

luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART

Baby
SPEZIAL

2026 / 2027



Mit
**Klinik-
führer**



Inhalt

Hormone in der Schwangerschaft.....	4
Geburtsvorbereitung - Geburt gelassen angehen ..	6
Geburtsschmerz - Wie gehe ich damit um?	8
Buch- und Podcast-Empfehlungen	10
9 Tipps für Väter.....	11
Kliniktasche - das kommt rein!.....	12
Guter Start ins Stillen	20
Vom Paar zur Familie.....	24
Die besten Kinderreime & Kniereiter	26
Spiel & Spaß mit dem Baby	28
Nach der Babypause - zurück in den Beruf.....	30
Treffpunkte für Familien mit Babys	31



IMPRESSUM

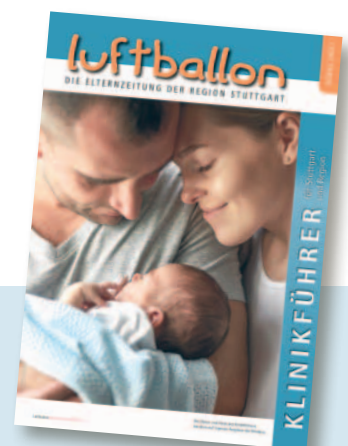
Anzeigen-Sonderveröffentlichung
der Elternzeitung Luftballon · Nadlerstr. 12 · 70173 Stuttgart
Tel. 07 11-2 34 87 95 · mail@elternzeitung-luftballon.de
www.elternzeitung-luftballon.de

Herausgeber: Verlag Luftballon GmbH
Layout & Grafik: Randi Ramme
Titelbild: © AdobeStock - blessings
Klinikführer: © AdobeStock - Inna Vlasova
Auflage: 46.000 Exemplare
Druck: Badendruck GmbH

Special

HEFT IM HEFT
ZUM HERAUSNEHMEN

Klinikführer 13-19



Vorwort

Liebe werdende und frischgebackene Eltern,

durchschnittlich 268 Tage dauert eine Schwangerschaft oder anders ausgedrückt, 40 Wochen oder neun Monate. Das hat die Natur ganz gut eingerichtet, denn so bleibt den zukünftigen Mamas und Papas genügend Zeit, um sich auf diese neue Lebenssituation und das „kleine Wunder“ vorzubereiten, das bald auf die Welt kommen wird. Denn ein Wunder ist es doch immer wieder, wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt!

Dass diese Zeit natürlich viele Fragen aufwirft und auch Unsicherheiten aufkommen, ob alles gutgehen wird, ist ganz normal. Daher versuchen wir in unserer sechsten Ausgabe dieses Sonderheftes wieder, viele Fragen zu beantworten und manche Sorgen hoffentlich zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen für den Start in die Familienphase alles Gute, Menschen, die Sie in dieser Zeit gut unterstützen, und viele helfenden Hände, die man manchmal braucht, wenn plötzlich zuhause das Chaos ausbricht.

Und wenn das Familienleben dann „richtig“ los geht, gibt es für Eltern in der Region den monatlich erscheinenden „Luftballon“, mit dem wir Sie hier in der Region Stuttgart gerne weiter begleiten.

Viel Spaß beim Schmöckern

Ihr Luftballon-Team!





Hormone in der Schwangerschaft

WENN DER KÖRPER SICH AUF VERÄNDERTE UMSTÄNDE UMSTELLT

von Christina Stefanou – *Weinerlich und im nächsten Moment überschwänglich fröhlich, bleierne Müdigkeit und seltsame Gelüste, der Hormon-Mix während der Schwangerschaft sorgt für ein wahres Wechselbad der Gefühle. Der Körper erlebt jetzt einen regelrechten hormonellen Ausnahmezustand.*

Info

DIE WICHTIGSTEN SCHWANGERSCHAFTSHORMONE IM ÜBERBLICK

hCG: *sorgt für die Einnistung der Eizelle und regt die Produktion der Hormone Progesteron und Östrogen an*

Progesteron: *verhindert vorzeitige Wehen, macht müde, entspannt Gewebe*

Östrogen: *steigert Durchblutung, lässt Gebärmutter wachsen, hebt oft die Stimmung*

Oxytocin: *löst Wehen aus und fördert die Bindung zum Baby*

Prolaktin: *regt Milchbildung an*

Relaxin: *entspannt Gewebe und Muskeln unmittelbar vor der Geburt*

Kalzitinin: *ein zusätzlicher Speicher, um den erhöhten Kalziumbedarf während der Schwangerschaft decken zu können*

Thyroxine: *fördern die frühembryonale Entwicklung des Nervensystems*

Zahlreiche Botenstoffe übernehmen jetzt neue Aufgaben, um die Entwicklung des Babys zu ermöglichen und den Körper der Mutter auf die kommenden Monate vorzubereiten. Dabei wirken Hormone nicht nur auf körperliche Prozesse, sondern beeinflussen auch die Psyche. Doch welche Hormone spielen eine Rolle, und wie verändern sie den Körper?

DIE ERSTEN WOCHEN: HCG ÜBERNIMMT DAS KOMMANDO

Schon wenige Tage nach der Befruchtung beginnt der Körper, das humane Choriongonadotropin (hCG) zu produzieren. Da es schon nach kurzer Zeit im Urin nachgewiesen werden kann, wird es auch als klassisches Schwangerschaftshormon bezeichnet. HCG fördert die Produktion von Östrogen und Gestagen. Das ist wichtig für die bestmögliche Entwicklung des Kindes, kann aber auch zu Übelkeit, Erbrechen und großer Müdigkeit führen. In den ersten Schwangerschaftswochen kommt es auch oft zu den typischen Stimmungsschwankungen von Freude und Glück, aber auch Traurigkeit und Zweifeln.

Jetzt ist es wichtig, viel zu schlafen. Oftmals lindert es die Übelkeit, wenn man immer wieder eine Kleinigkeit isst. Yoga, Entspannungen und Akupunktur können unterstützen. HCG sorgt dafür, dass sich die Eizelle in der Gebärmutter

einnisten kann und regt die Bildung weiterer Schwangerschaftshormone an. Nach dem ersten Trimester lassen Übelkeit und Erbrechen bei vielen Frauen spürbar nach. Starke anhaltende Übelkeit und häufiges Erbrechen sollte aber ärztlich oder von einer Hebamme begleitet werden.

PROGESTERON SCHÜTZT DEN SCHWANGERSCHAFTSVERLAUF

Kommt es zu einer Befruchtung der Eizelle, läuft die Produktion des sogenannten Gelbkörperhormons Progesteron auf Hochtouren. Das ist wichtig, denn das Hormon hat viele Aufgaben: Erhöhung des Blutflusses, Verdickung der Gebärmutterschleimhaut, Vermeidung von vorzeitigen Kontraktionen der Gebärmutter, bessere Durchblutung des Beckens und Vorbereitung der Milchproduktion in den Brüsten. Es sorgt dafür, dass Bänder, Sehnen und das Bindegewebe gelockert werden, damit der Körper für das Wachstum von Bauch und Brust sowie für die Entbindung vorbereitet ist. Die entspannende Wirkung bringt allerdings auch typische Begleiterscheinungen mit sich. Viele Frauen spüren nun vermehrt Sodbrennen, Verstopfung oder erhöhten Harndrang. Manche fühlen sich in dieser Phase auch besonders müde. Selfcare ist nun besonders wohltuend.

ÖSTROGEN FÜR WACHSTUM UND WOHLBEFINDEN

Östrogen unterstützt das Wachstum der Gebärmutter und lässt das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren arbeiten. Gleichzeitig kann ein erhöhter Östrogenspiegel für strahlende Haut und kräftigeres Haar sorgen. Manchmal kann es auch zu Wassereinlagerungen (Ödembildung) kommen und Pigmentveränderungen mit sich bringen, zum Beispiel die dunkle Linie (Linea nigra) auf dem Bauch. Stimmungstechnisch wirkt das Hormon oft stabilisierend, da es die Serotoninproduktion anregt. Nach der Geburt fällt der Östrogenspiegel stark ab. Das ist der Grund, weshalb es zu Stimmungstiefs, dem sogenannten Baby-Blues, kommen kann.

Typische Beschwerden

UND IHRE HORMONELLEN AUSLÖSER

ÜBELKEIT & ERBRECHEN

hoher hCG-Spiegel

MÜDIGKEIT

Progesteron

KOPFSCHMERZEN

erhöhte Durchblutung durch Östrogen

SODBRENNEN

entspannter Magenschließmuskel durch Progesteron

GEMÜTSSCHWANKUNGEN

Zusammenspiel aller Hormone

OXYTOCIN, PROLAKTIN & CO. SIND DIE HELFER FÜR GEBURT UND STILLZEIT

Gegen Ende der Schwangerschaft übernimmt Oxytocin, auch Beziehungshormon genannt, eine Schlüsselrolle: Es löst die Wehen aus und unterstützt später den Milchfluss. Nach der Geburt sorgt Prolaktin für die Milchbildung, der Säugling steuert diese sogar selbst durch seinen Saugreflex. Viele Frauen erleben in dieser Zeit eine starke Bindung zu ihrem Kind.

DIE HORMONE BILDEN EIN FEIN ABGESTIMMTES ZUSAMMENSPIEL

Vom ersten Tag an arbeiten Östrogen, Progesteron, hCG und viele weitere Botenstoffe in einem fein aufeinander abgestimmten System im Hintergrund. Damit kann sich das Baby gesund entwickeln. Dass dabei die Gefühle manchmal Achterbahn fahren, ist vollkommen normal. Jede Schwangerschaft ist individuell und auch jede hormonelle Reaktion. Ob mit starken Symptomen oder fast ohne Beschwerden: Der Körper leistet in dieser Zeit Erstaunliches.



ZWERGENREICH

manuela schmitt
bobath- vojta- & castillo morales-
therapeutin
lindenbachstraße 40
70499 stuttgart-weilimdorf

PHYSIOTHERAPIE

FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

**bobath · vojta · castillo morales · atemtherapie
entwicklungsberatung · rückbildung · hausbesuche ·
therapie für intensivpflegepflichtige patienten**

www.zwergenreich.net · info@zwergenreich.net
tel. 0711-887 44 53 · fax 0711-889 35 08 · termine nach vereinbarung



- Die selbstbestimmte Geburt gestalten
- In Ruhe und Geborgenheit aus eigener Kraft gebären
- Das Neugeborene ungestört in Empfang nehmen
- Betreuung durch vertraute Hebammen

- Termine Infvormittag siehe Homepage
- Termine telefonisch Sprechstunde siehe Homepage
- Ausführliches Kursangebot siehe Homepage ↓

www.hebammenpraxis-stuttgart.de

Geburtshaus und Hebammenpraxis Stuttgart-Mitte
Gaisburgstr. 12 c, 70182 Stuttgart
Tel.: 0711/ 60 57 51, Fax.: 0711/ 238 49 87

Familienerlebnisse
im Feldberger Hof

Highlights für Groß und Klein!

Mini-Trip mit Baby

Wir
freuen uns
auf Sie!

**Verwöhn-Verpflegungspaket
All-Inclusive „Premium“ mit Baby- &
Kleinkindbetreuung ab 6 Monate**

Ab 2 Nächte vom 01.03.- 27.03.2026
(frei buchbar von Montag-Freitag)

Ab € 788,00 im DZ für 2 Erw. *

* 1 Kind unter 3 Jahren = ohne Berechnung

Hotel Feldberger Hof Banhardt GmbH
GF. N. Rehbein + S. Banhardt

Dr. Pilet-Spur 1
79868 Feldberg
Tel.: 07676-180
feldberger-hof.de



Feldberger Hof
FAMILOTEL HOCHSCHWARZWALD



SCHON GEWUSST?

Es gibt auch Geburtsvorbereitungskurse speziell für werdende Väter. In diesen Kursen erfahren Männer, wie sie ihre Partnerin optimal während der Geburt und im Wochenbett unterstützen können und wie sie in der Zeit nach der Geburt des Babys Verantwortung übernehmen und die Paarbeziehung stärken können.

Die Geburt gelassen angehen

EIN GEBURTSVORBEREITUNGSKURS BIETET WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

von Anita Dahlinger – *Die Schwangerschaft ist eine spannende Zeit. Doch je näher der Geburtstermin rückt, desto größer wird die Aufregung. Im letzten Drittel der Schwangerschaft kreisen die Gedanken vermehrt um die Geburt, hierbei sind auch oft Ängste mit im Spiel. Wird die Geburt so verlaufen, wie ich sie mir vorstelle? Werden die Schmerzen erträglich sein? Wird alles gut gehen? Geburtsvorbereitungskurse bereiten werdende Eltern auf die Ankunft des Babys vor und nehmen Unsicherheiten rund um die Geburt und die Anfangsphase mit dem Baby.*

Info

In Stuttgart und Umgebung gibt es eine Vielzahl an Anbietern für Geburtsvorbereitungskurse. Anlaufstellen sind Hebammenpraxen, Geburtskliniken, Mütter- und Familienzentren und freiberufliche Hebammen. Es kann zwischen Präsenz- und Onlinekursen, Kursen für Alleinstehende, Kursen mit und ohne Partner, Kursen für gleichgeschlechtliche Paare, Kursen für Erstgebärende und Kursen für Mehrgebärende ab dem zweiten Kind gewählt werden. In unserem Klinikführer auf den Seiten 14 bis 19 findet man eine Übersicht, welche Geburtskliniken auch Kurse für werdende Eltern anbieten.

WELCHE INHALTE SIND BESTANDTEIL DES GEBURTSVORBEREITUNGSKURSES?

Der Geburtsvorbereitungskurs vermittelt grundlegendes Wissen über den Ablauf und die verschiedenen Phasen einer Geburt. In diesem Zusammenhang werden auch Möglichkeiten der Schmerzlinderung unter der Geburt thematisiert. Darüber hinaus werden die Themenbereiche Kaiserschnitt, Wochenbett und Stillen besprochen. Auch Atemtechniken, Entspannungsübungen und wohltuende Bewegung sind fester Bestandteil eines Geburtsvorbereitungskurses.

WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR DEN GEBURTSVORBEREITUNGSKURS?

Geburtsvorbereitungskurse sind begehrt, daher sollten sich werdende Eltern frühzeitig, am besten bereits ab der 13. Schwangerschaftswoche, über die Angebote in ihrer Nähe informieren und sich ggf. bereits anmelden. Der ideale Zeitpunkt, mit dem Geburtsvorbereitungskurs zu starten, ist zwischen der 25. und 29. Schwangerschaftswoche. Der Kurs sollte circa drei bis vier Wochen vor dem geplanten Geburtstermin abgeschlossen sein.

Tip

EIN POSITIVER NEBENEFFEKT

des Geburtsvorbereitungskurses ist es, andere Schwangere kennenzulernen und sich in angenehmer Atmosphäre offen austauschen zu können. Oft entstehen dadurch Kontakte, die über die Geburt hinaus bestehen bleiben. So kann man auch nach der Geburt erste Unternehmungen mit dem Baby gemeinsam planen und sich austauschen.

WELCHE ANGEBOTSFORMEN GIBT ES?

Das Angebot an Kursen ist so vielfältig wie die gelebten Familienformen. Es gibt spezielle Kurse für Alleinstehende, die auf deren besondere Bedürfnisse eingehen und hilfreiche Tipps geben, wo man sich Unterstützung holen kann. Außerdem kann zwischen Präsenz- und Onlineangeboten gewählt werden. Letzteres ist vor allem dann eine gute Lösung, wenn die werdende Mutter Bettruhe halten muss.

WIE LANGE DAUERT EIN KURS?

Klassische Geburtsvorbereitungskurse dauern in der Regel sechs bis acht Wochen. Dies entspricht 12 bis 14 Stunden. Es gibt aber auch Wochenendkompaktkurse, die an einem Wochenende alles Wissenswerte rund um die Geburt vermitteln.

WIRD DER KURS VON DER GESETZLICHEN KRANKENKASSE ÜBERNOMMEN?

Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für die werdende Mutter. Werdende Väter müssen die Kosten in der Regel selbst tragen. Allerdings lohnt es sich immer, noch einmal bei der Krankenkasse nachzufragen, da es bereits Kassen gibt, die auch die Kosten für den werdenden Vater übernehmen.

PODCAST „GEBURTSKANAL“

In diesem Wissenspodcast geben die Hebammen Anja Stern und Marie Kuon wichtige Tipps und Hintergrundinformationen zum Thema Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. Jeden Mittwoch gibt es eine neue Folge.

AKUPUNKTUR UND HYPNOBIRTHING

Neben klassischen Geburtsvorbereitungskursen gibt es auch weiterführende Angebote, die dem Körper dabei helfen, sich auf die Geburt vorzubereiten, wie beispielsweise geburtshilfliche Akupunktur. Diese ist ab der 36. Schwangerschaftswoche sinnvoll. Eine Absprache mit der Frauenärztin bzw. dem Frauenarzt oder der Hebamme ist unbedingt empfehlenswert. In Hypnobirthing-Kursen erlernen werdende Mütter Techniken der Tiefenentspannung, progressive Muskelentspannung und Visualisierungsmethoden im Zusammenhang mit der Geburt. Ziel ist es, eine entspannte Geburt mit weniger Schmerzen zu erleben.



ZAHNTASTISCH!
Das Mitmachbuch, das Wissen und Zahnpflege mit Spaß und Farbe verbindet.



IZZ
INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landeszahnärztekammer
Baden-Württemberg



Wehen tun weh

GEBURTSSCHMERZ - WIE GEHE ICH DAMIT UM?

von Andrea Krahl-Rhinow – *Wehen sind schmerzhaft, daran besteht kein Zweifel. Einige Frauen beschäftigt das schon vor der Geburt. Doch wie schmerzhaft die Geburt wird, ist individuell verschieden. Nicht nur das Schmerzempfinden weicht voneinander ab, auch unterschiedliche Arten der Geburtsvorbereitung oder Maßnahmen unter der Geburt können Schmerzen beeinflussen und mindern.*

In einem Hollywoodfilm bricht eine Frau beim Einsetzen der Wehen zusammen, fängt an zu schreien, bekommt keine Luft mehr und krümmt sich vor Schmerzen. Das macht vor allem Frauen, die noch keine Kinder auf die Welt gebracht haben, Angst. Doch bei weitem verlaufen nicht alle Geburten so dramatisch. Im Gegenteil.

Geburten sind individuell, auch wenn der Prozess im Prinzip immer gleich abläuft: Kontraktionen der Gebärmutter öffnen den Muttermund, schieben das Baby nach unten und durch den Geburtskanal.

„Obwohl die Wehen weh tun, sind sie ein notwendiger und sinnvoller Prozess, um das Baby auf die Welt zu bringen“, erklärt Barbara Schmid, die die Hebammenschule am Klinikum Stuttgart geleitet hat. Der englische Begriff für Wehen ist „Labour“, wörtlich übersetzt „Arbeit“. „Dieser Begriff passt sehr gut, wenn man an die Aufgabe der Wehen denkt. In erster Linie geht es darum, gemeinsam mit der Kraft der Wehen daran zu arbeiten, dass das Kind geboren wird“, so Schmid.

WEHENPAUSEN SIND ERHOLUNGSPAUSEN

Zunächst treten die Kontraktionen in zeitlichen Abschnitten von etwa zehn bis 15 Minuten auf. Dazwischen hat die werdende Mutter Zeit, sich zu erholen. Die Abstände zwischen den Wehen werden jedoch mit Verlauf der Geburt kürzer und münden in die Presswehen, die dafür sorgen, dass der Kopf des Babys leichter durch den Geburtskanal gleiten kann. „Die Wehenpause ist bis zum Ende der Geburt immer mindestens doppelt so lang wie die Wehe“, erklärt Schmid. „Wenn die Wehe also eine Minute dauert, dann kommen danach zwei Minuten Erholungspause für Mutter und Kind.“ Diese Pause gilt es, gut zu nutzen, um Kraft für die nächste Wehe zu tanken.

STARKE SCHMERZEN ENTSTEHEN IM GEBÄRMUTTERHALS

Schaut man sich die Physiologie der Gebärmutter an und betrachtet den Geburtsprozess, so ist es kein Wunder, wenn die Geburt nicht schmerzfrei an einer Frau vorbeigeht. Die star-

ken Schmerzen entstehen bei der Eröffnung von Gebärmutterhals und Muttermund. Die schwedische Wissenschaftlerin Berith Karlsson Tingaker hat herausgefunden, dass im Gebärmutterhals eine besonders hohe Dichte an schmerzempfindlichen Nervenzellen existiert. Die Schmerzempfindlichkeit in der Gebärmutter lässt während der Schwangerschaft nach, doch im Geburtskanal nimmt sie zu. Der Gebärmutterhals endet in einem muskulären Ring am Ende des Uterus, dem Muttermund. Er besteht aus festem Bindegewebe mit einem hohen Kollagenanteil. Der Gebärmutterkörper dagegen besteht überwiegend aus Muskelfasern. Unter der Geburt leisten die Muskelfasern der Gebärmutter aktive Kontraktionsarbeit, Gebärmutterhals und Muttermund werden passiv gedehnt, geben dabei langsam nach und öffnen sich. Der Beckenboden, der bei uns Menschen die Aufgabe hat, die inneren Organe in der aufrechten Haltung an ihrem Platz zu halten, muss nun so weit gedehnt werden, dass das Kind geboren werden kann. Wenn der Muttermund auf zehn Zentimeter aufgedehnt ist, kann das Kind hindurch schlüpfen.

MIT GLÜCKSHORMONEN DIE GEBURT ÜBERSTEHEN

Der Körper der Frau wird automatisch auf die Schmerzen unter der Geburt vorbereitet. Er schüttet zunächst das Hormon Oxytocin aus, das dafür sorgt, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht und die Geburt eingeleitet wird. Oxytocin ist gleichzeitig auch ein Glückshormon, das dafür sorgt, dass die Schmerzen gut überstanden werden, indem es Endorphine freisetzt. Die Endorphine können am Ende der Eröffnungsphase auch zu einer Art Trancezustand führen, so dass die Gebärenden ungeahnte Fähigkeiten entwickeln und noch einmal einen Kraftschub bekommen.

„Die Geburt ist ein ganz besonders intensives Erlebnis, und jede Frau sollte sie so positiv wie möglich erleben können“, erklärt Schmid. Deshalb ist es wichtig, dass die Schwangere möglichst angstfrei und unbeschwert in die Geburt geht. „Angst führt zu Anspannung, Anspannung führt zu Schmerzen und Schmerzen führen wiederum zu Angst“, so Schmid. Stresshormone hemmen die Glückshormone. Bei Entspannung haben dagegen Stresshormone keine Chance. Um die Wehen so entspannt wie möglich zu verarbeiten, hilft alles, was die Frau als wohltuend empfindet: vertraute Personen wie Partner oder Partnerin, eine gute Freundin, Massagen, Musik, Bewegung. Viele hilfreiche Maßnahmen werden im Geburtsvorbereitungskurs besprochen und geübt.

HINTERHER IST ALLES VERGESSEN

Schmerzen signalisieren dem Körper immer „Achtung, hier passiert etwas!“. So ist es auch bei der Geburt und spätestens, wenn die Mutter das Kind auf dem Arm hält, wird klar, dass dort gerade eine Menge passiert ist. Meistens stellt sich sofort ein Glücksgefühl ein, das vergleichbar mit einem überstandenen Marathonlauf ist.

Die Erinnerung an die Strapazen und Schmerzen werden durch einen enormen Schub von Glückshormonen zumindest teilweise gelöscht. Bei manchen Frauen dauert dieser Vergessensschub einige Tage, auch das ist normal. Sollte allerdings auch über die Wochenbettzeit hinaus die Erinnerung an Schmerz und Angst überwiegen, sollte sich die Frau nicht scheuen, ihre Hebamme oder ihren Frauenarzt oder -ärztin zu Rate zu ziehen.

Tipps

AKUPUNKTUR Die Akupunktur kann schon im Rahmen der Geburtsvorbereitung, ab der 36. Schwangerschaftswoche, angewandt werden. Hierdurch lassen sich Ängste mindern und die Frau findet leichter in eine Entspannung. Akupunktur während der Geburt kann dann ganz gezielt Schmerzen lindern. Allerdings ist die Bewegungsfreiheit durch die Nadeln vorübergehend eingeschränkt.

HYPNOSE Auch durch Hypnose kann der Geburtsschmerz verringert und der Geburtsvorgang beschleunigt werden. Frauen, die sich gut auf Hypnose einlassen können, erreichen einen narkoseähnlichen Zustand, der einer Tiefenentspannung gleicht. Vor der Geburt sollte die Technik durch eine Hypnose-Spezialistin in einigen Sitzungen ausprobiert werden. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass der oder die Experte dann bei der Geburt auch anwesend sein sollte oder der Partner entsprechend geschult werden muss. Die abgeschwächtere Variante ist das HypnoBirthing, bei dem die Schwangere die Techniken in einem Kurs erlernt und dann selbst unter der Geburt anwenden kann und sich in eine Art Trance versetzt.

MASSAGE Massage ist ein altbewährtes Mittel zur Entspannung und Schmerzlinderung. Je stärker der Muskel angespannt ist, desto stärker werden die Schmerzen empfunden. Massagegriffe und Entspannungsmassagen können schon während der Schwangerschaft Beschwerden lindern, aber auch bei der Geburt als Hilfestellung dienen. So helfen beispielsweise Druckmassagen des Kreuzbeins und sanfte Massagen des Bauchs. Es gibt jedoch Frauen, die unter der Geburt oder während der Wehen nicht berührt werden möchten.

KRÄUTER & HOMÖOPATHIE

Einige homöopathische Mittel können positiv bei Schmerzen und Unwohlsein wirken. Diese können bei der Geburt eingesetzt werden, ohne dass schädliche Nebenwirkungen auftreten. Da es jedoch eine Vielzahl an homöopathischen Mitteln gibt, ist es sinnvoll, sich von einer homöopathisch geschulten Hebamme beraten zu lassen. Häufig wird zur Geburtsvorbereitung Frauenmantel, Pulsatilla, Gelsemium oder Belladonna verabreicht. Auch Bachblüten-Essenzen können eingesetzt werden, um die vitale Kraft der Gebärenden zu stärken oder die Entspannung zu unterstützen. Kräuter werden in erster Linie geburtsvorbereitend als Tee angeboten. So dient Kamille zur Beruhigung und Schmerzlinderung, Jasmin, Lavendel und Zitronenmelisse zur Entspannung. Himbeerblätter sollen helfen, die Wehen anzuregen und die Uterusmuskulatur zu aktivieren.

ATEMTECHNIKEN Tiefe Atmung reduziert den Schmerz. Für eine Entspannung sorgt tiefes Einatmen und langsames Ausatmen. Die Atemluft sollte langsam durch die leicht geöffneten Lippen ausströmen. Wenn der Schmerz stärker wird, kann das Ausatmen durch A-, O- oder U-Töne unterstützt werden.

WEITERE METHODEN

Wärmepackungen oder Wannenbäder entspannen den Körper und die Muskulatur ebenfalls. Als angenehm werden auch Lockerungsübungen für Arme und Beine zwischen den Wehen empfunden. Die Frau kann dabei aktiv etwas für ihre Entspannung tun. Aktiv können die Frauen auch selbst verschiedene Geburtspositionen ausprobieren, in der Rückenlage, in der Hocke, am Seil oder kniend. Bei all diesen Bewegungen und Positionen kann der Partner oder die Partnerin unterstützen.



Eltern-Kind-Seminar
medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT e.V.
Hedelfinger Str. 166, 73760 Ostfildern
E-Mail: info@eltern-kind-seminar.de
Internet: www.eltern-kind-seminar.de

Sie erwarten ein Baby oder es ist bereits auf der Welt?

Wir haben ein großes Kursangebot für Sie!

