

APRIL 2022



Das
HEBAMMEN-TESTEN.DE
Magazin



*Nah an euren Herzen.
Nah an euren Liebsten.
Unsere Hebammen beraten und begleiten*

NEU IST SO WAS
VON OLDSCHOOL

KLICK, KLICK, GLÜCK

AUS DEM NÄHKÄSTCHEN
EINER MAMA



INHALTSVERZEICHNIS

<u>VORWORT</u>	5
NACHHALTIG LEBEN	
<i>Zero Waste, Secondhand, Vollstress?</i>	8
<i>Neu ist so was von oldschool</i>	10
<i>Kochen oder kaufen?</i>	11
FÜR EUCH MAL UNTER DIE LUPE GENOMMEN	
<i>Zeig her deine Kugel!</i>	16
<i>Alarmstufe Rot!</i>	18
<i>Bedtime Procrastination</i>	21
<i>Bouding für Väter</i>	24
<i>Sichere Schlafumgebung</i>	26
INTERVIEW	
<i>Aus dem Nähkästchen einer Mama</i>	28
DIE DIGITALE HEBAMME	
<i>Turu Baby, turu</i>	30
<i>Klick, Klick, Glück</i>	33



Qeridoo

Baby au Bord

SICHER UNTERWEGS MIT DER BABYSCHALE VON QERIDOO

Für alle Eltern, die ihre Kleinsten gerne überall dabei haben wollen und gleichzeitig sportlich aktiv sein möchten, ist ein Kindersportwagen die perfekte Wahl. Dank seiner guten Federung eignet er sich optimal für Naturausflüge und bietet auch auf unebenem Gelände die gewohnte Stabilität und Sicherheit.

Qeridoo® hat mit der Babyschale nun ein Mobilitätsprodukt entwickelt, das auch den Aller kleinsten einen komfortablen Transport im Kindersportwagen ermöglicht. Die innovative Sicherheitsschale ist ein Mix aus klassischer Hängematte und Autositzschale und für Babys ab dem ersten bis zum circa zwölften Lebensmonat geeignet.

Die spezielle Form der Babyschale begünstigt eine ergonomische und rü ckenschonende Haltung – die weiche Polsterung und der atmungsaktive Bezug bieten zusätzlichen Komfort und sorgen dafür, dass das Baby sanft und bequem im Schlaf transportiert wird. Darüber hinaus verfügt die Babyschale über ein 5-Punkt-Gurtsystem, das individuell an die jeweilige Körpergröße angepasst wird. Eine höhenverstellbare Kopfstütze und ein Seitenaufprallschutz bieten dem empfindlichen Kopf- und Rumpfbereich zusätzliche Sicherheit.

Die **Qeridoo® Babyschale** ist kompatibel für den Kidgoo oder den Sportrex. Für die Befestigung am Speedkid oder andere Fahrradanhänger wird ein Universaladapter benötigt, der ebenfalls bei Qeridoo erhältlich ist.

VORWORT

(Vor-)Freude zum Blättern ♡

Mit viel Liebe haben wir die neue Ausgabe unseres Hebammen-testen.de Magazins gestaltet und wir freuen uns, dass ihr sie nun in den Händen haltet.

Die letzten zwei Jahre haben einige Veränderungen mit sich gebracht, das gilt auch für den Kontakt und die Beziehung zwischen Hebammen und Eltern. Wir mussten Abstand halten und diese Einschränkung zum Schutz und Wohl Aller verstärkte den Wunsch eines tiefgehenden Austauschs und förderte zudem auch das gegenseitige Vertrauen. So wurde und wird weiterhin durch Hebammen beraten und unterstützt – auch wenn viele Angebote, wie beispielsweise Geburtsvorbereitungskurse, in den Onlinebereich verlagert wurden. Auch machen wir uns, und da geht es euch bestimmt ähnlich, angesichts von großen Themen wie dem Klimawandel verstärkt darüber Gedanken, wie wir unseren kleinen Lieblingen eine Welt hinterlassen können, in der es sich zu leben lohnt. Frei nach dem Motto „Jeder Regen fängt mit einem Tropfen an“ kann die Gestaltung eines nachhaltigen Familienalltags in seinen unterschiedlichen Facetten ein Anfang sein. Zwei große Themen also – die Digitalisierung des Hebammenberufs und -alltags sowie das nachhaltige Leben – haben uns in der vergangenen Zeit besonders umgetrieben und uns dazu bewegt, dieses Heft eben diesen zu widmen. Auf den nächsten Seiten bekommt ihr die Möglichkeit, spannende Artikel zu diesen Themen zu lesen und erfahrt natürlich wie immer auch mehr über unsere stolzen Siegel-Träger. Apropos Siegel-Träger: Seit dem Erscheinen des letzten Magazins haben wir zusammen mit unserer Hebammen-Community für euch 124 Produkte getestet und diese auf Herz und Nieren geprüft. Das kann sich sehen lassen! Und natürlich nicht nur bei den zahlreichen Produkttests habt ihr, liebe Hebammen, ganze Arbeit geleistet, sondern auch mit eurem täglichen Wirken. Ihr und euer Tun seid für alle werdenden Eltern Gold wert.

Auch bei der Ausgestaltung unseres Magazins habt ihr uns dieses Jahr wieder tatkräftig unterstützt. Was wären wir nur ohne euch unglaublich wertgeschätzten Hebammen, die uns auch in dieser Ausgabe mit ihrem Expertinnenrat zur Seite standen, das Magazin mit einem Gastbeitrag bereichert und uns im Interview mit spannenden Informationen versorgten. Danke, liebe Wiebke, liebe Maike und liebe Maren. Aber auch eine Mama-Influencerin ist dieses Jahr Teil des Magazins geworden: Justine (@jaaymlr) berichtet von ihrer Geburtsvorbereitung in Corona-Zeiten und lässt uns so ein Stück an ihrem Familienleben teilhaben. Auch hier ein herzliches Dankeschön. Zusammen als Team haben wir es erneut geschafft, ein Magazin voller wissenswerter Informationen für Hebammen sowie werdende und frischgebackene Eltern zu kreieren. Denn wer sich auf das Abenteuer Kind einlässt, spürt meist schon während der Schwangerschaft, dass nichts mehr beim Alten ist, muss sich Unsicherheiten stellen und sieht sich mit unzähligen neuen Fragen, Meinungen und Ratschlägen auf einmal konfrontiert. Das Elternsein fordert Geduld, Kreativität und Neugier auf das, was noch kommt. Dabei möchten wir euch Eltern gerne zur Seite stehen.

Ein großer Dank gilt auch allen unseren Kund:innen, Partner:innen und euch, den Leser:innen unseres Magazins. Wir freuen uns immer von euch zu hören und der rege Austausch mit euch in Form von Rückmeldungen, Anregungen, Lob, Kritik oder auch Anfragen treibt uns an. Meldet euch gerne jederzeit unter Hallo@hebaumen-testen.de bei uns.

Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen!

Euer Redaktionsteam

Sofia & Jana

@hebaumentesten



Rau an den Damm!

OPTIMALE PFLEGE IN DER GEBURTSVORBEREITUNG UND IM WOCHENBETT

Die Zeit vor, während und nach der Geburt verlangt dem weiblichen Körper so einiges ab. Damit der Start in das gemeinsame Leben mit Baby optimal gelingt, ist es besonders wichtig, dass werdende und frischgebakene Mamas auch an ihr eigenes Wohlbefinden denken, sich Zeit zur Entspannung nehmen und den gestressten Körper mit geeigneten Pflegeprodukten unterstützen.

Bereits vor der Geburt, ab der 34. Schwangerschaftswoche, empfehlen Hebammen zur Vorbereitung auf die Geburt mehrmals pro Woche eine Dammmassage durchzuführen. Als Damm wird das Gewebe bezeichnet, dass sich zwischen Vulva und After befindet – genau jene Region, die unter der Geburt durch Druck und Dehnung stark belastet wird und bei der auf ganz natürliche Weise Risse entstehen können.



Eine Dammmassage fördert die Elastizität und Dehnbarkeit der Haut für die Geburt. Das **Lansinoh® BIO Massageöl** erleichtert die Dammmassage und wurde speziell für die Anwendung im Dammbereich entwickelt. Seine einzigartige Zusammensetzung aus biologischen Inhaltsstoffen pflegt die empfindliche Hautpartie und macht sie weich und geschmeidig. Bei regelmäßiger Anwendung, drei- bis viermal pro Woche für etwa zehn Minuten, kann Dammrissen so nachweislich vorgebeugt werden.

Für die Zeit direkt nach der Geburt eignet sich das **Lansinoh® BIO Regenerationsspray**. Mit seiner pflanzlichen Zusammensetzung aus Hamamelis, Aloe vera und Calendula hat das Spray einen angenehm kühlenden Effekt und beruhigt das strapazierte Dammgewebe.

Das **Lansinoh® BIO Massageöl** und das **Lansinoh® BIO Regenerationsspray** sind klinisch sowie gynäkologisch getestet und helfen dabei, dass Mamas gut auf die Geburt vorbereitet werden und danach die gemeinsame Wochenbettzeit mit ihrem Neugeborenen genießen können.



HEBAMMEN - TESTEN . DE

Wir bei Hebammen-testen.de haben es uns zur Aufgabe gemacht, werdenden und frischgebackenen Eltern eine verlässliche Orientierung im dichten Dschungel von Produkten rund um die Schwangerschaft und Babys erste Lebensjahre zu geben.

Das machen wir gemeinsam mit einer tollen Community aus über

7.000 Hebammen, die in ihrer täglichen Arbeit mit jungen

Familien wertvolle Vertraute und wichtige Ratgeberinnen sind.

*Alle zusammen lieben wir,
was wir tun.*



*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 Babypausen 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 des Wochenbetts 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.



*Hallo,
ich bin Maïke!*

Ich bin seit über 30 Jahren Hebamme und seit 1993 freiberuflich tätig. Meine Ausbildung absolvierte ich an der Hebammenschule der Universität Heidelberg. Zusätzlich bin ich zertifizierte Beckenbodentrainerin. Auf www.onlinehebamme.de biete ich Onlinekurse zu den Themen Geburtsvorbereitung, Wochenbett, Beckenbodentraining und Erste Hilfe an. Ich habe drei Kinder und verbringe meine freie Zeit am liebsten mit Freunden und beim Sport in der Natur.

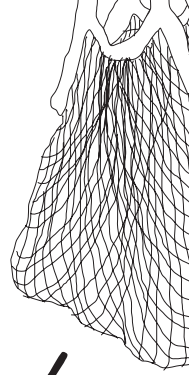
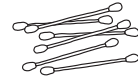


*Hallo,
ich bin Maren!*

Ich bin waschechte Ruhrgebietlerin und stolze Mutter von zwei Söhnen. Als freie Hebamme begleite ich werdende Eltern vor und nach der Geburt, gebe Vorbereitungs- und Elternkurse und habe zudem eine Zusatzausbildung als Familienhebamme. Mein Herz schlägt aber auch für die Fotografie: So begleite ich Familien fotografisch auf ihrem Weg. Ein Thema, das sich wie ein roter Faden durch meine Arbeit zieht, ist die Nachhaltigkeit. Hier versuche ich immer mit gutem Beispiel voranzugehen – sei es in meiner Arbeit als Hebamme oder im eigenen Familienalltag. Auch bin ich aktiv auf Instagram unterwegs. Schaut also gerne mal unter @zaubertgut vorbei!



Zero Waste, Secondhand, Vollstress?



Bunt, bunter, Familienleben. Das Leben mit Kindern, vor allem mit Kleinkindern und Babys, strahlt in den unterschiedlichsten Facetten – es ist einfach immer etwas los und erfüllt uns mit unendlicher Freude. Den kleinen Wirbelwinden soll es an nichts fehlen, und genau deshalb möchten wir als Erwachsene und Eltern den Kleinsten eine Welt hinterlassen, in der das Leben noch lebenswert ist. Ein umweltbewusster Lebensstil in der Familie scheint hier die naheliegendste und nachhaltigste Möglichkeit. Aber wie lässt sich das im hektischen Alltag ohne große Verzicht und Stress umsetzen?

Plastik? Nein danke!

Rund 142 Millionen Tonnen Müll schwimmen in unseren Weltmeeren – bei knapp drei Viertel davon handelt es sich um Plastikmüll. Ein Kunststoff, der sich nicht abbaut und daher noch über viele weitere Generationen hinaus das Meerwasser verschmutzen wird. Drastische Zahlen, die Handeln erfordern. Dieses Handeln kann auch im Kleinen beginnen, beispielsweise durch die Vermeidung von Plastik im Familienalltag. Wieso also beispielsweise nicht beim Kauf und Transport von Obst oder Gemüse auf wiederverwendbare Stoffbeutel oder Netze setzen? Zudem freut sich unsere Umwelt auch über den Einkauf im sogenannten Unverpackt-Laden. Dort können zum Verstauen von Nudeln, Nüssen, Müsli, Marmelade und Co. ganz einfach die eigenen Gefäße oder Dosen mitgebracht werden. Selbst die Vermeidung des Kaufs von Sprudelwasser aus Plastikflaschen sowie der Verzicht auf Plastikgeschirr für Geburtstage oder Picknicks trägt einen großen Teil zum nachhaltigeren Leben bei.

