

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 - malysheva

Fotos: S. 14-26 (Schwangerschaftsüberblick): Science Photo Library - Cordelia Molloy; Lennart Nilsson // S. 12, 166, 205: Adobe Stock - Natalia Bostan // S. 30: Adobe Stock - Olena Yakobchuk // S. 35, 142: Adobe Stock - WavebreakMediaMicro // S. 37: Adobe Stock - Brode Darren // S. 39, 109, 110, 124: Adobe Stock - New Africa // S. 52, 65, 186: Adobe Stock - stockbusters // S. 59: Adobe Stock - pirotechnik // S. 63: Adobe Stock - Seventyfour // S. 70: Adobe Stock - Corinna // S. 80: Adobe Stock - Stanislav // S. 83: sge-ssn.ch (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) // S. 84: Adobe Stock - Prostock-studio // S. 93: Adobe Stock - Malambo C/people-images.com // S. 104: Adobe Stock - nenetus // S. 112, 192: Adobe Stock - Louis-Photo // S. 115: Adobe Stock - Eva // S. 119: Adobe Stock - Miramiska // S. 120: Adobe Stock - EvaHM // S. 126: Adobe Stock - o1559kip // S. 135: Adobe Stock - auremar // S. 140: Adobe Stock - NDABCREATIVITY // S. 147: Adobe Stock - fizkes // S. 152: Adobe Stock - ikostudio // S. 158: Adobe Stock - bevisphoto // S. 164, 180: Adobe Stock - Rawpixel.com // S. 173: Adobe Stock - Anastasija Stjahajlo // S. 176: Adobe Stock - Petra Fischer // S. 180: Adobe Stock - Mariakray // S. 190: Adobe Stock - Louis-Paul Photo // S. 196: Adobe Stock - Drobot Dean // S. 199: Adobe Stock - Halfpoint // S. 207: Adobe Stock - Ananass

ISBN: 978-3-907664-06-3

22. Auflage 2026 – 66'000 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 «Mama» Ratgeber-Buch 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 «Mama» Ratgeber-Buch 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 oder weibliche Form gewählt, trotzdem beziehen sich die Angaben auf beide Geschlechter. Verschiedene Fachautoren haben an diesem Buch mitgearbeitet, daher werden Sie auf diverse Schreibstile stossen.

Vertrieb

Das «Mama» Ratgeber-Buch erhalten werdende Mütter kostenlos über Ärzte, Gynäkologen, Hebammen, Therapeutinnen, Kliniken und Geburtshäuser in der Schweiz und im Fürstentum Liechtenstein.

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

Das Wunder des Lebens ist erneut im Gange...

Liebe werdende Eltern,

herzlichen Glückwunsch zu dieser aufregenden Reise, die Sie gerade beginnen!
 Die Schwangerschaft ist zweifellos eine der bedeutendsten Phasen im Leben, und sie bringt unendlich viele Fragen und Gefühle mit sich. Es ist unser aufrichtiges Anliegen, Sie auf dieser Reise zu begleiten und Sie bestmöglich zu unterstützen.

In den kommenden Monaten werden Sie zahlreiche Veränderungen erleben, sowohl körperlich als auch emotional. Es wird Momente der Freude, der Unsicherheit und der Vorfreude geben. Wir sind überzeugt, dass jede Schwangerschaft einzigartig ist und Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden müssen. Als begleitende Fachpersonen ist unser Ziel, Ihnen nicht nur praktische Ratschläge und Informationen zur Verfügung zu stellen, sondern auch ein offenes Ohr und eine vertrauenswürdige Quelle für Ihre Fragen und Sorgen zu sein.

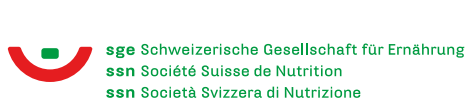
In diesem Ratgeber finden Sie eine Fülle von Informationen, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Schwangerschaft bestmöglich zu erleben. Es werden Themen von der Frühschwangerschaft bis zur Geburt abgedeckt und Ihnen Ratschläge zu Gesundheit, Ernährung, emotionaler Unterstützung und vielem mehr geben. Aber vergessen Sie nicht, dass Ihre eigene Intuition und Ihr Bauchgefühl in dieser Zeit von unschätzbarem Wert sind.

Wir möchten betonen, dass wir nicht nur Experten, sondern oft auch Eltern sind, die diese Reise, selbst erlebt haben. Wir verstehen Ihre Sorgen und Ihre Freuden, und wir sind hier, um Sie auf jedem Schritt des Weges zu begleiten.

Möge diese Schwangerschaftsreise für Sie und Ihr Baby voller Liebe, Gesundheit und Glück sein. Wir freuen uns, Sie auf diesem Abenteuer zu unterstützen und begleiten zu dürfen

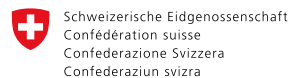
Prof. Dr. med. Michael D. Mueller

Präsident von Gynécologie Suisse



Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen

Aktion Zahnfreundlich



Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG



Herzlichen Dank an die Autoren

Dr. med. Abenheim Lea, FMH Kinder- und Jugendmedizin, Muri
aha! Allergiezentrum Schweiz

Dr. med. Bacher Barbara, Kinderärzte Lorzenpark, Cham
Ballmer Nadine, Ausbilderin für HypnoBirthing Kursleiterin
Braun Liselotte, zertifizierte STEP Elternkursleiterin, Gossau

Dr. med. Brencklé Läubli Denise, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Solothurn

Dr. De Geyter Julie, FMH und FAMH Medizinische Genetik, Basel
de Staël Nora, dipl. Hebamme, Leiterin Trageschule Schweiz, Winterthur
Dellsperger Sonja, Sozialarbeiterin FH, Baselland

Dr. med. Diesch-Furlanetto Tamara, Universitäts-Kinderspital beider Basel
Dürst Tanja, Budgetberaterin der Schuldenberatung Glarnerland
Fachstelle kindsverlust.ch

Dr. med. Feldhaus Simon, Paramed, Baar

Gysi Arrenbrecht Susanne, Bewegungspädagogin, Fachfrau BirthCare® BGB, Uster

Heldstab Indermaur Anna, Hebamme MSC Midwifery, Berneck

Hess-Keller Christine, lic. iur., Rechtsanwältin & Mediatorin, Luzern

Hess Franziska, Ernährungsberaterin HF SVDE, Zürich

Meissner Brigitte, Hebamme, Autorin, Therapeutin, Winterthur

Prof. Dr. med. Müller Michael, Chefarzt Gynäkologie, Präsident gynécologie suisse

Oberholzer Rahel, Lüpold Sibylle, Pflegefachfrauen HF, Still und Laktoseberaterinnen IBCLC
PACH Pflege- und Adoptivkinder Schweiz

pädiatrie schweiz SGP, Freiburg

Pellaton Line, Hebamme, Co-Präsidentin des SVH, Bern

Penny Anneke, Msc. Physiotherapeutin, Zürich

Periparto Schweiz

Rebsamen Cornelia, dipl. Homöopathin hfnh/HVS, Luzern

Reinhard Jürg, Projektleiter Test & Mobilität, TCS
santésuisse, Solothurn

Schaer Erna, Fachfrau für Zwillinge und Drillinge, Grabs

Schmid Martina, Beraterin Elternnotruf

Schweizer Folsäure-Stiftung

Sontheim Marion, Familienbegleiterin und Autorin spielgruppe.ch

Sulser Duri, WHY-Coach, durisulser.ch, Stäfa

Dr. med. Todesco Bernasconi Monya, Chefärztin Geburtshilfe & Perinatalmedizin,
Frauenklinik Kantonsspital Aarau

Inhaltsverzeichnis

Impressum	4	2.25	Familie	112
Vorwort	5	2.26	Geschwister	114
Unsere Partner	6	2.27	Gedanken zur Erziehung	120
Autoren	7	2.28	Vorname des Kindes	124
1 Überblick Schwangerschaft	10	2.29	Babyausstattung	126
1.1 Erstes Trimenon	13	2.30	Tragetuch und Tragehilfe	136
1.2 Zweites Trimenon	19	3 Geburt	138	
1.3 Drittes Trimenon	23	3.1	Geburtsort	140
2 Schwangerschaft	28	3.2	Geburtskoffer	145
2.1 Verbindung zum Kind	30	3.3	Organisation zuhause	146
2.2 Ansprechpersonen	32	3.4	Nabelschnurblutspende	147
2.3 Ärztliche Untersuchungen	35	3.5	Handy im Gebärsaal	152
2.4 Werdende Eltern und Neurosensitivität	39	3.6	Anzeichen der Geburt	154
2.5 Prävention Depression	42	3.7	Geburtsstellungen	157
2.6 Pränatale Diagnostik (PND)	44	3.8	Geburt	158
2.7 Notfälle	50	3.9	Frühgeburt	162
2.8 Risikoschwangerschaften	52	3.10	Medizinische Betreuung des Kindes	164
2.9 Fehlgeburt – Kindsverlust	56	3.11	Wochenbett und Geburtsverarbeitung	166
2.10 Zwillinge, Drillinge oder mehr	59	3.12	Stillen	173
2.11 Genuss- und Suchtmittel	61	3.13	Medizinische Nachkontrollen der Mutter	180
2.12 Medikamente und Impfungen	63	3.14	Wenn ein Elternteil erkrankt	182
2.13 Komplementärmedizin	65	4 Vater werden	184	
2.14 Beschwerden lindern	70	4.1	Ich werde Vater	186
2.15 Folsäureprophylaxe	78	5 Recht, Finanzen und Versicherungen	194	
2.16 Wohlfühlen – Schönheit	80	5.1	Rechtliche Grundlagen	196
2.17 Gesunde Ernährung	82	5.2	Die Adoptionsfreigabe als Alternative	205
2.18 Allergieprävention	92	5.3	Finanzen und Versicherungen	207
2.19 Arbeit und Beruf	93	Unsere Partner	220	
2.20 Reisen	96	Adressverzeichnis	230	
2.21 Autofahren	97	Stichwortverzeichnis	236	
2.22 Geburtsvorbereitung	98			
2.23 Geburtshypnose und HypnoBirthing	108			
2.24 Haptonomie	110			



1.1 Erstes Trimenon

Kennen Sie den Begriff Trimenon? Diese Bezeichnung (medizinisch Trimenon oder Trimester) teilt die Schwangerschaft in drei Abschnitte ein.