Gerne informieren wir Sie über aktuelle Termine! Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns eine E-Mail oder besuchen uns auf unserer Homepage: www.eltern-kind-seminar.de



Physiotherapie für Säuglinge & Kinder
Sandra Steinhauer

Stuttgarter Straße 26, 70736 Fellbach
Tel.: 0711 / 58 52 2404
info@physiotherapie-sandra-steinhauer.de

WERTVOLLE BEGLEITER FÜR Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Baby

BÜCHER, PODCASTS & APPS ZUM SCHMÖKERN, LAUSCHEN & ENTSPANNEN

von Isabell Westermayer



GUTER HOFFNUNG VON KAREEN DANNHAUER

Kareen Dannhauer weiß in „Guter Hoffnung“ Rat bei all den kleinen und großen Fragen dieser besonderen Zeit. Vor allem für die Momente, in denen viele Frauen denken: »Hätte mir das mal jemand vorher gesagt.« Es gibt Checklisten und Übersichten zu allen wichtigen Themen. Ein wertvoller Ratgeber rund um die Geburt und ein übersichtliches Nachschlagewerk für Gesundheit, Wohlbefinden und einen ausgeglichenen Gefühlshaushalt von Mama und Baby. Rezensiert von einer österreichischen Hebammenzeitung als „sensationeller Schwangerschaftsschinken“.

**KAREEN DANNHAUER, GUTER HOFFNUNG –
HEBAMMENWISSEN FÜR MAMA UND BABY**
KÖSEL-VERLAG 2024 | TASCHENBUCH | 480 SEITEN
26,00 EURO | ISBN 978-3-466-31214-6



MUTTER WERDEN VON JULE TILGNER UND MARCIA FRIESE

„Mutter werden“ ist ein wertvolles Buch, das insbesondere die Zeit nach der Geburt, das Wochenbett, in den Blick nimmt. Laut den Autorinnen ist Ankommen im neuen Leben nicht nur eine Herausforderung für das Baby, sondern auch für die frischgebackene Mutter. Das Buch ist ein wertschätzender Appell, in dieser Zeit, neben dem Wohl des Kindes, auch die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Eine schöne Lektüre, um Druck rauszunehmen und der Mutter ein Gefühl zu vermitteln – alles ist in Ordnung, du bist genau richtig, wie du bist.

**MUTTER WERDEN –
DEIN BEGLEITER DURCH DIE ERSTE ZEIT NACH DER GEBURT**
BELTZ VERLAGSGRUPPE 2019 | GEB. AUSGABE | 303 SEITEN
29,00 EURO | ISBN 978-3-407-86591-5

Podcasts

HEBAMMENSALON



SISSI & KAREEN
VON HEBAMMENSALON

Sissi Rasche und Kareen Dannhauer sprechen aus ihrer Erfahrung als Hebammen über Themen wie Free Birth und Tandemstillen bis Gender-Disappointment. Der Podcast umfasst inzwischen 117 Folgen und vermittelt Wissen auf eine lockere und humorvolle Weise. Hier wird offen über Themen gesprochen, die in der „normalen“ Geburtsvorbereitung oft zu kurz kommen.

[HEBAMMENSALON.DE](https://www.hebammensalon.de)

ALLER ANFANG

Nora Imlau ist Familienexpertin und Bestsellerautorin und widmet sich in ihrem Podcast fachlich fundiert und praxisnah den Herausforderungen und Fragen, die junge Eltern beschäftigen. Wenn man an einem bedürfnisorientierten Ansatz rund um Themen wie Bindung, Schlaf, Ernährung, Entwicklung und Eltern-Kind-Kommunikation interessiert ist, dem sei dieser Podcast ans Herz gelegt.

[ALLERANFANG.PODIGEE.IO](https://www.alleranfang.podigee.io)

APP
TIPP

KELEYA

Die Begleiterin für Schwangere und Mamas

Kompakte Unterstützung vor und nach der Geburt, alles in einer App. Keleya unterstützt Schwangere und Mamas dabei, positive und selbstbestimmte Erfahrungen zu machen, mit wöchentlichen Inhalten und Live-Kursen, wie zum Beispiel „Mindful Mama Kurs“, „Erste Hilfe am Kind und Säugling“, Präventionskurs „Autogenes Training“ und einem Hebammen-Chat.

[KELEYA.DE](https://www.keleya.de)

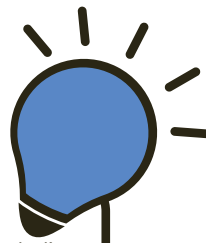
BABYJAHRE VON REMO H. LARGO

Dieses Buch ist tatsächlich wie eine Bibel. Babyjahre ist kein klassischer Erziehungsratgeber, eher ein „Entwicklungsklärer“. Der bekannte mittlerweile verstorbene Schweizer Kinderarzt Largo erklärt Wissenswertes zu den großen Themen, wie Beziehungsverhalten, Motorik, Sprachentwicklung, Schlaf und wie sich diese über die ersten Jahre entwickeln. Dadurch bekommen Eltern ein Gefühl dafür, was „normal“ ist und dass manche Dinge einfach entwicklungstechnisch vielleicht noch gar nicht für das Kind machbar sind.



**REMO H. LARGO, BABYJAHRE – ENTWICKLUNG UND
ERZIEHUNG IN DEN ERSTEN VIER JAHRE**
PIPER-VERLAG 2019 | TASCHENBUCH | 576 SEITEN
18 EURO | ISBN 978-3-492-30684-3

9 Tipps für Väter



von Gunther Müller – Wenn die Partnerin schwanger ist, dann spüren auch die Väter Veränderungen. Immer mehr Männer wollen ihre Vaterrolle aktiv mitgestalten, sehen sich aber gleichzeitig mit großen Herausforderungen konfrontiert. Häufig sind gerade jüngere Männer von der Situation, bald Vater zu werden, überfordert. Ein spezielles Beratungsangebot hilft bei der Neuorientierung und gibt Hilfestellung. Ob anonyme Onlinehilfe oder persönliche Beratung durch erfahrene Mitarbeiter vor Ort, beides ist möglich. In Vätergruppen können sich die Männer über Themen rund um die Geburt und ihre Erfahrungen mit dem Kind austauschen.

NICHT VERKRAMPFEN!

Locker bleiben, eine Schwangerschaft ist eine natürliche Sache. Keiner erwartet von dir, dass du dein Leben komplett umstellst. Alles ändern = Nein. Rücksicht nehmen = Ja.

NACH DER GEBURT BIN ICH BESTIMMT NR. 2 ODER 3.

Manchmal wandelt sich die Qualität der Partnerschaft. Wenn sich die Partner gegenseitig unterstützen, lassen sich Ängste und Unsicherheiten besser abbauen – das gilt für beide!

FÜR MEINE KUMPELS HAB ICH GAR KEINE ZEIT MEHR.

Wenn die besten Freunde kein Verständnis für die Vaterschaft haben, dann sind sie keine! Aber einen Mittelweg zwischen neuem Familienleben und Freundeskreis zu finden, ist sicherlich auch für das eigene Wohlbefinden gut.

MUSS ICH ALLES MITMACHEN UND ÜBERALL MIT?

Nein. Aber vielen Männern hilft es, zum Beispiel zum Geburtsvorbereitungskurs mitzukommen und einbezogen zu werden. Sie fühlen sich dann weniger nutzlos.

MIT IN DEN KREISSAAL?

Kein Problem! Aber: Kein Mann sollte sich gegen seinen Willen überreden lassen. Hektische oder demotivierte Männer, um die sich Schwangere und Hebamme zusätzlich kümmern müssen, sind im Kreißaal überflüssig.

MEINE NERVEN!

Viele Männer leiden unter der sogenannten Erwartungsspannung, sind sie doch neun Monate lang überwiegend passiv am Geschehen beteiligt. Neben Entspannungstechniken wie Yoga helfen auch Akupunktur und Sport.

WAS SOLL ICH DENN MIT DEM BABY MACHEN, WENN ES DA IST?

Man(n) muss mit gemeinsamen Aktivitäten nicht warten, bis das Kind groß ist. Gute Tipps gibt's von „kleinkinderfahrenen“ Kumpels oder in speziellen Väterkursen.

SEX IN DER SCHWANGERSCHAFT – JA ODER NEIN?

Wie auch sonst in der Partnerschaft gilt: Alles, was Spaß macht und von beiden gewollt ist, geht! Bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft gibt es keine Einschränkungen. Nach der Geburt sollte man aber mindestens sechs Wochen warten, bis bei der Frau der Wochenfluss beendet ist und Wunden verheilt sind.

KEINE PARTYS, KEINE KONZERTE MEHR?

Nutzt die Zeit der Schwangerschaft und unternimmt Dinge, die ihr nach der Geburt des Babys vielleicht länger nicht gemeinsam erleben könnt.



MEHR INFOS

www.profamilia.de/stuttgart
www.maennerberatung-stuttgart.de
www.stuttgart.vaeteraufbruch.de

Jeden Monat zusätzliche Informationen zum aktuellen Heft! Hol sie Dir!

DIREKT ZUM LUFTBALLON-NEWSLETTER ANMELDEN

© iStock / Goodboy Picture Company



Folge luftballon auf Social-Media



Familienpflege

Wir unterstützen Familien in Notlagen

Haushaltshilfe - Betreuung - Pflege

☎ 0711 268 79-142 Familienpflege@udfm.de



Ich packe meine Kliniktasche

red – Schwangere sollten ab der 36. Schwangerschaftswoche alles Notwendige für die Fahrt zur Klinik bereitlegen. So sind sie vorbereitet, falls es früher als geplant losgeht. Eine mittelgroße Reisetasche reicht, denn für viele Dinge – besonders die fürs Baby – sorgt die Klinik.

Das sollte Mama dabei haben

- Bequemes, langes T-Shirt oder Nachthemd und Ersatz-T-Shirt
- Schlafanzug oder weites T-Shirt und Hose
- Rutschfeste Hausschuhe und dicke, warme Socken, denn kalte Füße bremsen die Wehen!
- Strickjacke oder Bademantel zum Wärmen, ggf. nach der Geburt
- Snacks und Getränke, falls es länger dauert und für danach, wenn Hunger aufkommt
- Waschutensilien und Kosmetika, besonders Lippenbalsam, Öl für Massage, Ohrstöpsel gegen laute Zimmernachbarn, Haargummi bei langen Haaren
- Für Kontaktlinsenträgerinnen: Aufbewahrungsbox, Flüssigkeit und Brille. Während der Geburt besser keine Kontaktlinsen tragen
- Alles, was zur Entspannung dient: Musik, Bücher, Zeitschriften, Duftöl, Kuschelkissen ...
- Bei höheren Temperaturen: Wasserspray oder ein Fächer zur Abkühlung
- Still-BH, am besten eine Nummer größer, und Stilleinlagen
- Weite Unterhosen oder Einmalslips

- Bei einem Kaiserschnitt dehnbare Slips für die empfindliche Narbe
- Ladekabel fürs Handy
- Gerät zur Schmerztherapie, falls gewünscht
- Extrabeutel für Schmutzwäsche
- Für den Heimweg: Kleidung, die im fünften, sechsten Monat gepasst hat

Das braucht das Baby

- Ein oder zwei langärmelige Wickelbodys, Strampler mit Füßlingen, Baumwolljäckchen und leichtes Mützchen, auch im Sommer, Schneeanzug im Winter, eine weiche Decke sowie viele Spucktücher, evtl. Schnuller
- Für den Heimweg: Babytrage und/oder Kinderwagen bzw. Babyschale fürs Auto
- Fläschchen und Babynahrung, falls die Mutter nicht stillt

Dokumente, die mitmüssen

- Mutterpass und Ausweis/Pass
- Krankenkassenversicherungskarte / ggf. Karte einer privaten Krankenzusatzversicherung
- Überweisungsschein vom Frauenarzt für die Klinik
- Familienstammbuch – wenn vorhanden
- Heiratsurkunde, bei unverheirateten Müttern die Geburtsurkunde
- Persönlicher Geburtsplan, der die eigenen Wünsche zur Geburt festhält, am besten in mehrfacher Ausführung

luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART

2026 / 2027



für Stuttgart
und Region

KLINIKFÜHRER

Die Daten und Texte des Klinikführers
beruhen auf eigenen Angaben der Kliniken.

Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen



Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.550
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	4

AUSSTATTUNG:
Gebärhocker, Seile, Geburtswanne

SCHMERZKONTROLLE:
PDA, Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie, medikamentöse Schmerztherapie

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation -
• zuständig: Klinikum Ludwigsburg

Kaiserschnitttrate keine Angabe

Kinderarzt im Haus -

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

- Infoabend für werdende Eltern
- Elternmodule mit umfangreichem Kursprogramm
- Kreißsaalführungen
- Stillberatung
- Hebammensprechstunde
- Geburtsvorbereitende Akupunktur-Sprechstunde

KONTAKT:

RKH Kliniken
Ludwigsburg-Bietigheim gGmbH
Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen
Riedstraße 12
74321 Bietigheim-Bissingen
Tel. 07142/7955201
www.rkh-gesundheit.de

Geburtshaus Stuttgart



Kurzinfo

Geburten im Geburtshaus	90
Hausgeburten	70
Ambulante Geburt	ausschließlich

AUSSTATTUNG:
Wanne, versch. Gebärhocker, Seil/
Tuch, Matte, Pezzibälle, Abstütz-
möglichkeiten, gemütl. Familienbett

SCHMERZKONTROLLE:
Positive Einstellung dem Geburts-
vorgang u. dem Schmerz gegenüber,
Vermittlung von Wissen um Physio-
logie der Geburt, Ängste abbauen,
Hypnose, div. Entspannungstechni-
ken, Tönen, vertraute Umgebung
und Personen, Wanne, Förderung
der körpereigenen Endorphinpro-
duktion, Naturheilkunde

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation -

Kaiserschnitttrate im Geburtshaus 0%
nach Verlegung 9% (Stand 2023)

Kinderarzt im Haus -

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In -

Familienzimmer -

VORTRÄGE & KURSE:

- Geburtshausführung: 1x pro
Monat, Termine siehe Homepage

KONTAKT:

Geburtshaus & Hebammenpraxis
Stuttgart-Mitte
Schmid & Partnerinnen
Gaisburgstr. 12c
70182 Stuttgart
Tel. 0711/605751
www.hebammenpraxis-stuttgart.de

Klinikum Stuttgart Frauenklinik



Kurzinfo

Zahl der Geburten	3.450
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	6

AUSSTATTUNG:
Gebärwanne, Hocker, Halteseile,
breite Kreißsaalbetten, weiche
Matten

SCHMERZKONTROLLE:
Aromatherapie, Homöopathie,
Akupunktur, Infusionstherapie,
PDA, Lachgas

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation ✓
• Perinatalzentrum Level I

Kaiserschnitttrate insgesamt 46%
• bei gesunden Frauen am Termin
mit angestrebter Vaginalgeburt
10%

Kinderarzt im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

- Informations-Abende jeden
1. und 2. Montag im Monat
- Elternschule

KONTAKT:

Klinikum Stuttgart – Frauenklinik
Kriegsbergstraße 62
70174 Stuttgart
Kreißsaal
Tel. 0711/27863130
www.klinikum-stuttgart.de

Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart



Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.300
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

AUSSTATTUNG:
Funktionelle und bequeme
Entbindungsbetten, Gebärstuhl,
Hängeseil/Haltetücher,
Geburtswannen, Hocker/Bälle

SCHMERZKONTROLLE:
PDA/Schmerzmitteltherapie, Aku-
punktur/Akupressur, Homöopathie,
Aromatherapie, Bachblütentherapie

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation -
Zuständiges Krankenhaus:
Klinikum Stuttgart
24h Telemedizin mit dem
Klinikum Stuttgart

Kaiserschnitttrate keine Angabe

Kinderarzt im Haus
nur tagsüber ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

- Geburtsvorbereitung: für Paare,
Einzel- und Kompaktkurse,
Geburtsvorbereitung und Yoga
- Eltern beraten/Familien begleiten
- Wochenbettbetreuung/Nachsorge
- Akupunktur
- Stillvorbereitung
- Säuglingspflege
- Rückbildungskurse
- Babymassage

KONTAKT:

Robert Bosch Krankenhaus GmbH
Auerbachstr. 110 · 70376
Stuttgart · Tel. 0711/8101-0
info@rbk.de · www.rbk.de
Terminvereinbarung: online auf
rbk.de oder
Tel. 0711/8101-5144
Kreißsaal: Tel. 0711/8101-3474

Individuelle Betreuung für junge Familien

Für Sie als Eltern ist die Geburt Ihres Kindes ein bedeutendes Ereignis. Dabei spielt der Wunsch nach Sicherheit und zugleich Geborgenheit eine wichtige Rolle. Am Marienhospital Stuttgart bieten wir Ihnen eine Geburtshilfe auf höchstem medizinischem und pflegerischem Niveau und das verbunden mit einer familiären Atmosphäre. Geplante Entbindungen sind ab der abgeschlossenen 37. Schwangerschaftswoche möglich.

SPRECHSTUNDEN VOR DER GEBURT

Unsere Hebammensprechstunde bietet Ihnen den Raum für Beratung, Fragen und eine individuelle Geburtsplanung im Interprofessionellen Kreißsaal sowie im Hebammenkreißsaal. Unsere Hebammen nehmen sich Zeit für Sie und gehen auf Ihre Anliegen individuell ein. Gemeinsam wird überlegt, was Sie brauchen, damit Sie möglichst entspannt in die Entbindung gehen können.

In unserer ärztlich geführten Schwangerschaftsambulanz können Sie sich nach Terminabsprache täglich vorstellen, falls es in der Schwangerschaft medizinische Besonderheiten gibt, ein Kaiserschnitt geplant werden soll oder Ihr Frauenarzt eine Kontrolle wünscht.

FAMILIÄR UND SICHER

Werdenden Eltern ermöglichen wir eine Geburt, die Geborgenheit und Sicherheit vereint. In unserem Kreißsaal steht ihnen rund um die Uhr ein routiniertes

Team aus Hebammen und Ärzten zur Seite.

Im Hebammenkreißsaal steht die persönliche Begleitung im Mittelpunkt: Schwangere werden dort in ruhiger, wertschätzender Atmosphäre von qualifizierten Hebammen begleitet, die eine natürliche und möglichst interventionsarme Geburt unterstützen.

Eine empathische 1:1-Begleitung zieht sich durch den gesamten Geburtsverlauf. Sollte während der Entbindung medizinischer Unterstützungsbedarf entstehen, steht jederzeit ärztliche Hilfe bereit.

Kommt es bei einer Geburt zu einer kritischen Situation, können auch Experten der Neonatologie im Olgahospital sofort telemedizinisch zugeschaltet werden – rund um die Uhr und bei Bedarf binnen Sekunden.

Zur Schmerzlinderung bei der Geburt stehen Ihnen verschiedene Mittel zur Verfügung: Angefangen beim Entspannungsbad über

Homöopathie, Lachgas, TENS-Geräte und intravenöse Schmerzmittel bis hin zu einer PDA.

INDIVIDUELLE UNTERSTÜTZUNG

Auf der Mutter-Kind-Station steht die Familie als Ganzes im Mittelpunkt. Ihr Baby ist dauerhaft bei Ihnen im Zimmer untergebracht und Sie übernehmen von Anfang an dessen Versorgung. Dadurch kann sich die Eltern-Kind-Bindung ungestört entfalten. Unsere Kinderkrankenschwestern und Hebammen unterstützen Sie gern bei der Versorgung Ihres Neugeborenen. Wir versuchen, Ihnen über sämtliche anfängliche Unsicherheiten hinwegzuhelfen. Bei Fragen zum Stillen steht Ihnen unsere Still- und Laktationsberaterin zur Seite. Ein Kinderarzt ist auf der Mutter-Kind-Station täglich vor Ort und nimmt unter anderem die U2-Untersuchung vor.

Weitere Informationen zur Geburtshilfe unter:
www.marienhospital-stuttgart.de

Marienhospital Stuttgart



Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.100
Ambulante Geburt möglich (Voraussetzung: Nachsorgehebamme und Kinderarzt sind vorhanden)	✓
Kreißsäle	3
• Hebammengeleiteter Kreißsaal	
AUSSTATTUNG: Gebärhocker, Pezzibälle, Haltetücher, moderne Entbindungsbetten, Geburtsbadewanne	
SCHMERZKONTROLLE: Entspannungsbad, Homöopathie, Aromatherapie, Lachgas, intravenöse Schmerzmittel, PDA, TENS-Geräte	
Intensivüberwachungsstation für Neugeborene	✓
• Telemedizinische Anbindung an das Olgahospital Stuttgart	
Kaiserschnitttrate	28 %
Äußere Wendung bei Beckenendlage	✓
Kinderarzt im Haus tagsüber, nicht dauerhaft	✓
Rooming-in	✓
Familienzimmer (kostenpflichtig)	✓

KREISSAALFÜHRUNG, INFORMATIONEN & KURSE:

- Infoabend für werdende Eltern, 2 x im Monat, im Wechsel in Präsenz und Online
- Infoabende für den Hebammenkreißsaal online 1 x Monat Do, 20.15 Uhr im Anschluss an den Infoabend für werdende Eltern
- Hebammensprechstunde: Di-Do, 8.00 bis 15.00 Uhr

Terminvergabe: 0711 64 89-23 77

Ärztliche Sprechstunde:

Mo-Fr 9.00 bis 14.00 Uhr

- Umfangreiches Kursangebot vor und nach der Geburt (u. a. Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Stillcafé, Väterabend). Alle Angebote unter www.marienhospital-stuttgart.de

Instagram: @in.liebe.geboren
Instagram: @marienhospitalstuttgart

KONTAKT:
Marienhospital Stuttgart, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Böheimstr. 37, 70199 Stuttgart, Kreißsaal Tel.: 0711/6489 2320, www.marienhospital-stuttgart.de



RKH Klinikum Ludwigsburg



Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.550
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	4

AUSSTATTUNG:
Geburtswanne, Gebärhocker, Seile

SCHMERZKONTROLLE:
PDA, Homöopathie, Akupunktur

Intensivstation für Früh- und
Neugeborene/Perinatalstation ✓
• Perinatalzentrum Level 1

Kaiserschnitttrate keine Angabe

Kinderarzt im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

- Infoabend für werdende Eltern
- Elternmodule mit umfangreichem Kursprogramm
- Kreißsaalführungen
- Stillberatung
- Hebammensprechstunde

KONTAKT:

RKH Kliniken
Ludwigsburg-Bietigheim gGmbH
Klinikum Ludwigsburg
Posilipostraße 4
71640 Ludwigsburg
Tel. 07141/9967640
www.rkh-gesundheit.de

Die Filderklinik in Filderstadt



Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.226
Ambulante Geburt	-
Kreißsäle	6

AUSSTATTUNG:
Gebärbadewanne, breite Kreiß-
saalbetten, Seil/Tuch, Hocker/Ball

SCHMERZKONTROLLE:
PDA, Akupunktur, Homöopathie

Intensivstation für Früh- und
Neugeborene/Perinatalstation ✓
• Perinatalzentrum Level II

Kaiserschnitttrate 16,6%

Kinderarzt im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ ✓

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

KREISSAALFÜHRUNG:

- Zwei Elterninformationsabende,
jeden 1. Dienstag und jeden 3.
Mittwoch im Monat mit
Kreißsaalbesichtigung
- Ärztliche Sprechstunde für
Risikoschwangerschaften,
Beckenendlagen,
Mehrlingsgeburten
- Stillambulanz und Stillberatung
- Hebammenkreißaal
- Wochenbettbetreuung/Nachsorge
- Akupunktur
- Hebammensprechstunde
- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung nach der Geburt

KONTAKT:

Filderklinik gGmbH
Im Haberschlag 7
70794 Filderstadt
Tel. 0711/7703 2875
frauenheilkunde@filderklinik.de
www.filderklinik.de

medius KLINIK NÜRTINGEN



Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.110
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

AUSSTATTUNG:
2 Kreißsäle mit Geburtswannen,
Halteseile, Matten, Gebärhocker,
Pezzibälle

SCHMERZKONTROLLE:
PDA, Akupunktur, Aromatherapie,
krampflösende Medikamente

Intensivstation für Früh- und
Neugeborene/Perinatalstation -
• zuständig: Kinderklinik Esslingen
• Kooperation mit der Klinik am
Eichert in Göppingen

Kaiserschnitttrate 22%

Wassergeburten 175

Kinderarzt im Haus ✓
• dieser ist an sieben Tagen in der
Woche vormittags im Haus

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

INFORMATIONSENTWICKLUNG FÜR WERDENDE ELTERN:

- Jeden ersten Mittwoch im Monat
um 19:00 Uhr, alternativ online,
Anmeldung über [www.baby-
nuertingen.de/Informationsabend](http://www.baby-nuertingen.de/Informationsabend)

KURSE:

- Geburtsvorbereitung,
Rückbildung, Babyschwimmen

KONTAKT:

medius KLINIK NÜRTINGEN
Auf dem Säer 1
72622 Nürtingen
Tel. 07022/7826330
www.baby-nuertingen.de

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT



Kurzinfo

Zahl der Geburten	770
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

AUSSTATTUNG:
Gebärrinsel, Geburtswannen (3),
Hocker, Pezzibälle, Halteseile

SCHMERZKONTROLLE:
PDA, Akupunktur, Homöopathie,
Aromatherapie, Schulmedizin,
Lachgas

Intensivstation für Früh- und
Neugeborene/Perinatalstation -
• zuständig: Kinderklinik Esslingen

Kaiserschnitttrate 22%

Wassergeburten 155

Kinderarzt im Haus ✓
• tägliche Kinderarztvisite
• Kinderärztliche Rufbereitschaft

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

INFORMATIONSENTWICKLUNG FÜR WERDENDE ELTERN:

- Jeden ersten und dritten
Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr,
alternativ online, Anmeldung über
[www.medius-kliniken.de/
Standorte/medius-klinik-
ostfildern-ruit/fachbereiche/
Geburtshilfe/Informationsabend](http://www.medius-kliniken.de/Standorte/medius-klinik-ostfildern-ruit/fachbereiche/geburtshilfe/informationsabend)

KURSE:

- Elternschule „Eltern-Kind-
Seminar“ im Haus:
Geburtsvorbereitung,
Stillvorbereitung,
Rückbildung,
Aqua-Kurse,
Babyschwimmen
und vieles mehr

KONTAKT:

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT
Kreißaal
Hedelfinger Str. 166
73760 Ostfildern
Tel. 0711 / 448816385
www.baby-ruit.de

Mutter-Kind-Zentrum: Sicherheit für die ganze Familie

Herzlich Willkommen zur Geburt Ihres Kindes am Klinikum Esslingen. Die Geburt eines Kindes ist ein besonderes Ereignis für die Eltern und für uns. Wir begleiten rund 1700 Geburten jährlich individuell und einfühlsam. Wir möchten, dass die werdenden Eltern spüren: Sie sind bei uns willkommen, sicher und gut aufgehoben.

Wir begleiten Sie im Mutter-Kind-Zentrum des Klinikums Esslingen mit einer familienorientierten und sicheren Geburtshilfe. Rund um die Uhr betreut Sie ein erfahrenes Team aus Hebammen, Frauenärztinnen und -ärzten, Kinderärztinnen und -ärzten sowie Pflegekräften. Die natürliche Geburt steht im Mittelpunkt, gleichzeitig ist durch die direkte Anbindung an die Kinderklinik jederzeit eine umfassende medizinische Versorgung gewährleistet.

Als Mitglied der **Babyfriendly Hospital Initiative (WHO/UNICEF)** orientieren wir uns an international anerkannten Standards für eine bindungs- und stillfreundliche Geburtshilfe.

KREISSAALANGEBOT UND INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Für die Geburt stehen mehrere Kreißsäle sowie zusätzliche Wehen- und Ruheräume zur Verfügung. Sie können zwischen ver-

schiedenen Geburtspositionen wählen. Zur Unterstützung bieten wir unter anderem Badewannen, Hocker, Pezziball, Matten, Aromatherapie, Akupunktur, Massagen und eine individuell abgestimmte Schmerztherapie an. Die Walking-PDA ist jederzeit verfügbar. Begleitpersonen sind während der Geburt ausdrücklich einbezogen. Zur Vorbereitung auf die Geburt bieten wir eine **Hebammensprechstunde** an, in der Wünsche, Fragen, Ängste und Besonderheiten der Schwangerschaft besprochen werden können.

