

# luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART

2022 / 2023

**Baby**  
SPEZIAL



Mit  
**Klinik-  
führer**

# Inhalt



Ist das Baby gesund? – Pränataldiagnostik . . . 4

Gut essen in der Schwangerschaft . . . . . 6



Locker durch die Geburt?  
Was tun bei Schmerzen? . . . . . 8

Babymütze zum Selbernähen . . . . . 10

Sprich mit mir!  
Sprachentwicklung von Babys . . . . . 11

Kliniktasche – das kommt rein! . . . . . 12

Die erste Zeit mit dem Baby –  
Wochenbett genießen. . . . . 20

Baby im Doppelpack –  
Tipps für Mehrlingseltern . . . . . 22

Zahlen und Fakten zu Vätern . . . . . 23

Liebevolle Berührungen – Babymassage  
Schritt für Schritt. . . . . 24

Zero Waste mit Babys . . . . . 26

Warten oder Zufüttern? . . . . . 28

Minizähne brauchen Pflege . . . . . 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

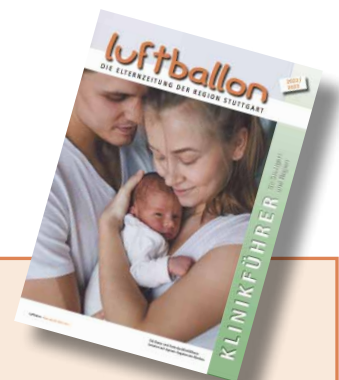
Herausgeber: Verlag Luftballon GmbH  
Layout & Grafik: Melanie Schwarz / Verlag Luftballon  
Titelbild: © iStock/katrinaelena, Klinikführer:  
© shutterstock/ MakeStory Studio

Auflage: 60.000 Exemplare  
Druck: Badendruck GmbH

## SPECIAL:

Heft im Heft  
zum Herausnehmen

Klinikführer . . . . . 13-19



# Vorwort

*Liebe werdende und frischgebackene Eltern,*

*Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges Ereignis im Leben einer Familie und in jedem Fall eine aufregende und spannende Zeit – vom ersten positiven Schwangerschaftstest über die Geburt bis hin zur ersten Zeit mit dem Baby. Dass dabei viele Fragen und Unsicherheiten aufkommen, ist ganz normal und deshalb möchten wir Sie in dieser wichtigen Phase mit vielen Informationen unterstützen.*

*So haben wir uns mit den neuesten Untersuchungen und Themen in der Pränataldiagnostik auseinandergesetzt und werfen einen Blick auf die Ernährung in der Schwangerschaft mit speziellen Tipps für Schwangere, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Vor allem für Erstgebärende interessant ist ein Beitrag über zahlreiche Hilfsmittel, die den Geburtsprozess erleichtern können. Der Klinikführer gibt wieder Auskunft über die spezielle Ausstattung, Schmerzkontrolle und Kursprogramm der Geburtskliniken in der Region Stuttgart und soll eine Entscheidungshilfe bei der Auswahl sein. Für die Zeit nach der Geburt haben wir Tipps für das sogenannte „Wochenbett“ gesammelt, das eine wichtige Kennenlernphase für Mutter und Kind bedeutet. Außerdem gibt es eine Anleitung zur Babymassage, Adressen für Treffpunkte mit anderen Babys und Eltern und Informationen zum Thema „Zahnpflege und Schnuller“. Eine besondere Herausforderung für Mütter und Väter ist die Geburt von Mehrlingen. Deshalb haben wir eine erfahrene Zwillingmama und Kursleiterin um Tipps dafür gebeten. Ebenfalls praktische Tipps können Sie zum Thema „Zero Waste mit Baby“ und zum Nähen einer Babymütze entdecken.*

*Mit dieser breiten Palette an Themen hoffen wir, dass Sie etwas Bereicherndes für sich entdecken und wünschen Ihnen einen rundum glücklichen und erlebnisreichen Start in die Familienphase!*

*Ihr Luftballon-Team!*

# Baby SPEZIAL







# Ist das Baby gesund?

## Wie viele Untersuchungen wollen wir?

von Christina Stefanou – *Immer früher und genauer können Gendefekte oder Krankheiten schon vor der Geburt festgestellt werden. Pränataldiagnostik bietet viele Möglichkeiten. Welche Informationen brauchen wir? Welche wollen wir?*

Beratung  
über Pränatal-  
diagnostik:  
[www.pnd-  
beratung.de](http://www.pnd-beratung.de)

97%  
aller Babys  
kommen  
gesund  
zur Welt

Geht es dem Baby gut? Die Frage treibt uns um, vom ersten Tag, an dem der Schwangerschaftstest positiv ist. Die Chancen dafür stehen extrem gut. 97 Prozent aller Babys in Deutschland kommen gesund auf die Welt. Dennoch entwickeln sich die Möglichkeiten vorgeburtlicher Untersuchungen stetig. Pränataldiagnostik (PND) sind Untersuchungen, die gezielt nach Hinweisen auf Fehlbildungen oder Störungen beim ungeborenen Kind suchen. Dazu gehören spezielle Untersuchungen, die über die regulären, im Mutterpass vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen hinausgehen. Es gibt drei wichtige Bereiche.

### GENETISCHE UNTERSUCHUNG

„Die 12. Woche ist ein wichtiger Zeitpunkt in der Schwangerschaft. Die Organentwicklung des Embryos ist nun abgeschlossen. Das Kind hat jetzt alles, was es braucht, es muss nur noch wachsen. Jetzt sind Untersuchungen zur Gesundheit des Kindes aussagekräftig“, erklärt die Stuttgarter Gynäkologin Dr. Verena Gundelsheimer. Sie empfiehlt Patientinnen, bei denen Risikofaktoren bestehen, wie zum Beispiel genetische Erkrankungen in der Familie, mit einer DNA-Blutuntersuchung genauer zu untersuchen. Damit wird unter anderem das Risiko für die Trisomien 13, 18 und 21 ermittelt. Mit diesem Augen-

blick kommen viele Fragen, die das künftige Leben betreffen. „Ich rate einem Paar deshalb, immer vorher darüber nachzudenken, ob sie es wissen möchten oder lieber nicht. Und ob sie mit der Konsequenz leben können.“ Paare, die in dieser Entscheidungsfindung Unterstützung brauchen, finden viele Unterstützungs- und Beratungsangebote. Zum Beispiel bei Profamilia. Das Testergebnis gilt als 98 Prozent sicher. Die Kosten für den Test werden künftig bei Schwangeren mit einem Risiko von den Krankenkassen übernommen.

### FEINULTRASCHALL

„Es kann passieren, dass der Routine-Ultraschall um die 12.



Woche ein unklares Ergebnis bringt“, erklärt die Frauenärztin. „Zum Beispiel, weil das Kind sehr unruhig ist oder das Gewebe der Mutter so fest ist, dass einfach keine guten Bilder möglich sind.“ Wenn ausgeschlossen werden soll, dass das Kind eventuell organische Probleme hat, kann zur weiteren Abklärung ein feindiaagnostischer Ultraschall in einer spezialisierten Praxis gemacht werden. Wird das medizinisch empfohlen, zahlt die Krankenkasse. Möchte ein Paar das einfach so wissen, muss es die Untersuchung selber zahlen. Das Testergebnis gilt zu 97 Prozent als sicher.

### FRUCHTWASSER-PUNKTION

Wenn bei einer der beiden vorigen Untersuchungen ein auffälliges Ergebnis entsteht, das abgeklärt werden soll, gibt es die Möglichkeit zur Fruchtwasseruntersuchung, der Amniozentese. Hier wird mit einer langen Nadel in die Fruchtblase gestochen und kindliche Zellen entnommen. Damit lassen sich mit 100prozentiger Sicherheit die Trisomien 13, 18 und 21 feststellen. Es besteht ein, wenn auch kleines Risiko,

dass es nach der Punktion zu einer Fehlgeburt kommt.

„Von PND erhoffen sich viele Frauen und Paare die beruhigende Gewissheit, dass mit dem Kind alles in Ordnung ist. Doch eine Garantie für ein gesundes Kind kann sie nicht geben“, sagt Dr. Marion Janke von der Stuttgarter Profamilia-Beratungsstelle. Die werdenden Eltern sollten sich schon vor einer Untersuchung fragen, was sie über ihr Kind wissen wollen. Wie würden sie damit umgehen, wenn das Kind krank oder behindert wäre? In den meisten Fällen gibt es keine Therapie. Käme ein Schwangerschaftsabbruch in Frage? Könnte man sich ein Leben mit einem behinderten Kind vorstellen? Die Entscheidung wird das künftige Leben beeinflussen. Diese Fragen beantworten zu müssen, kann überfordern, zumal sie sich in einer sowie so schon hochemotionalen Zeit stellen. „Weil es alle machen oder weil andere Druck ausüben, sollte für niemanden der Grund für vorgeburtliche Tests sein. Das ist eine ganz eigene Entscheidung der Eltern“, sagt Janke.

# BERATUNGS-STELLEN

## Tipp:

In Baden-Württemberg gibt es vier Informationsstellen, in denen alle Beratungsangebote zusammenfließen, die „luV, Informations- und Vernetzungsstellen“.

Wer sich unsicher ist, sich informieren möchte oder einfach über seine individuelle Lage sprechen möchte, findet hier Anlaufstellen.

[www.pnd-beratung.de](http://www.pnd-beratung.de)

profamilia: [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Pua – Fachstelle  
Pränataldiagnostik und  
Reproduktionsmedizin: [www.diakonie-wuerttemberg.de/pua](http://www.diakonie-wuerttemberg.de/pua)

Beratungen finden teilweise  
persönlich vor Ort aber auch  
online statt.

Informationsstellen  
Mutterschaftsrichtlinien:  
[www.g-ba.de](http://www.g-ba.de)

Arbeitskreis Down-Syndrom:  
[down-syndrom.org](http://down-syndrom.org)

ASBH Arbeitsgemeinschaft  
Spina bifida und  
Hydrocephalus e.V.: [asbh.de](http://asbh.de)  
Bundesverband „Das

frühgeborene Kind“ e.V.:  
[www.fruehgeborene.de](http://www.fruehgeborene.de)

Bundesverband Herzkrank  
Kinder:  
[www.bvhk.de](http://www.bvhk.de),  
[www.herzclick.de](http://www.herzclick.de)

Bundesverband Lebenshilfe  
e.V.:  
[www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de)

Deutscher Interdisziplinärer  
Arbeitskreis Lippen-Kiefer-  
Gaumenspalten /  
Kraniofaziale Anomalien:  
[www.ak-lkg.de](http://www.ak-lkg.de)

Leona e.V.  
Familienselbsthilfe bei  
seltene  
Chromosomenveränderungen:  
[www.leona-ev.de](http://www.leona-ev.de)

## ELEMENTARE MUSIKPÄDAGOGIK DER STUTTGARTER MUSIKSCHULE

Ab dem frühesten Alter auf spielerische Weise Musik entdecken. Dabei motorische sowie kognitive aber auch soziale Fähigkeiten entwickeln.

- Eltern-Baby-Kurse (ab 3 Monaten)
- Eltern-Kind-Rhythmik (ab 2 Jahren)
- Rhythmik (ab 3 Jahren)
- Musikalische Früherziehung (ab 4 bis 6 Jahren)
- Musikalische Grundausbildung (nach Einschulung)
- Kreativer Kindertanz (ab 4 bis 9 Jahren)
- Instrumentenkarussell (ab 6 Jahren)

Stuttgarter Musikschule, Rotebühlplatz 28, 70173 Stuttgart  
A-F Tel.: 0711/216-66 225, [christina.burkhardt@stuttgart.de](mailto:christina.burkhardt@stuttgart.de)  
G-L Tel.: 0711/216-66 227, [isabel.kraning@stuttgart.de](mailto:isabel.kraning@stuttgart.de)  
M-R Tel.: 0711/216-66 228, [alexandra.laetzel@stuttgart.de](mailto:alexandra.laetzel@stuttgart.de)  
S-Z Tel.: 0711/216-66 226, [katharina.wulf@stuttgart.de](mailto:katharina.wulf@stuttgart.de)  
[www.stuttgarter-musikschule.de](http://www.stuttgarter-musikschule.de)



STUTTGARTER  
MUSIKSCHULE



STUTTGART 





© oak Medicineservice

# Finger weg vom Carpaccio!

## Lecker durch die Schwangerschaft

von Andrea Krahl-Rhinow – *Mit der richtigen Ernährung können Schwangere zur gesunden Entwicklung ihres Kindes beitragen. Sie sollten genug Nährstoffe zu sich nehmen, aber auch auf bestimmte Lebensmittel verzichten. Was ist erlaubt, was nicht?*

Während der Schwangerschaft und Stillzeit werden die Weichen für ein neues Leben gestellt. Deshalb ist in dieser Zeit eine ausgewogene und gesunde Ernährung besonders wichtig. So fühlt sich die Mutter wohl und das Kind wird optimal versorgt. Durch die Entwicklung und das schnelle Wachstum des ungeborenen Kindes im Mutterleib werden ganz besondere Anforderungen an den Körper der Schwangeren gestellt und machen

eine spezielle Nährstoffversorgung notwendig.

Werdenden Müttern wird deshalb empfohlen, sich ausgewogen, aber auch abwechslungsreich zu ernähren und regelmäßig Nahrung zu sich nehmen. Das bedeutet nicht, dass sie mehr essen sollten. Beim Essen heißt das Motto: „für zwei denken, aber nicht für zwei essen!“, erklärt das Netzwerk Junge Familie „Gesund ins Leben“. Der zusätzliche Bedarf an Kalorien ist in der Schwangerschaft nicht bedeutend höher und steigt erst in den letzten Schwangerschaftsmonaten um gerade einmal zehn Prozent an. Der Bedarf an verschiedenen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen erhöht sich jedoch sofort mit Beginn der Schwangerschaft.

