

# Mutter & Kind

Frühjahr  
Sommer  
2011



Mit schönen  
Gewinnspielen!

Ratgeber

## Impressum

### Herausgeber:

**HCM -**

**Health Care Media GmbH**

Steinplatz 2

10623 Berlin

Telefon: 0 30 / 26 10 35-0

Fax: DW -35

E-Mail: [inbox@hcmedia.eu](mailto:inbox@hcmedia.eu)

### Geschäftsführer:

Christof Boethe

### Redaktion:

Juliane Wellisch

### Grafik & Satz:

Birgit Pointinger

### Anzeigenverkauf:

Mandy Szepaniak

### Druck:

MeCo Media Communications  
GmbH, Wien

### Bezug:

*Über Kinderärzte, Gynäkologen, Hebammen und Apotheken. Ein einzelner Direktversand oder die Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine für Maschinen, insbesondere für Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder übernimmt der Verlag keinerlei Gewähr.*

*Rücksendung und Beantwortung von Leserbriefen erfolgt nur, wenn Rückporto beiliegt.*

### Ausgabe:

11. Ausgabe, April 2011



## Liebe Leserinnen,

die Schwangerschaft ist eine aufregende, spannende und bereichernde Zeit und dennoch ist sie auch geprägt von vielen Fragen und Unsicherheiten. Gerade Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, wissen häufig nicht genau, welche körperlichen Veränderungen auf sie zukommen. Und auch Mütter, die ihr zweites oder drittes Kind erwarten, sind zuweilen überrascht, dass jede Schwangerschaft etwas besonderes und einzigartiges ist – genauso wie jedes Baby.

Neben Antworten auf Fragen wie „was muss ich in der Schwangerschaft beachten?“, „wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten?“, „welche Grundausstattung brauche ich, wenn das Baby da ist“ oder „was muss ich beim Stillen beachten?“ möchten wir Ihnen auch einige hilfreiche Ratschläge mit auf den Weg geben. Denn auch Dinge wie Vorsorgeuntersuchungen, Kinderbetreuung und das Wohlbefinden der Mutter sind für jungen Eltern immer wichtiger.

Ein Kind groß zu ziehen bedeutet viel Verantwortung, bereichert aber gleichzeitig das Leben ungemein. Viele Eltern reden davon, dass ein Kind Ihrem Leben einen Sinn gibt. Man gibt seine Lebenserfahrung an das Kleine weiter, und was man zurückbekommt, ist mit nichts anderem zu vergleichen.

Auf diesem Weg wollen wir Ihnen mit Rat und Tat beiseite stehen.

Ihre **Mutter & Kind** - Redaktion



## Geburtsvorbereitung

### Eine erfahrene Hebamme hilft

***Gerade beim ersten Kind sind die Ängste der Mutter die Geburt betreffend groß. Woran merke ich, dass es wirklich los geht? Wie stark werden die Schmerzen und wie halte ich sie aus? Wie kann mir meine Atmung helfen? Fühlen sich Senk- und Presswehen unterschiedlich an? Eine erfahrene Hebamme kann all diese Fragen und noch viel mehr beantworten. Zum Beispiel bei einem klassischen Geburtsvorbereitungskursus.***

Ein solcher Lehrgang hat in der Regel alles zum Thema, was Schwangerschaft und

Geburt betrifft und kann den zukünftigen Eltern viele Ängste nehmen. Die Kursleiterin/Hebamme schildert den Ablauf einer normalen Geburt, beantwortet geduldig Fragen und übt mit den Schwangeren verschiedene Atemtechniken ein, die helfen sollen, den Geburtsschmerz in Schach zu halten.

Auch Schwangerschaftsgymnastik steht auf dem Programm. Außerdem weiß die Hebamme alles über die Periduralanästhesie (PDA), über das Stillen und die Säuglingspflege.

Geburtsvorbereitungskurse werden in vielen Krankenhäusern und Hebammenpraxen angeboten. Entsprechende Adressen findet man im Internet. Man sollte sich aber auch bei anderen Müttern nach deren Erfahrungen erkundigen. Die Kos-

ten für einen solchen, von einer Hebamme geleiteten Kursus übernimmt übrigens die gesetzliche Krankenkasse, Privatversicherte sollten sich über den Leistungsumfang ihrer Kasse erst informieren.

Oft wird die Kursleiterin im Laufe eines Lehrgangs von den Teilnehmerinnen gefragt, ob sie nicht deren Betreuung während und nach der Geburt selbst übernehmen möchte. Als die Zuhause betreuende Hebamme. Weil sich zwischen ihr und den Schwangeren bereits ein Vertrauensverhältnis gebildet hat. Manchmal lässt das der Terminkalender der Geburtshelferin zu.