Ist eine Schwangerschaft am entstehen, werden Sie aufgrund des veränderten Hormonspiegels bemerken, dass die Periodenblutung ausbleibt. Die Brüste spannen, werden grösser und fester. Vielleicht werden Sie auch ein Schweregefühl im Unterleib verspüren oder Stimmungsschwankungen bemerken. Typisch im ersten Schwangerschaftsdrittel ist die Müdigkeit. Sie ist bedingt durch einen Anstieg des Hormons Progesteron und die Anstrengungen, die Ihr Körper unternimmt, um für eine ausreichende Blutversorgung und somit für ein gutes Wachstum des Embryos zu sorgen.

Übelkeit und Erbrechen, vor allem morgens, sind häufig. Vor allem fette oder stark gewürzte Speisen wie auch Gerüche (Zigaretten, Parfüm) können Übelkeit auslösen. In der Regel dauert dies aber selten länger als bis zum Ende des ersten Trimenons. Nur wenige Frauen leiden bis zum Ende der Schwangerschaft daran. Wenn Sie bereits im Bett vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen oder trinken, kann dies Abhilfe schaffen. Häufige und kleine Mahlzeiten sowie eine eiweiss- anstatt kohlenhydrat- und fettreiche Nahrung können ebenfalls gegen die Übelkeit helfen. Vielleicht haben Sie auch ungewohnte Gelüste oder Abneigungen beim Essen.

In manchen Fällen kommt es etwa drei bis vier Wochen nach Ausbleiben der Periode zu einer Schmierblutung, der sogenannten Einnistungsblutung. Diese ist also ganz normal. Es kann aber auch im Falle einer Fehlgeburt, was etwa bei jeder vierten Schwangerschaft vorkommt, zu einer vaginalen Blutung kommen. Dies kann mit oder ohne Unterleibsschmerzen einhergehen. Es gibt auch Fehlgeburten, die sich weder durch Blutungen noch durch Schmerzen bemerkbar machen. Es ist ratsam, bei jeglichen Blutungen Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt aufzusuchen, um die Intaktheit der Schwangerschaft zu überprüfen.

Achten Sie in der Schwangerschaft auf einen gesunden Lebensstil. Sämtliche schädigende Substanzen können über die Plazenta zu Ihrem Kind gelangen. Deshalb sollten Sie auf Alkohol verzichten und das Rauchen aufgeben. Meiden Sie Kontakt zu Personen mit ansteckenden Krankheiten. Nehmen Sie zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke im Mass zu sich und informieren Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt über Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen. Wenn Sie mit einem normalen Gewicht in die Schwangerschaft starten, dürfen Sie insgesamt 10–15 kg zunehmen. Bei Übergewicht sollten Sie deutlich weniger zunehmen und dieses Thema mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen. Vielleicht kommt es nun häufiger zu Zahnfleischbluten, bedingt durch die Schwangerschaftshormone, welche das Zahnfleisch auflockern. Achten Sie auf eine gründliche Zahnreinigung und suchen Sie bei Bedarf eine Dentalhygienikerin auf.

2.2 Ansprechpersonen

Ein Kind zu erwarten gehört zu den tiefsten und freudigsten Lebenserfahrungen, die Sie als werdende Mutter und Eltern machen können. Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Zeit mit dem Kleinkind sind eine Lebensphase mit hohen Anforderungen an Sie und Ihre Familie. Es ergeben sich viele Fragen und vielleicht auch Ängste und Bedenken, über die Sie gerne in einer vertrauensvollen Atmosphäre sprechen möchten.

Ärztin/Arzt

Die Fachärztinnen/-ärzte für Gynäkologie und Geburtshilfe begleiten Sie fachmännisch und kompetent durch die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt. Verschiedene Fachfragen können Sie in der ärztlichen Praxis klären, in der Sie auch medizinische Unterstützung und Begleitung für alle Risikosituationen erhalten. Nach Absprache mit Ihnen wird Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt in einem nahegelegenen, öffentlichen Spital oder Geburtshaus zur Geburt anmelden. Eine Betreuung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt ist im Fall einer Belegarztstätigkeit an einem Spital oder in Ausnahmefällen auch in einem Geburtshaus möglich.

Hebamme

In der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und in Krisensituationen begleitet Sie Ihre Hebamme gerne mit Rat und Tat auf Ihrem Weg durch diese intensive Zeit. Freipraktizierende Hebammen betreuen Sie bei Ihnen zuhause, in der Hebammenpraxis, in Geburtshäusern, in der Arztpraxis und auch zur Geburt als privat gebuchte Beleghebamme im Spital. (Leider bietet noch nicht jedes Spital diese Möglichkeit an. Erkundigen Sie sich im Spital Ihrer Wahl, ob eine solche Möglichkeit besteht. Krankenkassen zahlen üblicherweise einen Anteil der Kosten für eine Beleghebamme. Diese führt alle medizinischen Tätigkeiten, die ihrem Berufsfeld entsprechen bei der Geburt selbst aus.) Die Hebammenzentralen bieten telefonische Beratung oder vermitteln eine Hebamme in Ihrer Nähe. Lesen Sie dazu auch im Kapitel Wochenbett und Geburtsvorbereitung den Abschnitt Planung des Wochenbettes zuhause. Im Spital werden Sie in verschiedenen Bereichen von angestellten Hebammen betreut.

 Weitere Informationen zum Thema:
guide.letsfamily.ch/hebamme



Was soll alles in die Kliniktasche?

Wann soll ich das Kinderzimmer einrichten?

Wie gross ist mein Baby momentan?



Liebe werdende Eltern

Ich bin Lisa und begleite euch gerne während der Schwangerschaft. In diesem neuen Lebensabschnitt stellen sich einem sehr viele Fragen. Deshalb könnt ihr euch mit dem QR-Codes anmelden, um wöchentliche Neuigkeiten inkl. tollen Tipps zu deinem Baby zu erhalten natürlich abgestimmt auf die Schwangerschaftswoche in der du dich soeben befindest.

Deine *Lisa*

*Hier teile ich alle meine
Tipps mit dir!*




LetsFamilyGuide

dies oft behauptet wird, ein krankes Kind verhindern.

Zwar kann aufgrund eines Resultates ein ganz bestimmtes Risiko erkannt oder ausgeschlossen werden. Alle anderen Risiken, die in jeder Schwangerschaft vorkommen können, bleiben jedoch bestehen. Ohne eine vorausgehende umfassende Information über die pränatale Diagnostik können also falsche Hoffnungen und Erwartungen geweckt, aber auch Ängste und Unsicherheiten ausgelöst werden.

Zum Glück ist die überwiegende Zahl von Resultaten vorgeburtlicher Untersuchungen normal. Doch leider kommt es hin und wieder vor, dass das Resultat ungünstig ist. Deshalb muss das vollständige Informationsgespräch VOR einer PND unbedingt Überlegungen zu medizinischen, psychologischen und ethischen Aspekten betreffend der verschiedenen Konsequenzen und Möglichkeiten enthalten, die sich in einer solchen Situation ergeben werden. Die ganz individuelle Situation des Paares muss dabei bei der Beratung und Begleitung ins Zentrum gerückt werden.

Ethische Aspekte

Die medizinische Forschung hat in der Vorsorge und Betreuung der Schwangerschaft in den vergangenen fünfzig Jahren einiges bewirkt. Diese Neuentwicklungen haben auch die Wahrnehmung der Schwangerschaft in unserer Gesellschaft verändert. Waren zuvor Frauen «guter Hoffnung» oder «in Hoffnung», so wissen viele junge Erwachsene von heute nicht mehr, dass dies vor nicht allzu langer Zeit die Bezeichnung für «schwanger sein» war.

Dank der vorgeburtlichen Diagnostik hat man heute die Möglichkeit, gewisse Risiken

für das Kind oder die Mutter zu erfassen oder auszuschliessen. Dies kann dazu führen, dass die Schwangerschaft vermehrt als Risiko wahrgenommen wird. Dabei werden die Chancen oft übersehen oder vergessen. In jeder Schwangerschaft liegt die Chance, dass das Kind gesund zur Welt kommt, bei 97–99%. Zudem sind Schwangerschaft und Geburt in den vergangenen Jahrzehnten für Mutter und Kind viel sicherer geworden.

Die Möglichkeiten von vorgeburtlichen Untersuchungen verleiten oft zu der Auffassung, dass die Geburt eines Kindes mit einer Behinderung ausgeschlossen werden kann. Dieser Irrtum beeinflusst auch das Verhalten der Gesellschaft gegenüber Menschen mit einer Behinderung, indem sich die Toleranz ihnen gegenüber und die Solidarität mit ihren Familien vermindert. Dies kann in den zukünftigen Eltern Ängste auslösen und Druck auf sie ausüben und sie somit eventuell in ihren Entscheidungen beeinflussen. Unabhängig von Schwangerschaft und vorgeburtlicher Diagnostik stehen wir alle vor der Herausforderung, uns Gedanken darüber zu machen, wie es uns gelingen könnte, gute und tragfähige Beziehungen zu gestalten und eine Gesellschaft zu bilden, in der alle Menschen ihren Platz finden und mit oder ohne Behinderungen als gleichermassen wertvoll betrachtet werden.

*Dr. De Geyter Julie / FMH und FAMH
Medizinische Genetik / Basel*



Jetzt gratis bestellen!

Hol dir jetzt deine kostenlose Felicitas-Junior Geschenkbox!

Mit tollen Überraschungen rund um die Geburt ganz einfach gratis zu dir nach Hause geliefert.


