

# luftballon

DIE ELTERNZEITUNG DER REGION STUTTGART

**Baby**  
SPEZIAL



Mit  
**Klinik-  
führer**



4

# Inhalt

Ich bin schwanger! Was jetzt wichtig ist ..... 4

Schwangerenbegleitung - Arzt oder Hebamme? .. 6

Vorbereitung auf die Wunschgeburt -  
Was kann Frau im Vorfeld tun?..... 8

Gut begleitet: Buch- und Podcast-Empfehlungen . 10

Selbstgemacht: Gehäkelte Spielgirlande..... 11

Kliniktasche - das kommt rein!..... 12

Das Wochenbett - Zeit für Mutter-Vater-Kind .. 20

So schmeckt's allen -  
von Stillzeit bis zur ersten festen Nahrung ..... 22

Jetzt gehts los - Baby entdeckt die Welt ..... 24

Spiel & Spaß - Angebote für Babys..... 26

Und wenn es zuviel wird?  
Unterstützung für junge Familien ..... 28

Gesunde Zähne von Anfang an..... 30

Treffpunkte für Familien mit Babys ..... 31



6



20



26

## IMPRESSUM

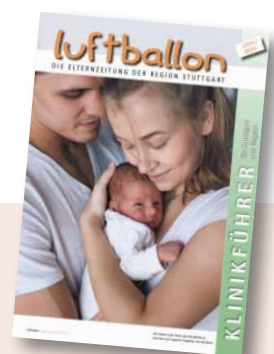
Anzeigen-Sonderveröffentlichung  
der Elternzeitung Luftballon · Nadlerstr. 12 · 70173 Stuttgart  
Tel. 07 11-2 34 87 95 · mail@elternzeitung-luftballon.de  
www.elternzeitung-luftballon.de

Herausgeber: Verlag Luftballon GmbH  
Layout & Grafik: Randi Ramme  
Titelbild: © Adobestock\_annaperevozkina,  
Klinikführer:  
© shutterstock/ MakeStory Studio  
Druck: Badendruck GmbH

Special

HEFT IM HEFT  
ZUM HERAUSNEHMEN

Klinikführer ..... 13-19



## Vorwort

*Liebe werdende und frischgebackene Eltern,*

*An was sollten werdende Eltern denken, wenn sie erfahren, dass ein Kind unterwegs ist, wie bereitet Frau sich am besten auf die Geburt vor und was sollte auf alle Fälle in die Kliniktasche? Diese und viele weitere Fragen beschäftigen Schwangere und Paare, wenn sie erfahren, dass ein Kind unterwegs ist.*

*Seit vielen Jahren bringt der Luftballon daher alle zwei Jahre das Sonderheft „Baby Spezial“ mit Klinikführer heraus, in dem Eltern Antworten auf viele Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby, aber auch viele regionale Adressen und Tipps finden.*

*Und wenn das Familienleben dann richtig los geht, gibt es für Eltern in der Region die seit über 25 Jahren monatlich erscheinende Elternzeitung „Luftballon“!*

*Viel Spaß beim Schmökern und einen rundum glücklichen und erlebnisreichen Start in die Familienphase!*

*Wünscht*

**Ihr Luftballon-Team!**





© iStock: FotCamera

# Ich bin schwanger!

**WAS JETZT WICHTIG IST! HEBAMME, GEBURTSPREBEREITUNG, KINDERARZT & CO.**

von Anita Dahlinger – *Ganz egal, ob geplant oder ungeplant – während der Schwangerschaft sind viele organisatorische Dinge zu erledigen. Wir bieten eine Übersicht über wichtige Formalitäten, die nicht aus dem Blick geraten sollten.*

Termine für **INFORMATIONABENDE** und **Kreißaalbesichtigungen** in den Geburtshäusern und Geburtskliniken in Stuttgart und Umgebung stehen im monatlichen Veranstaltungskalender des Luftballon.

Eine Übersicht über **GEBURTSHÄUSER & GEBURTSKLINIKEN** mit allen wichtigen Eckdaten bietet der Klinikführer in diesem Heft.

## HEBAMMENSUCHE

Spätestens nach der ersten Untersuchung bei der Frauenärztin bzw. beim Frauenarzt, bei der die Schwangerschaft noch einmal offiziell bestätigt und der Mutterpass ausgestellt wird, empfiehlt es sich, nach einer Hebamme zu suchen. Hebammen sind meist mit großem zeitlichen Vorsprung ausgebucht. Die Chancen, eine Hebamme in der Nähe zu finden, steigen also, je früher man dran ist.

Hebammen unterstützen klassischerweise nach der Geburt im Wochenbett. Sie können aber auch während der Schwangerschaft Vorsorgeuntersuchungen anstelle der Frauenärztin bzw. des Frauenarztes übernehmen (Ultraschalluntersuchungen ausgenommen) oder bei Beschwerden während der Schwangerschaft zurate gezogen werden.

## ARBEITGEBER INFORMIEREN

Als Schwangere hat man besondere Rechte bei der Arbeit, wie beispielsweise einen besonderen Kündigungsschutz während der gesamten Schwangerschaft bis vier Monate nach der Entbindung. Diese greifen allerdings erst, nachdem der Arbeitgeber über die Schwangerschaft in Kenntnis gesetzt wurde. Die Gynäkologin bzw. der Gynäkologe stellt hierzu eine Arbeitgeberbescheinigung mit Angabe des voraussichtlichen Geburtstermins aus. Da es in den ersten zwölf Wochen häufiger noch zu einer Fehlgeburt kommt, empfiehlt es sich, den Arbeitgeber nach der 12. Schwangerschaftswoche zu informieren.

## GEBURTSPREBEREITUNGSKURS

Geburtspreberungskurse werden in Hebammenpraxen oder Kliniken angeboten – es

gibt Kurse nur für Mütter und Kurse mit Partner. Zudem gibt es teilweise spezielle Kurse für Erstgebärende und Online-Kurse. Der Kurs sollte idealerweise ab der 25. Schwangerschaftswoche beginnen und ungefähr drei bis vier Wochen vor dem Geburtstermin abgeschlossen sein. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Auch hier ist eine frühzeitige Anmeldung empfehlenswert, da die Kurse schnell ausgebucht sind.

### KINDERARZT

Einen geeigneten Kinderarzt zu finden, ist leider genauso schwierig wie eine Hebamme zu finden. Auch hier ist es sinnvoll, möglichst frühzeitig bei Kinderärzten anzurufen, um nachzufragen, ob sie noch Kinder aufnehmen und bereits den voraussichtlichen Geburtstermin mitzuteilen.

### GEBURTSKLINIK

Ab der 24. Schwangerschaftswoche sollte man sich mit der Frage beschäftigen, in welcher Umgebung man gerne entbinden möchte: zuhause, im Geburtshaus oder in der Klinik. Geburtshäuser und Geburtskliniken bieten in regelmäßigen Abständen Informationsabende für werdende Eltern an. Auch wenn eine Anmeldung zur Geburt in Kliniken meist nicht erforderlich ist, es sei denn es liegen besondere medizinische Indikationen vor, macht es Sinn, das Geburtshaus bzw. die Klinik ab der 30. Schwangerschaftswoche zu kontaktieren und in der Hebammensprechstunde oder ärztlichen Sprechstunde Wünsche für die Geburt (z. B. Wassergeburt o. ä.) zu äußern und gewünschte schmerzstillende Mittel (z. B. PDA) abzusprechen.

### MUTTERSCHUTZ

Kurz vor Beginn der Mutterschutzfrist, die sechs Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin beginnt, stellt die Frauenärztin bzw. der Frauenarzt eine Bescheinigung über den mutmaßlichen Entbindungstermin aus, die für die Beantragung von Mutterschaftsgeld benötigt wird.

# Info

#### DER HEBAMMENVERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG

bietet unter [hebammensuche-bw.de/](http://hebammensuche-bw.de/) eine Suchmaschine an, mit deren Hilfe Hebammen in der Nähe gefunden werden können.

Findet man keine Hebamme, kann man sich in die Landkarte der Unterversorgung eintragen, die vom Deutschen Hebammenverband online zur Verfügung gestellt wird, um transparent zu machen, in welchen Regionen es an Hebammen mangelt: [www.unsere-hebammen.de/aktionen/unterversorgung-melden/](http://www.unsere-hebammen.de/aktionen/unterversorgung-melden/)

Detailinformationen zum besonderen Schutz von Müttern bei der Arbeit, in der Ausbildung und im Studium finden sich im Mutterschutzgesetz (MuSchG): [www.gesetze-im-internet.de/muschg\\_2018/BJNR122810017.html](http://www.gesetze-im-internet.de/muschg_2018/BJNR122810017.html)



**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)



**Robert Bosch Krankenhaus**

Geburtshilfe im Robert Bosch Krankenhaus  
**Fachkundig. Individuell. Ganzheitlich.**

**Unser Mutter-Kind-Zentrum bietet eine kompetente, individuelle Betreuung in angenehmer Atmosphäre.**

- Verschiedene Gebärbetten und Geburtswannen
- Aromatherapie, Entspannungsbad, Akupunktur, Homöopathie, Periduralanästhesie, sanfter Kaiserschnitt
- Ambulante Entbindung
- 4D-Ultraschall, telemetrische CTG-Überwachung
- Modernes, freundliches Ambiente: Bufferraum, Still-, Besucher-, Familienzimmer, Rooming-in
- Umfangreiches Kursangebot, Anleitung durch Still- und Laktationsberaterinnen
- Erstes Kennenlernen in unserer Schwangerenambulanz

Informationen zur Entbindung im RBK finden Sie in unserem Video unter [www.rbk.de/geburt](http://www.rbk.de/geburt)

Bosch Health Campus GmbH  
**Robert Bosch Krankenhaus GmbH**  
Auerbachstraße 110 | 70376 Stuttgart  
Telefon 0711 8101-5144 | [info@rbk.de](mailto:info@rbk.de) | [www.rbk.de](http://www.rbk.de)

**Bosch Health Campus**

RBK KOM | 02.2024 | Foto: Elena Kouptsowa-Vasic @stock.adobe.com



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

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

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

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



# Nicht ohne meine Hebamme!

## VORTEILE DER HEBAMMENVORSORGE

von Isabelle Steinmill – *Ich selbst habe es leider verpasst. In keiner meiner Schwangerschaften hatte ich eine Hebamme zur Vorsorge. Nach einigen positiven Erfahrungen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis bereue ich diese Entscheidung etwas, denn es bietet durchaus Vorteile, die Hebamme schon in der Schwangerschaft miteinzubeziehen.*

Viele Frauen wissen gar nicht, dass eine Hebamme auch die Vorsorgeuntersuchungen übernehmen kann. Tatsächlich gibt es in Deutschland die Wahlfreiheit, ob diese der Frauenarzt oder die Hebamme machen soll. Und man muss sich keinesfalls für eine Art der Vorsorge entscheiden. Einige Schwangere wechseln ab und machen die großen Ultraschall-Termine beim Frauenarzt und die Termine dazwischen bei der Hebamme. Die Hebammenvorsorge, Begleitung unter der Geburt und -nachsorge (in den acht Wochen nach der Geburt regelmä-

ßig, bis zum Ende der Stillzeit sporadisch) wird von der Krankenkasse übernommen.