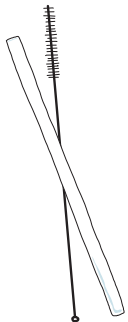
Einkaufen, aber richtig

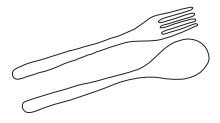
In Sachen Lebensmittel kann tatsächlich sehr viel für die Umwelt getan werden. Denn statt ohne nachzudenken zum Apfel aus Spanien oder der Mango aus Südamerika zu greifen, lohnt sich der Blick in einen sogenannten Saisonkalender. Dieser zeigt auf, welche Obst- und Gemüsesorten wann in Deutschland Saison haben und daher oft auch aus regionalem Anbau erhältlich sind. Diese schmecken aufgrund der Tatsache, dass sie reif geerntet wurden nicht nur besser, sie haben auch keine langen Transportwege hinter sich und sind deshalb um Vieles nachhaltiger als ihre tropischen Verwandten.

Auch was Fleisch, Brot und Käse betrifft, gibt es nachhaltigere Alternativen als den Gang zum Supermarkt um die Ecke. Diese können bei der ansässigen Metzgerei, Bäckerei oder im Käsegeschäft erworben werden. Das hilft nicht nur der Umwelt, sondern man unterstützt gleichzeitig auch den lokalen Handel.

Do it yourself

Mehr als 20 Flaschen Duschgel und Shampoo verbraucht eine in Deutschland lebende Person durchschnittlich pro Jahr. Hochgerechnet auf eine ganze Familie kommt da einiges zusammen. Wir möchten euch deshalb dazu ermuntern, auch mal etwas Neues auszuprobieren und eure kleinen Schätze dabei gleich mit einzubinden. Stichwort selbst gemachtes Shampoo oder Duschseife. Das Internet ist voller einfacher Anleitungen, die sich nicht nur spielerisch umsetzen lassen, sondern durch die auch gleichzeitig eine Menge Plastik eingespart wird.





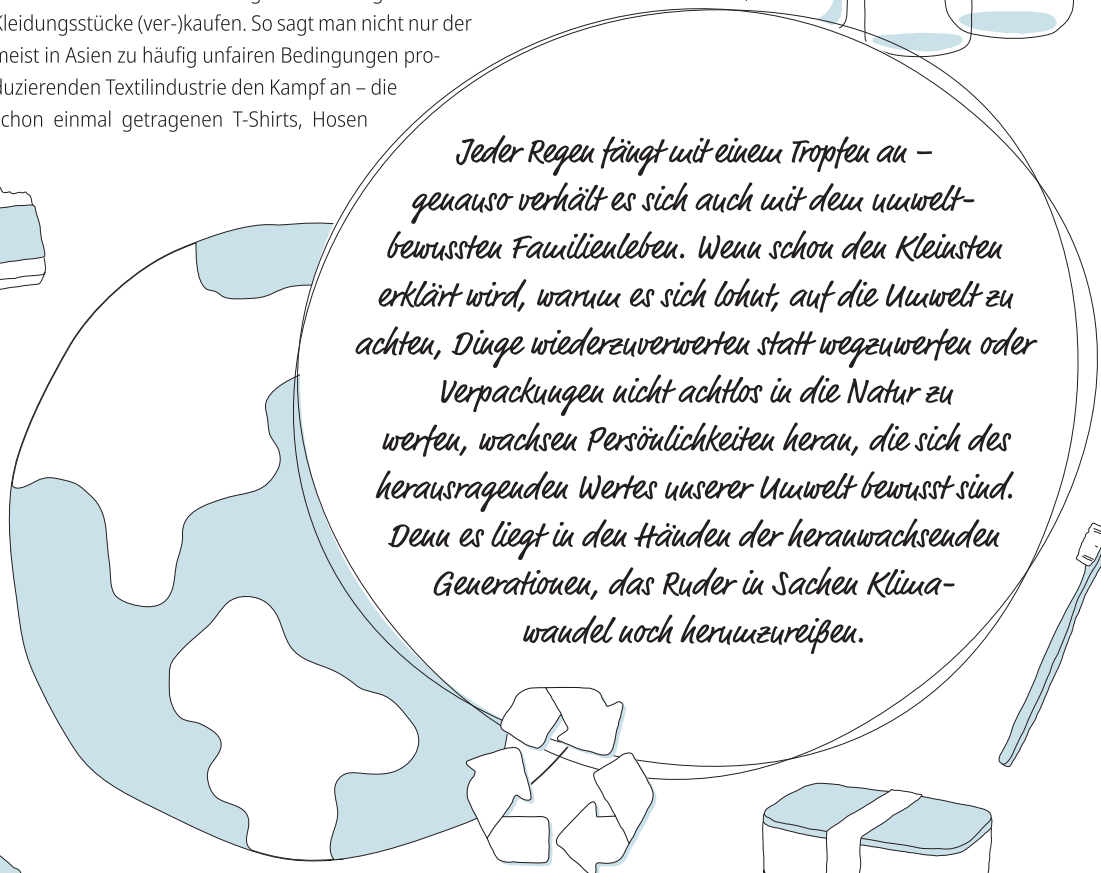
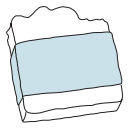
Auf zwei Rädern die Welt erkunden

Wenn es nicht gerade wie aus Kübeln schüttet, ist das Fahrrad nicht nur das nachhaltigere, sondern auch spaßigere Fortbewegungsmittel zu Schule und Kindergarten – für Groß und Klein. Denn es muss nicht immer der Griff zum Autoschlüssel sein. Das Gleiche gilt natürlich auch für den Gang zum Supermarkt, die Mittagsaktivitäten wie Sport- oder Musikunterricht und so weiter. Hoch lebe das gute alte Fahrrad – da freut sich nicht nur die Gesundheit der gesamten Familie, sondern auch die Umwelt.

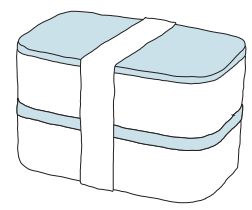
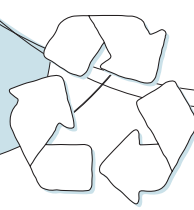
und Co. sind auch günstiger. Ein weiterer nachhaltiger Umgang mit Kleidung: die Reparatur von geliebten Stücken. Was unsere Eltern und Großeltern schon wussten und umgesetzt haben, gewinnt auch in unserer heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Der Kauf von Secondhand-Kleidungsstücken und die Reparatur des einen oder anderen Teils ist für die Kinder ein gutes Vorbild und unterstützt beim Umdenken sowie beim nachhaltigen Leben. Diese vielen kleinen Maßnahmen sind effektiv, und ihr werdet sehen, dass Umweltschutz sogar Spaß machen kann. Ausprobieren lohnt sich!

Secondhand und reparieren statt verkaufen

Vinted, Kleiderkreisel und Co. sind angesagter denn je – und das aus gutem Grund. Denn statt Baby- und Kinderkleidung neu zu erwerben, kann man auf Secondhand-Plattformen dieser Art ganz einfach gebrauchte Kleidungsstücke (ver-)kaufen. So sagt man nicht nur der meist in Asien zu häufig unfairen Bedingungen produzierenden Textilindustrie den Kampf an – die schon einmal getragenen T-Shirts, Hosen



Jeder Regen fängt mit einem Tropfen an – genauso verhält es sich auch mit dem umweltbewussten Familienleben. Wenn schon den Kleinsten erklärt wird, warum es sich lohnt, auf die Umwelt zu achten, Dinge wiederzuverwerten statt wegzuwerten oder Verpackungen nicht achtlos in die Natur zu werfen, wachsen Persönlichkeiten heraus, die sich des herausragenden Wertes unserer Umwelt bewusst sind. Denn es liegt in den Händen der heranwachsenden Generationen, das Ruder in Sachen Klimawandel noch heranzureißen.



Neu ist so was von oldschool



Kündigt sich ein neuer Erdenbürger an, setzt bei werdenden Mamas und Papas meist im letzten Drittel der Schwangerschaft der Nestbautrieb ein. Neben der Finalisierung des Kinderzimmers und dem Kauf von Babykleidung aller Art gehört hierzu natürlich auch, den richtigen Kinderwagen zu finden. Wir geben zu, eine nervenaufreibende Aufgabe. Bei der riesigen Auswahl an unterschiedlichen Modellen und den teilweise wirklich hohen Preisen verliert man da schnell den Überblick. Dazu kommt, dass auch der Kinderwagen irgendwann zwischen dem sechsten und achten Lebensmonat, sobald euer kleiner Schatz selbstständig sitzen kann, vom Buggy abgelöst werden darf. Und ja, richtig geraten, dann geht das ganze Spiel von vorne los.

Wir haben uns deshalb die Frage gestellt: Geht das nicht einfacher und vor allem nachhaltiger? Vor allem wenn man bedenkt, dass sowohl Kinderwagen als auch Buggy maximal vier Jahre benötigt werden.

Unsere Antwort ist ja – mit Leih- und Abo-Services für Kinderwagen oder dem Kauf von bereits gebrauchten fahrbaren Untersätzen.

So vertreten Leih-Services wie StrollMe, die – wie wir finden – zeitgemäße Meinung, dass nicht jedes Baby einen neuen Kinderwagen benötigt. Vielmehr soll es in der Zukunft darum gehen, einen Kinderwagen so lange zu benutzen, wie er benötigt wird und diesen danach anderen Eltern zur Verfügung zu stellen. Im Falle von StrollMe wird dieser Kinderwagen vor der Neuvermietung aufbereitet und gegebenenfalls repariert. Ist der Kinderwagen irgendwann kaputt, wird er entsprechend recycelt. Das Ziel ist es, den ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten und den Kindern eine lebenswerte Welt zu hinterlassen.

Natürlich könnt ihr ebenfalls ganz im Sinne der Nachhaltigkeit euren Kinderwagen oder Buggy aber auch auf den gängigen Secondhand-Plattformen erwerben. Auch hier gebt ihr einem bereits gebrauchten Gegenstand eine zweite Chance. Jedoch muss dabei bedacht werden, dass es beim Secondhand-Kauf einige Punkte zu beachten gibt. Diese haben wir für euch einmal zusammengefasst:

**IST DAS GESTELL
BESCHÄDIGT?**



Werft einmal einen prüfenden Blick auf das Gestell des Kinderwagens oder Buggys. Sind hier Schäden zu erkennen?

**SIND DIE RÄDER
NOCH INTAKT?**



Die Räder sind ein elementarer Bestandteil des Kinderwagens oder Buggys. Bitte prüft sorgfältig, ob diese noch richtig rollen und keine Schäden aufweisen. Da Ersatzräder teilweise schwer zu bekommen und vor allem teuer sind, legen wir euch diesen Punkt besonders ans Herz.

**BESITZT DAS MODELL
EINE KLAPPFUNKTION?**



Gerade für den Transport im Auto unabdingbar: Testet unbedingt im Vorhinein, ob der Kinderwagen, den ihr ins Auge gefasst habt, in euer Auto passt. Hat der Kinderwagen zudem alle anderen Funktionen, die ihr euch wünscht?

**IN WELCHEM ZUSTAND
IST DIE LIEGEFLÄCHE?**



Ist die Polsterung der Liegefläche noch ausreichend, oder sind hier starke Gebrauchs- oder Abnutzungsspuren beziehungsweise Schäden zu erkennen?

**HAT DER KINDERWAGEN
EINEN SONNENSCHUTZ?**



Zum Schutz eures Schatzes vor Witterung jeder Art sollte der Sonnenschutz beziehungsweise die Kinderwagenhaube noch funktionieren und keine allzu großen Verschleißerscheinungen aufzeigen.

**SIND DIE BREMSEN
ZUVERLÄSSIG?**



Für die Sicherheit eures kleinen Lieblings sollten die Bremsen unbedingt einwandfrei funktionieren.

A close-up photograph of a baby with light skin and blue eyes, looking upwards with an open mouth, appearing to be fed. A hand is holding a yellow spoon with a small amount of orange-colored food on it, positioned just above the baby's mouth. The baby is wearing a white shirt. The background is a plain, light-colored wall.

