



Neues Leben

Wir sind schwanger.

Stimm' dich ein

GEBURTSVORBEREITUNG MAL ANDERS

Die ideale Ernährung im Wochenbett

GUT REGENERIERT UND GESTÄRKT DURCH DIE ERSTEN WOCHEN NACH DER GEBURT

10 Dinge, die du über den Beckenboden wissen solltest

SCHWANGERSCHAFT, VAGINALE ENTBINDUNG UND KAISERSCHNITT

Fair Fashion

ES IST NICHT SCHWER FAIR ZU SEIN!





THULE
SWEDEN

➤ **In jedem Gelände
spazieren**

Thule Urban Glide 2 / Thule Urban Glide Bassinet

Ein Buggy für jeden Untergrund mit einem schlanken, leichten Design, perfekt geeignet für die Stadt oder das Spaziergehen auf Ihrer Lieblingsstrecke. Das Thule Urban Glide Bassinet verwandelt Ihren Buggy in einen Kinderwagen.



reddot award 2018
best of the best

Bring your life
thule.com

Neues Leben

EDITORIAL

Schön, dass du gerade ein Exemplar von unserer Ausgabe in den Händen hältst. Willkommen in unserer Familie.

Das Magazin "Neues Leben – wir sind schwanger" möchte dich in deiner Schwangerschaft und bis zum zweiten Lebensjahr deines Kindes mit informationsreichen Themen begleiten.

Unser Netzwerk besteht aus AutorInnen, die ExpertInnen in ihren jeweiligen Bereichen sind und wertvolle Informationen zu den jeweiligen Themen geben.

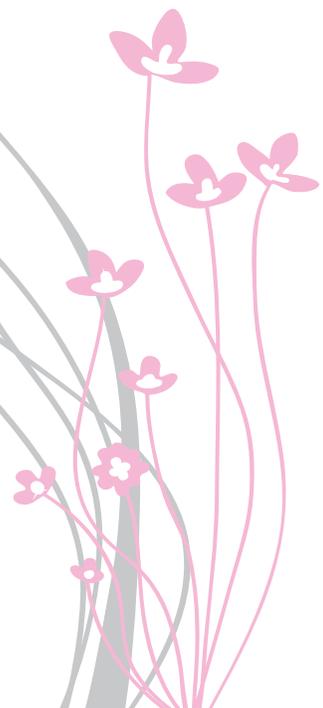
Bei uns kommt kein Thema zu kurz: Schwangerschaft, Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Körperpflege, Babyausstattung und Mode sind unsere Hauptkernpunkte.

Neues Leben – wir sind schwanger ist trendig, sympathisch, informativ und hat Herz.

Überzeuge dich selbst davon und gib uns gerne Feedback zu deinem Leseerlebnis.

Genieße die Reise

Dein Neues Leben Team





Schwanger

- 9 **Mythencheck**
Rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- 13 **Handeln statt zögern**
Hämorrhoiden in der Schwangerschaft

Gesundheit

- 19 **Erkältung**
Ursachen und Behandlung
- 22 **Schnupfen**
Therapie bei Babys und Kleinkindern
- 24 **Mundhygiene**
Gesunde Zähne von Anfang an

Ernährung

- 29 **Die ideale Ernährung im Wochenbett**
Gut regeneriert und gestärkt durch die ersten Wochen nach der Geburt
- 34 **Mein leckeres Leben**
Die Verbindung zur Natur
- 38 **Beikost**
Die richtige Ernährung zum richtigen Zeitpunkt

Bewegung

- 45 **10 Dinge, die Du über den Beckenboden wissen solltest!**
Schwangerschaft, vaginale Entbindung und Kaiserschnitt
- 51 **Close the gap**
In deinem Mama-Alltag ist Platz für Training

- 56 **Jede Bewegung zählt**
Bänke sind zum Rasten da – aber nicht nur!

Körperpflege

- 63 **Hautpflege bei Babys**
Weniger ist mehr!
- 68 **Babymassage**
Besondere Öle für intensive Momente

Wohlbefinden

- 73 **„Stimm' dich ein“**
Geburtsvorbereitung mal anders
- 80 **Gut gewickelt**
Alles rund um den Popo

Shoppingtime

- 86 **Nachwuchs kommt**
Die ersten sieben Sachen
- 88 **Fair Fashion**
Es ist nicht schwer fair zu sein!

Tipps & Infos

- 93 **Zuhören und Beobachten**
Was mein Baby mir sagt
- 97 **Sehen und gesehen werden**
Was mein Baby wirklich sieht

Abonnement

NEUES LEBEN – WIR SIND SCHWANGER

Das trendige und informative Magazin begleitet Sie vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter Ihres Sprösslings. In jeder Ausgabe finden Sie wertvolle Informationen zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Körperpflege, Mode und einiges mehr. Unser Autorenteam besteht aus Medizinerinnen, Hebammen, Ernährungsexperten, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern, Müttern und Vätern mit Erfahrung.

Erscheinung 2x jährlich:
1x April, 1x Oktober.

Sie wollen die nächste Ausgabe nicht verpassen? Auf unserer Webseite neuesleben.co.at können Sie sehr gerne das Magazin online lesen oder eine Printausgabe bestellen.

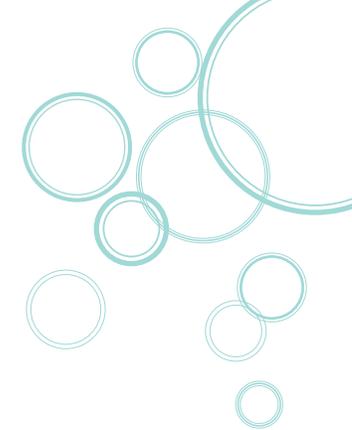
Wir wünschen Ihnen interessante Lesestunden und Freude bei der Umsetzung.

Eine Ausgabe kostet 3,50 Euro portofrei.
Zwei Ausgaben kosten 6,- Euro portofrei.



Schwanger





Mythencheck

RUND UM SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT UND WOCHENBETT

Kaum eine Phase des menschlichen Körpers ist von so vielen Mythen und Überlieferungen geprägt wie die Schwangerschaft und die Zeit danach. Manchmal scheint es fast so, als würde man mit dem positiven Schwangerschaftstest ganz automatisch dazu eingeladen werden, gute Ratschläge erteilt zu bekommen. Diese sind natürlich gut gemeint, aber leider nicht immer wahr oder hilfreich. Um die allgemeine Verwirrung etwas zu lindern, widmen wir uns hier nun den häufigsten Mythen rund ums Thema.

Mythos #1 Man darf in der Schwangerschaft die Bauchmuskulatur nicht mehr trainieren

Teilweise richtig. Nie werden unsere Bauchmuskeln so gebraucht wie während einer Schwangerschaft. Sofern keine Risikodiagnosen wie eine Plazenta accreta oder previa, eine Cervix-Insuffizienz oder vorangegangene Aborte vorhanden sind, ist es in den ersten Wochen durchaus möglich und sehr sinnvoll, die Bauchmuskulatur

wie gewohnt zu trainieren. An dieser Stelle sollte man nun spätestens beginnen, auch die Kernmuskulatur mit zu aktivieren, um sie für die weiteren Phasen vorzubereiten.

Sobald der Bauch so groß ist, dass die Bauchmuskeln auseinanderweichen müssen, um Platz für das heranwachsende Leben zu machen, sollte man aber wirklich davon absehen, die gerade Muskulatur zu trainieren (Sit ups, Crunches usw.), was aber nicht heißt, dass wir unsere gesamte Bauchmuskulatur beurlauben müssen – schräge Bauchmuskeln und tiefe Kernmuskulatur können weiterhin auf Trab gehalten werden.



Da dies natürlich alles sehr individuell ist, wäre es sinnvoll, von Beginn der Schwangerschaft an, alle paar Wochen einen Termin bei einem/r spezialisierten Physiotherapeuten/in auszumachen, um das Training auf die persönlichen Gegebenheiten abzustimmen.

Mythos #2 Beckenbodentraining ist schlecht für die Geburt

Falsch! Ein trainierter Muskel lässt sich besser ansteuern, also kontrollieren, was bedeutet, dass man ihn nicht nur besser anspannen, sondern auch gezielter lockerlassen kann – auch in Stresssituationen wie Geburten. Studien, die zu diesem Thema gemacht wurden, besagen, dass regelmäßiges Beckenbodentraining in der Schwangerschaft die Wahrscheinlichkeit von Geburtsverletzungen um 70 bis 75% verringert.

Das Training des Beckenbodens und damit einhergehend der tiefen Kernmuskulatur während der Schwangerschaft ist darüber hinaus sehr wichtig, um die Rückbildung nach der Geburt zu erleichtern, um etwaigen Dysfunktionen wie Inkontinenzen, Senkungsproblematiken und Schmerzsyndromen vorzubeugen, welche sich sehr häufig erst als Spätfolgen bemerkbar machen.

Mythos #3 Man darf nach der Geburt nicht mehr als 5kg heben

Falsch. Unser Körper ist ein Wunderwerk und auch wenn bei einer Schwangerschaft sowie der darauffolgenden Geburt alles kräftig aus dem Gleichgewicht gebracht wird, ist er ein Meister der Kompensation. Völlig unabhängig vom Geburtsmodus (denn auch beim Kaiserschnitt wird die bewegende Muskulatur nicht durchtrennt) kann man den Körper im schmerzfreien



und symptomfreien (also kein Harnverlust oder Druckgefühl auf den Beckenboden) Bereich belasten. Wie so oft ist dies völlig individuell: Für die meisten bedeutet es wahrscheinlich, am ersten oder in den ersten Tagen weniger als 5 kg und danach stetig mehr heben zu können. Vor allem für die Mamas von zwei oder mehr Kindern gibt es aber Entwarnung: Die älteren Kinder können schon bald wieder getragen und gekuschelt werden. Aber Vorsicht: Wochenbett ist Wochenbett und sollte unabhängig davon ganz in Ruhe und ohne Anstrengungen verbracht werden.

Mythos #4 Nach sechs Wochen bekommt man die Freigabe vom Arzt, wieder alles tun zu dürfen – dann darf man mit der Rückbildung beginnen

Falsch. Nach sechs Wochen und mit dem Ende des Wochenflusses ist die Rückbildung der inneren Organe abgeschlossen. Was leider viele Gynäkologen nicht erwähnen, ist, dass diese Tatsache aber nicht auf unsere Muskulatur zutrifft. Es ist weder notwendig sechs Wochen zu warten, um die Kernmuskulatur zu reaktivieren, noch kann man sie nach Ablauf dieser Zeit wieder voll belasten. Bevor man den Körper wieder vor schwerwiegende Herausforderungen stellt, sollte man unbedingt die Basis-Rückbildung abgeschlossen haben. Im Idealfall passiert dies im Rahmen einer



Einzeltherapie, um wirklich sicher zu sein, dass man diesen auch gewachsen ist. Vor allem im Einzelsetting kann man sehr früh, also schon ein bis zwei Wochen nach der Geburt (bei Kaiserschnitt drei bis vier Wochen danach) starten.

Mythos #5 Nach einem Kaiserschnitt brauche ich keine Rückbildung

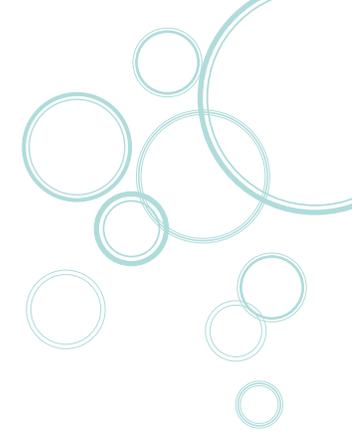
Falsch. Die Notwendigkeit zur Rückbildung ergibt sich vor allem durch die Schwangerschaft und nicht durch den Geburtsmodus. Die hohe Hormonbelastung und die Überdehnung der Muskulatur in den letzten Monaten führen zwangsläufig zu Dysfunktionen, welche man nach der Geburt wieder abbauen sollte. Der größte Unterschied zur Rückbildung nach einer spontanen Geburt ist die Tatsache, dass man nach einem Kaiserschnitt unbedingt eine Individual-Therapie beim spezialisierten Physiotherapeuten machen sollte. Die Gründe hierfür sind die Mobilisation der Narbe, um ein Verkleben zu verhindern und somit die volle Funktionsfähigkeit der

Bauchmuskulatur zu gewährleisten, sowie die Behandlung der Wirbelsäule, welche nach der Spinalanästhesie oft in Mitleidenschaft gezogen ist. Schlussendlich ist auch der gezielte Aufbau der Kernmuskulatur, um dann wieder voll einsatzfähig zu sein, nicht außer Acht zu lassen.



*Katharina Beckel,
BSc Physiotherapeutin
Mutter
Sportlerin
beckel@praxis1190.at
www.praxis1190.at
www.beweg-grund.at
www.runningclinic.at
www.leonhard.at*

Katharina Beckel ist Physiotherapeutin, Mutter von zwei Buben und liebt Krafttraining, Wandern, Laufen und Skifahren. Vor neun Jahren hat sie sich mit einer Gemeinschaftspraxis in Graz selbstständig gemacht und vor drei Jahren eine zweite Praxis in Wien eröffnet. Außerdem ist sie Physiotherapeutin auf der Geburtstation im Sanatorium St. Leonhard in Graz. Seit Jahren arbeitet sie mit Müttern und betreut diese sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt. Dabei bietet sie manuelle Therapie bei Beschwerden des Bewegungsapparats in der Schwangerschaft und nach der Geburt, geburtsvorbereitendes Training und Rückbildung nach der Entbindung an.



Handeln statt zögern

HÄMORRHOIDEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Es ist ein Thema, das viele Frauen betrifft, jedoch immer noch mit Tabu und Scham behaftet ist: Hämorrhoiden, die frau sich während oder nach der Schwangerschaft erworben hat.

Was sind Hämorrhoiden überhaupt?

Hämorrhoiden hat tatsächlich jeder Mensch. Es handelt sich rein medizinisch um einen Schwellkörper am unteren Ende des Mastdarmes, der aus Arterien und Venen besteht. Der medizinische Fachausdruck dafür ist „Plexus hämorrhoidalis“. Seine Funktion erklärt sich durch seine Lage: Gemeinsam mit den Schließmuskeln des Afters, über denen er positioniert ist, dichtet er den Darmausgang ab. Zum Problem wird er erst durch verschiedene Faktoren, die im Folgenden näher beschrieben werden.

Man vermutet, dass über die Hälfte aller Menschen in den westlichen Industrieländern mindestens einmal im Leben Probleme mit Hämorrhoiden hat. Obwohl im Weiteren auf

weibliche Hämorrhoiden, die in Schwangerschaft und bei der Geburt erworben werden können, eingegangen wird, sind es überwiegend Männer, die daran leiden. Eindeutige Zahlen gibt es nicht, da aus Scham nicht alle Betroffenen sofort einen Arzt konsultieren. Überdies gibt es vier Grade von Hämorrhoiden, die Beschwerden machen können, wobei die ersten beiden durchaus wenig bis gar keine Probleme auslösen und leicht mit Selbstmedikation behandelt werden können. Die folgende Einteilung gilt für alle Arten von Hämorrhoiden – auch Frauen in und nach der Schwangerschaft erleben die Beschwerden unterschiedlich stark.

Beim ersten Grad liegen die Hämorrhoiden noch innerhalb des Körpers und machen kaum Beschwerden. Von Grad zwei spricht man, wenn während des Stuhlganges das Hämorrhoidengewebe mit nach außen wandert. Es kann zu leichten Blutungen sowie zu Brennen und Juckreiz kommen. Üblicherweise wandert die Hämorrhoiden nach dem Stuhlgang wieder zurück – im Gegensatz zu

Grad drei, bei dem die Hämorrhoiden außen bleibt (Prolaps). Die Beschwerden und eventuellen Blutungen sind hier viel massiver. Dennoch kann das Gewebe noch manuell zurückgedrängt werden oder zieht sich teilweise noch selbst zurück. Dies ist bei Grad vier nicht mehr möglich: Das Hämorrhoidengewebe bleibt dauerhaft außerhalb des Anus und verursacht Schmerzen sowie Blutungen beim Stuhlgang. Da der Blutdurchfluss auch nicht mehr durchgehend gewährleistet ist, fühlt sich das Gewebe wie ein Fremdkörper oder wie eine äußerliche Krampfadern an.

Die Ursachen

Die genauen Ursachen für die Entstehung von Hämorrhoiden sind nicht restlos geklärt. Es scheint eine erbliche Veranlagung zu geben. Bekannt ist aber, dass vor allem in der Schwangerschaft der Druck auf den Beckenboden zunimmt und bei der Entstehung von Hämorrhoiden mitspielen kann. Dieser Druck spielt auch eine Rolle beim Pressen beim Stuhlgang: Viele Frauen leiden während der Schwangerschaft an Verdauungsstörungen, vor allem unter Verstopfung. Im Zusammenhang mit starkem Pressen, zu langem Sitzen und zu wenig Bewegung kann dies die Entstehung von Hämorrhoiden begünstigen. Die hormonelle Umstellung tut sein Übriges dazu. Das Gewebe wird weicher, der gesamte Körper stellt sich auf Erweiterung und Vergrößerung um, um Raum für das Ungeborene zu schaffen. Dazu kommt die stetige Gewichtszunahme.

Trotzdem schaffen es viele Frauen, weitgehend ohne Hämorrhoiden durch die Schwangerschaft zu kommen – bis zum Tag der Geburt. Langes, zu frühes und zu starkes Pressen kann dann in letzter Sekunde dazu führen, dass sich der Schwellkörper nach außen stülpt und in der Folge Beschwerden verursacht.

Diagnose

Schon HausärztInnen oder GynäkologInnen können im Arztgespräch Hinweise auf Hämorrhoiden orte. FachärztInnen für diese Erkrankung sind die ProktologInnen. Sie machen eine Tastuntersuchung, bei der die Patientin wie beim Stuhlgang leicht pressen muss. Gesichert wird die Diagnose durch eine Rektoskopie des Enddarmes. Wenn die Patientin über Blutungen berichtet, müssen natürlich andere Ursachen wie Polypen oder Darmkrebsvorstufen abgeklärt werden – das kann unter Umständen eine Koloskopie des gesamten Dickdarmes nötig machen.

Therapie der Hämorrhoiden

Prinzipiell gilt, dass nur therapiert werden sollte, wenn es Beschwerden gibt. Nicht jede Hämorrhoiden muss auch unbedingt behandelt werden. Für Grad eins bis teilweise Grad zwei gilt, dass sie sehr leicht mit entsprechenden Salben, Cremes und Zäpfchen – mit unterschiedlichen Wirkstoffen – behandelt werden können. Hier steht die leichte Schmerzlinderung, aber auch die Pflege im Vordergrund: Ein geschmeidiges Gewebe reißt weniger leicht ein als ein trockenes, ungecremtes. Macht Grad zwei Probleme, die subjektiv die Lebensqualität beeinträchtigen, so kann man an eine Verödung oder eine Abbindung denken. Eine richtige Operation, die auch Risiken und Nebenwirkungen mit sich bringt, sollte immer die letzte Option sein – wichtig ist dann die genaue Abklärung und Differentialdiagnose zu Analfissuren und ähnlichen Beschwerden: Hier kann sich die Operation als nutzlos erweisen. Besonders zu berücksichtigen ist das Risiko einer postoperativen Schließmuskelschwäche bei Frauen, die schon einige Geburten hinter sich haben. In solchen Fällen kann eine Operation der Hämorrhoiden von einer Inkontinenz gefolgt sein, weil der Beckenboden bereits vorge-schädigt war.

Abführmittel sind jedenfalls keine Therapieoption, sie können bei missbräuchlicher Anwendung das Problem sogar verstärken. Jede lang- und kurzfristige Behandlung, vor allem jene mit kortisonhaltigen Wirkstoffen, sollte immer unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Vorbeugung

Viel effektiver erscheint die Vorbeugung von Hämorrhoidalleiden. Für alle Betroffenen, für Schwangere aber im Besonderen, gilt, dass der Stuhl möglichst weich, aber noch geformt gehalten werden sollte. Dies wird am leichtesten durch eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse erreicht. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit viel Wasser, ungesüßten Fruchtsäften oder Kräutertees ist genauso zu empfehlen wie ausreichend Bewegung und Sport. Da echter Sport vor allem im letzten Trimenon der Schwangerschaft schwer ausgeführt werden kann, reicht es auch, wenn ausgedehnte Spaziergänge unternommen werden. Pressen ist ein doppelt wichtiges Thema: Verspürt man Stuhldrang, sollte man die Toilette gleich aufsuchen, um ein weiteres Eindicken und Verhärten des Stuhles zu verhindern. Dann aber sollte übermäßiges Pressen vermieden werden. Bei der Geburt sollte frau erst pressen, wenn sie wirklich den Drang dazu verspürt. Was logisch klingt, läuft oft diametral den Anweisungen des Klinikpersonals entgegen – frau sollte nicht vorzeitig zu pressen beginnen.

Fazit

Bei Blutungen sollte ab dem 45. Lebensjahr neben den Hämorrhoiden als offensichtlicher Blutungsquelle auch nach anderen, eventuell okkulten Veränderungen gesucht werden, vorzugsweise mittels Spiegelung des Dickdarms im schmerzlosen Tiefschlaf (sanfte Koloskopie).

Differentialdiagnosen wie perianale Thrombose (passagere schmerzhaftes Schwellung neben der Analöffnung), Fissur (entzündeter, schmerzhafter Einriss), Abszess (äußerst schmerzhaftes Schwellung), Fistel (nässender Gang vom Enddarm zur Haut) müssen abgeklärt werden.

Es ist verständlich, dass Laien jedes Symptom aus dieser Körperregion zunächst als „Hämorrhoiden“ interpretieren. Ein klassisches Beispiel ist der Juckreiz (Pruritus), der nur selten durch Hämorrhoiden hervorgerufen wird, sondern oft durch die übermäßige Reinigung mit manchen Feuchttüchern. Natürlich greift hier keine klassische Behandlungsmethode, geschweige denn eine Operation. Also: Scham überwinden und genau abklären lassen, schließlich geht es um ein Stück Lebensqualität!

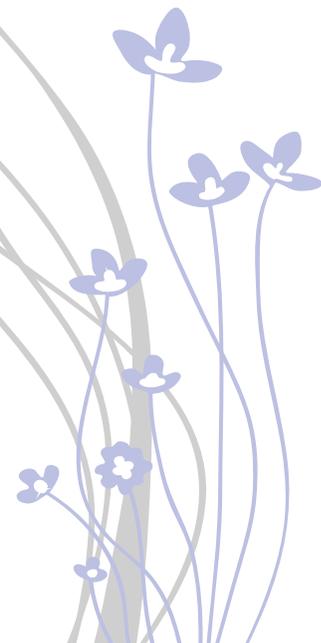


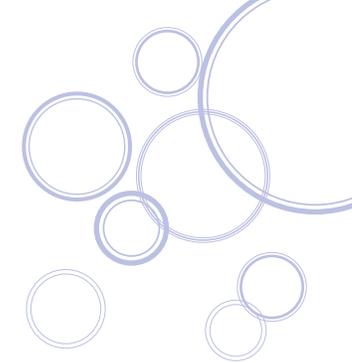
Dr. Irene Promussas
Obfrau der Lobby4kids - Kinderlobby
www.lobby4kids.at





Gesundheit





Erkältung

URSACHEN UND BEHANDLUNG

Die Erkältung (grippaler Infekt) ist nicht mit der viel schwerwiegenderen „echten“ Grippe (Influenza) zu verwechseln. Beide Krankheiten werden durch unterschiedliche Viren verursacht und auch der Krankheitsverlauf ist unterschiedlich.

