

Present-Service



**Lets
Family.ch**

Mediadaten 2021

Gültig ab 1. Januar 2021

LetsFamily.ch

**Der Schweizer Online-Ratgeber
für Schwangere und junge Eltern**

LetsFamily.ch

LetsFamily.ch ist der beliebte Schweizer Online-Ratgeber für Paare mit Kinderwunsch, Schwangere, junge Eltern und Familien in der Deutschschweiz und in der Romandie.

Die Website und die Newsletter umfassen relevante und aktuelle Themen in den Rubriken Kinderwunsch, Schwangerschaft, Baby, Kind und Familie. Das Portal wird laufend mit Content erweitert und mit aktuellen Themen ergänzt. Es ist vollumfänglich auf Schweizer Bedürfnisse ausgerichtet.

Zielgruppe

- Schwangere und Frauen (ca. 20 bis 45 Jahre alt) mit Baby/Kleinkind
- Werdende und junge Väter und Männer (ca. 20 bis 45 Jahre alt) mit Baby/Kleinkind
- Werdende und junge Eltern

Charakteristik dieser Zielgruppe

- Die Zielgruppe werdende/junge Eltern erneuert sich stetig, resp. es gibt fortlaufend neue Schwangere und neue Geburten
- Infolge Schwangerschaft und Geburt entsteht ein neues und grosses Informationsbedürfnis
- Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, Verhalten und Einstellungen ändern sehr stark
- Sehr hoher Anschaffungsbedarf und überdurchschnittlich grosse Kaufbereitschaft
- Rund ein Viertel der Eltern kaufen auch für den täglichen Bedarf und für sich selber andere und neue Produkte und Marken als vor der Geburt

Sprachregionen

- Deutschsprachige Schweiz und Französischsprachige Schweiz

Statistische Angaben zur Zielgruppe

- 86'000 Geburten pro Jahr in der ganzen Schweiz
- 75% der Geburten deutschsprachige Schweiz, 20% französischsprachige Schweiz
5% italienischsprachige Schweiz
- 1,54 Kinder pro Frau im Durchschnitt
- 92% der Bevölkerung im Alter zwischen 20 - 49 Jahren nutzen das Internet mehrmals pro Woche
- 80% der Bevölkerung nutzen das Internet für Online-Shopping

Quelle: BFS Bundesamt für Statistik

Marktforschung

Wir führen regelmässige Befragungen bei der Zielgruppe werdende/junge Eltern durch. Gerne stellen wir Ihnen diese auf Anfrage zur Verfügung.

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine Offerte? Kontaktieren Sie uns unverbindlich.

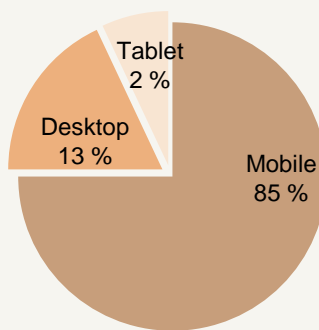
Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co.
Chollerstrasse 3
6300 Zug/Schweiz

Telefon +41 (0)41 740 01 40 info@present-service.ch
www.letsfamily.ch
www.present-service.ch

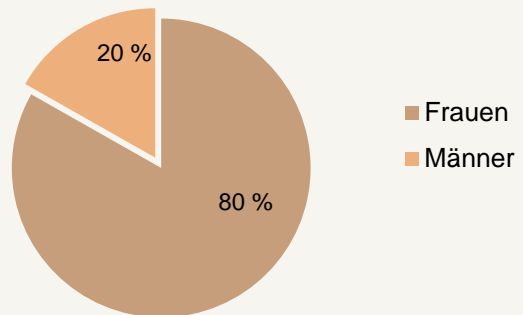
Kennzahlen

ca. 270'000 Visits pro Monat
 ca. 180'000 Unique Clients pro Monat
 ca. 450'000 Page Impression pro Monat
 ca. 35% Reichweite mit den Newslettern

Geräte-Nutzung



Geschlecht der User



Wochen-Newsletter Abonnenten

(einzeln buchbar)

Total Abonnenten	160'000 User
NL Schwangerschaft	6'500 User
NL Baby 1. Lebensjahr	25'000 User
NL Kind 2. Lebensjahr	25'000 User
NL Kind 3. Lebensjahr	25'000 User
NL Kind 4. Lebensjahr	25'000 User
NL Kind 5. Lebensjahr	25'000 User
NL Kind 6. Lebensjahr	20'000 User
NL Kind 7. Lebensjahr	20'000 User