Kochen oder kaufen?

**SPÄTESTENS WENN EUER BABY SEHNSÜCHTIG
EUREM LÖFFEL HINTERHERSIEHT ODER VERSUCHT IN
EURE BANANE ZU BEISSEN, IST KLAR – HIER BESTEHT
APPETIT AUF MEHR ABWECHSLUNG.**

Der richtige Zeitpunkt für die Beikosteinführung ist zwischen dem fünften und siebten Lebensmonat. Einige Zeichen deuten auf die richtige Reife hin, zum Beispiel euer Baby wirkt interessiert am Essen der Eltern oder Geschwister, es macht Kaubewegungen, während es andere beim Essen beobachtet, es hat schon eine relativ gute Kopfkontrolle und kann mit den Fingern etwas greifen und zielsicher zum Mund führen.

Jetzt kann der Spaß losgehen, und genau so sollte es auch sein. Euer Baby sollte Freude am Essen vermittelt bekommen es sollten Neugierde und Appetit auf mehr geweckt und auf keinen Fall Druck erzeugt werden.

Mit welcher Mahlzeit ihr startet, spielt eigentlich keine Rolle, die Erfahrung hat aber gezeigt, dass sich das

Mittagessen prima anbietet. Abends sind die meisten Babys einfach schon zu müde und zu ungeduldig, um etwas Neues auszuprobieren.

Und jetzt kommt die Frage der Fragen – selber kochen oder fertig zubereitetes Essen kaufen? Hier gibt es kein Richtig oder Falsch – jede Familie muss für sich die richtige Wahl treffen. Und dogmatisch muss man hier auch nicht sein, warum nicht eine Kombi aus beidem?

Die Entscheidung liegt natürlich bei euch Eltern, aber so richtig festlegen müsst ihr euch gar nicht. Kocht doch einfach selbst, wenn ihr Zeit und beim Biomarkt frisches Gemüse gekauft habt, und unterwegs könnt ihr einfach mal eine vorbereitete Mahlzeit nutzen.

Gekaufte Beikost

- 😊 sehr praktisch für unterwegs
- 😊 spart Zeit
- 😞 kostet mehr Geld als selbst gekocht
- 😞 häufig aus Kostengründen zu wenig Fleisch enthalten, um eurem Baby ausreichend tierisches Eisen zuzuführen
- 😞 verursacht ganz schön viel Müll

Selbst gekocht

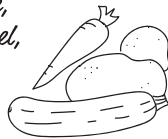
- 😊 schmeckt immer ein bisschen besser, und euer Baby gewöhnt sich an verschiedene Geschmäcker
- 😞 braucht ein bisschen länger bei der Zubereitung
- 😊 Ihr könnt ganz individuell auf den Geschmack eures Babys eingehen
- 😊 die Menge ist viel einfacher zu portionieren und nicht vorgegeben
- 😊 die Zutaten werden selbst bestimmt

Was sind die perfekten Startgenüsse für euer Baby?



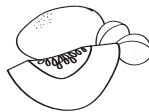
FÜR DEN 1. SCHRITT:

Pastinake, Kürbis, Zucchini, Karotte, Mais, Süßkartoffel, Kartoffel, Feuchel, Blumenkohl, Bauane, Apfel, Birne, Pflaume, Avocado



FÜR DEN 2. SCHRITT:

Broccoli, Blumenkohl, Sellerie, Kohlrabi, Erbsen, Spinat, rote Beete, Mangold, Aprikose, Pfirsich, Blaubeeren, Melone, Mango



FÜR DEN 3. SCHRITT:

Aubergine, Paprika, Tomate, Lauch, Zwiebel, Himbeeren und Erdbeeren, Weintrauben, Kirschen



Wenn ihr selber kocht, solltet ihr für den Start Biogemüse kaufen, gerne natürlich saisonal, ein für Beikost geeignetes Öl, damit der Körper eures Babys auch die fettlöslichen Vitamine verwerten kann (z.B. Rapsöl), evtl. Portionsbecher, wenn ihr gleich auf Vorrat kochen möchtet, einen Topf, Wasser und einen Pürierstab.

Los geht's: Das Gemüse könnt ihr schonend in ganz wenig Wasser oder besser noch Wasserdampf weichgaren, pürieren und nach dem Abkühlen 10 g Fett auf 100 g Gemüse hinzufügen. Die Mahlzeit kann lauwarm serviert werden. Optimal sitzt euer Baby beim Füttern auf eurem Schoß. Bitte nicht im Liegen, zum Beispiel in der Wippe oder im Autositz füttern, hier könnte es sich verschlucken. Zum Füttern verwendet ihr am besten einen Plastiklöffel, um euren Schatz vor Verletzungen im Gaumen zu schützen. Euer Baby darf so viel essen wie es mag – und keine Sorge, ihr erkennt am zugekniffenen Mund und am weggedrehten Kopf, wenn es keinen Appetit mehr hat. Die ersten Tage gibt es Gemüse pur, ihr dürft auch gerne mehrere Tage das Gleiche füttern, damit euer Liebling sich an den Geschmack gewöhnen kann. Dann kommt nach und nach immer mehr dazu: Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch und Fisch. Natürlich könnt ihr euer Baby auch vegetarisch ernähren, dann informiert euch bitte bei eurer Kinderärztin oder eurem Kinderarzt gut, wie ihr eine ausreichende Eisen- und Jodzufuhr bei eurem Nachwuchs sicherstellen könnt. Solange es noch keine ganze Portion schafft, bekommt es zum Sattwerden noch Milch dazu, ihr könnt also einfach noch eine Runde Stillen oder eine etwas kleinere Menge Formulamilch anbieten. Nach und nach lässt sich die Breimenge steigern, bis euer Baby nach dem Essen keine zusätzliche Milch mehr trinkt. Bei vielen Kindern dauert diese Entwicklung circa vier Wochen.

Wenn das gut funktioniert, könnt ihr mit Getreidebrei starten. Dafür kocht ihr Getreide mit Milch zu einem Brei und könnt für den besseren Geschmack etwas Obst hinzugeben. Dann folgen nachmittags Früchte oder Obst zusammen mit Getreide, später wiederum ein Vormittags-Snack und als weiterer Schritt wird das Frühstück ersetzt.

Joghurt, Quark oder andere Milcherzeugnisse braucht euer Baby im ersten Lebensjahr nicht, es bekommt genug Eiweiß und Calcium über die Milch.

Viele Eltern kommen an diesen Punkt erst zum Ende des ersten Lebensjahres an, und da kann der Nachwuchs dann schon am Familientisch mitessen. Porridge, Brot mit Frischkäse oder Butter, Obst- und Gemüsestückchen sind beliebte Frühstücksideen.

TIPP: Kinder schauen sich ganz schön viel ab. Versucht doch als Familie die Mahlzeiten gemeinsam und in Ruhe einzunehmen und euch alle ganz abwechslungsreich zu ernähren.

TIPP: Von Anfang an könnt ihr eurem Baby Fingerfood anbieten. So kann es während ihr kocht oder beim gemeinsamen Familiessen zum Beispiel an etwas Obst oder Gemüse nuckeln. Vorsicht: Fingerfood immer unter Aufsicht füttern, Babys können sich auch an kleinen Stückchen verschlucken.

TIPP: Damit euer Baby sich an das Trinken von Wasser gewöhnt, am besten von Beginn der Beikost an zwischen dem Essen immer mal einen Schluck Wasser anbieten.

TIPP: Jedes Kind ersetzt die Milch im eigenen Tempo. Lasst euch nicht verunsichern, wenn das Baby eurer Freunde schon ganze Mahlzeiten isst und euer Schatz noch keine Reifezeichen zeigt.

TIPP: Zum Brei könnt ihr noch einen Esslöffel Fruchtsaft oder Obstmus hinzufügen. Besonders das Eisen aus dem Fleisch kann gemeinsam mit Vitamin C besser vom Körper aufgenommen werden, und gleichzeitig ist Vitamin C auch gut für das Immunsystem.

*Also nur Mut und ran an die Töpfe!
Eure Wiebke*

Für ein ausgeglichenes Bauchgefühl

#Anzeige



velgastin®
Blähungen
Suspension

Der Bauch zwickt und drückt – fast jedes Baby plagt in den ersten Lebensmonaten Bauchweh und Blähungen. Oft wird bei der Nahrungsaufnahme oder beim anhaltenden Schreien zu viel Luft heruntergeschluckt, die dann unangenehme Blähungen hervorruft und bei Baby und Eltern gleichermaßen für unruhige Tage und Nächte sorgt. Neben viel Geborgenheit und körperlicher Nähe lassen sich aufgeblähte Babybauche auch mit sanften Medikamenten aus der Apotheke beruhigen. **Velgastin® Blähungen Suspension** setzt auf eine schnelle, entschäumende und physikalische Wirkung von Simeticon.

Es löst die übermäßigen Luftblasen im Magen-Darm-Trakt auf, sodass die Luft auf natürlichem Weg entweichen kann und der Druck im Bauch gelindert wird.



Velgastin® Blähungen Suspension. Tropfen zum Einnehmen, Suspension. Wirkstoff: Simeticon (*Dimeticon/Siliciumdioxid 97:3*) 41,2 mg/ml, Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z.B. Blähungen (Meteorismus) und Völlegefühl, zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z.B. Röntgen und Sonographie. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegenüber dem wirksamen Bestandteil oder einem der sonstigen Bestandteile. Nebenwirkungen: Im Zusammenhang mit der Anwendung von Velgastin® Suspension bisher nicht beobachtet. **Stand der Information:** 12/2019. Engelhard Arzneimittel GmbH & Co.KG. Herzbergstr. 3, 61138 Niederdorfelden. Telefon: 06101/539-300, Fax: 06101/539-315, Internet: www.engelhard.de, E-Mail: info@engelhard.de



Saunter Badespaß und wohltuende Massage – Hautpflegetipps für Babys

Die gemeinsame Zeit zwischen Eltern und ihrem Baby spielt gerade in den ersten Monaten eine besonders wichtige Rolle. Körperliche Nähe und sanfte Berührungen sorgen nicht nur für ein angenehmes Wohlbefinden, sondern stärken gleichzeitig das gegenseitige Vertrauen in die Beziehung. Das weiß auch **HEIKE VOM HEEDE**, die in ihrem Familieninstitut seit über 20 Jahren werdenden Eltern in der Zeit vor, während und nach der Geburt beratend zur Seite steht. Neben Fragen zum Schlafen und der Ernährung ist auch die richtige Pflege von Babys ein zentrales Thema, zu dem sich Eltern gerne fachkundigen Rat einholen. Für uns hat die gelernte Pädagogin ein paar Pflegetipps für eine wohltuende Babymassage und das anschließende Pflegebad zusammengestellt.

VOR DEM BADEN – ENTSPANNTE BABYMASSAGE

Babys haben es gerne warm, kuschelig und gemütlich. Ein ruhiger, warmer, leicht abgedunkelter Raum, ein vorgewärmtes Badehandtuch und eine Wärmelampe sorgen für ein Ambiente, in dem sich Baby und Mama gleichermaßen wohlfühlen. Zu Beginn der Massage wird das Baby auf dem Badehandtuch vorsichtig entkleidet und das Pflegeöl mit den

Händen leicht vorgewärmt. Die Massage startet auf dem Oberkörper – sie kann mit einem Streichlied begleitet werden.

Los geht es auf der Brust:

Vom Brustbein ausgehend werden die Hände in sanften Bewegungen mehrfach entlang der Rippen seitlich zur Seite bewegt.

Danach folgen die Beine:

Abwechselnd streichen die Hände zunächst das erste Beinchen vom Oberschenkel bis zum Knöchel sanft nach unten aus. Auch die Fußsohle wird sanft mit streichenden Bewegungen des Daumens von der Ferse hin zu den Zehen ausgestrichen. Anschließend werden dieselben Bewegungen am anderen Beinchen wiederholt.

Weiter geht es mit den Armen:

Diese werden, ähnlich wie die Beine, von oben nach unten abwechselnd mit beiden Händen sanft ausgestrichen.

Nun kommt der krönende Abschluss:

Am Ende der Wohlfühlmassage wird noch einmal der ganze Körper vorsichtig mit sanften Streichbewegungen von oben nach unten massiert. Anschließend wird das Baby mit dem Handtuch kuschelig eingewickelt, damit es schön warm bleibt.



„Das Vertrauen, das wir Kinder und Eltern entgegenbringen, ist ein großes Geschenk – und motiviert mich jeden Tag aufs Neue.“

Heike vom Heede ist Pädagogin und selbst Mutter von zwei Söhnen. Als Gründerin des Familieninstituts in Düsseldorf steht sie mit ihrem Team im stetigen Austausch mit Eltern aber auch Fachleuten.