Was ist eine Erkältung?

Die Erkältung ist eine Virusinfektion der oberen Atemwege, verbunden mit einer verstopften Nase, Niesanfällen und meist trockenem Husten. Sie ist besonders leicht auf andere Menschen übertragbar und eine der häufigsten Erkrankungen in jedem Alter. Atemwegsinfektionen sind generell die häufigsten menschlichen Krankheiten. Sie werden zu über 90% von Viren verursacht. Kinder sind gegen eine Vielzahl von Viren noch nicht immun und deshalb besonders anfällig für Erkältungen. Sie erkranken an ihnen bis zum 6. Lebensjahr etwa sechs bis acht Mal und später etwa drei bis vier Mal jährlich. Bei jeder Infektion erwirbt das Kind eine Immunität gegen das entsprechende Virus. Für weitere Infektionen sinkt daher das Risiko. Andere Organe wie Augen,

Ohren, Nase, Nasennebenhöhlen oder die Lymphknoten am Hals können manchmal auch betroffen sein. Normalerweise ist die Erkrankung harmlos und dauert etwa eine Woche. Gehäuft treten Erkältungen in den Herbst- und Wintermonaten auf.

Wie entsteht eine Erkältung?

Kalte Finger, Zehen, Nase und Ohren in der kühleren Jahreszeit, Stress oder Abwehrschwäche begünstigen wahrscheinlich die Entwicklung einer Virusinfektion. Die Übertragung der Viren erfolgt durch Tröpfcheninfektion – also zum Beispiel beim Niesen, Husten oder Sprechen. Die Viren befinden sich in der Luft und werden eingeatmet. Kinder können sich außerdem über Spielsachen, Taschentücher oder ungewaschene Hände infizieren.

Viren können mehrere Stunden auf der Hautoberfläche überleben. Deshalb ist es wichtig, sich nach dem Putzen der Nase gründlich die Hände zu waschen. Gebrauchte Papiertaschentücher sollten Sie sofort wegwerfen, um die Ansteckungsgefahr zu begrenzen.

Die Viren befallen zuerst die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von dort können sie auf Bronchien oder Nasennebenhöhlen übergreifen. Viren sind immer ein möglicher Wegbereiter für eine nachfolgende Infektion, sodass es zusätzlich zu einer Infektion mit Bakterien kommen kann. Die Inkubationszeit – die Zeit zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Krankheit – beträgt etwa zwei bis fünf Tage.



Was sind die typischen Anzeichen für eine Erkältung?

Die Nase beginnt zu rinnen, zunächst wird wässrig-klares Sekret produziert, das allmählich dickflüssig und bei einer zusätzlichen bakteriellen Infektion grüngelb wird.

Sind die Nebenhöhlen befallen, ist oft die Nasensekretion blockiert.

Ein kratziges Gefühl im Hals oder gerötete Augen können ebenso Teil der Erkrankung sein wie Lymphknoten am Hals, die geschwollen und berührungsempfindlich sind.

Müdigkeit, Niedergeschlagenheit gesellen sich zu leichtem Fieber, Husten, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen.

Die Nasenatmung wird auf Grund der angeschwollenen Nasenschleimhäute schwierig bzw. unmöglich.

Zwischen Nase und Mittelohr besteht eine offene Verbindung (Tuba auditiva Eustachii), die im Normalfall luftdurchgängig ist. Wird diese Verbindung durch vermehrten Schleim verlegt, so entsteht ein Druckgefühl in den Ohren. Kinder hören plötzlich schlechter.

Wie erfolgt die Diagnosestellung?

Eine Erkältung ist meist leicht zu erkennen. Jedoch welches Virus genau die Erkältung verursacht, ist nicht so leicht zu bestimmen, denn über 200 verschiedene Viren können eine Erkältung auslösen.

Wie wird eine Erkältung behandelt?

Eine Erkältung kann man nicht heilen, aber ihre Symptome lindern. Besonders für Säuglinge ist schon ein „banaler“ Schnupfen unangenehm. Diese fühlen sich durch eine Verlegung der Nase und einer damit einhergehenden behinderten Nasenatmung sehr gestört, sie werden unruhig und oft auch weinerlich.

Auch die Nahrungsaufnahme (Säuglinge können während sie atmen trinken) ist dadurch sehr behindert, da es nunmehr nicht mehr möglich ist, gleichzeitig zu trinken und zu atmen. Der Säugling muss sich erst auf die neue Situation einstellen und lernen, zwischendurch das Fläschchen oder beim Stillen den Busen auszulassen, um wieder atmen zu können.

Nasentropfen oder -sprays lassen die Nasenschleimhäute abschwellen und erleichtern das Atmen. Spezielle Nasentropfen für Säuglinge sind der sehr empfindlichen Schleimhaut der Nase eines Säuglings angepasst. Sie sollten jedoch nie länger als zwei Wochen verwendet werden, da sie bei dauernder Anwendung die Nasenschleimhaut zerstören können.

Körperliche Schonung, viel Flüssigkeit aufnehmen (z.B. heißen Tee) und bei Bedarf inhalieren, damit der Schleim verdünnt wird und abfließen kann, sind einfache Maßnahmen, um die Symptome zu lindern. Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und zusätzliches Vitamin C können auch dabei

helfen, die Erkältungssymptome zu reduzieren. Es gilt absolutes Rauchverbot in Gegenwart des Kindes, da dies die Schleimhäute noch mehr reizt. Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee hilft gegen Halsschmerzen.

Tipps

Es gibt keine wirkliche Therapie einer Erkältung, aber Sie können die Beschwerden lindern. Auch homöopathische Mittel bringen gute Erfolge – einschlägig ausgebildete Ärzte können dabei helfen, den passenden Wirkstoff zu finden. Frische Luft, viel Vitamin C (z.B. ausgepresster Orangensaft) und liebevolle Zuwendung helfen Ihrem Kind, rasch wieder gesund zu werden.

Wie lautet die Prognose?

Die Erkrankung ist meist harmlos und dauert etwa ein bis zwei Wochen. Komplikationen können manchmal auftreten, z.B. Augen-, Nebenhöhlen-, Mittelohr-, Halsentzündung

oder Lungenentzündungen. Die Ursache dafür kann meist eine bakterielle Superinfektion sein, die sich auf die bereits bestehende Virusinfektion „aufsetzt“. Kommt es zu einer kontinuierlichen Steigerung der Beschwerden und bestehen zusätzlich starke Schmerzen sowie Fieber, sollten Sie mit Ihrem Kind unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Wie kann man einer Erkältung vorbeugen?

Am besten ist es, Abstand von erkälteten Kindern oder Erwachsenen zu halten. Vermeiden Sie Kälte und Feuchtigkeit, halten Sie die Füße Ihres Kindes warm.



Prim. Univ.-Lektor DDr. Peter Voitl, MBA Prim. Univ.-Lektor Dr. Peter Voitl, MBA First Vienna Pediatric Medical Center Kindergesundheitszentrum Donaustadt Donaueystraße 1, 1220 Wien www.kinderarzt.at

Windpocken jucken... mich nicht!



Auch Punk Rocker brauchen Linderung von Juckreiz, denn Windpocken können stark jucken. Fenistil Tropfen lindern, aufgrund ihrer flüssigen Form, schnell und effektiv den Juckreiz bei Kindern ab 3 Jahren (von 1–3 Jahren nur auf ärztliche Verschreibung).



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Dimetindenmaleat. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 11 2020. GSK-Gebro Österreich. E-Mail: gsk@gebro.com. gsk-gebro.at.

Schnupfen

THERAPIE BEI BABYS UND KLEINKINDERN

Schon allein durch die Enge der Nasengänge beim Säugling kann es durch eine Vielzahl von Reizen, wie z.B. Kälte, Staub, trockene Luft oder Viren, zu einer Behinderung der Nasenatmung kommen. Die verstopfte Nase macht dem Baby vor allem deshalb zu schaffen, weil die Atmung zu diesem Zeitpunkt noch ausschließlich durch die Nase geschieht. Das Baby kann Mühe beim Trinken haben, unruhig sein, eine röchelnde Atmung aufweisen, schlecht einschlafen oder nachts häufiger aufwachen.

Heizungsluft trocknet die Nase aus

Die trockene Luft in überheizten Räumen setzt die Abwehrkräfte der Nasenschleimhaut herab. Diese muss feucht sein, damit sie ihre Aufgaben, besonders die der Fremdkörperabwehr, wahrnehmen kann. Die Innenwand der Nase wird von einer Schleimhaut überzogen, an deren Oberfläche Flimmerhärchen sitzen, die sich rhythmisch in Richtung Nasenloch bewegen. Wird Luft eingeatmet, so filtern die Flimmerhärchen gröbere Staub- und Dreckpartikel, aber auch Viren und Bakterien aus dem Atemstrom heraus und befördern sie durch die gegenläufige Flimmerrichtung in Richtung Außenwelt.

Die Schleimhaut des Atemwegtraktes ist also die erste Barriere bei der Bekämpfung von eindringenden Bakterien und Viren. Durch die Arbeit der Flimmerhärchen und die ständige Flüssigkeitsausscheidung wird die Atemluft außerdem gereinigt, angefeuchtet und erwärmt. Ist dieser Reinigungsmechanismus gestört, bleiben die Schnupfenviren an der Schleimhaut haften und fangen an, sich zu vermehren.

Neben trockener Heizungsluft beeinträchtigen auch Zigarettenrauch, schlechte Luftqualität, z.B. Schadstoffe wie Formaldehyd,

Schwefeloxid und Stickoxide, sowie eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme die Schleimhautfunktion.

Gegen die trockene Luft in beheizten Räumen hilft eine einfache Maßnahme: Hängen Sie nasse Handtücher über den Heizkörper oder verwenden Sie einen Luftbefeuchter. Regelmäßiges Lüften erhöht nicht nur den Sauerstoffgehalt, sondern auch die Luftfeuchtigkeit. Nasentropfen auf der Basis von physiologischer Kochsalzlösung oder verdünntem Meerwasser sind zur Anfeuchtung der trockenen Naseschleimhaut sehr gut geeignet.

Was passiert bei einem Schnupfen?

Es gibt über 200 verschiedene Schnupfenviren, die durch Tröpfcheninfektion (Niesen oder Sprechen einer erkrankten Person) übertragen werden können. Besonders leicht siedeln sich die Viren auf einer vorgeschädigten Naseschleimhaut an, wie das z.B. bei trockener Raumluft oder bei Unterkühlung der Fall sein kann. In der Regel klingt der Schnupfen nach einigen Tagen von alleine wieder ab. Im ungünstigen Fall jedoch können sich die Viren von der Naseschleimhaut auf Rachen oder Bronchialschleimhaut ausbreiten.

Außerdem können sich auf der durch Viren geschwächten Schleimhaut und durch den schlechteren Sekretabfluss leicht Bakterien ansiedeln. Manchmal wird bei den größeren Kindern aus einem Schnupfen eine Nebenhöhlenentzündung (Sinusitis) mit Druckgefühl oder Schmerzen in den Kieferhöhlen. Es kann auch zu einer Mittelohrentzündung kommen.

Neben der Virusinfektion gibt es auch noch andere Ursachen für eine verstopfte oder laufende Nase. Bei größeren Kindern ist dies vor allem auf Heuschnupfen oder einen so-

genannten trockenen Arzneimittelschnupfen durch dauernde, regelmäßige Anwendung von Nasentropfen zurückzuführen.

Unter Umständen können aber auch Komplikationen auftreten: Ein viraler Infekt der Nasenschleimhaut kann sich ausbreiten und Erkrankungen vor allem der oberen und unteren Atemwege nach sich ziehen. Es kann zu Entzündungen des Mittelohrs und der Bronchien kommen. Das Freihalten der Nasenatmung bei Infekten des oberen wie auch unteren Atemwegtraktes ist daher eines der wichtigsten Prinzipien jeder Behandlung.

Schnupfentherapie bei Babys und Kleinkindern

Säuglinge atmen normalerweise nur durch die Nase. Erst allmählich entwickelt sich die Fähigkeit, auch durch den Mund zu atmen. Wenn es durch einen Schnupfen zu einem geringfügigen Anschwellen der Nasenschleimhäute kommt, wird aufgrund der anatomischen Besonderheiten (enge Nasengänge) bei Säuglingen und Kleinkindern die Nasenatmung erheblich behindert.

Was Sie tun können:

- * Die Kinder viel trinken lassen, um den Schleim zu verflüssigen.
- * Die Raumluft anfeuchten, damit die Schleimhäute nicht austrocknen.
- * Säuglingen helfen Nasentropfen aus physiologischer Kochsalzlösung.
- * Man kann einige Tropfen Muttermilch in die Nase tropfen, diese enthält eine hohe Konzentration an Antikörpern.
- * Man kann die Körperabwehr durch Homöopathika (z.B. Sambucus) unterstützen.
- * Bei stark verstopfter Nase sollte man abschwellende Nasentropfen verabreichen, Säuglinge bekommen bei schlechter Nasenatmung Schwierigkeiten mit dem Trinken.
- * Gute Erfolge sind schon durch die regelmäßige Entfernung des Schleims aus der Nase zu erreichen: Nasenspülungen mit

Salzwasser (physiologische Kochsalzlösung) gelten als ein gutes Mittel, um Säuglingsnasen von Schleim und Krankheitserregern zu befreien. Verwenden Sie nach der Gabe der Kochsalztropfen eine Pipette, um das Sekret aus der Nase zu entfernen. Vor allem wird die Funktion der Flimmerhärchen auf der Nasenschleimhaut, die für den Abtransport des Nasenschleims samt Schadstoffen und Krankheitserregern sorgen, durch die isotonische Kochsalzlösung bzw. durch entsprechend verdünntes Meerwasser wiederhergestellt. Gefäßverengende Nasentropfen oder Nasensprays bewirken ein rasches Abschwellen der Nasenschleimhaut. Es gibt sie in schwächeren Dosierungen für Säuglinge und Kleinkinder. Diese nur sparsam und nicht länger als eine Woche anwenden. Bei langfristigem Gebrauch kann es zu einem arzneimittelbedingten Anschwellen der Nasenschleimhaut kommen, was wiederum zum weiteren Gebrauch der Tropfen verleitet. Als Alternative gibt es auch homöopathische Nasentropfen (mit Euphorbium). Bei allergischem Schnupfen helfen vorbeugend Nasentropfen mit z.B. Cromoglicinsäure.

- * Man kann auch eine Heilsalbe zur Pflege des äußeren Nasenbereichs auftragen, wenn dieser entzündet ist.

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn die Beschwerden nicht nachlassen oder andere Beschwerden (wie z.B. Ohrenschmerzen oder Fieber) hinzukommen, müssen Sie mit Ihrem Kind zum Arzt.



Prim. Univ.-Lektor DDr. Peter Voitl, MBAPrim. Univ.-Lektor Dr. Peter Voitl, MBA
First Vienna Pediatric Medical Center
Kindergesundheitszentrum
Donaustadt
Donaucitystraße 1, 1220 Wien
www.kinderarzt.at



Mundhygiene

GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN

Zahnkaries bei Kindern ist in den letzten Jahren zurückgegangen – 70% aller Kinder im Kindergartenalter haben gesunde Gebisse. Daneben gibt es aber eine kleine Gruppe von Kindern, bei denen die Zähne nicht ausreichend gepflegt werden und die deshalb massiv kariöse Zähne aufweisen. Regelmäßige und gewissenhafte Zahnpflege ist jedenfalls Voraussetzung für ein gesundes Gebiss.

Zahnpflege beginnt schon, bevor der erste Zahn sichtbar ist. Daher sollte man bereits während der Schwangerschaft auch an die Zahngesundheit denken.

Schwangerschaft

Die Hormonumstellung während der Schwangerschaft bewirkt, dass das Zahnfleisch stärker durchblutet wird, Bakterien können sich in dieser Zeit schneller ansiedeln (Schwangerschaftsgingivitis); vermehrtes Zahnfleischbluten und Entzündungen können die Folge sein. Zur Vorbeugung hilft intensive Mundpflege und eine entsprechende Sanierung der Zähne. Die empfohlene Menge an

Fluor beträgt während der Schwangerschaft täglich etwa 1mg Natriumfluorid.

Für die Zahnentwicklung des Kindes ist auch die Ernährung der Mutter von Bedeutung, da sich bereits ab der sechsten bis achten Schwangerschaftswoche die Zahnleisten entwickeln.

Säuglinge

Schon die ersten Milchzähne sollten regelmäßig mit einer Kinderzahnbürste mit Gummipolierkopf gereinigt werden. Die Milchzähne haben einen wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung der Kiefer und die richtige Stellung der bleibenden Zähne.

Ab dem ersten Geburtstag bis zum sechsten Lebensjahr ist darüber hinaus die Gabe von Fluorid je nach Gehalt des Trinkwassers empfehlenswert, da dadurch der Kariesentstehung vorgebeugt werden kann. Zahncreme ist erst ab dem Zeitpunkt notwendig, ab dem ein Kind ausspucken kann.

Karies ist ansteckend – eine der Voraussetzungen zur Entstehung von Karies ist das

Vorkommen spezieller Bakterien in der Mundhöhle (*Streptococcus mutans*). Seit einigen Jahren weiß man, dass diese Bakterien nicht von Geburt an im Mund vorhanden sind, sondern durch Übertragung verbreitet werden, meist durch den Speichel der Eltern. Natürlich erfolgt die Übertragung früher oder später ohnehin, je länger Sie aber eine Ansteckung hinauszögern können, desto größer ist die Chance, das spätere Kariesrisiko gering zu halten. Versuchen Sie daher, den gemeinsamen Gebrauch von Schnullern oder Löffeln weitgehend zu vermeiden.

Nach etwa sieben bis zwölf Monaten erscheinen die ersten Zähne, die sich durch Unruhe und verstärkten Speichelfluss ankündigen können. Verfrühter Zahndurchbruch ist dabei im Regelfall genauso unbedenklich wie verspäteter.

Kleinkinder

Im Alter von zwei Jahren sollte schon zweimal am Tag geputzt werden. Kinderzähne haben einen empfindlichen Zahnschmelz, der leichter von Karies angegriffen werden kann. Wichtig ist, das Kind an eine regelmäßige Zahnpflege zu gewöhnen. Achten Sie auf Ihre Vorbildfunktion! Das Zähneputzen sollte einen bestimmten Platz im Verlauf des Tages (morgens nach dem Frühstück, abends vor dem Schlafengehen) haben. Die Kinder sollen letztlich lernen, selbst Verantwortung für ihre Zähne zu übernehmen. Ab diesem Alter können die Kinder auch damit beginnen, selbst die Zähne zu putzen; die Eltern sollten aber nachputzen, denn erst um das sechste Lebensjahr ist ein effektives Selbstputzen zu erwarten. Der erste Zahnarztbesuch sollte etwa mit ca. zwei bis drei Jahren erfolgen.

Schulkinder

Mit Beginn der Schulzeit wird Ihr Kind sich selbst systematisch die Zähne putzen können. Besonders kariesgefährdet sind die ersten



Wenn die **ersten Zähnchen kommen ...**

hilft die rechtzeitige Anwendung von **Dentinox-Gel Zahnungshilfe**

Dentinox-Gel Zahnungshilfe wurde speziell für die Zahnung entwickelt und lindert die Beschwerden beim Durchtritt der ersten Zähnchen und des gesamten Milchgebisses einschließlich der späteren Backenzähne.

- ✓ schmerzstillend
- ✓ entzündungshemmend
- ✓ wundheilungsfördernd

Dentinox Gel Zahnungshilfe. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Nebenwirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Stand 04/2018
Vertrieb Österreich: Takeda Pharma Ges.m.b.H., 1120 Wien

Sind die **ersten Zähnchen da ...**

Putzen mit **nenedent-baby Lern-Zahncreme**

Nach dem Durchbruch der ersten Zähnchen ist Zahnpflege der erste Schritt zu Babys Zahngesundheit von Anfang an.

- ✓ mit 13 % karieshemmendem Zuckeraustauschstoff Xylit
- ✓ homöopathieverträglich, ohne Menthol
- ✓ ohne Konservierungsstoffe



In allen Apotheken erhältlich
PHZNR: 3042140

Vertrieb Österreich: Bauer & Thüridl, 5141 Moosdorf,
Tel.: 07748-68767-35

bleibenden Backenzähne wegen ihrer Rillen in den Kauflächen sowie alle Zähne während des Zahndurchbruchs. Zweimal pro Jahr ist der Besuch beim Zahnarzt empfehlenswert um beginnende Zahnschäden rechtzeitig behandeln zu können.

Zähneputzen

Es kommt auf die richtige Putztechnik an, da eine falsche Technik sogar das Zahnfleisch oder den Zahnschmelz schädigen kann. Kleine Kinder können die Putztechnik nach Fones üben: Dabei setzen sie die Bürste senkrecht auf die Zahnreihe auf und bewegen sie kreisend.

Später ist die Technik nach Bass üblich: Zunächst werden die Kauflächen der Backenzähne kräftig gebürstet, wobei die Zahnbürste parallel zu den Zähnen geführt wird. Danach setzt man die Zahnbürste schräg am Zahnfleischsaum an, in einem Winkel von ca. 45 Grad zum Zahnhals. Ausgehend von den Schneidezähnen werden zunächst alle Zähne des Oberkiefers so behandelt, auf jeder Seite von vorne nach hinten und wieder zurück. Es werden sowohl das Zahnfleisch als auch die Zähne gebürstet. Das gleiche Verfahren wiederholt sich anschließend beim Unterkiefer. Nach dem Gebrauch sollte die Zahnbürste gut gespült und so aufbewahrt werden, dass sie leicht trocknen kann. Auch das Ausspucken der Zahnpasta kann geübt werden. Um genau kontrollieren zu können, ob ausreichend geputzt worden ist, können Färbetabletten benutzt werden, die alles rot färben, was noch nicht sauber ist. Zahnbürsten für Kinder haben einen dicken Griff und einen kleinen Bürstenkopf mit abgerundeten Kunststoffborsten, alte Zahnbürsten müssen regelmäßig (alle drei Monate) ersetzt werden. Verwenden Sie Zahnpasta, die geschmacksneutral ist. Auch mit elektrischen Kinderzahnbürsten lassen sich sehr gute Ergebnisse erzielen, da den Kindern das Putzen damit mehr Spaß macht.

Fluoridtabletten

Kleinkinder erhalten in den ersten Lebensjahren in der Regel eine Fluorprophylaxe durch den Kinderarzt.

Ernährung

Abwechslungsreiche Vollwerternährung mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen ist auch für eine gute Entwicklung der Kinderzähne empfehlenswert, der reichliche Verzehr zuckerhaltiger Nahrungsmittel sollte natürlich vermieden werden.

Bereits im Babyalter kann man ungesüßte Kost verwenden, damit die Kinder sich nicht an einen süßen Geschmack gewöhnen. Vermeiden Sie gezuckerte Tees oder Säfte! Manche Lebensmittel wie Bananen, Getränke mit Fruchtfleisch, Joghurt, Müsli, Produkte mit Honig, auch Ketchup und Chips enthalten versteckten Zucker.