### AUF DIE GEWICHTUNG DER NAHRUNGSMITTEL KOMMT ES AN

Bei der Auswahl der Lebensmittel ist der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gerade für Schwangere die Gewichtung wichtig. Auf dem Speiseplan sollten vor allem viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, fettarme Milch und fettarme Milchprodukte stehen und in Maßen auch mageres Fleisch und Meeresfisch. Zusätzlich werden Folate (Folsäure oder Methylfolat) sowie Jod empfohlen. Gute Folatquellen sind zum Beispiel Spinat, Tomaten, Hülsenfrüchte und Kartoffeln, aber auch Weizenkeime und Eier. Jodhaltige Lebensmittel sind unter anderem Fisch, Hartkäse und Algen. Aber auch Jodsalz hilft, den Jodbedarf zu decken. Ergän-

## Gewichts-entwicklung in der Schwangerschaft

Ein Normalgewicht vor der Schwangerschaft ist für den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf wichtig und kann sich auch günstig auf die Gesundheit des Kindes auswirken. Während der Schwangerschaft liegt die Gewichtszunahme bei normalgewichtigen Frauen bei 10 bis 16 Kilo.



zend zur festen Nahrung sind zudem kalorienfreie oder kalorienarme Getränke empfehlenswert, wie Wasser und Kräuter- oder Früchtetee.

Süße Lebensmittel und Produkte mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren (Butter, Schmalz, Kokosöl) empfiehlt die DGE nur in geringer Dosierung.

Ungesättigte Fettsäuren sind dagegen besser und sorgen bei Mutter und Kind für gute Eisenreserven. Durch den Verzehr von ein bis zwei Portionen fettreichem Fisch, wie Lachs, Hering und Makrele pro Woche, kann zum Beispiel die in der Schwangerschaft empfohlene Menge der langkettigen Omega3-Fettsäuren bereits erreicht werden.

### BESSER MEIDEN

Während Schwangere viele Nährstoffe benötigen, sollten sie gleichzeitig aber auch auf schadstofffreie Nahrungsmittel achten. Deshalb sollten Obst und Gemüse gründlich gewaschen, Wildpilze und Innereien nur in geringen Mengen verzehrt werden und mit Erde behaftete Lebensmittel wie Karotten oder Kartoffeln im Idealfall getrennt von anderen Lebensmitteln gelagert und vor dem Verzehr gründlich gesäubert werden.

Grundsätzlich enthält Fisch wichtige Nährstoffe und wird Schwangeren daher empfohlen. Doch auch hier ist Vorsicht geboten, denn durch die Nahrungskette reichern manche Fische Quecksilber an. Raubfische, wie zum Beispiel Thunfisch, Aal,

Hecht, Rotbarsch, Heilbutt oder Schwertfisch sind besonders belastet. Das Quecksilber kann die Blut-Hirn-Schranke und die Plazenta passieren und beim Ungeborenen schwere Entwicklungsschäden des Nervensystems hervorrufen.

Ebenso können Infektionen mit Toxoplasmen, Listerien, Salmonellen auf das ungeborene Kind übergehen und zu schweren Erkrankungen bis hin zum Tod führen. Die Keime finden sich vor allem in rohen, tierischen Lebensmitteln wie Eier, Fleisch oder Fisch. Carpaccio, Sushi und Tiramisu sollten in der Schwangerschaft also tabu sein, Fleisch nur gut durchgebraten, Fisch nicht kaltgeräuchert oder in Salzlake mariniert auf den Tisch kommen. Finger weg auch von Speisen mit rohem Ei, wie Eis, Mousse oder Mayonaise. Abgeraten wird ebenfalls von Rohschinken, Teewurst, Mett, Salami und Rohmilchkäse.

Und auch der Mohnkuchen sollte erst wieder nach der Schwangerschaft auf den Teller, denn Mohn enthält Morphin und Kodein, die wie starke Schmerzmittel wirken können. Ein Mohnbrötchen ist allerdings

**Kein Alkohol!**  
Alkohol kann dem ungeborenen Kind erheblich schaden. Der von der Mutter getrunkene Alkohol gelangt ungehindert über die Plazenta zum Kind und liegt dort in der gleichen Konzentration wie im Körper der Mutter vor. Sowohl der Alkohol selbst als auch sein Abbauprodukt Acetaldehyd wirken zellschädigend und können sogar zu Früh- oder Totgeburten führen.

**Kinder von Veganerinnen**  
Studien zur Messung von Körpergewicht und Größe von Babys und Kleinkindern zeigen, dass der Nachwuchs von vegan lebenden Schwangeren in den ersten Lebensjahren teilweise kleiner und leichter ist. Die Werte liegen aber meist noch im normalen Bereich. (DGE)

unbedenklich. Dazu darf es auch mal eine Tasse Kaffee sein. Doch grundsätzlich gilt: In der Schwangerschaft nur geringe Mengen Kaffee, Cola, Schwarz- oder Grüntee trinken. Koffein hemmt die Eisenaufnahme und erhöht den Blutdruck.

Auch Gewürze sollten nur in kleinen Mengen verzehrt werden, denn zum Beispiel Petersilie, Gewürznelke und Zimt könnten in hoher Dosierung Wehen auslösen.

**Vegetarisch oder vegan in der Schwangerschaft**  
Eine vegetarische oder vegane Ernährung in der Schwangerschaft sollte immer an Rücksprache mit der Frauenärztin oder der Hebamme gekoppelt sein, damit es nicht zu einer Mangelversorgung kommt, die dem Kind schaden kann.  
Vegetarierinnen, die ausreichend eiweißreiche Kost und Milchprodukte verzehren, sind meist gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Durch den Fleischverzicht kann jedoch ein Eisenmangel entstehen. „Schwangere sollten Vollkornprodukte daher immer mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse kombinieren“, empfiehlt Nicole Wendler, Biologin und Autorin. Für die Deckung des Bedarfs an Omega-3-Fettsäuren ist allerdings oft ein Zusatzpräparat nötig.  
Bei Veganerinnen herrscht noch Uneinigkeit bei den Experten, wie und ob eine Ernährung ohne tierische Produkte für das ungeborene Kind gefährlich sein kann. „Einige Fachgesellschaften halten eine vegane Ernährung in der Schwangerschaft für ungeeignet, da erhebliche Gesundheitsrisiken für das Kind bestehen könnten. Es bekommt dann möglicherweise nicht ausreichend Kalzium, Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D3“, erklärt Wendler. Auch hier ist deshalb eine Zugabe bestimmter Nahrungsergänzungsmittel notwendig, um den empfohlenen Nährstoffbedarf zu decken.

**Schwangere Frauen für Mutter-Kind-Studie gesucht**

In unserer Mutter-Kind-Studie am Universitätsklinikum Tübingen untersuchen wir den Einfluss mütterlichen Essverhaltens auf die kindliche Entwicklung. Hierfür suchen wir interessierte Schwangere die früher oder aktuell ein gestörtes Essverhalten hatten bzw. haben.

Bitte melden Sie sich bei Interesse unter 07071 29-85467 oder per Mail an [Jana.Throm@med.uni-tuebingen.de](mailto:Jana.Throm@med.uni-tuebingen.de)




**Universitätsklinikum Tübingen**



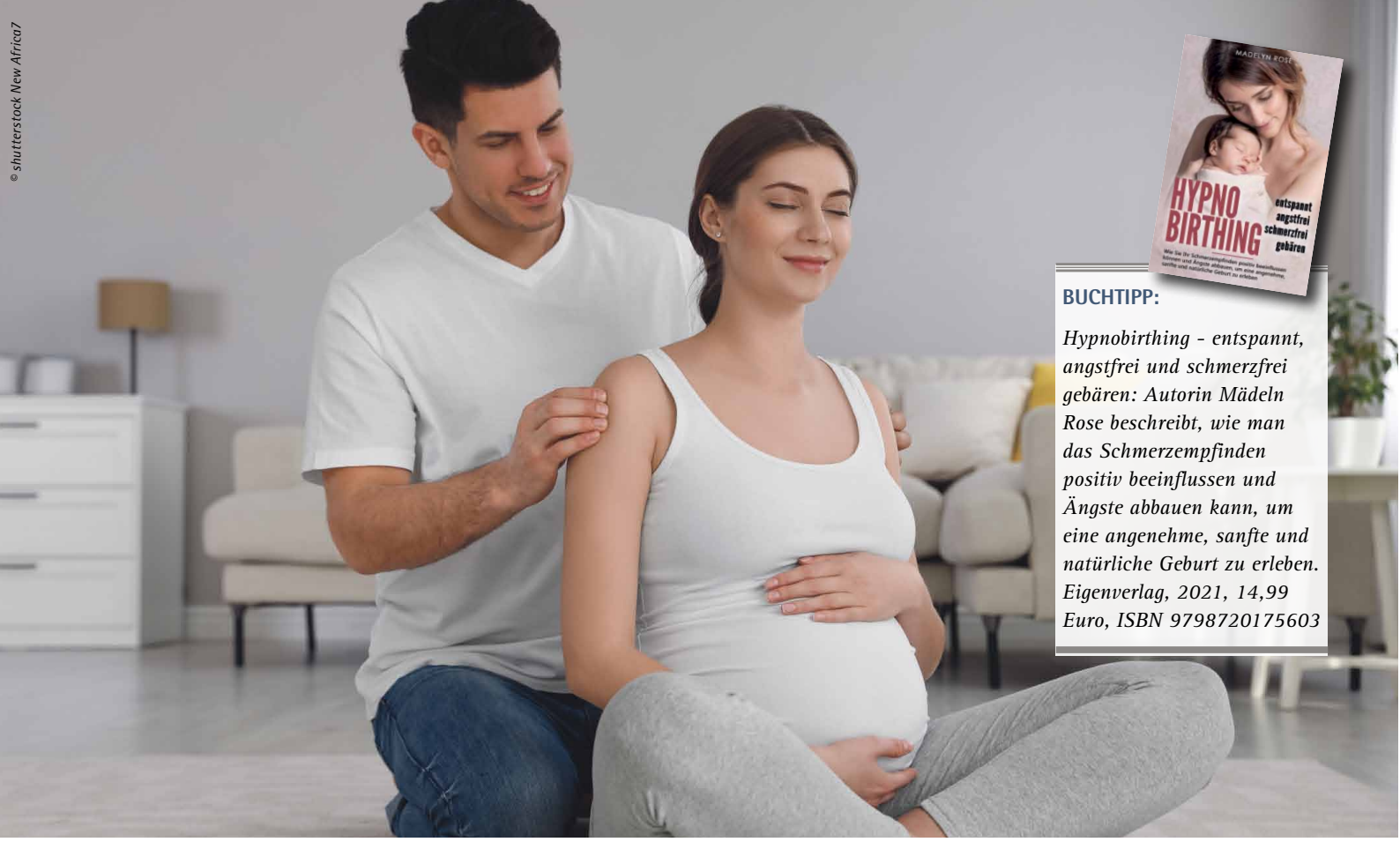
**ZWERGENREICH**  
manuela schmitt  
bobath- vojta- & castillo morales-therapeutin  
lindenbachstraße 40  
70499 stuttgart-weilimdorf

**PHYSIOTHERAPIE**  
FÜR SÄUGLINGE · KINDER · JUGENDLICHE · ERWACHSENE

bobath · vojta · castillo morales · atemtherapie  
entwicklungsberatung · rückbildung · baby- & krabbelgruppen

[www.zwergenreich.net](http://www.zwergenreich.net) · [info@zwergenreich.net](mailto:info@zwergenreich.net)  
tel. 0711-887 44 53 · fax 0711-889 35 08 · termine nach vereinbarung





**BUCHTIPP:**

*Hypnobirthing - entspannt, angstfrei und schmerzfrei gebären: Autorin Mädeln Rose beschreibt, wie man das Schmerzempfinden positiv beeinflussen und Ängste abbauen kann, um eine angenehme, sanfte und natürliche Geburt zu erleben. Eigenverlag, 2021, 14,99 Euro, ISBN 9798720175603*

# Locker durch die Geburt?

## Was hilft bei Schmerzen?

von Andrea Krahl-Rhinow – *Kinder auf die Welt zu bringen, ist eine ganz natürliche, aber nicht immer leichte Sache. Bei der Geburt kann es Phasen geben, die schmerzhaft oder langwierig sind und manchmal will der Gebärvorgang einfach nicht voranschreiten. In dem Fall gibt es verschiedene Möglichkeiten, um der Frau die Entbindung zu erleichtern.*

Bei der Besichtigung eines Kreißsaals können sich viele Frauen noch gar nicht vorstellen, wie es ist, wenn es soweit ist. Aber irgendwann setzen die Wehen ein und die Geburt steht bevor. Die meisten Frauen bringen ihre Kinder im Krankenhaus zur Welt, einige im Geburtshaus, andere zu Hause. In den Kranken- und Geburtshäusern versucht man, den Frauen die Geburt so angenehm wie möglich zu machen. Das beginnt schon bei den Entbindungsbetten. Diese sind wahre Allroundtalente, lassen sich in verschiedene Positionen bewe-

gen, können für liegende, aufrechte oder schräge Lagen der werdenden Mutter sorgen. Frau kann darin im Sitzen oder liegend ihr Kind zur Welt bringen, sie kann sich bei den Presswehen an den Seitengriffen festhalten oder ein Bein zur Erleichterung in den Seitenstützen ablegen.

### WANNE ODER HOCKER

Neben dem Bett oder dem Entbindungsstuhl ermöglichen auch andere Geburtshilfen in den Kreißsälen neue Positionen. So zum Beispiel der Pezziball, das Tuch oder das Seil, der Gebärhocker oder das Geburtsrad, auch Romarad genannt, das einer Hän-gematte ähnelt und das Gefühl von Schwerelosigkeit vermittelt. Und natürlich die Geburtswanne.

„Wobei nicht alle Frauen, die im Verlauf der Geburt die Wanne ausprobieren, ihr Baby auch dort zur Welt bringen“, erklärt Jutta Eichenbauer, Vorsitzende des Hebammenverbands Baden-Württemberg e.V.. Viele Frauen nutzen die Wanne eher zur Entspannung. Für Frauen ist es sehr schwer, im Vorfeld zu sagen, was ihnen unter der Geburt gut tun wird. Das ist situationsabhängig und der Verlauf der Geburt spielt dabei eine wichtige Rolle. Bei der Geburt werden erst alle natürlichen Möglichkeiten ausgeschöpft, um den Geburtsvorgang zu unterstützen und die Schmerzen zu lindern. Dazu gehören verschiedene Lagerungen, Bewegung und Entspannung. Beliebte

**Duftöl für die Geburt**

Zur Herstellung eines Massageöls benötigt man ein Basisöl (zum Beispiel Mandel-, Jojoba oder Avocadoöl, naturbelassen in Bioqualität) und ein ätherisches Öl. Pro 100 ml Basisöl verwendet man etwa 15 Tropfen ätherisches Öl.