NACH DER MASSAGE – WOHLTUENDES BAD

Da Babys durch ihre Zeit in Mamas Bauch die Enge und Geborgenheit kennen, fühlen sie sich in einem Badeeimer besonders wohl und sicher. Der Eimer sollte je nach Größe des Babys zu etwa einem Drittel mit warmem Wasser befüllt werden. Für die Pflege werden ein paar Tropfen Öl und zusätzlich etwas Waschlotion oder Pflegebad ins Badewasser hinzugegeben und durchmischt. Dann kann das Baby vorsichtig in das Badewasser eingetaucht werden. Um ihm die nötige Zeit zu geben, sich an die neue Umgebung zu gewöhnen, sollte das Eintauchen sehr behutsam und langsam erfolgen. Falls das Baby auf die veränderte Umgebung mit Weinen reagiert, hilft es, durch sanftes Streicheln und beruhigende Worte Nähe und Sicherheit zu vermitteln. Auch der sichere Halt am Rumpf des Babys schafft zusätzliche Nähe und Beruhigung und gibt ihm die Möglichkeit, ein wenig nach vorne zu kippen. Sollte das Baby bereits Haare haben, werden diese mit ein paar Tropfen Shampoo kurz gewaschen.

Insgesamt sollte das Bad nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauern. Für kleinere Babys im Alter bis drei Monate wird eine Badezeit von maximal 10 Minuten empfohlen. Im Anschluss an das Bad wird das Baby in ein warmes Handtuch gekuschelt und unter einer Wärmelampe vorsichtig abgetrocknet.

Da Baden nicht nur hungrig, sondern auch müde macht, heißt es nach dem Anziehen und Stillen: ab ins Bett und süße Träume.

Alle PAEDIPROTECT Produkte sind vegan, parfümfrei, ohne Mikroplastik, ohne Farb- und Konservierungsstoffe – für empfindliche und zu Neurodermitis neigende Haut geeignet.

PAEDIPROTECT PFLEGEÖL *Für die saubere Baby-massage*

- Zur milden Hautpflege, der schonenden Reinigung des Windelbereichs oder der sanften Massage
- Unterstützt die natürliche Schutzfunktion der Haut und speichert lang anhaltende Feuchtigkeit
- Enthält Hagebutten-, Nachtkerzen- und Mandelöl



PAEDIPROTECT 2IN1 SHAMPOO & WASCHLOTION *Zur schonenden Reinigung von Haut und Haar*

- Keine Tränen – ohne reizende Tenside
- Beruhigt die Haut und schützt sie vor äußeren Einflüssen und Austrocknung
- Mit Extrakten von Bambus und grünem Tee



PAEDIPROTECT PFLEGEBAD *Zart aufschäumender Badezusatz*

- Besonders hautschonender Badezusatz mit milden Waschsubstanzen auf pflanzlicher Basis
- Sanfte Pflege und Reinigung, ohne die Haut auszutrocknen
- Enthält Sesamöl und Extrakte von Bambus und grünem Tee



Zeig her deine Kugel!

Schwanger mit einem kleinen Wunder – viele Mamas können wohl bestätigen, dass es sich hierbei um eines der schönsten Gefühle der Welt handelt. Dem Bauch beim Wachsen zusehen und sich voller Vorfreude dem Nestbau hingeben, da geraten wir doch glatt ins Schwärmen. Aber Halt, lasst uns auf den Boden der Tatsachen zurückkehren. Denn es gibt ein ganz bestimmtes Thema, das die Begeisterung über den stetig wachsenden Bauch trübt – die Outfit-Frage. Denn die Auswahl an Umstandsmode hält sich bei vielen Marken in Grenzen, und zudem hinterlassen diese speziellen Kleidungsstücke meist ein großes Loch im Geldbeutel. Doch ist es eigentlich nicht viel nachhaltiger, die bereits im Schrank hängenden Kleidungsstücke babybauchtauglich zu machen und beim Shoppen zu zeitlosen Teilen zu greifen? Wir sagen ja und zeigen euch, wie ihr mit möglichst wenig Umstandskleidung durch die Schwangerschaft kommt.

SHOPPING-CHECKLISTE:

- Oversized Hoodies, Shirts, Hemden oder Jacken*
Passen zu allem und vor allem über jeden Schwangerschaftsbauch (egal in welchem Monat ihr seid)
- Weite Kleider, Tuniken oder Hemden*
Gerade an heißen Tagen werdet ihr diese Kleidungsstücke lieben
- (Midi-)Röcke mit Gummiband*
Sie können in der Schwangerschaft ganz einfach über dem Bauch getragen werden und passen toll zu den ...
- ... Crop Tops oder kurzen Tops*
Eine tolle Kombi mit hoch geschnittenen Hosen, Leggings oder Röcken

TIPP: Achtet darauf, dass die Oberteile aus hochwertigen Stoffen hergestellt und dehnbar sind. Nur so habt ihr auch noch nach der Schwangerschaft etwas davon.



SIZE IT UP

Wir lieben Oversized! Ein Trend, der nicht nur in den letzten Jahren immer beliebter wurde, sondern mit dem sich auch tolle Umstands-Looks zaubern lassen. Ob XXL-T-Shirts kombiniert mit einer bequemen Leggings oder der viel zu große Lieblings-Hoodie getragen über einer Umstandsstrumpfhose – erlaubt ist, was bequem ist und dem Bäuchlein genug Platz zum Wachsen gibt.

TIE THE KNOT

Die meisten von uns haben sie im Schrank – (Jeans-)Hemden, Tuniken oder lockere Shirts. Aber wusstet ihr, dass ihr diese praktisch während der gesamten Schwangerschaft tragen könnt und dabei garantiert immer stylish aussieht? Dafür braucht ihr nichts weiter tun, als die beiden Enden des Oberteils über eurer Kugel zusammenzuknoten. So setzt ihr den schönen Bauch in Szene, tragt bereits vorhandene Kleidungsstücke auf und braucht euch gleichzeitig, egal ob im Winter oder Sommer, keine neuen Oberteile anzuschaffen.

HELFERLEIN ERLAUBT ...

Aber so ganz ohne Umstandsmode ist eine Schwangerschaft dann doch nicht möglich. Denn nicht jede Frau hat die oben genannten Kleidungsstücke im Schrank oder fühlt sich in Leggings und weiten Hosen wohl. Zudem stellen uns Jacken und Mäntel in den kälteren Monaten nochmals vor ganz neue Herausforderungen beim Tricksen rund um das Thema Schwangerschaftskleidung. Genau deshalb stellen wir euch nun die Must-haves in Sachen Umstandsmode vor:





Alarustufe Rot!

Sie ist eine der häufigsten Hauterkrankungen bei Säuglingen und Kleinkindern, und auf lange Sicht kommt wohl kein Kind um sie herum – die Windeldermatitis oder auch, insofern schon ein Pilzbefall vorliegt, Windelsoor genannt. Diese äußert sich durch einen wunden roten Babypopo sowie Juckreiz und Brennen – auch beim Wasserlassen. Eine Erkrankung, die vor allem bei Babys im Alter von neun bis zwölf Monaten auftritt und die für die kleinen Schätze einfach unheimlich unangenehm und schmerzhaft ist.

Umso wichtiger ist es also zu wissen, worum es sich bei einer Windeldermatitis genau handelt, wie sie entstehen kann und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

WINDELDERMATITIS – WAS IST DAS GENAU?

Macht euer kleiner Schatz in die Windel, hat dies automatisch ein feuchtwarmes Milieu zur Folge. Kommen nun andere Faktoren wie beispielsweise die Reibung der Windel an der Hautoberfläche dazu, können diese wunden Hautstellen ganz besonders anfällig für Keime sein. Entzünden sich diese Stellen, spricht man von einer Windeldermatitis. Da sich Keime in der feuchtwarmen Windelregion besonders wohlfühlen ist es zudem gar nicht selten, dass die betroffenen Hautstellen zusätzlich von Pilzen und Bakterien befallen sind. Auch kann sich diese Infektion dann auf andere benachbarte Körperzonen wie beispielsweise Oberschenkel, Rücken oder Unterbauch ausbreiten und ebenfalls dort Symptome verursachen.

Da gerade Babys ihren Eltern noch nicht sprachlich mitteilen können, wenn ihnen etwas wehtut, ist euer Gespür gefragt. Schläft euer kleiner Schatz schlechter, weint er öfter und leidet neben dem wunden Popo auch unter Appetit- und Schlaflosigkeit? Dann deutet dies auf eine Windeldermatitis hin.

Achtet beim Windeln wechseln zudem noch auf folgende Symptome:

- Leicht geschwollene, warme Haut
- Ein flächenhafter roter und wunder Po
- Bei Berührungen merkt ihr, dass euer Baby im Windelbereich Schmerzen oder Juckreiz hat
- Ihr stellt außerdem fest, dass sich der Ausschlag bis zum Unterbauch und den Oberschenkeln ausgebreitet hat
- Kommen zusätzlich rötliche Pusteln mit einer roten Stelle in der Mitte an den betroffenen Hautpartien vor, könnte es sich zusätzlich um den bereits erwähnten Pilzbefall handeln. Wir möchten euch in diesem Fall und auch ganz allgemein bei einem Verdacht auf Windeldermatitis unbedingt dazu raten, eure Kinderärztin / euren Kinderarzt aufzusuchen.

BEGEBEN WIR UNS AUF URSACHENSUCHE

Zugegeben – manchmal kommt es vor, dass euer kleiner Schatz ganz plötzlich einen wunden Popo hat und sich die Ursache dafür nicht wirklich ausmachen lässt. Nicht jeder rote Popo deutet direkt auf eine Windeldermatitis hin, und selbst wenn dem so ist, habt ihr nicht zwingend etwas falsch gemacht. Denn eine Windeldermatitis kann verschiedenste Ursachen haben:

- Eine Reaktion auf bestimmte Nahrungsmittel oder Faktoren wie Schärfe und Säure
- Die falsche Pflege (Seifen, Salben oder Cremes) kann bei manchen Babys zu Unverträglichkeiten und somit zu Hautentzündungen führen
- Erkrankungen wie Durchfall machen es Eltern schwer, die Windeln durchgehend trocken zu halten

Wenn ihr es verpasst, die Windel regelmäßig zu wechseln, können der enthaltene Urin und Stuhl die Haut reizen. Feuchte und Wärme innerhalb der Windel tun dann ihr Übriges.

Und noch mal – eine Windeldermatitis ist sehr häufig. Bei jedem vierten Baby tritt diese sogar regelmäßig auf. Das bedeutet, dass auch wenn ihr auf den ersten Blick alles richtig gemacht habt, euer kleiner Schatz dennoch unter dieser Hautkrankheit leiden kann.

Ganz egal also wie die Dermatitis entstanden ist, können wir euch folgende Therapiemöglichkeiten ans Herz legen:

- Trockenhalten, trockenhalten, trockenhalten. Und zwar möglichst sofort nachdem euer Baby in die Windel gemacht hat
- Zusätzliches und besonders sorgfältiges Trocknen des Windelbereichs nach der Reinigung
- Kamille beruhigt die wunde Haut. Dafür einfach in das Badewasser 1 Liter Kamillentee gießen oder hierfür auf pflanzliche Arzneimittel wie Kamillenkonzentrate für Sitzbäder zurückgreifen.

- Wenn Licht und Luft an die Haut kommen, wird die Wundheilung gefördert.
- Muttermilch wirkt Wunder. Ein paar Tropfen auf die wunde Hautstelle lindern die Reizung.
- Und wenn wir schon von Muttermilch sprechen: Mittlerweile gibt es auch Zaubercrèmes wie die der Marke LaLeMa, die pssst! ab Mai von unserem Hebammen-testen.de-Team unter die Lupe genommen wird. Hier füllt die Mutter zu den bereits im LaLeMa-Spender enthaltenen zwei Komponenten aus Bio-Inhaltsstoffen, die eigene Muttermilch. Das Ergebnis ist eine individuelle Pflege, die sich auch zur Behandlung einer Windeldermatitis wunderbar eignet.
- Zusätzlich können auch diverse Cremes zur Linderung der Beschwerden beitragen. Hierzu gehören Salben mit Dexpanthenol oder Zink, die den Heilungsprozess fördern.
- Die Kinder- und Jugendärztin / der Kinder- und Jugendarzt verordnet eventuell eine antientzündliche Salbe gegen den Pilz- oder Bakterienbefall (kortisonhaltige oder antimykotische Salben). Zudem sind bei starkem Bakterienbefall gegebenenfalls Antibiotika erforderlich.