LetsFamily

auf. Heisse Bäder sind meist kontraindiziert, da sie den Juckreiz verstärken. Durch das Abtupfen der Haut (mit einem kühlen Waschlappen) oder durch das Einreiben von Johanniskraut-Öl oder fettreichen Cremes kann der Juckreiz gemildert werden. Vermeiden Sie wenn möglich Stress und trinken Sie viel Wasser. Verschiedene naturheilkundliche Methoden wie Homöopathie oder Akupressur können helfen. Lassen Sie sich von den entsprechenden Fachpersonen beraten.

Sodbrennen

Indem der Mageninhalt zurück in die Speiseröhre strömt, wird Sodbrennen ausgelöst. Ursachen sind Hormonveränderung und der Druck der wachsenden Gebärmutter auf den Magen. Vor allem im Liegen können Sie das Gefühl erhalten, dass etwas in der Speiseröhre brennt. Teilweise wird Sodbrennen auch durch das Trinken von Tee oder Kaffee ausgelöst. Die Einnahme von mehreren, kleineren Mahlzeiten verhindert, dass sich zu viel Nahrung im Magen befindet. Unterstützend können Sie Kartoffelsaft, Fencheltee oder Milch (kann aber bei einigen auch Sodbrennen auslösen) trinken, geschälte Mandeln essen sowie nicht zu viel Obst und Obstsaft zu sich nehmen.

Übelkeit und Erbrechen

Durch die Hormonumstellung des Körpers kommt es vor allem im ersten Trimester der Schwangerschaft zu einer Schwangerschaftsübelkeit. Meist klingt sie von selber wieder ab. Einigen Schwangeren kann es jedoch zwei bis drei Trimester lang übel sein. Bei über 50% wird dieses Symptom auch noch von Erbrechen, Appetitlosigkeit und veränderter Geschmacksempfindung begleitet. Das Tragen von Kompressionsstrümpfen

in der frühen Schwangerschaft kann die Symptome von Übelkeit und Erbrechen verbessern. Bei einer schweren Form von Schwangerschaftsübelkeit sollten Sie dringend eine Ärztin/einen Arzt konsultieren. Nehmen Sie möglichst leichte Kost zu sich. Essen Sie ein Stück Brot im Bett, bevor Sie aufstehen, das hilft oft gegen die Übelkeit. Homöopathisch gibt es einige hilfreiche Mittel. Da jedoch jede Schwangerschaftsübelkeit anders ist, sollte das richtige Mittel speziell für Sie von einer ausgebildeten, klassisch arbeitenden homöopathischen Fachperson bestimmt werden.

Verdauung

Diese wird während der Schwangerschaft träger und langsamer, denn die von der Plazenta freigesetzten Hormone entspannen die Muskeln des Verdauungstrakts. Punkto Ernährung gilt: Grundsätzlich sollten Sie sich ähnlich wie vor der Schwangerschaft ernähren. Achten Sie auf eine ausgewogene und ballaststoffreiche Mischkost, die Sie und das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Bei Blähungen helfen Tees mit Fenchel, Anis und Kümmel. Wichtig ist ausserdem, dass Sie sich regelmässig und in Massen bewegen. Dies unterstützt die Verdauung merklich.

Verstopfung

Verstopfung kann durch die Einnahme von Eisentabletten bedingt sein oder weil der Darm, durch die Lage des Kindes, weniger Platz hat. Eine ballaststoffreiche Ernährung, das Essen von getrockneten Datteln, Pflaumen oder Aprikosen mit viel Wasser unterstützen den Darm. Achten Sie auf tägliche Bewegung. Das Schüssler Salz Nr. 8 reguliert die Körperflüssigkeiten (z.B. Durchfall oder Verstopfung). In der Homöopathie gibt es

zudem hilfreiche Arzneien, die unterstützend wirken können. Lassen Sie sich von einer ausgebildeten homöopathischen Fachperson beraten.

Von der Einnahme von Abführmitteln ist in der Schwangerschaft abzuraten. Sollten die Beschwerden zu stark sein, konsultieren Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt.

Schwangerschaftsstreifen

Mit dem Wachsen des Bauches kommen oft die ersten Schwangerschaftsstreifen. Das Einreiben von speziellen Schwangerschaftsölen oder Cremes an Bauch, Lenden und Oberschenkeln kann das Bindegewebe für die Dehnung stärken. Auch Schüssler Salze können die Haut dabei sehr gut unterstützen. Während das Salz Nr. 1 die Elastizität der Haut fördert, stärkt das Schüssler Salz

Nr. 11 das Bindegewebe. Ausserdem kann Sport und eine gesunde, möglichst Vitamin-E-reiche Ernährung helfen, das Bindegewebe geschmeidig zu halten. Essen Sie vermehrt Lebensmittel, die einen hohen Vitamin-E-Gehalt besitzen wie Oliven, Weizenkeim- oder Rapsöl, Nüsse, Getreide- oder Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Gemüse (z.B. Schwarzwurzeln, Bohnen, Spargel, Grünkohl). Im Kampf gegen die Dehnungsstreifen hilft auch alles, was die Durchblutung der Haut fördert, wie tägliches Massieren mit einem Massagehandschuh oder einem trockenen Waschlappen sowie Körperpeelings. Darüber hinaus braucht die Haut besondere Pflege. Vermeiden sollten Sie alles, was die Haut austrocknen kann, z.B. zu langes Baden. Die dünneren Dehnungsstreifen verschwinden nach der Geburt

Dein Ritual gegen Dehnungsstreifen

HEBAMMEN
Nr.1[®]
EMPFEHLUNG

WELEDA

Schwangerschafts-Pflegeöl
Für längere Massagen am Abend

Reduktion der Fläche der Dehnungsstreifen**

-10%
nach 2 Monaten

-33%
nach 6 Monaten



Schwangerschafts-Body Butter
Für kürzere Massagen am Morgen

89%

zeigten eine signifikante Reduzierung der Sichtbarkeit von Dehnungsstreifen.***

Hier mehr erfahren



* Im Bereich Baby-Pflegeprodukte ist WELEDA baby die Nr.1-Marke bei Hebammenempfehlungen; unabhängige Marktforschungsstudie 2024, Schweiz. weleda.ch/hebammenempfehlung ** Im Anwenderintest gemessen bei ein bis zweimal täglicher Massage. *** Expertenbewertung in einem klinischen Anwendertest mit 37 Probanden nach 12 Wochen bei zweimal täglicher Massage.

2.15 Folsäureprophylaxe

Vorbeugung angeborener Fehlbildungen

Seit mehr als 30 Jahren ist bekannt, dass das Vitamin Folsäure zur richtigen Zeit als tägliches Supplement vor und während der Schwangerschaft eingenommen, beim Kind Rückenmarksfehlbildungen (medizinisch: Neuralrohrdefekt [NRD]) oder so genannte «Spina bifida» oder «offener Rücken» in einem grossen Prozentsatz verhindern kann. Deshalb wird heute weltweit allen Frauen im gebärfähigen Alter, die schwanger werden möchten oder könnten, d.h. den zukünftigen Müttern empfohlen, mindestens vier Wochen vor und in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft täglich mindestens 0,4 mg Folsäure, am besten in Form eines Multivitamins einzunehmen.

Neben dem offenen Rücken können auch angeborene Herzfehler, Lippen-Kiefer-Gaumenspalten und weitere Fehlbildungen wenigstens teilweise verhütet werden. Dank zahlreicher epidemiologischer Studien gibt es auch Hinweise, dass eine optimale Folsäureversorgung der Mutter in der Frühschwangerschaft bei ihren Kindern mit weniger Hyperaktivität, Verhaltensstörungen und sogar Übergewicht assoziiert ist.

In über 80 Ländern wird deshalb heute – mit Erfolg – das Brotmehl obligat mit Folsäure zur Prophylaxe angereichert. In der Schweiz sind solche Bestrebungen bisher aus juristischen Gründen gescheitert. Umso mehr muss die individuelle Prophylaxe gefördert werden. Dabei ist wichtig, dass die Folsäure bereits vor der Schwangerschaft eingenommen wird, weil sich das Rückenmark schon wenige Tage nach dem Ausbleiben der Menstruation auszubilden beginnt, d.h. bevor sich viele Frauen ihres Zustands bewusst sind. Leider beginnen auch heute noch viele Frauen damit zu spät!

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass 0,4–0,8 mg Folsäure, evtl. in Kombination mit anderen Vitaminen wahrscheinlich etwas bessere Erfolge bringt. Die regelmässige tägliche Folsäurezufuhr sollte nicht höher als 1 mg sein, da bei erhöhter Folsäure-Einnahme, insbesondere bei einem eventuellen Vitamin B12-Mangel, Nebenwirkungen auftreten können. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Apotheker/Apothekerin. Starten Sie jedoch die Prophylaxe rechtzeitig, d.h. früh (siehe oben), wenn nötig auch ohne ärztliche Verordnung!

Stiftung Folsäure Schweiz

 Weitere Informationen zum Thema:
guide.letsfamily.ch/folsaeure



Enthält
400 µg Folate aus
200 µg Folsäure &
200 µg Metafolin®*

Weil du mir am Herzen liegst!

Alles
in einer
Kapsel!

- ♥ 12 Vitamine
- ♥ 6 Mineralstoffe
- ♥ Omega-3-Fettsäure DHA

**elevit
PROVITAL
Complex + DHA**

IPATELL ZUSAMMENGESETZT:
Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit
Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure,
weiteren B-Vitaminen und Mineralstoffen,
Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA

COMPOSITION SPECIALE:
Dose de l'enfant, grossesse et allaitement
Complément alimentaire avec acide
folique, autres vitamines et minéraux,
acides gras oméga-3 DHA et EPA

Nahrungsergänzungsmittel
Complément alimentaire **105** Kapseln
Capsules

Für eine optimale Versorgung von Mama
und werdendem Kind. Bei Kinderwunsch,
Schwangerschaft und in der Stillzeit.

Erhältlich in Ihrer nächsten Apotheke.
Mehr Informationen auf elevit.ch.

*Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Deutschland

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

elevit
PROVITAL

Nahrungsergänzung

Grundsätzlich ist die Einnahme eines Vitamin- und Mineralstoffpräparates nie Ersatz für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Dazu zählt auch die Verwendung von Speisesalz bei der Zubereitung. In speziellen Situationen kann es jedoch notwendig und sinnvoll sein, zusätzlich ein Vitamin- und/oder Mineralstoffpräparat einzunehmen. Während der Schwangerschaft sind vor allem Folsäure, Eisen und Vitamin D ein Thema. Lassen Sie sich bei der Wahl eines Präparates unbedingt von einer Fachperson beraten. Eine generelle Empfehlung kann nicht abgegeben werden, da sie von Ihrer persönlichen Situation und Ihren Essgewohnheiten abhängt. Falls Sie bereits Produkte zur Nahrungsergänzung zu sich nehmen, sprechen Sie dies vor der Verordnung eines weiteren Präparates mit Ihrer Fachperson ab. Die Kosten werden bei ärztlicher Verordnung in der Regel von der Krankenkasse übernommen.

Listeriose

Die Listeriose ist eine Infektionskrankheit welche über Nahrungsmittel übertragen wird. Bei gesunden Erwachsenen verläuft die Infektion meist unbemerkt oder mit milden, grippeartigen Symptomen. Während der Schwangerschaft jedoch führt sie in der Regel zu einer Fehl- oder Frühgeburt mit schwerwiegenden Folgen für das Neugeborene.

Der Erreger kommt in der Natur fast überall vor, ist äusserst widerstandsfähig und vermehrt sich auch bei Kühlschranktemperaturen. Er übersteht sogar Tiefgefrieren und Trocknen, wird aber durch Kochen, Braten, Pasteurisieren und Sterilisieren abgetötet.

Listerien finden sich in rohem Fleisch und Fleischwaren (z.B. Tartar, Salami), rohem Fisch (z.B. Sushi, Rauchlachs), Rohmilch und daraus hergestellten, nicht hitzebehandelten Produkten, Weich- und Halbhartkäse (sowohl aus roher, als auch aus thermisierter und pasteurisierter Milch, da während der Herstellung und Reifung eine hohe Kontaminationsgefahr besteht), sowie in pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. vorgeschnittener Salat). Wichtig ist daher, dass Sie eine gute Küchenhygiene pflegen, und bei verderblichen Lebensmitteln auf das Haltbarkeitsdatum und die Lagerungstemperatur achten. Zudem sollten Sie:

- Nur hitzebehandelte Milch und Milchprodukte wie Rahm, Butter, Joghurt, Quark, Streichkäse und Mozzarella verwenden (Past, Hochpast, UHT)
- Hart- und Extrahartkäse immer entrinden
- Halbhart-, Weich- und stückiger Frischkäse (z.B. Feta) sowie Blauschimmelkäse meiden
- Weder rohes Fleisch noch rohen Fisch konsumieren

Toxoplasmose

Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, welche von infizierten Katzen übertragen wird und im Normalfall unbemerkt verläuft. In der Schwangerschaft kann eine solche Infektion jedoch eine Gefahr für Ihr Kind bedeuten. Aus diesem Grund sollten Sie folgende Empfehlungen befolgen:

- Waschen Sie die Hände mit Seife vor dem Essen sowie nach Gartenarbeit, Kontakt mit Katzen und wenn Sie rohes Fleisch oder Gemüse in den Händen hatten.



Autofahren während der Schwangerschaft

Jetzt herausfinden, wie man die Sicherheitsgurte richtig anlegt!




LetsFamilyGuide

Jetzt legen!

Wenn Sie so viel wie möglich im Sitzen erledigen und Ihre Beine dabei hochlegen, beugen Sie Wassereinlagerungen in den Füßen, Krampfadern und Schwindelfällen vor. Es ist auch wichtig, dass Sie sich beim Bücken nicht einfach nach vorne beugen. Gehen Sie dabei stattdessen in die Knie und halten Sie den Rücken gerade. Wenn Sie Unannehmlichkeiten aufgrund einer Arbeit verspüren oder nicht wissen, ob diese Ihnen oder Ihrem Kind in irgendeiner Weise schaden könnte, sprechen Sie mit der Ärztin/dem Arzt darüber.

Zu vermeidende Arbeiten

Sie sollten alle Arbeiten meiden, die den Körper überanstrengen oder während denen Sie sich unwohl fühlen. Dazu gehören auch Arbeiten, bei denen Sie in engen Kontakt mit Giftstoffen kommen oder bei denen die Sturz- und Verletzungsgefahr erhöht sind. Da sich Ihr Körpergefühl in der Schwangerschaft verändert, ist Ihr Gleichgewichtssinn nicht mehr so ausgeprägt wie sonst. Vermeiden Sie das Besteigen von Stühlen und Leitern. Auch das Heben und Tragen von schweren Gegenständen dürfen Sie mit gutem Gewissen anderen überlassen, denn es kann unter anderem zu einer Überdehnung Ihrer Gelenke führen.

 Schwanger & Job: Das ist wichtig
guide.letsfamily.ch/rechte

*www.mamagenda.ch
Die digitale Agenda begleitet
Sie und Ihren Arbeitgeber
durch die Phasen Schwangerschaft,
Mutterschaftsurlaub
und Wiedereinstieg ins
Berufsleben.*

Berufliche Zukunft

Als Schwangere haben Sie spezielle Rechte – siehe auch Kapitel Recht. Dies betrifft vor allem folgende Themen: Überstunden, Abend- und Nachtarbeit, Schutz am Arbeitsplatz, Verlassen des Arbeitsplatzes, Kündigungsschutz und Mutterschaftsurlaub. Sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind, ist es ratsam, Ihren Arbeitgeber zu informieren. Ein idealer Zeitpunkt hierfür ist der vierte Monat. Ab diesem Moment ist die Gefahr einer Fehlgeburt nur noch gering. Zudem haben Sie so in den ersten vier Monaten ausreichend Zeit, sich gemeinsam mit Ihrer Familie darüber Gedanken zu machen, wie es bezüglich der Arbeit und des Berufes weitergehen soll.

Möchten Sie nach der Geburt weiterarbeiten? Wenn ja, in welcher Form? Vollzeit oder Teilzeit? Ist Job-Sharing eine mögliche Lösung für Sie? Wann beginnt die offizielle Mutterschutzfrist für Sie und wann möchten Sie Ihren Urlaubsanspruch wahrnehmen? Welche Arbeiten dürfen Sie in Ihrem Beruf während der Schwangerschaft nicht mehr ausüben? Gibt es wichtige geschäftliche Termine, Projekte oder längere Reisen, die reorganisiert werden müssen? Dies sind einige der Fragen, die Sie im Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber aufgreifen und besprechen sollten. Offenheit sowie gegenseitiges Entgegenkommen wirken sich positiv auf die weitere Zusammenarbeit aus und ermöglichen es Ihnen, eine Lösung zu finden, die im Interesse aller Beteiligten ist.

Beitrag der Redaktion LetsFamily.ch



 Center
Parcs


Gutscheine

LetsFamily.Club mit
tollen Gutscheinen
rund um den
Familienalltag!

Hier alle
Gutscheine
entdecken!



 smartphoto

 FamiCord Suisse




LetsFamilyClub

Infos im Kurs selber fehlt. Um maximalen Nutzen aus einem Wochenendkurs ziehen zu können, sollte sich ein Paar in den Wochen nach dem Kurs Zeit nehmen, um alle Infos zu verarbeiten und die gelernten Übungen zu wiederholen.

Verschiedene Kursangebote

Geburtsvorbereitung

Unter dieser Bezeichnung fallen alle Kurse, die eine Schwangere bzw. ein Paar auf die Geburt vorbereiten. Die klassische Geburtsvorbereitung vermittelt in erster Linie Informationen, ergänzt durch einzelne Körper- und Entspannungsübungen. Es gibt Kurse die sich sowohl für Erst- und Mehrgebärende eignen und solche, die sich speziell an Zweit- und Mehrgebärende richten. Geburtsvorbereitung kann mit den nachfolgend beschriebenen Angeboten beliebig kombiniert werden.

Schwangerschaftsgymnastik

Körperübungen und Körperarbeit sind während der ganzen Schwangerschaft möglich, wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen. Schwangerschaftsgymnastik enthält Übungen zur Erhaltung und Förderung der körperlichen Fitness, zur Vorbeugung und Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Entspannungs- und

Sichere dir durch eine frühzeitige Anmeldung einen Kurs-Platz, damit du im Zeitraum der 20.–30.Schwangerschaftswoche mit der Geburtsvorbereitung beginnen kannst.

Atemübungen dienen gleichzeitig dem Wohlbefinden in der Schwangerschaft und der Vorbereitung auf die Geburt.

Schwangerschafts-yoga

Yoga ist während der ganzen Schwangerschaft möglich. Einzelne Übungen werden mit der fortschreitenden Schwangerschaft angepasst, andere gehen bis zum Schluss. Die Atem- und Entspannungsübungen des Yoga bereiten ebenfalls auf die Geburt vor. In der Yoga-Philosophie sind Annehmen und Loslassen wichtige Themen. Mit Körperarbeit und Meditation können diese auch für die Geburt relevanten Themen verinnerlicht werden.

Geburtsvorbereitung im Wasser

Das ist die passende Methode für Wasserratten! Körperübungen lassen sich im Wasser oft müheloser als an Land durchführen. Das Wasser vermittelt ein Gefühl der Schwerelosigkeit und kann schmerzende Gelenke zwischenzeitlich wunderbar entlasten. Diese Methode ist nicht nur für Frauen, die im Wasser gebären wollen. Theoretische Kursinhalte werden in der Regel «an Land» vermittelt.

Weitere Angebote

Auf dem Markt gibt es eine grosse Vielfalt an weiteren Angeboten zur Geburtsvorbereitung. Vergleiche die Methoden und Inhalte der Angebote, die dich ansprechen. Achte bei der Auswahl auf eine seriöse Kursleitung.