➤ **Reichweite ca. 35% (Vergleich Anzahl Geburten/Kinder zu NL-Abonnenten)**

Newsletter Öffnungsraten Ø

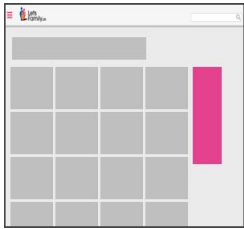
LetsFamily Schwangerschafts-NL Ø	66.0%
LetsFamily Baby-NL (1. Lebensjahr) Ø	57.0%
LetsFamily Kinder-NL (2. Lebensjahr) Ø	42.9%
LetsFamily Kinder-NL (3. - 7. Lebensjahr) Ø	35.0%
* Branche «Baby & Kind» Ø	18.2%

* Quelle: inxmail E-Mail-Marketing-Benchmark 2020

➤ Die verschiedenen Newsletter von LetsFamily.ch verzeichnen massiv höhere Öffnungsraten als der Branchen-Durchschnitt.

Quelle: google analytics (11.2020)

Skyscraper / Halfpage



Desktop

Grösse 160x600 px Skyscraper
300x600 px Halfpage
Format gif, html, jpeg, swf
Gewicht max. 100 KB
Position Vertikal (rechts)
Preis* **CHF 60.00**

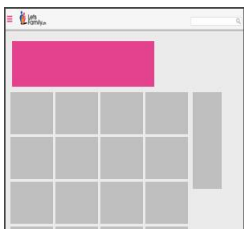
Rectangle



Desktop | Mobile | Tablet

Grösse 300x250 px
Format gif, html, jpeg, swf
Gewicht max. 100 KB
Position Content
Preis* **CHF 60.00**

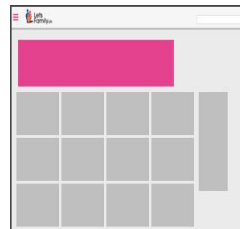
Leaderboard / Billboard



Desktop | Tablet

Grösse 728x 90 px Leaderboard
970x250 px Billboard
Format gif, html, jpeg, swf
Gewicht max. 100 KB
Position Horizontal (oben)
Preis* **CHF 60.00**

Maxiboard / Wideboard



Desktop | Tablet

Grösse 994x118 px Maxiboard
994x250 px Wideboard
Format gif, html, jpeg, swf
Gewicht max. 100 KB
Position Horizontal (oben)
Preis* **CHF 60.00**

Rectangle Mobile



Mobile | Tablet

Grösse 300x250 px
Format gif, html, jpeg, swf
Gewicht max. 100 KB
Position Content
Preis* **CHF 60.00**

Ricchie Ad Mobile



Mobile

Grösse 320x416 px
Format gif, html, jpeg, swf
Gewicht max. 100 KB
Position Content
Preis* **CHF 60.00**

- * Preise für Tausend AdImpressions (TKP/CPM) zzgl. Mehrwertsteuer
- Channel: Run of Site
- Mindestbestellung: 10'000 AdImpressions

Haben Sie ein Werbeformat ausserhalb unserer Norm? Zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.
Wir prüfen gerne weitere Möglichkeiten verschiedenster Formate.

Die Abonnenten erhalten den Newsletter mit individuellem Inhalt und Versand-Zeitpunkt, passend zum Thema Kinderwunsch, zur Schwangerschaft-Woche oder zum Alter des Kindes (ab Geburt bis zum 7. Lebensjahr). Mit Ihrer dazu passenden Anzeige (**grüne Hervorhebung**) erreichen Sie genau Ihre Zielgruppe.

Wählen Sie den Zeitpunkt, der für Ihr Produkt oder Ihre Dienstleistung am besten passt.

