

scannatemi!  
la guida è tradotta per voi!



scan me  
the guide translated for you

NEUE SPRACHVERSIONEN

# Übersetzt für dich!

Der Baby-Ratgeber steht nun online auch in Englisch und Italienisch für dich zur Verfügung.

Jetzt QR-Code scannen  
und mit dem Lesen beginnen.



## Unterstütze Familien in der Schweiz mit der LetsFamily Stiftung



*Unterstütze jetzt  
unser Vorhaben!*

Unser Ziel ist es, jede Familie in der Schweiz mit einem Notfallbegleiter zu unterstützen, damit Eltern und Kinder das Vertrauen haben, im Notfall Sicher und richtig zu handeln.

**Herausgeber:**

Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Lindenstrasse 3, 6340 Baar, Schweiz  
 Tel. 041 740 01 40 / ratgeber@present-service.ch  
 Hauptverantwortung: Dominik Wey, Geschäftsleiter, Present-Service  
 Redaktion: Florence Lucchini, Present-Service  
 Gestaltung/Design, Illustrationen: www.garnitur.com  
 Satz: Staub, Grafik und Illustration, Zug

Coverbild: Adobe Stock – Oksana

Bilder: S. 12, 18, 123, 186, 244: Adobe Stock – Oksana // S. 16: Adobe Stock – Nikita // S. 20, 131: Adobe Stock – Louis-Paul Photo // S. 22: Adobe Stock – Vasilev Evgenii // S. 30, 35: Adobe Stock – New Africa // S. 45: Adobe Stock – S.Kobold // S. 48: Adobe Stock – Olesia Bilkei // S. 54: Adobe Stock – EvaHM // S. 61: Adobe Stock – Oscar Brunet // S. 86: Adobe Stock – saulich84 // S. 89: Adobe Stock – Prostock-studio // S. 92: Adobe Stock – Oksana Kuzmina // S. 96: Adobe Stock – Srdjan // S. 98: Adobe Stock – fizkes // S. 100: Adobe Stock – pirotehnik // S. 104: Adobe Stock – Андрей Журавлев // S. 118: Adobe Stock – Alliance // S. 140: Adobe Stock – offsuperphoto // S. 147: Adobe Stock – Тимур Колев // S. 156: Adobe Stock – dtatiana // S. 166: Adobe Stock – Gorodenkoff // S. 168: Adobe Stock – Татьяна Ивашкова // S. 172: Adobe Stock – groveriderz // S. 189: Adobe Stock – Anastasiya // S. 201: Adobe Stock – Victoria // S. 206: Adobe Stock – Rido // S. 209: Adobe Stock – twinstphoto // S. 210: Adobe Stock – asauriet // S. 221: Adobe Stock – Maria Sbytova // S. 224: Adobe Stock – milenie // S. 230: Adobe Stock – Monkey Business // S. 238: Adobe Stock – Flamingo Images // S. 242: Adobe Stock – Syda Productions // S. 248: Adobe Stock – Drazen // Photos Kinésiotaping: Heldstab Indermaur Anna, Berneck // Bilder Kinesiotaping: Heldstab Indermaur Anna, Berneck // Bilder Rückbildungs- und Beckenbodentraining: Gysi Arrenbrecht Susanne, Uster // Bilder Stillen: Heidi Berlepsch Valendas/Sabine Ausderau-Rotzler, Universitätsspital Zürich // Illustrationen Stillen, Brustmassage und Milchgewinnung: Staub, Grafik und Illustration, Zug; Bildrechte: Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Baar

ISBN: 978-3-907664-08-7

22. Auflage 2026 – 72'000 Exemplare national

© Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. Baar, Schweiz

Schutzgebühr: CHF 20.00

Druck: ppm Fulda GmbH & Co. KG, Fulda, Deutschland

**Allgemeine Hinweise:****Rechtliche Grundlagen**

Das Ratgeber-Buch Baby ist ein Gemeinschaftswerk von verschiedenen Fachautoren. Die Texte, Aussagen und Empfehlungen müssen nicht mit der Meinung der Herausgeberin, Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., übereinstimmen und erheben keinerlei Anspruch auf abschliessende inhaltliche Vollständigkeit. Der Inhalt entspricht dem letzten Wissensstand der Redaktion bei Fertigstellung. Aus dem Ratgeber-Buch Baby können keinerlei rechtliche Ansprüche gegenüber den Fachautoren, deren Beauftragten oder Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. abgeleitet werden. Bei Unklarheiten und Notfällen empfehlen wir Ihnen, auf jeden Fall das Gespräch mit einer Fachperson zu suchen, die Sie entsprechend beraten kann.

**Deutsche Rechtschreibung / Gender Hinweis Formulierungen**

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde in einigen Texten nur die männliche Form gewählt, trotzdem beziehen sich die Angaben auf alle Geschlechter. Verschiedene Fachautoren haben an diesem Buch mitgearbeitet, daher werden Sie auf diverse Schreibstile stossen.

**Verteilung**

Das Ratgeber-Buch Baby wird kostenlos und ausschliesslich über die Geschenkbox Baby von Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. an die jungen Mütter verteilt.

**Urheberrechte/Copyright**

Die Verwertung, Verbreitung, Adaption oder Übersetzung sämtlicher Texte, Bilder, Grafiken etc. in gedruckter oder elektronischer Form, auch nur auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung der Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co. nicht erlaubt. Sämtliche Rechte und das alleinige Copyright liegen bei Present-Service Henckel von Donnersmarck & Co., Baar.

**Nachhaltigkeit**

Das von uns verwendete Inhalts-Papier ist «Blauer Engel» zertifiziert. Die von uns verwendeten Druckfarben sind mineralölfrei, kobaltfrei und basieren auf nachwachsenden Rohstoffen, um eine nachhaltige und umweltfreundliche Produktion zu gewährleisten.

PEFC

„Ein Kind ist eine kleine Hand,  
die zurückführt in eine Welt,  
die man vergessen hat.“

Antoine de Saint-Exupéry

**Liebe Eltern**

Die Geburt deines Kindes ist ein einmaliges und unvergessliches Ereignis – ein Moment, der voller Emotionen und neuer Herausforderungen steckt. Für dich als Mutter ist die Geburt eine ganz besondere Erfahrung, die sowohl körperlich als auch emotional prägend ist. Gleichzeitig spielt dein Partner eine entscheidende Rolle: nicht nur als Unterstützer während der Geburt, sondern auch in den Wochen und Monaten danach. Eine offene Kommunikation zwischen euch als Eltern ist dabei besonders wichtig. Teile deine Gedanken, Ängste und Freuden mit deinem Partner, um gemeinsam zu wachsen und die neuen Aufgaben als Familie zu meistern.

Dieser Ratgeber möchte dich auf deiner Reise begleiten und dir wertvolle Tipps und Anregungen geben, um den Alltag mit deinem Baby entspannt und bereichernd zu gestalten. Er soll dir helfen, Antworten auf die vielen Fragen zu finden, die mit der Ankunft eines neuen Familienmitglieds einhergehen.

Zusätzlich lade ich dich ein, unsere Website [www.letsfamily.ch](http://www.letsfamily.ch) zu besuchen. Dort findest du weiterführende Informationen rund um die Themen Geburt, Baby, Kind und Familie. Mit unserem kostenlosen Newsletter kannst du Woche für Woche wertvolle Tipps und altersgerechte Informationen direkt in dein Postfach erhalten. Melde dich gerne an unter: [www.letsfamily.ch/newsletter-baby](http://www.letsfamily.ch/newsletter-baby).

Dennoch gilt: Kein Ratgeber kann die eigene Erfahrung ersetzen. Jedes Baby ist einzigartig und wird dich auf seine ganz individuelle Weise fordern und bereichern. Nimm dir die Zeit, dein Kind in Ruhe kennenzulernen, und gestaltet diesen besonderen Lebensabschnitt gemeinsam als Familie. Gebt euch den Raum, eure neuen Rollen zu finden und das Zusammenleben harmonisch zu gestalten.

Ich wünsche dir und deinem Baby von Herzen viel Gesundheit, Freude und unvergessliche gemeinsame Momente. Bleib gelassen und vertraue darauf, dass du als Elternteil gemeinsam mit deinem Partner den richtigen Weg finden wirst.

Herzlichst,  
Dominik Wey  
Geschäftsleiter Present-Service



# Inhaltsverzeichnis

Impressum	4		
Vorwort	5		
Unsere Partner	6		
Autoren	7		
<b>1</b>	<b>Erstes Lebensjahr im Überblick</b>	<b>10</b>	
1.1	Allgemeines zur Entwicklung	13	
1.2	Baby Monate	17	
<b>2</b>	<b>Baby</b>	<b>28</b>	
2.1	Medizinische Betreuung des Kindes	30	
2.2	Babypflege	35	
2.3	Babyschwimmen	44	
2.4	Schlafen	45	
2.5	Pssst... ich brauche Ruhe!	48	
2.6	NeuroSensitivität	50	
2.7	Weinen und Schreien	54	
2.8	Stillen und Ernährung	61	
2.9	Allergieprävention	86	
2.10	Spielend die Welt entdecken	89	
2.11	Umgang mit Digitalen Medien	96	
2.12	Förderung der Entwicklung	98	
2.13	Zwillinge und Drillinge	100	
2.14	Spital	103	
2.15	Notfälle und Unfälle	104	
2.16	Früherkennung von Krankheiten	118	
2.17	Erkrankungen im Kindesalter	123	
2.18	Komplementärmedizin	134	
2.19	Impfungen	140	
2.20	Allergien	147	
2.21	Kinesiotaping	154	
2.22	Behinderung / Fehlbildung	156	
2.23	Plötzlicher Kindstod (SIDS)	161	
<b>3</b>	<b>Mutter</b>	<b>164</b>	
3.1	Medizinische Nachkontrollen der Mutter	166	
3.2	Wochenbett und Geburtsverarbeitung	168	
3.3	Depressive Verstimmungen nach der Geburt	172	
3.4	Rückbildungs- und Beckenbodentraining	177	
3.5	Gesunde Ernährung	180	
3.6	Wenn aus Frauen Mütter werden	186	
3.7	Partnerschaft	189	
3.8	Familienplanung	191	
<b>4</b>	<b>Vater sein</b>	<b>194</b>	
4.1	Vater sein	196	
<b>5</b>	<b>Familie</b>	<b>204</b>	
5.1	Eltern	206	
5.2	Alleinerziehende und Einelternfamilie	208	
5.3	Geschwister	209	
5.4	Grosseltern	211	
<b>6</b>	<b>Organisation</b>	<b>210</b>	
6.1	Kinderbetreuung	214	
6.2	Unterwegs mit dem Baby	217	
6.3	Babyausstattung	221	
6.4	Tragetuch und Tragehilfe	226	
6.5	Haushalt und Hygiene	228	
6.6	Sicherheit	230	
<b>7</b>	<b>Recht, Finanzen und Versicherungen</b>	<b>234</b>	
7.1	Rechtliche Grundlagen	238	
7.2	Finanzen und Versicherungen	248	
	Marktplatz	175	
	Unsere Partner	260	
	Adressverzeichnis	270	
	Stichwortverzeichnis	276	