Für die Entspannung unter der Geburt eignen sich besonders Lavendel zur Beruhigung, Rose zum Stabilisieren oder Orange gegen Angst und Nervosität.

sind unter der Geburt auch das Seil oder das Tuch. Beide hängen von der Decke und dienen dazu, das sich die Gebärende während der Wehe festhalten und hochziehen kann, um Spannung abzugeben. Das entlastet auch den Uterus.

### VIERFÜSSLER UND PEZZIBALL

Der Pezziball ist ein geeignetes Hilfsmittel, um durch Bewegung Schmerzen zu lindern. Beckenbewegungen sind in alle Richtungen möglich. Außerdem helfen diese kreisenden Bewegungen und das Wippen dabei, dass sich das Kind im Bauch der Mutter richtig für die bevorstehende Geburt positionieren kann.

„Es gibt keine Haltung, die grundsätzlich Vor- oder Nachteile hat“, sagt Eichenauer. Der einen Frau tut die Rückenlage gut, die andere bevorzugt die aufrechte Position, wobei die Schwerkraft genutzt wird. Das passive Tiefferrutschen des Kindes wird dadurch gefördert, sowohl im Vierfüßlerstand, als auch auf dem Gebärhocker. In dieser Stellung kann sich der Beckenausgang vergrößern und Geburtsverletzungen, wie beispielsweise Dammrisse, vermindern sich.

### ENTSPANNEN UND LOSLASSEN

Entscheidend für eine gute voranschreitende Geburt ist die Entspannung der Frau. Entspannen kann jede am besten in einer angenehmen Atmosphäre. Kreißsäle sind schon lange keine weißen Kachelräume mehr. Vielerorts wird mit warmen Wandfarben gearbeitet. Kerzen, Bilder oder andere Ausstattungszubehöre sorgen für Wohlbehagen. Auch Musik oder leichte Massagen unterstützen die Entspannung.

„Mit einer achtsamen Begleitung geht es der Frau während der Geburt am besten“, so Eichenauer. Erleichterung können dabei auch Aromen oder homöopathische Mittel bringen. In der Homöopathie wirken zum Beispiel Arnika gegen Schmerzen, Belladonna zur Beruhigung oder Kalium Carbonicum zum Lockern.

Der Partner oder eine vertraute Person sind ein weiterer wichtiger Aspekt, um Ängste zu nehmen und sich wohlfühlen. Auch die Akupunktur hat sich bei der Geburt bewährt und wird seit über zwanzig Jahren vermehrt eingesetzt. Ratsam ist jedoch, mit der Akupunktur schon einige Wochen vor der Entbindung zu beginnen. Während der Geburt kann dann die Hebamme noch mal Nadeln setzen und damit die Öffnung des Muttermundes beschleunigen oder Schmerzen senken.

## Infos

Die Termine für Kreißsaalbesichtigungen in den Geburtskliniken und Geburtshäusern der Region stehen normalerweise im Veranstaltungskalender der Elternzeitung Luftballon. Durch Corona finden die Veranstaltungen zum Teil online statt oder werden zum Teil ausgesetzt. Es lohnt sich, bei den Kliniken direkt anzufragen. Siehe Infos im Klinikführer ab Seite 13.

[www.elternzeitung-luftballon.de](http://www.elternzeitung-luftballon.de)

Am 08. Mai ist  
verkaufsoffener Sonntag  
mit tollen  
Aktionen und Babbattem!



# babyWELT

Weilimdorf

Euer Fachgeschäft ab der  
Geburt bis zum 4. Lebensjahr

Auf knapp 400 qm  
findet ihr bei uns alles was ihr benötigt

Kinderwagen, Hochstühle, Babybetten, Reisebetten, Buggys, Babytragen, Wippen, Kindersitze Gruppe 0 - 2/3, Badezubehör, Pflegeartikel, Stoffwindeln, Barfußschuhe / Schuhe 19 - 26, Kleidung 44 - 104, Mützen, Spielzeug, Geschenkartikel, Wickeltaschen, Rucksäcke, uvm. Infoveranstaltungen und Reparaturservice

Wir freuen uns auf euren Besuch  
Beratung ist bei uns selbstverständlich

Tel/WhatsApp: 0711/8872129  
Instagram: babywelt\_weilimdorf  
Facebook: Babywelt Weilimdorf







**Das Fachgeschäft, alles rund um Baby und Kleinkind**  
verschiedene Tragehilfen,  
ausführliche Beratung



**DIDYMOS®** Alleenstr. 8  
Ludwigsburg (beim Bahnhof)  
Tel.: 071 41/9 75 71-0

Öffnungszeiten, Babykurse, weitere Kurstermine:  
[www.didymos-laden.de](http://www.didymos-laden.de)

## Still- und wickelfreundliche Orte

### Ruhepunkte für Eltern und Kind







Still- und Wickelorte finden:

## STUTTGART







# Mütze zum Selbervnähen!

von Mélanie und Marion von Petit Pompon –  
Damit unsere Kleinsten sich keine Erkältung einfangen,  
ist eine Mütze besonders in den ersten Lebensmonaten  
sehr wichtig. Daher haben wir als Petit Pompon Team diese  
einfache und schnelle Anleitung für euch entworfen. Diese ist für  
jedermann und -frau kinderleicht nachzunähen.



## WAS IHR DAFÜR BRAUCHT :

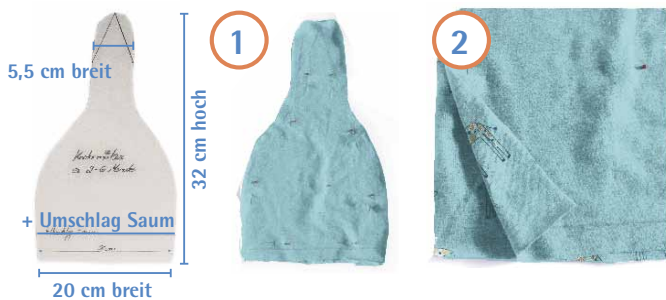
- Jerseystoff (ca. 45cm x 35cm)
- Stecknadel • Nähmaschine
- Nähgarn (geeignet für Jerseystoff)
- Extra Nähmaschinennadel für Jerseystoff • Schere

UNSERE MÜTZE (SCHNITTMUSTER)  
IST FÜR BABYS MIT EINEM KOPF-  
UMFANG VON 38-40 CM,  
ALTER CA. 2-4 MONATE.



So viele Zeit brauchen  
Sie, um die Knotenmütze  
zu nähen: ca. 15 min.

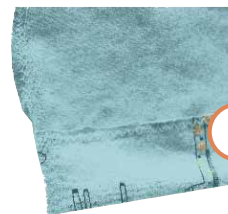
PETIT POMPON



## SCHRITT 1+2

Stoff rechts auf rechts legen, so dass die Dehnung des Stoffes von links nach rechts geht.

Die selbstgefertigte Schablone auf den Stoff legen, und mit einem Stift umranden. Beide Stoffe mit Stecknadeln zusammenstecken. Die Spitze oben an der Mütze mit einem Stift anzeichnen, aber nicht wegschneiden. (siehe Schablone unten).



5

## SCHRITT 5

Jetzt die Mütze unten ca. 3-4 cm umschlagen und mit Stecknadeln feststecken. Knapp am Rand mit einem Zick-Zack-Stich einmal umnähen. Siehe Bild.



6

## SCHRITT 6

Mütze auf rechts drehen und in die Spitze einen Knoten machen.



FERTIG

So sieht die wunderschöne und super schnell genähte Jerseymütze aus!

**KLEINER TIPP:** Wenn ihr es lieber etwas wärmer wollt, könnt ihr natürlich auch dickere Stoffe wie Fleece nehmen. Beachtet hierbei nur, dass dieser nicht so dehnbar ist und messt vorher sorgfältig den Kopfumfang.

**BERECHNUNG** für die Mütze  
Kopfumfang Baby zum Beispiel:  
 $44 \text{ cm} : 2 = 22 \text{ cm} + 0,5 \text{ cm}$   
Nahtzugabe auf allen Seiten.

Die Höhe gegebenenfalls etwas anpassen. Bei unserer Mütze ist die Höhe insgesamt 32 cm. Die obere runde Spitze ist 5,5 cm.

Wir hoffen, dass euch die kurze und einfache Nähanleitung gefallen hat und ihr viel Freude mit euren genähten Mützen habt.

Mélanie und Marion



# Sprich mit mir!

## Die Sprachentwicklung unterstützen

(LRM) - Mit zwei Jahren spricht ein Kind circa 50 Worte. Davor orientieren sich die Kleinen an der Sprache der engsten Bezugspersonen und lernen Schritt für Schritt die Laute, den Satzbau und täglich neue Worte dazu. Eltern oder andere Bezugspersonen unterstützen die Kinder am besten, wenn sie langsam und deutlich, in einfachen Sätzen und nicht so übertrieben mit den kleinen Kindern sprechen.

Auf was man sonst noch achten sollte, haben wir von der Logopädin Christine Moritz erfahren, die seit 20 Jahren eine Praxis in Fellbach betreibt.

### Frau Moritz, wie können Eltern die Sprachentwicklung ihrer Kinder unterstützen?

Babys und Kleinkinder sollten das komplette Gesicht ihres Gegenübers sehen. Über die Mimik lernen sie Gefühle kennen (dafür sind die Spiegelneuronen zuständig), der Blickkontakt ist für das Sprachverständnis wichtig und das Mundbild für das Erlernen der Laute und Buchstaben und somit für eine deutliche Aussprache und gute Verständlichkeit. Ganz aktuell wird dieser direkte Sichtkontakt durch die Maskenpflicht erschwert, wenn man zum Beispiel mit dem Kind einkaufen geht.

Deshalb ist es auch sehr wichtig, mit Kindern direkt nach dem Besuch eines Ladens ohne Maske zu sprechen, damit das Kind das gesamte Gesicht sehen kann.

Beim Schieben des Kinderwagens ist es in den ersten zwei bis drei Lebensjahren von Vorteil, wenn das Kind Mutter oder Vater ansehen kann und möglichst viel Blickkontakt aufnehmen kann. So stellt das Kleinkind mit Zeigen und durch Blickkontakt erste Fragen und die Erwachsenen beantwortet diese zum Beispiel „ja, das ist aber ein großer Kran!“ Und beide kommunizieren somit über das, was sie sehen und erleben. Die oder der Erwachsene kann von der Baustelle erzählen und bezieht das Kind immer wieder mit ein, in dem man sieht, wohin es schaut oder zeigt. Ist die Bezugsperson jedoch viel mit ihrem Handy beschäftigt oder das Kind sitzt mit dem Gesicht in Fahrtrichtung, kann diese Kommunikation über den Blickkontakt nicht erfolgen. Außerdem ist das Kind dann viel zu vielen Reizen ausgeliefert, die es noch nicht (alleine) verarbeiten kann. Kleinkinder brauchen den geschützten Raum, viel Blickkontakt und Zuwendung ihrer Eltern.

### Und wie ist es, wenn Eltern eine andere Sprache sprechen? Was sollten diese beachten?

Kinder in mehrsprachigen Familien brauchen Klarheit, damit sie auch mehrere Sprachen gut lernen können. Ein gesundes Kind kann bis zu fünf Sprachen mühelos parallel lernen. Die Familienmitglieder sollten sich allerdings an folgende Regeln halten:

Zu Hause wird nur zum Beispiel Italienisch gesprochen und in der Umgebung (Kindergarten, Schule, Spielplatz, beim Einkaufen) Deutsch. Auch die Geschwisterkinder sollten sich an diese Regel halten. Sprechen zum Beispiel die Eltern zwei verschiedene Sprachen (der Vater Türkisch, die Mutter Kroatisch), ist es wichtig, dass jeder nur in seiner Sprache mit dem Kind spricht. So kann das Kind die jeweilige Sprache gut lernen. Die Umgebungssprache wird das Kind auch bald in der Kita und mit deutschen gleichaltrigen Kindern lernen.

Gerne kann die Mutter die Umgebung, welche die Sprache nicht spricht, mit einbeziehen und grob erklären, was sie gerade mit dem Kind in ihrer Muttersprache gesprochen hat. Wenn zum Beispiel das Kind beim Bäcker quengelt und seine Brezel schnell haben möchte, dann sagt ihm die Mutter in der Muttersprache, dass es noch warten müsse, bis sie den Laden verlassen haben. Der Verkäuferin sagt sie dann „Gell, die Kinder sind immer so ungeduldig!“. So weiß auch die Verkäuferin, was gerade Thema war und fühlt sich nicht ausgeschlossen.

### Worauf sollten Eltern noch achten?

Im Dialog können die Eltern das Angesprochene korrekt wiederholen. Spricht ein Kind noch fehlerhaft zum Beispiel im Satzbau oder Aussprache, so nimmt ein Elternteil das Gesagte im Gespräch auf und wiederholt es noch mal richtig in der Antwort. Das Kind sagt zum Beispiel: „da nomel Vodel“ Und die Mutter oder der Vater antwortet dem Kind: „Ja, da ist wieder der Vogel“.

Eine gute Unterstützung für den Prozess des Spracherwerbs sind insbesondere Verse, Reime, Fingerspiele und Kniereiter und Lieder (auch in der Muttersprache). So lernt das Kind Betonung, Rhythmus und Aufmerksamkeit auf sprachliche Laute. Außerdem werden so die Sprachmelodie (wichtig für die Betonung) und die Merkfähigkeit unterstützt.



© shutterstock - vobystist

Schaut doch bei uns in unserem Online Shop unter [WWW.PETIT-POMPON.DE](http://WWW.PETIT-POMPON.DE) vorbei, da findet ihr ganz viele entzückende Accessoires für eure Kleinen, wenn mal nicht so viel Zeit da ist, um selber zu nähen.