Desktop | Tablet | Mobile

Wir benötigen von Ihnen:



Lets Family.ch

Liebe Carmen
Weil das Baby nun gegen dein Zwerchfell drückt, hast du das Gefühl, dein Magen sei kleiner geworden und arbeite langsamer. Die fortschreitende Dehnung deines Beckens kann zu Beschwerden im Schambein oder den hinteren Beckengelenken führen. Vielleicht nimmst du verstärkt Vöveln, das Zusammenziehen und die darauf folgende Entspannung der Gebärmutter wahr.
Auch wenn sich dein Kind bislang noch nicht mit dem Kopf nach unten gedreht hat, solltest du dir keine Sorgen machen. Einige sind da schneller, andere lassen sich noch etwas Zeit und drehen sich erst später.
Deine Gedanken kreisen immer öfter um die Geburt. Und nicht nur deine, sondern auch die deines Partners, falls er vor hat, dabei zu sein. Befasse dich ruhig noch einmal intensiv mit dem Thema, gönne dir aber auch gelegentlich Ablenkung, um dich nicht verrückt zu machen.
Alles Gute!
Dein LetsFamily-Team

Titel	Max. 40 Zeichen
Text	Max. 150 Zeichen mit Leerzeichen
Bild	Bild: 582x387 px (3:2)
Link	URL zur gewünschten Zielseite



ANTRIF
Tolles Geburtspaket vom Coop Hello Family Club

Der Hello Family Club freut sich mit allen frischgebackenen Eltern und verschenkt tolle Geburtspakete. Melden Sie sich einfach beim Hello Family Club an und tragen Sie den Geburtsnamen Ihres Babys ein. Mit dem Hello Family Club profitieren Familien von ganzem vielen Vorteilen.
[Jetzt anmelden](#)

36. Schwangerschaftswoche - dein Baby, dein Bauch

Entdecke hier Spannendes zu deiner aktuellen Schwangerschaftswoche - Tipps gegen Beschwerden, Interessantes über die wunderbare Entwicklung deines Babys und was in deinem Körper gerade passiert.
[Jetzt eintauchen](#)

Einkaufsliste fürs Wochenbett

Was braucht ihr in der ersten Zeit nach der Geburt zuhause für euch und das Baby? Unsere Checkliste fürs Wochenbett hilft
[zur Checkliste](#)

Kosten für Gestaltung

Für die Gestaltung der Anzeigen in Deutsch und Französisch verrechnen wir pauschal CHF 250.00 resp. CHF 200.00 (nur Deutsch oder nur Französisch). Allfällige Änderungen der Anzeigen während der Teilnahmedauer sind jederzeit möglich. Die daraus entstehenden Aufwendungen werden gem. Aufwand verrechnet (Ansatz pro Stunde CHF 150.00).

Preistabelle siehe folgende Seite

Newsletter (Versand)	Anzahl AbonentInnen	Laufzeit 12 Monate Preis (zzgl. MwSt.)	Laufzeit 6 Monate Preis (zzgl. MwSt.)
Kinderwunsch (Versand 1x im Monat) Insgesamt 12 Newsletter	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Auf Anfrage
Schwangerschaft (Versand wöchentlich) Insgesamt 40 Newsletter	CH: 6'500 DE: 5'200 FR: 1'300	CH: CHF 3'200.00 DE: CHF 2'700.00 FR: CHF 1'100.00	CH: CHF 2'000.00 DE: CHF 1'700.00 FR: CHF 700.00
Baby 0 - 12 Monate 1. Lebensjahr (Versand wöchentlich)	CH: 25'000 DE: 20'000 FR: 5'000	CH: CHF 5'900.00 DE: CHF 5'000.00 FR: CHF 2'000.00	CH: CHF 3'600.00 DE: CHF 3'100.00 FR: CHF 1'300.00
2. Lebensjahr (Versand 2x im Monat)	CH: 25'000 DE: 20'000 FR: 5'000	CH: CHF 5'300.00 DE: CHF 4'500.00 FR: CHF 1'900.00	CH: CHF 3'200.00 DE: CHF 2'700.00 FR: CHF 1'100.00
3. Lebensjahr (Versand 1x im Monat)	CH: 25'000 DE: 20'000 FR: 5'000	CH: CHF 4'700.00 DE: CHF 4'000.00 FR: CHF 1'600.00	CH: CHF 2'800.00 DE: CHF 2'400.00 FR: CHF 1'000.00
4. Lebensjahr (Versand 1x im Monat)	CH: 25'000 DE: 20'000 FR: 5'000	CH: CHF 4'100.00 DE: CHF 3'500.00 FR: CHF 1'400.00	CH: CHF 2'500.00 DE: CHF 2'100.00 FR: CHF 900.00
5. Lebensjahr (Versand jeden 2. Monat)	CH: 25'000 DE: 20'000 FR: 5'000	CH: CHF 4'100.00 DE: CHF 3'500.00 FR: CHF 1'400.00	CH: CHF 2'500.00 DE: CHF 2'100.00 FR: CHF 900.00
6. Lebensjahr (Versand jeden 2. Monat)	CH: 20'000 DE: 16'000 FR: 4'000	CH: CHF 3'500.00 DE: CHF 3'000.00 FR: CHF 1'200.00	CH: CHF 2'100.00 DE: CHF 1'800.00 FR: CHF 800.00
7. Lebensjahr (Versand jeden 2. Monat)	CH: 20'000 DE: 16'000 FR: 4'000	CH: CHF 3'500.00 DE: CHF 3'000.00 FR: CHF 1'200.00	CH: CHF 2'100.00 DE: CHF 1'800.00 FR: CHF 800.00