Hebammen haben einen physiologischen, keinen rein medizinischen Blick auf Schwangerschaft und Geburt. Sie stehen den Eltern auch emotional bei und nehmen sich Zeit für Sorgen und Fragen, die alle möglichen Bereiche von Schwangerschaft und Geburt betreffen können. Zusätzlich kann die Hebamme auch das Vertrauen in die natürlichen Abläufe stärken, sofern das nötig ist. Es ist jedoch keinesfalls so, dass die Hebamme nur die

Rolle des Seelenröstlers einnimmt.

„Hebammen können außerdem während der Schwangerschaft fast jede Vorsorgeuntersuchung durchführen“, liest man auf der Homepage der AOK. „Dazu gehören: Gewichtskontrolle, Blutdruckmessung, Urinuntersuchung auf Eiweiß und Zucker, Kontrolle des Standes der Gebärmutter, Feststellung der Lage, Stellung und Haltung des Kindes, Kontrolle der kindlichen Herztöne sowie die Dokumentation im Mutterpass. Ausgenommen sind Ultraschall-Untersuchungen. Sie dürfen nur von Ärzten durchgeführt werden.“

## WIE FINDE ICH EINE HEBAMME?

„Wenn sich eine Frau bei mir meldet und Interesse an der Hebammenvorsorge hat, verabreden wir uns zunächst, um herauszufinden, ob dem Plan etwas entgegensteht, wie zum Beispiel Risikofaktoren der Frau. Ich kläre außerdem über den Ablauf auf. Wir Hebammen sind tatsächlich auch berechtigt, den Mutterpass auszustellen und Blut abzunehmen“, berichtet Saskia de Koning. Sie arbeitet seit über zwanzig Jahren als freiberufliche Hebamme, momentan in den Landkreisen Reutlingen, Tübingen, Zollernalb, Sigmaringen, Biberach, Ulm und Esslingen. „Es gibt durchaus Situationen, in denen ich der Frau eine ärztliche Untersuchung nahelege“, ergänzt sie. Es sei wichtig, dass die Chemie zwischen der Hebamme und der werdenden Mutter stimmt.

Frau de Koning gehört zu den wenigen Hebammen, die auch Hausgeburten durchführen. Nicht wenige würden sich dazu entscheiden, Frau de Koning sowohl als Vorsorgehebamme als auch als Geburtshelferin auszuwählen.

Auch wenn für ein Paar eine Hausgeburt von vornherein nicht infrage kommt, kann es von Vorteil sein, sich eine Hebamme zu suchen, die Vor- und Nachsorge übernimmt und

gegebenenfalls sogar bei der Geburt dabei sein kann. Umso besser kann sie die individuellen Bedürfnisse kennenlernen und unterstützen. Allerdings ist es mitunter sehr schwierig, überhaupt eine Hebamme zu finden. Frau de Koning berichtet aus Erfahrung: „Bei mir melden sich die Frauen in der Regel mit einem positiven Schwangerschaftstest. Je früher sich jemand meldet, umso besser!“

Es ist nicht unüblich, dass Schwangere zahlreiche Hebammen anfragen und trotzdem keine finden. Seit 2020 gibt es am Gesundheitsamt Stuttgart die Hebammenkoordinierungsstelle. An sie können sich Frauen wenden, die in der dreizehnten Schwangerschaftswoche sind und noch keine Hebamme gefunden haben. Durch einen Notsuche-Email-Verteiler kann unter Umständen noch eine Hebamme ermittelt werden. Leider kann die Koordinierungsstelle aber auch keine Wunder vollbringen, da der Hebammenmangel ein strukturelles Problem ist.

# Info

## HEBAMMENKOORDINIERUNGSSTELLE DES GESUNDHEITSAMTS STUTTGART

Schlossstraße 91  
70176 Stuttgart  
Tel.: 0711 21625485  
hebammenversorgung-stuttgart@stuttgart.de

Auf der Seite des Hebammen-Verbandes Baden-Württemberg kann man nach Hebammen im Umkreis suchen und auch die Hebammenvorsorge als Filter setzen:  
hebammensuche-bw.de

UND WER FÄNGT MICH AUF?

63 46 99  
Ihre Hilfsadresse

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

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



**ENGEL**

Naturkleidung aus feinsten Merinowolle  
für die ganze Familie

Atmungsaktiv und temperaturnausgleichend

Gefertigt im Familienunternehmen in Pfullingen

[www.engel-natur.de](http://www.engel-natur.de)

Naturkleidung - Made in Germany



© stock.adobe: Pixelshot

# FINDE DEN RICHTIGEN WEG ZU Deiner Wunschgeburt...

...UND WAS TUN, WENN ES DOCH NICHT BILDERBUCHMÄSSIG VERLÄUFT?

von Isabell Westermayer – *Die Geburt eines Kindes ist wahrscheinlich der prägendste Moment im Leben einer Frau. Drei vielversprechende Erfolgsfaktoren nehmen wir genauso unter die Lupe, wie auch die Themen, wie man seine ureigene Angst davor bändigen kann und was es mit dem feinen Unterschied zwischen „entbunden werden“ und „gebären“ auf sich hat.*

## ZUM WEITERLESEN

**DAS GEHEIMNIS EINER  
SCHÖNEN GEBURT**

Jana Friedrich,  
Herausgeberin Jana Friedrich  
(Selfpublisher) | 2017

**TRAUMGEBURT – GELASSENHEIT,  
ENTSPANNUNG UND  
SCHMERZKONTROLLE**

DURCH SELBSTHYPNOSE  
Alexandra Kopf,  
Carl-Auer-Verlag | 2020

[www.krise-nach-der-geburt.de](http://www.krise-nach-der-geburt.de)

persönliche Einstellung. Eine ureigene Angst vor diesem bedeutenden Ereignis ist sicherlich ganz normal, jedoch ist es hilfreich, die Geburt als große Herausforderung anzunehmen und sich darüber im Klaren zu sein, dies gut bewältigen und meistern zu können.

Um sich dem Komplex „Meine-Wunschgeburt“ irgendwie anzunähern, helfen vorneweg möglicherweise zunächst einmal die Überlegungen, in welchem Modus Frau gebären möchte. Soll es ein Kaiserschnitt werden oder die von den allermeisten Frauen in Deutschland gewünschte Spontangeburt.

### WÄHLE DEN ORT!

Wie lautet dein Wunschgeburtsort? Diese Frage lässt sich sicher einfacher klären, wenn einem klar wird, wie viele

Möglichkeiten und Rahmenbedingungen dabei denkbar sind. An diesem Punkt sollte man zunächst ganz offen für alle Varianten sein, jedoch aber immer im Hinterkopf behalten, dass der Verlauf der Schwangerschaft hier eine gewisse, unplanbare Eigendynamik mit sich bringt.

Für sicherheitsliebende Frauen ebenso wie für Risikoschwangere kommt wohl die Level-1-Klinik (Uniklinikum mit angebundener Kinderklinik, auch für echte Risikofälle) an erster Stelle. Dieser Geburtsort ist richtig, sollten Komplikationen auftreten und die Gebärende keine Einschränkungen darin sieht, sich an den Leitlinien des Hauses und dem zur Verfügung stehenden Team auszurichten.

Eine kleine Klinik hingegen kann Sicherheit und Individualität verbin-

Das Buch „Das Geheimnis einer schönen Geburt“ von Jana Friedrich, selbst Hebamme, zweifache Mutter sowie Bloggerin und Autorin rund ums Thema, bringt es wunderbar auf den Punkt: Der wohl wichtigste Faktor für eine schöne Geburt ist die



den. Die persönliche Betreuung im Klinik-Setup kann unter Umständen eine Beleggeburt darstellen. Je nach den örtlichen Begebenheiten kann eine Beleggeburt mit der im Idealfall gewünschten Hebamme so intim wie eine Hausgeburt sein.

Eine vielleicht nicht so verbreitete Möglichkeit stellt der Hebammengeleitete Kreißsaal dar. Dies bedeutet eine Geburt in einer Klinik, aber ohne Ärzte, wenn es zu keinen Problemen kommt und die Verabreichung von Schmerzmitteln nicht gewünscht wird.

In einem Geburtshaus gibt es mehr Intimität, als es in einer Klinik möglich ist. Zusätzlich kann man schon vor der Geburt den Ort als auch das Geburtsteam kennenlernen. Meist sind in dieser ruhigen, intimen Atmosphäre auch individuelle Lösungen umsetzbar, die sich oft positiv auf den Geburtsverlauf auswirken können.

Eine Hausgeburt kommt dann in Frage, wenn die Schwangere sich unter den Wehen der Geburt nirgendwo hinbegeben möchte und das eigene Zuhause als sichersten Ort ansieht.

### WELCHES „DREAM-TEAM“?

Die wichtigste Komponente stellt sicherlich der persönliche Wunsch-Begleiter oder die Wunsch-Begleiterin dar. In den meisten Fällen dürfte das der Partner oder die Partnerin sein, aber auch die eigene Mutter oder eine beste Freundin sind an dieser Stelle denkbar. Im Grunde muss es die für dieses Ereignis geeignete Vertrauensperson der Schwangeren sein. Dazu kommt natürlich, in Abhängigkeit vom gewählten (und ggf. sich ergebenden) Geburtsort, das anwesende Personal. Möglicherweise gab es auch Vorgespräche oder Vorbereitungskurse mit einer vertrauten Hebamme oder Doula, die Frau gerne bei der Geburt anwesend wissen möchte.

### DIE ANGST VOR DEM UNBEKANNTEN BÄNDIGEN

„Wenn du deine Einstellung zur Geburt änderst, dann verändert sich dadurch auch deine Geburt.“ Dieses vielsagende Zitat stammt von Marie Mongan, der Begründerin der Hypnobirthing-Bewegung. Viele Frauen treibt in der Schwangerschaft der Gedanke um, wie man wohl unter der Geburt reagiert und was mit den Schmerzen alles einhergeht. Wichtig ist dabei, sich nicht von seinen Ängsten lähmen zu lassen und sich ihnen zu stellen. Möglicherweise kann das mit positiven Affirmationen und mutmachenden Mantren gelingen. Ein Schlüsselgedanke kann darin bestehen, die Hingabe zu üben, anstatt den Kontrollverlust zu befürchten. Oft lenkt das auch davon ab, sich nach innen auszurichten, um die Geburt gut bewältigen zu können.

Wenn alle Szenarien einmal durchgespielt wurden, dann ist es allerdings von immenser Bedeutung, diese alle wieder beiseite zu schieben und loszulassen. Wenn dies nicht so einfach möglich ist, wäre es von Vorteil, alles mit der vertrauten Hebamme oder einer anderen Vertrauensperson zu thematisieren, denn so kann die Schwangere etwas über sich und ihre Ängste herausfinden, was zweifelsohne vor der Geburt „bereinigt“ sein sollte.

### GEBÄREN ODER ENTBUNDEN WERDEN

Ein klitzekleiner Unterschied in der Wortwahl macht auch diese Unterscheidung sehr interessant. Lässt man sich entbinden (passiv), so verlässt man sich blind auf das Geburtsteam, so beschreibt es Jana Friedrich in ihrem oben genannten Buch. Beim Gebären organisiert man von vorne herein alles so, wie es den eigenen Wünschen am meisten entspricht und gebärt (aktiv) sein Kind so selbst-

### INDIVIDUELLE GEBURTSPREPARATION

- Visualisiere Deine Wunschgeburt in allen Einzelheiten – am besten auf Papier
- Kläre vorab Gepflogenheiten in deiner Wunschgeburtsumgebung ab
- Organisiere Dir rechtzeitig einen zu Euch passenden Vorbereitungskurs und eine Hebamme
  - Richte Dir spezielle, individuelle Wohlfühl Dinge für den Tag X hin: z.B. ätherische Öle, Playlisten, spezielle Snacks etc.

bestimmt wie möglich. In beiden Fällen sollte die Schwangere nie verkennen, dass man als Frau mit seinem Baby von Tag Eins an ein wunderbares Team bildet.