Trotzdem sollen Kinder natürlich nicht auf Süßigkeiten verzichten müssen, achten Sie aber auf die Menge. Zuckeraustauschstoffe können grundsätzlich verwendet werden, wirken in größeren Mengen aber abführend und reduzieren nicht die Süßschwelle. Deswegen sollten sie nicht regelmäßig angeboten werden.

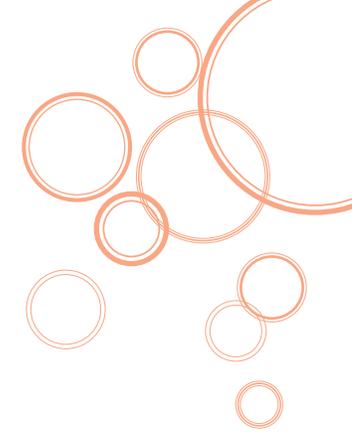
Durch den übermäßigen Verzehr von sauren Obstsorten kann der Zahnschmelz angegriffen werden, deshalb sollte man nach der Aufnahme von Obst und Fruchtsäften immer einige Zeit mit dem Zähneputzen warten, bis die Säure auf natürlichem Weg durch den Speichel neutralisiert wurde.



Prim. Univ.-Lektor DDr. Peter Voitl, MBAPrim. Univ.-Lektor Dr. Peter Voitl, MBA
First Vienna Pediatric Medical Center
Kindergesundheitszentrum
Donaustadt
Donaucitystraße 1, 1220 Wien
www.kinderarzt.at

Ernährung





Die ideale Ernährung im Wochenbett

GUT REGENERIERT UND GESTÄRKT DURCH DIE ERSTEN WOCHEN NACH DER GEBURT

Eine Geburt ist eine Spitzenleistung. Unmittelbar nach der Geburt beginnt das Wochenbett, das zwischen sechs bis acht Wochen dauern wird. In dieser Zeit ist das System Mama/Baby noch sehr fragil. Körper und Kopf der frisch gebackenen Mama müssen sich danach ein paar Wochen erholen bzw. das Erlebte verarbeiten. Neben viel Ruhe und Zeit mit seinem Baby ist die Ernährung im Wochenbett ein essentieller Baustein für die Genesung. Jetzt ist es besonders wichtig, dass sich die frisch gebackene Mama bemuttern lässt, um sich von der Geburt erholen und ihrem Baby größtmögliche Geborgenheit sowie Nähe geben zu können, damit sein Ankommen in der Welt ein möglichst sanftes ist.

Physiologische Veränderungen im Wochenbett

Nach der Geburt muss der mütterliche Körper einen körperlichen Heilungsprozess durchlaufen, welchen ich im Folgenden in Kürze beschreiben möchte. In den ersten Wochenbetttagen ist die reguläre Darmtätigkeit herabgesetzt, was vollkommen normal ist, denn schließlich verändern sich die Verhältnisse im Bauchraum nach der Geburt des Kindes enorm. Es vergehen circa ein bis zwei Wochen, bis der Darm zu seiner ursprünglichen Lage und Entleerungsfrequenz zurückfindet. Ähnlich wie zu Beginn der Schwangerschaft sorgt die Hormonumstellung für einen veränderten Muskeltonus im Unterleib, was wiederum die Verdauung und den Stuhlgang

beeinflussen kann. In den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt bildet sich die Gebärmutter von im Mittel 1000g bei der Geburt auf ein Gewicht von etwa 50g vollständig zurück. Als Folge der Geburtsverletzungen erlebt jede Mutter nach der Geburt den sogenannten Wochenfluss in vier Phasen, der in der Regel zwischen drei und sechs Wochen dauern kann. Dauer und Intensität sind von Frau zu Frau unterschiedlich.

Mahlzeitengestaltung im Wochenbett

Gerade im Wochenbett sind ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten von großer Bedeutung, da sie den mütterlichen Körper in der Regeneration und im Blutaufbau bestens

unterstützen. Zusätzlich muss die Mutter ihre Reserven wieder auffüllen und Ressourcen für die Milchbildung anlegen. Was während der Schwangerschaft schon gilt, ist auch im Wochenbett gültig. Idealerweise sollte die Wöchnerin täglich gesunde Hauptmahlzeiten und zusätzlich eine Vormittags- und Nachmittagsmahlzeit sowie eine Spätmahlzeit zu sich nehmen. So wird der mütterliche Körper gleichmäßig mit Energie sowie Nährstoffen versorgt und es kommt seltener zu Heißhungerattacken. Hauptmahlzeiten gewähren nur dann eine optimale Nährstoffversorgung, wenn die Auswahl an qualitativ hochwertigen Lebensmitteln überwiegt. Das bedeutet, dass täglich stark verarbeitete, konventionelle Lebensmittel wie Fertiggerichte, Weißmehlprodukte, Zucker, geräuchertes Fleisch etc. so wenig wie möglich gegessen werden und stattdessen hochwertige, frische und biologische Lebensmittel auf den Teller der Wöchnerin kommen sollten.

Gerade in der Herbst- und Winterzeit sollte man im Wochenbett warme und gekochte Mahlzeiten kalten und rohen Speisen vorziehen, da sie weniger Verdauungsarbeit verlangen und den von der Geburt geschwächten Mutterkörper optimal nähren und stärken. Dabei sollten schwere Gerichte wie fettige und proteinreiche Speisen vermieden werden, denn sie belasten den Darm zusätzlich und können vermehrt zu Verstopfung und Blähungen führen. Generell sind kohlenhydratreiche Lebensmittel leicht verdaulich. Am besten kombiniert man diese mit kleinen Mengen an gesunden Fetten und Proteinen.

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sollte die Wöchnerin mit den täglichen Mahlzeiten die Darmtätigkeit anregen, Blutverluste ausgleichen sowie die Regeneration des Gewebes fördern. Ganz und gar zu vermeiden im Wochenbett sind Reduktionsdiäten und Alkoholkonsum.

Makronährstoffe als Nährstofflieferanten

Zu den Makronährstoffen als die drei Hauptlieferanten für Nährstoffe zählen Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Mit Kohlenhydraten deckt man im Wochenbett den größten Teil des täglichen Energiebedarfs. Sie sollten daher Hauptbestandteil jeder Mahlzeit im Wochenbett sein. Um den Blutzucker stabil zu halten und das Gehirn gleichmäßig mit Glukose zu versorgen, empfiehlt es sich, komplexe Kohlenhydrate (Kartoffeln, Getreideprodukte, Reis, Hülsenfrüchte) den einfachen Kohlenhydraten (Zucker, Honig, Kuchen, Süßwaren, Fruchtsaftgetränke) vorzuziehen. Saisonales Obst und Gemüse sind vitamin- und mineralstoffreich, weshalb es sie im Wochenbett täglich geben sollte.

Bei den Proteinen als Grundbaustoff unseres Körpers liegt der Fokus im Wochenbett u.a. besonders auf der Regenerationsphase, in der neues Gewebe aufgebaut werden muss. Zusätzlich ermöglichen sie in Folge die Produktion von neuer Energie für den oftmals stressigen Mama-Alltag. Es gibt neun essentielle Aminosäuren, die über die Nahrung aufgenommen werden müssen: Histidin, Leucin, Lysin, Isoleucin, Methionin, Phenylalanin, Valin, Threonin und Tryptophan. Diese muss man sich nicht merken – wichtiger ist zu wissen, in welchen Lebensmitteln man die neun essentiellen Aminosäuren findet. Sie sind in vielen verschiedenen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten, wie in Fleisch, Fisch, vollen Getreidemehlsorten bzw. -flocken, Pseudocerealien, Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten und Samen, Eiern sowie Milchprodukten (Naturjoghurt, Käse), und man sollte sie in seine Mahlzeiten integrieren. Im Wochenbett empfiehlt es sich daher, seine Proteine aus Fleisch (Huhn), Fisch, Getreide (Dinkel, Hafer), (Rundkorn)Reis, Pseudocerealien (Amaranth, Quinoa, Hirse), Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Erdnüsse),

Nüssen (Cashewkerne, Walnüsse, Paranüsse), Saaten und Samen (Kürbiskerne, Sesam), Eiern und Milchprodukten (Naturjoghurt und Käse) zu beziehen. Um die Proteinqualität pro Mahlzeit zu steigern, kombiniert man kleine Mengen an pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln.

Fett als wichtiger Hauptnährstoff enthält lebensnotwendige Fettsäuren, die unser Körper braucht, um beispielsweise Hormone und Zellwände aufzubauen. Im Wochenbett ist es für stillende Mütter zusätzlich wichtig, täglich langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen, da sich diese positiv auf die Zusammensetzung der Muttermilch auswirken. Zu den guten Fetten gehören zertifiziertes Fischöl sowie pflanzliche, kaltgepresste Öle aus Raps, Oliven, Leinsamen, Avocado, Weizenkeimen und Algen. Denn all diese Öle enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren oder Ölsäure. Wichtig ist daher, täglich einen Ölwechsel zu machen, und nicht einseitig zu bleiben und nur ein bestimmtes Öl zu bevorzugen.

Mikronährstoffe als Unterstützung für Regeneration und Blutaufbau

Omega-3 Fettsäuren

Um die Regeneration des Zellgewebes zu fördern, sind die Omega-3 Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) im Wochenbett von großer Bedeutung. Zusätzlich bedeutet ein guter Spiegel dieser beiden Omega-3-Fettsäuren ein erniedrigtes Risiko für die Wochenbettdepression. Im dritten Trimenon der Schwangerschaft wächst das Gehirn des Babys schnell, weshalb sich der Omega-3-Spiegel der werdenden Mutter gegen Ende der Schwangerschaft stark senken kann und eine ausreichende, tägliche Versorgung von Omega-3-Fettsäuren im Wochenbett besonders wichtig ist. Die beiden Omega-3 Fettsäuren EPA und DHA kommen



hauptsächlich in fettigen Fischen wie Lachs, Makrele, Hering, Sardellen und Thunfisch vor. Aufgrund der hohen Schwermetallbelastung empfiehlt es sich, auf Thunfisch komplett zu verzichten und die anderen genannten Fische aus unverschmutzten Meeren zu essen. Alternativ bewähren sich diverse Anbieter von EPA- und DHA-reichen Omega-3-Ölen. Bei Fischölpräparaten ist es wichtig, dass diese hochwertig sind. Ein qualitatives Präparat wird in verschiedenen Reinigungsprozessen von Schadstoffen und unerwünschten Rückständen befreit.

Des Weiteren ist Omega-3 in kaltgepressten Ölen (Leinöl, Walnussöl, Rapsöl) sowie in Nüssen (Walnüssen) und Samen (Chia-Samen) enthalten. Dieses besteht allerdings in Form von ALA (Alpha-Linolensäure), die nur zu einem eher geringen Teil in die aktiven Formen EPA und DHA umgewandelt werden kann. Die Natur hat klug eingerichtet, dass vor allem Frauen im Mangelzustand einen höheren Anteil von ALA in EPA und DHA umwandeln können, somit kann man im Wochenbett im Zuge der Abwechslung auch auf Leinöl etc. zurückgreifen.

Auch wenn die Wöchnerin ihre Ernährung bereits mit Omega-3 Fettsäuren ergänzt, kann der Omega-3-Index, der die Versorgungslage mit EPA und DHA widerspiegelt, weit unter dem optimalen Bereich liegen. Deswegen ist es eindeutig empfehlenswert,

seinen Omega-3-Index vor, während und nach der Schwangerschaft durch ein kompetentes Laborpersonal ermitteln zu lassen.

Eisen und Vitamin C

Zur Vermeidung eines Eisenmangels ist es wichtig, täglich auf eine ausreichende Eisenzufuhr zu achten. Um Blutverluste auszugleichen, empfiehlt es sich im Wochenbett zwei bis drei Mal pro Woche Gerichte mit kleinen Mengen (120g bis max. 150g/Portion) an Hühnerfleisch zu essen und diese mit kleinen Mengen an Saft (aus Zitrusfrüchten) zu kombinieren. Zusätzlich sollte die Wöchnerin täglich pflanzliche Eisenlieferanten wählen: Hirse, Quinoa, Amaranth, Vollkornreis, Haferflocken, Sesam, Kürbiskerne, Mandeln, Linsen und Kichererbsen enthalten pflanzliches Eisen, welches in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln (beispielsweise schwarzem Johannisbeersaft, rotem Paprika, kleinen Mengen an Orangen- und Zitronensaft, Kartoffeln) besser resorbiert werden kann.

In Supermärkten werden immer wieder Fruchtsäfte als eisenreich beworben. Der Tagesbedarf von 15mg für Frauen kann ein Stückchen weit auch über diesen Saft abgedeckt werden. Eine Mangelsituation wird man jedoch längerfristig nicht mit solchen Säften ausgleichen können. Sollte kurz nach der Geburt ein Eisenmangel festgestellt worden sein, wird der zuständige Arzt entscheiden, ob die Einnahme eines Kräuterblutsaftes oder von Eisentabletten notwendig ist.

Stuhlregulierende Maßnahmen

Um die Tage und Wochen nach der Geburt die Darmtätigkeit anzuregen, sollte die Wöchnerin im Wochenbett zwischen zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, beispielsweise über Getränke (Wasser, Stilltee), Suppen aus Fleisch, Gemüse oder Kompotte. Zusätzlich wirken Lebensmittel wie Naturjoghurt und andere Sauermilchprodukte, (feingemahlene) Lebensmittel aus vollem Korn wie zum Beispiel

Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln und Getreideflocken stuhlregulierend. Etwas Leinsamen als Öl über die Speisen getropft oder geschrotet im Joghurt (dazu viel trinken) sowie in Wasser eingeweichte Trockenfrüchte wie Datteln und Pflaumen unterstützen zusätzlich. Ein Rezept als Beispiel: 10g Datteln in 1 l Wasser kochen, ein wenig mit Honig süßen, dann über den ganzen Tag verteilt essen und trinken.

Unterstützung annehmen

Auch wenn „Wochenbett“ nach viel Bettruhe klingt, hat eine junge Mutter nicht viel Zeit für sich. Es ist wichtig, hier und da Pausen einzulegen und durch entspannende Aktivitäten wie ausgiebiges Duschen oder kurze Spaziergänge an der frischen Luft neue Energie zu tanken. Im Wochenbett ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu hören und so viel Ruhe wie möglich zu bekommen. Dazu gehört auch, die Hausarbeit liegen zu lassen. Zusätzlich kann man seine Familie oder Freunde bitten, sich kulinarisch und nährstoffreich versorgen zu lassen. So braucht man nicht kochen und kommt schneller wieder zu Kräften.

Für stillende Mütter gelten zusätzlich Ernährungs- und Mikronährstoffempfehlungen, auf diese in diesem Artikel nicht im Detail eingegangen wird.



Mag. Verena Wartmann, MSc.
Jungmama
Gewerbliche Ernährungswissenschaftlerin mit Zusatzausbildung in Klinische Ernährungsmedizin
mamaFIT-Trainerin, UNIQA
Vitalcoach, myClubs-Partner
verena.wartmann@mamafit.at
Phone: +43 676/5059135

www.instagram.com/verenas_mamafit
www.facebook.com/groups/verenasmamafit



MILDE FRÜCHTE FÜR SANFTE MAMIS



Mein leckeres Leben

DIE VERBINDUNG ZUR NATUR

LENA UND IHR BLOG „MEIN LECKERES LEBEN“

Lena ist seit vielen Jahren Food-Bloggerin mit Herz und Leidenschaft. Die ausgebildete Ernährungspädagogin möchte ihre Liebe zum natürlichen Kochen & Backen weitergeben. Ihr Wunsch ist es, mit ihren Rezepten viele Menschen immer wieder dazu zu inspirieren, beste Zutaten auszusuchen, die im Einklang mit der Natur und mit Respekt vor unserer Umwelt angebaut und erzeugt werden.

„Es ist wichtig eine tiefere Verbindung zur Natur aufzubauen und ganz besonders mehr selbst zu kochen. Auf diese Weise können wir alle ganz einfach zu einem

gesunden, nachhaltigen Kreislauf beitragen, der uns mit Leib und Seele nährt.“

Mehrmals die Woche werden vielfältige Rezeptideen veröffentlicht. Ausgewählte Fair Fashion Empfehlungen und Eco-Reiseberichte finden ebenso ein schönes Plätzchen. Gelebte Nachhaltigkeit und bewusstes Genießen & Konsumieren stehen klar im Fokus.

Passend zur Jahreszeit habe ich mir folgende 3 Rezepte für euch ausgesucht und weitere köstliche Rezepte findet ihr auf meinleckerlesleben.com



REZEPTE

KÜRBIS-KICHERERBSEN-EINTOPF MIT KOKOSMILCH UND WÄRMENDEN GEWÜRZEN & DINKEL ROGGEN BRÖTCHEN

Zutaten (für 4 Portionen):

- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 Schalotte
- * 2cm Ingwerknolle
- * 4 reife Tomaten
- * 1 Hokkaido Kürbis
- * 2 EL Tomatenmark
- * 80g Datteln, grob gehackt
- * 300g Kichererbsen, gegart
- * 400 ml Kokosmilch
- * 1 TL Zimt, gemahlen
- * 2 TL Tandoori Masala Gewürz (z.B. von Sonnentor)
- * ½ Bio Zitrone, Saft und etwas Abrieb
- * 1 EL Kokosöl

- * Salz, Pfeffer aus der Mühle

Topping:

- * 1 Avocado
- * 4 EL Kürbiskerne
- * 150g Creme fraiche (oder Hafer- oder Cashewjoghurt)
- * 2-3 frische Thymianzweige
- * ½ Bio Zitrone, Saft und Abrieb
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und fein hacken.

2. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und alles darin glasig anschwitzen.
3. Kürbis und Tomaten in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse in den Topf geben und mit anschwitzen (ca. 5 Minuten) – dabei immer mal umrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Tandoori Masala gut würzen. Zum Schluss noch das Tomatenmark, Datteln und Kichererbsen zugeben und nochmal kurz mitrösten. Alles mit Wasser aufgießen, so dass alles gerade so bedeckt ist.
5. Den Eintopf zugedeckt 20 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Kokosmilch zugeben und noch einmal 10 Minuten leicht köcheln lassen.
7. 1/3 vom Kürbis und den Kichererbsen aus dem Topf nehmen. Den Rest fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
8. Die Einlage könnt ihr wieder zurück in die Suppe geben oder extra dazu servieren.
9. Für das Topping die Avocado in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Creme fraiche mit Zitronenabrieb, etwas Saft, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren.
10. Den Eintopf heiß servieren und nach Belieben mit einem Klecks Zitronen Creme fraiche, Avocadowürfeln und Kürbiskernen toppen.

Zubereitung:

1. Beide Mehlsorten mit Salz in einer Schüssel mischen.
2. Hefe zerbröckeln, mit Honig und lauwarmen Wasser dazugeben.
3. Alles zu einem glatten Teig verkneten (mit Küchenmaschine oder den Händen – wie ihr mögt).
4. Zugedeckt 45 Minuten gehen lassen.
5. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Strang (ca. 45 cm) formen und mit einer Teigkarte in 8-9 Stücke schneiden.
6. Die Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und nochmal 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Ofen auf 200°C Heißluft vorheizen.
7. Die Brötchen mit Wasser bestreichen/besprenkeln und mit etwas Sesam bestreuen.
8. Die Brötchen 25 Minuten knusprig backen. Auskühlen lassen.

Dinkel Roggen Brötchen

Zutaten: (ergibt 8-9 Brötchen)

- * 400g Bio Dinkelvollmehl
- * 250g Bio Roggenmehl
- * 1 Würfel frische Hefe
- * 2 TL Bio-Honig oder Rohrohrzucker
- * 1 TL Salz
- * 400 ml lauwarmes Wasser
- * Etwas Sesam zum Bestreuen



BIRNEN PIE MIT HIMMELSDECKE

Zutaten: (für eine Form mit 28 cm)

Für den Teig:

- * 150g kalte Butter
- * 300g Dinkelmehl
- * 20g Rohrohrzucker
- * 1 Prise Salz
- * 80 ml eiskaltes Wasser

Für die Füllung:

- * 800-900g Birnen
- * 50g Rohrohrzucker
- * 1 TL Zimt, gemahlen
- * 1/2 TL Vanille, gemahlen
- * 1 EL Zitronensaft
- * 50g Rosinen, nach Belieben
- * 50g Mandeln, zum Bestreuen
- * Staubzucker, zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Die Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben. Die Zutaten mit der Hand zu Streuseln verkneten. Das Wasser nach und nach zugeben und alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig 10-15 Minuten kühl stellen.

2. Derweil bereiten wir die Füllung zu. Dafür die Birnen schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Birnenscheiben in eine große Schüssel geben. Den Zucker, die Rosinen (nach Belieben), Zitronensaft, Zimt und Vanille über die Birnen verteilen, alles vermischen und 5 Minuten ziehen lassen.
3. Eine runde Backform mit 26-28 cm Durchmesser mit Butter einfetten und mit etwas Mehl austreuen.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und halbieren. Eine Teighälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2-3 mm dünn ausrollen. Die Kuchenform damit auskleiden. Die Birnenfüllung auf dem Boden verteilen.
5. Die zweite Hälfte des Teigs ebenfalls dünn ausrollen und die Birnenfüllung mit einer gewellten Teigdecke bedecken – dafür den Teig einfach mit den Händen behutsam und leicht gewellt auf die Birnen legen. Nach Belieben die Teigdecke mit gehackten Mandeln bestreuen. Den Kuchen nun 15 Minuten kühl stellen – so wird er beim Backen ganz besonders knusprig.
6. Den Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen.
7. Den Kuchen 35-40 Minuten goldbraun backen. Nach dem Backen mit etwas Puderzucker bestäuben und leicht abkühlen lassen.

Ihr könnt diesen Kuchen natürlich auch mit Äpfeln backen!

Tipp! Wir essen diesen Birnenkuchen am allerliebsten noch leicht lauwarm mit einem Klecks frisch geschlagener Bio Sahne oder einem richtig guten Vanilleeis.