CH = Ganze Schweiz / DE = Deutschsprachige Schweiz / FR = Französischsprachige Schweiz

Der Themen-Newsletter wird an Ihre gewünschte Zielgruppe (Abstufung Schwangerschaft und nach Alter der Kinder) verschickt. Sie sagen uns, welche Zielgruppe Sie mit Ihrer Anzeige (grüne Hervorhebung) ansprechen wollen und wie viele Personen Sie erreichen möchten. Auswahl ab Kinderwunsch bis und mit Eltern mit rund 10-jährigen Kindern. Gerne ergänzt die Redaktion den Content mit ein bis zwei Artikeln, die zu Ihrer Dienstleistung/Ihrem Produkt passen.

Desktop | Tablet | Mobile

Wir benötigen von Ihnen:



Liebe Carmen

Besonders in den ersten Wochen mit einem Neugeborenen ist es manchmal schwierig zu erkennen, was das Baby möchte. Es sind Momente geben, da schreit dein Baby wie am Spieß, doch egal was du machst, nichts scheint es zu beruhigen. Es kann seine Bedürfnisse nur durch Schreien einfordern und dein Baby wird sich darauf verlassen, dass du dich um etwas kümmerst.

Babys brauchen eigentlich so wenig, aber das Wenige fast immer und ständig. Wir zeigen dir, mit welchen Alltagslapps du dein kleines Wunder bald verwöhnen kannst.

Herzliche Grüsse,
Dein LetsFamily-Team



10 Dinge, die dein Baby glücklich machen
Bequem und doch stylisch im Wochenbett
Tragetuch richtig binden
Seltene Krankheiten – der lange Weg zur Diagnose
Gemütlicheres Zuhause für die ganze Familie

Titel Max. 40 Zeichen
Text Max. 150 Zeichen mit Leerzeichen
Bild Bild: 582x387 px (3:2)
Link URL zur gewünschten Zielseite

WETTBEWERB
Gewinne mit deinem ♥ LOVE-Statement!

Egal, ob du bei SWICA versichert bist oder SWICA überhaupt nicht kennst. Schreib uns einfach ein lustiges, verrücktes SWICA LOVE-STATEMENT und gewinne mit etwas Glück einen von 101 Preisen.

[Jetzt mitmachen!](#)

10 Dinge, die dein Baby glücklich machen

Was Babys wirklich brauchen um glücklich zu sein, erfährst du hier. Wir zeigen dir die 10 besten Alltagslapps für Mutter und Vater!

[Das macht dein Baby glücklich](#)

Bequem und doch stylisch im Wochenbett

Wohlfühlen sollte im Wochenbett an erster Stelle stehen. Wir zeigen dir, wie du es dir im Wochenbett richtig bequem machen kannst, ohne ganz auf Style zu verzichten.

Newsletter	Versand	Anzahl EmpfängerInnen	Preis (zzgl. MwSt.)
Themen 15	einmalig	15'000	CHF 3'000.00
Themen 30	einmalig	30'000	CHF 5'000.00
Themen 50	einmalig	50'000	CHF 6'000.00
Themen 75	einmalig	75'000	CHF 7'500.00
Themen 100	einmalig	100'000	CHF 9'000.00
Themen 125	einmalig	125'000	CHF 10'500.00
Themen 150	einmalig	150'000	CHF 12'000.00

Die Themen-Newsletter werden in der Regel zweimal pro Monat in Deutsch und Französisch versandt. Die genauen Versanddaten werden fortlaufend bestimmt.