### KEINE BILDERBUCHGEBURT...WAS DANN?

Trotz gewissenhafter Vorbereitung und Auseinandersetzung mit dem Thema ist alles schiefgelaufen. Vielleicht gab es eine Notsituation oder eine Gewalterfahrung unter der Geburt oder Frau fühlte sich alleine gelassen? Dies kann durchaus traumatisch sein. Was auch passiert ist, wichtig ist, darüber zu sprechen! Mit dem Partner, der Hebamme oder auch mit dem anwesenden ärztlichen Personal. In solchen Fällen ist es unter Umständen auch wichtig, sich den Geburtsbericht zeigen und erklären zu lassen. Frau sollte nie das Geschehene verdrängen oder sich selbst die Schuld geben. Eine schlechte Geburt, die nicht ausreichend aufgearbeitet wurde, kann einen unter Umständen ein Leben lang verfolgen. Durch eine zeitnahe Reflektion kann vieles abgefedert werden.

die Kindervilla  
• bilinguale Kinderkrippen, Preschool & Kindergärten

Für Eltern:  
hello@die-kindervilla.de

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

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

**DOULA GEBURTSPREPARATIONEN IN DEINER NÄHE**

**Doula Insa Schipper**  
Individuelle Geburtsvorbereitung & Geburtsbegleitung  
\* Vorgeburtliche Bindungsförderung & Bindungsanalyse  
\* MAMI ZEN ayurvedische Massage  
[www.doula-stuttgart.de](http://www.doula-stuttgart.de)

**Doula Simone Bloss-Schöne**  
Individuelle Geburtsvorbereitung & Geburtsbegleitung  
\* Geburt & Hypnose  
\* Ayurvedic Birth \* Ayurvedische Babymassage  
[www.daswunderbegleiten.de](http://www.daswunderbegleiten.de)

# GUT BEGLEITET DURCH Schwangerschaft und Geburt

BÜCHER UND PODCASTS ZUM SCHMÖKERN UND LAUSCHEN

von Monika Strack



## BABYBAUCHZEIT VON NORA IMLAU

**Geborgen durch die Schwangerschaft und die Zeit danach**

Mit viel Einfühlungsvermögen begleiten die Eltern-Expertin Nora Imlau und die Hebamme Sabine Pfützner durch die einzigartige Babybauchzeit. Die beiden Autorinnen stärken das Vertrauen in den eigenen Körper und geben Orientierung bei all den neuen Gefühlen, Erfahrungen und medizinischen Informationen. Außerdem geben sie viele hilfreiche Tipps zu Themen wie Partnerschaft, Rituale, Gefühlschaos, Beruf und Finanzen. Persönliche Erfahrungen, kleine Geschichten aus dem Mehrfachmama- und Hebammenalltag sowie ansprechende Fotografien und Zeichnungen machen das Buch zu einem wertvollen Begleiter, den man nicht mehr so schnell zur Seite legen möchte.

**NORA IMLAU, SABINE PFÜTZNER | BABYBAUCHZEIT**  
BELTZ VERLAG 2022 | GEB. AUSGABE | 378 SEITEN  
34,00 EUR | ISBN 978-3-407-86750-6



## KUGELZEIT VON MAIKE MAURER

**Glücklich, gelassen und entspannt durch Schwangerschaft & Wochenbett**

Maïke Maurer nennt ihr Buch „ein vielseitiger Wohlfühlbegleiter“. Mit einer großen Vielfalt an Informationen und Anregungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ist es ihr gelungen, Wissen zu vermitteln, ohne Ängste zu schüren. Inspirierende Geschichten, Yoga-Übungen, DIY Ideen, Partner-Rituale und leckere Rezepte wie der Quinoa-Porridge-Bowl oder kernige Haferflockenkekse machen Lust darauf, jedes Trimester und die erste Zeit mit dem Baby achtsam zu erleben, sich Gutes zu tun und auf sein eigenes Bauchgefühl zu hören. Ergänzt werden die wertvollen Tipps und Erfahrungen der Autorin durch spannende Interviews mit Ärztinnen, Hebammen, Psychologen, Ernährungs- und Sport-Experten sowie Social-Media-Moms.

**MAIKE MAURER | KUGELZEIT**  
GU-VERLAG 2019 | GEB. AUSGABE | 264 SEITEN  
29,99 EUR | ISBN 978-3833868238

## Podcasts



**MARIE & ANJA (v.l.)  
VON HALLOHEBAMME**

### HALLOHEBAMME

Keine Tabus gibt es beim Hebammen-Duo Marie und Anja. Die beiden sprechen offen über Themen, über die sonst keiner spricht. Auf ihrem Podcast veröffentlichen sie regelmäßig neue Folgen rund um Schwangerschaft und Geburt sowie ihren Hebammenberuf. Echte Insider-Tipps aus dem Hebammenalltag gibt es auch auf ihrem Blog nachzulesen. [www.hallohebamme.de](http://www.hallohebamme.de)



**JOYFULMAMA EVI**

### JOYFULMAMA

Evi ist Hebamme und Yogalehrerin und veröffentlicht regelmäßig neue Podcast-Folgen über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem Baby auf ihrem Kanal JoyfulMama. Von Ängsten und Gefühlschwankungen während der Schwangerschaft über die Geburtsvorbereitung bis hin zum Stillen – liebevoll und kompetent spricht Evi all die Themen an, die werdende Mamas beschäftigt. [www.joyfulmama.de](http://www.joyfulmama.de)



## DIE HEBAMMEN- SPRECHSTUNDE VON INGEBORG STADELMANN

Bereits seit den 90er Jahren in den Bücherregalen, ist die Hebammensprechstunde ein Klassiker unter den Schwangerschafts- und Geburtsratgebern. Ingeborg Stadelmann, Hebamme und Naturkundlerin-Expertin, begleitet einfühlsam, fachkundig und kompetent von Beginn der Schwangerschaft über die Geburt, die Stillzeit bis zum Spätwochenbett. Bei diversen Schwangerschaftswehwehen, Problemen beim Stillen oder der Nabelpflege des Neugeborenen weiß sie immer einen Rat. Mit Tipps und Anregungen aus der Kräuterheilkunde, der Homöopathie und der Aromatherapie begleitet sie und verhilft einem zu mehr Selbstsicherheit in dieser besonderen Zeit.

**INGEBORG STADELMANN | DIE HEBAMMENSPRECHSTUNDE**  
STADELMANN VERLAG 2018 | 640 SEITEN | 29,80 EUR  
ISBN 978-3943793888

# Alle Tiere sind schon da ...

## GEHÄKELTE SPIELGIRLANDE

von Andrea Krahl-Rhinow – *Bunte Tiere, wie Küken, Schaf, Schwein, Maus und Hahn reihen sich aneinander und sorgen für Babyspaß am Kinderwagen, im Auto oder über dem Bettchen. Die gehäkelten Tiere sind leicht selber herzustellen.*

### WAS WIRD BENÖTIGT?

#### FÜR DIE TIERCHEN

Wolle in verschiedenen Farben:

Für Schaf = weiße Wolle, für Küken = gelbe Wolle, für Schwein = rosa Wolle etc.

Für Augen, Beine etc. = schwarze Wolle

Außerdem ist eine Häkelnadel und eine große, spitze Nadel nötig.

#### FÜR DIE GIRLANDE

Ein Stoffband, doppelt gelegt und zusammengenäht, mit Schlaufen an den Enden und mit Gummibändern an jedem Ende. Auf dem Stoffband werden die Tiere befestigt.



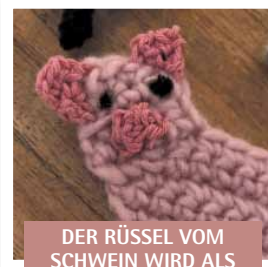
FÜNF BEISPIELTIERE

Mit einer geeigneten Häkelnadel werden vier bis sieben einfache feste Maschen gehäkelt und dann entweder zunehmend oder abnehmend pro Reihe. Nach vier bis sechs Reihen ist die Grundform des Tierkörpers fertig. Danach werden Kopf, Beine oder Schwanz angehäkelt, Augen mit Nadel und Faden ergänzt.

Für das Küken werden beispielsweise fünf Maschen aufgenommen, in jeder Reihe kommt eine Masche dazu. Nach vier Reihen wird der Kopf ergänzt, an einer Seite wird wieder eine Masche ergänzt, aber nur drei Maschen zurückgehäkelt. Anschließend werden in der nächsten Reihe bereits am Anfang und am Ende der Reihe eine Masche abgenommen, so dass sich der Kopf des Kükens rund formt. Der Schnabel wird mit zwei Häkelschlaufen aus roter Wolle hineingefügt. Die Beine entstehen durch einfache Häkelschlaufen in schwarzer Wolle.



ZUERST WIRD DER KORPUS GEHÄKELT



DER RÜSSEL VOM SCHWEIN WIRD ALS SCHNECKE AUFGENÄHT

Alle anderen Tiere werden nach ähnlichem Muster in Form gebracht. Beim Schweinchen wird der Rüssel aus einer Häkelschnecke aufgenäht.



DIE TIERE WERDEN AUF DAS BAND GENÄHT

Anschließend reihen sich die Tierchen auf einem Stoffband ein und werden dort angenäht. Das Stoffband kann an den Enden mit Gummibändern ergänzt werden, so dass die Girlande an Kinderwagen, Babysitz oder über das Bettchen problemlos eingehängt werden kann.



Mobile, Spielbögen oder Girlanden sorgen nicht nur für Spaß und Abwechslung bei Babys, sondern fördern auch die Entwicklung, schaffen neue Eindrücke und Anregungen. Sie fördern sowohl Bewegungen, als auch Sinneseindrücke und Emotionen. Das Sehvermögen der Babys beschränkt sich bei der Geburt auf Schwarz und Weiß. Umrisse werden wahrgenommen. Durch verschiedene Farbtöne von hell bis dunkel, kontrastreiche, kräftige und satte Farben wird das Sehvermögen angeregt und die Entwicklung der Augen stimuliert. Das wiederum stärkt auch den Bewegungs- und Entdeckungsdrang der Babys. Die Gesichter auf den Figuren fördern zudem kommunikatives Verhalten und emotionale Regungen.



