerisch an das Zähneputzen heranzuführen.

Wir wünschen einen guten Appetit!



Schlaflose Nächte?



Geborgenheit ist essenziell für entspannte Säuglinge. Unsere Federwiegen aus geprüfter Qualität geben Schutz und fördern das Miteinander. Als Babybett, -wippe oder Reisebett einsetzbar überzeugt die Federwiege unter anderem durch ihre Flexibilität. Das vollwertige Schlafsystem kommt genau dort zum Einsatz, wo es gebraucht wird. Und wächst mit den Ansprüchen. Das schenkt Vertrauen. Selbst Schrei-Babys finden beruhigt in den Schlaf. Kein Wunder: Das sanfte Auf und Ab erinnert an die geschützte Zeit im Mutterleib. Natürlich geht Schlaf kaum!

Dank der ergonomischen Rundung wird das Körpergewicht deines Babys gleichmäßig auf den ganzen Rücken verteilt.

Seit zehn Jahren wippt die NONOMO® Federwiege Kinder entspannt in den Schlaf. Damit hat sie bereits unzählige Babys und Eltern glücklich gemacht. In Kombination mit der zeitlosen Form und den natürlichen Materialien ist sie schon heute eine Ikone geworden, die aus dem Kinderzimmer nicht wegzudenken ist.

SCHLAFEN

Kommt Kuscheln!

Comeback des Familienbetts

Das Thema Schlafen haben wir in diesem Magazin schon das ein oder andere Mal aufgegriffen. Wir alle lieben es. Menschen verbringen im Schnitt circa ein Drittel ihrer Lebenszeit mit Schlafen. Auf unseren Schlaf zu verzichten, ist für viele eine große Sache und das Bett mit einem Baby zu teilen deswegen oft unvorstellbar. Und doch erlebt das gemeinsame Schlafen derzeit eine Renaissance: Was für den größten Teil der Menschheitsgeschichte einst ganz normal war, galt wiederum in den letzten Jahrzehnten als exotisch. Eltern und Kinder schlafen zusammen in einem Bett, ganze Familien teilen sich einen Raum zum Schlafen. Der Gedanke dahinter? Ursprünglich schlief man zusammen, um Kinder vor Kälte oder Gefahren zu schützen.

Doch wann sprechen wir eigentlich von Co-Sleeping, wann vom Familienbett? Beim Co-Sleeping schläft die ganze Familie in unmittelbarer Nähe zusammen, im gleichen Zimmer oder gar gemeinsam im Bett. Wird sich sogar das Bett geteilt, spricht man vom Familienbett.

Manche haben immer noch ein schlechtes Gewissen, wenn sie mit ihrem Nachwuchs in einem Bett schlafen. Hebammen meinen, dass man das schlechte Gewissen und viele der Vorurteile gegen das Familienbett getrost beiseiteschieben darf. Vergesst die Sorge, euer Kind zu sehr zu verwöhnen oder es bis zum Jugendalter gar nicht mehr aus dem eigenen Bett zu bekommen.

Neugeborene, Babys und Kleinkinder können gar nicht genug von ihren Eltern haben. Das Bedürfnis nach dem Geruch der Eltern, nach Nähe und Körperkontakt ist groß und wird gerne auch nachts im Schlaf erfüllt. Der Abnabelungsprozess beginnt irgendwann von ganz alleine und Kinder suchen sich früher oder später ihren Freiraum, im eigenen Bett zu schlafen.

Obwohl das Familienbett im ersten Moment nach unruhigen Nächten, weniger Platz und dem Verlust der Zweisamkeit klingt, feiert es in vielen Familien derzeit ein Comeback. Wir von Hebammen-testen.de finden es toll, wissen aber, dass es nicht für jeden optimal ist. Das babybay Boxspring Beistellbett (100% Empfehlung) kann eine gute Alternative sein, wenn das Kind nah, aber nicht im Bett, schlafen soll. Und weil es doch so schön heißt „wie man sich bettet, so liegt man“ hatten wir auch zwei Matratzen für Baby- und Kinderbetten im Test: die Alvi Matratze Malte (100% Empfehlung) und die Julius Zöllner Dr. Lübke Air Premium Matratze (100% Empfehlung).

Wie so oft in Familientragen, gilt auch für das Thema Co-Sleeping im Familienbett: Findet heraus, was für euch individuell das Richtige ist!