Unsere **Elternschule** vervollständigt das Angebot rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternzeit mit Kursen und Seminaren.

WOCHENBETT, BONDING UND BESONDERE VERSORGUNG

Nach der Geburt legen wir Wert auf frühen Hautkontakt zwischen Eltern und Kind sowie auf Unter-

stützung beim Stillstart, auch nach Kaiserschnitt sowie Mehrlings- und Frühgeburten. Die weitere Betreuung erfolgt auf der Wochenstation durch Hebammen und Pflegefachkräfte. Elternzimmer und Frühstücksbuffet sorgen für eine angenehme Erholungsphase.

Als **Perinatalzentrum Level 1** verfügen wir zudem über eine spezialisierte neonatologische Versorgung für Früh- und Risikoneugeborene. Eine strukturierte Nachsorge unterstützt Familien auch nach der Entlassung aus der Kinderklinik.

UNSERE SPRECHSTUNDEN:

- Pränataldiagnostik & Ultraschall (DEGUM II)
- Risikoschwangeren-Ambulanz
- Hebammensprechstunde

Wir sind für Sie da!

Telefonnummer Kreißsaal:

0711-3103 7910

Telefonnummer Sprechstunde

0711-3103 7912

www.mkz.klinikum-esslingen.de

Klinikum Esslingen



Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.700
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	4
Wehenzimmer	4

AUSSTATTUNG:

Gebärwanne(1x), Entspannungswanne(2x), Gebärhocker, Pezziball, Matten, Tücher

SCHMERZKONTROLLE:

Aromaöle, Massage, Akupunktur, Homöopathie, TENS, Lachgasgemische, medikamentöse Therapie, Walking PDA

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation ✓
• Perinatalzentrum Level 1

Kaiserschnitttrate 34%
• bei gesunden Schwangeren mit angestrebter vaginaler Geburt beträgt die Kaiserschnitttrate 13%

Kinderarzt/Kinderklinik im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“
• Mitglied in der WHO/UNICEF-Initiative „babyfriendly“ ✓

Äußere Wendung bei Beckenendlage ✓

Rooming-In ✓

Elternzimmer ✓

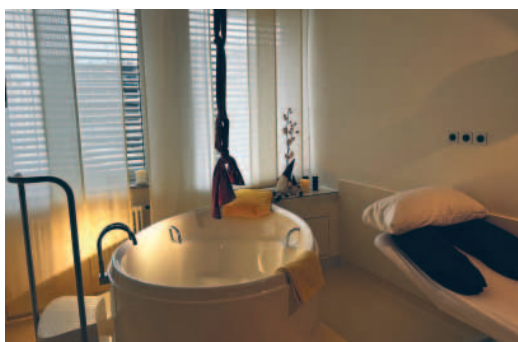
Laktationsberatung IBCLC ✓

Elternschule ✓

Info-Abend mit Kreißsaalführung ✓

KONTAKT:

Klinikum Esslingen
Hirschlandstr. 97 · 73730 Esslingen
Tel. 0711/31030
www.klinikum-esslingen.de



UNSER DIGITALES ANGEBOT DIE GEBURTENBEGLEITER-APP FÜR

- Wichtige Telefonnummern
- Übersicht über Angebote & Sprechstunden
- Zugriff auf relevante Formulare
- Informationen zum Kreißsaalaufenthalt
- Details zu Untersuchungen nach Geburt

JETZT

ENTDECKEN



Rems-Murr-Klinik Schorndorf



Kurzinfo

Zahl der Geburten	600
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

AUSSTATTUNG:

Gebärwanne und Entspannungswanne, Hocker, Wehenzimmer (2), OP im Kreißsaalbereich, BE-UP-Elemente für bewegungsfördernde Geburtspositionen

SCHMERZKONTROLLE:

Aromatherapie, Akupunktur, Livopan, TENS, K-Taping, Homöopathie, PDA, Medikamentöse Schmerztherapie

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation zuständig: Rems-Murr-Klinikum Winnenden, Entfernung 18 km

Kaiserschnitttrate 29%

Kinderarzt im Haus (24h Rufbereitschaft) -

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

- Monatliche Kreißsaalführungen
- Hebammensprechstunde

Elterschule

- Stillberatung
- Rückbildung
- Geburtsvorbereitung
- Säuglingspflegekurse

KONTAKT:

Rems-Murr-Klinik Schorndorf
Schlichtener Straße 105
73614 Schorndorf
Tel. 07181/67-0
www.rems-murr-kliniken.de

Rems-Murr-Klinikum Winnenden



Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.500
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	4

AUSSTATTUNG:

Gebärwanne (1), Entspannungswannen (3), Hocker, Sprossenwand, Pezziball, Wehenzimmer (5), Sectio OP im Kreißsaalbereich

SCHMERZKONTROLLE:

TENS-Gerät, Aromatherapie, Akupunktur, Medikamentöse Schmerztherapie, Homöopathie, PDA, Taping, Massage, Lachgas

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation ✓
• Perinatalzentrum Level 1

Kaiserschnitttrate 33%

Kinderarzt im Haus ✓
• rund um die Uhr

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

KREISSAALFÜHRUNGEN/ INFOABEND FAMILIENZENTRUM:

- Geburtsvorbereitung
- Babypflegekurs für werdende Eltern
- Stillberatung
- Rückbildung
- Baby fit nach Rückbildung
- Elternberatung (0-6 Jahre),
- PEKiP
- Babymassage
- Babys in Bewegung
- Erste Hilfe für Neugeborene
- „Alltag mit Kind – AmiKi“ offener Cafétreff
- Tragekurs

KONTAKT:

Rems-Murr-Klinikum Winnenden
Am Jakobsweg 1
71364 Winnenden
Tel. 07195/591-0
www.rems-murr-kliniken.de

Frauenklinik Böblingen



Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.634
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	6

AUSSTATTUNG:

1 Gebärwanne, 1 Gebährhocker, 1 Gebährstuhl, Kreißbetten

SCHMERZKONTROLLE:

Akupunktur, Homöopathie, Kinesio Taping, Livopan (Lachgas), PDA/ Spinalanästhesie, Schmerzmedikamente (Tablette/Infusion)

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation ✓
• Perinatalzentrum Level 1, direkt an den Kreißsaal angeschlossen (Tür an Tür)



Kaiserschnitttrate 30%

Kinderarzt im Haus ja, 24 Stunden ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

Ausgebildete Stillberaterinnen 10

KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

- Immer Dienstag Abend um 18.40 Uhr Infoabend mit anschließender Besichtigung von Kreißsaal und Wochenstation

KONTAKT:

KLINIKVERBUND SÜDWEST
Kliniken Böblingen
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Bunsenstr. 120
71032 Böblingen
Tel.: 07031 668-22202
www.kvsw.de

Leitende Hebamme:
S.Pfender@
klinikverbund-suedwest.de
Tel. 07031/668-29442

Geburtshilfe im Klinikverbund Südwest

Starke Angebote an den Standorten Böblingen und Herrenberg

Die Geburt eines Kindes ist einer der bewegendsten Momente im Leben – und jede Familie erlebt ihn auf ihre ganz eigene Weise.

Im Klinikverbund Südwest, ein Zusammenschluss der Krankenhäuser Böblingen, Calw, Herrenberg, Leonberg, Nagold und Sindelfingen, finden werdende Eltern dafür zwei starke, sich ergänzende Angebote: an den Standorten Böblingen und Herrenberg – künftig Nagold.

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Standort Böblingen

Mit über 2.600 Geburten im Jahr und einem Perinatalzentrum Level I (höchste Versorgungsstufe) bietet die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe unter der Leitung von Prof. Dr. Stefan P. Renner maximale medizinische Sicherheit. Gemeinsam mit den Experten der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin steht ein erfahrenes Team für Mutter und Kind bereit – auch dann, wenn das Baby zu früh das Licht der Welt erblickt oder eine Schwangerschaft besondere Begleitung braucht. Eltern wird im Rahmen der Elternschule ein umfassendes Kursangebot gemacht, das von Geburtsvorbereitung, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik und Akupunktur über Babymassage und vielem mehr reicht. Neben einer umfassenden medi-



zischen Versorgung stehen vor allem die neue Familie und ein sanftes Geburtserlebnis im Mittelpunkt. Dies bedeutet: Im Notfall maximale Sicherheit und ansonsten sanfte Geburtshilfe mit so wenig Intervention wie möglich. Nach der Geburt ist ausrei-

chend Zeit für das erste Kennenlernen mit festen Ansprechpartner:innen, Rooming-in, professionellen Stillberaterinnen u.v.m. – wichtig ist, einen gemeinsamen Rhythmus finden und eine ruhige, stressfreie Stillbeziehung aufbauen zu können.

Die Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Krankenhaus Herrenberg/künftig Nagold

Der Kreißaal Herrenberg ist für seine erfolgreiche und familienorientierte Geburtshilfe weit über die Kreisgrenzen hinaus bekannt. Am 7. Mai wird die gesamte Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe unter der Leitung von Dr. Ines Vogel in die Kliniken Nagold ziehen und damit die Angebote der Gynäkologie erweitern. Auch nach dem Umzug nach Nagold bleibt das Vertraute erhalten: Die Klinik mit über 1.000 Geburten jährlich ist als babyfreundliches Krankenhaus zertifiziert. Besonders geschätzt wird der hebammengeführte Kreißaal – ein Angebot für Frauen mit unkomplizierter Schwangerschaft, die sich eine selbstbestimmte und natür-



liche Geburt wünschen, begleitet von erfahrenen Hebammen. Vom ersten Beratungsgespräch über die Schwangerschaftsbetreuung bis hin zur Geburt und der

Zeit danach begleiten die Ärztinnen und Ärzte, Hebammen und Pflegekräfte die werdenden Eltern und ihr Kind mit Erfahrung und Einfühlungsvermögen.

Krankenhaus
Herrenberg | Nagold



Ab
8. Mai im
Krankenhaus
Nagold

Kurzinfo

Zahl der Geburten 1.000
(davon 10% im Hebammenkreißaal)
Hebammenkreißaal seit 2009

Ambulante Geburt ✓
Kreißsäle 4

AUSSTATTUNG:

Wehenzimmer (2), Bad (1), multifunktionale Kreißbetten, Gebärmann (3), Gebärhocker, Bodenmatten, Pezzibälle, Halttücher

SCHMERZKONTROLLE:

1:1 Betreuung, naturheilkundliche Methoden, TENS Gerät, Schmerzmedikamente, Walking-PDA

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation -
Kliniken Böblingen: Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe und Klinik für Kinder- und Jugendmedizin mit angeschlossener Perinatalzentrum LEVEL I |
Herrenberg 24 km | Nagold 38 km

Kaiserschnitttrate 20%

Kinderarzt im Haus: Nein, aber 3x/
Wo im Haus zur U2-Untersuchung

Prädikat „Babyfreundlich“
seit 2011 ✓

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

- Infoabend mit Kreißsaalführung
- 2x im Monat, Stillinfo-Abend
- Geburtsvorbereitung-, Rückbildungs- & Säuglingspflegekurse
- Babytreff, PDA-Infoabende & weiteres (siehe Kalender)

KONTAKT | BIS 7.5.26:

Krankenhaus Herrenberg
Marienstraße 2
71083 Herrenberg
Tel.: 07032-16 31406

KONTAKT | AB 8.5.26:

Kliniken Nagold
Röntgenstraße 20
72202 Nagold
Tel.: 07452 96-1
www.kvsw.de



ALLE INFOS
ZUM UMZUG

Mehr dazu unter www.kvsw.de



© AdobeStock: Romanova Anna

Guter Start nach der Geburt

STILLEN BRAUCHT ZEIT UND ÜBUNG

von Andrea Krahl-Rhinow – *Obwohl die Natur es so eingerichtet hat, dass das Baby von der Mutter versorgt wird, klappt das Stillen nicht immer reibungslos. Bestimmte Faktoren können für Schwierigkeiten sorgen. Hier ein paar Tipps für ein gelungenes Stillerlebnis für Mutter und Kind.*


Stillen gehört zu den ganz großen Momenten im Leben. Wenn das Baby zufrieden an Mamas Brust saugt und sich beide tief in die Augen schauen, scheint das Glück der Welt perfekt zu sein. In kaum einem anderen Moment ist man dem Baby so nahe. Es erfüllt die Mutter mit Stolz, wenn sie ihrem Kind genau das geben kann, was es zum Wachsen und Gedeihen braucht.

Aber nicht immer klappt das Stillen reibungslos. Manchmal schafft es das Baby nicht, ausreichend zu trinken oder die Mutter hat Schmerzen beim Stillen. Wichtig ist: nicht verzweifeln und Ruhe bewahren. Anlaufschwierigkeiten beim Aufbau der Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind sind keine Seltenheit. „Sowohl die Mama, als auch das Neugeborene haben alle Fähigkeiten und Instinkte, die für eine erfolgreiche Stillbeziehung nötig sind. Trotzdem können kulturelle, soziale oder religi-

öse Normen und Vorstellungen die Mütter beeinflussen und unter Druck setzen. Manchmal können auch medizinische Umstände Einfluss auf die Stillbeziehung haben. Hebammen und Stillberaterinnen können von Anfang an unterstützen, falls es Schwierigkeiten gibt“, erklärt Lucia Stickel, freiberufliche Hebamme.

STILLEN ALS KOMPLEXER VORGANG

„Das Stillen ist ein komplexer Vorgang und wird von einer Reihe von Reflexen beeinflusst. Das Trinken an der Brust ist für ein Neugeborenes erstmal die größte Anstrengung, die es leisten muss. Deshalb braucht es Zeit, Geduld und Ruhe, um das Trinken zu trainieren. Kein Baby ist zu „faul“ zum Trinken, Babys brauchen Zeit zum Lernen“, so Stickel.