**Aqua Baby**

**Schwimmen mit Babys und Kleinkindern im Großraum Stuttgart**

Weitere Infos unter:  
[www.aquababy.de](http://www.aquababy.de)

 [info@aquababy.de](mailto:info@aquababy.de)  
 +49 71176972910





**ZwillingsGlück**

Der Spezialist  
für Ihre Zwillingsausstattung

**10%**  
Zwillings-  
Rabatt

**Größte Zwillingswagen-  
ausstellung in Stuttgart**

ZwillingsGlück Stuttgarter Str. 95, 70469 Stuttgart   
[s.fuchs@zwillingsglueck.com](mailto:s.fuchs@zwillingsglueck.com), [www.zwillingsglueck.com](http://www.zwillingsglueck.com)

# Ich packe meine Kliniktasche

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

## Das sollte Mama dabei haben

- Bequemes, langes T-Shirt oder Nachthemd und Ersatz-T-Shirt
- Schlafanzug oder weites T-Shirt und Hose
- Rutschfeste Hausschuhe und dicke, warme Socken, denn kalte Füße bremsen die Wehen!
- Strickjacke oder Bademantel zum Wärmen, gegebenenfalls 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 Zimmernachbarinnen, 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
- 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 mit müssen

- 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

2024/  
2025



für Stuttgart  
und Region

**KLINIKFÜHRER**

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

## Geburtshaus Stuttgart



### Kurzinfo

Geburten im Geburtshaus ca. 90  
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 Physio-  
logie der Geburt, Ängste abbauen,  
Hypnose, div. Entspannungstechni-  
ken, Tönen, vertraute Umgebung  
und Personen, Wanne, Förderung  
der körpereigenen Endorphinpro-  
duktion, Naturheilkunde

Intensivstation für Früh- und  
Neugeborene/Perinatalstation -

Kaiserschnitttrate im Geburtshaus 0%  
nach Verlegung 9% (Stand 2022)

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

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ausschließlich ✓

Familienzimmer ausschließlich ✓

#### VORTRÄGE & KURSE:

• Geburtshausführung: 1 x pro  
Monat, Termine siehe Homepage

#### KONTAKT:

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

## Klinikum Stuttgart Frauenklinik



### Kurzinfo

Zahl der Geburten 3.200

Ambulante Geburt ✓

Kreißsäle 6

#### AUSSTATTUNG:

Gebärwanne, Hocker, Halteseile,  
breite Kreißaalbetten, weiche  
Matten

#### SCHMERZKONTROLLE:

Aromatherapie, Homöopathie,  
Akupunktur, Infusionstherapie, PDA

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

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

Kinderarzt im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

#### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

• Jeden 1. und 2. Montag im Monat  
Kreißaalführung mit Vortrag  
• Elternschule

#### KONTAKT:

Klinikum Stuttgart - Frauenklinik  
Kriegsbergstraße 62  
70174 Stuttgart  
Kreißaal  
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 beraten/Familien begleiten  
• Wochenbettbetreuung/Nachsorge  
• Akupunktur  
• Stillvorbereitung  
• Säuglingspflege  
• Rückbildungskurse  
• Babymassage

#### KONTAKT:

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

## St. Anna- Klinik Stuttgart



### Kurzinfo

Zahl der Geburten 700

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 39%

Kinderarzt im Haus ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ ✓

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

#### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

Elternschule mit Kursangebot für  
Schwangere und Eltern mit Babies:  
• Säuglingspflegekurse  
• Schwangeren-Yoga  
• Akupunktur  
• Erste-Hilfe-Kurse  
• Vorträge  
• Babymassage, Babygymnastik  
• Offenes Still- und Müttercafé

#### KONTAKT:

St. Anna-Klinik  
Obere Waiblinger Str. 101  
70374 Stuttgart-Bad Cannstatt  
Tel. 0711/5202-0 (Zentrale)  
Tel. 0711/5202-210 (Kreißaal)  
Tel. 0711/5202-259 (Elternschule)  
Mail: service@st-anna-klinik.de  
elternschule@st-anna-klinik.de  
https://st-anna-klinik.de

# Marienhospital Stuttgart

## Individuelle Betreuung für junge Familien

Für Sie als Eltern ist die Geburt Ihres Kindes ein bedeutendes Ereignis. Dabei spielt der Wunsch nach Sicherheit und zugleich Geborgenheit eine wichtige Rolle. Im Marienhospital bieten wir Ihnen eine Geburtshilfe auf höchstem medizinischen und pflegerischen Niveau – und das verbunden mit einer familiären Atmosphäre. Rund 1.200 Babys erblicken jährlich bei uns das Licht der Welt. Geplante Entbindungen sind ab der abgeschlossenen 36. Schwangerschaftswoche möglich.

### SPRECHSTUNDEN VOR DER GEBURT

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.

In unserer Hebammensprechstunde (Termine ab der 34. Schwangerschaftswoche) finden Sie mit Ihren ganz persönlichen Wünschen, Fragen und Sorgen zur Geburt Gehör. Unsere Hebammen nehmen sich Zeit für Sie und gehen auf Ihre Anliegen individuell ein. Gemeinsam wird überlegt, was Sie brauchen, damit Sie möglichst entspannt in die Entbindung gehen können. Ein vertrauensvolles Gespräch ist unserer Ansicht nach wichtige Basis einer gelungenen Geburtsbetreuung.

### FAMILIÄR UND SICHER

Werdende Eltern, die bei der Geburt eine individuelle Betreuung durch Hebammen schätzen, aber die Sicherheit eines Krankenhauses möchten, sind bei uns richtig.

In unserem Kreißaal ist rund um die Uhr ein Team aus Hebammen und Ärzten anwesend. Tritt während der Entbindung eine Komplikation auf, können die Mediziner jederzeit hinzugezogen werden.

Zur Schmerzlinderung bei der Geburt stehen Ihnen verschiedene Mittel zur Verfügung: Begonnen beim Entspannungsbad, über Homöopathie, Lachgas, TENS Geräte und intravenöse Schmerzmittel bis hin zur PDA, bei der Sie selbst über eine Schmerzpumpe die Dosis des Schmerzmittels steuern können.

### INDIVIDUELLE UNTERSTÜTZUNG

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

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

## Marienhospital Stuttgart



### Kurzinfo

Zahl der Geburten 1.200

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, TENS Geräte

Kaiserschnitttrate 28 %

Äußere Wendung bei Beckenendlage ✓

Kinderarzt im Haus tagsüber, nicht dauerhaft ✓

Rooming-In ✓

Familienzimmer (kostenpflichtig) ✓

### KREISSAALFÜHRUNG, INFORMATIONEN & KURSE:

- Infoabend für werdende Eltern, zweimal im Monat, im Wechsel in Präsenz und Online
- Virtuelle Kreißsaalführung auf YouTube
- Hebammensprechstunde: dienstags, 8.00 bis 16.00 Uhr  
Terminvergabe: 0711 64 89-23 77

Ärztliche Sprechstunde: montags bis freitags, 9.00 bis 14.00 Uhr

- Umfangreiches Kursangebot vor und nach der Geburt (u. a. Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Stillcafé, Tragetuchseminar).  
Alle Angebote unter [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)

### KONTAKT:

Marienhospital Stuttgart, Klinik für Gynäkologie & Geburtshilfe, Böheimstr. 37, 70199 Stuttgart, Kreißaal Tel.: 0711/6489-2320, [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)



## Die Filderklinik in Filderstadt



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.325
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  
Tel. 0711/7703 2875  
frauenheilkunde@filderklinik.de  
www.filderklinik.de

## medius KLINIK NÜRTINGEN



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	1.341
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

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

**SCHMERZKONTROLLE:**  
PDA, Akupunktur, Aromatherapie, Homöopathie, krampflösende Medikamente

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

Kaiserschnitttrate	24%
Kinderarzt im Haus	✓
• dieser ist an sieben Tagen in der Woche vormittags im Haus	
Prädikat „Babyfreundlich“	-
Rooming-In	✓
Familienzimmer	✓

**INFORMATIONENABEND 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	885
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	20%
Wassergeburten (146)	16,5%
Kinderarzt im Haus	✓
• tägliche Kinderarztvisite	
• Kinderärztliche Rufbereitschaft	
Prädikat „Babyfreundlich“	-
Rooming-In	✓
Familienzimmer	✓

**INFORMATIONENABEND 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  
0711 / 448816385  
[www.baby-ruit.de](http://www.baby-ruit.de)



## Mutter-Kind-Zentrum: Sicherheit für die ganze Familie

Herzlich Willkommen zur Geburt Ihres Kindes am Klinikum Esslingen. Die Geburt eines Kindes ist ein besonderes Ereignis für die Eltern und für uns. 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 RISIKOSCHWANGERSCHAFTEN**
- **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 rückenmarksnahen 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:

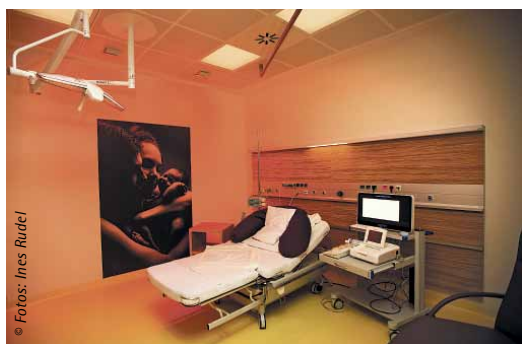
• erster Montag im Monat, 18 Uhr, dritter Montag im Monat, 19.30 Uhr, Forum (Haus 15), Termine auf unserer Homepage

• 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 -

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

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

### KONTAKT:

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

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

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

### KONTAKT:

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

## Rems-Murr-Klinik Schorndorf



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	600
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	3

**AUSSTATTUNG:**  
Gebärwanne und Entspannungswanne, Hocker, Wehenzimmer (2), OP im Kreißsaalbereich

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

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

Kaiserschnitttrate 29%

Kinderarzt im Haus  
24h Rufbereitschaft

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

- Monatliche Kreißsaalführungen
- Hebammensprechstunde

### Elterschule

- Geburtsvorbereitung
- Rückbildung
- Geburtsvorbereitung
- Säuglingspflegekurse

### KONTAKT:

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

## Rems-Murr-Klinikum Winnenden



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.500
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	4

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

**SCHMERZKONTROLLE:**  
Aromatherapie, Akupunktur, Medikamentöse Schmerztherapie, Homöopathie, PDA, Taping, Massage, Lachgas

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

Kaiserschnitttrate 33%

Kinderarzt im Haus  
• rund um die Uhr

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

### KREISSAALFÜHRUNGEN/ INFOABEND FAMILIENZENTRUM:

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

### KONTAKT:

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

## Frauenklinik Böblingen



### Kurzinfo

Zahl der Geburten	2.680
Ambulante Geburt	✓
Kreißsäle	6

#### AUSSTATTUNG:

1 Gebärtwanne, 1 Gebärhocker, 1 Gebärstuhl, Kreißbetten

#### SCHMERZKONTROLLE:

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

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

Kaiserschnitttrate 30%

Kinderarzt im Haus ja, 24 Stunden ✓

Prädikat „Babyfreundlich“ -

Rooming-In ✓

Familienzimmer ✓

Ausgebildete Stillberaterinnen 10

#### KREISSAALFÜHRUNG, VORTRÄGE & KURSE:

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

#### KONTAKT:

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 2023: 607  
(davon 40 im Hebammengeleiteten Kreißsaal)

Ambulante Geburt ✓

Kreißsäle plus ein Wehenzimmer 3  
Hebammenkreißsaal

#### AUSSTATTUNG:

Gebärtwanne, Gebärhocker, moderne breite Kreißbetten, 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), TENS Gerät, Schmerzmedikamente

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

Kaiserschnitttrate 26%  
(geplant 9%, ungeplant 17%)

Kinderarzt im Haus ✓  
• Di und Fr zu U2 und Konsiliarischen Untersuchungen

Prädikat „Babyfreundlich“ seit 2012, 4. Re-Zertifizierung Januar 2024 ✓

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)  
• Aktionstag: 5.5 Welthebammentag  
• Aktionsnachmittag: Weltstillwoche

#### KONTAKT:

Klinikverbund Südwest, KH Leonberg, Frauenklinik Kreißsaal, Rutesheimer Str. 50, 71229 Leonberg, Tel. 07152/202-65477  
Hebamme c.kraus@klinikverbund-suedwest.de  
www.klinikverbund-suedwest.de/kliniken-experten-finden/leonberg/klinik-fuer-frauenheilkunde-und-geburtshilfe-leonberg/startseite/