Als kleines Willkommensgeschenk, schenken wir Euch **10% RABATT** auf euren nächsten Einkauf in unserer offiziellen Boutique Petit Pompon.de. Dazu einfach den Gutscheincode LUFTBALLONPETITPOMPON am Anfang des Bestellprozesses eintragen und schon bekommt ihr die 10% ! Wir freuen uns auf euch! Bis bald!

Melanie und Marion

PETIT POMPON



10%

christine  oritz  
Praxis für Logopädie

Elternberatung und  
Frühtherapie ab 2 Jahren bei

- Mehrsprachigkeit
- Sprachstörungen
- Ess- und Trinkschwierigkeiten
- Wahrnehmungsproblemen

Hintere Straße 24 • Fellbach • Telefon 0711 / 540 45 00  
[www.logopaedie-moritz.de](http://www.logopaedie-moritz.de) [www.enwakotraining.de](http://www.enwakotraining.de)

# Ich packe meine Klinik-

## tasche

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

2022/  
2023



für Stuttgart  
und Region

**KLINIKFÜHRER**



## Geburtshaus Stuttgart



### Kurzinfo

Geburten im Geburtshaus ca. 70  
Hausgeburten 50

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 Physi-  
ologie 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 nein

Kaiserschnitttrate im Geburtshaus 0%  
nach Verlegung 7% (Stand 2021)

Kinderarzt im Haus -  
• nein, Visite n. Abspr. i. d. R. mögl.

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ausschließlich ✓

Familienzimmer ausschließlich ✓

#### VORTRÄGE & KURSE: \*

Bestät. u. Begl. der Schwangerschaft,  
Vorsorgeunters., Hilfe bei Schwan-  
gerschaftsbeschwerden,  
Geburtsvorbereitungskurse, Geburts-  
vorber. Hypnose, Yoga, Babypflege,  
1:1 Betreuung während der Geburt,  
Selbstbestimmte Geburt im  
Geburtshaus oder zuhause mit  
bekannten Hebammen, Wochen-  
bettbegleitung, Stillberatung,  
Rückbildungskurse, Babymassage,  
Entdeckungsraum nach Pikler, u.v.m.

• Kreißsaalführung: aufgrund der  
Coronasituation derzeit ausgesetzt

• Spezialisierung: Förderung von  
selbstbestimmter Schwanger-  
schaft, Geburt und Elternschaft

#### 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 3.300

Ambulante Geburt ✓

Kreißsäle 6

#### AUSSTATTUNG:

Gebärwanne, Hocker, Halteseile,  
breite Kreißsaalbetten, weiche  
Matten

#### SCHMERZKONTROLLE:

Aromatherapie, Homöopathie,  
Akupunktur, Infusionstherapie, PDA

Intensivstation für Früh- und  
Neugeborene/Perinatalstation ✓

• Perinatalzentrum Level I

Kaiserschnitttrate insgesamt 36%  
• bei gesunden Frauen am Termin  
mit angestrebter Vaginalgeburt  
10%

Kinderarzt im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

#### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE: \*

• Jeden 1. und 2. Montag im Monat  
Kreißsaalführung mit Vortrag  
• 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 1.700

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 Ludwigsburg und  
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 berater/Familien begleiten  
• Wochenbettbetreuung/Nachsorge  
• Akupunktur  
• Stillvorbereitung  
• Säuglingspflege  
• Rückbildungskurse  
• Babymassage

#### KONTAKT:

Robert-Bosch-Krankenhaus GmbH  
Auerbachstr. 110 · 70376  
Stuttgart · Tel. 0711/81010  
Fax 0711/81013790  
info@rbk.de · www.rbk.de  
Terminvereinbarung:  
Tel. 0711/81015144  
Kreißsaal: Tel. 0711/81013474  
Fax 0711/81016106

## St. Anna- Klinik Stuttgart



### Kurzinfo

Zahl der Geburten ca. 950

Ambulante Geburt ✓  
bei Aufenthalt von min. 6 Stunden  
nach Geburt zur Überwachung

Kreißsäle 3

#### AUSSTATTUNG:

Geburtswanne, Gebärhocker,  
Gebärstuhl, breites  
Entbindungsbett, Roma-Rad,  
Sprossenwand, Seil, Matte

#### SCHMERZKONTROLLE:

PDA, Akupunktur, Homöopathie

Intensivstation für Früh- und  
Neugeborene/Perinatalstation -  
• zuständig: Olghospital / 5,7 km

Kaiserschnitttrate ca. 32%

Kinderarzt im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ ✓

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

#### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE: \*

• Kreißsaalführung  
(nicht während COVID19)  
• Vorträge, Kurse:  
Elternschule mit Geburts-  
vorbereitung, Rückbildungs-  
gymnastik, Säuglingspflegekurse,  
PEKiP, Babymassage, Erste Hilfe  
• Yoga vor und nach der Geburt,  
• Informationsabend 2x im Monat  
(nicht während COVID19)

#### KONTAKT:

St. Anna-Klinik  
Obere Waiblinger Str. 101  
70374 Stuttgart-Bad Cannstatt  
Tel. 0711/5202-0 (Zentrale)  
Tel. 0711/5202-210 (Kreißsaal)  
Tel. 0711/5202-259  
(Elternschule-Büro),  
E-Mail: service@st-anna-klinik.de  
(allgemein)  
elternschule@st-anna-klinik.de  
(Kursanmeldung und Infos  
zu Kursen)  
www.st-anna-klinik.de

\* Bitte beachten: Viele Kreißsaalführungen, Vorträge und Kurse waren im Recherche-  
zeitraum März 2022 ausgesetzt oder nur online angeboten. Bitte vor Ort nachfragen!

# Marienhospital Stuttgart

Anzeige

## Individuelle Betreuung für junge Familien

Rund 1.400 Babys erblicken jährlich im Marienhospital das Licht der Welt. Geplante Entbindungen sind ab der abgeschlossenen 36. Schwangerschaftswoche möglich. Für die Eltern ist die Geburt des eigenen Kindes ein bedeutendes Ereignis. Dabei spielt der Wunsch nach Sicherheit und zugleich Geborgenheit eine wichtige Rolle. Im Marienhospital bieten wir Ihnen eine Geburtshilfe auf höchstem medizinischen und pflegerischen Niveau – und das verbunden mit einer familiären Atmosphäre.

### WIR NEHMEN UNS ZEIT

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.

Zudem können sich werdende Mütter ab der 34. Schwangerschaftswoche in unserer Hebammensprechstunde vorstellen, wenn es um Wünsche oder Fragen zur Geburt ohne Risiko geht. In der Sprechstunde nehmen sich unsere Hebammen Zeit für Sie und gehen auf Ihre Anliegen individuell ein. Gemeinsam überlegen wir, was Sie brauchen, damit Sie möglichst entspannt in die Entbindung gehen können. Ein vertrauensvolles Gespräch ist unserer Ansicht nach eine gute Basis für eine gelungene Geburtsbetreuung.

### INDIVIDUELLE BETREUUNG

Werdende Eltern, die bei der Geburt eine individuelle Betreu-

ung durch Hebammen schätzen, aber die Sicherheit eines Krankenhauses möchten, sind im Marienhospital richtig. In unserem Kreißsaal ist rund um die Uhr ein Team aus Hebammen, Assistenz- und Oberärzten anwesend. Tritt während der Entbindung eine Komplikation auf, können die Mediziner jederzeit hinzugezogen werden.

Neugeborene, die anfänglich etwas medizinische Unterstützung benötigen (z. B. aufgrund von Gelbsucht), betreuen wir in direkter Nachbarschaft zum Kreißsaal und zur Mutter-Kind-Station auf der Intensivüberwachungsstation für Neugeborene. Diese betreiben wir in Kooperation mit dem Olgahospital Stuttgart. Ein Kinderarzt ist täglich vor Ort und kann bei Bedarf jederzeit gerufen werden.

### WEGE DER SCHMERZLINDERUNG

Zur Schmerzlinderung bei der Geburt stehen Ihnen verschiedene Mittel zur Verfügung: Begonnen beim Entspannungs-

bad, über Homöopathie, Lachgas und intravenöse Schmerzmittel bis hin zur PDA, bei der die Patientinnen selbst über eine Schmerzpumpe die Dosis des Schmerzmittels steuern können.

### FAMILIÄRE ATMOSPHÄRE

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 Kindes. Wir versuchen, Ihnen über sämtliche anfängliche Unsicherheiten hinwegzuhelfen. Bei Fragen zum Stillen stehen Ihnen Still- und Laktationsberaterinnen zur Seite. Auch in Zeiten von Corona bieten wir Familienzimmer an.

Weitere Informationen zur Geburtshilfe unter: [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)

## Marienhospital Stuttgart



### Kurzinfo

Zahl der Geburten 1.350

Ambulante Geburt möglich (Voraussetzung: Nachsorgehebamme & Kinderarzt sind vorhanden) ✓

Kreißsäle 3

**AUSSTATTUNG:** Gebärhocker, Pezzibälle, Haltetücher, moderne Entbindungsbetten, Geburtsbadewanne

**SCHMERZKONTROLLE:** Entspannungsbad, Homöopathie, Aromatherapie, Lachgas, intravenöse Schmerzmittel, PDA

Intensivüberwachungsstation für Neugeborene ✓  
• in Kooperation mit Olgahospital, 6 Überwachungsplätze

Kaiserschnitttrate 28 %

Kinderarzt im Haus tagsüber, nicht dauerhaft ✓

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

Rooming-In ✓

Familienzimmer (kostenpflichtig) ✓

### KREISSAALFÜHRUNG, INFORMATIONEN & KURSE:

• Infoabend für werdende Eltern mit Kreißsaalführung zur Zeit coronabedingt ausgesetzt. Dafür: visuelle Kreißsaalführung auf unserer Homepage.

• Telefonsprechstunde, jeden Mittwoch von 9 bis 11 Uhr: 0711-64892387 (bei Fragen zu Abläufen rund um die Geburt)

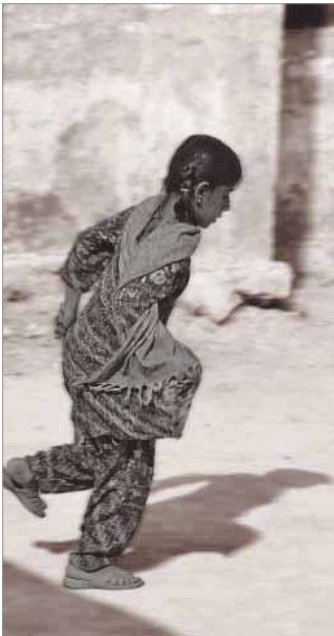
• Hebammensprechstunde

• Informationen zu Kursangeboten vor und nach der Geburt finden Sie auf unserer Homepage: [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)

**KONTAKT:** Marienhospital Stuttgart, Klinik für Gynäkologie & Geburtshilfe, Böheimstr. 37, 70199 Stuttgart, Kreißsaal/Hebammensprechstunde: Tel. 0711/64892320, [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)







# Laila rennt

3.400 km liegen noch vor ihr. Lailas großer Bruder ist auf der Flucht ertrunken. Sie vermisst ihre Eltern, die zu Hause bleiben mussten. Nachts kann sie nicht schlafen. Sie weiß nicht, was die Zukunft bringt.

terre des hommes setzt sich für den Schutz von Flüchtlingskindern ein.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit – mit Ihrer Spende!  
Weitere Informationen unter 05 41/71 01-128



## Die Filderklinik in Filderstadt



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.499
Ambulante Geburt	-
Kreißsäle	6

#### AUSSTATTUNG:

Gebärbadewanne, breite Kreißsaalbetten, 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 (in der Pandemie ggf. abweichend)

- Ärztliche Sprechstunde für Risikoschwangerschaften, Beckenendlagen, Mehrlingsgeburten
- Stillambulanz und Stillberatung
- Eltern beraten – Familien begleiten
- Wochenbettbetreuung/ Nachsorge
- Akupunktur
- Hebammensprechstunde
- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung nach der Geburt

#### KONTAKT:

Filderklinik gGmbH  
Im Haberschlag 7  
70794 Filderstadt  
www.filderklinik.de  
Tel. 0711/77032875, Email  
frauenheilkunde@filderklinik.de  
www.filderklinik.de

## medius KLINIK NÜRTINGEN



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.714
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

#### AUSSTATTUNG:

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

#### SCHMERZKONTROLLE:

PDA, Akupunktur, Aromatherapie, Homöopathie, krampf lösende Medikamente

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

Kaiserschnitttrate	17%
Kinderarzt im Haus	✓
• dieser ist an sieben Tagen in der Woche vormittags im Haus	
Prädikat „Babyfreundlich“	-
Rooming-In	✓
Familienzimmer	✓

#### INFORMATIONEN ABEND 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](http://www.baby-nuertingen.de)

## medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.381
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

#### AUSSTATTUNG:

Gebärrinsel, 3 Geburtswannen, Hocker, Pezzibälle, Halteseile

#### SCHMERZKONTROLLE:

PDA, Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie, Schulmedizin, Lachgas

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

Kaiserschnitttrate	17%
Kinderarzt im Haus	✓
• tägliche Kinderarztvisite	
• Kinderärztliche Rufbereitschaft	
Prädikat „Babyfreundlich“	-
Rooming-In	✓
Familienzimmer	✓

#### INFORMATIONEN ABEND 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  
Kreißsaal  
Hedelfinger Str. 166  
73760 Ostfildern  
Tel. 0711/448816385  
[www.baby-ruit.de](http://www.baby-ruit.de)

\* Bitte beachten: Viele Kreißsaalführungen, Vorträge und Kurse waren im Recherchezeitraum März 2022 ausgesetzt oder nur online angeboten. Bitte vor Ort nachfragen!



## 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. Auch wenn wir bei knapp 1.900 Geburten im Jahr am Klinikum Esslingen über ein Höchstmaß an Erfahrung verfügen, ist jede Geburt ein einzigartiges Ereignis, bei dem wir Sie gerne begleiten.