Schonende Pflege für zarte Babyhaut

#Anzeige

Die Haut von Babys und Kleinkindern braucht besonderen Schutz und wirksame Pflege. Da ihre natürliche Schutzfunktion noch nicht voll entwickelt ist, kann es durch Reizfaktoren wie Wärme, Kälte oder Reibung zu Rötungen und Trockenheit kommen. Die Baby & Kind Reinigungs- und Pflegeprodukte von **sebamed®** sind optimal auf den pH-Wert der Haut abgestimmt, wodurch ihre natürliche Schutzfunktion gefördert und einer Austrocknung vorgebeugt wird. Die milde, seifenfreie Rezeptur der **sebamed® Baby & Kind Feste Reinigung Haut & Haar** reinigt besonders schonend. Nach dem Bad versorgt der natürliche Pflegekomplex der **sebamed® Baby & Kind Pflegelotion** die Haut mit natürlichen Lipiden und fördert zugleich den Regenera-

tionsprozess. So werden Babys von Kopf bis Fuß perfekt gepflegt und optimal geschützt. Die **sebamed Baby & Kind** Pflegeserie verzichtet auf Mikroplastik, flüssige Kunststoffe, Mineralöle oder Parabene, wurde speziell für die Bedürfnisse der zarten Babyhaut entwickelt und dermatologisch-klinisch auf ihre Hautverträglichkeit bei Babys und Kleinkindern getestet.





Ganz eng zusammen und wunderbar geborgen

Vom ersten Tag an haben Babys das starke Bedürfnis nach einer gefühlsintensiven und engen Bindung zu ihren Eltern. Genau diese verlässliche Bindung lässt sie wachsen und wirkt sich positiv auf ihre tägliche Entwicklung aus. Schon die Zeit vor der Geburt haben sie Herz an Herz mit ihrer Mama verbracht – darum fühlen sie sich eng eingekuschelt Herz an Herz auch nach der Geburt besonders wohl. Die **Joie Savvy Babytrage** bringt Baby und Eltern ganz nah zusammen und ermöglicht intensives und zugleich bequemes Bonding jeden Tag. Die weichen, anschmiegsamen und elastischen Materialien sorgen beim Baby für einen angenehmen Tragekomfort. Die gesunde Hüftentwicklung des Babys wird positiv unterstützt, was auch das Internationale Institut für Hüftdysplasie (IHDI) bestätigt und die Joie Savvy Babytrage uneingeschränkt empfiehlt. Und auch die natürliche Rundung des Babyrückens ist gewährleistet, sodass sich die Wirbelsäule optimal entwickeln kann. Natürlich wurde bei der Entwicklung der Joie Savvy aber auch an die Eltern gedacht: Magnetverschlüsse ermöglichen ein leichtes An- und Abnehmen der Trage, die gepolsterten Schultergurte und der breite Bauch-Rücken-Gurt verteilen das Gewicht des

Babys so optimal, dass Rücken und Schulter entlastet werden. Dies wirkt sich auch dann vorteilhaft aus, wenn die Babys älter und somit auch schwerer werden. Ab einem Gewicht von etwa 9 kg können sie auch mit dem Blick nach vorne getragen werden und so die Welt aus sicherer Entfernung erkunden. Da die ergonomische Rundung des Rückens in dieser Haltung nicht mehr gegeben ist, sollten diese Erkundungsmomente aber nur von kurzer Dauer sein. Etwa ab dem neunten Monat und bis zu einem Körpergewicht von maximal 16 kg werden die Kleinkinder auf dem Rücken getragen. Die Joie Savvy verfügt zusätzlich über viele praktische Extras, wie den integrierten Sonnenschutz, den Allwetter-Schutz, eine Kopfstütze für die ganz Kleinen, ein Lätzchen sowie zwei Gurtschoner. Alle Materialien sind aus extraweichem Baumwoll- und atmungsaktivem Meshgewebe und können problemlos in der Waschmaschine gereinigt werden. Durch ihre Vielseitigkeit und lange Nutzungsdauer wird die Joie Savvy zu einer ganz besonderen Babytrage, die nicht nur eine vertraute Nähe und Geborgenheit zwischen Eltern und Baby schafft, sondern im Alltag zugleich einen besonderen Luxus bietet: sicheren Halt und freie Hände!



Bedtime Procrastination – Zeit verbummeln statt schlafen gehen

Wenn die Kleinen im Bett sind, wollt ihr euren „kinderfreien“ Abend genießen, aber leider klappt das nicht immer? Ihr räumt Dinge von A nach B, verliert euch in Social Media oder versackt einfach auf der Couch? Wir erklären das Phänomen, das sogar einen Namen hat.

Na, wann wart ihr gestern Abend im Bett? Seid ihr auch mal wieder deutlich länger wach geblieben als es eigentlich schlau ist? Vielleicht beruhigt euch die Tatsache, dass es dafür tatsächlich einen Namen gibt: „Bedtime Procrastination“ oder „Night Time Procrastination“ nennt sich das, also das Prokrastinieren zur Schlafenszeit. Salopp gesagt: Zeit verbummeln anstatt einfach schlafen gehen.

Und eines mal wegweg: Ja – das ist vor allem bei Müttern und Vätern kleiner Kinder ganz normal! Eltern haben oft den ganzen Tag das Gefühl, dass sie fremdbestimmt sind, da sie ihre eigenen Bedürfnisse hintanstellen. Und wann könnt ihr endlich das machen, was ihr wollt? Genau, wenn eure Kinder im Bett sind und schlafen! Jetzt geht es mal um euch, ihr bestimmt die Regeln und niemand anderes. Das ist natürlich total kurzfristig gedacht, aber ihr macht das, weil ihr dadurch das Gefühl

bekommt, selbst mal wieder Kontrolle zu übernehmen. Zumindest über die Schlafenszeit, wenn ihr schon über die anderen Dinge keine Kontrolle mehr habt.

DIE FOLGE: EIN SCHLECHTES GEFÜHL – UND GROSSE MÜDIGKEIT

So weit, so normal also. Aber wenn wir mal ganz ehrlich sind: Richtig gut fühlt ihr euch nach dem stundenlangen Rumsumpfen auf dem Sofa ja auch nicht. Denn wenn man immer unausgeschlafen ist, hat das natürlich einen großen Einfluss auf unsere emotionale und körperliche Belastbarkeit. Die Lösung: einen Kompromiss finden zwischen dem Selbstbestimmungsanteil, der in euch ganz laut ist und ruft „Jetzt bin ich aber dran!“, und der Vernunft, die eben auf euch aufpasst und daran erinnert, was ihr für den nächsten Tag alles auf dem Zettel habt. Um diesen Kompromiss zu finden, kann Achtsamkeit helfen.

WAS IN EUCH WEHRT SICH GEGEN DIE ERHOLUNG?

Nehmt wahr, welcher Anteil in euch eigentlich so laut ist – und warum. Horcht in euch hinein, wieso euer Wunsch nach Freiheit so groß ist, dass ihr lieber prokrastiniert und euch ablenkt, statt euch Erholung zu gönnen. Denn eigentlich ist es auch schön, selbstbestimmt zu schlafen. Selbst zu entscheiden, dass man ins Bett geht, ist auch etwas sehr Achtsames und Wohltuendes.

WAS DAS GEFÜHL DER FREMDBESTIMMUNG BEFEUERT

Bedtime Procrastination ist gar nicht ein so neues Thema. Aber durch Corona hat es noch einmal Aufschwung bekommen – nicht nur bei Eltern. Denn in den vergangenen Monaten gab es bei nahezu allen Menschen immer wieder Momente, in denen das Gefühl der

Fremdbestimmung noch größer war als sonst. Aber was für die Pandemie gilt, das gilt auch für das Gefühl der Fremdbestimmtheit. Alles ist vorübergehend. Je kleiner die Kinder sind, desto mehr sind sie von euch als Eltern abhängig. Daher solltet ihr euch klarmachen, dass ihr nicht auf Lebenszeit fremdbestimmt seid und euch irgendwann nicht mehr um die Kinder kümmern und den ganzen Tag funktionieren müsst.

UND: Gerade in diesen Zeiten solltet ihr euch viel öfter auf die Schulter klopfen. Unseren größten Respekt zollen wir Eltern, die im Homeoffice sind und gleichzeitig Kinder auf dem Schoß haben, die sie bespaßen müssen. Das ist wahnsinnig anstrengend. Euch in solchen Momenten selbst zu loben und euch bewusst zu werden, was ihr leistet, kann helfen. Wenn ihr also abends doch mal wieder viel zu lange auf dem Sofa versackt, dann klopft euch dabei wenigstens auf die Schulter. Ihr macht das alles nämlich richtig gut. Und morgen geht ihr dann einfach wieder etwas früher ins Bett.

TIPPS FÜR ELTERN, DIE ABENDS PROKRASTINIEREN

Seid achtsam: Fragt euch, warum ihr eigentlich nicht ins Bett wollt. Was genau hindert euch? Findet Kompromisse: Wenn ihr nicht gemeinsam mit eurem Nachwuchs schlafen gehen wollt, ist das okay. Ihr müsst aber auch nicht jeden Abend bis in die Puppen wach bleiben.

Erinnert euch: Alles hat seine Zeit – und auch dieser Zustand der Fremdbestimmung hält nicht ewig an.

Macht Pausen: Nehmt euch am Tag zwischendurch ganz bewusst Momente nur für euch. Selbst wenn sie noch so kurz sind, fühlt ihr euch unterm Strich weniger fremdbestimmt und kommt abends besser ins Bett.

Schult eure Selbstwahrnehmung zusammen mit euren Kindern: Hierfür eignen sich kleine Übungen wie folgende: Findet gemeinsam heraus, wie sich beispielsweise ein Stück Obst im Mund anfühlt. Wie schmeckt das Obst? Welche Konsistenz hat es? Solche Übungen im Alltag verschaffen euch erneute Mini-Auszeiten und trainieren sowohl eure Kinder als auch euch in Selbstwahrnehmung. Und die hilft dabei, herauszufinden, wieso ihr abends lieber prokrastiniert als euch auszuruhen.

Schafft euch kleine Inseln und Ziele: Ob Badewanne, Meditation oder ein guter Film – je konkreter das Ziel für den Abend ist, desto weniger Zeit verschwendet ihr.

Nur eine Aktivität pro Abend: Nehmt euch nicht zu viel vor. Begrenzt eure abendliche Aktivität auf eines der Ziele. Weniger ist mehr!



Ideen für eure kleine Auszeit:

- **Schmökert in euren Lieblingsbüchern.** Das hilft dem Kopf, in andere Welten abzutauchen und schafft Erholung.
- **Führt ein Dankbarkeitstagebuch** und tragt dort jeden Abend die Dinge ein, für die ihr besonders dankbar seid. Das lenkt den Fokus auf die guten Dinge des Lebens.
- **Hände weg vom Handy** – oder nutzt die Bildschirmzeit-Funktion sowie die Erinnerung zum Schlafengehen. Denn gerade als Eltern fällt es einem besonders schwer, sich hierfür einen Ruck zu geben. Deshalb möchten wir euch dazu motivieren, euch tatsächlich eine Erinnerung zu stellen.
- **Probiert es mal mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen.** Apps wie Headspace oder Calm können hier unterstützen.

Nachhaltige Monatshygiene

#Anzeige

Mach Schluss mit Wegwerfprodukten! Mit der Merula Cup Menstruationstasse gelingt Monatshygiene nun komfortabel und nachhaltig zugleich. Der von „ÖKO-TEST“ mit Bestnote „sehr gut“ ausgezeichnete Hygieneartikel aus 100 Prozent medizinischem Silikon bietet ein großes Fassungsvermögen und passt sich Deinem Körper ganz individuell an. Die Menstruationstasse bietet Dir im Alltag und beim Sport sicheren Schutz, da sie zuverlässig an Ort und Stelle bleibt. Besonders praktisch für unterwegs: die Merula Wipes. Die weichen Reinigungstücher reinigen und desinfizieren gleichzeitig, sind biologisch abbaubar und können deshalb ganz einfach über die Toilette entsorgt werden. Let the period begin.