## Frauenklinik Herrenberg



### Kurzinfo

Zahl der Geburten 1.200  
(davon 10% im Hebammenkreißsaal)

Ambulante Geburt ✓

Kreißsäle 5

#### AUSSTATTUNG:

Geburtswanne, Hocker/Gebärstuhl, breites Kreißbett, Haltetücher von der Decke, Pezzibälle, Bodenmatten, weitere multifunktionale Kreißbetten

#### SCHMERZKONTROLLE:

Homöopathie, Akupunktur, Aromatherapie, i.v. Schmerzmittel, PDA/Walking-PDA, 1:1 Betreuung (überwiegend möglich), TENS Geät, Wärmekissen, Massage

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 Dez 2011 ✓  
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, Babytreff, Säuglingspflegekurse, PDA Infoabende

#### KONTAKT:

Krankenhaus Herrenberg  
Frauenklinik  
Marienstraße 2  
71083 Herrenberg  
Tel. 07032/16 31406  
frauenklinik.hbg@klinikverbund-suedwest.de



© fotolia: jenkotaman

# Das Wochenbett genießen

WERTVOLLE KENNENLERNZEIT FÜR MUTTER, VATER UND BABY

von Anita Dahlinger – *Das Baby ist da und plötzlich ist alles anders. Die Zeit des „Wochenbetts“ sollten Mutter, Vater und eventuell vorhandene Geschwisterkinder voll und ganz dazu nutzen, sich auf das neue Familienmitglied und ihre neue Rolle einzustimmen. Mütter sollten sich zudem von den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt erholen.*

Die ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt, das sogenannte „Wochenbett“, sind besonders für Mütter sowohl psychisch als auch körperlich herausfordernd. Sie brauchen in dieser ersten Phase besonders viel Zuneigung und Unterstützung. Das Wort „Wochenbett“ ist insofern wörtlich zu nehmen, als dass sich Mütter tatsächlich noch sehr viel Ruhe gönnen und Zeit auf dem Sofa oder „im Bett“ verbringen sollten. Selbstverständlich spricht nichts dagegen, eine Runde an der frischen Luft zu drehen, wenn man sich körperlich fit fühlt.

## ALLTAG OFF, ENTSPANNUNG ON

Der Körper erholt sich langsam von der Schwangerschaft und Geburt, die Hormone stellen sich um, Geburtsverletzungen heilen, doch das Stillen und nächtliche Aufstehen verlangen dem Körper einiges an Kräften ab. Je mehr Ruhe und Unterstützung die Mutter in dieser Phase be-

kommt, desto besser. Neben der Familie ist auch die Hebamme eine wertvolle Unterstützung. Sie kümmert sich um das körperliche Befinden von Mutter und Baby und steht bei Still- und Pflegefragen mit Rat und Tat zur Seite.

## KUSCHELN, KUSCHELN, KUSCHELN

Das Wort „Bett“ deutet auch darauf hin, dass man sich in dieser ersten Kennenlernzeit als kleine Familie viel Zeit zum Kuscheln nehmen sollte. Babys können nicht verwöhnt werden und der Körperkontakt mit Mama und Papa ist in der Anfangszeit für das Baby besonders wichtig, um sich sicher, geborgen und willkommen zu fühlen.

## PERFEKTIONISMUS ADE!

Unter Umständen will man als Mutter nach der Geburt wieder schnellstmöglich „funk-

Nicht immer ist es für den Vater möglich, direkt im Anschluss an die Geburt Elternzeit zu nehmen, vielleicht ist man auch ohnehin alleine und der Vater ist nicht präsent. Informationen und Anlaufstellen mit diversen Unterstützungsangeboten findet man auf der Internetseite der Frühen Hilfen der Stadt Stuttgart: [www.fruehehilfen-stuttgart.de](http://www.fruehehilfen-stuttgart.de)

tionieren“. Doch gerade in der ersten Zeit sollte man jeglichen Perfektionismus erst mal über Bord werfen. Der Haushalt muss nicht tip-top sein, der Wocheneinkauf lässt sich vielleicht auch mal an Verwandte, Freundinnen/ Freunde oder vielleicht sogar Nachbarn delegieren. Und man muss nicht sofort sämtlichen Verwandten und Bekannten einen Besuch gewähren, nur weil sie das Baby schnellstmöglich sehen wollen. Dafür bleibt anschließend noch genug Zeit.

### VATER AKTIV EINBINDEN

Auch für den Vater ist die Zeit des Wochenbetts eine besondere Zeit, in der er sich intensiv einbringen kann. Es ist die erste wichtige Zeit, in der er eine Beziehung zu seinem Baby aufbaut, die das Vater-Kind-Verhältnis langfristig prägen wird. Als Mutter sollte man dies dem Vater auch zutrauen und ihn seinen eigenen Weg finden lassen. Vielleicht wickelt er das Baby anders, vielleicht hält er es anders – das ist völlig in Ordnung.

### GESCHWISTERKINDER NICHT AUSSEN VOR LASSEN

Gibt es bereits Geschwisterkinder in der Familie, ist es besonders wichtig, die Aufmerksamkeit nicht nur auf das Baby zu lenken. Da das Baby die Mutter gefühlt 24 Stunden am Tag „belegt“, freut sich das Geschwisterkind besonders, wenn beispielsweise Oma oder Opa eine Runde mit dem Baby spazieren gehen und das ältere Kind die Mama mal wieder wenigstens eine Stunde für sich hat. Auch die Rolle als älteres Geschwisterkind kann man stärken, indem Besucher zunächst nach dem Befinden des älteren Kindes fragen und sich nicht sofort nur auf das Baby stürzen. Ältere Geschwisterkinder können, je nach Alter, Mama und Papa, auch gut bei der Pflege des Babys (wickeln, baden) unterstützen.

# Info

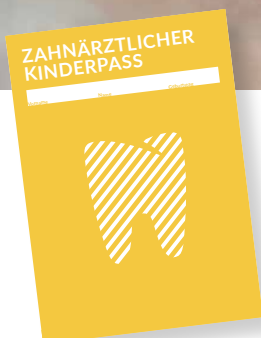
Nicht immer läuft eine Geburt so, wie man sie sich gewünscht hat. Bei einer traumatischen Geburt kann das [hilfetelefon-schwierige-geburt.de](https://www.hilfetelefon-schwierige-geburt.de) eine erste Anlaufstelle sein, um offen über das negative Geburtserlebnis zu sprechen. Auf der Internetseite finden sich auch zahlreiche weiterführende Unterstützungsangebote.

Nach der Geburt haben viele Mütter nicht nur positive Muttergefühle, oft macht sich auch eine negative Grundstimmung breit.

Gefühlsschwankungen nach der Geburt sind hormonell bedingt und zunächst völlig normal. Halten diese jedoch an und kann man mit dem Baby überhaupt nichts anfangen beziehungsweise ihm keine Nähe geben und auch den Alltag nicht mehr meistern, kann eine postpartale Depression vorliegen und man sollte sich Hilfe holen. Nähere Informationen und Anlaufstellen gibt es unter <https://schatten-und-licht.eu>



## DER ZAHNÄRZTLICHE KINDERPASS HILFT VORSORGEN



Zahnpflege vom ersten durchbrechenden Milchzahn an? Der Zahnärztliche Kinderpass hilft dabei: Auf insgesamt 20 Seiten informiert er über wesentliche Aspekte wie Fluoridprophylaxe, die richtige Zahnpflege der ersten Zähnchen, eine gesunde Ernährung und anstehende Vorsorgetermine.

Bestellbar über [www.izzbw.de/infomaterial](http://www.izzbw.de/infomaterial)





# So schmeckt's allen!

## ERNÄHRUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR – VOM STILLEN BIS ZUR FESTEN NAHRUNG

von Anita Dahlinger – *Im ersten Lebensjahr schreitet die motorische und geistige Entwicklung des Babys mit großen Schritten voran. Auch in Bezug auf die Nahrung tut sich einiges – vom ersten Schluck Muttermilch direkt nach der Geburt bis hin zum gemeinsamen Essen am Familientisch gegen Ende des ersten Lebensjahres. Das Thema Ernährung ist vor allem beim ersten Kind mit vielen Unsicherheiten verbunden.*

**EMPFEHLUNG**  
Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt Stillenden, **NICHT MEHR ALS ZWEI TASSEN KAFFEE AM TAG zu trinken (maximal 200 Milligramm Koffein am Tag).** Auf Energy-Drinks und Alkohol ist konsequent zu verzichten.

### ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

In der Stillzeit ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene und regelmäßige Ernährung der Mutter sehr wichtig. Ein besonderes Augenmerk sollte auf eine ausreichende Versorgung mit Jod gelegt werden. Isst die Mutter rohe Zwiebeln, Kohl oder Hülsenfrüchte, kann dies Blähungen beim Baby verursachen. Doch auch bei der Ernährung gilt: Jedes Baby ist anders – empfehlenswert ist deshalb zu beobachten, welche Nahrungsmittel negative Auswirkungen auf das Baby haben. Diese sollte man während der Stillzeit dann gezielt aus dem Speiseplan streichen.

Für die Milchbildung ist ausreichend Flüssigkeit essenziell, circa zwei bis drei Liter pro Tag sollten es sein. Wasser ist am

besten geeignet, ab und an kann auch ungesüßter Früchte-tee oder stark verdünnter Fruchtsaft getrunken werden. Pfefferminz- und Salbeitee hemmen die Milchbildung und sollten daher eher gemieden werden.

### BEIKOST

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, Babys sechs Monate lang ausschließlich zu stillen. Ab wann das Baby bereit für Beikost ist, lässt sich an dessen Verhalten ablesen.

Folgende Anzeichen deuten darauf hin, dass das Baby bereit für Beikost ist:

- **Das Baby kann aufrecht sitzen**, wenn man es dabei unterstützt, und den Kopf frei selbstständig halten.
- **Das Baby schiebt feste Nahrung nicht** automatisch wieder mit der Zunge aus dem Mund (Zungenstreckreflex).
- **Das Baby imitiert Kaubewegungen** und steckt sich Essen in den Mund.

- **Das Baby beobachtet Mama und Papa** und ggf. Geschwister interessiert beim Essen und verfolgt das Essen mit seinem Blick.

Wichtig ist es, das Baby nicht unter Druck zu setzen und sich nicht zu sehr an Altersangaben zu orientieren. Zeigt es kein Interesse am Essen und treffen die oben aufgeführten Anzeichen noch nicht zu, dann ist es einfach noch nicht soweit und man kann nach circa einer Woche einen neuen Anlauf starten.

Bei der Beikosteinführung geht es zunächst darum, dass das Baby mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen vertraut wird. Empfehlenswert ist es, mittags mit einer bestimmten Gemüsesorte zu beginnen. Alle fünf bis sieben Tage wird dann ein neues Gemüse eingeführt. Geeignete Gemüsesorten sind zum Beispiel Karotte, Kürbis, Zucchini, Pastinake, Spinat. Nach ein bis zwei Wochen kann das Gemüse mit Kartoffeln gemischt serviert werden. Nach weiteren

ein bis zwei Wochen kann zusätzlich Fleisch oder Fisch untergemischt werden. Nach und nach kann nachmittags als Zwischenmahlzeit ein Obst-Getreide-Brei und abends ein Milch-Getreide-Brei eingeführt werden. Zu jeder Mahlzeit sollte dem Kind Wasser angeboten werden. Trotz Beikosteinführung kann so lange weiter gestillt werden, wie es Mutter und Kind wünschen.