Bewegung tut gut – auch in der Schwangerschaft

Gebären ist eine körperliche Höchstleistung. Also solltest du dich fit machen für die Geburt! Und zwar mit Bewegung. Viele schwangere Frauen sind jedoch unsicher, wie viel sportliche Aktivität und welche Bewegungen in der Schwangerschaft erlaubt sind. Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was du schon kennst, und zwar so lange du dich gut fühlst dabei. Energieraubende Anstrengungen und Übungen, die im Bauchraum einen grossen Druck erzeugen, sind mit fortschreitender Schwangerschaft zu meiden. Vorsicht ist auch geboten bei Mannschaft- und Kontaktsportarten sowie Sportarten, die ein hohes Sturz- oder Verletzungsrisiko haben. Ab Mitte Schwangerschaft empfehlen wir den Besuch von spezifisch auf Schwangere ausgerichteten Bewegungsangeboten, z.B. Schwangerschaftsgymnastik oder Schwangerschafts-yoga. Regelmässiges Training und Bewegung unterstützen eine gesunde Gewichtszunahme während der Schwangerschaft und wirken präventiv oder allenfalls lindernd bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Venenbeschwerden und Schwangerschaftsdiabetes. Zusätzlich senkt regelmässiges Training während der Schwangerschaft das Risiko für das Auftreten einer grossen Rektusdiastase. Gut angeleitete Körperübungen verbessern ausserdem deine Selbstwahrnehmung. Du lernst, zu spüren, was dir gut tut und was weniger. Du lernst, deine Bedürfnisse auszudrücken und gegebenenfalls Hilfe anzunehmen, um ein Unwohlsein zu beheben. Dieses gesteigerte Selbstbewusstsein kann hilfreich sein im Geburtsprozess.

Jetzt
kostenloses
CONCORDIA-
Fitnessband
bestellen.

concordia.ch/geschenk



CONCORDIA
gemeinsam gesund

Mit zunehmendem Alter können sich Kinder immer mehr an Vereinbarungen halten. Sie lernen, in ihren Handlungen verlässlich zu werden. Wenn Kinder sich weigern zu kooperieren, zeigen die Eltern mit konsequentem Handeln, dass es den Beitrag des Kindes braucht. Die Kinder lernen so, dass ihr Beitrag in der Familie wichtig ist. Dadurch entwickeln sie ein starkes Selbstwertgefühl und Mitgefühl für andere.

Zuwendung und Ermutigung schenken

Körperkontakt und ungeteilte Zuwendung sind eine wesentliche Grundlage einer gelingenden Beziehung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind. Wenn wir gut zuhören, fühlt sich unser Kind respektiert und verstanden. Zuhören beginnt schon dann, wenn wir auf das Weinen unseres Babys reagieren. Mit Weinen drückt es ganz verschiedene Bedürfnisse aus. Manchmal braucht das Baby auch einfach etwas Zeit, um selber zur Ruhe zu kommen. Nebst mit unseren Ohren müssen wir zudem mit unseren Augen «hören», weil Babys früh damit beginnen, ihre Gefühle durch Körpersprache zu zeigen.

Ermütigung ist ein weiterer wichtiger Aspekt in der Erziehung. Das Kind entwickelt Selbstvertrauen, wenn die Eltern ihm etwas zutrauen und seine Entwicklungsschritte mit Freude begleiten. Die Entwicklung der Persönlichkeit wird zudem gestärkt, wenn sich das Kind in seinem eigenen Tempo entwickeln darf. Denn jedes Kind hat sein individuelles Tempo, das nicht vergleichbar ist mit dem anderer Kinder.

Den eigenen Weg finden

Wie möchten Sie Ihr Kind erziehen? Eine bewusste Auseinandersetzung mit dieser Frage hilft Ihnen als Eltern, berechenbar zu sein und so dem Kind Sicherheit für seine Entwicklung zu geben. Das gemeinsame Gespräch über den eigenen Erziehungsstil ermöglicht es, sich und den Partner besser verstehen zu lernen und die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern. Elternkurse bieten eine hilfreiche Möglichkeit, sich in einer Gruppe mit andern Eltern über diese Fragen auszutauschen und dadurch in der Erziehung der Kinder gestärkt zu werden.

Liselotte Braun / dipl. Sozialarbeiterin /
zertifizierte STEP Elternkursleiterin /
www.instep-online.ch

 Weitere Informationen zum Thema von
STEP Elterntraining Schweiz:
guide.letsfamily.ch/eltertraining



Gewinnspiele

LetsFamily.Club mit tollen Gewinnspielen
rund um den Familienalltag!



*Hier alle Gewinnspiele
entdecken!*



2.29 Babyausstattung

Während Sie bis vor kurzem wahrscheinlich achtlos an der Abteilung für Babybekleidung vorbei gingen, werden Sie sich jetzt von den niedlichen Babysachen wie magisch angezogen fühlen. Aber es gibt noch andere wichtige Anschaffungen, die Sie für Ihre Babyausstattung besorgen werden. Die folgenden Ratschläge und Hinweise sollen Ihnen helfen, beim Kauf die richtige Wahl zu treffen. Dabei spielen natürlich Ihre persönlichen Vorlieben, Vorstellungen und finanziellen Möglichkeiten ebenfalls eine ausschlaggebende Rolle.

Ihr Neugeborenes wächst besonders in den ersten Monaten sehr schnell. Es ist deshalb nicht nötig, viel Kleidung in Neugeborenen-

grösse (Grösse 56 und kleiner) zu kaufen, denn die meisten Kinder wachsen aus diesen innert weniger Wochen heraus. Bezüglich Kleidung sollten Sie zwei Aspekten besondere Beachtung schenken: Einerseits müssen die Kleider praktisch sowie andererseits leicht zu waschen und zu trocknen sein. Sie werden nämlich die Kleider oft mehrmals am Tag wechseln müssen, da Ihr Baby beim Trinken sabbert oder die Windel nicht immer ganz dicht hält.

Zudem wird der Bewegungs- und Entdeckungsdrang Ihres Kindes unerschöpflich sein. Wählen Sie deshalb bequeme Kleidung, die es dabei nicht einschränkt und ihm genügend Freiraum lässt.

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 oder 2–3 Paar Finkli
- 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

Da Babys es oft nicht mögen, wenn man ihnen Kleidungsstücke über den Kopf zieht, bevorzugen Sie am besten Kleidung, bei der das Anziehen möglichst einfach und schnell geht. Praktisch sind Knöpfe und Klett-Verschlüsse. Verzichten Sie zur Sicherheit des Kindes auf Sicherheitsnadeln oder auf Oberteile, die mit Bändern geschlossen werden. Neue Babysachen sollten Sie vor dem ersten Tragen unbedingt waschen, um allfällige Schadstoffe zu entfernen.

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



STOKKE®

Tripp Trapp®

Der Stuhl, der mit dem Kind mitwächst™

Jeder Moment zählt...

...vom ersten Atemzug bis zu den kleinen Alltagsmomenten am Familientisch. Der ikonische Tripp Trapp® wurde geschaffen, um genau diese Nähe mit eurem Kind möglich zu machen.

Mit dem Newborn Set ist euer Baby von Anfang an ganz nah bei euch und ab etwa 6 Monaten mit dem Baby Set mittendrin im Familienleben. So erlebt ihr jeden dieser wertvollen Momente gemeinsam – beim Essen, Lachen, Entdecken.

Dank seines mitwachsenden Designs und langlebiger, nachhaltiger Materialien begleitet der Tripp Trapp® euer Kind bis ins Erwachsenenalter & ein Leben lang.



Design: Peter Opsvik

Here we grow™

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. Bei Fieber ist eine Kontaktaufnahme mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt empfehlenswert.

Schlafdecke

Es ist sinnvoll und nützlich, ein Zimmer oder eine Ecke in Ihrer Wohnung speziell für das Baby einzurichten. Statten Sie die Schlafdecke Ihres Kindes mit einer Wiege, einem Stubenwagen, einem Korb oder einem Gitterbettchen aus. Als Unterlage eignet sich eine Schaumstoffmatratze mit einem Baumwollmolton und einem Fixleintuch bezogen. Für das Einrichten des Bettchens sind die Empfehlungen zu beachten, welche das Risiko des plötzlichen Kindstodes vermindern können. Anstelle einer Decke sind ein an die Körpergrösse und Umgebungstemperatur angepasster Schlafsack oder eine Zewi-Decke empfehlenswert. Das Kind sollte im ersten Lebensjahr während des Schlafens im Bettchen nicht fest fixiert sein. Wenn man plant, das Kind in einer Zewi-Decke schlafen zu lassen, dann sollte frühzeitig damit begonnen werden, etwa ab dem vierten Monat. Das Kind braucht einen Schlafplatz, der es frei atmen lässt und es nicht durch viel Stoff, Duvets und Stofftiere einengt. Besonders im ersten Lebensjahr ist es wichtig, dass man das Kind ohne Kopfkissen

schlafen lässt. Die ersten zwei Jahre braucht es dieses gar nicht. Auch Schaffelle gehören nicht ins Kinderbett. Ausserdem ist darauf zu achten, eine Überwärmung des Babys zu vermeiden. Die ideale Raumtemperatur beträgt rund 18°C. Das Babybett sollte nicht neben der Heizung oder direkt an der Sonne stehen. Weitere Informationen zum Thema «Plötzlicher Kindstod» finden Sie auf www.sids.ch.

Damit Ihr Kind sich in seiner Schlafdecke wohl fühlt und gut schlafen kann, sollte es dort ruhig sein und ein angenehmes Licht vorherrschen. Grundsätzlich ist es gut, wenn sich Ihr Kind anhand den natürlichen Lichtverhältnissen an den Tag- und Nachtrhythmus gewöhnt. Es lernt, dass es am Tag hell und in der Nacht im Schlafzimmer dunkel ist. Es ist keine Extrabeleuchtung in der Nacht nötig. Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn das Kind Phasen der Angst im Dunkeln durchleben sollte, kann ein kleines Nachtlicht beruhigend auf das Kind wirken.

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

WELEDA
baby

Natürlich beschützt.
Von Anfang an.