INFOKASTEN

MERULA CUP ONE-SIZE MENSTRUATIONS- TASSE:

- Zuverlässiger Schutz bei leichter bis starker Periode
- Fassungsvermögen (38 ml) entspricht etwa 2 Super Plus Tampons
- Vollständig unsichtbar
- Weich, beweglich und in der Länge flexibel anpassbar
- Saugt sich beim Baden oder Schwimmen nicht voll
- Auch bei schwacher Beckenbodenmuskulatur geeignet
- Made in Germany



Merula®

Bonding für Väter – So stärkt ihr die Beziehung zu eurem Baby

Mit dem Vater-Kind-Bonding haben es frischgebackene Papas oft gar nicht so leicht. Irgendwie dreht sich am Anfang alles um Mutter und Kind, die durch das Stillen ohnehin fast unzertrennlich sind. Allein dadurch haben die Mamas meist viel mehr Körperkontakt zum Baby und bauen von Anfang an eine intensivere Bindung zum Kind auf. Der Beginn des Lebens ist prägend für die gesamte weitere Entwicklung des Kindes. Die Erfahrungen, die euer Baby in seinen ersten Monaten macht, begleiten es für immer. In dieser ersten Lebensphase möchte es Vertrauen, Geborgenheit und Wärme spüren. Werden diese Bedürfnisse erfüllt, bildet sich großes Urvertrauen und gleichzeitig entsteht eine enge Bindung zu den Personen, die sich so aufmerksam um das Baby kümmern. Diese bindungsbildende Phase von Säuglingen zieht sich fast durch das gesamte erste Lebensjahr. Sie beeinflusst besonders stark spätere Verhaltensweisen wie Kontaktfreudigkeit, Beziehungsfähigkeit, Gemeinschaftsgefühl und Selbstvertrauen. Wer merkt, dass seine Bedürfnisse wahrgenommen werden und wichtig sind, entwickelt Selbstbewusstsein und traut sich etwas zu. Auf diesem Weg kommt auch euch als Papas eine wichtige Rolle zu: Schon vor der Geburt und ebenfalls in den ersten Lebenstagen könnt ihr mit Bonding die Weichen für dieses lebenslange Verhältnis stellen.

BONDING BEGINNT SCHON VOR DER GEBURT

Bereits während der Schwangerschaft habt ihr viele Möglichkeiten, mit eurem Baby Kontakt aufzunehmen. Ab etwa der elften Woche können Ungeborene hören. Wenn ihr in liebevollem und ruhigem Ton mit eurem Baby spricht, lernt es eure Stimme kennen. Am besten geht das in kurzem Abstand zum Bauch. Babys merken über den Hormonhaushalt der Mutter, wie sich ihre Mama in Gegenwart des Partners fühlt. Als Vater könnt ihr auch für eine positive Grundstimmung sorgen, indem ihr eurer Partnerin den Rücken massiert, den Babybauch eincremt und dabei mit dem Ungeborenen spricht. Dieses fürsorgliche Verhalten vor der Geburt unterstützt die werdende Mutter und ist eine lohnende Investition in die spätere Vater-Kind-Beziehung.

Das gilt auch für einen Geburtsvorbereitungskurs. Viele Anbieter bieten ganz bewusst auch Kurse für beide Elternteile an. Hier verbringt ihr exklusive Zeit mit eurer Partnerin sowie eurem ungeborenen Kind und könnt die Beziehung zu beiden intensivieren. Einige Krankenkassen übernehmen sogar die Kosten für beide Elternteile.

DIE ERSTEN LEBENSMOMENTE

Die Geburt ist ein wichtiger Meilenstein für die Vater-Kind-Beziehung. Wenn ihr eure Partnerin während der Geburt unterstützt, aufmuntert und ihr gut zusprecht, merkt das auch das Baby. Hat das Kind das Licht der Welt erblickt, dürft ihr oft die Nabelschnur durchschneiden. Das ist ein besonders emotionaler Moment. Meist wird das Baby dann für das erste Stillen der Mutter direkt auf die Brust gelegt. Hier könnt ihr vorsichtig die Hand oder den Fuß des Kindes halten, streicheln und mit ihm sprechen. Viele Geburtsstationen bieten auch Familienzimmer an, auf denen ihr gemeinsam mit eurem Schützling die ersten Lebenstage verbringen und die Baby-Flitterzeit besonders intensiv genießen könnt.

KUSCHELZEIT

Nach der anstrengenden Geburt dient das Wochenbett dazu, dass die frischgebackene Mutter sich erholt, Kräfte sammelt und Zeit mit ihrem Baby verbringt. Während dieser Phase könnt auch ihr euch Elternzeit nehmen, um eurer Partnerin zur Seite zu stehen und als Familie zusammenzuwachsen. Denn die Säuglingspflege ist gerade in der ersten Zeit oft eine Herausforderung. Diese Momente könnt ihr ganz bewusst für das Bonding nutzen: So wird zum Beispiel das Windel-Wechseln zu einer Kuschel-Kitzel-Session auf dem Wickeltisch. Und auch das Waschen kann für euch und euer Kind besonders erlebnisreich sein, wenn das Baby fröhlich planschen darf und dabei sanft und sicher in eurem Arm gehalten wird. Viele Säuglinge lieben es, auf der Brust einzuschlafen. Hier könnt ihr euch mit eurem Schützling zu einer gemütlichen Auszeit auf die Couch legen.

GEMEINSAME ZEIT UND RITUALE

Je mehr Zeit ihr mit eurem Kind verbringt, desto intensiver wird die Beziehung. Wichtig ist es, dass bei der gemeinsamen Zeit eine positive, fürsorgliche, liebevolle Stimmung herrscht. Diese Stimmung geht automatisch auf das Kind über. Sie prägt das Baby und seine Beziehung zu euch. Schon bei kleinen Kindern gibt es viele Anlässe, die zusammen gestaltet werden können:

Singen

Musik beruhigt und ist gleichzeitig enorm wichtig für den Spracherwerb. Babys lieben es, wenn man ihnen vorsingt und auch eine brummige Stimme kriegt das prima hin.

Füttern oder Fläschchen geben

Nachts ist ein Fläschchen nötig? Oder der Mittagsbrei steht an? Auf eurem Arm ist es zum Trinken sehr gemütlich. Und den Brei füttern, das macht ihr doch mit links. Hier gilt es, so oft wie möglich das zu übernehmen, was die Mama nicht zwingend tun muss – wie etwa das Stillen.

Gemeinsam unterwegs

Säuglinge werden gerne getragen, und Spaziergänge an der frischen Luft bieten viele Gelegenheiten für ein gemeinsames Erlebnis. Viele Babys schlafen körpernah im Tragetuch besonders gut. Und bei Spazierfahrten im Kinderwagen könnt ihr eurem Schützling die Nachbarschaft zeigen.

Toben und Spielen

Ein Flieger durch die Wohnung oder gemeinsames Toben im Bett – das macht Spaß, fördert die Motorik und unterstützt das Geborgenheitsgefühl. Denn euer Kind lernt so, dass Papa immer da ist und es auffängt.

Tragen ist das Stillen der Väter

Was auf den ersten Blick seltsam anmutet, ist tatsächlich so. Denn das Baby genießt Körperkontakt in der Trage sehr, und gleichzeitig wird auch die Mutter in der Rückbildungsphase entlastet und geschont.

Kuscheln, kuscheln, kuscheln

... wir können es gar nicht oft genug betonen. Denn eine tiefe Vater-Kind-Bindung entsteht durch Nähe – eines der elementaren Bedürfnisse des Babys und Voraussetzung für eine tiefe Bindung zwischen Mutter und Kind sowie auch zwischen Vater und Kind.

Mamas Rolle beim Vater-Kind-Bonding

Auch euch Mamas kommt eine wichtige Rolle beim Ausbilden der Vater-Kind-Beziehung zu. Denn ihr müsst auch loslassen können. Gerade in den ersten Lebensmonaten des Babys fällt das manchen Frauen noch schwer. Ihr möchtet euer Kind beschützen und könnt es nur schwerlich jemand anderem überlassen. Dabei bedeutet die gleichwertige Betreuung durch den Vater auch eine Entlastung für euch. Und vielleicht müsst ihr euch einfach auch noch einmal sagen, was für einen tollen Partner ihr habt. Denn eins ist klar: Bis auf das Stillen gibt es doch eigentlich nichts, was ein Vater nicht genauso gut kann wie die Mutter.



Keep it safe - sichere Schlafumgebung

Welche frischgebackenen Eltern kennen das Gefühl nicht: Man möchte seinen kleinen Liebling am liebsten die ganze Zeit im Auge behalten. Gerade wenn das Baby dann alleine in seinem Bettchen schläft, fällt es vielen Müttern und Vätern schwer, abzuschalten. Verständlich, so möchten doch alle Eltern ihre Kinder stets in Sicherheit wissen und jedes noch so kleine Geräusch des Babys immer auf dem Radar haben.



Ein Grund hierfür sind Syndrome wie der Plötzliche Kindstod oder auch Sudden infant death syndrome (SIDS) genannt. Obwohl dies extrem selten auftritt, haben wohl alle Eltern diese Gefahr im Hinterkopf – vor allem, da Ärzte und Wissenschaftler bis heute keine eindeutige Ursache für den Plötzlichen Kindstod benennen konnten.

Um dieser Angst vorzubeugen, ist es wichtig die Bedeutung der sicheren Schlafumgebung zu kennen. Welche Maßnahmen könnt ihr als Eltern für den sicheren Schlaf eures Babys ergreifen? Und welche Rolle spielt hier die moderne Technik?

Weniger ist mehr

Achtet darauf, dass die Matratze des Baby-Bettchens weder zu fest noch zu weich ist und das Bettlaken möglichst keine Falten wirft. Zudem sollte auf Kissen, Kuscheltiere oder Decken, die auf deinem Baby oder in der näheren Schlafumgebung liegen, unbedingt verzichtet werden. Nur so kann euer kleiner Schatz frei durchatmen.

Warum ist nicht immer gut

Versucht euer Baby in der Wohnung nicht allzu warm einzupacken. Statt ihm ein Mützchen aufzusetzen oder gar eine (Heiz-)Decke zu verwenden, zieht ihm am besten einen Schlafsack an. So kann es sich im Schlaf nicht die Decke über den Kopf ziehen, was wiederum das freie Atmen einschränken könnte.

Was eigentlich nicht erwähnt werden muss ...

Zu den vermeidbaren Faktoren und somit zu den Umständen, die Eltern und vor allem Mütter selbst in der Hand haben, gehört der Konsum von Suchtmitteln wie Drogen, Zigaretten und Alkohol während der Schwangerschaft. Aber auch nach der Geburt ist absolute Vorsicht geboten: Denn das Aufwachsen in einer verrauchten Umgebung lässt das Risiko für SIDS deutlich ansteigen.

Ab ins eigene Bettchen

Sorgt wenn möglich zudem dafür, dass euer Baby in seinem eigenen Bettchen schläft, optimalerweise in einem Beistellbettchen direkt neben dem Elternbett. So habt ihr euren schlafenden Schatz auch nachts bei euch.

Alles im Blick

Die moderne Technik greift euch dabei unter die Arme, für eine sichere Schlafumgebung zu sorgen: Mit smarten Baby-Überwachungsgeräten, sowohl zur Schlaf- als auch Atemüberwachung habt ihr euer Kind immer im Blick und könnt schnell auf seine Bedürfnisse reagieren. Vor allem in großen Wohnungen und Häusern ist das von Vorteil, wenn ihr während der Schlafphasen eures Babys anderen Beschäftigungen nachgehen wollt.



Doch das Angebot auf dem Markt ist groß. Umso wichtiger ist es, alle Funktionen und relevanten Unterschiede der verschiedenen Geräte zu kennen, um sich so für das richtige Gadget entscheiden zu können.

Auf Klassiker setzen – Babyphones

Die Basis moderner Babyphones bilden zwei Endgeräte: Die Baby- und die Elterneinheit fungieren als Sender beziehungsweise Empfänger. Der Sender wird dementsprechend im Umfeld des Kindes angebracht, während die Empfängerstation von der Aufsichtsperson mitgeführt wird. Praktisch, denn so bietet euch ein Babyphone auch außerhalb der eigenen vier Wände, wie beispielsweise im Urlaub, die nötige Sicherheit.

Die Marke ALVI® möchte mit ihren vielen Produkten helfen, Babys Schlafumgebung immer sicherer zu machen. Dabei setzt das ALVI Team aus Höxter auf nachhaltige Materialien, eine hochwertige Verarbeitung und das Know-how von Hebammen. Zusammen mit Hebammen-testen.de ist ein einzigartiges Webinar für Hebammen entstanden, mit dem sie sich zum Thema „Sichere Schlafumgebung“ fortbilden und ihr Wissen in ihrer täglichen Arbeit mit Familien einsetzen können. **#DankeALVI**

Zudem unterscheidet man auch zwischen zwei verschiedenen Typen an Babyphones – reinen Audio-Monitoren und den Audio-/Video-Monitoren. Während die Sensoren der Audio-Monitore den Schall erkennen und somit die reinen Geräusche an die Elterneinheit übertragen, senden Video-Monitore neben dem Ton auch eine Live-Videoübertragung über eine Kamera an die Empfängereinheit. Diese Geräte lassen sich dann häufig mit dem Smartphone oder anderen mobilen Endgeräten koppeln. Die neuesten Modelle (wie beispielsweise die Video-Babyphones von Philipps Avent) besitzen zudem die Funktion eines Temperaturalarms sowie die Möglichkeit einer Gegensprech- und somit beidseitigen Kommunikation. Ebenfalls lassen sich Schlaflieder über das Gerät abspielen oder ein Nachtlicht einschalten.