### BABY-LED WEANING ALS ALTERNATIVE

In den letzten Jahren hat sich neben der klassischen Breikost das sogenannte „Baby-led Weaning“ etabliert (auf Deutsch frei übersetzt: „vom Baby geleitete Entwöhnung“, wobei sich die „Entwöhnung“ auf die Muttermilch bezieht). Bei dieser Art der Beikost werden dem Baby stückige Nahrungsmittel angeboten, nach denen es selbstständig greifen kann. Es wählt bereits zu diesem frühen Zeitpunkt selbst aus, was es essen möchte und was nicht.

# Rezepte



## OBST-GETREIDE-BREI

6 EL Wasser  
4 TL Vollkorngetreideflocken  
1 TL Rapsöl

*Kochzeit:* ca. 5 Minuten

Vollkorngetreideflocken in kaltes Wasser geben und unter Rühren aufkochen. Circa 3 bis 5 Minuten quellen lassen.

Zunächst Obstmus und dann Öl unterrühren.

## OBSTMUS

3-4 EL Wasser  
100 g Obst, z. B. Apfel, Birne, Pfirsich,  
Banane, Heidelbeere

*Zubereitungszeit:* ca. 5 Minuten  
*Kochzeit:* ca. 15 Minuten

Obst waschen und ggf. schälen und von Kernen befreien, dann in kleine Stücke schneiden.

Wasser in einem Topf aufkochen. Obst hinzugeben und circa 15 Minuten dämpfen. Anschließend zerdrücken oder pürieren.

## GEMÜSE-POMMES

500 g gemischtes Gemüse (z. B. Kartoffel, Pastinake, Süßkartoffel, Karotte)  
1 EL Rapsöl  
15 g Maisgrieß

*Zubereitungszeit:* 15 Minuten  
*Backzeit:* ca. 30 Minuten

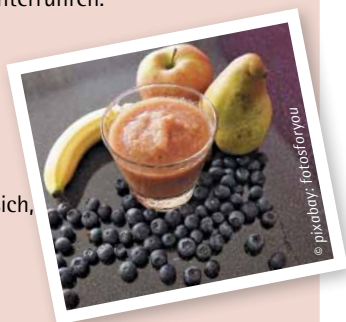
Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Gemüse waschen, schälen und in breite Streifen schneiden.

Öl und Gemüsestreifen vermischen. Das Gemüse auf dem Backpapier verteilen.

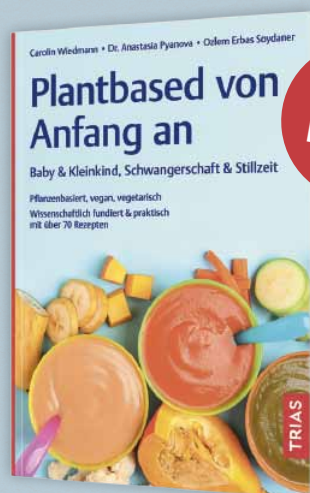
Maisgrieß über das Gemüse streuen. Anschließend im Backofen backen.



Auch Babys und Kleinkinder können **VEGETARISCH ERNÄHRT** werden. Es sollte dann aber besonders darauf geachtet werden, dass Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte im Speiseplan enthalten sind. Milchprodukte und Eier sollten ebenfalls Bestandteil des Speiseplans sein.



## Lecker, undogmatisch & wissenschaftlich fundiert



Über 70  
Rezepte

Nutzen Sie die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung

Wiedmann/Pyanova/Soydaneer  
Plantbased von Anfang an:  
Baby & Kleinkind,  
Schwangerschaft und Stillzeit  
29,99 € [D] / 30,90 € [A]  
ISBN 978-3-432-11832-1

Auch als E-Book

Bequem bestellen über  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)



© Shutterstock, Natalya Lys

© iStock, Liudmila Chernetska

### ZUM WEITERLESEN

**BABYJAHRE: ENTWICKLUNG UND ERZIEHUNG IN DEN ERSTEN VIER JAHREN**

**Remo Largo,  
München Piper | 2019  
ISBN 978-3-492-30684-3**

**DAS GROSSE BUCH FÜR BABYS ERSTES JAHR: DAS STANDARDWERK FÜR DIE ERSTEN 12 MONATE**

**Annette Nolden et al.,  
München: Gräfe und Unzer | 2023  
ISBN 978-3-8338-8702-4**

# Jetzt geht's los!

## BABY ENTDECKT DIE WELT

von Christina Stefanou – *Das erste Jahr im Leben eines Kindes ist eine aufregende Zeit. Das sind die wichtigsten Entwicklungsschritte.*

### DAS ERSTE VIERTEL JAHR *Here I am!*

Das Baby ist da! Seine Hauptaufgaben in den ersten Wochen: Essen und Schlafen. Das Köpfchen kann es noch nicht alleine halten, die Bewegungen sind unkoordiniert. Aber es kann schon nach Dingen greifen, wenn man sie ihm direkt vor die Nase hält.

In den ersten Monaten entwickelt das Baby eine enge Bindung zu Mama und Papa. Es freut sich, wenn es deren vertraute Stimmen hört und ihre Gesichter erkennt. Zur sozialen und emotionalen Entwicklung im zweiten Lebensmonat gehört, dass es nun kommuniziert, in dem es bewusst lacht, Laute von sich gibt und versucht, Mama und Papa nachzuahmen. Nach ungefähr drei Monaten gibt es eine erstaunliche Entdeckung:

Das Baby hat plötzlich gelernt, sich zu drehen! Jetzt gilt es aufzupassen, denn es kann sich jederzeit ruckartig und unvorhersehbar drehen.

### DAS ZWEITE VIERTEL JAHR *Zeit für Entdeckungen!*

Das Kleine beginnt, sich für seine Umgebung zu interessieren. Es kann jetzt Dinge greifen, festhalten und daran ziehen. Was ihm in die Hände kommt, wird in den Mund gesteckt. Das ist wichtig, denn auf diese Weise lernt es Gegenstände richtig kennen. Natürlich möchte man das nicht bei allen Sachen, die es zu fassen bekommt.

Das Köpfchen kann es jetzt immer besser heben. Wenn man es zum Sitzen hochzieht,

klappt das schon richtig gut. Das Kleine will jetzt am Familienleben teilnehmen. Mitten drin gefällt es ihm am besten. Es wird langsam versuchen, sich zu setzen. Natürlich gelingt das nicht auf Anhieb, aber es übt hartnäckig, denn Übung macht den Meister! Allmählich lernt es auch, bekannte von unbekanntem Menschen zu unterscheiden. Es lächelt und strampelt wild, wenn es vertraute Menschen sieht. Fremden gegenüber ist es jedoch zurückhaltend. Zwischen sechs und acht Monaten beginnt es zu fremdeln. Es hört aufmerksam zu und beginnt Konsonanten und Vokale wie „bababa“ oder „mamama“ zu kombinieren. In die Zeit um den sechsten Lebensmonat fällt für viele Kinder die Umstellung von flüssiger auf feste Nahrung. In der Zeit kann es auch schon zum Durchbruch der unteren, mittleren Schneidezähne kommen.



## DAS DRITTE VIERTEL JAHR Ich will Spaß!

Zwischen sieben und acht Monaten entdeckt das Baby, dass es sich fortbewegen kann. An einer Stelle zu liegen, wird jetzt langweilig, also macht es sich robbend, kriechend und krabbelnd auf den Weg. Jetzt gibt es kein Halten mehr, in Windeseile bewegt es sich nun durch die Wohnung. Jetzt wird es langsam Zeit, das Zuhause kindersicher zu machen. Spannend ist es nun auch, Bücher und Bilder anzuschauen.

So vieles macht Spaß: Mit dem Löffel auf den Tisch schlagen und Geräusche fabrizieren, Gegenstände auseinander nehmen, mit dem Finger den Joghurt untersuchen. Das ist mitunter recht anstrengend für die Eltern, hat aber einen wichtigen Zweck: Das Baby erkundet seine Hände und lernt Fingerfertigkeit. Und es erfährt, wie sich unterschiedliche Materialien und Gegenstände anfühlen – weich, hart, kalt, warm, glatt, rund, eckig, schwer, leicht. Wenn das Mama und Papa irgendwann zu anstrengend wird oder sie sehen, dass das Baby in eine gefährliche Situation gerät, wird auch Grenzensetzen zum Thema. Das wird dem Baby nicht immer gefallen, aber es hilft ihm, sich zurechtzufinden. Es kann jetzt verschiedene Emotionen wahrnehmen, beginnt zu lernen, was nicht erlaubt ist und darauf zu reagieren.

## DAS VIERTE VIERTEL JAHR Step by step!

Manche Babys können sich jetzt hochziehen und an Möbeln entlang laufen. Die ersten Schritte sind aber noch sehr unsicher, denn der Gleichgewichtssinn ist noch nicht ausgeprägt. Andere üben sich noch im Krabbeln. Aufrecht sitzen können zum ersten Geburtstag die allermeisten. Gegen Ende des ersten Lebensjahres hat sich auch die Feinmotorik weiterentwickelt. Die Kinderhände sind jetzt meist so geschickt, dass sie mit der Spitze von Daumen und Zeigefinger, dem sogenannten Pinzettengriff, selbst kleinste Krümel und Fusseln fassen können.

Das körperliche Selbstgefühl des Babys prägt sich immer stärker aus. Es begreift sich immer mehr als eigenständige Person, die etwas bewirken und selbst machen kann und hat nun verstanden, dass Mama und Papa auch da sind, wenn es sie mal kurz nicht sieht.

Dann kommt der erste Geburtstag. Ein Meilenstein, der gefeiert werden muss. Vielleicht kann das Baby dann sogar die ersten einfachen Wörter wie „Mama“, „Dada“ oder „Ball“ sagen. Aber auch wenn ihm das noch nicht so gut gelingt, kann es sich verständlich zu machen, indem es auf Dinge oder auf Menschen zeigt, um seine Bedürfnisse auszudrücken.

Aber alles braucht Zeit und jedes Kind hat sein individuelles Tempo und die Entwicklungsschritte können variieren. Fragen oder Bedenken zur Entwicklung des Babys am besten mit dem Kinderarzt besprechen.

**MTV Stuttgart**  
Ein Verein - viele Möglichkeiten

KINDER-SPORT-SCHULE  
MAMA-BLEIBT-FIT-KURS  
SPORT-GEBURTS-TAGE  
YOGA FÜR ELTERN

MTV Stuttgart 1843 e.V. - Der moderne Sportverein mit Tradition  
www.mtv-stuttgart.de

**Campo-**  
Grossbottwar.de

ABENTEUER FUSSBALLGOLF  
MINIGOLF TRAMPOLIN  
BUNGEETRAMPOLIN  
UND VIELES MEHR

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



© Fotolia: Kristin Grindler

# Mit allen Sinnen

## KURSANGEBOTE FÜR BABYS

von Andrea Krahl-Rhinow – *Babyschwimmen, PEKiP oder Babymassage - diese Kurse sind Frühförderangebote, die nicht nur den Kleinen Spaß machen, sondern auch Eltern die Gelegenheit bieten, bewusst Zeit mit ihrem Kind zu verbringen, die Entwicklung ihres Babys zu begleiten und zu unterstützen und dabei Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen.*

Für das BABYSCHWIMMEN benötigt man Schwimmwindel oder Schwimmhöschen. Einmal-Schwimmwindeln gibt es schon ab 60 Cent pro Stück und wiederverwend- und waschbare Windelhöschen zum Baden ab etwa 15 Euro. Die Windeln und Höschen sind auslaufsicher und individuell einstellbar, so dass sie dicht am Bein und Bauch abschließen.