„Das Stillen ist ein komplexer Vorgang und wird von einer Reihe von Reflexen beeinflusst“



Stillen ist ein Lernprozess, der mit jedem ersten Stillen beginnt

Die kindlichen Stillreflexe bestehen aus dem oralen Suchreflex, dem Saugreflex und dem Schluckreflex. Der Stillreflex seitens der Mutter basiert auf dem Brustwarzenaufrichtungsreflex, dem Milchbildungsreflex und dem Milchspendereflex. Diese Reflexe sind hormonell gesteuert und unterliegen mechanischen und sensomotorischen Einflüssen.

Der Milchspendereflex wird zusätzlich von psychischen Faktoren gesteuert. Dadurch erklärt sich auch, weshalb im Wochenbett Stress vermieden werden soll und die Mutter von ihrem Umfeld umsorgt werden sollte, damit sie in Ruhe ins Muttersein hineinfinden kann.

KEINE FRAGE IST ZU BLÖD

Stillen ist auch ein Lernprozess, der mit jedem ersten Stillen beginnt. Das Baby sollte schon in den ersten zwei Stunden nach der Geburt an die Brust angelegt werden, am besten noch im Kreißsaal. Förderlich ist ebenfalls der Haut-zu-Haut-Kontakt mit der Mutter und eine ruhige Umgebung. Gleich zu Beginn ist der Saugreflex besonders groß, außerdem kann die intensive Mutter-Kind-Bindung auf diese Weise schon frühestmöglich beginnen. Das Baby darf ruhig eine Weile saugen, so bekommt der Körper der Mutter das Signal, dass das Neugeborene dringend Nahrung braucht. Sofort wird die Milchbildung angeregt.

Auch wenn die Mutter nach der Geburt erschöpft ist, sollte sie versuchen, das Stillen schon im ersten Moment bewusst, ruhig und gelassen anzugehen. Sollte das erste Anlegen Schwierigkeiten bereiten und das Baby die Brustwarze nicht richtig mit dem Mund fassen, hilft das Pflegepersonal und Hebammen vor Ort. Diese sollten bei allen Schwierigkeiten angesprochen werden. Keine Frage ist zu blöd.

RICHTIGES ANLEGEN

Das erste Stillen ist ungewohnt. „Durch ungewohnte Beanspruchung der Brustwarze beim Saugen des Babys kann das Empfinden in den ersten Tagen unangenehm sein.

Johanniter-Kinderkaufhaus

zorella

Nachhaltige und preiswerte secondhand Kinderkleidung in Stuttgart. www.johanniter.de/zorella-stuttgart

 JOHANNITER

FAIRKAUF | Günstige Gebrauchsgüter auf 2.000 m²

FAIR
KAUF

Nachhaltig einkaufen!

- Möbel, Küche, Elektro, Haushaltswaren, Accessoires, Bücher, Bilder, u.v.m.
- Alles für die Kleinen im **Kinderland**
- Textilien auf bis zu 450 m² über 2 Etagen
- Mit der Bonuscard günstiger einkaufen!

Steiermärker Str. 53, Stgt.-Feuerbach
Telefon 0711 657060
www.caritas-fairkauf.de
Öffnungszeiten: Mo–Fr 12–18 Uhr

Wir freuen uns über Warenspenden, die voll in Ordnung und gepflegt sind!
Spendenanlieferung:
Mo–Fr 9.30–17.30 Uhr



caritas
STUTT GART



© mophoto / photocase.de

FAMILIENPFLEGE UND HAUSHALTSHILFE

IM STADTGEBIET STUTT GART

RUFEN SIE
UNS AN:
0711 2865095



KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTT GART e.V.

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart
www.familienpflege-stuttgart.de

Stillberatung & Stilltreffs

MARIENHOSPITAL

Stillcafe, erster und dritter
Donnerstag im Monat, 10-11.30 Uhr,
Eierstraße, Gebäude St. Veronika,
Ebene V6, Raum 634, S-Süd |
marienhospital.de

KLINIKUM STUTTGART

Stillberatung, Ernährung des
Früh- und Neugeborenen,
Elternschule, individuelle
Beratung, Hilfe auch über die
Frauenmilchbank
S-Mitte | klinikum-stuttgart.de

KLINIK OSTFILDERN-RUIT

Eltern-Kind-Seminar,
Stillvorbereitung und Stillberatung,
Ruit | eltern-kind-seminar.de

FILDERKLINIK

Stillberatung, individuell
buchbar, 60 Euro pro Termin
Filderstadt-Bonlanden
filderklinik.de

RKH KLINIKUM LUDWIGSBURG

Stilltreff jeden 3. Mittwoch im
Monat, 10-11.30 Uhr, in den
Räumen der KlinikenPhysio
Ludwigsburg
rkh-gesundheit.de

KLINIKUM BÖBLINGEN

Stillberatung, Stillgruppenraum,
Bunsenstr. 120 | Böblingen
klinikverbund-suedwest.de

KLINIKUM SINDELFINGEN

Infoabend rund ums Stillen, jeden 4.
Mittwoch im Monat, ab 19 Uhr
klinikverbund-suedwest.de

HAUS DER FAMILIE

Stilltreff „Milchmilch“,
Stillvorbereitungskurse
Elwertstr. 4 | S-Bad Cannstatt
hdf-stuttgart.de

KUGELRUND UMSORGT

Kursangebote online oder
individuelle Kursorte:
Stillberatung, Abstillkurse
kugelrund-umsorgt.de

HEBAMMENPRAXIS

SONNENBERG

Stillambulanz, Anmeldung Mo-Do
10-12 Uhr, 0711-7657680,
Bodelschwingerstr. 68 | S-Sonnenberg
hebammenpraxis-sonnenberg.de

HEBAMMENPRAXIS

STUTTGART-MITTE

jeden 4. Do im Monat 10-11.30 Uhr
S-Mitte | hebammenpraxis-stuttgart.de

MÜZE SÜD

Still-Café, montags 10.30-12 Uhr
S-Süd | mueze-stuttgart.de

PFIFFIKUS

Kati Höschele, Stillberatung
individuell zu Hause, Feuerbach,
Killesberg, Weilimdorf, Botnang
pfiffikus-stuttgart.de

RUNDUM FAMILIENGESUND

Alexandra Plate, Stillberatung
Sindelfingen | alexandra-plate.de

YOUR LITTLE NEST

Stillberatung, Agnese Foltran,
S-Degerloch | yourlittlenest.de

BABYSTILLEN

Still- und Laktationsberatung,
Christiane Thömmes
Ludwigsburg | babystillen.de

MAMA STILLT

Stillberatung, Carmen Müller
Baltmannsweiler | mama-stillt.de

HERZWERK

Stillberatung | Holzgerlingen
wir-fuer-dich.com

LALECHE LIGA DEUTSCHLAND E.V.

gemeinnützige Organisation,
Stillberatung, lokale Gruppen
lalecheliga.de

Wirklich schmerzhaft sollte Stillen aber nicht sein“, sagt Stickel. „Wenn die Brustwarzen wund sind oder länger weh tun, ist das oft ein Zeichen dafür, dass das Kind nicht richtig angelegt ist. Auch dann stehen Hebammen den Müttern gerne zur Seite“, ergänzt Stickel.

Das Kind sollte nicht nur die Brustwarze in den Mund nehmen, sondern die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenvorhofes mit weit geöffnetem Mund umschließen, so dass die Brustwarze am hinteren, weichen Teil des Gaumens des Kindes liegt. Schnappt das Baby zu schnell zu, kann man ihm den Finger zwischen die Lippen schieben, um dann die Brust besser zu platzieren.

WENN DIE MILCH EINSCHIESST

Der Milcheinschuss setzt bei einigen Frauen schon am zweiten Tag nach der Geburt ein, bei anderen erst am fünften. Mit dem Milcheinschuss werden die Brüste oft heiß und hart und schmerzen leicht. Abhilfe dagegen schafft das Anlegen des Babys, aber auch kühle Umschläge, Quark- oder Weißkohlwickel.

Trinkt das Baby weiterhin gut und regelmäßig, ist das schon die erste Vorbereitung gegen Milchstau. Sollte die Brust dennoch Verhärtungen zeigen und an bestimmten Stellen schmerzen, können die Babys mit dem Kinn in Richtung Verhärtung angelegt werden. So lässt sich der Stau beim Stillen heraus massieren. Ansonsten helfen warme Umschläge vor und kalte Kompressen nach dem Stillen oder der Tipp einer Hebamme.

BABY- UND STILLFREUNDLICHE KRANKENHÄUSER

Wichtig ist, dass die Kinder nach Bedarf gestillt werden, also immer, wenn sie hungrig sind und nicht nach einem Zeitplan. Das Kind legt die Stillhäufigkeit selber fest. Die Sorge, die Milch könne nicht ausreichen, ist meist unbegründet, denn sie wird ständig nachgebildet. Das Motto für eine ausreichende Milchproduktion lautet: je mehr Milch gegeben wird, desto mehr wird nachproduziert. Und zwar immer in richtiger Qualität, denn zu dünne Milch gibt es nicht, klärt der Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen einen alten Mythos auf.

* Bei allen Angeboten die Kosten erfragen. Teilweise gibt es Erstattung von den Krankenkassen.

Dass das Stillen besonders gesund für das Baby und auch für die Mutter (Diabetes- und Brustkrebsprophylaxe) ist, ist seit Jahren erwiesen. Deshalb sollte die Versorgung mit natürlicher Muttermilch und das Stillen an sich gefördert werden. Einige Krankenhäuser sind von der WHO/Unicef-Initiative mit dem Prädikat „Babyfreundliches Krankenhaus“ ausgezeichnet und unterstützen sowohl das erfolgreiche Stillen, als auch die Eltern-Kind-Bindung. Sie bieten unter anderem gezielte Rahmenbedingungen, damit das Stillen gut gelingt und die Mütter professionell unterstützt werden. In Deutschland gibt es mehr als 100 ausgezeichnete Kliniken, das Krankenhaus Leonberg, die Filderklinik und das Krankenhaus Herrenberg gehören hier in der Region beispielsweise dazu.



HEBAMMEN UND STILLGRUPPEN HELFEN WEITER

Vom ersten Stillen bis zum letzten Tag des Abstillens sind zudem die Hebammen für alle Fragen Ansprechpartnerinnen. Eventuell auftauchende Stillprobleme können auch bei Stillberatungen oder Stillgruppen besprochen werden, allerdings ist zu beachten, dass „Stillberaterin“ kein geschützter Begriff ist und man prüfen sollte, auf welcher Ausbildung die Stillberatung basiert.

Sicher durch die digitale Welt

Kostenlose Medienkompetenz-Webinare für Erwachsene

Digitale Medien prägen den Alltag von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Die Landesanstalt für Kommunikation (LFK) unterstützt Eltern, Lehrkräfte und Interessierte mit praxisnahen Webinaren zu Medienbildung und dem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien – verständlich und mit konkreten Tipps für den Alltag.



Alle Webinare und Anmeldung
lfk.de/medienkompetenz-webinare



internet-abc

Das Portal für Kinder,
Eltern und Pädagogen

LFK • Die Medienanstalt für
Baden-Württemberg





© AdobeStock: fizkes

BÜCHER

von und mit Laura Fröhlich
inkl. wertvoller Tipps für die erste Zeit mit
Baby, eine gerechte Verteilung der
Familienarbeit und der
Familienorganisation als Team:

„Die Frau fürs Leben
ist nicht das Mädchen für alles“
Kösel Verlag, 2020

„Familie als Team“
Rowohlt Verlag, 2025

„Geboren & Geborgen“
Kösel Verlag, 2025

Vom Paar zur Familie

„FAMILIE ALS TEAM“ - WIE DIE TRANSFORMATION GELINGT

von Corinna Fuhrmann – *Ein Baby ist Glück und bedingungslose Liebe. Gleichzeitig schockieren Elternportale, die über Trennungsraten von 40 Prozent bei Eltern im ersten Jahr nach der Geburt berichten. Auch wenn diese Zahlen einer wissenschaftlich belastbaren Datengrundlage entbehren, so bedeutet die Geburt eines Kindes für viele Paare eine große Umstellung ihres bisherigen Lebens. Über die Herausforderungen dieser Zeit sowie Wege, „Familie als Team“ zu leben, haben wir mit Laura Fröhlich gesprochen, die im deutschsprachigen Raum als Expertin zum Thema Mental Load bekannt ist.*

„DIE GEBURT EINES KINDES IST WIE DIE ENTSTEHUNG EINER NEUEN WELT“

Dieses Zitat von Achim Schmidtman zeigt die komplexe Lebensrealität frischgebackener Eltern. Denn mit der Schwangerschaft treten Paare in einen neuen Kosmos ein. Große Verantwortung, neue Aufgaben aber auch veränderte Zuständigkeiten im Alltag erfordern es, sich mit dem jeweiligen Rollenverständnis innerhalb des zukünftigen Paar- bzw. Familiengefüges auseinanderzusetzen. Nur so kann Unzufriedenheit und Spannungen vorgebeugt werden. Dennoch nimmt dieser wichtige Part häufig nur einen Bruchteil bei den Vorbereitungen auf das Elternsein ein.

„Es fehlt der Anstoß von außen, konkret über die Arbeitsaufteilung zu sprechen“, weiß Fröhlich, und weiter: „Über die sozialen Medien werden Mütter in der Hauptverantwortung

vorgeführt. Sie wuppen den Alltag und finden Erfüllung im Beruf – frei nach dem Motto: du kannst alles schaffen. Ergänzt durch das Konkurrenzverhalten anderer Mütter und dem Rollenmodell vorangegangener Generationen rennen wir geradezu in bestimmte Rollen ohne gleichberechtigte Arbeitsaufteilung.“

Dass Männer dabei oft zum Nebendarsteller werden, verdeutlicht sie am Beispiel des Einkaufs der Babyausstattung. Indem die werdende Mutter Strampler aussucht, sich mit Größen und Material vertraut macht, erwirbt sie einen Wissensvorsprung. Der nicht eingebundene Papa in spe hingegen wird nicht geschult. Also übernimmt sie, als kompetenter Part, auch den nächsten Kleidungskauf. Auf diese Weise entstehen stereotype Verantwortlichkeiten, die mit zunehmender Dauer immer schwerer zu durchbrechen sind.