Kosten für Gestaltung

Für die Gestaltung der Anzeigen in Deutsch und Französisch verrechnen wir pauschal CHF 250.00 resp. CHF 200.00 (nur Deutsch oder nur Französisch).

Mit einem Standalone Newsletter kommen Sie mit Ihrem Unique Content an Ihre gewünschte Zielgruppe. Ihr eigener Auftritt mit unserem Standard-Template ermöglicht Ihnen bis zu 5 eigene Artikel, in denen Sie Ihre Produkte und Dienstleistungen vorstellen und bewerben können. **Mindestbestellmenge: 5'000 Adressen.**

Desktop | Tablet | Mobile



In den Ferien wollen Familien den Alltag hinter sich lassen. Österreich punktet mit intakten Landschaften, mit speziellen Kinderprogrammen und attraktiven Angeboten, die für Kinder, wie auch für Eltern grossartige Erlebnisse bieten. Mit etwas Glück gewinnen Sie sogar Ferien für die ganze Familie bei einem der Plätze Erlebnisbauern in Tirol.

Auf ins Bergabenteuer – auf ins Kleinwalsertal

Wie macht man ohne Zündholz ein Feuer? Wie baut man einen Pfadbooger? All das lernen Kinder auf dem Wildtag im Kleinwalsertal. Abends der Wandernägel entdecken sie die Natur und geheimnisvolle Plätze. Danach machen sie es sich im Familienhotel gemütlich.

[Mehr erfahren >>>](#)

Qualität mit Herz – im 4* Familienhotel Furgler in Serfaus

Im Furgler-Spielparc können die Kids klettern, schaukeln, hupfen, Pony reiten, mit Ziegen hanteln und Korbball spielen. Im Familienhotel haben in Serfaus Kinder die Kinder-Spass und Spiel ohne Ende. Mit Kulinarik und Wellness sind auch die Eltern gut umsorgt.

[Mehr erfahren >>>](#)

Bergerlebnisse für Familien im Ötztal

Nörgelnde Kinder, erschöpfte Eltern? Das bewältigt das Rezept der guten Ferien im Tiroler Ötztal, wo sich die gesamte Familie im Abenteuerland WONDERSUM, bei der ALAUZER und bei vielen weiteren Attraktionen verurlosen kann. Die Ötztal Premium Card bietet

Wir benötigen von Ihnen:

- Text** Für rund 5 separate Artikel; pro Artikel ca. 150-300 Zeichen inkl. Leerzeichen
- Bild** Bild: 582x387 px (3:2)
- Link** URL zur gewünschten Zielseite

Selektionskriterien nach Kindesalter	Versand	Anzahl / User	Preis pro Tausend Adressen zzgl. MwSt.
Eltern mit Babys 0 - 6 Monate alt	einmalig	Auf Anfrage	CHF 500.00
Eltern mit Babys 7 - 12 Monate alt	einmalig	Auf Anfrage	CHF 350.00
Eltern mit Kindern 1 - 6 Jahre alt	einmalig	Auf Anfrage	CHF 300.00
Eltern mit Kindern 7 - 12 Jahre alt	einmalig	Auf Anfrage	CHF 200.00
Eltern mit Kindern 13 - 20 Jahre alt	einmalig	Auf Anfrage	CHF 150.00
- Die Versandkosten sind im Adresspreis enthalten			
- Grundpauschale beinhaltet gewünschte Selektionskriterien nach Sprache und nach Alter der Kinder			CHF 250.00
- Selektion nach Region (Kanton, PLZ, WEMF)			CHF 100.00
- Gestaltungs- und SetUp-Kosten für Standard-Template*		1 Sprache 2 Sprachen 3 Sprachen	CHF 450.00 CHF 650.00 CHF 850.00
Festhalten für Folgeselektionen (auf Wunsch)			CHF 100.00 pro Selektion

* Ein kundenspezifisches "Spezial-Template" (definiert nach Ihren Vorgaben) ist möglich und wird nach Aufwand in Rechnung gestellt. Die Vorlaufzeit beträgt mind. 4 - 6 Wochen.