Das erste Jahr mit dem Baby ist besonders kostbar und bietet die Möglichkeit, eine enge Bindung zum Kind herzustellen. In dieser Zeit lernen die Babys enorm viel und die Eltern können ihr Kind in der Entwicklung unterstützen, indem sie ihrem Nachwuchs Zeit und Aufmerksamkeit widmen, mit ihnen spielen und verschiedene Anregungen für Sinnesreize geben. Dazu bieten sich auch viele Kursangebote nach der Geburt für Eltern mit Baby an: Babymassage, Wasserspaß und erste Musikerlebnisse, aber auch PEKiP, Krabbelgruppen und „Turnen“ fürs Baby - mit und ohne Sportangebot für die Mama oder den Papa.

### BABYMASSAGE

Die Babymassage kann schon mit vier bis sechs Wochen beginnen. Sie ist häufig der erste Kurs, den Eltern mit ihrem Baby besuchen. Der Hautkontakt steht dabei im Vordergrund und soll die intensive Beziehung zu den Eltern unterstützen. Außerdem lernen die Kleinen dadurch die verschiedenen Körperbereiche intensiv zu spüren. Die Massage erfolgt durch leichte Berührungen, sanftes Streichen und liebevolles Drücken. Die wohltuende und entspannende Wirkung beeinflusst das Baby positiv, lässt es ruhiger und ausgeglichener werden und besser schlafen.

### BABY-SCHWIMMEN

Das Baby-Schwimmen beginnt ab etwa drei Monaten. Dann kann es für Mama oder Papa mit dem Nachwuchs ab ins Wasser gehen. Das Schweben im Wasser ermöglicht den Kleinen freie Bewegungsmöglichkeiten und sie fühlen sich in diesem vertrauten Element wohl. Die Babys halten dabei engen Kontakt zu ihren Eltern, erfahren Sicherheit, aber gleichzeitig auch Selbständigkeit. Zudem ist diese frühzeitige und sanfte Wassergewöhnung auch für späteres Schwimmenlernen hilfreich.

### PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM (PEKiP)

Im PEKiP-Kurs - der für den Nachwuchs schon ab einem Alter von vier bis sechs Wochen beginnen kann - sind die Babys nackt und ohne Windel, so dass sie sich voll und ganz entfalten können. Die begleitenden Eltern sollten daran denken, nicht zu dick angezogen zu sein, da die Veranstaltungsräume gut beheizt sind.

In den Kursen werden den Babys viele verschiedene Anregungen gegeben, die alle Sinne fördern. Sie können verschiedene Materialien erleben, mit Wasser oder Schaum spielen, mit Spiegeln experimentieren, geräuschvolle Utensilien ausprobieren oder die ersten Erfahrungen im sozialen Miteinander machen. Die Kleinen be-

wegen sich dabei auf einer wasserabweisenden Unterlage. Die Eltern haben die Möglichkeit, ihre Kinder zu beobachten und zu begleiten, sich aber auch mit den anderen Teilnehmern auszutauschen. Die Gruppenleitung klärt außerdem über Entwicklungs- und Erziehungsfragen auf und bietet Hilfe bei Fragestellungen an.

### ELTERNFITNESS MIT BABY

Diese Kurse werden unter verschiedenen Titeln angeboten: „Mama-Fitness - Baby on Bord“, „Mama fit - Baby geht mit“, „Fit, dank Baby“, „Papa- oder Mama-Kangatraining“ und vieles mehr. Die Idee, die dahinter steckt:



### BABYMASSAGE

Dieser Ratgeber ist ein Klassiker und zeigt, wie man die Babymassage zu Hause am besten durchführen kann. Schritt für Schritt werden die Eltern angeleitet und in die verschiedenen Griffe eingeführt. Außerdem erfahren die Leser, warum die Massage für Eltern und Baby so wichtig ist, erhalten Tipps für Öle und Pflegeprogramme und Anregungen, wie Massage auch bei Schlafproblemen und Unruhe wirken kann.

Babymassage | Christina Voormann & Govin Dankekar | GU Verlag, 2015 15,99 Euro  
ISBN-13: 978-3-8338-4172-9

Auf unserer Internetseite zeigt Sandra Sauter einige Babymassagegriffe - [www.elternzeitung-luftballon.de](http://www.elternzeitung-luftballon.de)

ein Fitnessprogramm für Mütter oder Väter und das Baby ist mit dabei und hat ebenfalls seinen Spaß. Ähnlich ist auch das Angebot „Laufmamalauf“, bei dem Mutter - oder auch Vater - in der Gruppe mit dem Baby auf die Laufstrecke gehen und zwischendurch Übungen mit dem Nachwuchs machen. Manchmal dienen die Kinder dabei auch als „Fitnessgerät“, werden in die Luft gestemmt oder auf dem Bauch balanciert. Das fördert nicht nur die Bindung zum Baby, sondern macht auch fit und regt an, die Übungen zu Hause in den Alltag zu übernehmen.

### EMMI PIKLER-SPIELRAUM

In den Spielgruppen nach Emmi Pikler für Babys und Kleinkinder von sechs bis 36 Monaten steht das selbständige Entdecken der Babys in einer vorbereiteten Umgebung im Vordergrund. Dabei werden die pädagogischen Erfahrungen der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler berücksichtigt, die darauf setzt, dass die Kinder in ruhiger Atmosphäre ungestört freies Spiel erfahren sollen und so die eigene Bewegungsentwicklung entfalten können. Die Eltern sind begleitend an der Seite, beobachten die Eigenaktivität der Kinder und lernen sie besser kennen.

### BABY-MUSIKGARTEN

Musikalische Früherziehung beginnt ab circa drei bis sechs Monaten. Beim Baby-Musikgarten wird gemeinsam mit Mama, Papa oder Oma gesungen, es werden Fingerspiele angeboten, rhythmische Bewegungen und spielerische Ideen, die erste musikalische Eindrücke vermitteln. Dabei kommt es bei den Kleinen zunächst auf das Zuhören an, aber auch auf das Experimentieren mit Tönen und Geräuschen.

### BABYZEICHENSPRACHE

Kurse für Babyzeichensprache - auch als Zwergensprache bekannt - starten mit etwa sechs Monaten, wobei die Babys erst ab zehn Monaten beginnen, die Zeichen aktiv anzuwenden. Mit Hilfe der Babyzeichen lernen die Kleinen ihre Wünsche durch Bewegungen der Hände zu äußern, lange bevor sie sprechen können.

Die Babyzeichen werden von den Eltern parallel zur verbalen Sprache verwendet und dienen als Unterstützung der Kommunikation. Die Babys lernen mit der Zeit, diese nachzuahmen, so dass sie schon früh Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und äußern können.

# Sport mit Baby

Zur Kräftigung und Stabilisation der Muskulatur nach Schwangerschaft und Geburt bieten sich drei besondere Übungen an:

**1.**

Liegestütz über dem am Boden liegenden Kind und zur Belohnung bekommt der kleine Nachwuchs jedesmal ein Küsschen

**2.**

In der Rückenlage mit angewinkelten Beinen wird das Baby in die Luft gestreckt, leicht nach rechts und links gedreht und wieder dicht über den eigenen Körper abgesenkt.

**3.**

Papa oder Mama liegt auf dem Rücken, die Beine sind angestellt und das Baby sitzt auf dem Bauch und wird dort festgehalten. Jetzt hebt der Papa oder die Mama das Becken an und das Baby wippt mit hoch. Dann versucht man, die Beine im Wechsel nach vorne auszustrecken.

## 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  
[www.stuttgarter-musikschule.de](http://www.stuttgarter-musikschule.de)  
 E-Mail: [stuttgarter.musikschule@stuttgart.de](mailto:stuttgarter.musikschule@stuttgart.de)  
 Tel.: 0711/216-66220

### Mit allen Sinnen Musik beginnen!



STUTTGARTER  
MUSIKSCHULE

STUTTGART





„Jeder hat ein individuelles Level, mit Stress und Überlastung umzugehen.“

Melani Arnold,  
Landeskoordination Baden-  
Württemberg  
von wellcome

© wellcome: Christoph Niemann

# Info

DEUTSCHER CARITASVERBAND E. V.  
[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

EVA EVANGELISCHE  
GESELLSCHAFT STUTTGART E.V.  
[www.eva-stuttgart.de](http://www.eva-stuttgart.de)

FRÜHE HILFEN STUTTGART  
[www.fruehehilfen-stuttgart.de](http://www.fruehehilfen-stuttgart.de)

FRÜHE HILFEN REMS-MURR-KREIS  
[www.rems-murr-kreis.de](http://www.rems-murr-kreis.de)

FAMILIE AM START  
Regionalteams in Böblingen,  
Sindelfingen, Herrenberg, Leonberg  
[www.familie-am-start.de](http://www.familie-am-start.de)

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

WELLCOME GGMBH  
[www.wellcome-online.de](http://www.wellcome-online.de)

SOZIALDIENST  
KATHOLISCHER FRAUEN E.V.  
Diözese Rottenburg-Stuttgart  
[www.skf-stuttgart.de](http://www.skf-stuttgart.de)  
[www.staerke-bw.de](http://www.staerke-bw.de)

# IHR SEID Nicht Allein

JEDE MENGE HILFE

*von Alexandra Mayer - Auch wenn es einem manchmal so vorkommt,  
als wäre man mit einem Baby auf einer einsamen Insel Richtung Land unter.  
Es gibt viele Möglichkeiten, auf verschiedene Art und Weise  
Hilfe von außerhalb zu bekommen.*

Juhu, endlich ist der Nachwuchs da! Manchmal läuft alles von Anfang an wie geschmiert, manchmal hakt es an allen Ecken und Enden. Sei es, weil man zum ersten Mal Mama und Papa wird und mit Vielem unsicher ist oder weil der Säugling sich nicht einfindet und fast ständig weint oder nicht einschläft oder schlecht trinkt oder ein oder mehrere Geschwisterkinder da sind, die weiter volle Aufmerksamkeit fordern ... Zusammengefasst: Es gibt viele Odors, Fragen und Probleme, die bei frischgebackenen Eltern auftauchen können. Und das nicht, weil man irgendetwas falsch macht. Und nicht immer wohnen Oma und Opa oder

Onkel und Tante um die Ecke und können mit vollem Einsatz helfen.

## HILFE OHNE FRAGEN

Zum Glück gibt es zahlreiche Einrichtungen, an die sich Eltern wenden können und die ihnen schon in der ersten Zeit hilfreich zur Seite stehen. Sie beraten oder vermitteln gezielt Unterstützung und Hilfe von Profis, an die Mama und Papa sich wenden können, „und das ohne nach dem Grund zu fragen und sehr bedarfsorientiert“, erklärt Natalia Glinker, Leitung Fachdienst Frühe Hilfen vom Jugendamt Stuttgart. „Auch im häuslichen Umfeld, zum Beispiel im Rahmen eines Willkommensbesuchs, den jede

# Wer macht was?

**FAMILIENHEBAMMEN** Klar, Hebammen begleiten Schwangere vor, während und eine gewisse Zeit nach der Geburt und das teilweise bis zum Ende des 1. Lebensjahres. Doch Familienhebammen gehen noch weiter: Sie helfen dabei, schwierige Alltagssituationen besser zu meistern, fördern zum Beispiel die Bindung zwischen Baby und Eltern, haben die gesundheitliche Entwicklung im Blick, begleiten Familien zum Kinderarzt und helfen, den Alltag zu strukturieren.