## 1.1 Allgemeines zur Entwicklung

Jedes Kind hat eine ganz individuelle Art, sich zu entwickeln und zu lernen. Wichtig für die Entwicklung eines Kindes sind der Austausch mit seiner Umgebung und die Gewissheit, dass es umsorgt und geborgen ist. Schon im Mutterleib sind Babys sinnliche Wesen, die ihre Umwelt wahrnehmen. Wenn sie auf die Welt kommen, können sie fühlen, riechen, schmecken, sehen und hören. Einiges ist schon voll ausgebildet, anderes muss in den nächsten paar Wochen und Monaten noch reifen. Babys sehen am Anfang noch nicht scharf, weder in die Nähe, noch in die Ferne. Auch Kontraste wie hell-dunkel nehmen sie noch nicht wie Erwachsene wahr. Sind Farben aber kräftig und Kontraste gross, finden schon Babys Gefallen daran und schauen interessiert hin. Man weiss heute, dass Babys ab etwa sechs Monaten die Welt wie wir Erwachsenen sehen. Anders als das Sehen, ist das Hören schon von Geburt an sehr gut ausgebildet. Schon während der letzten Schwangerschaftswochen können Babys Geräusche verarbeiten, und davon gibt es im Mutterleib so einige!

Die Bandbreite der normalen Entwicklung ist besonders im ersten Lebensjahr riesig. Gerade in der Entwicklung der Grobmotorik zeigt sich dies eindrücklich. Es gibt Kinder, die machen ihre ersten Schritte mit 12 Monaten, andere erst mit 16 Monaten. Einige Kinder kriechen im Vierfüsslergang bevor sie aufstehen und laufen lernen, andere rollen, robben oder bewegen sich sitzend sehr geschickt vorwärts ohne je zu kriechen. Auch sie lernen spielend laufen. Lassen Sie sich nicht beunruhigen, wenn einige Entwicklungsschritte und Verhaltensweisen bei Ihrem Kind zum ersten Mal zu Zeitpunkten

auftreten, die nicht genau den hier angegebenen entsprechen und vermeiden Sie aus diesem Grund auch Vergleiche mit Gleichaltrigen. Gewisse Kinder entwickeln sich im sprachlichen Bereich schneller, andere im motorischen und wieder andere haben ihre Stärken im Kontakt mit anderen Kindern oder Erwachsenen.

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, seiner eigenen inneren Uhr zu folgen und freuen Sie sich mit ihm über jeden seiner Fortschritte.

Wenn Sie in Bezug auf die Entwicklung Ihres Kindes unsicher sind, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt, Ihre Hebamme oder Ihre Mütter- und Väterberaterin.

### Erste Tage

#### Körperlicher Zustand

Die Reise durch den Geburtskanal und andere Strapazen der Geburt können bewirken, dass Neugeborene etwas zerdrückt aussehen und ihre Köpfchen verformt sind. Die Augenlider sind nach der Geburt oft geschwollen und können nur wenig geöffnet werden. Diese Geburtsblutungen bilden sich meist innerhalb der ersten Tage zurück.

Die durchschnittliche Grösse eines Neugeborenen beträgt 48–52 cm und es wiegt zwischen 2'800 und 3'800 g. Auch da gibt es grosse Unterschiede. Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt kann Ihnen auf einer sogenannten Perzentilenkurve zeigen, wie sich Gewicht und Grösse Ihres Kindes im Verlauf entwickeln.



Weitere Informationen zum Thema:  
[guide.letsfamily.ch/wachstumskurve](https://guide.letsfamily.ch/wachstumskurve)

## Zwölfter Monat

### Körperliche und motorische Entwicklung

Neben dem Krabbeln beginnen einige Kinder, auf Hände und Füsse gestützt, im «Bärengang» zu gehen. Daraus gelangen sie über die Hockhaltung zum freien Stehen. Ihr Kind krabbelt nun ohne Mühe über Hindernisse und beginnt, Treppenstufen zu erklimmen. Sobald es sich sicher genug fühlt, wird es seine ersten Schritte wagen. Die meisten Kinder lernen zwischen 11 und 18 Monaten, frei zu gehen. Die einen sind schon etwas früher unterwegs, die anderen brauchen etwas mehr Zeit. Sogenannte Lauflernhilfen sind keine sinnvollen Mittel, um die motorische Entwicklung der Kinder zu unterstützen, jedes Kind hat sein eigenes Tempo.

### Sensorische und psychische Entwicklung

Das Gedächtnis des Kindes hat sich weiter verbessert und es ist so weit, dass es einen Gegenstand mit dessen Funktion in Verbindung bringen kann (einen Becher mit dem Trinken, einen Löffel mit dem Essen). Schauen Sie mit Ihrem Kind Bücher an und erzählen Sie ihm, was auf den Bildern zu sehen ist, um seinen Wortschatz zu erweitern. Es erkennt nun den Sinn einiger Wörter. Manche Kinder sagen bereits Mama oder Papa.

## Ein kleiner Ausblick...

Sie schauen nun vielleicht mit Staunen auf das erste Lebensjahr Ihres Kindes zurück: Wie stark es sich doch seit seiner Geburt verändert hat! Wie gross es geworden ist, was es schon alles kann und möchte – es ist schon eine richtige kleine Persönlichkeit.

Freuen Sie sich auf die kommende Zeit, denn Ihr Kind wird sich weiterentwickeln und täglich neue Fortschritte machen. Es wird seine ersten, wackeligen Schritte unternehmen und kaum steht es sicher auf den Beinen, beginnt es zu rennen und zu klettern. Es wird die ersten Worte sprechen, aufmerksam zuhören und einfache Handlungen und Aufforderungen verstehen. Es wird Sie bei Ihren Tätigkeiten im Alltag beobachten und beginnen, diese nachzuahmen.

Seine Kreativität und Ausdauer sind unerschöpflich und es wird zunehmend den Kontakt zu anderen Kindern suchen, um mit ihnen zu spielen: Ballspiele, Verstecken, Verkleiden, Puzzles und Domino... Es wird auch zunehmend autonom und selbstständig. Seine Energie, Neugier und Entdeckungslust zusammen mit den wachsenden Fähigkeiten und der steigenden Selbstständigkeit werden Sie erfreuen – und immer wieder auch herausfordern.

*Dr. med. Nadia Sauter Oes / FMH Kinder- und Jugendmedizin / Winterthur*



Nicht vergessen:

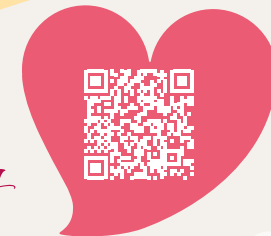
Tolle Wettbewerbe und Angebote für Familien. Melden Sie sich hier an:

[guide.letsfamily.ch/deals](https://guide.letsfamily.ch/deals)



# 25%

Auf ausgewählte Produkte  
in unserem LetsFamily.Shop



*Gichere dir jetzt  
den Rabatt!*

  
LetsFamilyShop

## Windeln wechseln – so geht's

### Vorbereitung

Der Wickeltisch sollte sich an einem warmen, trockenen und sauberen Platz befinden. Als Unterlage eignet sich eine spezielle Wickelaufgabe oder ein sauberes Baumwollhandtuch mit warmer und weicher Oberfläche. Am besten legen Sie sich hier alle notwendigen Utensilien zurecht, die zum Wechseln der Windel und zur Babypflege benötigt werden:

- Frische Windeln und Zubehör
- Windeleimer oder Abfalltüte
- Reinigungstücher/Feuchttücher für Babys
- Eventuell Waschlappen oder Einmalwaschlappen und Waschschißel mit lauwarmem Wasser und Babypflegebadzusatz
- Eventuell Wundcreme mit natürlichen Inhaltsstoffen
- Zwei verschiedene Spielsachen

### Windel wechseln

Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie die Windel wechseln.

1. Zuerst legen Sie eine frische Windel zurecht, sodass diese sofort benutzt werden kann.
2. Öffnen Sie die Klebestreifen der schmutzigen Windel und kleben Sie diese sofort zusammen, weil sie sonst an der Haut des Babys haften bleiben. Nun heben Sie den Po des Neugeborenen vom Wickeltisch. Dazu umfassen Sie mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des Babys, während sein anderes Bein auf Ihrem Unterarm liegt. Mit diesem Handgriff können Sie die Beine und Hüfte zusammen anheben. Eine andere Möglichkeit ist, das Baby mit einer Hand in die Seitenlage zu bringen. Beide

Handgriffe haben den Zweck, dass Sie die Beine des Kindes beim Wickeln nicht hochziehen müssen und so die Gelenke und den Rücken des Neugeborenen schonen.

3. Die volle Windel falten Sie mit der anderen Hand unter dem Körper des Babys in der Mitte zusammen, sodass die saubere Seite oben liegt. Nun kann der Genitalbereich gesäubert werden. Nutzen Sie dazu am besten einen feuchten Waschlappen oder ein parfümfreies Babypflegetuch. Bei einem Mädchen muss darauf geachtet werden, dass immer von vorn nach hinten gereinigt wird. So verringert sich das Risiko, dass Keime in die Vagina eindringen. Bei einem Jungen ist es vor allem wichtig, die Hautfalten an den Beinen sowie am Hodensack und Penis zu säubern. Die Vorhaut darf nicht zurückgeschoben werden (Verletzungsgefahr). Anschliessend säubern Sie den Po. Das Gesäss sollte bei jedem Wickeln, am besten mit einem in lauwarmem Wasser getränkten Zellstofftuch (im Handel auch als Kosmetiktücher erhältlich), gewaschen werden – auch hier wieder von vorn nach hinten.
4. Sollte die Babyhaut wund sein, so nutzen Sie spezielle Wundcreme zur Babypflege.
5. Jetzt kann die schmutzige gegen eine saubere Windel ausgetauscht werden. Heben Sie die Beine und Hüfte des Babys wieder an oder bringen Sie es in Seitenlage. Nun legen Sie die frische Windel mit derjenigen Hälfte hin, die Klebestreifen besitzt. Die andere Hälfte führen Sie anschliessend zwischen seine Beine nach vorne und verschliessen die Windel mittels Klebestreifen an den Seiten. Bitte beachten: Die Windel darf nicht zu eng sein oder einschneiden.