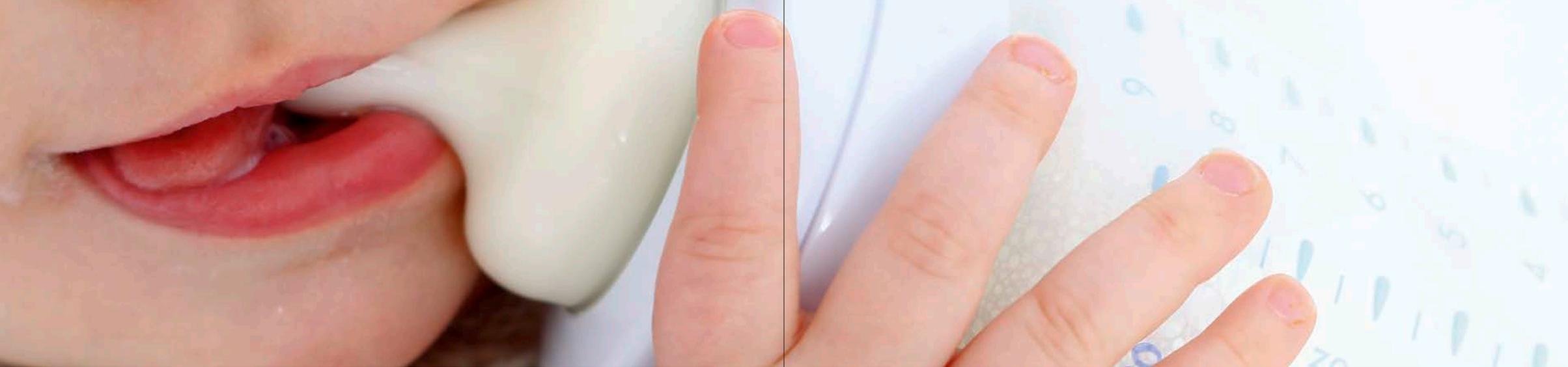
SCHOKO SMOOTHIE BOWL MIT KARAMELLISIERTEN BIRNEN

Zutaten: (für 2 große oder 4 kleine Schüsseln)

- * 400g Seidentofu, z.B. von der Marke Taifun
- * 1 große Banane (nach Belieben vorher in Scheiben geschnitten und eingefroren)
- * 3 TL Kakao, ungesüßt
- * 1/2 TL Zimt, gemahlen
- * 1/4 TL Vanille, gemahlen
- * 2 TL Leinsamen, geschrotet
- * 2 TL Mandelmus (nach Belieben)
- * 2 Birnen
- * 1/2 TL Kokosöl
- * 2-3 EL Ahornsirup
- * 1 Orange, Saft
- * ein paar Kleckse Haferjoghurt oder Kokosjoghurt, zum Servieren
- * ein paar Mandeln, zum Servieren
- * ein paar Bananenscheiben, zum Servieren

Zubereitung:

1. Für die karamellisierten Birnen die Birnen in Scheiben oder Spalten schneiden.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen kurz anbraten. Mit Orangensaft und Ahornsirup ablöschen. Die Gewürze zugeben. Ein paar Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen.
3. Für die Smoothie Bowl Seidentofu mit der Banane, Kakao, Zimt, Vanille, Leinsamen und Mandelmus (nach Belieben) cremig fein mixen.
4. Die feine Smoothie Bowl Masse auf zwei oder vier Schüsseln verteilen. Nach Belieben mit einem Klecks Joghurt, den karamellisierten Birnen und gehackten Mandeln servieren.



Beikost

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT

„Wie lange soll ich stillen? Wann kann ich bei meinem Kind mit der ersten Beikost beginnen?“, sind an die Kinderärztin häufig gestellte Fragen. Es gibt Empfehlungen zur Ernährung des Säuglings unter Berücksichtigung der Richtlinien der EU, wie sie heute gültig und zu beachten sind. Entscheidend ist aber auch, dass Sie Ihr Kind, das eine eigene Persönlichkeit ist, gut beobachten und Ihre Handlungen an den Bedürfnissen Ihres Kindes orientieren.

Was ist Beikost?

Darunter versteht man alles, was zusätzlich zur Muttermilch oder Flaschennahrung „beigefüttert“ wird. Beikost ist kein Ersatz für die Muttermilch, sondern eine Ergänzung dazu. Beikost können zum Beispiel Getränke (Obst- und Gemüsesäfte) oder Breie (aus Gemüse, Kartoffel, Reis, Fleisch, Obst oder Getreideflocken) sein.

Wann mit Beikost beginnen?

Ist Stillen möglich, wird in den ersten vier

Lebensmonaten Stillen empfohlen. Ist die Muttermilch für ein Kind nicht ausreichend und muss zugefüttert werden, wird als Muttermilchersatz eine Pre-Nahrung empfohlen, das ist eine der Muttermilch weitgehend angegliche Säuflingsanfangsnahrung. Wichtig ist, dass die Milchmahlzeit optimal auf die Entwicklungsstufe Ihres Babys abgestimmt ist. Anfangs- oder Pre-Milch ist – wie der Name schon sagt – gut an den Bedarf eines Neugeborenen angepasst. Pre-Milch kann wie Muttermilch nach Bedarf gefüttert werden. Wechseln Sie erst dann zur 1er-Nahrung, wenn die Pre-Nahrung nicht mehr ausreichend sättigt. Die 2er-Milch ist frühestens ab dem vollendeten 6. Lebensmonat – und sobald auch schon Beikost auf dem Speiseplan steht – geeignet. In den ersten vier Monaten sollte keinerlei Beikost verabreicht werden. Man nimmt an, dass in dieser Zeit der Unreife des Darmes das Füttern von artfremdem Eiweiß wegbahnend für später entstehende allergische Erkrankungen sein kann (deshalb auch keinerlei Obstsaft). Im 5. Lebensmonat, spätestens aber im 6. Le-

bensmonat, soll sowohl bei gestillten als auch bei nicht gestillten Kindern, wenn das Kind mit Unterstützung schon sitzen kann (auf dem Rücken liegend fällt die Nahrungsaufnahme schwer), schrittweise Beikost eingeführt werden. Schrittweise bedeutet unter weiterhin ergänzendem Stillen bzw. Flaschennahrung. Ihr Kind benötigt jetzt mehr an Energie, Eiweiß, Eisen, Zink, Vitaminen und Spurenelementen. In diesem Alter wird der Nährstoffgehalt durch die Milchmahlzeit alleine nicht mehr gedeckt und es kann bei zu später Einführung von Beikost zu Eisenmangel und Mangel an essentiellen Fettsäuren kommen.

Womit anfangen?

Beginnen Sie anfangs löffelweise mit Gemüse, z.B. mit Karotten zu Mittag. Ihr Kind wird zu Beginn nur zwei bis drei Löffel behalten, da essen erst gelernt werden muss. Die Bewegung der Zunge beim Saugen ist eine andere als beim Kauen und es wird eine große Menge der Mahlzeit wieder aus dem Mund gedrückt. Der Geschmack der neuen Nahrung ist für Ihr Kind ebenso ungewohnt, wie die Löffelfütterung.

Nach der Löffelmahlzeit bieten Sie Ihrem Kind etwas Wasser aus dem Becher oder Schnabel-

becher oder Fläschchen an. Anschließend soll ergänzend gestillt oder eine Flaschennahrung angeboten werden.

Mit zunehmender Kompetenz mit dem Löffel wird Ihr Kind bald auf diese anschließende Milchmahlzeit verzichten. Sie beobachten Veränderungen der Stuhlkonsistenz (der Stuhl wird fester) und Sie achten auf etwaige Veränderungen an der Haut oder des allgemeinen Befindens Ihres Kindes.

Den Ernährungsplan erweitern

Nach ca. 5 bis 7 Tagen dürfen Sie eine neue Zutat geben, z.B. Karotten mit Kartoffeln. Dabei achten Sie wieder auf Veränderungen bei Ihrem Kind. Nach weiteren 5 bis 7 Tagen erweitern Sie schrittweise den Ernährungsplan mit Kürbis, Zucchini, Reis und Fleisch (Kalb, Huhn, Pute). Nach 4 bis 6 Wochen darf und soll Ihr Kind ca. 3x wöchentlich Fleisch oder Fisch erhalten (Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei), da darin Eisen und Zink enthalten ist, was jetzt besonders wichtig ist. Auch glutenhaltige Nahrungsmittel (Getreide) sollen nach neueren Studien früh eingeführt werden. Sie sind ab dem 4. vollendeten Lebensmonat möglich. D.h. Sie dürfen im 5. und 6. Lebensmonat mit

getreidehaltigen Breien beginnen. Das senkt das Risiko an Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) zu erkranken.

Sie können wahlweise Fertignahrung verwenden oder selbst kochen. Wenn Sie für Ihr Kind selber kochen, sollten Sie einige Tropfen pflanzliches hochwertiges Öl (z.B. Raps-, Weizenkeim- oder Olivenöl) dem Gemüsebrei zusetzen, damit die fettlöslichen Vitamine (Vit. A, D, E, K) besser vom Körper aufgenommen werden können.

Ca. 1 Monat nach Beginn mit Beikost bieten Sie Ihrem Kind eine zusätzliche Obst Mahlzeit (Vormittag oder Nachmittag) an. Um Unverträglichkeiten erkennen zu können führen Sie einzeln nacheinander Apfel, Birne oder Banane in den Speiseplan ein. Die verbleibenden Mahlzeiten werden weiterhin als Muttermilch, Pre- oder 1er-Säuglingsmilchnahrung gegeben. Nach weiteren drei bis vier Wochen ergänzen Sie noch eine Abendmahlzeit, z.B. mit gekochtem Gemüse, Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Fertigbrei. Richten Sie sich bei der Menge an das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl des Kindes. Das Kind sollte nicht zum Essen genötigt werden. Jedes Kind ist einzigartig und je nach Familie gibt es große Variationen bezüglich Beginn, Art und Erweiterung der Beikost. Nach dem 6. Lebensmonat kann zusätzlich zur Beikost auf eine 2er- Folgemilchnahrung umgestellt werden.

Was schadet meinem Kind?

Im ersten Lebensjahr wird die Verwendung von Vollmilch (auch als 2/3 Milch) zur Zubereitung der Milchmahlzeiten nicht empfohlen. Der sehr hohe Eiweißgehalt in niedriger Eiweißqualität (Kuhmilch: Verhältnis Laktalbumin zu Kasein 18:82, in Muttermilch 60:40) und hohe Gehalt an Elektrolyten kann zu Stoffwechsel und Nierenbelastung der zu diesem Zeitpunkt noch unreifen Nieren führen. Der niedrige Eisen- und Vitamin C- und hohe Calcium-Gehalt

verhindert eine ausreichende Eisenaufnahme im ersten Lebensjahr und kann zu Eisenmangel führen. Auch Kuhmilchprodukte (Sauermilch, Topfencremes wie Obstgarten oder Fruchtzwerg) können dazu führen.

Honig und Speisen mit rohen Eiern und rohem Fisch oder rohem Fleisch sollten im ersten Lebensjahr noch nicht gegeben werden. Ei, enthalten in verschiedenen Nahrungsmittel ist erlaubt. Verwenden Sie beim Kochen nur wenig Salz und vermeiden Sie scharfe Gewürze! Zucker sowie gezuckerte Getränke (Limonaden), Schokolade und Lollis werden nicht empfohlen, weil sie schädlich für die Zähne sind.

Endlich essen wie die Großen

Ab dem ersten Geburtstag ist Ihr Kind soweit, alles mitessen zu dürfen. Es sollte die Möglichkeit haben, das Essen selber in die Hand zu nehmen und mit Freude zu entdecken. Zerkleinern Sie die Zutaten kindgerecht und vermischen Sie sie mit den gewohnten Breien. Ersetzen Sie Salz durch frische Kräuter. Die Speisen sollten durchaus nicht immer püriert oder passiert werden. Das Kind soll mit weichen Speisen lernen zu kauen, auch wenn es noch keine Zähne hat. Die derben Zahnleisten eignen sich dafür gut. Kinder beobachten genau und interessieren sich für das, was die „Großen“ essen, und möchten am Familientisch mitessen. Eine große Herausforderung für die ganze Familie, den Speiseplan vielfältig und gesund zu gestalten.



Prim. Univ.-Lektor DDr. Peter Voitl, MBAPrim. Univ.-Lektor Dr. Peter Voitl, MBA
First Vienna Pediatric Medical Center
Kindergesundheitszentrum
Donaustadt
Donaucitystraße 1, 1220 Wien
www.kinderarzt.at

NEU

APTAMIL BIO

MIT UNSERER EINZIGARTIGEN NÄHRSTOFFKOMBINATION



- **HÖCHSTER PREBIOTIKAGEHALT (GOS/FOS) IM VERGLEICH MIT ANDEREN BIO-SÄUGLINGSMILCHNAHRUNGEN¹**
- **HÖCHSTER LCP-GEHALT IM VERGLEICH MIT ANDEREN BIO-SÄUGLINGSMILCHNAHRUNGEN²**
- **OHNE STÄRKE**
- **AUCH ZUM ZUFÜTTERN BEIM STILLEN GEEIGNET**
- **PREMIUM-PACK**



Erfahren Sie mehr auf milupa4med.at

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für ein Baby. Säuglingsanfangsnahrung sollte nur auf Rat von Kinderärzten oder anderem Fachpersonal des Gesundheitswesens verwendet werden.

¹ Moro G, et al. 2002. Dosage-related bifidogenic effects of galacto- and fructooligosaccharides in formula-fed term infants. J Pediatr Gastroenterol Nutr 34: 291-5. ² Koletzko B, et al. 2008. The roles of long-chain polyunsaturated fatty acids in pregnancy, lactation and infancy: review of current knowledge and consensus recommendations. J Perinat Med 36: 5-14.



Früh übt sich

HIPP BIO FRUCHT UND GEMÜSE QUETSCHEN

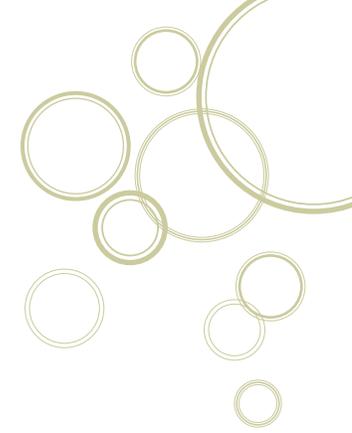
Es ist nie zu früh für Obst und Gemüse! Von HiPP gibt es deshalb jetzt praktische Quetschbeutel mit einem Mix aus Bio Obst und Bio Gemüse speziell für Kinder nach dem 4. Monat. Mit dem fein pürierten, fruchtig milden 100% Bio Frucht und Gemüse bringt HiPP schon die Kleinen auf den Geschmack. Zur Auswahl stehen die beiden Sorten „HiPP Apfel, Birne und Kürbis“ und „HiPP Apfel, Banane und Rote Beete“.

Weniger ist mehr: Rezeptur mit nur drei Zutaten Die HiPP Frucht- und Gemüse Quetschen brauchen nicht viel für den vollen Geschmack. Nur drei Zutaten in bester HiPP Bio Qualität kommen in den Beutel. Dabei schmeckt der Mix aus Bio Früchten und 20% Kürbis bzw. 10% Rote Beete weniger süß und erleichtert die Einführung von Gemüse auf Babys Speiseplan. Die Rezeptur verzichtet beispielsweise auf Zitronensaft und eignet sich aufgrund ihrer einfachen Zusammensetzung perfekt für den Start ins Beikostalter.

Das feine Püree kann mit einem Plastiklöffel gefüttert werden und ist ideal als Nachspeise oder Zutat zum Brei. Größere Kinder können das HiPP 100% Bio Frucht- und Gemüsepüree auch aus dem kleinen und handlichen 90g Quetschbeutel direkt genießen. Die HiPP Frucht & Gemüse Quetschen sind aus 100% Bio Frucht- und Gemüsepüree und schmecken lecker fruchtig mit feiner Gemüse Note.

Die Rezepturen sind genau auf die Ernährungsbedürfnisse von Kindern abgestimmt und kindgerecht gewürzt – natürlich ohne Zucker, Salz und andere Zusatzstoffe. Erhältlich in Drogeriemärkten und im Lebensmittelhandel.

Bewegung



10 Dinge, die Du über den Beckenboden wissen solltest!

SCHWANGERSCHAFT, VAGINALE ENTBINDUNG
UND KAISERSCHNITT

Der Beckenboden – wir alle besitzen ihn und doch stellt er einen Bereich dar, der für viele nicht wirklich zu erfassen ist. Viele Frauen beginnen sich daher erst in der Schwangerschaft oder nach der Geburt mit diesem Thema auseinanderzusetzen – spätestens jedoch dann, wenn nicht mehr alles so sitzt und funktioniert, wie man es gewohnt war.

Diese Dinge solltest du unbedingt über den Beckenboden wissen:

✳ 1. Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten – die innerste Schicht zieht längs vom Schambein zum Steißbein. Die mittlere Schicht sitzt quer zwischen den Sitzbeinhöckern. Außerdem gibt es noch die äußerste Schicht, die ringförmig wie eine Achterschleife den Vaginaleingang und den After zusammenzieht. Der Beckenboden kleidet das Becken von innen aus und besitzt Verbindungen zu den geraden Bauchmuskeln, der Faszie darunter und den Lendenwirbelsäulen-stabilisierenden Muskeln.

✳ 2. Einfach 100 Mal pro Tag anspannen reicht nicht zur Kräftigung: Beim unkontrollierten Anspannen des Beckenbodens wird hauptsächlich die äußere Beckenbodenschicht, also die Achterschleife aktiviert. Die mittlere und die innere Schicht werden dabei nicht effizient betätigt und daher auch nicht adäquat gekräftigt. Gerade die inneren beiden Schichten des Beckenbodens sind jedoch wesentlich für die Kontinenz, das Stabilisieren der ausgedünnten Bauchfaszie nach der Schwangerschaft und vor allem auch, um die Organe (Blase, Gebärmutter und Enddarm) zu stützen.

✳ 3. Ganz schön komplex: Der Beckenboden muss als Alleskönner das steigende Gewicht während der Schwangerschaft tragen, „dichthalten“ und sich während der vaginalen Geburt dennoch öffnen. Nicht nur die Kräftigung ist also wichtig, auch die Fähigkeit zu ENTspannen ist für einen voll funktionsfähigen Beckenboden von Bedeutung.

* 4. Die Rumpfkapsel stellt ein wichtiges Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen dar: Gemeinsam mit der Rückenmuskulatur und dem Zwerchfell bilden der Beckenboden sowie die Bauchmuskulatur eine funktionelle Einheit und sorgen für einen stabilen Rumpf. Daher sollte der Beckenboden auch nicht isoliert trainiert werden, sondern immer auch in Kombination mit seinen wichtigen Mitspielern.

* 5. Ganz schön tief: Der Beckenboden wird während jeder Schwangerschaft stark gefordert, unabhängig davon, ob die Entbindung schlussendlich vaginal oder per Kaiserschnitt erfolgt. Er wird mit dem steigenden Gewicht in der Schwangerschaft nach unten gedrückt und belastet. Während der vaginalen Geburt senkt sich der Beckenboden dann noch einmal um einige Zentimeter nach unten, um sich komplett zu öffnen. Aber auch bei Frauen, die vor einem Kaiserschnitt Wehen und Presswehen erfahren haben, senkt er sich ab.

* 6. Blase ist nicht gleich Beckenboden: Um wirklich dicht zu halten, benötigt es ein gutes Verschluss-System von der Blase selbst und von der Beckenboden-Muskulatur. Man kann sich die Blase wie einen mit Wasser gefüllten Luftballon vorstellen, dessen Ventil über Reflexe geöffnet und geschlossen werden kann. Sobald die Blase beginnt, sich mit Harn zu füllen, wird das Ventil automatisch geschlossen, um so lange dichtzuhalten, bis das Auffangbecken voll ist. Zusätzlich kann man bewusst die Beckenbodenmuskulatur anspannen, um Harn, Wind und Stuhl zurückzuhalten.

* 7. Aber bitte nicht den Urinstrahl unterbrechen: Der innerste Verschluss muss also bei niedriger Blasenfüllung dichthalten und sollte fest verschlossen sein. Wird der Urin-Strahl aber willentlich abgestoppt, drückt der gestaute Urin die Harnröhre und dessen Verschluss auseinander. Dabei können die kollagenen Fasern der Harnröhre geschädigt werden und somit den Verschluss ausdehnen. Bei häufigem Wiederholen kann eine Harninkontinenz provoziert werden.

* 8. Nur nicht vorsorglich die Blase entleeren: Gerade nach der Geburt gewöhnen sich viele Frauen an, bevor man das Haus verlässt, noch einmal die Toilette zu benutzen. Das ist jedoch auf Dauer nicht förderlich für die Kontinenz-Funktion der Blase, da sie sich ihren maximalen Füllzustand merkt und bei wiederholtem Entleeren ohne Drang immer kleiner werdende Mengen fassen kann.

* 9. Kräftiger Beckenboden ist auch entspannter Beckenboden: Unzählige Studien haben bewiesen, dass durch fundiertes Beckenbodentraining in der Schwangerschaft die Austreibungsphase (die belastendste Phase für den Beckenboden wäh-



rend der Geburt) verkürzt und somit das Risiko, eine Geburtsverletzungen zu erleiden, gesenkt wird. Das wiederum hat positive Effekte auf die Rückbildung nach der Geburt. Ein kräftiger Beckenboden ist also auch ein gut durchbluteter Beckenboden, der ebenso in den wichtigen Momenten entspannen kann. Nicht zu verwechseln ist jedoch ein kräftiger und gut ansteuerbarer Beckenboden mit einem verspannten (und eventuell schmerzenden), der Schwierigkeiten mit dem Lockerlassen hat. Bei Beschwerden und Unklarheiten können spezialisierte PhysiotherapeutInnen mit dem Schwerpunkt Gynäkologie aufgesucht werden, da das Differenzieren für Laien recht schwer ist.

* 10. Ein schwacher Beckenboden zeigt vielfältige Beschwerden: Urinverlust ist nur ein Zeichen einer Beckenbodenschwäche. Ebenso kann es zu einer Inkontinenz von Stuhl und Wind kommen. Diese können sowohl bei ansteigendem Bauchdruck als auch unbemerkt, zum Beispiel nachts, entweichen. Inkontinenz ist aber nicht

das einzige Symptom von Beckenbodenschwäche. Ebenso sind Druck- und Senkungsbeschwerden, Fremdkörpergefühl, Flatus Vaginalis (Wind, der aus dem vorderen Schließmuskel entweicht), Bauchmuskelschwäche im Unterbauchbereich, Steißbeinschmerzen, Iliosacral-Gelenksbeschwerden (Beckengelenke), Symphysenschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken und/oder der Hüfte, Entleerungsstörungen und wiederkehrende Infektionen ernst zu nehmende Anzeichen von Beckenboden-Dysbalancen.

So vielfältig wie die Symptome von Beckenbodenbeschwerden sein können, so vielfältig ist auch die Ursache und die genaue belastete Struktur. Jede Ursache benötigt eine andere Therapie und falsches Training kann manche Beschwerden sogar verschlechtern. Daher wende dich bei Beckenbodenbeschwerden immer an eine ausgebildete Physiotherapeutin mit Spezialisierung in der Gynäkologie. Sie wird dich genau untersuchen und gemeinsam mit dir das richtige Prozedere erarbeiten.



Möchtest du dich auf gesunde Art und Weise auf die Geburt vorbereiten oder nach der Geburt wieder fit werden? Möchtest du wirklich sicher gehen, dass adäquat auf die Bedürfnisse deines Körpers in der Schwangerschaft und bei der Rückbildung eingegangen wird? Gerne stehen dir die spezialisierten PhysiotherapeutInnen der Running Clinic in ihren Ordinationen mit Rat und Tat zur Verfügung. Alle Physiotherapeutinnen findest du hier: runningclinic.at/aboutphysiotherapeutinnen/



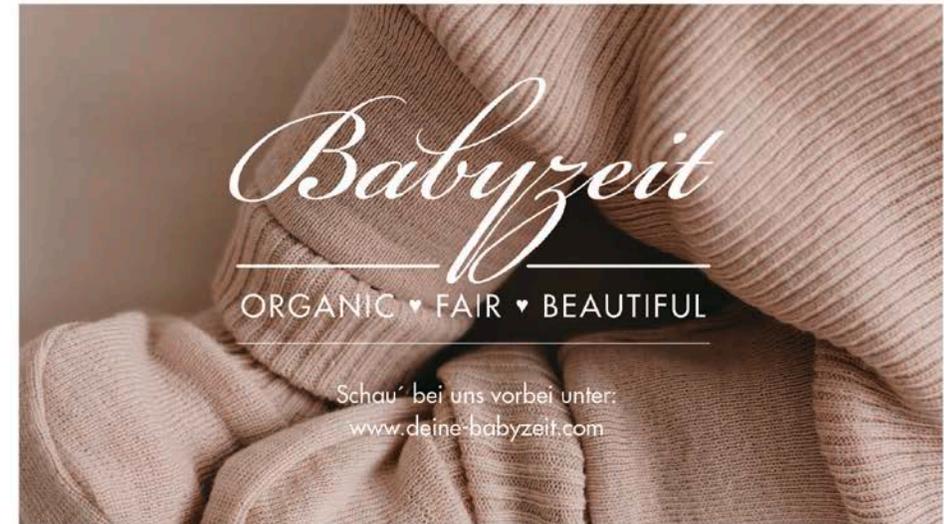
*Franziska Severino-Schönburg
zweifache Mama
Physiotherapeutin
www.wienphysio.at
www.runningclinic.at
Medizin Zentrum Hietzing
1130 Wien
praxis@wienphysio.at*

Franziska Severino-Schönburg ist Physiotherapeutin, leidenschaftliche Läuferin und selbst zweifache Bubemami. Sie betreut in ihrer Ordination seit über dreizehn Jahren Frauen sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt. Dabei bietet sie manuelle Therapie, Faszientherapie, Cranio Sakrale Osteopathie und Kinesiotaping bei Beschwerden des Bewegungsapparats sowie geburtsvorbereitendes Training und Rückbildung nach der Geburt an. 2015 gründete sie in der ersten Karenz gemeinsam mit ihrer Kollegin Franziska Malle die Running Clinic – Outdoor Workout für Schwangere und Mütter mit Physiotherapeutinnen.