**FAMILIENPFLEGE** Sie kommen nach der Geburt und bis zum Ende des 3. Lebensjahres und betreuen nicht immer nur den Säugling, sondern ebenso die Geschwisterkinder, packen bei Bedarf im Haushalt mit an ...Helfen, wo es nötig ist. Familienpflegerinnen springen auch kurzfristig ein, wenn die haushaltsführende Person – also meistens die Mutter – durch Krankheit ausfällt.

**PATENSCHAFTEN** Hier werden Familien mit ehrenamtlichen Helfern verknüpft. Wie es dann weitergeht, ist variabel: Oft verbringen die Ehrenamtlichen regelmäßig Zeit mit ihrer Patenfamilie: Sie unterstützen im Alltag, spielen mit Kindern, helfen bei wichtigen Anträgen, entlasten Alleinerziehende und sind wichtige Gesprächspartner ... Dabei stehen die Ehrenamtlichen selbst oft in Kontakt mit Profis und werden selbst beraten.

**FAMILIENKRANKENSCHWESTER** Diese Profis kommen zum Beispiel, wenn das Kind chronisch krank ist oder zu früh geboren wurde, dadurch eine Entwicklungsverzögerung festgestellt wurde oder es zu viele Belastungen in der Familie gibt und das unabhängig vom Alter des Kindes. Diese Unterstützung kann von Geburt bis zur Einschulung des Kindes in Anspruch genommen werden.

Familie mit einem Neugeborenen bekommt, können die Familien unkompliziert ihren Unterstützungswunsch äußern.“ Ziel der Frühen Hilfen vom Jugendamt Stuttgart: „Familien von Anfang an zu unterstützen, damit diese nach einer „Starthilfe“ in der Lage sind, ihren Alltag gestärkt und selbstständig zu meistern.“ Wie genau das aussieht, variiert.

Manche Dienste kommen nach Hause, andere helfen von außerhalb, es gibt Kurse und Treffs mit Gleichgesinnten. Auch die Dauer ist ganz unterschiedlich und richtet sich nach dem, was die Familie braucht „Unterstützung sollte immer möglich sein“, weiß Melani Arnold, Landeskoordination Baden-Württemberg von wellcome – Praktische Hilfe nach der Geburt. „Und das durch unterschiedliche Angebote, sobald die Belastung zu viel wird. Denn jeder hat ein individuelles Level, mit Stress und Überlastung umzugehen.“



**MAMA / PAPA IST KRANK?**

**WIR KOMMEN!**

- Wir betreuen Ihre Kinder und führen den Haushalt weiter
- Bei ärztlicher Verordnung über die Krankenkasse finanziert

**familienpflege esslingen**

Familienpflege Esslingen  
Tel. 0711/36 55 621 • [www.familienpflege-es.de](http://www.familienpflege-es.de)



**SABINE ROLLI TEAM**

**Zentrum für Osteopathie, Physiotherapie und Naturheilkunde**

Birkenwaldstraße 113 · 70191 Stuttgart · Fon 0711 2 59 86 11  
[www.praxis-sabinerolli.de](http://www.praxis-sabinerolli.de)

## Schnelle Hilfe für Familien in Not

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

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

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

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

In aller Ruhe und diskret!

Mit Fachkräften aus Ihrer Region

**cura familia**  
Jahnstr. 30 in 70597 Stuttgart  
Tel. 0711 9791-4623, -4624, -4625  
Fax 0711 782 7491  
e-mail: [cura-familia@landvolk.de](mailto:cura-familia@landvolk.de)  
[www.cura-familia.de](http://www.cura-familia.de)



**cura familia**  
... damit alles bestens weiter läuft

Familienpflege/Haushaltshilfe im Katholischen Landvolk

# Gesunde Zähne VON ANFANG AN

## FRÜHZEITIG VORSORGEN: DER ZAHNÄRZTLICHE KINDERPASS

*red – Karies ist neben Adipositas und Asthma eine der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter. Unbehandelt kann Karies Schmerzen und Entzündungen verursachen, die nicht nur zu Problemen beim Essen führen können, sondern auch zu Beeinträchtigungen beim Sprechen. Doch es gibt auch gute Nachrichten, denn Karies ist vermeidbar.*

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen und eine gesunde Ernährung sind dabei wesentliche Bausteine. Der zahnärztliche Kinderpass, der im Auftrag der Kassenzahnärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg und der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg entstanden ist, hilft dabei und erinnert zudem an wichtige Termine und Untersuchungen.

Bereits während der Schwangerschaft können Mütter die Weichen für die guten Zähne ihres ungeborenen Kindes stellen, denn aufgrund der hormonellen Veränderungen kann

die Zahngesundheit bei werdenden Müttern beeinträchtigt sein. Daher sollte gerade während dieser Zeit große Sorgfalt auf die Zahn- und Mundhygiene gelegt und der Zahnarztbesuch keinesfalls ausgesetzt werden.

Auf insgesamt 20 Seiten bietet der zahnärztliche Kinderpass Orientierung, Anleitung und Aufklärung. Er informiert Eltern und Betreuungspersonen über wesentliche Aspekte wie die richtige Zahnpflege der ersten Zähnchen, eine gesunde Ernährung, Fluoridprophylaxe und anstehende Vorsorgetermine.

Neben zahlreichen elementaren Informationen rund um die Zahn- und Mundgesundheit der Jüngsten werden Eltern und Betreuungspersonen zudem darüber aufgeklärt, dass ihre Sprösslinge zwischen dem 6. und dem vollendeten 33. Lebensmonat Anspruch auf mehrere Früherkennungsuntersuchungen haben.

Für ein zahngesundes Leben ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Zahnpflege vom ersten durchbrechenden Milchzahn an tagtäglich betrieben wird und dadurch frühzeitig eine Ritualisierung beginnt.

# Info

Der zahnärztliche Kinderpass kann online über die Homepage des IZZ [www.izzbw.de/infomaterial](http://www.izzbw.de/infomaterial) bestellt werden.

## Unsere kleinen Geschenke für Dein größtes Geschenk

Entdecke glückskind: Mit wertvollen Erziehungstipps, Empfehlungen erprobter Produkte und passenden Coupons, liebevollen Geschenkideen, spannenden Gewinnspielen und vielem mehr begleiten wir Dich und Deine Familie.

Zur Geburt

Zur Schwangerschaft

Zum ersten Geburtstag

Zum zweiten Geburtstag

Design und Inhalt können von Abbildung abweichen.

# Freude



Kostenlos anmelden:  
[dm.de/glueckskind](http://dm.de/glueckskind)

**glückskind** dm  
Der Familienbegleiter

# 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

Offener Treff für Eltern mit Babys und Kleinkindern

## Caféchen

Mittwochs 15 - 17 Uhr  
mit Hebammensprechstunde



**KARO**  
Familienzentrum Waiblingen



## MÜZE

Mütter- und Familienzentrum  
Esslingen e.V.

### FAMILIEN-CAFÉ KINDERBETREUUNG BERATUNG

Martinstraße 37  
73728 Esslingen  
Tel. 0711 37024 36

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

## HAUS DER Familie

STUTT GART

Elwertstraße 4  
70372 Stuttgart  
Tel. 0711-220709-0

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

[www.babymassage-im-aichtal.de](http://www.babymassage-im-aichtal.de)

Babymassage im Aichtal  
Tulpenstr. 3  
73631 Aichtal





GEMEINSAM WACHSEN  
mit Sabrina

[WWW.BABY-KINDERSCHWIMMEN-STUTT GART.DE](http://WWW.BABY-KINDERSCHWIMMEN-STUTT GART.DE)



**SANDRA REBMANN**  
Tel.: 0711 / 99 50 793  
Mobil: 0173 / 77 02 861  
info@baby-kinderschwimmen-stuttgart.de

- Babyschwimmen
- Elternkinderschwimmen
- Kinderschwimmen
- Meerjungfrauenschwimmen



**FBS**<sup>®</sup>  
Familien-Bildungsstätte  
Leonberg e.V.

Familie leben –  
Familie gestalten –  
Familie lernen

[www.fbs-leonberg.de](http://www.fbs-leonberg.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)

# Buch & Spiel



Bücher, Spielzeug und Spiele  
Mo-Sa 10-18 Uhr, Rotenwaldstr. 98, 70197 Stuttgart  
Telefon 0711 365 1165, mail@tertium.de



STU T G A R T

# „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)



## BABYS ERSTER URLAUB

Im Herzen des Bayerischen Waldes vereinen sich im Luxushotel ULRICHSHOF erstklassiges Design, erholsamer Wellnessurlaub und spannender Abenteuerurlaub für die ganze Familie.

### ERSTER URLAUB MIT BABY

Von der täglichen Kinderbetreuung über verwöhnenden Langschläfer-Service bis hin zu flexiblem Babysitting: Der ULRICHSHOF hat sich ganz dem Urlaubsglück von Familien verschrieben. In den Apartments und -Suiten ist alles vorhanden, was man für einen Urlaub mit Baby braucht: Babybett oder Gitterbett, Fläschchenwärmer, Kühlschrank, Windeleimer, Wickelaufgabe und vieles mehr. Auch Kinderwagen, Rückentrag, Babybadewanne und Vaporisator stehen jederzeit zur Verfügung bereit. Das Familienhotel verfügt über eine umfassende Babyphone-Anlage mit Monitoren in allen Bereichen. Diese zeigen an, wenn das Kind sich nach Mama oder Papa sehnt. So können sich die Eltern entspannt im Hotel bewegen – das Babyphone immer im Blick.

### URLAUBSGLÜCK FÜR ELTERN & BABY

Exklusive SPA-Angebote wie Babyschwimmen, gezieltes Beckenbodentraining und spezielle Wohlfühlbehandlungen für frischgebackene Mütter sorgen für gemeinsame Entspannung und tragen zum Wohlbefinden bei.

### GENUSS? NATÜRLICH!

Die Wohlfühlpension „Genießer-ZEIT“ bietet kleinen Gourmets und großen Genießern um die Uhr hochwertige Speisen und Getränke bevorzugt aus gesunder, nachvollziehbarer regionaler Erzeugung. Ein individueller Pürierservice, Fingerfood für Babys, Babybrei-Buffer und Gläschen machen auch Essenanfänger satt und glücklich.

### DAS WELLNESSHOTEL DER KINDERHOTELS

- Über 5.500 m<sup>2</sup> großer Wellnessbereich mit 9 Sport- und Spaßpools
- Kinderbetreuung auch für Neugeborene täglich von 9–20 Uhr
- Alle Apartments und Suiten mit kindgerechter Ausstattung
- Babyphone-Anlage im gesamten Hotel
- Separater Eltern-SPA mit Natur-BAD (ab 16 Jahren)
- Zahlreiche Indoor- & Outdoorspielmöglichkeiten
- Hoteleigener Reitstall und Streicheltiere im Waldspielplatz
- Kostenfreier Kinderwagen und „Wunderwiege“-Verleih



ULRICHSHOF Nature • Family • Design

ULRICHSHOF & Co. KG | Zettisch 42 | 93485 Rimbach | Tel. 09977 950-0 | hallo@ulrichshof.com

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