## Baby abhalten

Es ist möglich, dass Babys ihre Ausscheidung auch ohne Windeln tun können. Der Ausscheidungsreflex gehört physiologisch zu den frühkindlichen Reflexen und ist biologisch angelegt.



Infos dazu:

[guide.letsfamily.ch/baby-abhalten](https://guide.letsfamily.ch/baby-abhalten)

## Windeldermatitis

Eine Windeldermatitis ist nicht der Begriff für eine bestimmte Erkrankung, sie gibt nur den Ort der Hautreizung (Entzündung) an.

### Mögliche Ursachen

- Wenn Windeln zulange nicht gewechselt werden, wird die Babyhaut gereizt, umso grösser ist das Risiko, eine Windeldermatitis zu bekommen.
- Bei Durchfall ist es besonders wichtig, die Windeln rasch zu wechseln, dünnflüssiger Stuhl greift die Haut noch stärker an als normaler Stuhl.
- Achten Sie darauf, welche Salben Sie verwenden.

**Bepanthen®**  
Für die Gesundheit Ihrer Haut.

**PFLEGT UND SCHÜTZT.**

Bepanthen® MED Salbe pflegt und schützt empfindliche Babyhaut. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

- Schützt und heilt Windelentzündungen
- Bildet einen Schutzfilm auf der Haut und schützt sie vor äusseren Einflüssen.

CH-20260105-13

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

- Bestehende Hautleiden (wie z. B. ein Milchschorf oder eine Atopische Dermatitis) können eine Windeldermatitis verschlimmern.
- Bei gestillten Kindern kann auch bestimmte Nahrung der Mutter, über die Muttermilch, die Haut des Babys im Windelbereich angreifen.

### Massnahmen

- Die Windeln häufig wechseln.
- Benutzen Sie keine Feuchttücher.
- Waschen Sie Ihr Baby mit warmem Wasser und einer milden Seife von vorne nach hinten und tupfen Sie die Haut mit einem weichen Tuch trocken.
- Wenn Sie bei trockener Haut eine ölhaltige Waschlotion verwenden, so sollten Sie die Haut anschliessend immer mit klarem Wasser abspülen und dann trocknen.
- Lassen Sie das Baby so oft wie möglich ohne Windeln «lufttrocknen».

Wenn sich die Symptome innert ein paar Tagen nicht verbessern, sich das Kind unruhig verhält oder sich Bläschen auf der Haut bilden, so konsultieren Sie Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.



Fehler, die Sie nicht machen sollten:  
[guide.letsfamily.ch/fehlervermeiden](https://guide.letsfamily.ch/fehlervermeiden)

### Milchschorf/Kopfgneis

Umgangssprachlich bezeichnet man als Milchschorf den krustigen Hautausschlag auf dem behaarten Kopfteil. Beim Milchschorf sind die Krusten gelblich, hart und können erste Anzeichen einer Neurodermitis sein. Es kann Juckreiz entstehen. Beim Kopfgneis hingegen sind die Krusten weicher und fetthaltig. Die Ursache ist häufig eine erhöhte Talgproduktion, auch seborrhoisches Ekzem genannt. Folgende Massnahmen können helfen:

- Milchschorf/Kopfgneis einölen mit Mandel, Oliven- oder Babyöl und längere Zeit einwirken lassen. Beim Baden die aufgeweichten Krustenränder mit einer Babyhaarbürste oder mit einem Schwamm sanft lösen und mit Wasser oder Babyshampoo waschen. Die Schuppen nicht abkratzen, weil so kleine Wunden entstehen, die sich entzünden können.
- Am besten täglich ein bis zweimal mit einer weichen Babybürste massieren, damit sich auf der Kopfhaut nicht starker Milchschorf/Kopfgneis bildet.
- Juckreiz lindern mit kühlen, feuchten Umschlägen.
- Die Fingernägelchen des Babys kurzhalten, damit sie beim Kratzen der juckenden Stellen die Haut nicht zusätzlich schädigen.
- Verbessern sich die Symptome nicht innerhalb von wenigen Wochen, so kontaktieren Sie Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.



Gewinne ein Windel-  
 Jahresabo im Wert von  
 CHF 1'000.00 | Punkte: 300



Babylamm  
 1ste

5000.00 | Punkte: 400

Scanne den  
 QR-Code und  
 gewinne mit ein  
 bisschen Glück ein  
 Windel-Jahresabo  
 von Concordia!



LetsFamilyClub

## Schlaf-Wach-Rhythmus

Hilfreich ist ein regelmässiger Tagesablauf. Säuglinge können schon sehr früh Abläufe erahnen, was beruhigend auf sie wirkt. Wiederholungen vermitteln Geborgenheit und Sicherheit. Nutzen Sie dies, indem Sie z.B. regelmässige Spaziergänge unternehmen – und zwar bei jedem Wetter. Die frische Luft ist erholsam für Sie und Ihr Kind. Gönnen Sie sich selbst während der Schlafenszeit Ihres Kindes Ruhe – der Haushalt muss nicht immer perfekt sein! Damit haben Sie wieder mehr Energie für die aufreibenden Phasen, die vor allem nachts anstrengen können.

Zwischen dem vierten und sechsten Lebensmonat beginnt sich ein regelmässiger Rhythmus herauszubilden und die Wachzeiten tagsüber sowie die Schlafdauer nachts werden allmählich länger. Das Baby bekommt ein Gefühl für Tag und Nacht sowie Ruhe und Aktivität. Besonders regelmässige Abendrituale fördern das Schlafen. So kann man ein Kind behutsam aber konsequent ans Einschlafen und Durchschlafen gewöhnen.

## Schlaf-Rituale

Eine Spieluhr, Musikkdose oder besser noch ein Schlaflied, das die Mutter oder der Vater dem Kind vorsingen, können mögliche Rituale vor dem Einschlafen sein und setzen feste Abläufe. Dazu sanftes Streicheln erleichtert dem Baby den Übergang zum Schlaf und gibt ihm Sicherheit. Ein älteres Kind mag vielleicht eine beruhigende Geschichte hören oder ein Bilderbuch anschauen. Versuchen Sie Ihr Baby anfangs möglichst im Bett zu lassen. Berühren Sie es mit der Hand. Sprechen Sie leise zu ihm oder singen Sie ihm ein Schlaflied vor. Sie zeigen ihm damit, dass alles in Ordnung ist. Vermeiden Sie laute Geräusche und Licht.

Wickeln Sie Ihr Kind nachts nur bei Bedarf. Oft schlafen Kinder von selbst wieder ein. Ebenfalls ist es wichtig, Ihr Kind abends möglichst wach ins Bett zu legen, so dass es lernt, alleine einzuschlafen. So fällt es ihm leichter, in einer nächtlichen Wachphase alleine wieder einzuschlafen. Bei anhaltenden Schlafproblemen kann das Führen eines Schlafprotokolls sinnvoll sein. Informieren Sie sich dafür bei Ihrer Mütter- und Väterberatung.

 Babys Schlaf: Die 10 besten Tipps!  
[guide.letsfamily.ch/schlaf](https://guide.letsfamily.ch/schlaf)

## Schlafplatz des Kindes

Nachts sollte Ihr Baby einen festen Schlafplatz haben. Dies erleichtert ihm das Ein- und Durchschlafen. Wo dieser Schlafplatz ist, hängt von Ihren persönlichen Bedürfnissen und Vorstellungen ab.

Wenn das Kind im eigenen Zimmer und Bett einschläft, bekommen Sie als Eltern wahrscheinlich mehr Schlaf. Denn Babys wachen nachts häufig auf, blicken sich ein bisschen um und schlafen wieder ein. Das müssen die Eltern nicht unbedingt bemerken. Schläft das Baby in Ihrem Zimmer, ist es eher zu erwarten, dass Sie von diesen nächtlichen Bewegungen des Babys aufwachen.

Ein Kompromiss könnte sein, dass der Vater auch einen Teil seiner Nachtruhe «opfert», das Baby zum Stillen aus dem Kinderzimmer holt und es wieder wegbringt.

Allgemein wird empfohlen, Säuglinge zum Schlafen möglichst immer auf den Rücken zu legen. Wichtig ist auch eine ideale Zimmertemperatur (rund 18°C). Ziehen Sie Ihr Baby nicht zu warm an. Am besten lassen sie Ihr Baby in einem Schlafsack schlafen.

Decken und Kopfkissen sind nicht empfohlen. Die Matratze sollte fest und luftdurchlässig sein. Das Kopfende muss frei sein, also keine Kuscheltiere, Spielzeug oder Ähnliches dort platzieren. Dies sind unter anderem Vorsichtsmassnahmen gegen den plötzlichen Kindstod.

## Bedürfnisse des Kindes

Je besser Sie Ihr Kind kennen lernen, desto einfacher unterscheiden Sie, wann es müde ist und welche Situationen oder Beschäftigungen es ermüden. Beobachten Sie Ihr

Kind: Sucht das Kind Blickkontakt oder macht es aktive Geräusche? Wenn das Baby unruhig ist oder weint, reicht es vielleicht, wenn Sie ihm Ihre Hand zur Beruhigung auf den Bauch legen. Wenn ein Kind weint, heisst dies nicht automatisch, dass es Hunger hat oder ihm etwas fehlt. Weinen ist für einen Säugling die einzige Möglichkeit zur verbalen Kommunikation.

*Elena Kündig / Mütter- und Väterberaterin /  
Elternberatung Churer Rheintal*



 Swissmint

**Geprägte Lebensbegleiter für ein prägendes Ereignis:  
Den Jahresmünzsatz zum Geburtstag!**

50 CHF, Verkauf solange Vorrat  
Legierung: Kupfernickel und Aluminiumbronze  
Umfasst alle Münzen des Jahres 2026  
[www.swissmintshop.ch](http://www.swissmintshop.ch)

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Finanzdepartement EFD  
Eidgenössische Münzstätte Swissmint

## 2.6 NeuroSensitivität

Neurosensitivität (Hochsensibilität, Hochsensitivität, Hypersensitivität); diese erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit betrifft zwischen 15 bis 20% der Menschen. Dein Baby ist also nicht allein!

### Nimmt dein Baby mehr wahr?

Erlebst du bei deinem Baby, dass es schnell überreizt ist? Reagiert es sensibel auf negative Einflüsse? Haben äussere Reize oder Sinesindrücke einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden oder die Stimmung? Dann verfügt dein Kind vielleicht über eine Hochsensitivität bzw. eine erhöhte Neurosensitivität. Dabei handelt es sich nach Prof. Dr. Michael Pluess\* um «die Fähigkeit, Umgebungseize zu registrieren und zu verarbeiten». Als treffendes Symbolbild beschrieb er diese sensitiven Babys und späteren Kinder als «Orchideenkinder». Sie profitieren überproportional stark von elterlicher Fürsorge, leiden jedoch auch überproportional unter nicht vorhandener elterlicher Feinfühligkeit. Es gibt keine abschliessende Liste für mögliche Anzeichen einer erhöhten Neurosensitivität bei deinem Baby, um dies bereits mit Sicherheit deuten zu können. Es handelt sich um ein Wesensmerkmal – nicht um ein Krankheitsbild. Grundsätzlich ist jedes Baby sensibel, da sich sein Gehirn sowie das Nervensystem in der Entwicklung befindet, ein hoch- resp. erhöht neurosensitives Baby ist jedoch noch einmal sensibler als andere.