Ebenso kannst du auch zum medizinischen Outdoor-Gruppentraining für Schwangere und Mütter oder Online-Live Training kommen. Alle Kurse werden nur von spezialisierten PhysiotherapeutInnen und Mamas gehalten und das geburtsvorbereitende sowie rückbildende Training wird an die individuelle Belastbarkeit angepasst. An der frischen Luft kannst du dich das ganze Jahr mit Gleichgesinnten fit und beschwerdefrei halten, aber auch von zu Hause aus kannst du ganz einfach mit uns trainieren. So steht deiner weiblichen Gesundheit nichts mehr im Wege. Informationen zu den Kursen findest du unter www.runningclinic.at/kurse und auf der Facebook Page *Running Clinic*. Du bist auch in der Facebook Austauschgruppe *Running Clinic Q&A – Deine Mamacommunity in Wien* herzlich willkommen.



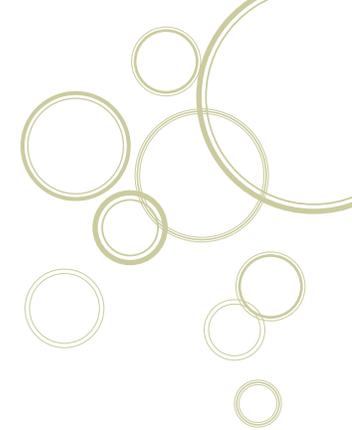
We Love Organic Fashion & Toys



Auf deine erste Bestellung bekommst du -20%
Gutschein Code: lovelywelcome
Gültig bis 30.01.2021



Wir sind ein kleines Business und unterstützen europäische Brands. Dabei achten wir gemeinsam auf unsere Natur!



Close the gap

IN DEINEM MAMA-ALLTAG IST PLATZ FÜR TRAINING

Nach der Geburt wünschen sich viele Frauen eine möglichst kompakte und vor allem stabile Körpermitte. Eine diagnostizierte Rektusdiastase kann hier jedoch einen Strich durch die Rechnung machen. Bewusstes Verhalten im Alltag und adäquate Übungen können hier effektiv Abhilfe verschaffen. Verbesserte Körperhaltung, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden inklusive.

Rektusdiastase – was versteht man darunter?

Um Platz für das wachsende Kind zu schaffen, erfährt die Bauchdecke in der Schwangerschaft eine starke Ausdehnung. Dies wird gewährleistet, indem die geraden Bauchmuskeln an Festigkeit verlieren und ihre Länge verändern. Eine Rektusdiastase entsteht, wenn sich das Bindegewebe, das die beiden Recti verbindet, ausdünnert und somit abgeschwächt wird. Aufgrund dieser Ausdünnung verliert die Rumpfkapsel an Stabilität. Die bauchseitige Stützfunktion fällt weg. Rücken und Bauchorgane erhalten nicht mehr die nötige Unterstützung und üben Druck in Richtung bindegewebigen Spalt aus. Bei Betroffenen macht sich dies durch eine

vorgewölbte Bauchdecke, Rückenschmerzen und meist auch durch Verdauungsprobleme bemerkbar.

Eine Rektusdiastase ist meist zwischen 2 und 10cm breit, 12 bis 15cm lang und entsteht durch den wachsenden Bauch während der Schwangerschaft. Das Schwangerschaftshormon Relaxin lockert die Muskulatur und erhöht die Weichheit des Gewebes. Nach der Schwangerschaft sind 30 bis 40% aller Erstgebärenden betroffen. Bei Müttern mit zwei oder mehreren Kindern erhöht sich der Prozentsatz deutlich, nämlich auf 67%.

Selbstcheck – auch das ist möglich

Viele Frauen haben bereits von dieser besonderen Art der Bauchwanddysfunktion gehört. Kann diese nun auch selbst getestet werden? Ja, denn es gibt einen zweistufigen Test, mit dem der Zustand der Rektusdiastase überprüft werden kann.

Bei der Durchführung ist auf drei Kriterien zu achten: auf die Länge, die Breite und die Tiefe (sprich die Qualität der Membran) des Bauchspalts. Es zählt nicht nur, wie lang und breit der Bauchspalt ist. Das vorrangige Kriterium ist die Qualität der Membran, also der

gefühlte Widerstand. Fühlt sich die Linea Alba sehr weich an oder bereits recht kompakt? Sinken die Finger tief in den bindegewebigen Verband ein oder nicht?

Der Selbstcheck sollte nur ungefähr einmal pro Woche durchgeführt werden, um unnötigen Druck auf die noch geschwächte Muskulatur sowie die Bindegewebsstruktur zu vermeiden. Auf www.mamafit.at/bootcamp gibt es die Videoanleitung dazu. Ausgebildete Trainerinnen, wie im Falle der Autorin, führen den Test auf Wunsch vor bzw. nach dem Training durch. Bei Unsicherheiten bitte immer qualifizierte ExpertInnen zu Rate ziehen. Beim Wiedereinstieg ins Fitnessstraining sollte dieser Test unabhängig von der sportlichen Freigabe durch den Gynäkologen erfolgen. Das Ergebnis gibt nicht nur Aufschluss über die Symptomatik der Diastase, sondern lässt auch auf die eigene Corekraft schließen. Je nach Resultat ist von gewissen Übungen anfänglich abzuraten. Bei generellen Unsicherheiten zum Trainingsstart ist die Abklärung auf ärztlicher, physiotherapeutischer oder sportwissenschaftlicher Ebene anzuraten.

Dein Alltag – achtsames Verhalten ist gefragt

Besonders im Alltag ist es wichtig, die Körpermitte zu schonen und „rektusdiastasefreundliche“ Bewegungen auszuführen. Wie sehen solche rumpfschonenden Bewegungen aus?

- * eine aufrechte, bewusst rumpfstabilisierende Körperhaltung so oft wie möglich einnehmen
- * vor jeder Belastung Körpermitte/Powerhouse aktivieren (mit der Ausatmung Beckenboden nach innen oben ziehen, Nabel Richtung Wirbelsäule und Rippenbögen nach unten schließen)
- * kein Heben, Tragen, Fortbewegen schwerer Gegenstände
- * das Baby bevorzugt in einer ergonomischen Tragehilfe tragen

- * bei unvermeidbarer Belastung der Rumpfmuskulatur (z.B. Verladen des Maxicosis ins Auto, schwere Einkaufstasche) auf einen geraden Rücken und die Aktivierung der Körpermitte achten → körpernahes Tragen und auf eine gleichseitige Verteilung der Last achten, sprich zwei kleine Taschen anstatt einer großen oder um Hilfe bitten ;)
- * IMMER über die Seite den Oberkörper ablegen bzw. aufrichten (z.B. beim Aufstehen von Couch/Bett oder beim Ablegen des Babys nach dem Stillen)
- * im Kniestand Dinge am Boden verrichten (z.B. Spielzeug einsammeln, Geschirrspüler einräumen) und einen Rundrücken vermeiden
- * Husten/ Niesen in die Armbeuge nach vorne oben (langer Oberkörper mit möglichst viel Abstand zwischen Scham- und Brustbein)
- * beim Toilettengang auf runden Rücken (Entleerung des Darms) bzw. geraden Rücken (Entleerung der Blase) achten → Druck und unnötiges Pressen vermeiden

Das Powerzentrum – in der Mitte liegt die Kraft

Eine Rektusdiastase heilt nur selten von alleine. Gezieltes Training der seitlichen und schrägen Bauchmuskeln kann den Heilungsprozess effektiv beschleunigen. Der sanfte Kraftaufbau der Bauchmuskelschichten von innen nach außen ist in diesem Fall das Ziel. Erst wenn alle Schichten wieder die nötige Spannung und Kraft aufweisen, kann aus der vollen Core-Power geschöpft werden.

Sich wieder wohl im eigenen Körper zu fühlen, bedeutet auch gleichzeitig mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Und wie heißt es so schön: Geht's der Mutter gut, geht's der Familie gut!

Aufgepasst – hier ist Vorsicht gefragt
Bei bestehender Rektusdiastase sind Bewe-

gungen zu vermeiden, die viel Zug und Last auf die Linea alba – die Membran zwischen den geraden Bauchmuskeln – ausüben. Da die Membran in diesem Fall stark ausgedünnt ist, gibt es nicht genug Stabilität, um den entstehenden Bewegungsdruck auszugleichen. Nicht adäquates Training kann auch dazu führen, dass sich der Rektusspalt vergrößert.

Folgende Übungen sind zu vermeiden:

- * gerade, schräg aufrichtende Bewegungen aus der Rückenlage in den Sitz
- * im Sitzen nach hinten neigen bzw. plus Drehung
- * Situps, gerade und schräge Crunches, Reverse Crunches (dadurch wird der Bauch nicht flach, sondern voluminöser)
- * klassische gestreckte Planks
- * Überstreckungen des Oberkörpers (Hohlkreuz)
- * in Rückenlage gestreckte Beine absenken

Erst wenn der Rektusspalt nur mehr einen Finger breit und in der Länge 1-2cm ober- und unterhalb des Nabels ist, kann mit dem Training der geraden Bauchmuskeln im Liegen gestartet werden.

Wann trainieren?

Gerade als (mehrfache) Mama ist es nicht immer einfach, Zeit für rückbildungsorientiertes Training zu finden. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, die Tipps im Alltag zu beherzigen und auf eine bewusste Grundspannung, z.B. beim Heben und Tragen zu achten. Die folgenden Übungen erfordern lediglich eine weiche Unterlage und können neben bzw. mit Kind absolviert werden.

Das Baby kann bequem daneben abgelegt bzw. größere Kinder beaufsichtigt oder zum Mitmachen motiviert werden. Der Zeitaufwand ist überschaubar. Da kein Babysitter organisiert und das Training zu Hause absolviert werden kann, ist lediglich das Freischaufeln von ein wenig Zeit im Alltag nötig.

Eine Handvoll effektiver Übungen und die bewusste Alltagshaltung bringen nachhaltige Effekte! Der Fokus auf eine aktive Körpermitte verbessert neben der Rektusdiastase auch das eigene Wohlbefinden sowie die Körperhaltung.

Für Rückbildung ist es nie zu spät! Auch wenn die Schwangerschaften bereits länger zurück liegen, kann mit adäquaten, rückbildungsorientierten Übungen eine bestehende Rektusdiastase nachhaltig verbessert werden.



Claudia Jung, MA
zweifache Mama
mamaFIT Trainerin mit Rektusdiastaseschwerpunkt
Zertifizierte Partnerin von
UNIQA, SVS und myClubs
Gesundheitsmanagerin im Tourismus
Dipl. Wellness- und Gesundheits-
trainerin

claudia.jung@mamafit.at
www.mamafit.at/trainer/claudia-jung
www.instagram.com/mamafit_mit_claudia
www.facebook.com/groups/mamaFITmitClaudia

mamaFIT bietet sportwissenschaftlich fundierte, ganzjährige Outdoor-Trainings in Parks, Grünanlagen sowie Spielplätzen an. Schwangere und (Jung-)Mamas trainieren gemeinsam unter professioneller Anleitung. Die Trainingsinhalte sind geburtsvorbereitend bzw. rückbildungsorientiert und werden immer an die individuellen Bedürfnisse der Frau angepasst. Energie für den Mama-Alltag, gute Laune und Austausch mit Gleichgesinnten gibt's obendrauf. Der Kurseinstieg ist jederzeit möglich. mamaFIT mit Claudia Kurse finden in Niederösterreich in Baden, Moosbrunn und Pottendorf statt. Nähere Infos zu Kursen in der Nähe unter www.mamafit.at.

Rektusdiastase

Taillenheber

Muskeln: quere und schräge Bauchmuskeln, Brustmuskel, breiter Rückenmuskel
Ausführung: Seitenlage. Beine angewinkelt, unteren Arm nach vorne ausstrecken, Kopf entspannt ablegen und Schultern nach hinten unten ziehen. Oberkörper gerade lassen. Powerhouse aktivieren. Die Faust kraftvoll in den Boden drücken und gleichzeitig die Taille soweit es geht vom Boden abheben.



15-20 Wiederholungen pro Seite

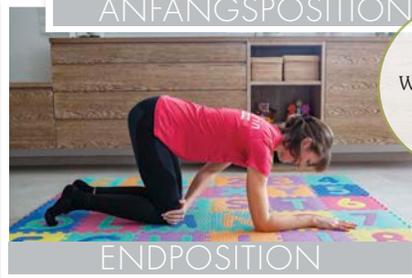


Diagonaler Bauchtivist

Muskeln: quere und schräge Bauchmuskeln, Schulterblattfixatoren, Brustmuskel, breiter Rückenmuskel, Oberschenkelvorderseite, Hüftbeuger
Ausführung: Ellenbogenstütz. Knie unter den Hüftknochen positionieren. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Powerhouse aktivieren. Diagonal Handfläche und Knie zusammenpressen (ohne Abheben des Knies). Ausatmen während Druck ausgeübt wird.



15-20 Wiederholungen pro Seite

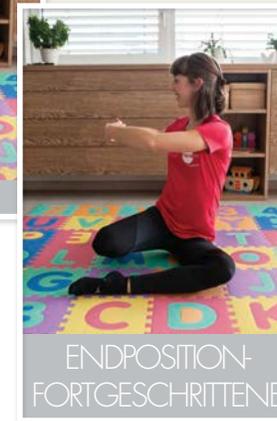


Drehsitz

Muskeln: quere und schräge Bauchmuskeln, Brustmuskel, breiter Rückenmuskel, Gesäßmuskeln
Ausführung: Seitsitz. Das vordere Bein schließt parallel mit der Mattekante ab, das andere nach hinten abwinkeln. Oberkörper von den Beinen wegdrehen. Arme umfassen einen imaginären Ball. Powerhouse aktivieren. Mit der Ausatmung Oberkörper Richtung Beine rotieren. Gerader Rücken. Für mehr Intensität: Knie anheben.



15 Wiederholungen pro Seite



Bewegter Hip Squeeze

Muskeln: quere und schräge Bauchmuskeln, Rückenmuskeln
Ausführung: Langsitz. Beine leicht abgewinkelt. Gerader Rücken. Arme in Vorhalte. Powerhouse aktivieren. Abwechselnd eine Gesäßbacke heben und nach vorne schieben, um eine Vorwärtsbewegung zu erreichen. Am Ende der Matte wieder retour.



3 Durchgänge



Fotos: Copyright Birgit Weiß Fotografie

Aktivierung Powerhouse: Mit der Ausatmung Beckenboden nach innen oben sowie Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Dabei ruhig weiteratmen. Diese sanfte Aktivierung beibehalten. Wenn ein „Nachspannen“ nötig ist, dies mit der nächsten Ausatmung durchführen.





Jede Bewegung zählt

BÄNKE SIND ZUM RASTEN DA – ABER NICHT NUR!

Meist befinden sie sich entlang von Spazier- oder Wanderwegen, an schönen Plätzen mit Aussicht, auf Spielplätzen und in Parks – die Rede ist von Bänken. Sie laden zum Verschnaufen und Rasten ein. Aber warum die Bank nicht als Fitnessgerät verwenden, während dein Baby vielleicht gemütlich in der Trage oder im Wagen schlummert oder sich dein größeres Kind am Spielplatz beschäftigt?

Ein bewegter Alltag

Jede Bewegung zählt! Die Zeit für regelmäßige Bewegung und Sport als Schwangere oder Jungmama ist rar. Umso besser also, wenn sich ein Fitnessgerät für ein „Nebenbei-Workout“ auf dem Weg befindet. Alltagswege wie Einkauf, Spazieren oder Kindergarten- und Schulwege bieten sich an, um bei einer Bank einen kleinen Zwischenstopp einzulegen. Somit erledigst du zwei Dinge auf einmal – Workout und Alltag – und das an der frischen Luft! Du brauchst keinen Babysitter und keinen inneren Schweinehund überwinden. Das Fitnessgerät befindet sich sozusagen

vor deiner Nase! Und nach getanem Workout wirst du mit einem stolzen Lächeln auf deinen Lippen weitergehen. Mach dir bewusst, dass du Vorbild für dein Kind bist! Es lernt von dir. Du zeigst ihm, wie ein bewegter Alltag funktioniert.

Die Vorteile liegen auf der Hand... bzw. auf der Bank!

Bänke eignen sich ideal zur Kräftigung des ganzen Körpers. Durch die Übungen stärkst du Arme, Schultern, Rücken, Gesäß und Beine. Du fühlst dich nachher fit, energiegeladener und bereit, den restlichen Mama-Alltag gut zu meistern. Die Freisetzung von Endorphinen bewirkt zudem gute Laune. Und gerade Stimmungsaufhellendes ist in der dunklen Jahreszeit besonders von Bedeutung. Bewegung an der frischen Luft tut dir als Mama und deinem Baby gut. Outdoor-Training hilft dir dabei, Stress, Wut und Verspannungen abzubauen. Frischluft und die Eindrücke in der Natur heben deine Stimmung und helfen dir deine Alltagsorgen zu vergessen. Und welche

Mama möchte nicht fit und entspannt(er) den Familienalltag bewältigen?! Vor allem wenn dir als Mama die Decke auf den Kopf fällt, tut ein Tapetenwechsel an der frischen Luft gut. Das Training in der Natur wirkt sich besonders positiv auf Körper und Geist aus. Durch den Wechsel der Jahreszeiten sammelst du immer neue Eindrücke und bekommst wieder mehr Bezug zu dir selbst sowie zur Umwelt. In der kühlen Jahreszeit läuft das Immunsystem außerdem auf Hochtouren – durch das Outdoor-Training wird es gestärkt. Kreislauf und Stoffwechsel werden im Zuge dessen ebenso angeregt.

Die Bank – auch im Herbst und Winter ein ideales Fitnessgerät

Das Bank-Workout eignet sich also auch ideal in der kühlen und kalten Jahreszeit. Die nachstehenden Übungen habe ich so ausgewählt, dass du dich nicht auf die kalte Bank setzen musst.

Auch bei kühlen/kalten Temperaturen steht somit dem Outdoor-Training nichts im Wege. Die Frage ist dann wohl eher „Was ziehe ich an?“ Kleide dich am besten nach dem Zwiebelprinzip:

* **1. Schicht:** Warmhalte-Schicht: Unter-

wäsche, am besten enganliegend und aus Funktionsmaterial wie Merinowolle oder Kunstfaser

* **2. Schicht:** Isolier-Schicht: Diese Schicht hat die Aufgabe, den Körper warm zu halten, ohne Flüssigkeit zu speichern. Es eignen sich luftige Kleidungsstücke aus Materialien wie Fleece oder Kunstfaser.

* **3. Schicht:** Wind- und Wetterschutz Schicht. Diese Schicht soll dich vor Wind und Regen oder Schnee schützen.

* Eine Kälteschutzcreme schützt dein Gesicht vor Austrocknung.

Achte zudem auf gutes Schuhwerk, sodass du bei Nässe, Schnee oder Eis nicht rutschst. Wärm dich auf, bevor du mit dem eigentlichen Training beginnst. Eine gute Möglichkeit, dich aufzuwärmen, ist ein flotter Spaziergang – Ziel: Bank. Alternativ dazu kannst du zum Beispiel abwechselnd deine Arme vor und zurückschwingen und dabei immer leicht in die Knie gehen. Weiters kreist du mit deiner Hüfte, wechsele dabei die Richtung. Kreise zudem mit den Schultern nach hinten. Abschließend verschränke deine Hände und lass deine Handgelenke in beide Richtungen kreisen. Dann bist du gut aufgewärmt und

bereit für das Bank-Training! Das Bank-Workout eignet sich auch für Schwangere und Tragemamas. Achte als Tragemama jedoch darauf, dass das Köpfchen deines Babys gut gestützt ist! Bevor du startest, überprüfe, dass die Bank gut fixiert ist und nicht kippt!

ÜBUNGEN

Übung 1: Plank Rotation

Muskulatur: Rumpfmuskulatur
Übungsausführung: Stütze dich mit beiden Händen schulterbreit an der Lehne ab. Die Beine stellst du hüftbreit auf. Ziehe deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Nun drehst du einen gestreckten Arm Richtung Himmel, atme dabei ein. Beim Ausatmen stellst du den Arm wieder auf die Lehne. Seitenwechsel. Der Oberkörper dreht sich automatisch mit.



Übung 2: Mountain Climber

Muskulatur: Bauch, Beine, Rücken, Gesäß
Übungsausführung: Stütze dich mit beiden Händen schulterbreit an der Lehne ab. Bauchnabel zieht Richtung Wirbelsäule. Nun ziehe abwechselnd ein gebeugtes Bein Richtung Schulter. Schwangere ziehen das Knie seitlich am Bauch vorbei. Je nach Fitness kannst du die Übung gemächlich oder schneller ausführen.



Übung 3: Becken kippen

Muskulatur: seitliche, quere Bauchmuskeln, Arme, Schultern
Übungsausführung: Stütze dich seitlich nur mit einem Arm an der Lehne ab. Die Füße stellst du hintereinander auf den Boden. Nun kippe das Becken/die Hüfte Richtung Lehne und wieder nach oben. Achte darauf, dass du dich aus der Schulter weg vom Ohr drückst!



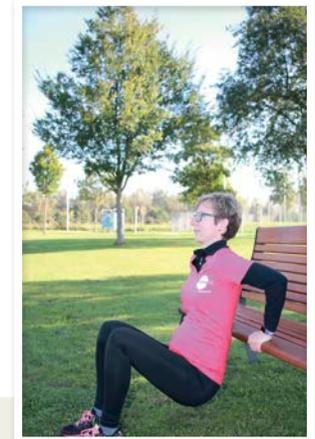
Übung 4: Seitstütz

Muskulatur: seitliche Bauchmuskeln, äußere und innere Oberschenkel
Übungsausführung: Stütze dich mit einer Hand seitlich an der Lehne ab. Hebe das obere Bein an und senke wieder ab. Beide Seiten.
Erschwernis: Halte am obersten Punkt dein Bein und hebe es mit kurzen kleinen Bewegungen hoch/tief.