Familienbett oder eigenes Kinderzimmer – was denkst du, Kathrin?

Ich finde das Familienbett mega, weil es sehr praktisch und gemütlich ist. Es ist nicht für jede Familie die beste Lösung, aber wenn man die Kinder fragen könnte, wo sie am liebsten schlafen würden, gäbe es mit Sicherheit diese Antwort: ganz nah bei Mama und Papa!

In vielen Kulturen ist das Familienbett ganz selbstverständlich, hierzulande herrscht eher die Meinung vor, dass man das Kind auf diese Weise zu sehr verwöhnt. Mein Kinderarzt des Vertrauens empfiehlt deshalb zum Beispiel ein Beistellbett.



Aus Liebe zum Tragen

Tragen ist das Beste für Babys – direkter Körperkontakt stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kind. Mit den Fidella®-Babytragen haben Eltern die Freiheit, das Leben so zu genießen, wie sie es mögen: selbstbestimmt und frei. Die Tragen passen sich an Eltern und Kind an und ermöglichen ein ergonomisches Tragen mit ganz viel Komfort und Wohlfühlfaktor für beide Seiten.

Bei der Produktion legt Fidella® Wert darauf, fair und ehrlich zu produzieren sowie Menschen und Umwelt zu respektieren. Für die Tragen wird 100 Prozent Bio-Baumwolle verwendet und ein enger, persönlicher Kontakt zu den Lieferanten gepflegt.

Die Designs der verschiedenen Fidella®-Tragesysteme sind vielfältig und unterstreichen – genau wie ein Kleidungsstück – die Persönlichkeit seiner Träger/-innen: ob modisch, urban oder klassisch. Unsere Tragetuchstoffe bestechen durch ihre einzigartige Kombination aus Festigkeit und Weichheit. Lass dich inspirieren!

Wo ist Papa?

Endlich wieder Papazeit

Frauen nehmen im Durchschnitt ganze zwölf Monate Elternzeit, Männer hingegen nur zwei. Und das, obwohl die 14 Monate beliebig zwischen beiden Elternteilen aufgeteilt werden können.

Aber, liebe Herren, wieso ist das so?

Oft ist es eine pragmatische – und vor allem finanziell bedingte Entscheidung. Auch 2019 sind Männer immer noch die Hauptverdiener und somit auch -ernährer. Viele Familien können es sich leider schlichtweg nicht leisten, längere Zeit ohne das Einkommen des Mannes zu leben. Dabei ist eine Abkehr vom antiquierten Rollenbild und damit ein Rollentausch der Geschlechter durchaus auch vorteilhaft für die Beziehung: Denn wenn Mama und Papa gleichermaßen wissen, was es heißt, ein Kind großzuziehen, sorgt das nicht nur zwischen Mann und Frau für mehr Verständnis. Auch die Vater-Kind-Bindung wird intensiviert und der Papa wird zu einem gleichwertigen Ansprechpartner für seine Kinder.

Häufig nehmen Eltern ein bis zwei überlappende Monate Elternzeit, um gemeinsame Wochen mit dem Nachwuchs zu verbringen. Ob Ausflüge ins Grüne, den ersten Familienurlaub oder einfache Routinen wie den wöchentlichen Lebensmitteleinkauf – unsere Hebammen bei Hebammen-testen.de haben fleißig Produkte für euch getestet, die euch das Leben erleichtern können. Praktisch für unterwegs sind die Ergobaby Omni 360 Babytrage (75% Empfehlung), die Britax Römer Baby-Safe-i-size Babyschale (100% Empfehlung) oder der Britax Römer go big (100% Empfehlung). Für Fahrradausflüge ins Grüne können wir euch den Croozer Kid Plus for 2 (100% Empfehlung) oder den Qeridoo kidgoo 1 (derzeit im Hebammen Test) ans Herz legen.

Nicht nur die Umwelt wird es euch danken, sondern auch euer Kind wird es lieben, die Nase in den Fahrtwind zu strecken.

Was uns neben diesen Produkten aber besonders begeistert: In den letzten Jahren zeichnet sich ein langsamer Wandel der klassischen Rollenverteilung ab. Mütter und Väter nähern sich in der Länge der Elternzeit an. Während 2007 nur circa drei Prozent der Väter in Elternzeit gingen, war es 2018 schon jeder dritte. Doch die emanzipierten Männer – und wir – sollten sich nicht zu früh freuen, denn obwohl die Zahlen vielversprechend klingen, beziehen immer noch sehr viel weniger Väter Elterngeld. Bis der Wandel also wirklich in der Mitte der Gesellschaft ankommt und die Elternzeit für alle Männer salonfähig ist, müssen wir uns leider noch etwas gedulden.