Smarte Socken und Smart Watches für die Kleinsten

Eine Socke, die die Sauerstoffversorgung und Herzfrequenz deines Babys überwacht? Was auf den ersten Blick nach reiner Zukunftsmusik klingt, wurde mit der Owlet Smart Sock schon Realität. Babyüberwachungs-Gadgets wie diese zeichnen wichtige Vitalfunktionen auf und können zudem mit einem klassischen Baby-Monitor gekoppelt werden. Einmal über das Füßchen gestülpt, misst die Socke den Sauerstoffgehalt und die Herzfrequenz eures Babys. Bei Abweichungen der zu Beginn eingestellten Norm erhaltet ihr dann eine Benachrichtigung auf eurem Mobilgerät.

Ähnliche Funktionen bietet auch das Baby Sensor-Armband Neboo der Telekom. Am Handgelenk eures kleinen Schatzes getragen, hat dies die Atmung, Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung eures Babys auf dem Schirm und liefert euch als Eltern auch die Information, ob es dem Baby zu warm oder zu kalt ist. Zwar lässt sich das Armband nicht mit einem Monitor koppeln, es benachrichtigt euch dennoch, falls euer kleiner Schatz wach werden sollte.

Wie ihr seht, handelt es sich bei beiden Systemen um sehr intelligente Geräte der „dritten Art“. Wir möchten an dieser Stelle deshalb darauf hinweisen, dass eine Überwachung der Vitalzeichen nur Sinn ergibt, wenn ihr euch als Eltern im gleichen Zuge mithilfe eines Erste-Hilfe-Kurses für Kinder auf ein eventuell notwendiges Eingreifen vorbereitet beziehungsweise mit den potenziellen Maßnahmen vertraut macht.

A U S D E M N Ä H K Ä S T C H E N E I N E R M A M A



Hallo, ich bin Justine!

Ich bin Justine – 30 Jahre alt, Mama von zwei Jungs und unserer Hündin Grace. Ich habe eine eigene Social-Media-Agentur und bin recht aktiv auf Instagram (@jaaymlr). Nach einem längeren Kinderwunschweg mit einer Fehlgeburt im Jahr 2020 durfte ich im Oktober 2021 Zwillingmama werden. Unser Anfang war nicht ganz so leicht, da meine Mäuse sieben Wochen zu früh kamen und einige Zeit im Krankenhaus bleiben mussten. Jetzt sind wir aber alle gemeinsam zu Hause und genießen unseren kunterbunten Familienalltag. Schaut gern bei uns vorbei.

Schwangerschaft, Geburt, Pandemie – drei Begriffe, die auf den ersten Blick nicht wirklich zueinander passen wollen. Werdende Mamas standen während der noch andauernden Corona-Pandemie plötzlich vor gänzlich neuen Herausforderungen, und aus Fragen wie „welche Musik möchte ich während der Geburt hören“ wurde „darf man mein Partner überhaupt mit in den Kreissaal“. Die Maskenpflicht während der Geburt tat ihr Übriges. Was dabei jedoch oft in Vergessenheit geriet war die Tatsache, dass sich in diesen besonderen Zeiten natürlich auch der gesamte Prozess der Geburtsvorbereitung maßgeblich verändert hat. Der klassische Geburtsvorbereitungskurs, bei dem sich die Hebamme und schwangeren Frauen persönlich treffen

und austauschen, konnte aufgrund der Einschränkungen so nicht zustande kommen. Aber wie verhielt es sich eigentlich mit der individuellen Hebammenbetreuung? Fest steht: Mit dem Aufkommen der weltweiten Corona-Pandemie hat die Digitalisierung auch hier Einzug gehalten: Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse, Beratungen bei Beschwerden in der Schwangerschaft sowie Betreuungen im Wochenbett und in der Stillzeit fanden größtenteils digital statt. Wie und in welchem Ausmaß diese digitalen Beratungsangebote tatsächlich angenommen wurden, wird wohl erst in einigen Monaten statistisch auswertbar sein.

*Deshalb dachten wir uns, fragen wir doch einfach mal nach.
Und zwar bei Influencerin Justine @jaaymlr, die seit ein paar Monaten
Mama der wunderbaren Zwillingjungs Neo & Marlo ist.*

Also sag mal ... Justine: Wie sah eigentlich deine Geburtsvorbereitung während der Pandemie aus?

Ich habe mich Anfang des Jahres 2021 natürlich direkt darüber erkundigt, wie die Hebammenbetreuung in meinem Fall aussehen würde. Damals hieß es noch, dass die Lage nicht abzuschätzen sei. Das hat mich im ersten Moment natürlich sehr verunsichert. Da ist man in einer so wunderbaren Situation, schwanger mit Zwillingen, und weiß eben nicht, wie die Betreuung vor, während und nach der Geburt ablaufen wird.

Wie bist du zu deiner betreuenden Hebamme gekommen?

Mein Glück war, dass meine Nachbarin mir ihre Hebamme empfohlen und den Kontakt zwischen uns beiden hergestellt hat. Das war wirklich großartig. Nach einem ersten telefonischen Gespräch, einer Art Kennenlernen, in dem wir einfach geschaut haben, ob es zwischen uns passt, durfte ich dann unter Einhaltung der gängigen Corona-Maßnahmen (Maske tragen, Abstand einhalten etc.) zu ihr in die Praxis kommen und wurde dann fortan dort betreut.

Hattest du denn parallel die Möglichkeit, Kurse wahrzunehmen?

Nein, tatsächlich kam dieses Angebot durch die angespannte Corona-Lage nicht zustande. Deshalb konnte ich weder an einem Geburtsvorbereitungskurs teilnehmen noch bekam ich die Möglichkeit, weiterführende Kurse, wie beispielsweise zum Thema „Babymassage“, zu besuchen.

*Und dann kamen ja Anfang Oktober 2021
deine beiden Schätze Neo & Marlo auf die Welt.
Herzlichen Glückwunsch nochmals
zu diesem Wunder! ♥*

Erzähl, wie gestaltete sich nach der Geburt deine Zeit im Wochenbett?

Ein klassisches Wochenbett hatte ich ja tatsächlich gar nicht. Meine beiden Jungs kamen nach der Geburt direkt auf die Neo-Intensivstation und mussten dort auch noch weitere vier Wochen bleiben. Eine Zeit, geprägt von Sorgen, aber auch ganz viel kuscheln und füreinander da sein. Ich bin sehr stolz auf meine Kämpfer.

Als wir dann beide Jungs zu Hause bei uns hatten, hat zuzusagen das „richtige“ Wochenbett begonnen, und auch ich hatte einmal Zeit, mich von den Strapazen und Schmerzen der letzten Wochen zu erholen. Toll war es, dass zu dieser Zeit unsere Hebamme zu uns nach Hause kam und mich persönlich, natürlich auch wieder unter Einhaltung aller Sicherheitsmaßnahmen, betreut hat. Wir haben also gemeinsam an einem Strang gezogen – Abstand, Maske tragen und Corona-Tests.

Bei diesen Terminen durfte dann auch mein Mann an meiner Seite sein, was bei der Betreuung vor der Geburt nicht möglich war. Für uns als Familie war das wirklich schön, und so hatte ich mir das auch im Vorhinein immer gewünscht und vorgestellt.

Was war dein persönliches Highlight während der Hebammenbetreuung?

Das Baden der Babys – definitiv! Das war für uns das Schönste. Das war der erste Besuch unserer Hebamme nach der Geburt bei uns zu Hause, und ich hatte ganz explizit danach gefragt, ob sie uns bei dieser ersten Erfahrung begleiten kann. Zwei so kleine Wesen das erste Mal zu baden – da hat man schon Respekt vor. Ein Erlebnis, welches ich unbedingt zusammen mit meinem Mann, als Familie, erfahren wollte, und was ja dann auch so eingetreten ist.

Danke für das Interview, liebe Justine!

Justines Bericht ist natürlich eine individuelle Einzelerfahrung. Es gab bereits vor der Corona-Pandemie Onlinekurse. Immer mehr Hebammen stellten direkt mit Beginn der Pandemie und unter Anbetracht ihrer Einschränkungen ihr Kursangebot online um. Oft haben jedoch Hebammen nicht die finanziellen Möglichkeiten oder nicht die Marketing-Expertise, ihre Angebote zu bewerben, deshalb unser Aufruf an alle Digital-native-Eltern: Sucht aktiv und fragt nach! Denn im Jahr 2022 ist das Online-Angebot kaum noch wegzudenken.

UM EURE HEBAMMEN VOR ORT ZU UNTERSTÜTZEN:

Nehmt an den wirklich tollen Online-Angeboten teil.

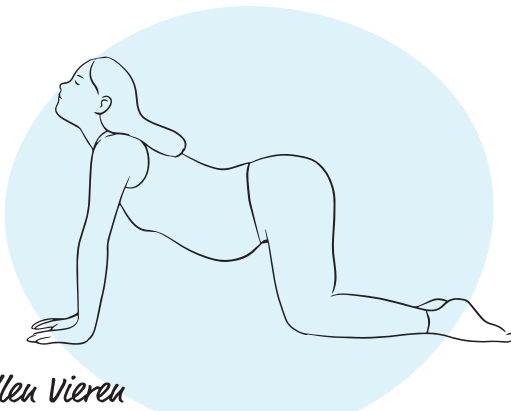
Von der Babymassage bis zum Geburtsvorbereitungskurs wird alles angeboten.

Turu Baby, turu

Zwischen der 30. und 32. Woche ist es meist so weit: Babys fangen an, sich in die Geburtslage zu begeben, ihren Kopf nach unten und die Füßchen nach oben zu drehen. Im Bauch haben sie zu dieser Zeit noch ausreichend Platz, um eine solche Gauzkörperwende zu vollziehen.

Etwa 90 Prozent der Babys nehmen die Geburtslage ganz eigenständig und ohne zusätzliche Hilfe ein. Wenn Babys in der 36. Woche hingegen noch immer in Beckenendlage – also mit ihrem Steiß oder ihren Füßen in Richtung Geburtskanal – liegen, könnte dies unter Umständen auf einen Kaiserschnitt hinauslaufen (die Option der vaginalen Geburt besteht aber und kann beim Krankenhaus erfragt werden). Mit ein paar kleinen Übungen, die sich ohne großen Aufwand in den

Alltag eurer Schwangerschaft integrieren lassen, können Babys darin unterstützt werden, die richtige Geburtslage einzunehmen. Natürlich geben auch diese Übungen längst noch keine Garantie – schaden tun sie aber auf keinen Fall. Und wie so oft im Leben gilt auch hier: Wenn sich etwas unangenehm anfühlt oder schmerzt – bitte aufhören! Euer Körper zeigt euch, was ihm guttut und was nicht.

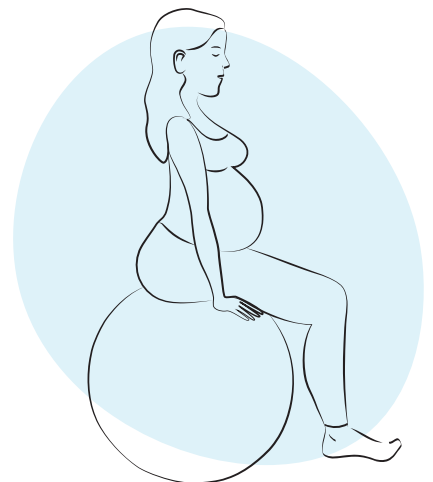


Auf allen Vieren

Bei dieser Übung begeben sich die Frauen auf die Knie und stützen sich vornübergebeugt auf ihre Hände. Die Schultern sollten über den Händen, das Becken über den Knien sein. Nun macht man abwechselnd einen leichten Katzenbuckel und lässt anschließend den Bauch locker nach unten hängen. Dabei atmet man gleichmäßig ein und aus. Diese Übung dehnt die Bauch- und Rückenmuskulatur und verschafft dem Baby ausreichend Platz, um sich zu drehen. Sie kann mehrfach wiederholt werden.

Time to swing

Gymnastikbälle sind für jede Schwangerschaft (und auch die Zeit danach) eine gute Anschaffung. Das sanfte Wippen mit aufrechtem Rücken lockert angespannte Muskelpartien und sorgt so für Entspannung. Gleichzeitig wird auch das Baby beim Schaukeln animiert, sich zu bewegen und zu drehen.