Im Mutter-Kind-Zentrum des Klinikums Esslingen kümmern sich von Anfang an unsere erfahrenen Hebammen und Ärzte um Mutter und Kind, damit Sie die Geburt Ihres Kindes als besonderes Ereignis positiv erleben können. Wir möchten Sie dabei in der harmonischen Umgebung unserer fünf Entbindungsräume optimal unterstützen.

Die allermeisten Geburten verlaufen natürlich und normal. Sollten jedoch Komplikationen auftreten, sind Sie und Ihr Kind in unserer Klinik jederzeit sicher und gut behütet. Frauenärzte, Kinderärzte, Hebammen und Fachpflegekräfte bieten Ihnen rund um die Uhr eine optimale Versorgung nach modernsten medizinischen Erkenntnissen.

Unter Anleitung unserer erfahrenen Hebammen entscheiden Sie, wie Sie Ihr Kind zur Welt bringen. Dazu bieten wir Ihnen verschiedene Geburtspositionen an.

Die erste Phase der Geburt können Sie auch in unserem Ruhe- und Entspannungsraum

erleben, bis wir Sie in einen unserer Entbindungsräume begleiten. Hier können wir Sie mit einer Aromatherapie oder einem Entspannungsbad unterstützen.

Auch für den werdenden Vater ist gesorgt, der seinen festen Platz im Kreißsaal hat.

### FRÜHCHEN BESTENS VERSORGT

Das Perinatalzentrum (Level 1) ist spezialisiert auf die Versorgung von Frühgeborenen.

Mit einer hochspezialisierten und erfahrenen neonatologischen Klinik können Eltern sicher sein, dass Ihr Frühgeborenes in den besten Händen ist. Auch nach dem Klinikaufenthalt kümmert sich eine Nachsorge um einen guten Start zu Hause.

### MUTTER-KIND-ZENTRUM:

Sicherheit und Geborgenheit für die ganze Familie. Nach der Geburt verbringen Sie und Ihr Baby die ersten Tage auf unserer neu gestalteten Wochenstation, wo Sie sich in Ruhe auf den neuen Lebensab-

schnitt mit Ihrem Baby vorbereiten können. Natürlich stehen Ihnen auch moderne Familienzimmer zur Verfügung, damit die neue Familie die ersten Tage gemeinsam verbringen kann.

Neben einem Team aus Hebammen und Pflegekräften, die Sie in diesen ersten Tagen umsorgen, wartet jeden Morgen ein gesundes Frühstücksbuffet auf Sie.

- **HEBAMMENSPRECHSTUNDE**
- **SPRECHSTUNDE FÜR RISIKO-SCHWANGERSCHAFTEN**
- **PRÄNATALDIAGNOSTIK DEGUM-STUFE II**
- **ELTERNSCHULE**

*Wenn es soweit ist, sind wir gerne für Sie da:*

Telefonnummer Kreißsaal: 0711-31037910

Alle wichtigen Informationen, Termine und Telefonnummern finden Sie auf unserer Homepage:

[www.mkz.klinikum-esslingen.de](http://www.mkz.klinikum-esslingen.de) oder unter [www.klinikum-esslingen.de](http://www.klinikum-esslingen.de)

Klinikum Esslingen



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.900
Ambulante Geburt	-
Kreißsäle	5

### AUSSTATTUNG:

Geburtswanne, Hocker, Gebärstuhl

### SCHMERZKONTROLLE:

Intensive Hebammenbetreuung, Massagen, Homöopathie, Akupunktur, Narkosearzt für rückenmarksnahe Regionalanästhesie PDA, Schmerzmittel, Lachgas

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

Kaiserschnitttrate 32%

Kinderarzt im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ ✓

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

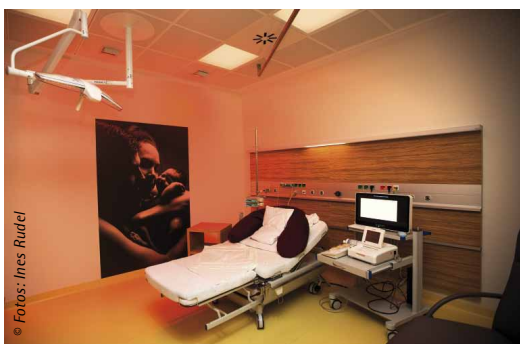
### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

• erster Montag im Monat, 18 Uhr, dritter Montag im Monat, 19.30 Uhr, Forum (Haus 15), unter [hebammen@klinikum-esslingen.de](mailto:hebammen@klinikum-esslingen.de) anmelden oder direkt unter [zoom.us](https://zoom.us) einloggen: Meeting ID: 830 2718 2010, Kennwort: 426227

- Spezialsprechstunden
- Kurse in der Elternschule [www.es-elternschule.de](http://www.es-elternschule.de)
- Risikoschwangerschaften
- Stillberatung
- Stillvisiten
- Akupunktur
- Mutter-Kind-Zentrum

### KONTAKT:

Klinikum Esslingen  
Hirschlandstr. 97 · 73730 Esslingen  
Tel. 0711/31030  
[www.klinikum-esslingen.de](http://www.klinikum-esslingen.de)  
Elternschule:  
[www.es-elternschule.de](http://www.es-elternschule.de)



Wenn es soweit ist – Wir sind für Sie da!



## Krankenhaus Bietigheim-Vaihingen



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.150
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 -

Rooming-In ✓

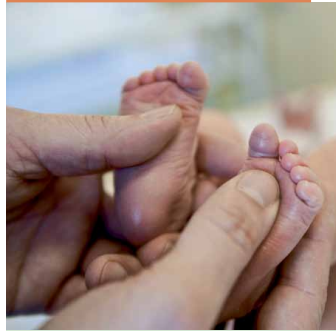
Familienzimmer ✓

### 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  
Tel. 07142/7955201  
www.rkh-kliniken.de

## RKH Klinikum Ludwigsburg



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.200
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 ✓

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-kliniken.de

## Rems-Murr-Klinik Schorndorf



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	680
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

**AUSSTATTUNG:**  
Gebärwanne und Entspannungs-  
wanne, Hocker, Familienzimmer im  
Kreißsaal (1), Wehenzimmer (1),  
OP im Kreißsaalbereich

**SCHMERZKONTROLLE:**  
Aromatherapie, Akupunktur,  
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  
(Abruf Winnenden) -

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

**KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE: \***  
• Monatliche Kreißsaalführungen

Eltern-Kind-Zentrum Schorndorf:  
• Geburtsvorbereitung  
• Rückbildung  
• Yoga für Schwangere  
• PEKiP  
• Babymassage  
• Babys in Bewegung  
• „Alltag mit Kind –  
AmiKi“ offener Cafétreff

**KONTAKT:**  
Rems-Murr-Klinik Schorndorf  
Schlichtener Straße 105  
73614 Schorndorf  
Tel. 07181/670  
www.rems-murr-kliniken.de

## Rems-Murr-Klinikum Winnenden



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.513
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	4

**AUSSTATTUNG:**  
Gebärwanne (4), Hocker, Sprossenwand, Wehenzimmer (5), OP im Kreißsaalbereich

**SCHMERZKONTROLLE:**  
Aromatherapie, Akupunktur,  
Medikamentöse Schmerztherapie,  
Homöopathie, PDA

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

Kaiserschnitttrate 33%

Kinderarzt im Haus  
• rund um die Uhr ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

Frauenmilchbank ✓

**KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE: \***  
• Zweimal im Monat  
Kreißsaalführung

Eltern-Kind-Zentrum Winnenden:  
• Geburtsvorbereitung  
• Rückbildung  
• Baby fit nach Rückbildung  
• Elternberatung (0-6 Jahre)  
• PEKiP  
• Babymassage  
• Babys in Bewegung  
• Erste Hilfe für Neugeborene  
• Tragekurs  
• ElBa®  
• Kooperation mit dem  
Familienzentrum Waiblingen

**KONTAKT:**  
Rems-Murr-Klinikum Winnenden  
Am Jakobsweg 1  
71364 Winnenden  
Tel. 07195/5910  
www.rems-murr-kliniken.de

\* Bitte beachten: Viele Kreißsaalführungen, Vorträge und Kurse waren im Recherchezeitraum März 2022 ausgesetzt oder nur online angeboten. Bitte vor Ort nachfragen!



## Frauenklinik Böblingen



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.700
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	5

#### AUSSTATTUNG:

1 Gebärmutterinsel, 1 Gebärmutterwanne, 1 Gebärmutterhocker, 1 Gebärmutterstuhl, 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 29%

Kinderarzt im Haus ja, 24 Stunden ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

#### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE: \*

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

#### KONTAKT:

Frauenklinik Böblingen  
Bunsenstr. 120  
71032 Böblingen  
Tel. 07031/668-22242

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

## KH Leonberg



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	in 2019: 726
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3
plus ein Wehen- und ein Untersuchungszimmer (Geburten mögl.)	

#### AUSSTATTUNG:

eine Gebärmutterwanne, Gebärmutterhocker, ein rundes Kreißsaal-Bett, Hängetücher, Pezzibälle, Wärmekissen, Massagebälle

#### SCHMERZKONTROLLE:

1:1 Betreuung (überwiegend möglich), Akupunktur, Taping, Homöopathie, Walking PDA, PDA, SA bei Sectio, alle natürlichen Methoden (Massagen, Öle, Wärme)

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation -  
• dreimal/Woche Visiten der Kinderärzte von Böblingen, im Notfall und bei Verlegung Kinderklinik Böblingen, Entfernung 18 km

Kaiserschnitttrate 24,93%  
(primär: 8,26%, sekundär: 16,67%)

Kinderarzt im Haus ✓  
• Vormittags Mo, Mi und Fr

Prädikat „Babyfreundlich“ ✓  
Re-Zertifizierung 2015 und 2018

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

#### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE: \*

- Elterninfo-Abend mit Kreißsaal-Führung jeden 3. Mo/Monat, Elterninfo-Abend m. Schwerpunkt Stillen u. Kreißsaal-Führung jeden 1. Mo/Monat, Kreißsaal-Besichtigung auch n. Vereinb. mögl.
- Elternschule Bauchwunder (Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildung, PEKiP)
- Babywoche jährl. im Frühling
- Aktionsnachmittag anlässlich der Weltstillwoche

#### KONTAKT:

Klinikverbund Südwest, KH Leonberg, Frauenklinik Kreißsaal, Rutesheimer Str. 50, 71229 Leonberg, Tel. 07152/202-65477; www.klinikverbund-suedwest.de/krankenhaus-leonberg/zentrum-fuer-frauenheilkunde-und-geburtshilfe-boeblingen-leonberg/geburtshilfe-leonberg.html

## Frauenklinik Herrenberg



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.400
(davon mehr als 10% im Hebammenkreißsaal)	
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	5

#### AUSSTATTUNG:

Geburtswanne, Hocker/Gebärstuhl, breites Kreißbett, Seile von der Decke

#### SCHMERZKONTROLLE:

Homöopathie, Akupunktur, Aromatherapie, i.v. Schmerzmittel, PDA/Walking-PDA

Intensivstation für Früh- und Neugeborene/Perinatalstation -  
Kooperationsklinik: Kinderklinik Böblingen (ca. 20 km entfernt)

Kaiserschnitttrate < 20%

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

Prädikat „Babyfreundlich“ seit 2012 ✓  
Zusatzangebot: Hebammenkreißsaal

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

#### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE: \*

- Kreißsaalführungen mit Infoabenden finden 2x pro Monat statt, Infoabend Stillen, Stillberatung, Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse im Haus möglich, Babymassagekurse

#### KONTAKT:

Krankenhaus Herrenberg  
Frauenklinik  
Marienstraße 2  
71083 Herrenberg  
Tel. 07032/160



# MUT. HILFE. HOFFNUNG.

Helfen Sie krebskranken Kindern und deren Familien mit Ihrer Spende!

#### UNSER SPENDENKONTO

Kreissparkasse Tübingen  
IBAN: DE10 6415 0020 0000 1260 63  
Telefon 070 71 / 94 68 - 11  
[krebskranke-kinder-tuebingen.de](http://krebskranke-kinder-tuebingen.de)



**Wir haben sie!**

**Lassen Sie sich beraten.**

Entweder im Rahmen unserer Sprechzeiten oder nach Terminvereinbarung.



Tagesmütter  
und Pflegeeltern  
Stuttgart e.V.

Johannesstraße 33 / 70176 Stuttgart  
Tel.: 0711/4107940 / Fax: 41079450  
[www.tagesmuetter-stuttgart.de](http://www.tagesmuetter-stuttgart.de)  
[service@tagesmuetter-stuttgart.de](mailto:service@tagesmuetter-stuttgart.de)



# Die erste Zeit mit dem Baby

## Was jetzt wichtig ist

von Isabelle Steinmill – *Egal, ob Eltern ihr erstes Kind erwarten oder es schon Geschwisterkinder gibt: Die Zeit um die Geburt ist immer besonders spannend. Eltern wissen nicht, was sie erwartet, sind aber trotzdem voller Vorfreude auf das neue Familienmitglied. Die Stuttgarter Hebamme Dorottya Gémes und Autorin Nora Imlau berichten von ihren Erfahrungen, was Eltern und Kindern in der Kennenlernphase nach der Geburt gut tut.*

„Wenn es eine Phase gibt, in der Eltern total egoistisch sein dürfen, dann ist es die erste Zeit nach der Geburt.“

Nora Imlau,  
Autorin und Bloggerin  
zu Familienthemen,  
selbst vierfache Mutter



### BUCHTIPP:

Remo H. Largo,  
*Babyjahre – Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren*

ersten vier Jahren, vollständig überarbeitete Neuauflage, Piper Taschenbuch 2019, ISBN 978-3-492-05826-1, 16 Euro.

„Wochenbett“ ist ein etwas altmodisch klingender Begriff für die ersten, recht turbulenten sechs bis acht Wochen nach der Geburt. Der Körper der Frau erholt sich und macht einen enormen hormonellen Umstellungsprozess durch. Die Gebärmutter bildet sich zurück und Geburtsverletzungen heilen. Mütter, die einen Kaiserschnitt hatten, brauchen oft länger, um wieder auf die Beine zu kommen. Der Milchfluss kommt in Gang.