HEBAMMEN - TESTEN . DE

Hebammen-
testen.de



coming soon
STARTERPAKET FÜR ELTERN,
#HEBAMMEN-TESTEN.DE-
SHOP

Da geht noch mehr!

Das Herzstück von Hebammen-testen.de ist definitiv das Siegel „von Hebammen empfohlen“, das Eltern bei ihren Einkäufen eine Orientierung gibt. Doch das Team von Hebammen-testen.de kann noch viel mehr: Es gibt Hebammen eine Stimme und sorgt dafür, dass die Expertise und die Meinungen von Hebammen in der Branche für Schwangeren-, Baby- und Kleinkindprodukte gehört werden. Viele Unternehmen schätzen diese unabhängige und respektvolle Zusammenarbeit mit den Hebammen von Hebammen-testen.de.

#CYBEXlovesMidwives – Ein Event mit Tragweite

Im April 2019 luden Cybex und Hebammen-testen.de gemeinsam zu einem Event mit Tragweite ein. Rund 50 Hebammen nahmen an unterschiedlichen Programmpunkten rund um das Thema Babytragen teil: Darunter unter anderem eine Trageschulung zum Mitmachen, ein Vortrag der Osteopathin Natascha Hell zum Thema „gesund tragen“ und ein Workshop zum Thema Social Media für Hebammen.

Rotho Babydesign

Mehr Informationen zu unserer Zusammenarbeit mit Rotho Babydesign und Hebammenschulen findet ihr auf Seite 24.

Fotoshootings? Kein Problem!

Das Hebammen-testen.de-Team durfte bella baby Happy in einer spannenden Zeit des Wandels begleiten: der Markenrelaunch mit neuem Verpackungsdesign und verbesserten Produkten wurde zusammen mit einer Hebamme, Mamas und Babys durchgeführt – denn für sie wurden all die Veränderungen gemacht. Hebammen-testen.de organisierte ein Fotoshooting mit drei Mama-Bloggerinnen, ihren Babys und der Hebamme Kathrin, die in einem Video ihre Tipps und Tricks zum Wickeln von Neugeborenen vor der Kamera zusammenfasste.

Gut, besser, von Hebammen getestet

Wie Unternehmen mit ihren Testergebnissen umgehen

Im Heft haben wir euch schon eine Menge zu unserem Siegel erzählt und viele Produkte vorgestellt. Unsere Hebammen testen aber nicht nur Produkte, sie geben auch wertvolles Feedback dazu. Das behalten wir natürlich nicht für uns, wir teilen es mit den beauftragenden Unternehmen. Diese legen sehr viel Wert auf die Meinung der Hebammen und lassen deren Rückmeldung oftmals auch in die Optimierung der getesteten Produkte einfließen. So auch Pampers und Alvi. Doch lest selbst:

GABRIEL MOSCOVICI,
Produktmanager Pampers

Die Pampers Premium Protection Windeln sind dank neuem Innenvlies jetzt noch weicher und schmiegen sich sanft an die empfindliche Babyhaut. Pampers ist das Feedback von Hebammen zu unseren Produkten sehr wichtig, weil wir wissen, welche besondere und wichtige Rolle Hebammen schon während der Schwangerschaft, der Geburt und auch in der Zeit des Wochenbetts für Eltern spielen. Sie wissen nicht nur ganz genau, was Babys brauchen, sondern auch, was Eltern wichtig ist, damit diese das Gefühl haben, ihre Kleinen bestmöglich zu versorgen. Ein besser qualifiziertes Feedback könnten wir uns also nicht wünschen und freuen uns daher ganz besonders, wenn die Qualität unserer Produkte von Hebammen-testen.de bestätigt wird.