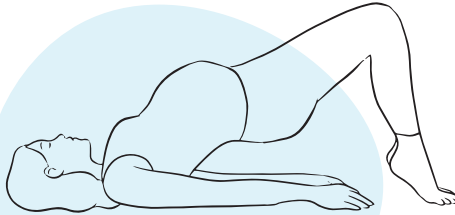


Take it easy

Neben körperlichen Übungen ist es ebenfalls wichtig, tief in sich hineinzuhören. Denn auch zu viel Druck, ob mental oder körperlich, können eine Ursache dafür sein, dass sich Babys nicht drehen. Angenehme Gespräche, wohltuende Klänge oder Massagen können euch helfen, eure Anspannung zu lösen, euer Gewebe zu lockern und so auch das Baby animieren, sich in die richtige Position zu drehen. Versucht also, wann immer es geht, zu entspannen und euch eine Auszeit zu nehmen!

Eine halbe Brücke schlagen

Auf dem Rücken liegend winkelt ihr eure Beine an und stellt die Füße auf den Boden. Eure Arme liegen entspannt neben dem Körper. Nun hebt ihr euer Becken langsam nach oben, sodass nur noch die Schultern, Arme und Füße den Boden berühren. Haltet die Spannung für einen Moment und lasst euer Becken dann wieder langsam auf den Boden gleiten. Die Übung kann zweimal täglich für etwa 10 bis 15 Minuten wiederholt werden. Für den ersten Versuch legt ihr am besten ein dickes Kissen unter das Becken. Sobald ihr euch sicher fühlt, lasst ihr es weg. Fortgeschrittene dürfen versuchen, ihre Füße so weit unter die Knie zu ziehen, dass sie mit den Händen ihre Knöchel umfassen können. Gut zu wissen: Bei der Übung spannt sich der Bauch, und es entsteht ein etwas unangenehmes Gefühl. Die Übung zielt genau darauf ab, denn das Baby soll dazu motiviert werden, sich in eine bequemere Position zu begeben.



Äußere Wendung

Zu guter Letzt kann im Krankenhaus von erfahrenen Geburtshelfer:innen eine äußere Wendung durchgeführt werden, die vorab dort angefragt werden muss. Nach einer ausführlichen Ultraschalluntersuchung, in der neben der Größe und Lage des Kindes unter anderem auch die Menge des Fruchtwassers und die Lage der Plazenta geprüft werden, wird dieser Wendeversuch ambulant durchgeführt. Die Herzöne des Babys werden hierbei überwacht. Die Ärztin oder der Arzt versuchen bei der äußeren Wendung durch Druck auf den Unterbauch den Po des Babys aus dem Becken zu heben. Die Ärztin oder der Arzt ertastet dabei das Köpfchen und leitet das Kind, je nach Befund, zu einer Vorwärts- oder Rückwärtsrolle an. Die Prozedur dauert circa drei Minuten und hat eine Erfolgsquote von etwa 60 Prozent. Da sie im Krankenhaus durchgeführt wird, kann bei Komplikationen sofort reagiert werden. Mutter und Baby stehen anschließend noch kurz unter ärztlicher Beobachtung.



Bei euren Hebammen vor Ort könnt ihr euch über potenzielle Angebote informieren – über Onlinekurse für Schwangere und frischgebackene Eltern. Von der richtigen Ernährung über Fitness und Kindersicherheit bis hin zu Erster Hilfe am Kind gibt es eine Vielzahl an Angeboten, die mittlerweile auch digital genutzt werden können. Diese werden dann, durchgeführt von Hebammen, häufig über die Krankenkasse oder das DRK abgewickelt.



Philips Avent Milchpumpen mit Natural Motion-Technologie

Muttermilch enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe und gibt dem Baby genau das, was es für eine gesunde Entwicklung braucht. Doch das Leben mit einem Baby stellt vieles auf den Kopf, und das Abpumpen von Muttermilch gehört heute für viele Mamas zum Stillalltag einfach dazu.

Egal, ob man sich eine kurze Auszeit gönnen möchte, die wunden Brustwarzen etwas Erholung brauchen oder ein Milchvorrat anzulegen ist, weil berufliche oder private Termine anstehen: Milchpumpen bringen Flexibilität ins Familienleben, sind einfach praktisch in ihrer Anwendung und für viele Stillende ein echter Segen. Aber auch für Väter bieten sie Vorteile: Männer fühlen sich während der Stillzeit leicht ausgeschlossen und können beim Füttern des Babys und der damit verbundenen körperlichen

Nähe ihre Beziehung zum Nachwuchs zusätzlich stärken.

Seit 1984 entwickelt und produziert Philips Avent Produkte, die von der Natur inspiriert sind und sich auf umfangreiche Forschungsergebnisse und klinische Studien stützen. Die neueste Generation der Philips Avent Milchpumpen, ob elektronisch oder manuell, sorgt dank der einzigartigen Natural Motion-Technologie für eine natürliche und schnelle Anregung des Milchflusses. Inspiriert vom Schluck-Saug-Atem-Rhythmus des Babys kombiniert sie eine sanfte Stimulation der Brustwarze mit einer optimalen Saugwirkung. So gelingt das Abpumpen einfach und effizient zugleich. Das weiche, flexible Silikonkissen passt sich optimal an jede Brustgröße an*, und auch die Stärke des Vakuums kann individuell eingestellt werden.

PHILIPS
AVENT

Weitere Informationen zur
Natural Motion-Technologie
und dem Philips Avent
Milchpumpen-Portfolio:



Klick, Klick, Glück



Unsere Interviewpartnerin

Maïke Wentz, 51, ist seit über 30 Jahren Hebamme, seit 1993 ist sie freiberuflich tätig. Ihre Ausbildung absolvierte sie an der Hebammenschule der Universität Heidelberg. Zusätzlich ist sie zertifizierte Beckenbodentrainerin. Auf www.onlinehebamme.de bietet sie Onlinekurse zu den Themen Geburtsvorbereitung, Wochenbett, Beckenbodentraining und Erste Hilfe an. Sie hat drei Kinder und verbringt ihre freie Zeit am liebsten mit Freunden und beim Sport in der Natur.

Hebammen sein: Das bedeutet, Menschen in einer der emotionalsten und intuitivsten Phasen ihres Lebens zu begegnen, sie ein Stück des Weges zu begleiten, Vertrauensperson zu sein. Funktioniert das auch online? Wir haben mit Maïke Wentz, Gründerin von „Die Onlinehebamme“, gesprochen.

Maïke, wie digital ist dein Alltag als Hebamme?

Also im Moment ist mein Arbeitsalltag ziemlich digital! Vor drei Jahren habe ich „Die Onlinehebamme“ ins Leben gerufen. Auslöser war der Hebammenmangel: So viele Frauen sind verzweifelt und immer öfter erfolglos auf der Suche nach einer Hebamme! Meine Intention war es also, meinen Radius zu vergrößern und diese Frauen mit meinen Onlinekursen und dem Dialog in Social Media ein Stück weit zu unterstützen. Ganz klar ist aber auch: Eigentlich sollen diese Angebote eine persönliche Eins-zu-eins-Betreuung ergänzen und keinesfalls ersetzen!

Was hat sich durch Corona geändert?

Eindeutig: Die digitalen Angebote werden noch stärker nachgefragt. Man merkt auch, dass die Verunsicherung vieler Eltern größer geworden ist. Manchmal machen es die unüberschaubar vielen Informationsangebote da draußen den Frauen schwer, in sich hinein und auf ihr Bauchgefühl zu hören – eine Entwicklung, die allerdings schon vor Corona zu beobachten war und sich nun noch einmal intensiviert hat. Das bekommen wir Hebammen als „Anlaufstelle“ für viele Fragen und Unsicherheiten zu spüren. Mitunter muss man lernen, Grenzen zu ziehen: Es ist o.k., als Hebamme nicht für jede Frage rund um die Uhr per WhatsApp oder Social Media erreichbar zu sein!

Gibt es auch Nachteile der digitalen Arbeit?

Ich gehe ja weiterhin meiner Tätigkeit als „normale“ Hebamme nach. Leider hat sich auch in diesem Bereich wegen Corona vieles ins Digitale verschoben. Das finde ich schade, da es in unserer Arbeit ja viel um Vertrauen, Nähe und Menschlichkeit geht. All das ist bei einer echten Begegnung einfach leichter zu vermitteln als in einem Termin per Skype oder Zoom.

Was denkst du: Werden Online-Angebote immer wichtiger?

Ich denke schon, dass die Onlinewelt für unseren Beruf auch nach Corona sehr relevant bleiben wird. Der Hebammenmangel ist ja nicht behoben, im Gegenteil! Und dann ist da ja noch der administrative Teil unserer Arbeit: Die Möglichkeiten zur digitalen Erfassung und Abrechnung unserer Arbeit machen vieles schneller und einfacher. Sie sind aus dem Alltag eigentlich nicht mehr wegzudenken. Auch digitale Fortbildungen und den unkomplizierten Austausch mit Expertinnen und Experten anderer Fachrichtungen, zum Beispiel auf Instagram, finde ich sehr bereichernd. Persönlich erledige ich aber zum Beispiel die Dokumentation der Hausbesuche am liebsten ganz analog per Hand und auf Papier!

Danke für das Gespräch, liebe Maïke!

Wer wir sind



Wir sind Deutschlands erstes unabhängiges Onlineportal, das Produkte für Schwangerschaft, Babys und Kleinkinder durch zertifizierte Hebammen testen lässt. Doch das ist schon lange nicht mehr alles. Wir stehen Hebammen und Unternehmen mit Rat und Tat zur Seite. Bei uns passiert alles aus Liebe und Leidenschaft – das spiegelt sich sowohl in der Zusammenarbeit mit den Hebammen als auch mit den Kunden wider. Auch dieses Jahr ist gefüllt mit vielen spannenden Themen, mit denen wir die Arbeit der Hebammen aktiv unterstützen und werdenden Eltern beratend zur Seite stehen:

1. Unser eigener Newsletter

Einmal im Monat erscheinen unsere News per E-Mail. Hebammen berichten über wertvolle Tipps und Tricks aus ihrem Berufsalltag. Darüber hinaus informieren wir über diverse aktuelle Projekte aus der Community – eben all das, was das Hebammenherz begehrt. Und ein Gewinnspiel darf hier natürlich auch nicht fehlen.

2. Unsere #hebammentesten Box

Altbewährt und doch immer neu gedacht: Mit der #hebammentesten Box können Hebammen neue Produkte kennenlernen und ausprobieren. Sie erscheint im schicken Hebammen-testen.de-Design, das sowohl nachhaltig als auch effizient ist.

3. Unser Kompetenzbereich

Unsere Community wächst stetig, und so auch die Themen! Im exklusiven Kompetenzbereich teilen wir mit den Hebammen praktisches Wissen rund um Schwangerschaft, Nachsorge und das Neugeborene, was im Hebammenalltag nicht fehlen darf. Neben wissenschaftlichen Informationen erhalten Hebammen Materialien, um (werdende) Eltern optimal zu beraten.



IMPRESSUM

Herausgeber

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

Verantwortlich für Inhalt und Anzeigen

Britta Benzenhöfer

Redaktion

Sofia Junginger, Jana Wenzel, Anna Höhn

Art Direction

PLATEN grafik.design

Co-Autoren und fachliche Expertise

Wiebke Wallach, Maike Wentz,
Maren Leerhoff und Justine Ahlers

Anzeigenbetreuung

Carolin Leist
Leist@quatestio.com

Druck

Druckbetrieb Lindner GmbH & Co. KG
Weberstraße 13
55130 Mainz

Bestellung Fortdrucke und Feedback

Hallo@Hebammen-testen.de

Bildnachweise

Justine Ahlers (Titelbild), [istockphoto.com/de/portfolio/AleksandarNakic](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/AleksandarNakic) (Umschlag S. 2), Wiebke Wallach, Maike Wentz, Maren Leerhoff (S. 7), [istockphoto.com/de/portfolio/Halfpoint](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/Halfpoint) (S. 8), [istockphoto.com/de/portfolio/DDurrich](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/DDurrich) (S. 11), [istockphoto.com/de/portfolio/Xesai](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/Xesai) (S. 18-19), [istockphoto.com/de/portfolio/vladans](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/vladans) (S. 21), [istockphoto.com/de/portfolio/petrunjela](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/petrunjela) (S. 23), [istockphoto.com/de/portfolio/Anchiy](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/Anchiy) (S. 25), [istockphoto.com/de/portfolio/olesiabilkei](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/olesiabilkei) (S. 26-27), Justine Ahlers (S. 28), Maike Wentz (S. 33), H. Laser, J. Prinz, L. Diehl, C. Leist, E. Pfoof, T. Best (S. 34), [istockphoto.com/de/portfolio/JakeJakab](https://www.istockphoto.com/de/portfolio/JakeJakab) (Umschlag S. 3), PLATEN grafik.design (Zeichnungen S. 8-31)

  @hebraummentesten