Organisationsinstrumente

FÜR DIE PLANUNG DES FAMILIENALLTAGS

FAMILYWALL

kostenlose App, um die Organisation des Familienlebens zu erleichtern; Familien können Termine und Aktivitäten teilen, Einkaufslisten verfolgen, Mahlzeiten planen und Aufgaben verwalten

TRELLO

webbasierte Projektmanagement- und Kollaborationsplattform; um Aufgaben übersichtlich darzustellen und die Zusammenarbeit in Teams zu erleichtern werden Themen über Boards, Listen und Karten organisiert

FAIRE ARBEITSTEILUNG UND PARTNERSCHAFTLICHE KOMMUNIKATION

„In der Regel muss bei heterosexuellen Beziehungen immer noch meist die Frau an alles denken, was notwendig ist, damit der Alltag funktioniert – eine große mentale Planungsarbeit, die zur Belastung, also mental load, werden kann“, erklärt Fröhlich. Die Folgen dieser ungleichen Verteilung sind vielfältig. So bleibt weniger Raum für persönliche oder berufliche Entfaltung, was zu wirtschaftlicher Unsicherheit und Einsamkeit führen kann. Unzureichende Wertschätzung für die geleistete Carearbeit durch den Partner können Konflikte zusätzlich verstärken.

Wie also finden Familien zu einer fairen Arbeitsteilung, partnerschaftlichen Kommunikation und familienfreundliche Strukturen? Die Mental-Load-Expertin rät: „Wichtig ist, nicht alles auf sich zu kommen zu lassen. Spätestens nach der Geburt sollte man darüber sprechen, wie die Familienorganisation erfolgen soll, mögliche Probleme beleuchten, Folgen abschätzen und dann eine Entscheidung treffen. Wer geht für wie lange in Elternzeit? Wer hat welche Wünsche? Welche Vor- und Nachteile hat das für den jeweiligen Part? Nach etwa einem Jahr kann dann eine Bestandsaufnahme erfolgen, um möglicherweise nachzujustieren.“

Ein weiterer Schritt ist es, Verantwortung und Arbeit sichtbar zu machen. Fröhlich empfiehlt dafür, über eine gewisse Zeit alle anfallenden Aufgaben zu notieren: Arzttermine ausmachen, Brot einkaufen, an den Geburtstag denken usw. Darauf aufbauend können Familienregeln und Wochenplanungen festgelegt, Verantwortung aufgeteilt und abgegeben werden.

KÜCHENMEETING

Das „Küchenmeeting“ kann hier als Ritual implementiert werden, um Klarheit und Gleichgewicht in der Familienorganisation zu schaffen: „Einmal pro Woche werden alle anfallenden Termine und Aufgaben besprochen, Prioritäten gesetzt und Verantwortlichkeiten verteilt. So werden alle Familienmitglieder eigenverantwortlich an der Alltagsorganisation beteiligt und die Care-Arbeit gerecht verteilt.“ Außerdem sollten Ansprüche hinterfragt werden – weg vom Perfektionismus hin zum Kompromiss, um dem Partner Raum für eine selbstbestimmte Verantwortungsübernahme zu geben. Muss es wirklich der Wolle-Seide-Body sein oder reicht der von ihm erstandene Sammelpack von H&M?

Schließlich gilt es aber nicht nur, veränderte Aufgaben und die neue Rolle im Familienverbund zu bewältigen. Zwischen fehlender Zweisamkeit und gestiegenem Stresslevel gewinnen eine offene Kommunikation sowie Empathie für die Herausforderungen des Partners an Priorität. Um einer schleichenden Entfremdung in der Partnerschaft entgegenzuwirken, rät Fröhlich, Platz für regelmäßige Rituale im Familienalltag zu finden. „Kleine Inseln für gemeinsame Zeit, wo Orgathemen keinen Platz haben, kuscheln, eine Massage – all das schafft Verbindung, stärkt die Partnerschaft und schafft die Basis, um Familie als Team zu leben.“

LAURA FRÖHLICH

ist eine der bekanntesten und renommiertesten Expertinnen im deutschsprachigen Raum zum Thema Mental Load. Als Autorin, Speakerin und dreifache Mutter vermittelt sie, wie Familien und Paare Verantwortung gerechter teilen und mehr mentale Entlastung erreichen können.



die Kindervilla
• bilinguale KINDERKRIPPEN, PRESCHOOL & KINDERGÄRTEN

Für Eltern:
hello@die-kindervilla.de

Für Bewerber:innen:
jobs@die-kindervilla.de

www.die-kindervilla.de | 0711 674 00 574

Campo-
Grossbottwar.de

ABENTEUER FUSSBALLGOLF
MINIGOLF TRAMPOLIN
BUNGE TRAMPOLIN
UND VIELES MEHR

In den Frauengärten 12 | 71723 Grossbottwar
P Wunnensteinhalle | T: 07148 9290723 www.campo-grossbottwar.de

UND WER FÄNGT MICH AUF?

63 46 99
Ihre Hilfsadresse

WIR! Unsere Familienpflegerinnen stehen im Krankheitsfall an Ihrer Seite, damit Ihre Kinder in gewohnter Umgebung gut versorgt sind. Alle Informationen, z.B. die Beantragung bei Ihrer Krankenkasse, unter: www.ev-familienpflege.de

Ev. Familienpflege Stuttgart e.V.
Bismarckstraße 57 · 70197 Stuttgart



© AdobeStock: Monkey Business

Der Daumen schüttelt die Pflaumen



KINDERREIME SIND UNSCHLAGBAR

von Cristina Rieck – *Kinderreime jeder Art werden schon seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben und sind auch heute noch beliebt bei unseren Kleinen. Immer wieder wollen sie die vertrauten Gedichte und Liedchen hören, egal ob in der Originalfassung oder in mancher modernen Variation.*

Schon Babys sind fasziniert vom Rhythmus der Reime, denn sie haben bereits im Bauch der Mutter die beruhigende Wirkung des rhythmischen Herzschlages kennengelernt. Wenn sie dann von Mama oder Papa noch auf dem Wickeltisch hin und her geschaukelt werden, haben sie außerdem jede Menge Spaß. Gleichzeitig schafft die Stimme der Eltern in Verbindung mit der Melodie und Rhythmik eines Reimes eine besondere Verbindung zum Kind und gibt ihm Ruhe und Geborgenheit.

Im Kleinkindalter verstehen die Mädchen und Jungs schon besser, um was es in den kurzen Geschichten in Reimform geht und versuchen, eifrig mitzumachen. Der immer wiederkehrende Sprachrhythmus des Reims, der manchmal auch gesungen wird, erleichtert ihnen das Auswendiglernen, schult ihre Aufmerksam-

keit und fördert ihr Sprachgefühl und -verständnis. So lernen die Kleinen spielerisch und mit Freude.

WIEDERHOLUNG GIBT STRUKTUR

Mit Knieritern, Fingerspielen und Kitzelliedern beispielsweise gehen sie auf Entdeckungstour am eigenen Körper. Manche Verse können aber auch zu „hilfreichen Ritualen im Familienalltag verwendet werden“, erklärt Ulla Nederbock in ihrem Ratgeber „Babys brauchen Musik“. Denn viele Tischreime, Einschlafreime und natürlich Tröstereime haben auf das Kind „eine geradezu magische Wirkung“, beobachtet Nederbock. Das liege daran, dass die Wiederholung der immer wieder gleichen Verse den Kindern Struktur und Sicherheit gebe und von Unangenehmem wie Schmerzen ablenke.



Die besten Kniereiter, Tröstereime und Co

KNIEREITER

Fährt ein Schiffelein auf dem Meer,
schaukelt hin und schaukelt her.
Kippt nach links und kippt nach rechts,
Kindchen halt dich nur gut fest!
Bläst ein starker, starker Wind,
fall nicht runter, liebes Kind!
Kommt ein großer Sturm daher,
fällt die/der (Name des Kindes) in das Meer-platsch!

Mama/Papa groß und Mäuslein klein
steigen in die Schaukel ein.
Sie schaukeln hin,
sie schaukeln her:
immer munter, rauf und runter.
Aber dann – wie dumm – fallen beide um!
(auf den Knien reiten und schaukeln)



TISCHREIME

Wir reichen uns die Hände,
kommt macht alle mit,
und wünschen uns zum Essen,
recht guten Appetit.

Jedes Tierlein hat sein Essen,
jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch unser nicht vergessen,
lieber Gott wir danken dir.



EINSCHLAFREIME

Ich wünsch Dir eine gute Nacht,
das Lichtlein wird nun ausgemacht.
Träum was schönes, schlafe fein,
denn bald wird es wieder morgen sein.

Der Tag geht nun zu Ende,
er hat so viel gebracht.
Wir reichen uns die Hände
und sagen „Gute Nacht“.



TRÖSTEREIME

Heile, heile Gänschen,
wackelt mit dem Schwänzchen,
wackelt mit dem Po,
ist schon wieder froh!

Heile, heile Segen,
Morgen gibt es Regen,
übermorgen Schnee,
schon tut's nicht mehr weh!
(Tröstend immer wiederholen)



Buch-Tipps



BABYS BRAUCHEN MUSIK –
KITZELLIEDER, FINGERSPIELE
UND KNIEREITER
Ulla Nedebock | Humboldt 2019
140 Seiten mit Audio-CD
EUR 16,99
ISBN 978-3-86910-648-9

DIE MÄUSCHEN KRABBELN,
SIE ZIPPELN UND ZAPPELN
Judith Bär | Arena 2021
EUR 13,00
ISBN 978-340-171564-3



SINGEN, SPIELEN, ERZÄHLEN
Anke Buschmann, Jonathan S.
Trias 2021 | Hörbuch
EUR 14,99
ISBN: 978-343-211124-7

FINGERSPIELE

Das ist der Daumen,
der schüttelt die Pflaumen,
der hebt sie auf,
der trägt sie nach Haus
und der Kleine isst sie alle auf.
(Die einzelnen Finger passend zeigen und mit ihnen wackeln)

Fünf Zwerge sollen Suppe essen
Der erste sagt: „Das ess' ich nicht!“
Der zweite sagt: „Riecht widerlich!“
Der dritte ruft: Igitt, igitt!“
Der vierte mache da auch gleich mit.
Der fünfte aber hört sie meckern
Und lässt sich's still und leise schmecken.
(Finger einzeln antippen, zum Schluss eine kleine Faust formen)





Spiel & Spaß MIT DEM BABY

von Annette Frühauf – *Mit einem Baby ändert sich so einiges im Leben. Aber deshalb muss man nicht auf alle Freizeitaktivitäten verzichten. Auch mit dem Nachwuchs gibt es (Kultur)-Angebote in und um Stuttgart:*

IM BABYCAFÉ können sich die Eltern austauschen während die Babys spielen

Babycafé für mehr Geselligkeit

Im Babycafé können sich Babys selbstbestimmt bewegen, während sich die Eltern austauschen und Kraft schöpfen können. In vielen Familienzentren gibt es Eltern-Kind-Cafés. Zum Beispiel im Eltern-Kind-Zentrum Stuttgart-West e.V. trifft man sich dienstags (für Babys von 0-6 Monate) und donnerstags (6-12 Monate) ohne Anmeldung von 10.45 – 11.45 Uhr. Die Teilnahmegebühr beträgt 2,- Euro. Kinderkrankenschwestern, Paarberater oder Yogalehrer referieren hier zu verschiedenen Themen. Dabei bekommt man Anregungen für einen freudvollen Alltag mit den Kleinen. Gemeinsam wird gesungen und gespielt, um die Sinne anzuregen.

ELTERN-KIND-ZENTRUM STUTTGART-WEST
Babycafé | Ludwigstraße 41-43
eltern-kind-zentrum.de



Mit dem Baby ins Museum

Gemeinsam Kunst bestaunen können Eltern mit ihrem Nachwuchs während der Babytouren der Staatsgalerie Stuttgart – egal ob mit dem Kleinen auf dem Arm, im Kinderwagen oder in der Trage. Die Babytouren durch die Kunstsammlung sind für die Aller kleinsten gedacht, so dass Eltern die Möglichkeit haben, zusammen mit ihrem Baby etwas zu erleben und sich gleichzeitig mit Gleichgesinnten austauschen. Die Babytouren finden einmal monatlich statt und stehen immer unter einem anderen Motto. Auch im

Schloss Solitude finden von Mai bis September einmal im Monat Sonderführungen für Familien mit Babys statt. Auch hier sind die jungen Eltern mit dem Nachwuchs willkommen, und entspannt geht es für alle durch die prachtvollen Räume des Schlosses. Auch Pausen zum Stillen, Wickeln und Beruhigen sind eingeplant. Im Haus der Geschichte Baden-Württemberg finden die Baby-Führungen einmal im Quartal statt. Der Rundgang ist eine kulturelle Auszeit vom Alltag und ganz auf die Bedürfnisse von Eltern mit Säuglingen abgestimmt.

STAATSGALERIE STUTTGART
Konrad-Adenauer-Straße 30-32
staatsgalerie.de

SCHLOSS SOLITUDE
Solitude 1 | Stuttgart
schloss-solitude.de

HAUS DER GESCHICHTE BADEN-WÜRTTEMBERG
Konrad-Adenauer-Straße 16 | Stuttgart
hdgbw.de

Singen und Musizieren mit den Salonikern

Zu interaktiven Familienkonzerten ohne Altersgrenze und mit ganz unterschiedlichen Musikrichtungen laden die Saloniker regelmäßig unter der Leitung von Patrick Siben ins Haus der Familie, Stuttgart-Bad Cannstatt, ein. Dabei muss niemand stillsitzen und jeder ist eingeladen mitzusingen und mitzumachen – Babys, Kinder, Jugendliche, Eltern und Großeltern.



Zum Sound von „Auf der Schwäbsche Eisebahn“, „Reise nach Jerusalem“, klassischen Stücken von Bach, Mozart, Beethoven, außerdem Rap und Hip Hop darf gebrabbeln, geklatscht und getanzt werden. Auch die Musikinstrumente dürfen aus der Nähe bestaunt werden. Anmeldungen für die Konzerte, die sonntags von 10-11 Uhr stattfinden (außerhalb der Ferien und bis zum 26. Juli) an ticketing@saloniker.de mailen.