Nicht weniger beträchtlich sind die Veränderungen im Sozi-

al- und Familiengefüge, von denen genauso auch die Väter betroffen sind. Allgemeingültige Tipps für das Wochenbett kann man wohl kaum aussprechen. Zu unterschiedlich sind die körperliche Verfassung nach der Geburt und die familiäre Situation. Nicht alle können die Zeit frei planen. Zudem wissen die Eltern nicht, wie fordernd der Säugling sein wird und wie gut das eigene Nervenkostüm ist. Nora Imlau und Dorottya Gémes meinen, dass es am wichtigsten ist, sich möglichst von eigenen hohen Er-

wartungen und sozialem Druck zu befreien.

### SICH RUHE GÖNNEN, HILFE ANNEHMEN

Während es vor nicht allzu langer Zeit noch üblich war, Mutter und Kind in der ersten Zeit besonders zu schonen, verbringen Eltern gegenwärtig das Wochenbett ganz unterschiedlich. „Manche schauen mich beim ersten Nachsorgetermin mit großen Augen an und fragen, wann sie das erste Mal wieder spazieren dürfen. Andere wollen die erste Zeit



Verlasst euch vollständig auf euer Gefühl, lasst euch nicht von anderen verunsichern! Es geht nur darum, dass Mama und Baby sich gut fühlen."

Katja E., drei Kinder, 36 Jahre

„Ich habe im Mutterschutz meine Lieblingsrezepte vorgekocht, mich intensiv mit dem Thema Stillen befasst und alle möglichen Hilfsmittel vorher besorgt. Nach der Geburt war ich froh, dass ich im Krankenhaus keinen Besuch empfangen durfte. Das finde ich nach der Geburt recht anstrengend. Die erste Woche war ich vollständig im Bett, die zweite am Bett. Dadurch habe ich mich schnell erholt.“

Dana K., drei Kinder, 31 Jahre

„Verbringt das Wochenbett wirklich im Bett, wenn ihr könnt! Macht es euch gemütlich, kuschelt viel und lasst euch das Essen ans Bett bringen und empfangt dort auch euren Besuch!“

Sarah B., zwei Kinder, 32 Jahre

so gut es geht im engen Kreis der Kleinfamilie verbringen“, berichtet Dorottya Gémes aus ihrer Erfahrung als Hebamme. Sie sieht überhaupt keinen Grund, Frauen, die sich körperlich einigermaßen belastbar fühlen, keinen Spaziergang zu gewähren. Generell empfiehlt sie aber, sich gerade in der ersten Zeit einen Kokon zu schaffen und sich echte Zeit zum Kennenlernen zu geben. „Ich mache die Erfahrung, dass solche Familien schneller zusammenfinden. Auch Stillprobleme können dadurch reduziert werden, wenn man sich zunächst richtig auf die neue Situation einlässt“, so Gémes.

Nora Imlau, Autorin und Bloggerin, die viel über Familienthemen schreibt, ist eine bekannte Vertreterin der bindungsorientierten Elternschaft. Sie ist vierfache Mutter und berichtet, sie habe bei ihrem vierten Kind das Wochenbett besonders ausgekostet. Sie habe die Zeit vollständig im Bett verbracht, sei nur aufgestanden, um das Bad zu benutzen und habe mit der Familie sogar im Bett gespeist. Viele Frauen würden heutzutage vergessen, wie anstrengend eine Geburt sei, körperlich und emotional. Sie seien pflichtbewusst und hätten das Gefühl, nach der Geburt wieder schnell so schlank und fit wie vor der Schwangerschaft sein zu müssen. Dabei seien die meisten in Wirklichkeit doch recht ruhebedürftig.

### BABY BEKUSCHELN

Imlau empfiehlt, an die erste Zeit nach der Geburt möglichst keine besonderen Erwartungen zu haben und sich nicht viel anderes vorzunehmen als das Baby zu bekuscheln. Wenn es eine Zeit gebe, wann Eltern in jeder Hinsicht „total egoistisch“ sein dürften, sei das die Zeit im Wochenbett. „Nach meiner ersten Geburt habe ich versucht, eher das Bild von einer dynamischen Mutter zu vermitteln, die topfit ist und super aussieht, obwohl sie gerade entbunden hat. Und meine Umgebung hat mich darin auch positiv bestätigt und mich mit Komplimenten überhäuft“, gesteht Imlau. Das spiegelt sicherlich die Erfahrung einiger Mehrfach-Mütter wider. Man darf dabei nicht vergessen, dass

man auch in das Mutter- und Vatersein erst „reinwachsen“ muss und es ganz normal ist, dass man sich mit der Zeit mehr auf die neue Rolle einlassen kann.

### VON ERWARTUNGEN DISTANZIEREN

„Total egoistisch zu sein“ meint nach Imlau auch, sich möglichst von Erwartungen aus dem Umfeld zu distanzieren. Gut gemeinte Ratschläge dürfe man sich nicht zu sehr zu Herzen nehmen, wenn sie dem eigenen Bauchgefühl oder Wissen widersprechen würden. Das sei nicht immer einfach, gerade die Großeltern würden es oft sehr persönlich nehmen, wenn man ihre Tipps nicht umsetze. Vielleicht hilft es dabei, sich zu vergegenwärtigen, dass die meisten Großeltern doch unter anderen Bedingungen aufgewachsen sind und oftmals andere, heute nicht mehr praktizierte Vorgaben galten. Eltern haben heutzutage die Freiheit, selbst darüber zu entscheiden, ob ihr Kind im Elternbett schläft oder nicht und müssen sich für ihre Vorgehensweise nicht rechtfertigen. Glaubenssätze, wie den Säugling bloß nicht zu verwöhnen, sind nicht mehr up-to-date.

Frei von sozialem Druck zu sein, bedeutet auch, sich früh davon zu verabschieden, die perfekte Mutter sein zu wollen. Zeit mit dem Kind zu genießen, ist etwas Wunderbares. Es ist aber auch normal, wenn wir uns nach Außenkontakten und Abwechslung sehnen. Nora Imlau hält es sogar für besonders wichtig, dass wir auch auf unsere Bedürfnisse achten. Am besten sei, sich von Glaubenssätzen wie „Ich darf mich nicht gehen lassen“ zu verabschieden.

Aber natürlich dürfe man sich nach der Geburt auch schminken und schönmachen, wenn es dem inneren Gefühl ent-

spreche. Auch hier solle man möglichst zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen der „Außenwelt“ unterscheiden – manchmal gar nicht so einfach. „Wichtig ist, dass man sich generell selbst nicht zu strenge Regeln auferlegt. Es ist nicht verwerflich, das Kind auf dem Schoß zu haben und auf das Smartphone zu schauen. Nur wenn man das Gefühl hat, dass es zur Sucht wird, sollte man gegensteuern“, rät Imlau.

### DIE VÄTER

Wichtig ist, nicht zu vergessen, dass das Wochenbett auch eine emotionale Umstellung für die Väter bedeutet. Sie müssen nicht nur akzeptieren, dass das neue Familienmitglied übergangsweise die ganze Aufmerksamkeit der Mutter beansprucht, sondern sie müssen sich auch mehr um Geschwisterkinder kümmern. Eine Bindung zum Säugling aufzubauen, ist für sie manchmal schwieriger, zumal sie oft eingeschränktere Möglichkeiten haben, ein Stillbaby zu beruhigen. Dorottya Gémes rät, die Väter früh mit einzubeziehen. Dabei hilft zum Beispiel Kuscheln mit Hautkontakt“, so Gémes. „Die Väter können sich auch von Anfang an um das Baby kümmern, es tragen und wickeln, als durchaus wichtige Aufgaben übernehmen.“ Ideal ist natürlich, wenn der Vater wenigstens am Anfang Urlaub oder Elternzeit nehmen kann.

### Infos:

Für zehn bis zwanzig Prozent der Mütter ist die Zeit um die Geburt nicht die schönste Zeit im Leben und sie erleben eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Depression. Peripartale Depressionen sind ein Schwerpunkt des Praxiszentrums Psychotherapie in Stuttgart. Dort wird erste Hilfe in Form einer Müttersprechstunde angeboten:  
Kontaktaufnahme über  
<https://www.stuttgart-vt.de/muettersprechstunde/>  
Der Selbsthilfverein Schatten & Licht bietet auf seiner Homepage einen Selbsttest oder auch den Kontakt zu Beratern und Selbsthilfegruppen:  
<https://schatten-und-licht.de/>



ZUR PERSON:

Anekatriin Hoefs ist Mutter von Zwillingenmädchen und Zwillingenjungs.

Als ausgebildete Physio-, Körper- und Familientherapeutin hat sie die bewegungs- und beziehungsorientierten Eltern-Kind-Kurse „Purzelkinder“ entwickelt. (Zur Zeit finden diese Kurse leider nicht statt.)

# „Sich Zeit lassen“

## So läuft es mit Mehrlingen

von Alexandra Mayer - *Kinder sind ein spannendes Abenteuer fürs Leben. Auch und vor allem, wenn man mehrere auf einen Schlag bekommt. Zwillingmama und Therapeutin Anekatriin Hoefs verrät, was bei Mehrlingsbabys von Anfang an wichtig ist.*

**Sie sind selbst Mama von zweimal Zwillingen. Wie bereiten sich werdende Eltern am besten auf mehr als ein Baby vor?**

Ganz wichtig ist, dass die werdende Mama gut für sich sorgt. Schließlich ist sie doppelbelastet, braucht darum doppelt soviel Kraft und sollte Überbelastung vermeiden.

**Was heißt das?**

Zum Beispiel früher aufhören zu arbeiten, da bei Mehrlingen ein höheres Risiko für Frühgeburten besteht. Es sind Risikoschwangerschaften, darum stehen mehr Kontrollen beim Arzt auf dem Programm. Übrigens ist es sehr wichtig, sich rechtzeitig über finanzielle Hilfen, Krankenhäuser und Hebammen zu informieren!

**Worauf sollten Eltern dabei besonders achten?**

Dass beim Krankenhaus eine Kinderklinik angeschlossen ist. Hat die Klinik öfter Mehrlings- oder zumindest Zwillingengeburt? Und traut sie sich eine Spontangeburt zu? Denn gerade bei Mehrlingen gibt es oft einen Kaiserschnitt. Auch die Hebamme sollte Erfahrung im Umgang mit Mehrlingen haben.

**Und welchen Rat haben Sie für die erste Zeit nach der Geburt?**

Sich Zeit lassen! Es ist ganz normal, das anfangs alles kunterbunt durcheinander ist und man vielleicht erst um 22 Uhr Zeit fürs Abendessen hat. Ein Rhythmus ergibt sich nach und nach, jetzt müssen sich Babys und Eltern erst kennenlernen: Wie viel Schlaf brauchen die Säuglinge, wie lassen sie sich beruhigen ...

**Gilt das auch für „Einbabyeltern“?**

Ja, nur eben im Einzelpack. Mehrlinge sind einfach eine Herausforderung.

**Die viele Eltern oft an ihre Grenzen bringt. Haben Sie hier hilfreiche Tipps?**

Hilfe von außerhalb wie Großeltern und Leihomas sowie der Austausch mit anderen Mehrlingseltern. Und den Haushalt vereinfachen: Ein Trockner, eine zweite Waschmaschine, Vorkochen ... Es hilft auch den Rhythmus steuern, um die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Wachen die Säuglinge zum Beispiel im halbstündigen Abstand auf, um zu trinken, kann man sie so wecken, dass sie ungefähr gleichzeitig trinken. Nach und nach gewöhnen sie sich dann an die Zeit und Mama kann einige Stunden am Stück schlafen. Sonst ist es

wahnsinnig anstrengend!

**Und wenn beide gleichzeitig schreien?**

Dann sind Tragetuch, Hängematte oder Schaukelbettchen eine tolle Hilfe. Ein Baby ist im Arm, das andere ist im Tuch oder wird friedlich geschaukelt. So können sich beide beruhigen. Übrigens ist es ganz wichtig, sich immer wieder Zeit für eines der Kinder allein zu nehmen, während das andere schläft, spielt, bei Papa ist...

**Noch zum Schluss: Was ist für Sie das Tolle an Mehrlingen?**

Für meinen Mann, dass jeder ein eigenes Baby hat. Außerdem haben die Kids gleich jemanden zum Spielen. Und es ist einfach wunderschön zu sehen, wie sich die unterschiedlichen Persönlichkeiten entwickeln!



# Vater werden

Zahlen und Fakten von Thomas Münz

## 86%

der werdenden Väter sind bei der Geburt dabei!

Wieviel Männer fallen bei der Geburt in Ohnmacht?

**1** von **100** Männern.

## 48%

der Väter wünschen sich heute eine partnerschaftliche Aufgabenteilung von Familie und Beruf.

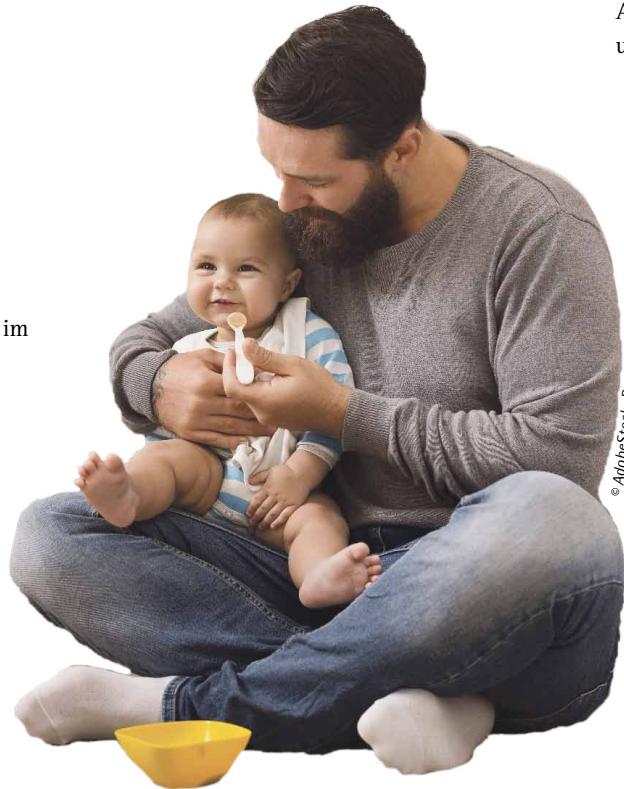
## 25%

der Väter (2020) nahmen Elternzeit. Die Länge war im Durchschnitt 3,7 Monate.