Begeistern Sie die Zielgruppe Schwangere / junge Eltern mit einem Wettbewerb, der gemäss Ihren Wünschen auf der speziell für Sie gestalteten Landingpage auf LetsFamily.ch präsentiert wird. Wettbewerbe sind bei der Zielgruppe äusserst beliebt. So können Sie in kurzer Zeit die Reichweite und Bekanntheit Ihres Produktes oder Ihrer Dienstleistung bequem und kostengünstig ausbauen und erweitern.

Desktop | Tablet | Mobile

Wir benötigen von Ihnen:



Wettbewerbsaktion: © smartphoto AG, Mutsch

Wettbewerb:

10 x CHF 50 Gutscheine für Fotoprodukte zu gewinnen!
 Besorge jetzt schon deine ganz persönlichen und individuellen Geschenke für Weihnachten und entdecke die tolle Geschenkidee von smartphoto beim aktuellen Wettbewerb selbstes mit Gutscheine im Gesamtwert von CHF 500.



Jetzt teilnehmen

Teilnahmebedingungen:

Mit der Teilnahme akzeptierst du den kostenfreien LetsFamily Newsletter. Eine Abmeldung vom Newsletter ist jederzeit möglich. Die Gewinne werden schieflich benachrichtigt und auf LetsFamily.ch publiziert. Teilnahmechluss ist der 22.11.2020.
 Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Wettbewerbsaktion: Persönliche Fotogeschenke zu zuzubehörenden Preisen
 Jetzt mit dem Aktionscode **WETTBEWERB** bis zu 25% Rabatt & gratis Versand (ab 16.-) (bis Angebot der endgültig gültig bis 31.01.2021).
[Erzeuge hier die richtigen Geschenke- und Dekorationen!](#)

Persönliche Fotobücher: Foto-Liebhaber, Fotogeschenke, Gesandarten und viele weitere Fotoprodukte! smartphoto ist ein online-Industrie spezial für junge Familien. Hier findet man garantiert tolle Geschenke für jeden Anlass, wie z.B. Geburtstage, Taufen, Babyparties oder Geburt. Geschenkideen können ihre schönsten Digitalfotos auf individuell gestalteten Fotobüchern oder als individuell druckbar lassen. Und das Beste daran, es geht alles wesentlich schneller und ganz bequem online von zu Hause aus.

Individuelle Geschenke eignen sich sehr gut als Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenke aber auch als kleine Überraschung für zwischenzeitlich. Insbesondere wenn es um die Zeit für eine lange Sache noch etwas ungenügend gewohnt ist, ist der **Gutschein von smartphoto** eine gute Idee, hier findet man tolle Dinge, wenn du Familie und den Freunden eine grosse Freude bereiten kannst.

Das Produktortiment von smartphoto:

- Alben/Albumen
- Fotobücher
- Fotomontagen und Poster



Format	Leistung während rund 4 Wochen	Preis (zzgl. MwSt.)
Wettbewerb	<ul style="list-style-type: none"> • Wettbewerbs-Landingpage mit Bild, Text, Verlinkung • Teaser auf der Startseite von LetsFamily.ch • Teaser in div. Rubriken von LetsFamily.ch 	CH: CHF 1'200.00 DE: CHF 1'000.00 FR: CHF 600.00

CH = Ganze Schweiz / DE = Deutschsprachige Schweiz / FR = Französischsprachige Schweiz

Wettbewerbspreise

Wettbewerbspreise im Gesamtwert von mind. CHF 500.00 müssen kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Art, Umfang und Anzahl werden gegenseitig definiert.

Kosten für Gestaltung

Für die Gestaltung der Anzeigen in Deutsch und Französisch verrechnen wir pauschal CHF 250.00 resp. CHF 200.00 (nur Deutsch oder nur Französisch). Allfällige Änderungen während der Teilnahmedauer sind jederzeit möglich. Die daraus entstehenden Aufwendungen werden gem. Aufwand verrechnet (Ansatz pro Stunde CHF 150.00).

Platzieren Sie eine Publireportage, die nach Ihren individuellen Wünschen und Ihren Vorgaben auf der speziell für Sie gestalteten Landingpage auf LetsFamily.ch präsentiert wird. So können Sie in kurzer Zeit die Reichweite und Bekanntheit Ihres Produktes oder Ihrer Dienstleistung bequem und kostengünstig ausbauen und erweitern.