SALONIKER Kinder-Mitmach-Konzert
sonntags von 10-11 Uhr, 12,- Euro/Teilnehmer
Haus der Familie Elwertstraße 4
Stuttgart-Bad Cannstatt
hdf.de
salonikers.de/marmorsaal/kindermitmachkonzert

FLYER ZUR
VERANSTALTUNG



Spielplatz zum Durchatmen

Der Babybeach in Dagersheim ist ein Spielplatz, der besonders gut für Babys und Kleinkinder geeignet ist. Selbst die Kleinsten fühlen sich in der salzhaltigen Luft im Krabbelbereich wohl. In einem separaten Raum stehen die Spielgeräte und Spielsachen auf dem mit Salzkristallen bedeckten Boden. Die Luft enthält ebenfalls Salzpartikel dank Vernebler. Dieses Konzept soll Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Die Partikel müssen für einen gesundheitlichen Effekt sehr klein sein. Je feiner die Salzteilchen, desto leichter verflüssigt sich der Schleim für ein besseres Abhusten. Salzhaltige Luft kann auch bei Hautproblemen unterstützen. Der positive Effekt von Salzinhalatorien ist allerdings nicht so leicht nachweisbar. Doch selbst wenn der gesundheitliche Aspekt nicht eindeutig belegbar ist, schadet das Spielen im Salz nicht.



„Unser jüngster Gast war drei Wochen alt und wurde vom Kinderarzt wegen eines Babyschnupfens zu uns geschickt“, sagt Tamara Baur vom Babybeach Dagersheim. Auch für Schwangere sei die Inhalation ein absoluter Gewinn. Denn durch die Inhalation könne man auf natürliche Weise wieder durchatmen. Liegen, Sessel und

Bänke sowie gedämpftes Licht und Entspannungsmusik sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Damit die Kleinen kein Salz essen, dürfen sie nicht unbeaufsichtigt bleiben. Weiße Socken beim Spielen gewährleisten, dass der „Strand“ weiß bleibt. Die Aufenthaltsdauer beträgt maximal 45 Minuten. Zum Trinken gibt es kostenloses Wasser und Kinderhustentee. Der Babybeach hat auch einen Café Bereich sowie einen Wickel- und Stillraum. Eine Vorab-Reservierung übers Internet wird empfohlen.

BABYBEACH Böblingen-
Dagersheim Steinmüerleweg 2
BABYBEACH Leinfelden-
Echterdingen Hauptstraße 2
babybeach.de/babybeach-standorte/

**VIelfalt
IST UNSER
HERZSCHLAG.**



Treffs für Familien
aller Kulturen

<https://www.eltern-kind-zentrum.de>

Ludwigstr. 41-43
70176 Stuttgart



(0711) 887 64 10
Musikschule Eberhard

**Gemeinsam Faszination
Musik erleben.**

Gruppenunterricht
für Kinder von
3 Monaten bis 4 Jahre.
Kursbeginn: März



www.musikschule-eberhard.de

STUTTGART



„Schbinbunnen?“
Wir verstehen Kinder.

Das Bad
im Bad, nur
für Kinder.

**KINDERLAND
LEUZE**

Öffnungszeiten: täglich von 8:00–21:00 Uhr

Am Leuzebad 2–6, 70190 Stuttgart
Telefon +49 711 216-99700

stuttgarterbaeder.de

Nach der Babypause ZURÜCK INS BERUFSLEBEN

WAS GIBT ES BEIM WIEDEREINSTIEG ZU BEACHTEN?

von Monika Strack - Bereits während der Schwangerschaft tun sich die ersten Fragen hinsichtlich der bevorstehenden Veränderungen im Berufsleben auf: Wie organisieren wir uns als Familie? Wie steht es mit den Finanzen? Und wie gelingt der Wiedereinstieg, ohne dass alles aus dem Ruder läuft? Dazu gibt es jede Menge Fristen, Anträge und Rechte, die man im Blick haben sollte. Wir geben einen kurzen Überblick.



DAS MUTTERSCHUTZGESETZ

Das Mutterschutzgesetz schreibt vor, dass der Arbeitgeber schwangere Frauen im Angestellten- oder Beamtenverhältnis sechs Wochen vor der Geburt und Mütter acht Wochen nach der Geburt von der Arbeit freistellen muss. In dieser Zeit wird das Einkommen über das Mutterschaftsgeld gedeckt und es entstehen keine finanziellen Einbußen. Längere Schutzfristen bestehen bei Mehrlings- oder Frühgeburten, sowie Kindern mit Behinderungen. Unmittelbar danach ist eine Rückkehr an den Arbeitsplatz möglich.

► MEHR INFOS: familienportal.de

ELTERNZEIT UND ELTERNGELD

Viele Eltern planen schon vor der Geburt eine Elternzeit, um in den ersten Monaten bewusst im Familienleben anzukommen. Beiden Eltern steht es gesetzlich zu, bis zu drei Jahre Elternzeit zu nehmen und Elterngeld zu beziehen. Während der Elternzeit ist Teilzeitarbeit zwischen 15 und 32 Stunden pro Woche möglich, sofern das Unternehmen mehr als 15 Mitarbeitende hat. In dieser Zeit besteht Kündigungsschutz. Außerdem gibt es nach der Elternzeit einen gesetzlichen Anspruch auf eine gleichwertige Stelle.

ELTERNGELD GIBT ES IN DREI VARIANTEN:

BASISELTERNGELD

Gemeinsam stehen Eltern 14 Monate Basiselterngeld zur Verfügung. Wenn nur ein Elternteil Elterngeld bezieht, kann er maximal 12 Monate für sich in Anspruch nehmen. Der gleichzeitige Bezug von Basiselterngeld durch beide Elternteile ist für einen Monat innerhalb der ersten 12 Lebensmonate des Kindes möglich. Die Höhe des Basiselterngelds beträgt in der Regel 65 Prozent des Netto-Einkommens vor der Geburt, jedoch mindestens 300 Euro und maximal 1800 Euro im Monat.

ELTERNGELDPLUS

ElterngeldPlus eignet sich besonders für Eltern, die früh nach der Geburt in Teilzeit einsteigen möchten. Es kann bis zu 28 Monate bezogen werden und beträgt monatlich etwa die Hälfte des Basiselterngeldes – abhängig vom Einkommen während der Teilzeit.

PARTNERSCHAFTSBONUS

Wenn beide Elternteile jeweils zwischen 24 bis 32 Wochenstunden in Teilzeit arbeiten, können sie den Partnerschaftsbonus erhalten. Das sind bis zu vier zusätzliche ElterngeldPlus-Monate pro Elternteil. Alleinerziehenden steht der gesamte Partnerschaftsbonus zu.

► MEHR INFOS:
bmbfsfj.bund.de / familienportal.de

TEILZEIT ODER VOLLZEIT?

Nach Ende der Elternzeit gilt wieder die im Arbeitsvertrag vereinbarte Wochenarbeitszeit. Es besteht jedoch ein grundsätzlicher Anspruch auf eine Teilzeitstelle. Voraussetzung ist, dass das Arbeitsverhältnis länger als sechs Monate besteht und das Unternehmen in der Regel mehr als 15 Beschäftigte hat. Mit der Einführung der sogenannten Brückenteilzeit lässt sich die Arbeitszeit in einem begrenzten Zeitraum von bis zu fünf Jahre reduzieren – mit garantiertem Rückkehrrecht zur vorherigen Stundenzahl. Diese Möglichkeit bieten jedoch nur Betriebe mit mehr als 45 Mitarbeitern und kann aus betrieblichen Gründen abgelehnt werden.

Viele Arbeitgeber sind heute deutlich offener für flexible Arbeitsmodelle. Ein frühzeitiges Gespräch mit den Vorgesetzten über eigene Vorstellungen und Bedürfnisse ist eine gute Basis, um passende Lösungen zu finden. Ob Homeoffice, Gleitzeit oder individuelle Vereinbarungen – solche Modelle können den Wiedereinstieg erheblich erleichtern und helfen, den Übergang gut vorzubereiten.

► MEHR INFOS: bmas.de / arbeitsagentur.de

Gut informiert!

WEITERFÜHRENDE INFOS UND BERATUNGSANGEBOTE

BUNDESMINISTERIUM FÜR BILDUNG, FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN & JUGEND

Umfangreiche Informationen zu Familienleistungen, Kinderbetreuung, Arbeit und Familie, Elterngeldrechner und vieles mehr.

bmbfsfj.bund.de

FAMILIENPORTAL

Hier findet man alles über Familienleistungen sowie verschiedene Rechner und Antragsformulare. Zudem gibt es Informationen für unterschiedliche Lebenslagen. Ein sehr umfassendes Portal mit vielen hilfreichen Informationen!

familienportal.de

AGENTUR FÜR ARBEIT

Die Agentur für Arbeit bietet ein umfassendes Informations- und Beratungsangebot für einen gelungenen Wiedereinstieg an. Hier kann ein persönliches Beratungsgespräch gebucht werden.

arbeitsagentur.de

BUNDESMINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALES

Hilfreiche Informationen zu Teilzeit und Arbeitsrecht.

bmas.de



Treffpunkte für Familien mit Babys

Sie sind schwanger oder haben gerade ein Baby bekommen? Dann hat eine aufregende Zeit begonnen, in der sich die neue Familie erst richtig finden und kennenlernen muss. Aber danach wird es ruhiger und man hat wieder Lust auf gemeinsame Unternehmungen mit Gleichgesinnten. Man möchte andere Familien kennenlernen, einen Babykurs besuchen und sich austauschen. Hier ist eine Auswahl von Familientreffpunkten, die genau dies anbieten:

Weitere Treffpunkte findet man auch auf der Homepage des Luftballon, www.elternzeitung-luftballon.de/Adressen.html unter Familientreffpunkte



Haus der Familie Stuttgart
Elwertstraße 4
70372 Stuttgart
Tel. 0711-220709-0
www.hdf-stuttgart.de



Ihr Anbieter in Leonberg und Umgebung für

- LEFinO®, PEKiP®
- Babymassage
- Eltern-Kind-Kurse u. v. m.

www.fbs-leonberg.de



MÜZE
MütterZentrum Esslingen

**ELTERN-KIND-CAFÉ
KINDERBETREUUNG
BERATUNG**

Martinstraße 37
73728 Esslingen
Tel. 0711 37024 36
www.mueze-es.de



Offener Treff für Eltern mit Babys und Kleinkindern

Caféchen
Mittwoch 15 - 17 Uhr
mit Hebammensprechstunde

KARO
Frauenzentrum Wiblingen



STADTHEILHAUS MITTE
für mehr Lebensqualität in Stuttgart Mitte

Indoor-Spielplatz mit Café
Minikindergarten
Krabbelgruppe
Kinderturnkurse und vieles mehr

www.stadteilhaus-mitte.de



HAUS DER FAMILIE Nuertingen

Offene Treffs, Beratung und Kurse von der Geburtsvorbereitung über Rückbildung und Eltern-Kind-Kurse bis zur Sturzprophylaxe

www.hdf-nuertingen.de



Schwimmsportschule Pinguin
Tel.: 07144 - 861367
www.schwimmsportschule-pinguin.de

Seit über 20 Jahren in Ludwigsburg vom Babyschwimmen bis zum Erwachsenenschwimmen

... Wasser... Unser Element von Anfang an



PFIFFIKUS
tolle **KURSE FÜR**

- Schwangere
- Mamas
- Babys
- Kinder

erhalte **10€ Rabatt** auf 8er- und 10er-Kurse mit Code: **LUFTBALLON**

www.piffikus-stuttgart.de



Sie erwarten oder haben ein Kind mit einer Behinderung?

HELB ist die erste Anlaufstelle, um Orientierung zu finden und den weiteren Weg gemeinsam zu klären. Bei uns finden Sie auch eine Übersicht wichtiger Anlaufstellen.

HELB
Baden-Württemberg

www.helb-bw.de

Beratung vertraulich unabhängig kostenlos

Gefördert durch **Baden-Württemberg Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration**

Finanziert aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Ein Angebot der **Lebenshilfe** Baden-Württemberg

Schnelle Hilfe für Familien in Not

Wir sorgen dafür, dass Ihr Haushalt ganz in Ihrem Sinne weiterläuft

Wenn Sie aufgrund Krankheit, Unfall, Schwangerschaft, Entbindung Ihren Haushalt und Ihre Kinder nicht mehr versorgen können, springen wir für Sie ein.

Mit viel Engagement und Sachverstand kümmern wir uns darum, dass Haushalt und Kinder in Ihrem Sinne versorgt sind. Berufliche Qualifikation und berufsbegleitende Fortbildung befähigen unsere Angestellten, Ihren Erwartungen gerecht zu werden.

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen, der Rentenversicherung oder von Jugendämtern übernommen. Rufen Sie uns noch heute an. Wir besprechen mit Ihnen alle Möglichkeiten und helfen umgehend.

In aller Ruhe und diskret!

Mit Fachkräften aus Ihrer Region

cura familia
Jahnstr. 30 in 70597 Stuttgart
Tel. 0711 9791-4623, -4624, -4625
Fax 0711 782 7491
e-mail: cura-familia@landvolk.de
www.cura-familia.de

cura familia
... damit alles bestens weiter läuft

Familienpflege/Haushaltshilfe im Katholischen Landvolk



Bei jedem Schritt an Eurer Seite

Wir begleiten Euch mit Geschenken und wertvollen Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt, Baby und Familie



Gleich kostenlos anmelden:
dm.de/glueckskind



Werden Sie Tageseltern!

WUNSCH- ERFÜLLER GESUCHT!

(m/w/d)

Helfen Sie den Kleinsten, die Welt zu entdecken.



TAGESELTERN

Kreis Ludwigsburg

familiäre Kinderbetreuung
mit geprüfter Qualität



LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Tagesbetreuung für Ihr Kind!

GUTE BETREUUNG SPIELT HIER!

Wir begleiten Ihr Kind in die Zukunft.



Kostenlose Beratung, Vermittlung
und Qualifizierung

www.tageseltern-lb.de