### Überstimulation

Zu viele Reize überstimulieren das Baby und überfordern es dadurch – zum Beispiel durch das herumgereicht werden an

Familienfesten oder das ständige Herumtragen. Das Thema Überstimulation betrifft alle Babys, daher schadet es nicht, wenn das Baby vor zu vielen Reizen und einströmenden Einflüssen geschützt ist. Ein gesundes Mass an Stimulation ist jedoch wichtig für eine gesunde Entwicklung, wobei weniger manchmal mehr ist. Eine erhöhte Anfälligkeit für Stress im Erwachsenenalter kann mit der Überstimulation im Säuglingsalter zusammenhängen. Wichtig für alle Familienmitglieder ist, dass immer wieder für ruhige und entspannte Auszeiten gesorgt werden kann. Bewusste Selbstfürsorge wirkt sich stets positiv auf dich und dein Baby aus. Ebenso nimmt das Baby rasch nervöse Anspannungen im Umfeld wahr und kann auf diese Eindrücke «negativ» reagieren. Die erhöhte Neurosensitivität als Wesensmerkmal wird in zwei Hauptgruppen unterschieden:

### Introvertiertheit

Sie sind feinfühlicher und reagieren empfindsamer auf Eindrücke & Stimmungsschwankungen in der Familie. Sie werden dadurch unruhig. Sie weinen schneller als andere Säuglinge bei Überstimulation (und weniger als andere Babys, wenn sie ausgewogen stimuliert werden). Sie wenden sich rascher ab, sind zurückhaltender / beobachtender in neuen Situationen und benötigen mehr Ruhe für die Reizverarbeitung. Sie lassen sich nicht gerne von anderen Familienmitgliedern in den Arm nehmen, da die Nähe mit zu vielen verschiedenen Reizen einhergeht.

Mein Baby weint immer! Was kann ich tun?

Wann sollte mein Baby seinen Kopf selbst stützen können?

Wie schwer sollte mein Baby aktuell sein?



## Liebe Eltern

Ich bin Lisa und begleite euch gerne während des ersten Lebensjahrs eures Kindes. In diesem neuen Lebensabschnitt stellen sich einem sehr viele Fragen. Deshalb könnt ihr euch mit dem QR-Codes anmelden, um wöchentliche Neuigkeiten und tolle Tipps zu eurem Baby zu erhalten. Natürlich ist alles auf die aktuelle Lebenswoche eures Kindes abgestimmt.

Deine *Lisa*

*Hier teile ich alle meine Tipps mit dir!*



 LetsFamilyGuide

## Extrovertiertheit

Sie machen vieles (auch Neues) vermeintlich unbeeindruckt mit, können jedoch im Anschluss, aufgrund der Überstimulation «zusammenbrechen» und reagieren bspw. mit starker Erschöpfung oder Schreianfällen.

## Verhaltensmerkmale von neurosensitiven Babys

- Sie können bei grösseren Veränderungen oder einer hohen Zahl an täglich neuen Eindrücken mit Unruhe reagieren, haben Mühe zu essen oder einzuschlafen (hilfreich kann sein, sie im Tragetuch oder in der Wippe zu beruhigen – Erinnerung an die Zeit im Bauch der Mutter). Einerseits kann Nähe dem Baby viel Sicherheit geben aber man darf nicht verwundert sein, wenn es das nicht mag, da es eben auch durch zu viel Bewegung zu einer Reizüberflutung kommen kann.
- Raschere Reaktion auf Wärme, Kälte, Gerüche, Licht, Lautstärke, Hunger, Durst, Müdigkeit, Schmerzen, unangenehme Kleidung etc. – auch erhöhte Schreckhaftigkeit ist möglich.
- Einige können gut den Augenkontakt halten und/oder beobachten die Bezugspersonen sehr genau.
- Sie können schüchtern sein. Die körperliche Nähe, Liebe und Zuwendung der Bezugspersonen können (durch die dadurch ausgeschütteten Bindungs- & Glückshormone) zur Beruhigung des Kindes genutzt werden.
- Sie brauchen mehr Zeit um «im Leben anzukommen und sich darauf einzustimmen».

## Tipps für Eltern

- Das elterliche Einfühlungsvermögen ist eine Schlüsselkompetenz in der Begleitung & Erziehung von feinfühligem «Orchideenbabys /-kindern».
- Rituale und regelmässige Abläufe sind wichtig, da sie aufgrund der aktiveren Wahrnehmungsfähigkeit einen wohlthuenden Gegenpol bieten, Ruhe und Geborgenheit. Bekanntes löst nicht die gleiche neuronale Aktivität aus, wie Neues.
- Erhöhte Aufmerksamkeit bei der Körperpflege oder Nahrungsverträglichkeit des Säuglings.
- Sorgsame Einstimmung aufeinander, achtsames Kennenlernen, Geduld.
- Eltern werden eingeladen ebenfalls den Fokus auf Selbstfürsorge, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse zu legen, da neurosensitive Babys wahrnehmen, ob die Zuwendung echt ist oder nicht. Du kannst deinem Baby nicht Sicherheit, Geborgenheit, Schutz und Ruhe vermitteln, wenn es dir selbst schlecht geht. Bei Bedarf zeitnah Hilfe und Entlastung in Anspruch nehmen.
- Hilfreich ist bei neurosensitiven Babys genügend Zeit für die alltäglichen Handlungen einzuplanen und die Zeichen des Babys gut zu lesen zu lernen.
- Bei Umstellungen und Übergängen (bsp. Den Wechsel in die Kita, zu Grosseltern oder dem Beginn feste Nahrung zu essen etc.) die Kinder gut zu begleiten und Zeit einplanen, damit sie in Ruhe ankommen können, um Zeitdruck zu vermeiden, welcher sich schnell destruktiv auf Neurosensitive auswirkt.
- Sich von Gesellschaft nicht unter Druck setzen lassen und den Erwartungsdruck von Aussen nicht weiter an die Kinder zu geben. Auf die eigene Intuition

vertrauen und das Kind gut zu beobachten um das eigene Verhalten reflektieren und ggf. zu Gunsten der Entwicklungsförderung anpassen zu können. Solche Kinder benötigen besondere Achtsamkeit, Fürsorge und Schutz aufgrund der Sensitivität.

Hinweis: Schreibabys oder High Need Babys müssen nicht zwingend neurosensitiv sein. Es kann aber durch Ängste, Reizüberflutung, Stress und Konflikte in eine erhöhte Anspannung geraten und die Eltern durch seine Reaktion (Schreien) ebenfalls an die Grenzen der Belastbarkeit bringen. In belastenden Situationen ist es hilfreich fachkundige Unterstützung einzuholen. Zentral für jede gesunde Entwicklung ist ein Grundvertrauen in die individuelle Entwicklungsfähigkeit und das eigene Tempo jedes Babys/Kindes. Unterstützend sind dafür das Wissen rund um Hochsensibilität / Hochsensitivität / Neurosensitivität, ein empathischer Umgang und die Akzeptanz des Kindes mit all seinen individuellen Facetten und Ressourcen.

Es gibt ein zunehmendes Bewusstsein für dieses Thema und somit immer mehr Menschen, die dich in herausfordernden Lebensphasen unterstützend begleiten können (Ärzt\*innen, Therapeuten, Mütter- und Väterberaterinnen, spezialisierte Berater & Coaches).

Sonja Dellsperger / Sozialarbeiterin FH /  
traumasensitive Beratung & Coaching von  
erhöht Neurosensitiven / Baselland  
sonja@intergga.ch



NAÏF | Natural Skincare



## Sorgenfreies Sonnenbaden mit natürlichem UV-Filter

Die NAÏF Produkte haben einen mineralischen UV-Filter auf Zinkoxidbasis und sind frei von Mikroplastik oder anderen Inhaltsstoffen, über die du dir lieber keine Sorgen machen möchtest. Sicher für empfindliche Babyhaut – so macht Sonnenbaden Spass.

Distribution: Vivosan AG,  
www.vivosan.ch



## Stillen und Berufstätigkeit

Viele Frauen kehren nach ihrer Geburt und dem Mutterschaftsurlaub an ihren Arbeitsplatz zurück. Berufsleben und Familie unter einen Hut zu bringen ist eine echte Herausforderung. Die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie Ihre Stillbeziehung beenden müssen. Vielleicht möchten Sie Ihre Milchproduktion gerne voll aufrechterhalten, vielleicht ist es für Sie angenehmer, das Stillen nur teilweise fortzuführen, oder aber Sie entscheiden sich, ganz abzustillen. Auch hier gilt es eine individuelle Lösung zu finden. Jede Frau darf für sich selber entscheiden, welche Möglichkeit für sie, ihr Kind und ihre Familie am besten passt.

Das schweizerische Arbeitsgesetz sowie die dazugehörigen Verordnungen enthalten explizite Vorschriften zum Schutz von stillenden Müttern am Arbeitsplatz. Stillende Mütter haben das Recht, ihr Kind während der Arbeitszeit zu stillen oder Milch abzupumpen. Im ersten Lebensjahr des Kindes gelten die Zeiten für das Stillen oder Abpumpen von Milch in folgendem Umfang als bezahlte Arbeitszeit:

- bei einer täglichen Arbeitszeit von bis zu 4 Std.: mindestens 30 Min.
- bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als 4 Std.: mindestens 60 Min.
- bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als 7 Std.: mindestens 90 Min.

Die erforderliche Zeit zum Stillen gilt nicht als Ruhezeit. Sie darf weder als Überstundenkompensation noch an die Ferien angerechnet werden. In der Praxis lässt sich Stillen und Arbeiten leider noch nicht in allen Betrieben gleich einfach realisieren. Besprechen Sie die entsprechenden Möglichkeiten

schon frühzeitig und vor der Wiederaufnahme der Arbeit mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin. Welche Räumlichkeiten zum ungestörten Stillen oder Abpumpen stehen zur Verfügung? Überlegen Sie sich, ob Sie Ihr Kind am Betreuungsort stillen, ob es jemand zum Stillen vorbeibringen kann oder ob Sie Ihre Milch abpumpen möchten.