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

Die Abenteuer des Lebens beginnen hier

Brich auf mit uns auf in die neuen Abenteuer deines Familienlebens. Von der allerersten Fahrt mit dem Neugeborenen nach Hause bis zu den unzähligen gemeinsamen Erlebnissen, die auf dich warten – wir begleiten dich bei jedem aufregenden Schritt.

Ein sicheres, modulares System, einfach wie nie

Jeder Kindersitz von Thule wurde für Sicherheit, Komfort und sorgenfreie Nutzung entwickelt und ist einfach zu installieren und zu verwenden. Mit unserer einzigartigen Basisstation mit Feedback zur korrekten Nutzung bist du im Handumdrehen bereit für dein Abenteuer. Finde den perfekten Kindersitz für dein Auto und wechsel mit unseren Babyschalen mühelos vom Auto zum Kinderwagen.

Unser modulares i-Size Kindersitzsystem besteht aus einer Basis und zwei aufeinanderfolgenden Kindersitzen und bietet höchsten Schutz und Komfort unterwegs ab der Geburt bis zu 4 Jahren.

ENGINEERED IN
SWEDEN

PRODUCED IN
EUROPE



Thule Maple 0-15 Monate



Thule Sleek 2

Der alltägliche Kinderwagen, entwickelt, um mit dir zu wachsen.



Thule Urban Glide 4-wheel

Der vierrädrige Gelände-Kinderwagen, gebaut für jedes Abenteuer, das vor dir liegt.



Thule Urban Glide 3

Der originale Buggy für jedes Terrain.



Thule Spring 2

Kompakter, geländegängiger Kinderwagen für jeden Tag und überall.



Thule Chariot Sport 2

Der modulare Fahrradanhänger und Geländekinderwagen in einem, konzipiert für das Training in allen Jahreszeiten und einfaches Pendeln.



Thule Elm 6 Monate – 4 Jahre



Thule Palm 3-12 Jahre

Diese gezielte Vorgehensweise ist heute medizinisch anerkannt und wird von den Krankenkassen des erkrankten Kindes finanziell getragen. Gerichtete Nabelschnurblutspenden sind in allen Geburtskliniken der Schweiz möglich. Die anschliessende Lagerung erfolgt in spezialisierten Einrichtungen in Basel oder Genf.

Dr. med. Tamara Diesch-Furlanetto / FMH Päd. Onkologie/Hämatologie / Stv. Abteilungsleiterin / Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Stammzellen aus der Nabelschnur für die Regenerative Medizin

Nabelschnurblut ist ein wertvoller biologischer Rohstoff, der in der Medizin eine immer grössere Rolle spielt. Bereits seit über fünfzehn Jahren werden Stammzellen aus der Nabelschnur weltweit routinemässig zur Therapie von Bluterkrankheiten wie z.B. Leukämie eingesetzt. Diese Behandlungsmethode ist daher wohl das bekannteste Beispiel der sogenannten regenerativen Therapie, bei der das enorme Potential der körpereigenen Stammzellen genutzt wird, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu mobilisieren und um kranke oder beschädigte Zellen zu ersetzen.

Doch was die wenigsten wissen: In kaum einem anderen Bereich der Medizin ist der Fortschritt der Forschung so deutlich zu erkennen wie bei der Regenerativen Medizin. Schon heute werden Stammzellen auch in der Therapie vieler Herz- und Gefässerkrankungen oder Hirnschäden eingesetzt. Sie lassen Wunden schneller heilen, können bei schweren Verbrennungen oder starken

Verletzungen, z.B. in Folge von Unfällen, aufwendige Hauttransplantationen vermeiden und das Vernarbungsrisiko deutlich vermindern. Als sogenannte Bioimplantate ersetzen sie Nachbauten aus körperfremden Stoffen. Mit ihrer Hilfe werden schon heute Herzklappen und Luftröhren sowie Haut-, Knochen- und Knorpelersatz hergestellt.

Der rasante wissenschaftliche Fortschritt zeigt eindrucksvoll: Das Potenzial der regenerativen Medizin ist noch längst nicht ausgeschöpft. Neuere Erkenntnisse aus der Forschung zeigen, dass Stammzellen aus der Nabelschnur ein noch weitaus grösseres Potential haben. Bald schon wird man in der Lage sein, abgenutzte, verletzte oder erkrankte Organe und Körpergewebe zu erneuern, beziehungsweise vollständig zu ersetzen, wie z.B. Hirnzellen, Herzmuskelzellen oder insulinproduzierende Zellen. Mögliche Einsatzgebiete sind hier die Behandlung von Erkrankungen wie Alzheimer, Herzinfarkt oder Diabetes. Und dies ist erst der Anfang einer völlig neuen medizinischen Behandlungsform, die vielfach schon heute nicht nur die medizinische Versorgung, sondern auch die Lebensqualität der Menschen verbessert.

Damit die bereits heute existierenden sowie zukünftigen Möglichkeiten der Regenerativen Medizin bestmöglich genutzt werden können, sollten die körpereigenen Stammzellen frühestmöglich gesammelt und eingelagert werden. Stammzellen aus dem Nabelschnurblut bieten dazu eine einmalige Chance. Sie gelten als besonders verträglich, weil die Abwehrzellen des Immunsystems, die in ihnen enthalten sind, noch nicht ausgereift sind. Zudem sind sie frei von möglichen Umweltbelastungen, teilen sich besser als solche, die aus dem Blut Erwachsener gewonnen werden. Dennoch wird Eltern, die

das Nabelschnurblut ihres Kindes einfrieren lassen wollen, häufig davon abgeraten. Dabei wird darauf hingewiesen, dass die Anzahl der Stammzellen im Nabelschnurblut vielfach zu gering ist und in der Regel nur für die Behandlung von Kindern mit einem Körpergewicht von bis zu ca. 40 Kilogramm ausreicht. Wird dieses Körpergewicht überschritten, sind die Patienten dann ebenfalls auf zusätzliche fremde Spender angewiesen. Dieses Risiko muss jedoch nicht sein. Eltern, die sich dazu entscheiden, die Stammzellen ihres Kindes aus der Nabelschnur einfrieren

zu lassen, sollten daher unbedingt darauf achten, dass im Angebot einer autologen Nabelschnurbank auch die Möglichkeit der sogenannten Zellexpansion, d.h. die biologische Vermehrung der Stammzellen, enthalten ist. Im Bedarfsfall sichern sie dadurch für ihr Kind einen sicheren Zugang zu den Möglichkeiten einer notwendigen regenerativen Therapie.

Dr. Ingolf Piechota / Deutsche Gesellschaft für Regenerative Medizin e. V. / Frankfurt am Main

 FamiCord Suisse

Stammzellen Ein Schatz fürs Leben

Wussten Sie schon,
dass das Einlagern der
Stammzellen aus Nabelschnur
und Plazenta eine einmalige
Chance im Leben ist, um die
Gesundheit Ihres Kindes und
Ihrer Familie zu schützen?



in Europa



in der Welt



Lagerung
in der Schweiz



Erfahrung

☎ 041 588 05 99
✉ kundendienst@famicord.ch
🌐 www.famicord.ch



Jetzt registrieren
und Geschenk erhalten

Einführen der Beikost so lange weitergeführt werden, wie Mutter und Kind dies möchten. Diese Empfehlung gilt auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Es ist nicht bewiesen, dass eine präventive diätetische Einschränkung der Mutter während Schwangerschaft oder Stillzeit das Allergierisiko des Säuglings reduzieren kann und wird deshalb nicht empfohlen.

Stillen ist die natürliche Ernährungsform für einen Säugling, aber nicht jede Mutter fühlt sich damit wohl. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Zu stillen oder nicht zu stillen ist eine sehr persönliche Entscheidung, soll und darf von jeder Frau individuell getroffen werden.

Manche Frauen entscheiden sich bereits vor der Geburt für die ausschliessliche Ernährung mit Säuglingsmilch aus der Flasche, andere zu einem späteren Zeitpunkt. Der Entschluss zum Abstillen ist oft mit ambivalenten Gefühlen verbunden. Vielleicht spüren Sie Erleichterung, Wehmut oder kämpfen mit Trauer. Unabhängig davon, wie Sie Ihr Kind ernähren, sind Sie die beste Mutter

für Ihr Kind! Fachpersonen unterstützen Sie gerne bei Ihrer Entscheidungsfindung. Schliessen Sie wenn möglich auch Ihren Partner mit ein.

Täglich Vitamin D3 für Säuglinge

Vitamin-D-Mangel ist in Europa, hauptsächlich aufgrund der geringen Sonnenexposition, weitverbreitet. Pädiatrie Schweiz (SGP) empfiehlt in den ersten Lebensjahren eine tägliche Vitamin-D3-Zugabe für alle Kinder, gestillte, wie nicht gestillte. Da Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonne ausgesetzt sein sollten, kann ihr Körper aufgrund von fehlendem Kontakt der Haut mit Sonnenlicht nicht genug Vitamin D3 bilden. Babys und Kleinkinder haben überdies noch eine sehr dünne und empfindliche Haut und deren Schutzmechanismen sind in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt, deshalb müssen besondere Sonnenschutzmassnahmen beachtet werden. Wenden Sie sich betreffend Einnahme und Dosierung von Vitamin D3 an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