Übung 5: Bankstütz

Muskulatur: Schulter, Arme vorne/hinten, seitliche + quere Bauchmuskeln, Rücken
Übungsausführung: Stütze dich mit den Händen an der Sitzfläche ab, Gesäß knapp zur Bank, die Knie sind abgewinkelt. Setze nun das Gesäß fast auf den Boden, indem du deine Arme beugst. Arme stemmen dabei dein Körpergewicht. Lass den Oberkörper gerade und senkrecht, die Ellbogen sind dabei eng zusammen.



Übung 6: Kniebeugen

Muskulatur: Oberschenkel Vorderseite und Rückseite, unterer Rücken, Gesäß

Übungsausführung: Stell dich knapp vor die Bank, beuge die Knie, setze dich aber nicht ganz auf die Bank. Arme führst du gleichzeitig beim Hinsetzen nach oben. Atme aus beim Tiefgehen.



Es gibt natürlich noch zahlreiche Übungen an den Bänken! Neugierig? Dann komm doch zu einem der mamaFIT Kurse. mamaFIT bietet in fast allen Bundesländern ganzjährige Outdoor-Trainings in Parks und Grünanlagen an. Schwangere und Jungmamas trainieren hier unter professioneller Anleitung gemeinsam. So stärkst du dich für die Geburt bzw. findest nach dem Wochenbett wieder in deine

alte Form zurück. Eine Portion gute Laune gibt's obendrauf, der Kurseinstieg ist jederzeit möglich. mamaFIT mit Eva Hölzl Kurse finden jeden Montag im Stadtpark Leonding, in Linz jeden Mittwoch am Weikerlsee und jeden Donnerstag an der Donaulände statt, jeweils von 10-11 Uhr. Nähere Infos zu den Kursen in deiner Nähe findest du unter www.mamafit.at.



Mag. Eva Hölzl, BSc.
bald zweifache Mama
Ernährungswissenschaftlerin,
Diätologin
mamaFIT-Trainerin, Gesund- und
Vitalcoach
zertifizierte Partnerin von UNIQA
und SVS

Ich lebe mit meinem Mann und fast 3-jährigen Tochter in Linz. Sport hat schon immer eine große Rolle in meinem Leben gespielt. Diese Begeisterung möchte ich weitergeben!

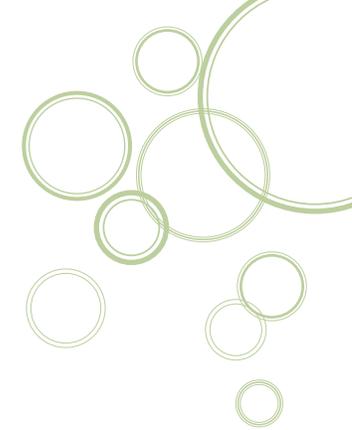
www.mamafit.at/trainer/eva-hoelzl

eva.hoelzl@mamafit.at

www.facebook.com/groups/mamaFitMitEvaHoelzl

www.instagram.com/mamafit_mit_eva_hoelzl

Körperpflege



Hautpflege bei Babys

WENIGER IST MEHR!

Die Haut ist das verbindende Sinnesorgan zwischen innen und außen. Durch sie werden nicht nur Berührungen wahrgenommen, sondern auch Schmerz und Temperatur. Gerade über die Haut macht man somit die ersten sinnlichen Erfahrungen mit der Umwelt. Gleich nach der Geburt empfindet der Säugling die veränderten Temperaturen und die unterschiedlichen Qualitäten von Materialien sowie Berührungen. Umso mehr können Hauterkrankungen von Säuglingen als schmerzhaft und quälend empfunden werden. Die Haut ist unser größtes Organ und sie hat für uns viele wesentliche Funktionen, welche für unser Überleben wesentlich sind:

- * Schutz
- * Ausscheidung
- * Temperaturregulation
- * Atmung
- * Sinneswahrnehmung

Was unterscheidet die Babyhaut von jener der Erwachsenen? Die Haut eines Neugeborenen ist bei der Geburt noch nicht vollständig entwickelt, sondern stellt sich erst in den ersten Lebensmonaten auf ihre Funktion außerhalb

des Mutterleibes ein. Da das Fettgewebe in der Unterhaut noch nicht zur Gänze entwickelt ist, sind Babys besonders kälteempfindlich. Außerdem sind die Schweißdrüsen noch nicht in der Lage, die Körpertemperatur, besonders bei Hitze, in ausreichendem Maße zu regulieren. Talgdrüsen sind zwar in der Babyhaut nahezu vollständig vorhanden, aber sie produzieren noch nicht ausreichend Fett. Die Haut der Babys neigt daher eher zu Trockenheit.

Besonderheiten der Babyhaut

- * Käseschmiere bei/nach der Geburt,
- * höherer Feuchtigkeitsgehalt der Haut,
- * verminderte Schweißbildung,
- * geringe Melaninproduktion (kaum natürlicher Sonnenschutz der Haut),
- * Verkleinerung der Talgdrüsen (höhere Anfälligkeit gegen Reizstoffe wie Speichel und Exkrememente),
- * größere Oberfläche als bei Erwachsenen (auskühlen etc.),
- * infektionsanfälliger, weil die Schutzbarriere gegen Mikroorganismen noch nicht voll ausgeift ist



Die Babyhaut in den ersten Lebensmonaten

Im Vergleich zum Erwachsenen ist die Hautoberfläche eines Säuglings im Verhältnis zu seinem Körpergewicht doppelt so groß. Dadurch kann ein Kind schneller Flüssigkeit verlieren. Auch negative Umwelteinflüsse haben mehr Angriffsfläche.

Bei Hitze verliert die Haut Feuchtigkeit, da die Temperatur durch Feuchtigkeitsabgabe reguliert wird. Die Eigenschutzmechanismen gegen Sonnenbestrahlung fehlen und die Gefahr eines Sonnenbrandes ist sehr groß. Babys im ersten Lebensjahr sollten daher möglichst nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.

Der Säureschutzmantel der Haut ist zudem erst nach einigen Lebensmonaten vollständig entwickelt. Direkt nach der Geburt schützt die so genannte Käseschmiere die Haut. Doch nach jedem Kontakt mit Wasser und Seife dauert es längere Zeit, bis sich wieder eine Schutzschicht aufgebaut hat. Das Baby sollte deshalb nicht zu oft und vor allem nicht mit

Seife gewaschen werden. Spezielle Babyseife trocknet die Haut nicht so stark aus. Auch das Eincremen sollte nicht zu oft erfolgen.

Im Alter von vier Monaten fällt die Tätigkeit der Schweißdrüsen drastisch ab und wird erst in der Pubertät wieder aufgenommen.

Soll man zur Pflege des Babys spezielle Produkte verwenden?

Ja. Denn aufgrund der erwähnten Unterschiede braucht die Babyhaut besonders hautverträgliche und milde Pflegeprodukte, die speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Das sind Pflegeprodukte, die den erhöhten Feuchtigkeitsbedarf und die geringere Talgdrüsenproduktion ausgleichen und möglichst wenig Duftstoffe sowie Konservierungsmittel enthalten: Po-Reinigungsprodukte, die besonders hautschonend und sanft, aber wirksam reinigen, und Körperreinigungsprodukte mit sehr milden Waschsubstanzen und rückfettenden Komponenten.

Tipps für die richtige Pflege der Babyhaut

- * Nur spezielle Babypflegeprodukte verwenden.
- * Cremes und Salben nicht zu dick auftragen.
- * Kein Puder verwenden, da dieses vom Baby eingeatmet werden könnte.
- * Wenn das Baby gerne badet, kann man z.B. mit Mandelöl einen rückfettenden Zusatz in das Badewasser geben, um beim täglichen Bad die Haut nicht zu stark zu beanspruchen.
- * Am Po schützt eine Babycreme, die nicht zu dick aufgetragen werden sollte, vor direktem Kontakt mit Stuhl und Urin. Möglichst oft Luft an den Po lassen.
- * Bei Kälte Gesicht und Ohren mit einer Fettcreme (ohne Wasser!) schützen.
- * Im Gesicht und am Hals kann es in den ersten vier bis zehn Wochen zu einem Ausschlag kommen, wahrscheinlich aufgrund der Hormonumstellung nach der Geburt. Diese Neugeborenenakne heilt ohne Behandlung von selbst wieder ab.
- * Baumwolle ist hautfreundlich, atmungsaktiv, pflegeleicht und nimmt viel Feuchtigkeit auf. Vermeiden Sie Synthetics! Besonders gut für empfindliche Haut ist Seide.

Milchschorf (Säuglingsekzem)

Dieser Hautausschlag kommt in nässender und nicht nässender Form vor. Nässend ist Milchschorf eine Erscheinungsform der Neurodermitis beim Neugeborenen. Die nicht nässende Form wird als seborrhoisches Ekzem oder Gneis bezeichnet, sie tritt vor allem bei Säuglingen mit einer erblichen Veranlagung zu fettiger Haut auf. Symptome sind schuppige, gelbrote, auch nässende Flecken auf der Kopfhaut, den Augenbrauen, hinter den Ohren oder in den großen Hautfalten der Gelenke (Achseln und Knie). Da der Milchschorf juckt, kratzt sich der

Säugling und verursacht damit Entzündungen durch eindringende Bakterien.

Hilfreich sind Pflegecremes, teilweise mit zugesetztem Harnstoff, sowie Olivenöl, das man in der Apotheke auch mit Salizylsäure (0,25 %) mischen lassen kann. Badezusätze aus Weizenkleie oder mit Kaliumpermanganat sind ebenfalls hilfreich.

Besondere Situationen für die Haut

Kälte und Wind

Wind und Kälte können die Haut austrocknen, denn gegen direkte Kälte kann sich die Babyhaut noch nicht ausreichend selbst schützen. Auch wenn das Baby warm angezogen ist, bleibt die empfindliche Gesichtshaut doch ungeschützt. Verwenden Sie eine Kälteschutzcreme, möglichst ohne Wassergehalt.

Babys und die Sonne

Babys im ersten Lebensjahr sollten nicht der direkten UV-Strahlung ausgesetzt werden. Lichtdichte Kleidung, Hut und Sonnenbrille sind für die Babyhaut der beste Schutz vor den UV-A- und UV-B-Strahlen der Sonne. Zusätzlich sollten die unbedeckten Hautstellen mit einer ausreichenden Sonnenschutzcreme – möglichst frei von Parfum und Farbstoffen – geschützt werden. Diese Sonnenschutzprodukte sollten 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien aufgetragen und mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 15 aufweisen.



Die Windelregion

Weil die Windelregion Ihres Babys häufig gereinigt werden muss, kann es dort schnell zu Hautreizungen kommen. Mit einem sanften Pflegeöl kann Rötungen und Reizungen schon während des Reinigens vorgebeugt werden. Eine Creme bildet einen unsichtbaren Film auf der Haut, der die aufgenommene Feuchtigkeit der Haut bewahrt und gleichzeitig vor Nässe sowie Wundwerden schützt. Bei jedem Windelwechsel muss die Haut gesäubert werden. Dabei werden Stuhlreste zunächst abgewischt - anhaftende Stuhlreste können dann am einfachsten mit Babyöl oder warmem Wasser entfernt werden. Der Windelbereich sollte vor allem bei Mädchen immer von vorne nach hinten gereinigt werden, um ein Verschmieren von Stuhl in den Bereich der Harnröhre und Scheide zu vermeiden.

Nach dem Säubern wird der Windelbereich getrocknet. Probieren Sie dies einmal mit einem nicht zu heißen Föhn, manche Babys mögen dies ganz besonders. Anschließend kann man eine zinkoxidhaltige Creme zum Schutz der Haut verwenden. Diese bildet einen Film auf der Haut, der die aufgenommene Feuchtigkeit bewahrt und gleichzeitig vor Nässe und Wundwerden schützt. Durch die häufige Reinigung und die damit verbundene Reibung kann es verstärkt zu Reizungen kommen. Mit einem sanften Pflegeöl ist es möglich, dem schon während des Reinigens vorzubeugen. Babypuder sollte nicht mit Babyöl oder Creme kombiniert werden, da es sonst zu einer Klumpenbildung kommen kann, die die Haut reizt. Lassen Sie möglichst oft Luft an den Po!

Das Baden

Viele Babys baden sehr gerne. Darüber hinaus kann das Baden ein angenehmes Gute-Nacht-Ritual sein, das den Tag abschließt und für die Babys den Zeitpunkt zum Schlafen-

gehen anzeigt. Es ist jedoch möglich, dass der Fettschicht der Haut dadurch belastet wird – hier kann man Badezusätze (Mandelöl) oder Cremes verwenden.

Das Wasser in der Badeschüssel sollte 37°C warm sein, die Raumtemperatur bei etwa 24°C liegen. Aufgewärmte Handtücher zum Einwickeln und Drauflegen vor und nach dem Bad sorgen zusätzlich für angenehme Wärme.

Die tägliche Wäsche

Gesicht, Hände, Hautfalten und Windelbereich bedürfen einer täglichen Reinigung. Fettlösliche Cremes oder Stuhlreste kann man mit Babyöl entfernen. Von den Kinderölen eignen sich solche mit Calendula- und Kamillenzusätzen am besten.



Prim. Univ.-Lektor Dr. Peter Voithl, MBA
First Vienna Pediatric Medical Center
Kindergesundheitszentrum
Donaustadt
Donaucitystraße 1, 1220 Wien
www.kinderarzt.at



BABYWELL
zum Wohlfühlen

erhältlich bei
BIPA

Rundum zufrieden

Wohlfühlen beginnt mit der Windel.

BABYWELL Premium Windeln – jetzt in verbesserter Qualität bei allen Größen – sind flauschig weich, bequem und sorgen für einen Rundum-Nässeschutz.

- Perfekte Passform für mehr Bewegungsfreiheit
- Bis zu 12 Stunden spürbar trockener
- Neue Kanaltechnologie – noch schnellere Flüssigkeitsverteilung

BABYWELL – zum Wohlfühlen.

*Dank neuer Kanaltechnologie.



je **6⁴⁹**

0,15 - 0,15 je Stück

PREMIUM WINDELN
Größe 2-3
42-50 Stück



www.babywell.at



Babymassage

BESONDERE ÖLE FÜR INTENSIVE MOMENTE

Gerüche können Erinnerungen wecken, sogar mehr als alle anderen Sinne. Meine besondere Zeit als Schwangere und Mama eines Babys riecht nach Aprikosen und Mandeln. Die ersten Wochen und Monate mit unserem Baby erlebte ich als Mama besonders intensiv. Es war mir ein starkes Bedürfnis unser Baby anzusehen, zu berühren und zu halten. Was lag da näher, als die mir schon seit meiner Ausbildung zur Kinderkrankenschwester vertraute Babymassage ab den ersten Lebenstagen unseres Sohnes in unseren neuen Alltag zu integrieren und nach einigen Wochen sogar mit ihm gemeinsam Babymassagekurse anzubieten.

Trägeröle und Ätherische Öle

Die Macht der Gerüche und der Öle fasziniert mich bis heute. Hier möchte ich euch einen Überblick über die für die Schwangerschaft, die Babyzeit und Kleinkindzeit geeigneten Öle bieten.

Einteilung der verwendeten Massageöle

I. Trägeröle (auch Basisöle genannt, sind für Babys ideal)

Mandelöl

ist stark im Geruch (nussig), enthält reichlich ungesättigte Fettsäuren und Vitamine, zieht leicht ein. Es ist das Babyöl für Massagen und wirkt:

- * pflegend
- * nährend
- * schützend
- * beruhigend

Empfohlen für:

trockene, spröde, empfindliche und sensible Haut

Jojobaöl

ist geruchlos, wirkt als natürlicher Konservierungsstoff, es kann daher zur besseren Haltbarkeit anderen Ölen zugefügt werden.

Es zieht gut ein, enthält reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Sehr gut geeignet für die Babymassage, es wirkt:

- * intensiv hautpflegend
- * natürlicher Lichtschutzfaktor
- * bewahrt den Säureschutzmantel

Empfohlen für:

* Ekzeme, entzündliche Hautreizungen und trockene Haut, Allergien

Weizenkeimöl

Es ist reich an Vitaminen und Nährstoffen, macht die Haut geschmeidig.

Sehr gut geeignet gegen Schwangerschaftsstreifen, es wirkt:

- * nährend
- * ist reich an Vitaminen und Nährstoffen
- * macht die Haut geschmeidig
- * bietet Schutz vor Schwangerschaftsstreifen

Empfohlen für:

* trockene und reife Haut

Aprikosenkernöl

Es ist ein gutes Gesichtöl.

- * Aktiviert den Hautstoffwechsel
- * speichert Feuchtigkeit

Empfohlen für:

* trockene und reife Haut

Kokosöl

Ideales Babyöl im Sommer, es wirkt:

- * kühlend
- * feuchtigkeitsspendend

Empfohlen für:

* trockene, rissige und spröde Haut

II. Ätherische Öle

Diese Öle dürfen nicht pur auf die Haut gebracht werden.

Babymischung: einen Tropfen Ätherisches Öl auf 10ml Basisöl, vor der Massage einen Tropfen am Unterarm auf Verträglichkeit testen.



Schwarzkümmelöl

- * milchbildend
- * hautpflegend
- * regulierend

Empfohlen bei:

- * empfindlicher zu Irritationen neigender Haut
- * bei Hautkrankheiten und Allergien

Calendulaöl (Ringelblume)

Als gutes Babyöl bekannt, wirkt:

- * wärmend
- * pflegend
- * schützend
- * spendet Feuchtigkeit
- * wundheilend
- * entzündungshemmend

Empfohlen für:

- * trockene, empfindliche und anspruchsvolle Haut



Für die regelmäßige Babymassage empfehle ich kaltgepresste, unraffinierte Pflanzenöle aus biologischem Anbau. Lotionen und Cremes, die Konservierungsstoffe, mineralische Substanzen oder synthetische Farb- und Duftstoffe enthalten, sollten nicht verwendet werden.

Obwohl unser Sohn und auch sein kleiner Bruder dem Babyalter schon entwachsen sind, erinnern wir uns und erleben sobald wir „unsere Öle“ riechen die damit verbundene Entspannung. Diese besonderen Gerüche begleiten uns bis heute.

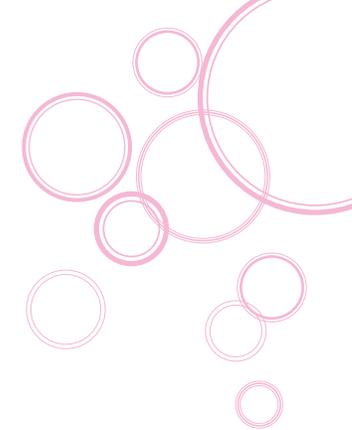


Helena Haager
zweifache Mama
Dipl. Kinderkrankenschwester,
Stillberaterin IBCLC,
Kursleiterin für Babymassage,
Babykreisgründermami
www.babykreis.at

Ich wünsche euch in diesem Sinne eine wunderbare duftende Babyzeit, mit vielen ausgiebigen Entspannungseinheiten, denn eine Babymassage mit den richtigen Ölen kann im Dienste der Erholung auch noch Jahre später wahre Wunder bewirken.

Wohlbefinden





„Stimm‘ dich ein“

GEBURTSVORBEREITUNG MAL ANDERS

Do re mi fa so la si do – mimimi – lalala – ptk – sch s sch s sch s – Hopp Hopp Hopp – Aramsamsam Was diese Nonsense-Wörter mit Schwangerschaft, Singen und gleichzeitig mit Geburtsvorbereitung zu tun haben? Ich als bald zweifache Mama, mamaFIT Trainerin, Musik- und Sportlehrerin habe es selbst ausprobiert und als sehr hilfreich empfunden.

Singende, klingende Geburtsvorbereitung

Neben meiner sportlichen Leidenschaft als mamaFIT Trainerin bin ich auch seit über zehn Jahren Musiklehrerin, Chorleiterin und seit dem Kleinkindalter immer mit Musik konfrontiert. Ich liebe es, zu singen und zu musizieren. Ich versuche, meine Musikstunden abwechslungsreich zu gestalten und egal, welchen Theorieteil der Lehrplan gerade vorsieht, ich finde immer mindestens zehn bis fünfzehn Minuten, um mit den SchülerInnen aktiv zu singen, Stimmübungen und Stimmbildung zu betreiben. Dass ich dann davon auch vieles wieder bei der Geburt meiner ersten Tochter anwenden und einsetzen konnte und auch bei der zweiten Geburt hoffentlich kann, verwundert(e) nicht nur mich zunächst. Die Wissenschaft, Musiktheorie bzw. Stimmbil-

dung belegen aber tatsächlich viele Zusammenhänge.

Körperliche und geistige Spannung aufbauen

Beim Einsingen und Stimme trainieren wird vom Großen zum Kleinen gearbeitet. Zunächst muss nicht nur der Körper fit sein für das Singen, nein, auch der Geist gehört vorbereitet. Koordinative Übungen sowie Konzentration stehen meist am Anfang einer jeden guten Chor- und/oder Musikstunde. Nicht selten setze ich solche Übungen auch vor Schularbeiten ein, um die SchülerInnen konzentrierter an die bevorstehenden Aufgaben heranzuführen. Diese positive geistige und schließlich auch körperliche Grundspannung nennt man Eutonus. Eine Geburt ist auch für die mentale Ausdauer ein Kraftakt und wenn hier eine positive Grundspannung und Stimmung immer wieder aufgebaut werden kann, wird der Prozess um einiges einfacher. Auch beim mamaFIT Training in Schönbrunn – speziell beim Aufwärmen – achte ich darauf, immer wieder Koordinations- und Konzentrationsübungen einzubauen, um den werdenden Mamas Vertrauen in ihre mentale Stärke zu geben bzw. auch die Stillmamas vor diversen Aussetzern durch Stilldemenz zu bewahren.

Der Atem muss fließen

Der Atmungsapparat ist maßgeblich an der Stimmgebung beteiligt, da die Atemluft die Stimmbänder zum Schwingen bringt. Der Atem stützt die Stimme. Sofern eine gleichmäßige Spannung gehalten werden kann, bleibt die Stimme ebenfalls stabil. Ganz wesentlich ist das Zwerchfell hier beteiligt, welches sich beim Einatmen senken und beim Ausatmen heben soll. Die Bauchatmung, Flankenatmung bzw. generell das tiefe Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch den Mund sind auch während einer Geburt essenziell, um nicht zu hyperventilieren. Gerade in der Schwangerschaft fällt das tiefe Atmen sehr schwer und die Atmung wird immer flacher. Durch gezielte Übungen kann dies aber trotz allem bis zum Schluss gut funktionieren. Deshalb achte ich im aktiven Outdoortraining darauf, bei den Anweisungen konkrete Hinweise bezüglich Atmung zu geben. Denn alle Atem- und Lufträume müssen genutzt werden, um den Körper und das neue Leben im Bauch mit genug Sauerstoff zu versorgen. Viele Beckenbodenübungen funktionieren mit gezielter Atmung besser. Mit bestimmten Übungen während des Trainings und auch beim flotten Marschieren und Bergaufgehen kommt zusätzlich das Herz-Kreislaufsystem in Schwung, das Herz schlägt im gesunden Bereich und genug Sauerstoff wird durch den Körper gepumpt.