Wenn Sie sich für das volle oder teilweise Weiterstillen entscheiden, sind die folgenden Punkte wichtig:

- Versuchen Sie bereits 2–4 Wochen vor dem Wiedereinstieg Milch auf Vorrat abzupumpen und einzufrieren. In Ihrer Abwesenheit kann die Betreuungsperson Ihrem Kind diese Milch z.B. mit der Schoppenflasche verabreichen.
- Regelmässiges Abpumpen während der Arbeitszeit ist notwendig, um Ihre Milchproduktion aufrechtzuerhalten und um ein schmerzhaftes Anschwellen der Brust, respektive einen Milchstau zu verhindern. Auf diese Weise können Sie jeweils die Milch für die folgenden Tage abpumpen.
- Für die Haltbarkeit der Milch ist es wichtig, dass sie immer gekühlt aufbewahrt und transportiert wird.
- Manche Kinder brauchen eine Gewöhnungszeit für die Umstellung der Ernährungsform. Überlegen und informieren Sie sich früh genug, wie und von welcher Betreuungsperson Ihrem Kind die abgepumpte Milch verabreicht wird. Ein rechtzeitiger Beginn der Gewöhnung an die Betreuungsperson und die neue Ernährungsart kann viel Druck und Stress bei allen Beteiligten verhindern.

In der Zeit, in der Sie mit Ihrem Kind zusammen sind, können Sie es wie gewohnt nach Bedarf stillen.

Lassen Sie sich vier bis sechs Wochen vor dem Wiedereinstieg ins Berufsleben von einer Fachperson beraten, welche Ernährungsmöglichkeiten für Ihr Kind bestehen, wie Sie allenfalls Ihre Milch abpumpen und aufbewahren können und welche geeigneten Hilfsmittel zur Verfügung stehen.


## Medikamente in der Stillzeit

Wenn Sie während der Stillzeit krank sind, kann es notwendig sein, dass Sie Medikamente einnehmen müssen. Einige Wirkstoffe können über die Muttermilch zum Kind gelangen. Über die Auswirkungen der verschiedenen Medikamente sollten Sie sich bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt informieren.

In aller Regel lässt sich ein stillfreundliches Medikament finden. Sollten Sie trotzdem ein nicht-stillverträgliches Medikament benötigen, muss nicht in jedem Fall abgestillt werden. Allenfalls kann es dann während einer gewissen Zeit nötig sein, die Milch abzupumpen und zu verwerfen. Bei Unsicherheiten holen Sie eine Zweitmeinung ein.


## Abstillen

Die WHO empfiehlt, sechs Monate ausschliesslich zu stillen, das Stillen danach mit geeigneter Babykost zu ergänzen und weiter zu stillen bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus. Wann für Sie der Zeitpunkt zum Abstillen gekommen ist, entscheiden alleine Sie und Ihr Kind. Lassen Sie sich genug Zeit für diesen Entscheid. Neben der Beikost ist die Muttermilch weiterhin die



Turning Science into Care

# Magic InBra™


Die sanfte, tragbare Milchpumpe für unschlagbare Leistung




FluidFeel TECHNOLOGY™




Ultraflaches, anatomisches Design für mehr Milch




Transparentes Design für klare Draufsicht und Nachtmodus



Leise und ultraleicht





## Milch und Milchprodukte

Kuhmilch kann ab 12 Monaten unverdünnt verabreicht werden.

Ab dem 7. Monat kann Naturjoghurt in kleiner Menge (30–50 gr.= 1 Esslöffel) ein bis zwei Mal in der Woche als Zusatz zu Früchte- und Getreidebrei gegeben werden.

Für eine bessere Eisenaufnahme durch die Nahrung ist es wichtig, dem Gemüse-Fleischbrei Vitamin C haltigen Fruchtsaft, z.B. Orangensaft, beizufügen und mindestens zwei Breie am Tag ohne Milch zu geben. In der Säuglingsnahrung nicht geeignet sind Quark wegen seines hohen Eiweissgehaltes und Früchte- oder sogenannte Kinderjoghurts wegen des teilweise sehr hohen Zuckergehaltes.

## Essverhalten

Kinder lernen essen, wenn sie Freude dabei haben und gute Vorbilder erleben. Eine ruhige und angenehme Stimmung beim Essen hilft ihnen, ein gesundes Essverhalten zu entwickeln. Neue Lebensmittel sollten ohne Druck ausprobiert werden. Riechen, kosten und darüber sprechen macht das Kind neugierig und vertraut mit neuen Speisen. Wenn ein Kind etwas nicht mag, ist das normal. Oft braucht es mehrere Versuche, bis es ein neues Lebensmittel oder Zubereitungsart akzeptiert. Hilfreich ist es, Neues mit Bekanntem zu mischen oder kindgerecht zuzubereiten. Beim Essen gilt: Die Eltern entscheiden, was auf den Tisch kommt. Das Kind entscheidet, wie viel es davon isst. Kinder spüren sehr gut, wann sie hungrig oder satt sind. Sie sollten nicht gezwungen werden, den Teller leer zu essen. Loben Sie Ihr Kind, wenn es selbstständig isst oder Neues probiert, nicht, weil es viel gegessen hat.

Rituale zu Beginn und am Ende der Mahlzeit sind für kleine Kinder sehr wichtig. Sie geben Orientierung und helfen, den Ablauf zu verstehen: Wie beginnt eine gemeinsame Mahlzeit, wie fühlt sich Sattwerden an und wann ist sie zu Ende? Ein Tischritual, wie gemeinsam „Guten Appetit“ zu wünschen oder nach dem Essen Lätzchen ausziehen, Hände und Mund waschen, hilft dem Kind, diese Übergänge zu erkennen.

Wenn kleine Kinder mit Essen spielen oder es auf den Boden werfen, kann das ein Zeichen sein, dass sie nicht mehr hungrig sind, Unterstützung beim Essen brauchen oder die Mahlzeit für sie beendet ist.

Ab dem ersten Geburtstag sollen Kinder mehrheitlich aus dem Becher trinken. Nachts brauchen sie in diesem Alter keine Milchmahlzeit mehr. Diese diente bisher auch zur Beruhigung und kann nach und nach durch andere Einschlafhilfen ersetzt werden.

Essen sollte keine Belohnung, kein Trost und keine Strafe sein. Gemeinsame Mahlzeiten ohne Fernseher oder Handy fördern das Wohlfühlen und die Freude am Essen. Kinder essen mit mehr Begeisterung, wenn sie beim Einkaufen oder Kochen dabei sein dürfen.

Wenn Sie Fragen zum Essverhalten Ihres Kindes haben, können Sie sich an die Mütter- und Väterberatung wenden. Dort erhalten Sie persönliche und individuelle Beratung und Unterstützung für Ihre Familie.

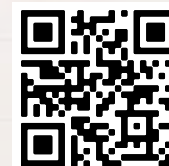
Überarbeitet im 2023 von Vreni Anliker / Mütter- und Väterberaterin HFD / Zuchwil

 Regeln für ein gesundes Essverhalten:  
[guide.letsfamily.ch/gesund](https://guide.letsfamily.ch/gesund)

# BABYERNÄHRUNG

## Rund um die Beikost

Entdecke auf unserer Seite alles, was du über die Einführung von Beikost wissen musst. Von fachlichen Informationen und Tipps über Breirezepte bis zu einer Auswahl an feinen Fingerfood-Rezepten – wir haben alle Infos für dich!



[swissmilk.ch/baby](https://swissmilk.ch/baby)



swissmilk

## Selberkochen, Pulverbrei oder Gläslikost?

### Vorteile von Selberkochen

- + günstig, selbst Biogemüse
- + genaue Zusammensetzung ist bekannt
- + Zusammensetzung kann angepasst werden (geschmacklich und bei Unverträglichkeiten)
- + einfacher Übergang auf die Erwachsenenkost (Geschmack, Konsistenz langsam veränderbar)

### Nachteile von Selberkochen

- Schadstoffgehalt ist nicht überprüft
- zeitaufwändig
- verminderter Vitamingehalt bei schlechter Aufbewahrung und Zubereitung

**Tipp:** Saison- und Bioprodukte verwenden, auf korrekte Zubereitung und Aufbewahrung achten

### Vorteile von Pulverbrei

- + einfache Zubereitung ist auch in kleinsten Mengen möglich
- + kaum direkter Abfall
- + Schadstoffgehalt überprüft
- + praktisch auf Reisen
- + relativ günstig

### Nachteile von Pulverbrei

- häufig eine grosse Anzahl von verschiedenem Gemüse oder Früchten zusammengemischt (keine Einzeleinführung möglich)
- teilweise hoher Zuckergehalt

**Tipp:** - Zusammensetzung der Zutatenliste immer wieder überprüfen, ändern häufig  
- reine Getreidepulver ohne Zusätze wie Milch, Zucker, Aromastoffe verwenden

### Vorteile von Gläslikost

- + einfache, schnelle Zubereitung
- + Schadstoffgehalt überprüft
- + einfach und sauber auf Reise
- + guter Notvorrat

### Nachteile von Gläslikost

- teilweise problematische Zusammensetzungen
- mangelnder Fettgehalt
- teuer
- Glasabfall
- keine kleinen Mengen möglich

**Tipp:** Zusammensetzung der Zutatenliste immer wieder überprüfen, Fett zugeben. Honig und Ahornsirup können für Säuglinge gefährliche Bakterien enthalten und werden das erste Jahr nicht empfohlen.



## Baby-Led Weaning Top oder Flop?

Jetzt herausfinden, ob es nur ein Trend  
ist oder auch wirklich was dran ist!



sein. Es kann zu grösseren Blutungen kommen, die möglicherweise eine sofortige Operation notwendig machen. Ein Kind mit einer derartigen Verletzung sollte deshalb entsprechend untersucht und während mindestens 24 Stunden beobachtet werden, meist in der Klinik.

## Bisswunden

Alle Bisswunden, unabhängig von der Körperstelle und Grösse, können grundsätzlich gefährlich sein, da es wegen der Keimbeseidlung in der Mundhöhle des bissenden Tieres und der Schädigung des Gewebes zu einer Wundinfektion kommen kann. Besondere Gefahren bilden der Wundstarrkrampf (Tetanus) und die Tollwut (bei Reisen in Risikogebiete wie Asien und Afrika). Deshalb sollten Sie auch bei kleinen Wunden den Arzt aufsuchen.