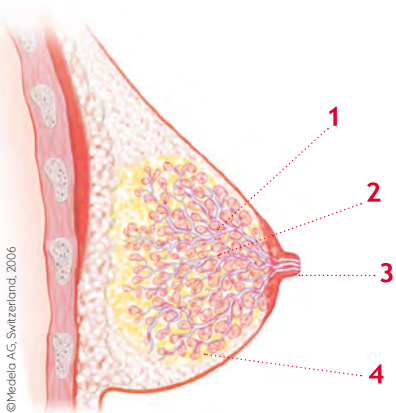
Veränderung der Brust

Die meisten Frauen bemerken in der Schwangerschaft ein Brustgrössenwachstum, sowie ein Dunklerwerden von Brustwarzen und Warzenhof. Einige Frauen beobachten in den letzten Monaten der Schwangerschaft das Austreten von Kolostrum (Vormilch). Kolostrum wird schon vor der Geburt gebildet und für spezielle Fälle kann es vorzeitig ausmassiert werden. Diese sogenannte präpartale Kolostrumgewinnung wird vor allem Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes empfohlen. Bei ihnen ist die Gefahr grösser, dass ihr Baby nach der Geburt an einer Unterzuckerung leidet. Um dies zu verhindern, wird Babys von Müttern

mit Schwangerschaftsdiabetes kurz nach der Geburt Nahrung verabreicht; idealerweise vorgängig gewonnenes Kolostrum anstelle von künstlicher Säuglingsnahrung. Sind Sie an einer vorgeburtlichen Kolostrumgewinnung interessiert, dann lassen Sie sich das Gewinnen und Aufbewahren von Ihrer Hebamme oder einer Stillberaterin zeigen. Das Fehlen von sichtbarem Kolostrum ist keine Vorhersage für die Milchmenge während der Stillzeit und ist bei Ausbleiben kein Grund zur Besorgnis. Auch die Brustgrösse hat keinen Einfluss auf die spätere Milchmenge. Eine kleine Brust kann genauso viel Milch produzieren wie eine grössere. Die Brustwarzenform ist von Frau zu Frau verschieden. Normalerweise richtet sich eine Brustwarze bei Kälte auf. Bei einer Flachwarze geschieht dies manchmal wenig

oder gar nicht. Wenn die Brustwarze eingezogen ist oder sich bei Berührung ins Brustgewebe zurückzieht, wird von einer Hohlwarze gesprochen. Hier kann eine spezielle Vorbereitung während der Schwangerschaft auf das Stillen hilfreich sein. Eine Stillberaterin kann Sie dabei unterstützen.

Die beste Vorbeugung vor wunden Brustwarzen ist das korrekte Ansetzen, daher müssen diese nicht durch Abhärtung auf die Stillzeit vorbereitet werden. Als Vorbereitung reicht es, wenn ab und zu Luft und kurz Sonne an die Brustwarze kommt. Wenn es angenehm ist, kann das Tragen des BHs weggelassen werden. Gegen das Eincremen, das Berühren und Abtasten der Brust, wie Sie es vielleicht bisher getan haben, spricht jedoch nichts. Vertraut werden mit der sich veränderten Brust hat den Vorteil, dass Sie



- 1) Milchgänge
2) Drüsengewebe
3) Milchausgänge
4) Fettgewebe

medela  Turning Science into Care

Unzertrennlich, 24/7?
Wir sind für dich da.

Kleine Helfer für all deine Stillbedürfnisse.



Helfen Heilen Schützen

Stillen und mobil mit mamamap

Stillen sollte an sich eine Selbstverständlichkeit sein, es ist jedoch auch ein Lernprozess für Mutter und Kind und benötigt manchmal einen gewissen Schutz und Ruhe. Mit mamamap findet man schnell und unkompliziert öffentlich zugängliche Stillorte in der Nähe.

mamamap für Smartphones oder als Web-App ist gratis:
www.mamamap.ch



Zwillinge und Mehrlinge

Wenn Sie Zwillinge oder Mehrlinge erwarten, machen Sie sich vielleicht Gedanken, ob und wie Sie es schaffen, mehr als ein Kind zu stillen. Wenden Sie sich schon in der Schwangerschaft an eine Fachperson. Sie wird gerne mit Ihnen über die verschiedenen Möglichkeiten der Ernährung sprechen. Überlegen Sie sich zudem, welche Hilfe Sie nach der Geburt für zuhause anfordern können. Sie werden viel Zeit für die Ernährung und Pflege Ihrer Kinder benötigen.

Stillen und Beruf

Lassen Sie sich 4–6 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 oder welche geeigneten Hilfsmittel zur Verfügung stehen. 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 lassen sich Stillen und Arbeiten leider noch nicht in allen Betrieben gleich einfach realisieren. Besprechen Sie die entsprechenden Möglichkeiten schon vor der Wiederaufnahme der Arbeit mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin. Welche Räumlichkeiten zum ungestörten Stillen oder Abpumpen stehen zur Verfügung? Informieren Sie sich vorgängig und überlegen Sie sich, ob Sie Ihr Kind am Betreuungsort stillen, ob es jemand zum Stillen vorbeibringen kann oder ob Sie Ihre Milch abpumpen möchten.

Rahel Oberholzer / Pflegefachfrau HF,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Quelle: Broschüre «Mutterschaft – Schutz der Arbeitnehmerinnen» vom Staatssekretariat für Wirtschaft SECO.

Hinweisschild für
stillfreundliche Orte



Entdecke mehr von LetsFamily

Frage nach der Baby Geschenkbox nach der Geburt im Spital oder direkt bei deiner Kinderärztin /deinem Kinderarzt.

In der Geschenkbox findest du liebevoll ausgewählte Produkte und hilfreiche Informationen für das erste Lebensjahr deines Babys.


LetsFamily

1. Stehen Sie zu Ihren Gefühlen.
Zeigen Sie sich. Teilen Sie mit, wie es in Ihnen aussieht. Zumindest Ihrer Partnerin gegenüber. Scheuen und schämen Sie sich nicht, Unsicherheiten, Ängste und Schwächen zuzugeben. Denn genau darin liegt die Stärke. Denn sie zeigt Herz. Das schafft echte Verbundenheit.
2. Reden und fragen Sie.
Schweigen ist für einmal nicht Gold. Jetzt ist Zeit zum Reden. Verpassen Sie keine Gelegenheit, Ihrer Partnerin und anderen Vätern Fragen zu stellen und wichtige Sachen zu klären. Schaffen Sie jetzt die Klarheit, die Ihnen nach der Geburt eine Stütze sein wird.
3. Nutzen Sie die Ruhe.
Warten Sie nicht ab. Nutzen Sie die Zeit, die Sie haben. Für Gespräche und Vorbereitungen. Für sich als Eltern. Geniessen Sie Ihre Zweisamkeit in vollen Zügen. Und für sich selber. Tanken Sie die Kraft der Ruhe.
4. Lassen Sie Freude in Ihr Leben.
Freuen Sie sich so oft es geht. Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun. Freude ist ein echter Antreiber. Freude bringt Leichtigkeit. Und Freude verbindet. Grund genug, sie zu empfinden und zu streuen.
5. Vertrauen Sie sich.
Sie können das! Und Sie schaffen das. So wie ich und Millionen andere Väter auch. Niemand kann Ihnen sagen, was Sie wie zu tun haben. Das wissen nur Sie. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Gefühl und Ihrer Intuition leiten. Das beste Navigationsgerät überhaupt.

Geniessen Sie Ihre Reise ins Land der Väter, machen Sie möglichst viele Erfahrungen und nutzen Sie jede Minute, die Sie mit Ihrer Familie verbringen dürfen. Ich wünsche Ihnen von Herzen das Beste!
Und wenn ich als Vater eines gelernt habe und Ihnen mitgeben möchte, dann sind es diese Worte von Friedrich Schiller: «Nicht Fleisch und Blut, das Herz macht uns zu Vätern.»

Duri Sulser / WHY-Coach / durisulser.ch / Stäfa

Jaay!

Papi sein – von Anfang an!



guide.letsfamily.ch/papis

Wissen, das Leben rettet! Der gratis Online Kindernotfallkurs



Dein direkter Zugang zum Kurs befindet sich auf der handlichen Notfallkarte auf dem Cover. **Scanne den QR-Code** und lerne, im Notfall richtig zu handeln.

zwischen dem 16. und 25. Altersjahr. Auch für Selbstständigerwerbende ist eine Kinderzulage vorgesehen.

Stiefkinder: Ein Anspruch auf Familienzulagen besteht nur, wenn das Stiefkind im Haushalt des Stiefelternteils wohnt. **Pflegekinder:** Familienzulagen werden nur dann ausgerichtet, wenn das Pflegekind dauernd und unentgeltlich in der Familie aufgenommen worden ist.

Auszahlung der Familienzulagen

Die Zulagenberechtigung ist mit dem Lohnanspruch verbunden. Die Familienzulagen werden zusammen mit dem Lohn durch den Arbeitgeber überwiesen. Bei einem Stellenwechsel geht die Zuständigkeit für die Zulagenauszahlung an den neuen Arbeitgeber über. Nur die Geburts- und Adoptionszulage werden direkt durch die Ausgleichskasse ausbezahlt. Teilzeitbeschäftigte haben Anspruch auf eine volle, ungekürzte Zulage.

Leben die Eltern zusammen und sind beide erwerbstätig, hat jener Elternteil mit dem höheren Einkommen den Vorrang. Liegen die Arbeitsorte der Eltern in zwei verschiedenen Kantonen, erhält jener Elternteil, der im Wohnkanton arbeitet, die Familienzulage unabhängig von der Höhe des Einkommens. Sollte jedoch der andere Kanton höhere Ansätze vorsehen, kann dort die Differenz eingefordert werden.

Leben die Eltern getrennt und sind beide erwerbstätig, entscheidet das Sorgerecht über die Zuweisung der Familienzulage. Wird das Sorgerecht gemeinsam ausgeübt, bezieht

jener Elternteil die Zulage, bei welchem das Kind überwiegend lebt.

Ist der bezugsberechtigte Elternteil gestützt auf ein Urteil oder eine Unterhaltsvereinbarung zu Alimentenzahlungen verpflichtet, sind die Familienzulagen zusätzlich zu überweisen.