GABRIEL ZBORALSKI,
Geschäftsführer ALVI

Wir freuen uns sehr über das außerordentlich gute und detaillierte Feedback der engagierten Hebammen. Die aus der anspruchsvollen Hebammenpraxis gewonnenen Erfahrungen und die ausgeprägte Fachkompetenz, die bei Alvi einen hohen Stellenwert besitzen, sind für uns sehr wertvoll und werden in unsere Produktentwicklungen und -verbesserungen mit einbezogen. In Verbindung mit unserem hohen Qualitätsanspruch, den wir an alle Alvi-Produkte stellen, haben wir bei unserem Baby Mäxchen unter anderem einige Produktoptimierungen an Schulterträger, Reißverschluss sowie den Etiketten umgesetzt.



Was vor fünf Jahren mit einer fixen Idee begann, ist mittlerweile zu einem der größten deutschen Portale für Hebammen herangewachsen.
Zufall? Kokolores! In der Arbeit des Hebammen-testen.de-Teams steckt jede Menge Herzblut, und das hat sich ausgezahlt:

#hebammentesten Box

Mit der #hebammentesten Box können Hebammen Produktneuheiten für Babys und (werdende) Mamas kennenlernen und ausprobieren. Jede Box wird persönlich mit viel Liebe und Sorgfalt zusammengestellt und als Geschenk verpackt. Was die Boxen so zu bieten haben, könnt ihr euch in zahlreichen Unboxing-Videos auf Instagram ansehen!

Newsletter

Der Newsletter sorgt dafür, dass Hebammen immer auf dem neuesten Stand bleiben. Einmal abonniert, gibt's regelmäßig Infos über aktuelle Produkttests, Gewinnspiele, Events und Marktneuheiten von Unternehmen aus der Branche.

Expertenmeinung

Unternehmen sind über Hebammen-testen.de immer auf der Suche nach der Expertise von Hebammen. Was das heißt? In der Zusammenarbeit mit Hebammen-testen.de und Unternehmen kreieren Hebammen Blogs (manchmal sogar ganze Magazine), leiten Workshops oder beraten Schwangere und Eltern auf Messen.

Messeauftritte

Liebe auf Distanz? Nein danke! Bei zahlreichen Messebesuchen tauscht sich das Hebammen-testen.de-Team persönlich mit Hebammen und Unternehmen aus und erfährt so aus erster Hand, welche Trends gerade voll im Kommen sind und was sich Hebammen von der Industrie oder umgekehrt die Industrie von Hebammen wünscht.

IMPRESSUM

Herausgeber

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

Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen

Britta Benzenhöfer

Redaktion

Stephanie Wodtcke, Andrea Kallenberg
Leser@Hebammen-testen.de

Co-Autoren und fachliche Expertise

Hebammen Kathrin Vorbrink und Annika Weiss

Art Direction

Julia-Margarete Krämer

Anzeigenbetreuung

Isabel Dehmer
Dehmer@Hebammen-testen.de

Druck

Engelswerk Druck und Werbeproduktion
Aschaffener Str. 100, 63500 Seligenstadt
info@engelswerk-werbung.de

Bestellung Fortdrucke und Feedback

Leser@Hebammen-testen.de

Bildnachweis

Fidella (Titelbild), iStock.com/NataliaDeriabina (S. 3, 6), iStock.com/_IB_ (S. 3, 12), iStock.com/Marilyn Nieves (S. 3, 26), Kathrin Vorbrink, (S. 4), iStock.com/StefaNikolic (S. 8-9), Shutterstock.com/G-Stock Studio (S. 10-11), iStock.com/Daniela Jovanovska-Hristovska (S. 15), Shutterstock.com/Vicky Williams (S. 16-17), iStock.com/IngredientsPhoto (S. 18), iStock.com/Martin Dimitrov (S. 31), Anna Juliette Kraft (S. 34)

Von Hebammen getestet und empfohlen.

Zertifizierte Hebammen haben die babylove Premium-Windeln für die Kleinsten getestet – unabhängig und fachkundig. Mehr als 95 % der Geburtshelferinnen empfehlen die babylove Premium-Windeln XS, 1 und 2 guten Gewissens weiter. Darauf können Sie vertrauen.

Hebammen-
testen.de



**95 %
Empfehlung**

für dm babylove
Premium-Windeln
newborn XS

von 100 Hebammen
06/2019

www.hebammen-testen.de
Lz.-Nr. 1001555

Hebammen-
testen.de



**96 %
Empfehlung**

für dm babylove
Premium-Windeln
newborn & mini

von 250 Hebammen
06/2019

www.hebammen-testen.de
Lz.-Nr. 1001556



babylove



Markenqualität einkaufen auf dm.de/babylove