### Was können Sie tun?

- Bei starken Blutungen: Kompressionsverband
- Wunde reinigen, desinfizieren und verbinden, sobald sie nicht mehr stark blutet
- Arzt aufsuchen
- Impfschutz kontrollieren
- Hundebisse sind in der Schweiz meldepflichtig
- Besondere Massnahmen sind bei Schlangenbissen und Insektenstichen nötig

### Zeckenstich

Suchen Sie Ihr Kind nach dem Spiel im Wald oder hohen Gras nach Zecken ab. Zecken sollten in jedem Fall entfernt werden – idealerweise innerhalb der ersten sechs Stunden nach dem Stich. Sie produzieren zwar kein Gift, können aber Krankheitserreger

(Borrelien und FSME) übertragen (siehe Hirnhautentzündung Meningitis). Die Zecke sollte mit einer Pinzette erfasst und langsam (nicht ruckartig) herausgezogen werden. Desinfizieren Sie danach die Haut an der Stelle, wo die Zecke war. Verwenden Sie zur Entfernung der Zecke nie Öl, Klebstoff oder Nagellack.

## Verbrennungen und Verbrühungen

Sie machen nach einzelnen Studien bis zu drei Prozent der Unfallgeschehen aus. Kontakt mit heissem Wasser von 60°C führt innerhalb von drei Sekunden zu Verbrühungen 2. Grades.

Sind bei Säuglingen und Kleinkindern mehr als acht Prozent der Körperoberfläche zweit- oder drittgradig verbrannt, ist eine Behandlung in einer Klinik notwendig – insbesondere wegen dem Flüssigkeitsverlust und Schmerzen.

### Verbrennungsgrade

- **Erster Grad:** Hautrötung, eventuell leichte Schwellung und Schmerzen
- **Zweiter Grad:** Hautrötung, Blasenbildung, Schmerzen
- **Dritter Grad:** Absterben der Haut (Nekrose), schwarz verfärbte Haut, oft keine Schmerzen, da auch Nervenzellen zerstört sind

Die Verbrennungsausdehnung (Körperoberfläche) kann bei älteren Kindern mit der sogenannten «Neunerregel» berechnet werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern macht ein Arm neun Prozent der Körperoberfläche aus, die Innenfläche der Hand (inklusive Finger) entspricht einem Prozent, Brust- und

Rücken je 18% und die Beine je 13–14% der Körperoberfläche.

### Erste Massnahmen

Die Erstmassnahmen wie Löschen, Kühlen und den Notarzt rufen müssen sofort einsetzen! Sie sollten verklebte Kleider nicht abreißen, sondern belassen. Kühlen Sie die Brandwunde mit kaltem Wasser für mindestens 10–20 Minuten. Bei Säuglingen und Kleinkindern muss man dabei gut darauf achten, dass das Kind nicht unterkühlt.

Decken Sie die Wunde danach sauber (steril) ab. Tragen Sie keine Salben und auch kein Mehl, Öl oder Zahnpaste usw. auf! Zeigen Sie Ihr Kind dann einer Ärztin/ einem Arzt. Eine direkte Spitalbehandlung ist nötig, wenn mehr als acht Prozent der Körperoberfläche

betroffen ist. Dasselbe gilt für tiefe Verbrennungen 2. und 3. Grades, Verbrennungen von Gesicht, Gelenken und Genitalien, wie auch zirkuläre Verbrennungen. Schwere und ausgedehnte Verbrennungen werden heute in speziellen Verbrennungszentren behandelt, um unschöne Narbenbildungen möglichst zu vermeiden. Die lokale Behandlung kleiner Verbrennungswunden erfolgt mit speziellen Salben.

### Vorsichtsmassnahmen

Gerade Verbrennungen und Verbrühungen bei Kleinkindern können durch entsprechende Vorsichtsmassnahmen vermieden werden. Pfannen mit heissem Wasser oder Öl, Tassen mit heissem Tee oder Kaffee sollten für kleine Kinder nicht erreichbar

**Bepanthen®**  
Für die Gesundheit Ihrer Haut.

**DESINFIZIERT UND HEILT.**

Bepanthen® MED Plus desinfiziert und heilt kleine Wunden.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

**1. Wundspray:** Desinfiziert und verhindert Infektionen

**2. Wundheilmcreme:** Beschleunigt die Wundheilung

CH-20260105-12

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

dann beginnen Sie sofort mit den Wiederbelebungsmaßnahmen: Beatmung und Herzdruckmassage (CPR). Eine Wiederbelebungsmaßnahme ist erfolgreicher, je früher sie einsetzt und kann auch nach längerer Zeit noch erfolgreich sein.

### Vorsichtsmassnahmen

Kinder können bereits innert 20 Sekunden ertrinken. Deshalb sollten Sie sie in der Nähe von Wasser immer im Auge behalten und Kleinkinder stets in Reichweite überwachen. Gartenweiher sollten umzäunt, Schwimmbecken und Regentonnen abgedeckt sein. Auch zum Thema Wassersicherheit finden Sie gute Ratschläge unter [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch), [www.water-safety.ch](http://www.water-safety.ch), oder [www.das-wasser-und-ich.ch](http://www.das-wasser-und-ich.ch).

### Stromunfälle

Steckdosen, Stromkabel oder Elektrogeräte faszinieren jedes Kind. Darum geschehen leider zu häufig Elektrounfälle, vor allem wenn Kinder unbeaufsichtigt mit Geräten spielen oder die Steckdosen nicht gesichert sind. Elektrounfälle können zu schweren und lebensbedrohlichen Verletzungen führen.

Bei einem Stromschlag gerät der menschliche Körper in einen Stromkreis, meistens zwischen dem stromführenden Gegenstand und der Erde. Die Folgen sind von der Stromstärke, der Stromdauer und dem Weg, den der Strom durch den Körper nimmt, abhängig. Besonders gefährdet sind Gehirn und Herz, wenn sie im Stromfluss liegen. Es kommt zu Bewusstlosigkeit,

Herzrhythmusstörungen, Verbrennungen und Gewebeschädigungen.

### Symptome

Erkennungszeichen eines Stromunfalls sind Strommarken (Verbrennungen) an Ein- und Austrittsstellen, Bewusstseinsstörungen (Benommenheit, Erinnerungslücken, Bewusstlosigkeit oder sogar Krampfanfälle), Muskelkrämpfe, Herzrhythmusstörungen und eventuell Atemstillstand.

### Erste Massnahmen

Besondere Vorsicht ist hier geboten, damit die eigene Sicherheit und der eigene Schutz gewährleistet sind! Schalten Sie den Strom ab und trennen Sie das Kind von der Stromquelle mit einem nicht leitenden Gegenstand (Holz). Erst dann sind weitere Massnahmen möglich. Nun beurteilen Sie den Zustand des Kindes. Die weitere Behandlung richtet sich nach dem Ausmass der Schädigungen. Am besten rufen Sie sobald wie möglich den Notarzt, beruhigen das Kind und halten es warm. Kühlen Sie die Strommarken mit Wasser wie bei Verbrennungen und decken diese steril ab. Bewusstsein, Atmung und Kreislauf sollten mehrfach kontrolliert werden.

### Vorbeugungsmassnahmen

- Achten Sie darauf, dass Ihre Wohnung über FI-Schutzschalter verfügt.
- Bringen Sie an jeder Steckdose eine Kindersicherung an.
- Erziehen Sie Ihr Kind frühzeitig zu einem vorsichtigen Umgang mit Elektrogeräten und Kabeln.

Wissen, das Leben rettet!

# Der gratis Online Kindernotfallkurs



Dein direkter Zugang zum Kurs befindet sich auf dem beigeleiten Flyer in der Baby Geschenkbox. **Scanne den QR-Code** und lerne, im Notfall richtig zu handeln.

wieder ab. Bei den chronischen Krankheiten dauert die Erkrankung über einen längeren Zeitraum an und kann eine langfristige Änderung der Lebensweise bedeuten. Körperliche Einschränkungen, langfristige Medikamenteneinnahme oder eine Diät können die Folge sein.

## Klassische Kinderkrankheiten

### Scharlach

Scharlach ist eine ansteckende, durch Bakterien übertragene Erkrankung, an der jeder Mensch unter Umständen mehrfach erkranken kann. Bei den Bakterien handelt es sich um Streptokokken der Gruppe A. Die Übertragung erfolgt von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion. Eine Häufung der Erkrankungsfälle ist besonders in den Wintermonaten und im Frühjahr zu beobachten.

Zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Erkrankung vergehen nur zwei bis fünf Tage. Die Erkrankung beginnt mit Fieber. Kopf- und Bauchschmerzen sind als Begleitbeschwerden nicht ungewöhnlich, ebenso wie starke Halsschmerzen und Erbrechen. Die Zunge ist zu Anfang belegt, im späteren Verlauf deutlich gerötet (Himbeerzunge). Der Gaumen ist ebenfalls gerötet und die Mandeln sind entzündet mit eitrigen Belägen. Nach weiteren ein bis drei Tagen erscheint ein Hautausschlag. Sehr kleinfleckige, rote Tupfen gehen von Leiste und Achseln aus und verbreiten sich über den Rumpf und den Rücken. Dieser Hautausschlag fühlt sich nahezu samtartig an. Im Gesicht erkennt man oft gerötete Wangen mit einem sich deutlich abzeichnenden weissen Mund-Nasen-Dreieck. Unbehandelt verschwindet

das Fieber nach einigen Tagen und nach weiteren ein bis zwei Wochen beginnt sich die Haut abzuschälen, vor allem an den Händen und den Füßen. Spätfolgen können Herz-, Nieren-, und Gelenkentzündungen sein (sogenanntes Rheumatisches Fieber). Durch eine frühzeitige Behandlung mit einem Antibiotikum können diese Komplikationen vermieden werden. Da Scharlach sehr ansteckend ist, sollte das Kind zuhause bleiben und isoliert werden. Bei gutem Allgemeinzustand kann ein Kind ein bis zwei Tage nach Beginn der Antibiotikatherapie wieder den Kinderhort oder die Schule besuchen. Im gleichen Haushalt lebende Personen können prophylaktisch mitbehandelt werden, falls diese ebenfalls Träger von A-Streptokokken sind.

### Keuchhusten

Der Verlauf des Keuchhustens wird in drei Stadien eingeteilt: Nach Ende der Ansteckungszeit beginnt die Erkrankung mit dem einem grippalen Infekt gleichenden Stadium catarrhale, das ungefähr ein bis zwei Wochen andauert. Trotz Behandlung verschwinden die Grippe-symptome nicht. Die Erkrankung erreicht das zweite Stadium convulsivum. Dabei handelt es sich um einen Verlauf von vier bis sechs Wochen Dauer, mit anfallsweise auftretenden Hustenstößen, denen eine mühsame Einatmung folgt. Diese Hustenattacken gehen häufig mit Hervorwürgen von zähem Schleim und anschließendem Erbrechen einher. Diese Attacken können sehr zahlreich sein und treten gehäuft nachts auf. Diese Hustenanfälle sehen für die Eltern meist schlimmer aus, als sie tatsächlich sind. Bei über einjährigen Kindern besteht kaum eine Ersticken-gefahr, im Gegensatz zu jungen Säuglingen. Bei Säuglingen steht oft nicht der Husten im Vordergrund, sondern



Gehört zur  
Erkältungszeit  
wie eine innige  
Umarmung.