Gerichtliche Durchsetzung von Streitigkeiten

Für arbeitsrechtliche Streitigkeiten (z.B. Streit über die Lohnfortzahlung oder eine Kündigung) ist vor dem eigentlichen Gerichtsverfahren ein Schlichtungsverfahren vorgesehen. Arbeitsrechtliche Verfahren mit einer Streitsumme bis zu CHF 30'000.– sind kostenlos. Zur Durchsetzung anderer zivilrechtlicher Ansprüche (z.B. die Vaterschaftsklage oder die Einleitung vorsorglicher Massnahmen für den Schutz des Kindes) muss in der Regel direkt beim Gericht geklagt werden. Vor allem kindesrechtliche Streitigkeiten werden in einem vereinfachten, rascheren Verfahren entschieden. Zudem besteht seit Januar 2017 die Möglichkeit der unentgeltlichen Mediation bei Unterhaltsstreitigkeiten sowie der Anordnung einer Kindesvertretung. Gerichte, die Anwaltsverbände der einzelnen Kantone und Frauenorganisationen bieten teilweise kostenlose Rechtsberatungen für die Bevölkerung an.

lic. iur. Christine Hess-Keller /Rechtsanwältin und Mediatorin SAV / Fachanwältin SAV Arbeitsrecht / Luzern



5.2 Die Adoptionsfreigabe als Alternative

Eine Schwangerschaft kann unter bestimmten Umständen kein Anlass zur Freude sein. Studien gehen davon aus, dass in Mitteleuropa etwa ein Drittel der Schwangerschaften unerwünscht sind. Darin enthalten sind sowohl ungewollte als auch ungeplante Schwangerschaften. Mit einer ungewollten Schwangerschaft konfrontiert, stehen den werdenden Eltern verschiedene Beratungsstellen zur Verfügung.

Es kann sein, dass die Schwangerschaft erst so spät festgestellt wird, so dass etwa ein Schwangerschaftsabbruch keine Option mehr ist. Ist es für die Eltern undenkbar, dem Baby ein Zuhause zu bieten, gibt es mehrere Möglichkeiten: Eine Option ist, dass ein Kind in einer Pflegefamilie aufwächst, die

Freigabe zur Adoption ist eine weitere. PACH Pflege- und Adoptivkinder Schweiz berät kostenlos Eltern, die sich überlegen, ihr Kind zur Adoption freizugeben.

Wichtige Aspekte einer Adoptionsfreigabe sind:

- Beide Elternteile müssen der Adoptionsfreigabe zustimmen, auch der Vater. Steht die Vaterschaft rechtlich noch nicht fest, hat die Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) den Auftrag, die Vaterschaft zu klären.
- Das Kind erhält eine Beistandsperson.
- Frühstens sechs Wochen nach der Geburt können die Eltern ihre Zustimmung zur Adoptionsfreigabe geben. Ab diesem Zeitpunkt haben sie sechs Wochen Zeit,

Versicherungen

Krankenversicherung

Die obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP) ist für alle Personen mit Wohnsitz in der Schweiz zwingend. Der umfassende Leistungskatalog dieser sogenannten «Grundversicherung» deckt alle notwendigen medizinische Leistungen.

Die Kassen übernehmen gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) die ärztliche Betreuung sowie die Hebammenleistungen während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett.

Im Rahmen der obligatorischen Grundversicherung sind die Kosten für die nachfolgenden Leistungen abgedeckt:

- Sieben Vorsorgeuntersuchungen und zwei Ultraschallkontrollen (Routineuntersuchungen in der 12.–14. und 20.–23. Schwangerschaftswoche). Bei Risikoschwangerschaft weitere Untersuchungen nach klinischem Ermessen.
- CHF 150.– für die Geburtsvorbereitung in Kursen (Durchführung durch Hebamme) oder für ein Beratungsgespräch mit der Hebamme.
- Kosten der Geburt, wenn diese von einer Ärztin/einem Arzt oder einer Hebamme zuhause, in einem Spital ambulant oder im Geburtshaus begleitet wird.
- Kosten der Geburt und des Aufenthalts in der allgemeinen Abteilung eines Spitals oder im Geburtshaus, sofern in der Spitalliste des Wohnkantons oder des Standortkantons aufgeführt. Vergütung erfolgt anteilmässig höchstens nach dem Tarif, der in einem Listenspital des Wohnkantons für die betreffende Behandlung gilt.

- Wochenbettpflege zuhause nach einer Hausgeburt, einer ambulanten Geburt im Spital/Geburtshaus oder nach der vorzeitigen Entlassung aus dem Spital/Geburtshaus. Vergütet werden max. 10 Hausbesuche durch die Hebamme in den 56 Tagen nach der Geburt, respektive 16 Hausbesuche nach Frühgeburt, Mehrlingsgeburt, bei Erstgebärenden und nach einem Kaiserschnitt.
- Drei Stillberatungen (durch eine Hebamme/ausgebildete Stillberaterin)
- Medizinische Nachkontrolle der Mutter

Gut zu wissen

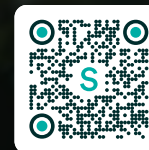
- Ihre Krankenkasse darf auf den besonderen Leistungen bei Mutterschaft keine Kostenbeteiligung (Franchise, Selbstbehalt, Spitalkostenbeitrag) erheben.
- Ab der 13. Schwangerschaftswoche und bis acht Wochen nach der Geburt sind auch bei einer Erkrankung, die nicht in Bezug zur Schwangerschaft steht, die allgemeinen medizinischen Leistungen und die Pflegeleistungen von der Kostenbeteiligung befreit.
- Die Kontrolluntersuchungen während der Schwangerschaft, die vor der 13. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden, gehören zu den «besonderen Leistungen bei Mutterschaft» und sind von der Kostenbeteiligung befreit.
- Prüfen Sie die Arzt- und Spitalrechnungen. Wird Ihnen entgegen der geltenden gesetzlichen Regelung die Kostenbeteiligung belastet, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse und verlangen eine korrigierte Rechnung.

SWICA



Du bist in den besten Händen. Das ist unsere Hauptsache.

Ob Stillberatung, Rückbildungsturnen oder Babyschwimmen: SWICA beteiligt sich als verantwortungsvoller Gesundheitspartner aus den Zusatzversicherungen Completa Praeventa und Optima mit bis zu 900 Franken* pro Jahr an Kursen.



*Mehr erfahren:
[swica.ch/mutterschaft](https://www.swica.ch/mutterschaft)

Eine Zusatzversicherung, z.B. für den Aufenthalt in der Halbprivat- oder Privatabteilung eines Spitals, muss bereits vor Eintritt der Schwangerschaft abgeschlossen werden. Krankenkassen haben diesbezüglich eine Wartefrist (mind. 9 Monate). Wir empfehlen Ihnen, die genaue Kostendeckung bei Schwangerschaft/Geburt mit Ihrer Krankenversicherung abzuklären.

Schutz für das Kind

Die Anmeldung des Kindes für die Grundversicherung bei einer Krankenkasse sollte idealerweise im 6. Monat der Schwangerschaft erfolgen. Die Eltern haben dafür bis drei Monate nach der Geburt Zeit. Sie müssen dann die Prämien anteilmässig rückwirkend bezahlen. Falls das Kind krank ist, zahlt die Grundversicherung derjenigen Kasse, bei der das Kind angemeldet wurde, vorbehaltlos und rückwirkend. Für Leistungen aus Zusatzversicherungen ist es wichtig, das Kind vorgeburtlich anzumelden, sonst werden unter Umständen Vorbehalte gemacht. Allerdings ist der Abschluss einer Zusatzversicherung in der Regel erst nach der Geburt des Kindes möglich.

Kinder müssen nicht unbedingt bei der gleichen Krankenkasse versichert sein wie die Eltern. Hier lohnt sich ein Prämienvergleich. Eine Unfallversicherung ist nicht zwingend nötig, da Unfälle durch die Grundversicherung gedeckt sind. Versicherer empfehlen jedoch eine UTI-Versicherung (Unfall-Tod-Invalidität), da kleine Kinder sehr schnell in einen Unfall verwickelt werden können. Die Zusatzkosten belaufen sich auf ein paar Franken pro Monat.

Die freie Spitalwahl wird in der ganzen Schweiz aus der Grundversicherung finanziert. Dies gilt jedoch nur für Spitäler, die auf der Spitalliste des Wohnkantons aufgeführt

sind. Klären Sie ab, welche Kinderkliniken auf der Spitalliste Ihres Wohnkantons stehen. Je nachdem wollen Sie eine Zusatzversicherung für die ganze Schweiz abschliessen. So sind auch Tariffdifferenzen gedeckt. Meist lohnt es sich, eine Zahnversicherung für das Kind abzuschliessen. Sie deckt nicht nur die Behandlung von Milchzähnen, sondern später auch kostspielige Zahnkorrekturen. Nicht bei jeder Versicherung werden Zahnbehandlungskosten und Kieferorthopädie aus demselben Versicherungszusatz bezahlt. Es lohnt sich, das genau abzuklären und auch die Leistungen verschiedener Versicherer zu vergleichen. Es ist ein grosser Unterschied, ob eine Versicherung 60% oder 80% einer kieferorthopädischen Behandlung übernimmt. Bei den meisten Kassen muss die Zahnversicherung jedoch sehr früh abgeschlossen werden. Es empfiehlt sich das Kind ab dem dritten Altersjahr zu versichern, damit später keine Vorbehalte entstehen. Erkundigen Sie sich bei den Versicherungen genau.

Seit Januar 2012 werden ausgewählte komplementärmedizinische Heilmethoden durch die Grundversicherung vergütet, wenn sie von einer entsprechend ausgebildeten Fachperson durchgeführt werden (Kostendeckung klären).

Bei Behinderung durch Krankheit oder Unfall zahlt die staatliche Invalidenversicherung eine lebenslange Rente. Zusammen mit den Ergänzungsleistungen wird so der minimale Lebensunterhalt sichergestellt. Für zusätzliche Leistungen kann eine Invaliditätsversicherung abgeschlossen werden. Der Versicherungsschutz gilt bei den meisten Versicherungen nur bei Unfall, nicht aber bei Krankheit.

Nicht empfehlenswert sind Lebensversicherungen mit Todesfallrisiko fürs Kind.



Geschenke

LetsFamily.Club mit tollen Geschenken rund um den Familienalltag!

Hier alle Geschenke entdecken!



 LetsFamily.Club

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 von der Ärztin/vom Arzt, der Hebamme oder Stillberaterin zuhanden des Zusatzversicherers bestätigt werden muss. Das Stillgeldformular kann beim zuständigen Krankenversicherer (bei bestehender Zusatzversicherung) bestellt werden.

santésuisse / Solothurn

Mutter

Arbeitet die werdende Mutter 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



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.