Die durchschnittliche Bezugsdauer von Elternzeit schwankt zwischen

**2,9**

Monaten in Baden-Württemberg und 4,4 Monaten im Stadtstaat Bremen.



© AdobeStock: Prostock-studio

## 45%

der Väter denken, dass sie nicht genug Zeit für ihre Kinder haben.

Väter waren bei der Geburt von Kindern im Jahr 2019 im Durchschnitt 34,6 Jahre alt. Bei Erstgeborenen waren die Väter 33 Jahre. Es wurden

**1,45**

Kinder pro Mann geboren.

## 52%

der Väter würden gerne weniger Stunden arbeiten.

Die jüngsten Väter leben in Sachsen-Anhalt mit

**34**

Jahren, die ältesten in Hamburg mit 35,4 Jahren.

Quellen:  
Väterreport 2021  
und Statistisches  
Bundesamt.



**WWW.KINDERKLETTERBOGEN.DE**



Klettern...  
Rutschen...  
Spielen...  
Entspannen...

**www.elterngeldinfo.de**

Vorträge  
Webinare  
Pers. Beratung  
Antragsservice



Elterngeld & -zeit, Mutterschaftsgeld, Kindergeld & Co.

# Babymassage

## Liebevolle Berührung fürs Kind – So geht's

von Sandra Sauter – *Babymassage* – das sind nicht nur liebevolle Berührungen für das Baby, sondern stärkt das Kind auf vielen Ebenen. Auf der einen Seite unterstützt es die Sinneswahrnehmung, auf der anderen Seite wird die ganzheitliche Entwicklung des Babys gefördert.

### WANN NICHT MASSIERT WERDEN DARF :

- Unmittelbar nachdem Du dein Baby gestillt/gefüttert hast
- Bei Verdacht auf Schmerzen
- Bei Fieber oder fieberhaften Infekten
- Bei äußerlichen Entzündungen oder Verletzungen
- Wenn der Nabel noch nicht völlig abgeheilt ist (keine Bauchmassage)
- In den ersten 24 Stunden nach einer Impfung

Durch die Babymassage wird besonders die Bindung zwischen Mutter oder Vater und dem Baby gestärkt, da die intensive Berührung dabei hilft, die Beziehung aufzubauen und zu fördern.

Das Hormon Oxytocin spielt dabei eine wichtige Rolle. Es wird bei der Massage beim Baby (und Elternteil) ausgeschüttet und

auch als „Liebeshormon“ bezeichnet.

Durch die Babymassage lernt man sein Baby und dessen Bedürfnisse noch viel besser kennen und lernt durch gezielte Massagegriffe, diese Bedürfnisse zu stillen oder auch kleine Wehwehchen zu lindern.

Es gibt also viele Aspekte, die dafür sprechen, Babys zu massieren und diese intensive Zeit täglich zu nutzen. Auch der Partner oder die Partnerin kann dies als Routine einführen, zum

Beispiel um den Abend in Ruhe ausklingen zu lassen.

### SO BEREITEST DU DIE BABY-MASSAGE VOR:

- Sucht Euch ein störfreies und ruhiges Umfeld
- Heize den Raum für die Massage oder mache die Wärmelampe an
- Auch Deine Hände sollten warm sein
- Lege den Schmuck an deinen Händen ab – Verletzungsgefahr!

## MASSAGEGRIFFE

### 1. „Köpfchen halten“



#### 1. „Köpfchen halten“

Du streichst mit beiden Händen flach von der Fontanelle zum Kinn hinunter.

### 3. „Lächeln malen“



#### 3. „Lächeln malen

#### Oberlippe + Unterlippe“

Male mit deinen Daumen ein Lächeln oberhalb der Lippe. Streiche von der Mitte der Lippe bis zu den Ohren. Diesen Griff wiederholst Du unterhalb der Unterlippe, am Kiefer entlang bis zu den Ohren. Bei Zahngeschmerzen ist dieser Griff besonders zu empfehlen, einfach etwas Zahnungssöl während der Massage einarbeiten.

### 2. „Nasenrutsche“



2. „Nasenrutsche“  
Mit beiden Daumen streichst Du abwechselnd von der Fontanelle bis zur Nasenspitze runter. Dieser Griff ist sehr entspannend für das Baby und kann auch zum Einschlafen gemacht werden.



#### 4. „Brust glätten“

Wärme noch mal deine Hände, indem du sie schnell aneinanderreibst. Dann lege beide Hände flach auf die Brust. Streiche mit beiden Händen gleichzeitig flach von der Brustmitte bis zur Flanke.



4. „Brust glätten“

#### 5. „Bauch kreisen“



#### 5. „Bauch kreisen“

Kreise mit deinem Zeige- und Mittelfinger Kreise um den Bauchnabel, welche immer größer werden. Nun kannst Du mit Deiner flachen Hand mit sanften Druck den Bauch im Uhrzeigersinn kreisen. Bitte denk dran, dass Du IMMER im Uhrzeigersinn kreist.

Warum das? So arbeitest Du mit dem Darmssystem. Mit der Babybauch-Massage kann der gesamte Magen-Darm-Trakt entlastet werden und die Luft entweichen.

Diese Bauchmassage ist besonders empfehlenswert, wenn Euer Baby an Bauchschmerzen leidet, so könnt ihr den Magen-Darm-Trakt in Schwung bringen.



**Info:**  
Glücksgriff  
Babymassage,  
Sandra Sauter,  
[www.glueckgriff-babymassage.de](http://www.glueckgriff-babymassage.de)

© Fotos: Andreia Marques

FAMILIE AM **START**  
Hilfen von Anfang an

LANDKREIS BÖBLINGEN



Unterstützung für werdende Eltern, Mütter und Väter mit Kindern von 0 – 3 Jahren im Landkreis Böblingen



Bundesstiftung Frühe Hilfen 

gefördert vom  Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

**Große Auswahl für kleine Füße**

[www.boys-and-girls-stuttgart.de](http://www.boys-and-girls-stuttgart.de)  
[hallo@anjas-kinderschuhe.de](mailto:hallo@anjas-kinderschuhe.de)  
0711- 50 46 61 36

boys&girls Stuttgart  
Anjas Kinderschuhe  
Stuttgarter Str. 122  
70469 Stuttgart

Geöffnet:  
Mo-Fr  
10-18 Uhr  
Sa  
10-14 Uhr

Der Frühling kommt in vielen Farben  
und bei uns wird es richtig bunt!

**boys & girls**®  
Anjas Kinderschuhe



Mit der besten Einschlafmethode ins Land der Träume.  
Bei allen gängigen Streaminganbietern verfügbar.

[www.fildertraumfabrik.com](http://www.fildertraumfabrik.com)



# Zero Waste mit Baby

## Wie Familien mit kleinen Kindern Müll sparen können

von Kia Korsten – *Werdende Eltern müssen sich mit vielen neuen Sachen auseinandersetzen. Daher wollen wir hier einerseits alltagstaugliche Tipps geben, wie man als junge Familie Müll ohne allzu viel Aufwand reduzieren kann. Zudem erklären wir in aller Kürze Stoffwindeln als eine nachhaltigere Alternative zu Wegwerfwindeln.*

Der Begriff Zero Waste wirkt auf den ersten Blick etwas abschreckend, denn wie kann es klappen, gar keinen Müll zu produzieren? Dabei ist das ein Missverständnis: Zero Waste kann man als Bewegung verstehen, die dazu anregen soll, Müll zu reduzieren und achtsamer mit Ressourcen umzugehen. Dadurch ist Zero Waste eng verbunden mit Nachhaltigkeit, Umweltschutz und Ressourcenschonung. Gerade in der heutigen Zeit sind all diese Themen wichtig für uns und alle nachfolgenden Generationen.

Das kann in manchen Lebenssituationen sicherlich einfacher sein als in anderen. Familien mit Kindern müssen sich jeden Tag einer Vielzahl an Herausforderungen stellen – muss Müll reduzieren wirklich die nächste sein? Aber: Ganz oder gar nicht gibt es bei Müllreduzieren nicht. Jedes noch so kleine Fitzelchen Müll, das reduziert wird, hilft. „Mit kleinen Kindern und einer Arbeitstätigkeit ist es wirklich schwer, gar keinen Müll zu produzieren. Unsere Lebensweise als Familie muss alltagstauglich und gleichzeitig so ökologisch wie möglich sein“, bringt es Melanie Blomeier, Stoffwindelberaterin und

Kursleiterin rund um ökologisches Leben mit Kindern, auf den Punkt.

### MÜLL VERMEIDEN FÜR FAMILIEN MIT BABYS

Das ist gar nicht so leicht, denn in fast allen Lebensbereichen produzieren wir Müll. Elektrogeräte und moderne Haushaltsgegenstände sind hier nicht einmal die größte Müllquelle. Denn auch wenn vielleicht einige von uns funktionierende Geräte durch neuere Modelle austauschen, landet das alte Modell nicht zwingend im Müll. Der Großteil an produziertem Müll liegt bei Verpackungen, Einwegprodukten und allgemein dem schnellen Verbrauch von Produkten. Daher kann man diese drei Bereiche anschauen, um Müll einzusparen.

Werdende Eltern wissen, dass es gerade rund um Babys und Kinder einen unglaublich großen Markt gibt. Wer zum ersten Mal Eltern wird, wird schier erschlagen von dem großen Angebot an Baby-sachen. Was davon notwendig ist, ist gar nicht so leicht zu beantworten. Grundsätz-

lich gilt: „Alles, was Sie als Eltern beruhigt und Ihnen hilft, ist gut“, erklärt Anna Charisius, Geschäftsführerin des Silberfadens in Stuttgart. „Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl. Und fragen Sie Freunde mit älteren Kindern, was wirklich nützlich war. Lassen Sie sich bei Kaufentscheidungen Zeit und informieren Sie sich bei unabhängigen Stellen. Denn ein Baby braucht selbst gar nicht so viel: Die absoluten Basics sind aus

## LESETIPPS ZU ZERO WASTE UND NACHHALTIGKEIT:

Olga Witt: *Zero Waste Baby: Kleines Leben ohne Müll*, ISBN-13: 978-3828842670, ISBN-10: 3828842674

[www.smarticular.de](http://www.smarticular.de)

[www.utopia.de](http://www.utopia.de)



meiner Sicht so viele Mulltücher wie möglich, ein bisschen Kleidung und ein Tragetuch.“

Bei der Versorgung eines Babys kann man versuchen, auf Wegwerfartikel zu verzichten und Alternativen zu suchen. So kann man einige Stoffwindeln kaufen und daheim das Baby auch mal mit einer Stoffwindel wickeln. Denn die moderne Stoffwindel ist ein cleveres Konzept aus verschiedenen Schichten. Zudem gibt es nicht die eine Stoffwindel, sondern es gibt unterschiedliche Arten, System genannt. Wer neugierig ist, hat die Möglichkeit, sogenannte Stoffwindel-Workshops zu besuchen, etwa bei Melanie Blomeier, oder sich in Fachgeschäften wie dem Silberfaden in Stuttgart unverbindlich beraten zu lassen. Hier hat man zugleich die Gelegenheit, alle Systeme kennenzulernen und an Dummies die Handhabung zu testen.

Doch bei allem ist eines wichtig: „Machen Sie das, was Ihrer Familie guttut und was in Ihren Alltag passt. Dann fällt das Durchhalten leicht und Zero Waste ist eine nachhaltige Bereicherung für Sie und Ihre Lieben.“

### ZERO WASTE MIT BABYS – 3 PRAKTISCHE TIPPS

Je nachdem, was man für sich selbst und das Kind umsetzen möchte, könnten folgende Tipps dabei helfen, Müll zu reduzieren.

#### KLEIDUNG

Familie und Freunde fragen, Kinderbasare und digitale Plattformen – es gibt viele Möglichkeiten, gebrauchte Kinderkleidung zu kaufen. Gerade in den Lebensjahren, in denen Kinder gefühlt jeden Tag wachsen, muss ständig neue Kleidung besorgt werden. Das geht nicht nur schnell ins Geld, sondern beim Neukauf entsteht jede Menge Müll. Aus diesem Grund gibt es bereits einige Pakete mit Kinderausstattung, die in Familien und Freundeskreisen immer weitergegeben werden. Ein nachhaltiger Kreislauf für Kinderkleidung.

#### KINDERZIMMER

Wenn wir ehrlich sind, nutzt ein Baby ein eigenes Zimmer noch nicht wirklich. Trotzdem ist es schön, ein Baby-Zimmer einzurichten. Eventuell bei der Einrichtung bereits auf Möbel achten, die mitwachsen und so einen längeren Zeitraum genutzt werden können. Das betrifft zum Beispiel die Wickelkommode. Für manche bekannte Möbelserien gibt es Wickelaufsätze zu kaufen. Wenn diese nicht mehr benötigt werden, wird der Unterteil als Kommode weiter genutzt.

#### BABYPFLEGE

Die Haut eines Babys ist sensibel und gleichzeitig pflegeleicht. Denn Wasser reicht für ein junges Baby völlig aus zur Pflege. Mulltücher, kann man in eine handlichere Form schneiden und als Waschlappen nutzen. „Stellen Sie sich ein Schüsselchen mit warmem Wasser bereit und machen Sie bei Bedarf ein Paar Tropfen hochwertiges Öl oder Muttermilch dazu – das ist die perfekte Pflege für ihr Baby“, so Anna Charisius.