Resonanzräume finden und einsetzen

Ein weiterer Bereich, der nicht nur in der Stimmbildung wichtig ist, ist der Resonanzkörper. Ohne Resonanzräume bleibt die Stimme dünn, flach, wenig kräftig. Die Resonanzräume geben der Stimme Klang und Kraft, speziell die Brustresonanz gibt Volumen und Tragfähigkeit, die Knochen/Knorpel und Hohlräume leiten Schwingungen weiter. Wie kann das nun bei einer Geburt oder als Vorbereitung eingesetzt werden? Die Stimme

der Mutter wird über die Knochenleitungen als Körperschall verstärkt, das Kind im Bauch hört deshalb diese natürlich am besten. Der Beckenknochen dient als großer Resonanzraum und trotz Fruchtwasser können auch höhere Frequenzen gut resonieren. Von außen können tiefere Töne und Bässe gut in den Bauch bzw. zum Kind vordringen. Beruhigendes Summen, Tönen, Vibrieren und gutes Zureden von außen helfen nicht nur der werdenden Mutter, sich immer wieder zu sammeln, zu entschleunigen und „auszutönen“, sondern können auch dem bald geborenen Kind viel Geburtsstress ersparen. Babys können sich nämlich sehr schnell durch die Stimme der Mama und des Papas beruhigen, nicht nur dann, wenn sie mal auf der Welt sind, sondern auch schon vorher. Dies gilt es vor allem in der ersten und oft sehr langen Phase der Geburt zu nutzen.

Weitere positive Effekte

Vieles von dem, was ich in meiner/n Schwangerschaft/en tue/tat, macht/e ich zunächst intuitiv bzw. weil ich es einfach immer schon so gemacht habe. Zum Glück hatte ich nie Schwierigkeiten beim Singen oder Musizieren. Mittlerweile habe ich viel zu diesem Thema gelesen und weiß, dass Singen und Musizieren in der Schwangerschaft erwiesenermaßen viele weitere positive Effekte haben. Der Körper wird beim Singen in Schwingung versetzt, Glückshormone werden ausgeschüttet und Stress wird reduziert. Singen und Stimmbildung helfen bei Schwangeren gegen Schwindel, Schwäche, Stimmungsschwankungen und Übelkeit. Durch das Atemtraining und die richtige Bauchatmung kann das Gesamtpaket Stimmbildung sogar Verdauungsproblemen, Atemnot und Erschöpfung vorbeugen. Singen und Stimmbildung in der Schwangerschaft wirken zusätzlich kreislaufanregend, durchblutungsfördernd, angstlösend, entspannend und sauerstoffanregend. Somit wird der Körper

bei seiner Aufgabe der Versorgung des neuen Lebens optimal unterstützt. Das kommt wiederum dem Baby im Bauch zugute. Singen und Tönen kann einer Schwangeren bis hin zur Geburt helfen, den eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen – Sorgen, Ängste, Glück und Vorfreude herauszulassen, zu kanalisieren und sich somit emotional zu stabilisieren.

Worauf also noch warten? Lasst uns – eventuell sogar gemeinsam im mamaFIT Training – singen und Stimme bilden und gleichzeitig auf die Geburt vorbereiten!

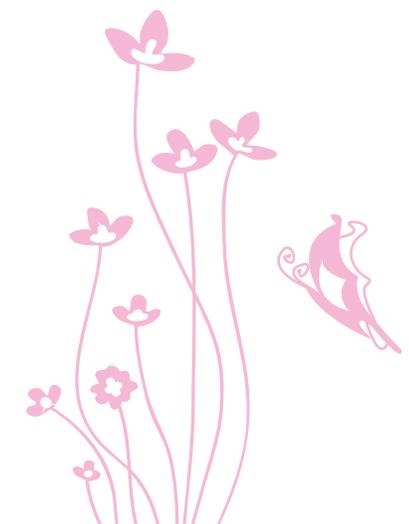
ÜBUNGEN

Übung 1: The Butzeman

Beschreibung: Im Stehen werden 4 verschiedene koordinative Übungen mit den Händen bzw. Armen zu dem Lied „Es tanzt ein Bi-Butzemann“ für jeweils 8 Takte ausgeführt:

a) **Die Kerze auf dem Teller:** Mit der linken, flachen Hand – geschlossene Finger, angelegter Daumen – einen Teller bilden, darauf die Faust der rechten Hand stellen und den Daumen wie eine Kerze nach oben strecken. Dann von links auf rechts wechseln.

b) **Finger verkreuzen:** Die Hände werden in die „Bet“-Position mit verschränkten Fingern gebracht. Schließlich die Finger abwechselnd um eine Reihe nach hinten und wieder nach vorne rücken (einmal linker Daumen vorne, einmal rechter Daumen vorne).





c) Verschränkte Arme: Die Arme werden vor dem Körper verschränkt. Ein Arm ist der obere, einer der untere. Nun die Positionen vertauschen – z.B. war zuerst der linke Arm bzw. die linke Hand oben und die rechte unten versteckt, dann ist im Tausch der rechte Arm oben und der linke unten versteckt zu finden.



d) Nase – Ohr – Oberschenkel-Patsch: Die rechte Hand greift auf die Nase, die linke Hand darüber auf das rechte Ohrläppchen. Mit einem Parallelpatsch auf die Oberschenkel ändert sich die Position und die linke Hand greift auf die Nase, die rechte auf das linke Ohrläppchen.

Übungswirkung: Koordination, geistige Spannung und Konzentration werden gefördert. Linke und rechte Gehirnhälfte werden trainiert.



Übung 2: The Train

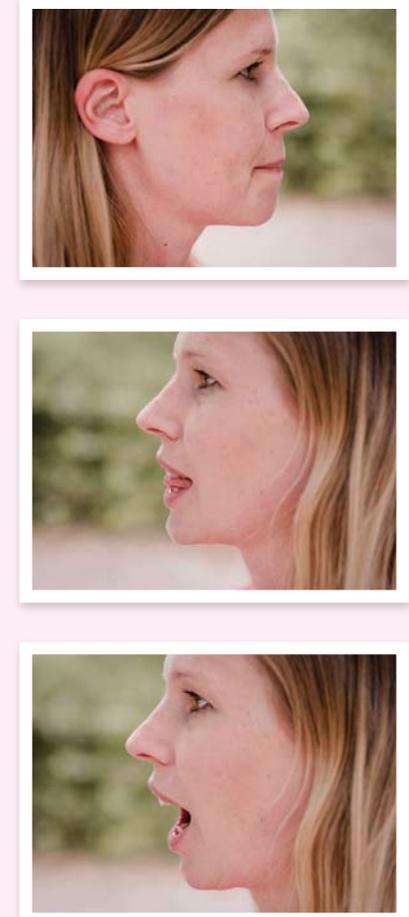
Beschreibung: Im Wechsel „s“ und „sch“ sagen, dabei das Zwerchfell bei jedem „sch“ und „s“ nach oben, den Bauchnabel nach innen oben bewegen. Beim Einatmen wandert das Zwerchfell nach unten, der Bauch nach außen. Dazu wird die „Locomotion“-Bewegung mit angewinkelten Armen sowie Fäusten neben dem Körper ausgeführt, jeweils die Beine im Wechsel geknickt und die Füße auf den Ballen gebracht.



Übungswirkung: Zwerchfell und Bauchatmung sind eng miteinander verbunden und der gesamte Bauchbereich wird durch ein aktives Zwerchfell gut massiert. Gleichzeitig werden der gesamte Körper und die Sprunggelenke mitbewegt.

Übung 3: M – N – NG

Beschreibung: 2 Töne suchen, die in einer angenehmen Lage liegen, tief durch die Nase in den Bauch einatmen und, ohne dazwischen zu atmen, abwechselnd nun diese Töne tief-hoch-tief jeweils einmal auf M (mit geschlossenen Lippen), auf N (mit Zungenspitze an Zähnen) und NG (mit Zunge am Gaumen) summen. Dabei können die Hüften bei leicht gebeugten Knien mitgeschwungen und gekreist werden.



Übungswirkung: Summen und Tönen sollte im gesamten Gesicht, am Kopf bis hin zum Brustbein sowie in den Beckenknochen spürbar sein und die Resonanzräume werden dabei ausgenutzt. Die Lippen dürfen kitzeln, die Zähne leicht mitvibrieren. Das Mitbewegen und Kreisen der Hüften erleichtert möglicherweise bei der Geburt ein gutes Hineindreihen des bald geborenen Kindes in das Becken. Gleichmäßiges Summen und Tönen können als regelmäßiges Atemtraining gesehen werden.

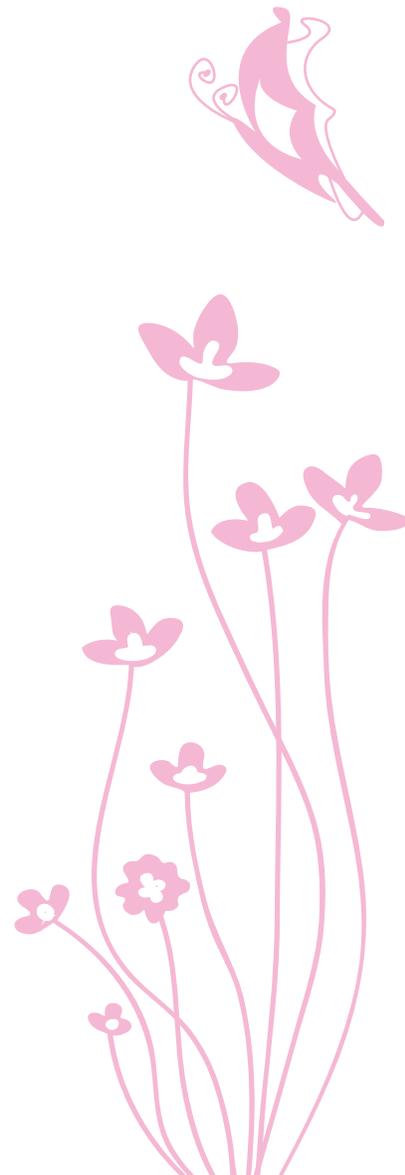


Mag. Magdalena Schedl BEd
Bald 2fach Mama
Sport-/Musik-/Deutsch-/Englisch-
lehrerin BMHS
mamaFIT-Trainerin (Kurs jeden
Mittwoch von 10-11 Uhr im
Schlosspark Schönbrunn, Eingang
Meidlinger Tor)

Uniq Vitalcoach / SVS Gesundheitspartnerin
Kontakt:
www.mamafit.at/trainer/magdalena-schedl
magdalena.schedl@mamafit.at

Fotocredits: Miriam Mehlmann – Miriamblitz/familii

Quellen und Ideen:
Sing dich frei (2020)
www.singdichfrei.at/singen-f%C3%BCr-schwangere/
Singen während der Schwangerschaft (2020)
schwangerschaft.net/singen-waehrend-schwangerschaft-staerkt-mutter-kind-bindung/



Bettsets von Natures Purest

Größe passend für fast alle Gitterbetten (70x140cm)

Jeweils 3 teilig in 2 verschiedenen Variationen:

Variante A:
Nestchen, Decke, Leintuch

Variante B:
Kopfpolsterüberzug, Decke, Leintuch



jetzt zum Sensationspreis von nur € 79,- statt € 199,-

Greife zu solange der Vorrat reicht auf:

www.deine-babyzeit.com



Babyzeit
ORGANIC • FAIR • BEAUTIFUL



Gut gewickelt

ALLES RUND UM DEN POPO

Die meisten Kinder tragen etwa zwei bis drei Jahre lang Windeln. Das Wickeln und die Fragen, die sich daraus ergeben, bestimmen deshalb nicht unwesentlich den Alltag von Eltern und Kind.

Was benötigt man zum Wickeln?

Ein Baby muss etwa fünf- bis sechsmal am Tag gewickelt werden. Wenn Sie Stoffwindeln verwenden, benötigen Sie also etwa 15 bis 20 waschbare Höschenwindeln und zwei bis drei Überhosen in der jeweiligen Größe. Die Verwendung eines Windelvlieses kann die Reinigung der Windel erleichtern. Wenn Sie Wegwerfwindeln verwenden, benötigen Sie einen ausreichenden Vorrat in der altersentsprechenden Größe.

Zuhause sollten Sie einen Platz haben, wo Sie Ihr Baby sicher und bequem wickeln können und wo Sie auch die nötigen Hilfsmittel griffbereit haben. Ein Wickeltisch ist eine sinnvolle Hilfe, man kann Kinder aber auch auf dem

Bett oder dem Esstisch wickeln. Achten Sie auf eine weiche, saugfähige Unterlage und auf Spielzeug (z.B. ein Greifring oder eine Rassel) für Ihr Baby. Die üblichen Schaumstoffmatten sind eher kühl, werden an den Kanten leicht scharfkantig und saugen nichts auf. Wenn man Schaumstoffmatten verwenden möchte, sollte man eine Stoffwindel oder ein Handtuch unterlegen. Als Alternative sind Schaffelle, die aber schwer zu reinigen sind. Der Wickeltisch sollte in der Höhe so gewählt sein, dass man bequem und aufrecht stehen kann. Vorsicht mit Regalen über dem Wickeltisch: herunterfallende Sachen könnten auf das Kind fallen.

Als Wärmequelle reicht üblicherweise ein Heizkörper aus, man kann auch über dem Wickelplatz eine Wärmequelle (z.B. Rotlichtlampe) befestigen. Damit kann man sein Baby beim Wickeln auch einige Zeit nackt bei angenehmer Temperatur liegen lassen (aber immer beaufsichtigt). Die Raumtemperatur

zum Wickeln sollte ca. 21°C betragen. Angenehm ist auch eine gute Lichtquelle, die nicht zu hell oder zu dunkel sein sollte. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht geblendet wird. Am Wickelplatz kann alles bereit liegen, was zum Wickeln benötigt wird (Hautpflegemittel, frische Windeln und Kleidung, Mülleimer, für Stoffwindeln ein eigener Behälter). Die Nähe eines Waschbeckens ist natürlich vorteilhaft.

Unfallort Wickelplatz

Unterschätzen Sie Ihr Baby nicht! Sobald es Babys aus eigener Kraft schaffen, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen, ist die Gefahr gegeben, dass das Baby vom Wickeltisch fällt. Man sollte sich von vornherein angewöhnen, immer eine Hand am Baby zu haben und das Kind nie alleine auf dem Tisch zu lassen.

Wann soll man wickeln?

Anfangs nassen Säuglinge sehr häufig ein, mit zunehmendem Alter werden die Abstände aber länger. Meist ist das Wickeln nach den Mahlzeiten vorteilhafter, da dann die Windeln gefüllt sind. Manche Kinder schlafen jedoch beim Trinken ein, dann empfiehlt sich eher das Wickeln vor den Mahlzeiten. Eltern und Kind werden in aller Regel schnell ihren eigenen Rhythmus finden.

Wie soll man wickeln?

Beim Windelwechsel muss die Haut gesäubert werden. Dabei werden Stuhlreste zunächst abgewischt, anhaftende Stuhlreste werden am einfachsten mit warmem Wasser, mit Babyöl oder entsprechenden Feuchttüchern entfernt. Auch biologische Reinigungsmittel wie zum Beispiel Weizenkleie oder Molke sind geeignet. Feuchttücher können durchaus praktisch sein, vor allem für unterwegs. Mittel, die den natürlichen Säuregehalt der Haut beeinflussen, wie zum Beispiel Seifen, sind nicht zu empfehlen.

Der Windelbereich sollte vor allem bei Mädchen immer von vorne nach hinten gereinigt werden, um ein Verschmieren von Stuhl in den Bereich der Harnröhre und Scheide zu vermeiden.

Puder ist überflüssig, da sich Klumpen bilden und die Teilchen eingeatmet werden können. Nach dem Säubern wird der Windelbereich getrocknet, manche Babys mögen die Methode, dies mit einem Föhn zu tun. Eventuell kann man eine Pflegesalbe verwenden.

Besondere Situationen beim Wickeln

Was tun bei Windelausschlag?

Die meisten Kinder werden in der Zeit, in der sie Windeln tragen, in der einen oder anderen Form einen Windelausschlag bekommen. Die Ursachen für diese Windeldermatitis können vielfältig sein.

Wenn Stuhl und Urin länger mit der Haut Kontakt haben, so reizen diese die Haut. Je länger das Baby eine nasse Windel am Körper trägt, umso größer ist das Risiko, eine Windeldermatitis zu bekommen. Das Problem ist am größten, wenn das Baby an Durchfall leidet, da dieser meist dünnflüssige Stuhl die Haut viel aggressiver angreift als dies bei normalem Stuhl der Fall ist. Auch einige Salben und Puder irritieren die Babyhaut und führen zu Windeldermatitis.

Ein roter Po braucht viel Luft. Daher kann man sein Baby ein paar Mal im Laufe des Tages ohne Windel sein lassen oder den Po föhnen. Darüber hinaus ist häufiges Wechseln der Windel von Vorteil. Natürlich ist es wichtig, den Po bei jedem Windelwechsel gründlich zu reinigen, am besten mit Babyöl oder mit Feuchttüchern.

Gerötete Haut behandeln Sie am besten mit Zinkpaste, die Sie als Wundschutzcreme in

Drogerien kaufen können. Zink legt sich als schützender Film auf die Haut. Wenn die Rötung nicht nach ein paar Tagen verschwindet oder gar schlimmer wird, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Windelsoor

Windelsoor hat sehr ähnliche Symptome wie die Windeldermatitis, also ebenfalls Hautrötungen und Pusteln. Verursacht wird Soor allerdings durch einen Hefepilz (Candida albicans), der meistens aus dem Darm des Kindes auf die Haut wandert. Als Überträger kommen aber auch Erwachsene in Frage, die selbst gar keine Symptome aufweisen.

Helfen die erwähnten Maßnahmen gegen eine Hautrötung im Windelbereich nicht, bringen Sie Ihr Kind zum Arzt, der bei Soor eine antimykotische Salbe verschreiben wird, häufig mit dem Wirkstoff Nyastin.

Breitwickeln

Bei Hüftproblemen wie zum Beispiel unreifen Hüften empfiehlt der Kinderarzt häufig das so genannte Breitwickeln. Die natürliche Bein- stellung des Säuglings im ersten Lebensjahr ist die Beuge-Spreiz-Haltung in den Hüft- gelenken. In dieser Stellung können sich die nur knorpelig angelegten Hüftgelenkkörper am besten entwickeln. Die angebotenen Stoffwindeln fördern die beschriebene Beuge- Spreiz-Haltung der Beine Ihres Kindes, Weg- werfwindeln können mit speziellen Behelfen verwendet werden.

Das Sauberkeitstraining

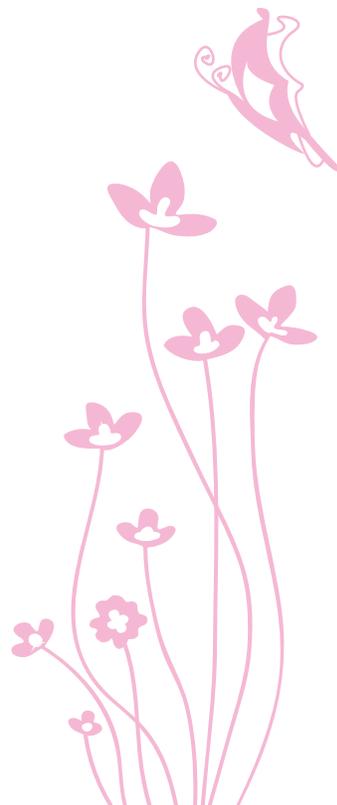
Sauber werden ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung des Kindes. Es ist Zeichen einer besseren Körperkontrolle und einer größeren Selbständigkeit. Sauber werden ist ein Lernprozess, den Sie nur gemeinsam mit Ihrem Kind bewältigen können. Voraussetzung ist, dass Ihr Kind dazu bereit sein muss. Frühestens ab 18 Monaten zeigen manche

Kinder die Bereitschaft, mitzumachen. Bis zu diesem Zeitpunkt erfolgt das Ausscheiden automatisch als unbewusster Reflex. Erst in der Mitte des zweiten Lebensjahres fühlt das Kind, wenn seine Blase und sein Darm voll sind.

Die meisten Kinder werden zwischen zwei und fünf Jahren sauber. Es hat keinen Sinn, diese natürliche Entwicklung zu erzwingen. Untersuchungen zufolge nassen 30% der Kinder im Alter von vier Jahren, 10% mit sechs Jahren und immerhin noch 3% mit 12 Jahren.



Prim. Univ.-Lektor DDr. Peter Voitl, MBA
First Vienna Pediatric Medical Center
Kindergesundheitszentrum
Donaustadt
Donaucitystraße 1, 1220 Wien
www.kinderarzt.at



Empfohlen von **98%**
der Baby Dry Tester*

*2.227 BabyDry Tester in Deutschland, März 20. Mehr Informationen auf campaigns.pampers.de/BabyDryTest

bis zu **12h**
rundum
**Auslauf-
schutz**





@mrshabitat Kidsroom Impressionen

Jules lebt mit ihren beiden Söhnen und niederländischem Mann in Amsterdam. Auf ihrem Instagram Account @mrshabitat nimmt sie uns mit in ihren Lebensraum, ihren Habitat, und zeigt uns Einblicke in ihr Haus und Leben. Im normal Leben ist sie PR und Kommunikationsberaterin.

Das Zimmer von Freddie besticht durch seine Naturtöne und -materialien gemischt mit Farbklecksen, die auch Jules' Markenzeichen sind und sich durch das ganze Haus ziehen.



Shopping Time



NACHWUCHS KOMMT

DIE ERSTEN SIEBEN SACHEN

Die folgende Liste soll dir dabei helfen, einen Überblick zu verschaffen was gut wäre als Grundausrüstung bereit zu haben, bevor dein Nachwuchs auf die Welt kommt.

Für die Klinik:

- * Wickelbody Gr.56
- * Jäckchen Gr.56
- * Strampelhöschen Gr.56
- * Baumwollmützchen
- * Babydecke 75×100 cm
- * Tragetuch oder Autositz
- * Im Winter wichtig: ein Overall zum nach Hause fahren!

Für den Nachwuchs am Anfang:

- * Windeln für Neugeborene
- * Stoffwindeln 80×80 cm (ca. 10 Stück)
- * Stillkissen
- * Bodys Gr.56 (3 Stück)
- * Bodys Gr.62 (4 Stück)
- * Jäckchen Gr.56 (2 Stück)
- * Jäckchen Gr.62 (4 Stück)
- * Strampelhöschen Gr.56 (3 Stück)
- * Höschen Gr.62 (3 Stück)
- * Baumwollmützchen (2 Stück)
- * Schlafanzüge Gr.56 (3 Stück)
- * Schlafanzüge Gr.62 (3 Stück)
- * Söckchen, Strümpfe je nach Jahreszeit
- * Ab Oktober/November einen Winteroverall, 1-2 warme Mützen und 2 Paar Handschuhe

Für Babys Zimmer:

- * Kinderbett
- * Babynestchen
- * Atmungsaktive Matratze
- * Matratzenschoner
- * Spannleintücher (4 Stück)

- * Schlafsäcke (2 Stück) Wärme je nach Jahreszeit

Kinderärzte betonen, dass man in den ersten Monaten auf keinen Fall eine Decke ins Kinderbett geben soll. Die Gefahr, dass das Baby unter der Decke erstickt, ist zu groß. Anfangs soll man einen Schlafsack verwenden oder das Baby einfach warm genug anziehen. Decke erst ab 1 Jahr!