Pulmex®  
Baby & Junior.  
Wohltuend in der  
Erkältungszeit.



## Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die mittels ruhender Berührungen die Selbstregulation anregt und die innewohnende Gesundheit stärkt. Sie eignet sich für alle Altersgruppen und hat sich sowohl zur Unterstützung der Eltern wie auch des Kindes während der Schwangerschaft und zur Begleitung nach der Geburt bewährt.

Sie steigert die Zufriedenheit bei Schrei- oder Schlafproblemen und fördert die altersgerechte Entwicklung. Jede Behandlung geschieht angepasst an die individuelle Situation des Babys oder des Kindes und des Familiensystems, oftmals werden die Eltern mit einbezogen.

Die Methode hat sich Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie heraus zu einer heute weltweit etablierten, eigenständigen Methode entwickelt. Laut einer aktuellen Studie zählt sie zu den am häufigsten angewandten komplementärtherapeutischen Methoden in der Schweiz. Der Name «Craniosacral Therapie» setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen, da in diesem Bereich die Gehirn- respektive Cerebrospinalflüssigkeit zirkuliert, die eine zentrale Bedeutung für das Nervensystem, das Hormon- und Lymphsystem, das Immunsystem – ja die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen hat.

Baby- und Kinderbehandlungen sind eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie.

Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten behandeln dabei mit einfühlsamer Berührung und nonverbaler Kommunikation den gesamten Organismus des Babys oder Kleinkindes. Sie etablieren eine geschützte Umgebung und orientieren sich in ihrer Arbeit am innewohnenden Gesunden. Achtsam begleiten sie das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen her. Sie regen den Selbstregulationsmechanismus von Körper und Seele an, womit nicht nur strukturelle und funktionelle, sondern auch emotionale Spannungen gelöst werden. Mit wenigen Sitzungen können in der Regel deutliche Verbesserungen erzielt werden. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit können die positiven Effekte sein.

Die Wirksamkeit der Craniosacral Therapie belegt beispielsweise eine randomisierte kontrollierte Studie zu frühkindlichen Koliken aus dem Jahr 2019. Sie kommt zum Schluss, dass Craniosacral Therapie die Anzahl Schreistunden und die Stärke der Koliken signifikant reduziert und zugleich die Gesamtschlafdauer erhöht. «Craniosacral Therapie scheint eine wirksame und sichere Behandlungsmethode für kindliche Kolik zu sein.»

Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Craniosacral Therapie [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)



*Wenn Stille bewegt...  
Quand le silence agit...  
Quando il silenzio  
commuove...  
Sche silenzi comova...*

## Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Zusatzversicherungen übernehmen in der Regel mindestens einen Teil der Behandlungskosten.

Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie stellt unter dem Qualitätslabel Cranio Suisse® sicher, dass praktizierende Mitglieder über eine qualitativ hochstehende Ausbildung verfügen und kontinuierlich Fortbildungen besuchen. Neben methodenspezifischem Fachwissen weisen sie umfangreiche medizinische Grundkenntnisse aus.

Cranio Suisse® vertritt die Interessen von über 1300 Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten in der Schweiz.

Auf [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch) findet sich eine Liste von qualifizierten Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrer Nähe.

**Cranio Suisse®**  
Schweizerische Gesellschaft  
für Craniosacral Therapie  
Hermetschloostrasse 70/4.01  
8048 Zürich  
Telefon +41 44 500 24 25  
[contact@craniosuisse.ch](mailto:contact@craniosuisse.ch)  
[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

**cranio  
suisse®**

## 4.1 Vater sein

Dieses Kapitel widmet sich voll und ganz dem Vater. Alles, was generell das Baby, die Elternschaft, die Organisation oder die Rahmenbedingungen betrifft, finden Sie in den entsprechenden Kapiteln dieses Ratgebers. Dieser Abschnitt gehört dem neuen Papa mit seinen Gedanken und Gefühlen. Das Ganze aus Sicht eines zweifachen Vaters. Und aus Sicht einer gesund verlaufenen Geburt und Startzeit.

Denn auch als Mann verändert sich Vieles mit einem Kind. Zwar nicht körperlich, aber sicher emotional und mental. Auch wenn einige Neo-Daddys versuchen, ganz cool zu bleiben und sich nichts anmerken zu lassen – gefühlsmässig geht die Post ab. Dieser Ratgeber soll deshalb das väterliche Innenleben beleuchten, mögliche Fragen beantworten und so richtig Freude auf das Vater sein machen.

### Die väterlichen Basics

Das Wichtigste vorweg: Von Herzen meinen Glückwunsch! Sie sind jetzt Vater. Für immer. Das ist eines der schönsten Geschenke, die Sie als Mann im Leben erhalten können. Auch wenn es sich vielleicht jetzt nicht so anfühlt.

Ich hoffe für Sie, dass Sie bei der Geburt dabei waren und dieses Wunder namens Leben miterleben durften. Solche Momente mit diesen Gefühlen sind nämlich einzigartig. Und machen das Leben erst lebenswert. Denn im Moment der Geburt und in den ersten Minuten danach sind Sie als Mensch im vollen Bewusstsein. Ganz egal, was sonst in Ihrem Leben gerade passiert. In diesem Moment blenden Sie alles andere aus und

sind einfach präsent. Zu einhundert Prozent im Hier und Jetzt. Das ist Achtsamkeit pur. Was wir im Alltag ständig versuchen und nur selten gelingt, passiert hier automatisch. Solche Momente werden Sie in den ersten Wochen und Monaten immer wieder erleben. Vielleicht nicht so intensiv wie bei der Geburt, aber dennoch sehr schön. Augenblicke, in welchen Sie Ihr Baby einfach beobachten, anschauen, riechen, berühren oder lieblosen. Das erste Lächeln. Die erste Drehung. Die ersten Laute. Mir geht jetzt noch das Herz auf, wenn ich nur daran denke. Da bleibt die Welt für ein paar Minuten einfach stehen. Minuten, in denen Sie etwas vom Wertvollsten ganz bewusst spüren: Liebe. Bedingungslose Liebe.

Aus meiner heutigen Sicht als fast 8-jähriger Vater kann ich Sie deshalb nur ermuntern, jede noch so kleine Gelegenheit zu nutzen, um diese Liebe zu spüren, diese Momente zu geniessen und einfach nur präsent zu sein. Von Anfang an. Denn eines muss Ihnen klar sein: Es dauert sechs Jahre, bis Ihr Kind jeden Tag in der Schule und damit die ganze Woche weg ist. Dann werden Sie bedauern, dass Sie in diesen unzähligen Momenten nicht voll und ganz da waren. Ich wünsche Ihnen jedenfalls mehr Weitsicht, als ich sie damals hatte. Geniessen Sie die Augenblicke in vollen Zügen, in vollem Bewusstsein und mit ganzem Herzen.

### Postnatale Vater-Wochen

Natürlich ist mir klar, dass die ersten Wochen nicht nur schön sein können. Mit zwei Kindern habe ich selber erlebt, wie unterschiedlich der Start ins neue junge



LetsFamily.Club mit tollen Gutscheinen rund um den Familienalltag!

Hier alle Gutscheine entdecken!



FamiCord Suisse



LetsFamilyClub

### Kleidung für das Neugeborene

- 6–8 Bodys Gr. 56–62
- 2 Strampelanzüge (durchgehend aufknöpfbar) Gr. 56–62
- 3–4 einteilige Schlafanzüge Gr. 56–62
- 4–6 Shirts oder Pullover Gr. 56–62
- 4–6 Höschen Gr. 56–62
- 2–6 Paar Söckchen, evt. 2–3 Paar Finkl
- 1 Jacke Gr. 56–62 und Mütze
- 1 Kapuzen-Badehandtuch
- 10 Nuscheli's

### Speziell für die kalte Jahreszeit:

- 4–6 Strumpfhosen Gr. 56–62
- 1 warme Jacke mit Kapuze oder Overall Gr. 56–62
- 1 warme Mütze und Handschuhe

Vielen Eltern fällt es anfänglich schwer, festzustellen ob ihr Kind zu warm oder zu kalt hat. Die meisten berühren dann Händchen oder Füsschen des Kindes und denken, wenn sich diese kühl anfühlen, brauche das Kind mehr Wärme. Dies ist aber kein sicheres Indiz. Denn gerade Neugeborene haben tendenziell eher etwas kühlere Extremitäten, sprich Hände und Füsse, da deren Mikrozirkulation die ersten Wochen nach der Geburt noch nicht einwandfrei funktioniert. Um die Körperwärme des Kindes korrekt festzustellen, empfiehlt es sich deshalb, die Temperatur ab und an beim Wickeln mit dem Thermometer im Po des Babys zu messen. So entwickeln Sie mit der Zeit ein Gefühl für das rechte Mass an Kleidung für Ihr Kleines. Die ideale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5°C und 37,3°C. Wenn das Kind wärmer hat, kann man es etwas leichter bekleiden und eine Stunde später nochmals nachmessen, um festzustellen, ob es nur überhitzt

war oder möglicherweise erhöhte Temperatur (ab 37,4°C) oder sogar Fieber (ab 38°C) hat.

### Wickelplatz

Als Wickeltisch kann auch eine gewöhnliche Kommode dienen. Wichtig ist dabei, dass diese über genügend Schubladen oder Einstellfächer verfügt, in denen die Wickelutensilien verstaut werden können, damit sie während des Wickelns immer griffbereit sind. Da Sie Ihr Kind mehrmals täglich darauf wickeln und in der entsprechenden Haltung hantieren müssen, sollte die Höhe des Wickelplatzes so gewählt werden, dass Ihr Rücken nicht darunter leidet (je nach Körpergrösse etwa 100 cm).

Für eine angenehme Liegeunterlage des Babys sorgt eine weiche Wickelkissenunterlage, eventuell gekrümmt, so dass das Baby nicht wegrollen kann. Um Stürze vom Wickeltisch zu vermeiden, sollten Sie Ihr Baby aber dennoch nie aus den Augen lassen. Es ist zu empfehlen, den Wickeltisch in eine Ecke zu stellen, weil so bereits zwei schützende Wände vorhanden sind. Farbige, sich bewegende Mobiles, Stofftiere oder Musik aus einer Musikdose ziehen die Aufmerksamkeit Ihres Kindes auf sich, lenken es ab und erleichtern Ihnen somit beides das Wickeln. Gewisse Kinder sind nicht gerne nackt, respektive sie vermissen die Wärme beim Wickeln. Hier kann eine Wärmelampe oder ein Föhn, eingestellt in einer Vase, dem Kind wohl tun.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch

WELEDA  
baby



Natürlich beschützt.  
Von Anfang an.