#### STOFFWINDELBERATUNG & KURSE

Melanie Blomeier, Stuttgart, kontakt@oekopo.de, www.oekopo.de/

#### BABYFACHGESCHÄFT, BERATUNG & KURSE

Silberfaden – natürlich wachsen, Gutbrodstraße 9, Stuttgart, laden@silberfaden-stuttgart.de

**Campo-Grossbottwar.de**

ABENTEUER FUSSBALLGOLF  
MINIGOLF TRAMPOLIN  
BUNGEETRAMPOLIN  
UND VIELES MEHR

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

JUGEND- UND FAMILIENHILFE

**Tagesmütter-Börse**

**caritas**  
STUTTGART

- Qualifizierung**  
Sie interessieren sich für den Beruf **Tagesmutter/Tagesvater**?  
Wir begleiten Sie rund um die Qualifizierung und Weiterbildung!
- Beratung & Vermittlung**  
Sie suchen eine familienähnliche, **qualifizierte Kindertagesbetreuung**?  
Wir beraten Sie auf Ihrer Suche nach einer passenden Tagespflegestelle.

**Tagesmütter-Börse** Wagnerstraße 35  
Telefon 0711 210 69 62 70182 Stuttgart [www.tagesmuetter-boerse-stuttgart.de](http://www.tagesmuetter-boerse-stuttgart.de)

**FAMILIENPFLEGE UND HAUSHALTSHILFE**  
IM STADTGEBIET STUTTGART

**RUFEN SIE UNS AN: 0711 2865095**

**KATHOLISCHE FAMILIENPFLEGE STUTTGART e.V.**

Katharinenstraße 2b | 70182 Stuttgart  
[www.familienpflege-stuttgart.de](http://www.familienpflege-stuttgart.de)



# Warten oder Zufüttern?

**Gesunde Neugeborene kommen  
meist ohne Zusatznahrung aus**

*von Jennifer Josl – Es ist allgemein bekannt, dass Neugeborene nach der Geburt zunächst an Gewicht verlieren. Da die Entwicklung des Körpergewichts von Kind zu Kind aber sehr unterschiedlich verlaufen kann, sind frischgebackene Eltern oft unsicher, ob ihr Baby ausreichend ernährt wird. Selbst Hebammen und Kinderärzte sind sich bei Stillkindern nicht immer einig, ob und wann ein Zufüttern erforderlich ist.*

In den ersten Tagen nach der Geburt verlieren Neugeborene ca. 10 Prozent ihres Geburtsgewichts.

Beim Menschen setzt, wie bei allen Säugetieren, eine für das Gedeihen ausreichende Milchsekretion nicht unmittelbar nach der Geburt, sondern erst mit einer gewissen Verzögerung ein. Sie ist angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse und die zunehmende Verdauungsleistung des Magen-Darm-Kanals eines Neugeborenen. In der Natur ist eine Zufütterung bei neugeborenen Tieren nicht vorgesehen. Dabei ist ein Verlust von bis zu zehn Prozent des Geburtsgewichts (zum Beispiel bei einem

Geburtsgewicht von 3.000 g eine Abnahme von 300 g) innerhalb der ersten Lebenstage bei einem gesunden und nicht zu früh geborenen Neugeborenen normal.

Grund dafür ist vor allem das Absetzen von Mekonium (Kindspech) und Urin während dieser Zeit. Ab dem dritten bis vierten Lebenstag sollte das Baby wieder an Gewicht zunehmen und so sein Geburtsgewicht um den zehnten bis 14. Tag wieder erreicht haben.



**WASSER- UND ENERGIEBEDARF  
ZUNÄCHST NIEDRIG**

Nach der Abnabelung läuft der Stoffwechsel des Neugeborenen zunächst noch auf Sparflamme. So beträgt der Energieumsatz in den ersten zwei bis drei Tagen nur ein Drittel pro kg Körpergewicht im Vergleich zu einem rasch wachsenden Säugling von vier bis sechs Wochen. Quellen des Energiebedarfs sind Reserven, die das Ungeborene in den letzten Wochen der Schwangerschaft in der Leber und im Fettgewebe gespeichert hat und nur im geringen Maße die erste Milch.

Auch der Wasserbedarf des Neugeborenen in den ersten drei Tagen ist bis auf ein Drittel reduziert. Doch auch diese geringe Menge könnte bei weitem nicht durch die erste Milch gedeckt werden. Daher wird jedes Neugeborene mit einem Wasserüberschuss geboren, der fast genau dem physiologischen Gewichtsverlust nach der Geburt entspricht.

**ZU VIEL KONTROLLE FÜHRT ZU STRESS**

Kinderärztin Barbara Eisenhardt sieht eine zu häufige und zu frühe Gewichtskontrolle beim gesunden Neugeborenen kritisch. „Dies kann enormen Leistungsdruck und Stress bei der Mutter auslösen. Dies spürt wiederum das Kind und geht eventuell nicht mehr an die Brust und die Stillbeziehung wird nachhaltig gestört“. Wenn die Gewichtsabnahme durch einen ausbleibenden Milcheinschuss, unzureichende Milchbildung oder einem trinkfaulem Kind tatsächlich zehn Prozent oder mehr beträgt oder eine Neugeborenen-Gelbsucht mit dem damit verbundenen erhöhten Flüssigkeitsbedarf vorliegt, rät die Ärztin, nach Absprache mit der betreuenden Hebamme, Säuglingsschwester oder Kinderarzt/-ärztin, ein paar Tage jeweils nach dem Anlegen zuzufüttern. Idealerweise sollte dabei die Pre-Nahrung dem Baby mit einer kleinen Spritze (ohne Kanüle) oder einem speziellen Trinkbecher gegeben werden.

Hebamme Michaela Buss von der Hebammenpraxis „Herzallerliebste“ rät unsicheren Eltern, bei der Entwicklung ihres Neugeborenen nicht nur auf die Waage zu achten. „Wenn Stillkinder nicht satt werden und vor Hunger schreien, muss zugefüttert werden, selbstverständlich auch dann, wenn das Kind Durstfieber entwickelt oder die Hautfalten „stehen“ bleiben. Wenn das Baby allerdings fünf bis sieben nasse Windeln und circa dreimal Stuhlgang pro Tag hat, seine Hautfarbe rosig ist und das Kind einen wachen und fitten Allgemeinzustand aufweist, ist ein Zufüttern in den meisten Fällen überflüssig.“

Wenn das Baby fünf bis sieben nasse Windeln und ca. drei Mal Stuhlgang am Tag hat, ist alles in Ordnung!

Ausgebildete Stillberaterinnen findet man über die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen Bundesverband e.V. [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

(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](http://www.musikschule-eberhard.de)

## St. ANNA-KLINIK

St. Anna-Klinik | Obere Waiblinger Straße 101 | 70374 Stuttgart  
Augenheilkunde | Chirurgie | Frauenheilkunde | Geburtshilfe  
Telefon 0711 5202 0 | [www.st-anna-klinik.de](http://www.st-anna-klinik.de)

Geburtsklinik zertifiziert von **BABY FREUNDLICH**

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

[stuttgarterbueder.de](http://stuttgarterbueder.de)

# Auch Minizähne brauchen Pflege



© AdobeStock - notariabeb

## Infos:

Das Gesundheitsamt lädt alle Stuttgarter Eltern mit ihrem Kind zur zahnärztlichen Vorsorgesprechstunde ein und bietet zahlreiche weitere Dienstleistungen zur Zahngesundheit.

[www.stuttgart.de/  
zahngesundheit](http://www.stuttgart.de/zahngesundheit)

## Milchzahngesundheit von Anfang an

von Christina Stefanou – Zähne sind kostbar. Um den sechsten Lebensmonat herum bricht meist das erste Zähnchen durch. Dann heißt es, besonders auf Mundhygiene zu achten.

Sobald der erste Milchzahn da ist, steht tägliches „Zähneputzen“ auf dem Programm. Denn schon die kleinen Zähnchen können von Karies befallen sein. Zweimal täglich, morgens und abends am besten mit einer Putzlerbürste oder Wattestäbchen vorsichtig putzen. Das Gesundheitsamt und Kinderzahnärzte empfehlen, dafür eine winzige Menge flouridhaltige Kinderzahnpaste zu verwenden. Das stärkt den Zahnschmelz und beugt Karies vor. Wer Flouridtabletten verwendet, sollte nicht auch noch Zahnpasta mit Fluorid nehmen.

Beim Putzen ist die richtige Technik wichtig. Geputzt wird nach der KAI-Technik in dieser Reihenfolge: K: Kauflächen, A: Außenflächen, I: Innenflächen. Jetzt kann

man auch schon mal einen ersten Besuch beim Kinderzahnarzt planen. Damit das nicht gleich mit unangenehmen Erfahrungen verbunden ist, dürfen sie beim ersten Besuch meist erst einmal die Umgebung, das Licht und die Instrumente kennenlernen. Und sicher hat die Ärztin dann auch hilfreiche Tipps für die Putztechnik, Zahnhygiene und Kariesprophylaxe parat.

## SCHNULLER ODER DAUMEN?

Saugen ist ein wichtiger Reflex und ein natürliches Bedürfnis für die Kleinen. Die Anstrengung beim Nuckeln an der Brust oder Flasche regt das Wachstum der Kieferknochen an und beeinflusst die spätere Zahn-

und Kieferstellung entscheidend. Und Saugen beruhigt. Fachleute sprechen von Co-Regulation. Manche Kinder nuckeln am Daumen, andere nehmen lieber einen Schnuller zur Beruhigung. Logopäden empfehlen, ein leicht abgeschrägtes Saugteil zu wählen und die kleinste Schnullergröße zu nehmen.

Ein Schnuller muss nicht mitwachsen. Spätestens zum dritten Lebensjahr sollten die Kleinen das Nuckeln aber langsam ablegen, sagt die zahnärztliche Beratungsstelle des Gesundheitsamts. Dann kann sich eine entstandene Kieferverformung noch von selbst ganz oder teilweise ausgleichen. Bleibt der Schnuller oder Daumen im Mund, überträgt sich die Verformung auf das bleibende Gebiss.

## Pregnant or just had a Baby?

We are here to support international Moms & Moms-to-be around all topics pregnancy & babies in Germany.



For international  
Moms & Moms-to-be

GRAVIDAMIGA  
PREGNANCY & BABIES

Join our intimate & individual courses & workshops in English – online or in person (Stuttgart).

### Pre-Birth

- Pregnancy, Birth & early Motherhood
- Birth Preparation Courses
- Prenatal Yoga
- Baby Care & Breastfeeding



### Socializing

- Build your tribe and support network.
- Join our virtual Mama Talks & various in person events in Stuttgart.

### Acupuncture und Taping

- Prepare yourself for birth
- Relieve pregnancy and postpartum discomfort.



### Post-Birth

- Postpartum Recovery Course
- Mama Workout
- Baby & Me – Baby Massage
- Introducing Solids
- Healthy Baby Sleep
- Child Safety



We are here for you ♥

Your Gravidamiga Angels

Dr. Christine Krämer M.D.

Kira Neumann – pre/postnatal Coach

+49 711 63382907

hello@gravidamiga.com

Follow us



[www.gravidamiga.com](http://www.gravidamiga.com)





# 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](http://www.elternzeitung-luftballon.de/Adressen.html) unter Familientreffpunkte



## MÜZE

Mütterzentrum Esslingen

**ELTERN-KIND-CAFÉ  
KINDERBETREUUNG  
BERATUNG**

Martinstraße 37  
73728 Esslingen  
Tel. 0711 37024 36

[www.mueze-es.de](http://www.mueze-es.de)

## NORA SOLDNER coachin

- systemisches Coaching
- Aroma-Massage
- Babymassagekurse
- Workshops

[www.norasoldnercoachin.com](http://www.norasoldnercoachin.com)  
[nora.m.soldner@gmail.com](mailto:nora.m.soldner@gmail.com)

## Neschdigger



**Eltern-Kind-Kurse**  
von der Schwangerschaft bis hin zum Kleinkindalter  
Brucknackerstr. 22  
Filderstadt/Bernhausen  
0711-12661672  
[www.neschdigger.de](http://www.neschdigger.de)

Alles für Familien in der Stadt: Café + Garten, Treffs für Jung & Alt, Babycafé, Kurse, flexible Kinderbetreuung u.v.m.

Eltern-Kind-Zentrum Stuttgart-West e.V.  
Ludwigstr. 41-43  
Tel. 50536830  
[www.eltern-kind-zentrum.de](http://www.eltern-kind-zentrum.de)



## HAUS DER

## Familie

STUTT GART

Elwertstraße 4  
70372 Stuttgart  
Tel. 0711-220709-0

[www.hdf-stuttgart.de](http://www.hdf-stuttgart.de)



Dr. medic stom./Univ. Bukarest

## Andreea Scholpp-Ionescu

Zahnheilkunde für die ganze Familie



Sophienstraße 24 B  
(Ecke Tübingerstraße)  
Telefon 0711/640 21 90  
[www.dagsi.de](http://www.dagsi.de)

Kinder- und Jugendzahnheilkunde • Prophylaxe und Parodontologie • Homöopathie  
Behandlung von Angstpatienten • Behandlung in Vollnarkose • Hypnose

## Tausch & Plausch

Flohmarkt, Kaffee und Spiel

Jeden ersten Dienstag im Monat  
von 14:30-16:30 Uhr

Im Kinderschutzbund OV Stuttgart  
Christophstr. 8, 70178 Stuttgart



Der Kinderschutzbund  
Ortsverband Stuttgart

Weitere Infos:  
tel. 0711 / 24 44 24 | [www.ksb-s.de](http://www.ksb-s.de)

## UND WER FÄNGT MICH AUF?



6346 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](http://www.ev-familienpflege.de)



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

# MEHR FÜR FAMILIEN

Wenn eine Krankenkasse mir **190 Euro Babybonus** schenkt, **alternative Heilmethoden von Geburt an** anbietet und bis zu 400 Euro für die **Hebammen-Rufbereitschaft** übernimmt, dann ist es: **meine-krankenkasse.de**

*meine-krankenkasse.de*



Wir sind für Sie da.



Kornwestheim  
Stammheimer Straße 10



07154 8543-1720  
kornwestheim@bkk-vbu.de

Ausgezeichnet!

www.krankenkasseninfo.de

BKK VBU

Stand 09/2021

Testnote

Im Test: 75  
gesetzliche  
Kranken-  
kassen

**1,0**  
Sehr Gut

Für Schwangere & junge Eltern