Für unterwegs:

- * Tragetuch oder Babytrage
- * Wickeltasche und Wickelunterlage
- * Kinderwagen
- * Spezial-Sicherheitssitz fürs Auto
- * Autosonnenrollo
- * Sonnenhut und/oder Baumwollmütze mit Nackenschutz
- * Sonnenschutzcreme

Für Babys Pflege:

- * Wickelkommode
- * Wickelaufgabe
- * Badewanne mit Wannenständer oder Wannenaufsatz bzw. Bade-Wickel-Kombination
- * Badethermometer
- * Waschhandschuhe (2 Stück)
- * Badetücher oder -capes (2 Stück)
- * Babyfieberthermometer
- * Windeleimer mit Deckel
- * Babyhaarbürste
- * Babynagelschere
- * Creme für wunden Babypo
- * Feuchtpflegetücher für Po
- * Bade- und Massageöl

Für Babys Mahlzeit:

- * Milchpumpe (für stillende Mütter)
- * Milchflaschen mit Schraubverschluss (3 Stück) – wer stillt, braucht das zu Beginn nicht
- * Flaschenbürste
- * Flaschenwärmer (stillende Mütter können das auch später kaufen)
- * Thermosflasche
- * Sterilisiergerät
- * Beruhigungssauger (2 Stück)

So, das war die Liste für dein Baby ... du darfst aber natürlich auch an dich selbst denken! Wenn du vor hast, ein paar Tage im Krankenhaus zu bleiben, nimm dir einige Dinge mit, die dir dabei helfen, dich wohl

zu fühlen: Eigene Nachthemden oder einen Jogginganzug, Haarshampoo, Kosmetikartikel, ein Buch, was auch immer dir einfällt. Stillende Mütter sollten an Stilleinlagen und eine pflegende Creme für die Brustwarzen denken.

Das Wichtigste aber ist nach der Geburt: Ruhe und Erholung und viel Zeit, dass du und dein Baby sich aneinander gewöhnen können, auch wenn das bedeutet, den einen oder anderen Besuch von Freunden und Verwandten vorerst abzulehnen. In diesem Sinne wünschen wir euch eine wunderbare Nestbauzeit und alles Gute für die Zeit nach der Geburt!

ASPEN





Für Kinder von 76 - 150 cm
(ab 15 Monate - 12 Jahre)



SICHER IN DIE ZUKUNFT.

www.abc-design.de

Fair Fashion

ES IST NICHT SCHWER FAIR ZU SEIN!

Für Mode konnte ich mich schon immer begeistern! Seit dem meine Tochter ein Jahr alt ist beschäftige ich mich nun schon mit dem Thema rund um nachhaltige und schadstofffrei produzierte Kindermode. Produkte die nach dem GOTS Standard produziert werden sind für mich immer wichtiger geworden. Denn nur diese Produkte werden unter höchsten ökologischen und sozialen Standards hergestellt. Vom Anbau der Baumwolle bis zum fertigen Produkt. Mittlerweile besteht 95% der Garderobe meiner Kinder aus Mode, die „fair“ produziert wurde.

Auch meine eigene Garderobe habe ich im Laufe der Jahre ordentlich umstrukturiert. *Weniger ist mehr* – mittlerweile MEIN Motto. Ein Großteil der globalen Modeindustrie ist undurchsichtig, ausbeuterisch und umweltschädlich und es bedarf dringend eine grundlegende Veränderung. Dass meine Kleidung auf Kosten der Menschen oder unseres Planeten hergestellt wird, möchte ich definitiv nicht mehr. Wusstet ihr, dass die Mode, neben der Lebensmittelindustrie, einer der größten Umweltverschmutzer ist?

Hier findet ihr einen Lesenswerten Beitrag dazu: <https://www.trigema.de/magazin/fast-fashion/>

Es geht also nicht alleine nur darum wie, wo, von wem und aus was Mode produziert wird, sondern auch wie das Unternehmen damit wirtschaftet und ob es evtl. sogar etwas tut um dieser Überproduktion entgegen zuwirken. Ich möchte keinesfalls die Fast Fashion Industrie bzw. deren Konsumenten total



schlecht machen, sondern an bewussteres Konsumverhalten appellieren.

Ganz klar, wirklich Nachhaltig wären wir nur, wenn wir gar nichts kaufen aber auch ich liebe es zu shoppen und möchte mich mit schönen Dingen umgeben. Meiner Meinung nach schließt sich Nachhaltigkeit und Konsum nicht komplett aus. Denn es macht schon einen großen Unterschied wo wir unsere Mode, Lebensmittel, Spielzeuge usw. kaufen.



Fair Fashion – ein teurer Spass?

Was viele im ersten Moment abschreckt, sobald sie sich mit dem Thema Fair Fashion auseinandersetzen, ist der Preis. Ich weiß, fair produzierte Mode aus Bio Qualität, ist definitiv teurer in der Anschaffung, als die schnelllebigen Fashion-Teile der großen Ketten. Sicher werden sich einige von euch fragen, warum sie so viel Geld für Kindermode ausgeben sollen, wenn die Mäuse doch innerhalb von wenigen Monaten wieder aus den Sachen rausgewachsen sind? Auch ich habe mir anfänglich schwer getan, meinem Kind einen 60€ Pullover zu kaufen.

Eine super Alternative: Second Hand! Auf Mamikreisel und Ebay Kleinanzeigen & Co. findet man auch wirklich tolle gebrauchte Teile der besagten Labels, im sehr guten Zustand. Das einzige, was man dafür investieren muss, ist ein klein wenig mehr Zeit um die richtigen Angebote zu finden.

Mittlerweile kenne ich aber auch so viele Shops und bestelle oft Antizyklisch im Sale. Trotzdem versuche ich immer einige Teile aus den neuen Kollektionen zu bestellen, denn wenn wir alle nur im reduziert kaufen, kann kein Shop auf Dauer überleben.

Jeder kann von uns dazu beitragen, dass es unserer Umwelt besser geht und wir die Natur mehr unterstützen und nicht nur ausbeuten.

Was ist eigentlich GOTS?

Textilien, die aus mindestens 70% bis 100% biologisch erzeugten Naturfasern hergestellt werden, dürfen mit dem Global Organic Textile Standard – GOTS – ausgelobt werden. Umwelttechnische Anforderungen entlang der gesamten textilen Produktionskette sind ebenso Bedingung für die Auszeichnung der Produkte, wie die Einhaltung von Sozialkriterien. Die Ansprüche des GOTS liegen etwas unter denen des IVN BEST.

Mehr über Eva und ihren Blog findest du auf whatevaloves.de



@misstiptop Kidsroom Impressionen



Tipps & Infos





Zuhören und Beobachten

WAS MEIN BABY MIR SAGT

Da liegt ein kleines Menschlein in deinem Arm, vielleicht ein paar Stunden oder Tage alt, und es braucht ständig irgendetwas, aber du weißt meistens nicht was? Ein ewiges Ratespiel von einem Weinen zum nächsten. Na klar, es kann dir ja noch nicht sagen, was es will. Oder doch?

Bis ihr beiden ein richtiges Gespräch führen werdet, wird noch einige Zeit vergehen, denn schließlich muss sich in des Babys Körper dafür noch allerhand entwickeln. Jene Bereiche im Gehirn, die für das Verstehen und Sprechen zuständig sind, wollen mit vielen Reizen gefüttert werden. Außerdem hat dein Kleines über hundert Muskeln im Mund- und Halsbereich, die trainiert werden müssen, damit es zielgerichtete Worte aussprechen kann. Bis es einigermaßen sagen kann, was es möchte, vergehen mindestens 1 ½ bis 2 Jahre. Aber es gibt eine „Gebrauchsanweisung“! Dein Baby benutzt verschiedene Techniken, um sich auszudrücken. Einiges kannst du schon an seiner Körpersprache erkennen. Beobachte mal die kleinen Fäustchen: Sind sie leicht geöffnet oder fest zusammengedrückt? Geballte Fäuste heißen „Stress“, hingegen sind die Handflächen sichtbar, wenn das Kind entspannt ist. Auch die Haltung der Beine, die

Mundbewegungen, Saugen oder nicht Saugen – all das kann dir viel über sein Befinden verraten.

Noch viel verlässlicher als die Körpersprache empfinden Eltern die Dunstan Babysprache, weil sie einfach zu erlernen ist und mit ein bisschen Übung der akustische Laut richtig zugeordnet werden kann. Auf diese Weise „sagt“ dein Baby dir zuverlässig, ob es Hunger hat, müde ist, aufstoßen muss, ob Bauchweh im Anmarsch ist oder ob es sich generell unwohl fühlt, wenn z.B. eine unangenehm feuchte Windel am Popo anliegt oder ihm zu warm bzw. zu kalt ist.

Wie das geht? Nun, es könnte sich dabei um Wissen handeln, das vor langer Zeit bekannt war, aber verloren gegangen ist, bis es von Priscilla Dunstan (wieder)entdeckt wurde. Priscilla hat eine ganz besondere Gabe: Sie hat ein fotografisches Gedächtnis für Laute. Als ihr Sohn Thomas noch klein war, war er anfangs ein sehr unzufriedener, junger Mann. Ständig nörgelte und weinte er. Durch ihre Gabe fiel Priscilla auf, dass sich die Laute, die er ausstieß, abwechselten. Manche Laute kamen häufiger und regelmäßiger, andere seltener oder eher zu bestimmten Uhrzeiten



wie beispielsweise dem Gähnen. Vergisst man dabei seine gute Kinderstube, so macht auch Gähnen ein Geräusch. Die Dunstan Babysprache erklärt körperliche Lautreflexe, die bei genauem Hinhören leicht voneinander zu unterscheiden sind.

Eltern können seit 2017 in fast ganz Österreich in Form von Workshops lernen, das Charakteristische der wichtigsten fünf Geräusche herauszuhören und wie sie optimal darauf reagieren. Die schnelle und richtige Reaktion verringert nicht nur Weinen und Schreien in deutlichem Maße, sondern gibt Eltern viel Sicherheit und Vertrauen in sich selbst. Väter können das genauso gut und schnell wie Mütter erlernen und sind somit im Babyalltag genauso kompetent wie Mamas, anstatt unschlüssig außen vor zu bleiben.

So hilfreich die Laute auch sind, leider begleiten sie die frisch gebackene Familie nur etwa vier Monate. Und wie geht es dann weiter? In vielen Familien hat sich gezeigt, dass Babys durchaus lernen können, die Reflexlaute weiterhin als „bewusst gesprochene Worte“ als Übergang anzuwenden, bis das Kind später einmal das Wort richtig aussprechen kann.

Parallel zu den Reflexlauten empfehlen wir für die wichtigsten Begriffe im Babyalltag einfache Handzeichen zu verwenden und diese beim Sprechen einzubauen. Wie man sie in Alltagssituationen anwendet, kann man spielerisch gemeinsam mit dem Baby in Kursen lernen. Seit Generationen bringen Eltern ihren Babys Handbewegungen bei, durch die sie bestimmte Inhalte ausdrücken können. Gängige Gebärden sind winken, Bussi schicken, „schmeckt gut“, „bitte“, „leise“ etc. – warum nicht darüber hinaus noch viele mehr?

Aus dem Repertoire der Gehörlosen, die bekanntlich Gebärden anstatt Sprache verwenden, haben wir eine Menge an Handzeichen

adaptiert, die Babys benutzen können, um sich besser verständlich zu machen. Warum wollen wir das? Oft meinen Eltern, dass ihnen ihre Kinder auf diese Weise zeigen können, wenn sie eine frische Windel benötigen oder wenn sie lieber eine Banane statt einer Reiswaffel essen möchten. Ja, das ist durchaus möglich.

Aber mit Babyzeichensprache bedeutet Kommunikation mit Kleinkindern so viel mehr als das: Babys, die sich ausdrücken können, sind zufriedener und der Familienalltag läuft harmonischer ab. Mit Handbewegungen unterstützte Ankündigungen helfen dem Baby besser zu verstehen und sich darauf einzustellen, was gleich passieren wird, wie etwa anziehen oder wickeln. Raunzen ist dadurch kaum mehr nötig. Der Einsatz seiner Hände ermöglicht deinem Baby von etwas zu erzählen, an das es gerade denkt oder was es gerade hört. Oft sind das Reize, für die Erwachsene zu abgestumpft sind, um sie zu hören oder zu sehen, wie das Bellen eines Hundes oder das Surren eines Hubschraubers am Himmel. Mit Hilfe seiner Hände kann dein Baby außerdem beim Schlafengehen noch einmal den Tag „besprechen“ oder einen Ausblick auf morgen geben. Außerdem können Kinder so noch vor Spracheintritt ausdrücken, wenn sie etwas missverstehen und durch weitere Erklärungen besser Zusammenhänge herstellen. Dass Gebärden den Horizont deines Babys erweitern und das Familienleben bereichern, bestätigen viele Eltern, die erst beim zweiten Kind die Babyzeichen entdeckt und dadurch den direkten Vergleich mit den Kommunikationsversuchen ihres ersten Kindes haben.

Gebärdengestütztes Sprechen macht ein Kind schon sehr früh zu einem kleinen Gesprächspartner, der jeden Tag für neue Überraschungen gut ist. Während in der Bevölkerung die Meinung kursiert, dass Babys ohnehin vor dem 1. Geburtstag kaum etwas verstehen,

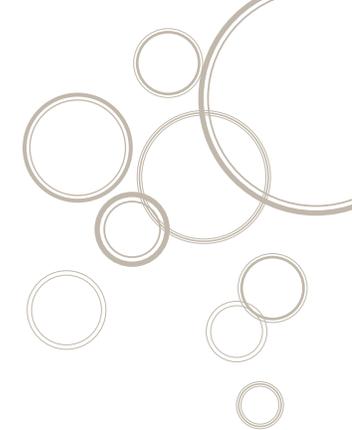
zeigen Babyzeichensprache-Kinder in den unterschiedlichsten Situationen, welche unerwarteten Gedankengänge schon in ihrem kleinen Köpfchen viele Monate vor Spracheintritt vor sich gehen und: Sie können diese kundtun!

Babyzeichensprache bildet somit so lange eine Kommunikationsbrücke zur Sprache, bis mehr und mehr Worte einsetzen. Wann genau das der Fall ist, ist von Kind zu Kind verschieden und hängt von verschiedenen Umständen ab. Babygebärden unterstützen Eltern dabei, den Wortschatz von Anfang an besser zu verstehen sowie ähnlich klingende Silben und Wörter leichter zu unterscheiden. Während man bei einem nur gesprochenen „Ba“ die Wahl zwischen den Bedeutungen „Papa“, „Banane“, „baden“, „Ball“ und eventuell noch ein paar Wörtern mehr hat, macht die parallel dazu gezeigte Handbewegung es klar und deutlich, was gemeint ist. Je mehr die Sprachentwicklung voranschreitet, desto mehr geraten die Gebärden in den Hintergrund, bis sie irgendwann wie von selbst aufhören.

Das ist eigentlich sehr schade, denn einmal erlernt, könnte man sie gut im Alltag einsetzen: für gewaltfreie Kommunikation, für Kinder mit Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache in Kindergärten und Schulen, für Volksschulkinder beim Schreiben- und Lesen-Lernen, für Kranke und Alte, die aus gesundheitlichen Gründen ihre Stimme (vorübergehend) nicht einsetzen können und für vieles mehr. Die Einsatzgebiete sind groß, der Nutzen daraus und der Spaß dabei noch größer!



Simone Kostka, BA
2fache Mutter
Pädagogin
www.versteh-dein-baby.com



Sehen und gesehen werden

WAS MEIN BABY WIRKLICH SIEHT

Die visuellen Reize sind für unser Gehirn die wichtigste Informationsquelle über die außenstehende Welt und stimulieren darüber hinaus die Entstehung grundlegender Verbindungen zwischen den Gehirnzellen – den sogenannten Synapsen. Deswegen spielt das Sehvermögen auch eine besondere Rolle in der neurobiologischen Entwicklung deines Babys.

Der Sehsinn, der im Mamabauch am wenigsten gefördert wurde, braucht Monate, um sich zu entwickeln. Die Welt deines Babys ist daher nach der Geburt sehr verschwommen und die Umgebung erscheint in schwarz-weiß Tönen. Die Farben kommen schrittweise in den ersten Lebensmonaten hinzu – angefangen mit rot,

dann grün, gelb und blau. Würde ein Erwachsener das gleiche Sehvermögen haben wie ein einmonatiges Baby, würden wir ihn als blind bezeichnen.

Welt des Babys 1 Monat nach der Geburt

Die Sichtbreite und -weite deines Babys sind ebenfalls eingeschränkt, was als natürlicher Schutz vor überflüssigen Reizen dient. Am Anfang sieht dein Baby am besten aus einer Entfernung von zirka 20-30cm, was in etwa der Entfernung zwischen der Brust und dem Gesicht der Mutter entspricht. Erst mit sechs Monaten sind Kontrastempfindlichkeit und Sehschärfe in der nahen Umgebung ähnlich denen eines Erwachsenen. Bis Kinder so scharf sehen können wie Erwachsene, dauert es laut einigen Studien sogar bis zu sieben Jahren.



Wie kannst du dein Baby am besten in dieser Zeit begleiten? Manchmal geht es mit einfachen Tricks, so ist z.B. der rote Lippenstift von Mama ein Hingucker für jedes Baby. Du kannst aber auch auf die auf dem Markt erhältlichen

Kontrastkarten bzw. -bücher zugreifen oder einfach große Muster, wie z.B. ein schwarz-weißes Schachbrett, für dein Neugeborenes zuhause ausdrucken. Ältere Babys, die Farben bereits erkennen können, finden großen Gefallen an bunten, kontrastreichen Motiven aus ihrem direkten Umfeld. Es ist wichtig, dabei darauf zu achten, dass die Abbildungen nicht mit unnötigen Details oder Elementen überladen sind, um eine Reizüberflutung zu vermeiden.

Zeige deinem Kind die Abbildungen aus einer Entfernung von zirka 20-30cm. Lasse dich nicht verunsichern, wenn dein Baby in den ersten Wochen nach der Geburt nur ein bis zwei Sekunden lang aufmerksam auf das Bild schaut. Je älter es wird, desto länger wird diese Zeitspanne. Bewege die Motive anfangs langsam von links nach rechts, von oben nach unten und variiere sanft die Entfernung.

Die schwarz-weißen Motive eignen sich auch perfekt für ein Mobile nach Montessori. Kontrastreiche Mobile sind von Geburt an eine wunderbare Beschäftigungsmöglichkeit für Babys – sie helfen dem Baby dabei, das Fokussieren der Augen zu üben und ermöglichen es anschließend, Gegenständen mit dem Blick zu folgen. Die Motive sollen dabei in regelmäßigen Abständen ausgetauscht werden, um neue visuelle Reize zu bieten.

So lernen Babys sprechen

Zusätzlich zu den visuellen Reizen sind verbale Reize für eine gesunde Gehirnentwicklung in den ersten Lebensjahren ausschlaggebend. „Ein Mangel an gesprochenen Worten kann das Gehirn geradezu lahmlegen.“ (C. Meves) Studien belegen, dass auch sprachliche Entwicklung bereits ab dem ersten Tag unterstützt werden kann und eine wichtige Investition in die Zukunft ist. In der Praxis fällt es den Erwachsenen öfters schwer, mit den Neugeborenen zu plaudern. Es ist aber eine reine Übungssache! Erzähle deinem Baby was du siehst, was du machst, was du fühlst. Je mehr du mit ihm

sprichst, desto leichter wird es ihm fallen, die jeweilige Sprache zu erlernen und Sprachmuster zu erkennen.

Falls du dich gerne inspirieren lassen möchtest, greife zu den kontrastreichen Motiven. Sie wecken schnell Interesse deines Babys und sind damit der perfekte Anhaltspunkt für die ersten Erzählungen und Geschichten. Zeige deinem Baby die Motive, beschreibe sie mehrmals langsam. Was genau siehst du? Welche Geräusche machen die kontrastreichen Gegenstände oder Tiere? Babys und Kleinkinder profitieren von sich wiederholenden Situationen und einfachen Dialogen. Damit wird Sprache in eine gemeinsame und liebevolle Situation eingebettet und das Baby kann leichter Gehörtes und Gesehenes miteinander verknüpfen. Zudem kann dein Baby dabei beobachten, wie sich dein Mund beim Sprechen bewegt und wie einzelne Laute geformt werden. Das regt zum Nachahmen an und so können erste Laute und Silben spielerisch „geübt“ werden (z.B. durch Lautmalereien wie die Geräusche von Tieren oder Fahrzeugen).

Das Gehirn deines Babys ist darauf programmiert, aus seinen Interaktionen mit der Umwelt und den Bezugspersonen zu lernen. Die Außenwelt ist somit die Nahrung des Gehirns und es liegt in unseren Händen, wie wir diese Außenwelt für unser Baby gestalten. Biete deinem Kind die Möglichkeit, die Freude an sprachlicher Kommunikation von Anfang an und tagtäglich zu erleben. Verlangsamte Sprechgeschwindigkeit, leicht erhöhte Sprechstimmlage, eindeutige Mimik und der Einsatz von Gestik unterstützen die Sprachentwicklung deines Kindes. Jedes Gespräch ist ein Geschenk für's Leben.



Mag. Dagmara Wnuk (MIM)
Mama von Hanna
Gründerin von HANNILINE fasziniert
von Babyentwicklung
office@hanniline.at
www.hanniline.at



WAS GIBT ES SCHÖNERES...!

Thermenurlaub mit der Familie ist etwas Besonderes und Thermen gibt es viele. Aber die **längste Indoor-Wasserrutsche Österreichs** - die hat nicht jede Therme!

Und den **1.200 m² großen Indoor-Funpark** - den hat auch nicht jeder in Lutzmannsburg. Direkt an der Sonnentherme Lutzmannsburg, Österreichs größter Familientherme, bieten die **familiengeführten 4 Sterne ALL IN Hotels Thermenhotel KURZ und ALL IN RED** alles, was das Kinderherz begehrt. Das Herzstück unserer Hotels ist die professionelle und herzliche Gästebetreuung.

Babyausstattung im Zimmer, **Kinderbetreuung** mit tollem Programm für Kids ab 3 Jahren, **Eltern-Wellness-Bereich** mit verschiedenen Saunen, während Ihr Kleines schläft uvm.

ALL INCLUSIVE

Thermeneintritt samt Saunaworld
Verwöhn-Vollpension
Getränke und das
kompletteste Freizeitprogramm
in Lutzmannsburg

ab € 99,-
pro Person und Nacht

Die **ALL IN Freizeitkarte** ist der Schlüssel zu deinem Urlaubsprogramm. Zum Thermeneintritt samt Saunaworld gibt es das volle Programm oben drauf. Von der Rad- oder E-Bike Tour über Indoor-Funpark, Inline-Skating, Wandern, Rikscha fahren, Tennis, Minigolf, Streichelzoo, Bowling bis zum Fitnessparcours uvm. Und das alles inklusive – versteht sich!

Energie tanken, Stress abbauen, Kraft sammeln, Spass haben und sich rundherum wohlfühlen. Und das für die ganze Familie! Familienurlaub mit dem gewissen Spassfaktor und in behaglicher Atmosphäre.



Tel. +43 2615 202 03
reservierung@allinhotels.at, 24h online buchbar

WWW.ALLINHOTELS.AT

Bei der ersten Milch, die nicht
von **Mama** ist, möchte
ich alles **richtig** machen.



**HiPP BIO COMBIOTIK® Folgemilch.
Nach dem Vorbild der Natur.**

- ✓ Vitamine A, C, und D für das Immunsystem
- ✓ Mit natürlichen Milchsäurekulturen
- ✓ In bester Bio-Qualität

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

Stefan Hipp