Desktop | Tablet | Mobile

Wir benötigen von Ihnen:



- Titel** Max. 40 Zeichen
- Text** Ca. 400 Wörter
- Bilder** Logo plus drei Bilder im Format 1'200x675px
- Link** URL zur gewünschten Zielseite

Gesunder Schlaf für Baby und Eltern

Das Thema -Schlaf- ist für frischgebackene Eltern in den ersten Jahren vermutlich einer der treuesten Begleiter. Wie viel Schlaf braucht das Baby? Wie bringt man es zu Einschlafen? Wann schläft es endlich durch? Alle diese Fragen beschäftigen die Eltern und bringen sie hin und wieder auch mal um den Verstand. Das Geheimrezept gibt es leider nicht, denn jedes Kind ist einzigartig. Und das ist auch gut so. Dennoch gibt es kleine Helfer, die Eltern die Nächte erleichtern können.



«Schlafen wie ein Baby...», was bedeutet diese Aussage eigentlich? Dass man alle zwei Stunden wach wird und Hunger hat? Die Person, die sich diesen Spruch überlegt hat, musste sich nachts vermutlich nie um ein Neugeborenes kümmern. Diese haben nämlich anfangs noch keinen Tag-Nach-Rhythmus. Sie müssen erst lernen, wann sie ein Nickerchen haben können und wann Zeit ist, länger am Stück zu schlafen. Um dem Kind beim Erlernen dieses Rhythmus zu helfen, hilft eine Tagesstruktur. Ein Abendritual hilft beispielsweise dabei, dem Kind zu vermitteln, dass jetzt die Nacht mit längeren Schlafphasen eingeleitet wird. Hinzu kommt, dass jedes Kind seinen individuellen Schlafbedarf hat. So schläft eines rund 20 Stunden am Tag, während ein anderes lediglich 13 Stunden Schlaf am Tag benötigt. Dieser Schlafbedarf ist für einen bestimmten Zeitraum fix. Wenn das Baby also einen Grossteil seines Schlafbedarfs tagsüber genutzt hat, wird es Probleme haben, in der Nacht zu schlafen. Eine Tagesstruktur hilft auch hier Eltern dabei, zu verstehen, wie der Schlafbedarf des Babys ist und zu welchen Zeiten es Schlaf benötigt.

Entspannte Atmosphäre für den Schlaf

Eine Grundlage für den entspannten Schlaf des Babys und der Eltern ist eine angenehme Atmosphäre im Schlafbereich. Für die Eltern ist wichtig, dass das Kind sicher liegt und das Risiko des plötzlichen Kindstods minimiert wird. So wird empfohlen, dass die Kleinen in Schlafsäcken schlafen und keine Kissen im Bett haben, die sie sich über das Gesicht ziehen können. Ärzte und Hebammen empfehlen zudem, dass die Kleinen vor allem in Rückenlage schlafen. Eine entspannte Atmosphäre für das Baby entsteht zudem, wenn es keinen oder nur sehr wenigen Reizen ausgesetzt wird. Das heisst, dass grelle Lichter, elektronische Geräte und störende Geräusche bestenfalls nicht vorhanden sind.



Schlafplatz des Babys

Ein weiterer Punkt, bei dem sich die werdenden Eltern viele Fragen stellen, ist der Schlafplatz des Kindes. Soll es bei den Eltern schlafen oder doch lieber im eigenen Zimmer? Auch hier gibt es kein richtig oder falsch. Wichtig ist nur, dass sich alle Beteiligten - auch der Vater - dabei wohlfühlen. Eine Kombination kann



Format	Leistung während rund 4 Wochen	Preis (zzgl. MwSt.)
Publireportage / Advertorial / Native Advertising	<ul style="list-style-type: none"> • Landingpage mit Bild und Text und Verlinkung • Teaser auf der Startseite von LetsFamily.ch • Teaser in diversen Rubriken von LetsFamily.ch 	CH: CHF 1'200.00 DE: CHF 1'000.00 FR: CHF 600.00

CH = Ganze Schweiz / DE = Deutschsprachige Schweiz / FR = Französischsprachige Schweiz

Kosten für Gestaltung

Für die Gestaltung der Anzeigen in Deutsch und Französisch verrechnen wir pauschal CHF 250.00 resp. CHF 200.00 (nur Deutsch oder nur Französisch). Allfällige Änderungen während der Teilnahmedauer sind jederzeit möglich. Die daraus entstehenden Aufwendungen werden gem. Aufwand verrechnet (Ansatz pro Stunde CHF 150.00).