PARFÜMFREI

SCHÜTZT WIRKSAM VOR WUNDEM PO  
ENTWICKELT MIT HEBAMMEN  
MIT 100% BIO-CALENDULA

Sehr gute Hautverträglichkeit,  
dermatologisch bestätigt

HEBAMMEN  
EMPFEHLUNG  
Nr.1\*

\* Im Bereich Baby-Pflegeprodukte ist WELEDA baby die Nr.1-Marke bei Hebammenempfehlungen; unabhängige Marktforschungsstudie 2024, Schweiz. [weleda.ch/hebammenempfehlung](https://www.weleda.ch/hebammenempfehlung)

## 6.5 Haushalt und Hygiene

Wenn Sie mit dem Baby nach Hause kommen warten viele Herausforderungen auf Sie! Schliesslich wollen Sie allem gerecht werden: Ein sauberes, aufgeräumtes Heim, gesunde Ernährung, Zeit zum Stillen und vielleicht haben Sie ja bereits ein Kind, das Ihre Aufmerksamkeit allenfalls noch mehr braucht als bisher.

Frauen, die in einer Beziehung sind, haben es meistens einfacher. Ihr Partner unterstützt sie im Haushalt und in allen anderen Belangen. Besonders wenn Sie alleinlebend sind, holen Sie sich Hilfe von Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis. Vorbeugung und Hygiene sind sehr wichtig, wenn es um einen sauberen Haushalt geht. Besonders für die Mama nach der Geburt und für das Baby. Auch im Zusammenhang mit den Pandemien hat Hygiene einen neuen Stellenwert erhalten. Nachfolgend die wichtigsten Tipps für einen hygienischen Haushalt.

### Händewaschen

Regelmässiges Händewaschen, am besten mit reiner, hautverträglicher und flüssiger Seife, steht nach wie vor an erster Stelle. Korrektes Händewaschen erübrigt die Nutzung von aggressivem Desinfektionsmittel für die Hände. Falls Händewaschen nicht möglich ist, empfiehlt sich ein mildes, hautverträgliches Desinfektionsmittel.

### Hygienisch Waschen

Besonders mehrfach benutzte Putzlappen sind ein Paradies für Bakterien. Spüllappen, Putztücher, Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche sollten bei mindestens 60°C gewaschen werden. Für hygienisch reine Wäsche wählen Sie möglichst immer das Waschprogramm mit der längsten Laufzeit. Kurzwashprogramme minimieren zwar in kurzer Zeit Ihren Wäscheberg, führen aber nicht zum gewünscht hygienisch sauberen Ergebnis.

Die empfindliche Haut eines Babys/Kleinkindes oder eines Allergikers hat spezielle Bedürfnisse. Nutzen Sie ein Spezialwaschmittel, das insbesondere auch die zarte Haut von Babys liebevoll pflegt und zudem hygienisch sauber wäscht. Dies ist deshalb wichtig, weil herkömmliche Waschmittel Hautirritationen bei Ihrem Baby verursachen können.

### Küche und Bad

Reinigen Sie Küche und Badezimmer regelmässig mit den üblichen, passenden Haushaltsreinigern. Die benutzten Putzlappen gut trocknen und vor allem regelmässig auswechseln. Für ein besonders frisches Gefühl, den Sauerstoffausgleich und den richtigen Feuchtigkeitshaushalt empfiehlt es sich, geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten lüften.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch



## Gewinnspiele

LetsFamily.Club mit tollen Gewinnspielen rund um den Familienalltag!



*Hier alle Gewinnspiele entdecken!*

lohnt es sich auch hier genau hinzuschauen. Es empfiehlt sich die Vollkosten des Wohneigentums in ein konkretes und detailliertes Budget zu integrieren und dabei auch die zukünftige Entwicklung der Familie einzubeziehen. Überschlagsrechnungen der Bank sind keine Garantie, dass die konkrete Umsetzung auch greift.

- Die Steuern sinken. Aber aufgepasst, die Steuerrechnung fällt erst bei der definitiven Veranlagung tiefer aus. Vorher verschickt die Steuerbehörde noch eine provisorische Rechnung, die auf den alten Verhältnissen beruht. Wollen Sie von Anfang an wissen, wie hoch die neue Steuerrechnung in etwa sein wird, leisten die im Netz aufgeschalteten Steuerkalkulatoren gute Dienste. Oder Sie nehmen mit dem Steueramt direkt Kontakt auf und bitten um eine neue provisorische Rechnung, anhand der neuen Familien- und Einkommenssituation. Dasselbe gilt natürlich auch, wenn die Einnahmen wieder steigen.
- Die Krankenkassenprämie für das Kind muss neu berücksichtigt werden und die Rückstellungen für den Selbstbehalt bei der Krankenkasse sind höher. Ist ein Elternteil nicht mehr über den Arbeitgeber gegen Unfall versichert, muss er oder sie sich über die Krankenkasse unfallversichern.
- Die Energiekosten steigen meistens. Es wird tendenziell mehr gekocht, gewaschen und es wird grundsätzlich mehr Zeit zuhause verbracht.
- Es empfiehlt sich das Thema Vorsorge mit neutralen Fachpersonen anzugehen. Was passiert bei Tod, Invalidität oder im Alter? Wie kann die Situation optimiert

werden und was bedeutet das heute für unser Budget? Wird zum Beispiel ein steuerabzugsfähiges Säule-3a-Sparen ins Budget aufgenommen? Geben Sie acht bei Versicherungsprodukten, die fixe Zahlungen erfordern. Das nimmt knappen Familienbudgets die nötige Flexibilität und können Sie einmal wirklich nicht mehr zahlen, ist das mit zum Teil hohen finanziellen Einbußen verbunden.

- Mobilität: Autos sind teuer. Kommen noch Leasingraten dazu, raubt das einem Familienbudget schnell einmal die Luft. Der ÖV ist in den Augen vieler auch teuer, doch im Vergleich zum eigenen Auto nicht zu unterbieten.
- Kinderbetreuung: Bleiben beide Eltern nach dem Mutterschaftsurlaub berufstätig, fallen meistens Kosten für die Kinderbetreuung (Krippe, Tageseltern, Nanny) an. Selten kann die Betreuung kostenlos innerfamiliär voll abgedeckt werden. Viele Gemeinden unterstützen die externe Kinderbetreuung mit Vergünstigungen.
- Haushaltskosten: Auf der einen Seite werden die Haushaltskosten steigen, weil mehr zuhause gegessen wird, auf der anderen Seite werden jedoch die Kosten für auswärtiges Essen eher sinken.
- Haushaltsnebenkosten: Hier machen sich die Babypflegeprodukte, Windeln, mehr Abfall usw. bemerkbar.
- Persönliche Auslagen (Taschengeld, Coiffeur, Hobbies, berufsbedingte externe Verpflegung) diese Posten bergen in der Regel viel Sparpotenzial.
- Geschenke: Dieser Posten wird oft unterschätzt.



## Geschenke

LetsFamily.Club mit tollen Geschenken rund um den Familienalltag!

Hier alle Geschenke entdecken!



## Stillgeld/Stillberatung

In der Grundversicherung (obligatorische Krankenpflegeversicherung) ist die Auszahlung eines Stillgeldes nicht vorgesehen. Das Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) umfasst die besonderen Leistungen bei Mutterschaft (Mutterschaftsleistungen), unter anderem die notwendige Stillberatung. Die Stillberatung wird von der Versicherung übernommen, wenn sie durch Hebammen oder durch speziell in Stillberatung ausgebildeten Pflegefachfrauen/-männer durchgeführt wird. Die Übernahme beschränkt sich auf drei Sitzungen. Stillgeld wird im Rahmen von Zusatzversicherungen von den Krankenversicherern angeboten. Dabei sind die Krankenversicherer in der Gestaltung des Versicherungsumfanges frei. Art und Umfang der Leistungen sind in den «Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB)» geregelt.

Um das Stillgeld zu erhalten, muss in der Regel ein besonderes Stillgeldformular ausgefüllt werden, welches vom Arzt, der Hebamme oder Stillberaterin zuhause des Zusatzversicherers bestätigt werden muss. Das Stillgeldformular kann beim zuständigen Krankenversicherer (bei bestehender Zusatzversicherung) bestellt werden.

santésuisse / Solothurn

## Mutter

Arbeitet die Mutter nach der Geburt weiter, ist sie über die gesetzliche Unfallversicherung geschützt. Bei Invalidität erhält sie von der IV zudem für sich und das Kind eine Rente. Eine IV-Rente würde auch die Pensionskasse ausrichten. Ihr AHV-pflichtiger Jahreslohn muss jedoch über CHF 21'150.– liegen, damit sie weiterhin bei der Pensionskasse versichert bleibt. Andernfalls sollte das

Invaliditätsrisiko zusätzlich privat versichert werden. Wenn die Arbeitszeit pro Woche unter acht Stunden fällt, muss die Unfalldeckung in der Grundversicherung der Krankenkasse aufgenommen werden.

## Vater

Der erwerbstätige zukünftige Vater hat es einfacher. Durch den Arbeitgeber ist er im Betrieb und zuhause ausreichend versichert. AHV, IV, Unfallversicherung (Suva, private Unfallversicherer) und Pensionskasse decken bei Invalidität durch Unfall mindestens 80% des bisherigen Lohnes. Lücken können bei Krankheit (fehlender Krankentaggeldversicherung) oder im Todesfall entstehen.

Bei Krankheit zahlen nur die IV und die Pensionskasse eine Rente. Oft reicht diese Rente bei jungen Vätern nicht aus, um die Existenz der Familie zu sichern. Hier kann eine Todesfallrisikoversicherung die Lücke schliessen. Eine kombinierte Lebensversicherung ist nicht notwendig, eine Todesfallpolice mit einjährigem Tarif reicht aus. Der Versicherungsschutz kann später verringert werden, falls die Frau wieder voll erwerbstätig wird oder wenn ein zweites Kind zur Welt kommt. Dann erhöht sich der Versicherungsschutz automatisch, weil nun zwei Waisenrenten ausbezahlt werden.

Übernimmt vor allem der Vater die Obhut der Kinder, müssen bei ihm die gleichen Überlegungen gemacht werden, wie bei der nicht erwerbstätigen Mutter.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch



## Sichere dir schon jetzt deine kostenlose Family Geschenkbox!

Mit tollen Überraschungen rund um den vierten Geburtstag deines Kindes. Bestelle sie schon jetzt vor und erhalte sie rechtzeitig zum vierten Geburtstag deines Kindes zu dir nach Hause geliefert.

  
LetsFamily