## Die Hebamme für Zuhause

Wenn nicht - auch nicht schlimm. Selbstständige Hebammen in Ihrer Nähe finden Sie ebenfalls im Internet. Vielleicht hat ja auch Ihre Nachbarin besonders gute Erfahrungen mit einer bestimmten Geburtshelferin gemacht. Oder der Frauenarzt hat einen Tipp. Zwischen Ihrer zukünftigen Hebamme und Ihnen sollte auf jeden Fall die Chemie stimmen - kann es doch in den nächsten Wochen um so intime Dinge wie Ihren Dammschnitt oder Quarkpackungen gegen Brustentzündungen gehen.

Haben Sie sich entschieden, welche Hebamme Sie betreuen soll? Hausbesuche macht sie während Ihrer Schwangerschaft zunächst einmal nicht, es sei denn, es treten Beschwerden auf. Wenn Ihre Geburtshelferin Beleghebamme ist, wartet sie um

den vom Arzt errechneten Geburtstermin herum auf ihren Anruf. Um genau wie Sie ins Krankenhaus zu fahren, wenn die Wehen einsetzen und Sie dort im Kreissaal persönlich zu unterstützen.

Ist Ihre Geburtshelferin keine Beleghebamme, genügt ein kurzes Telefonat und sie ist pünktlich zur Stelle, wenn Sie und Ihr Kind erstmals nach Hause kommen. Frisch gebackene Eltern sind gerade in der ersten Zeit nach der Geburt noch sehr verunsichert im Umgang mit dem Neugeborenen. Wie schön, wenn eine Fachfrau in den ersten Tagen bei Bedarf sogar täglich zu Ihnen kommt!

Dort schaut sie sich den Säugling genau an, versorgt den Bauchnabel, beobachtet das Trinkverhalten des Kindes beim Stillen. Sie tastet aber auch Ihre Gebärmutter ab, zeigt Ihnen Rückbildungsübungen und überprüft Ihren Dammschnitt oder Ihre Kaiserschnittnarbe.

Bis acht Wochen nach der Geburt können Sie die Hilfe der Hebamme noch bis zu 16 Mal in Anspruch nehmen. Auch eine spezielle Stillberatung wird bei Problemen zusätzlich von der Kasse bezahlt. Darüber hinaus gehende Hebammenbesuche müssen vom Arzt extra angeordnet werden.

### Wichtiger Tipp

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in den ersten zehn Tagen die Kosten für eine tägliche Wochenbettbetreuung.

## Die hautverträgliche Reinheit von Persil Sensitive

Allein in Deutschland bezeichnen sich mehr als 60% der Menschen als hautsensibel. Um diesem Problem gerecht zu werden, wurde Persil Sensitive in Zusammenarbeit mit dem DAAB (Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V) entwickelt und getestet und kam 1999 als erstes Waschmittel für sensible Haut auf den Markt.

Tun Sie Ihrer Haut schon beim Waschen etwas Gutes. Denn nichts kommt unserer Haut so nahe wie die Wäsche, die wir tragen. Für Menschen mit empfindlicher Haut, Allergien oder Neurodermitis, aber auch für Babys und Kinder ist deshalb ein hautverträgliches Waschmittel besonders wichtig. Dieses muss ganz auf die Bedürfnisse empfindlicher Haut abgestimmt sein – und darf dabei trotzdem nicht weniger gut waschen. Deshalb hat Persil ein sensitives Produkt speziell für empfindliche Haut entwickelt: Persil Sensitive. Ausgewählte Inhaltsstoffe werden in Persil Sensitive optimal aufeinander abgestimmt und die gesamte Rezeptur auf Hautverträglichkeit geprüft.

Darüber hinaus enthält Persil Sensitive keine Farbstoffe, keine Konservierungs-

## GEWINNSPIEL



mittel und besitzt einen Haut-Allergikerverträglichen Duft, der mit dem Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. entwickelt und erfolgreich getestet wurde. Gleichzeitig hat es natürlich die bewährte Waschkraft von Persil.

**Übrigens:** Die bewährte Persil-Reinheit gibt es in den Sensitive-Produkten bereits ab 20°C. So kann man Energie sparen, die Umwelt schonen und gleichzeitig hautverträglich waschen.



### Wir verlosen 3 mal 1 Jahresvorrat\* von Persil Sensitive.

**Beantworten Sie folgende Frage:**

*Für welchen Hauttyp wurde Persil Sensitive speziell entwickelt?*

Bitte senden Sie eine Postkarte mit der Antwort und dem **Stichwort „Persil“** bis zum 30. September 2011 an:

HCM Health Care Media GmbH | Steinplatz 2 | 10623 Berlin

*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.*

\* Bestehend aus je 5 Packungen Persil Sensitive-Gel á 18 WL sowie 5 Packungen Persil Sensitive-Megaperls á 18 WL, d.h. insgesamt 180 Waschladungen.



## Der richtige Kinderwagen Sicherheit an erster Stelle

***Der Kinderwagen ist immer häufiger auch Statussymbol. Wird der Nachwuchs trendgerecht transportiert? Viel wichtiger als das Aussehen sollten jedoch die praktischen Seiten des wichtigen Alltagsgegenstands im Leben mit einem Säugling oder Kleinkind sein.***

Er parkt meistens vor der Wohnungs- oder Haustür und verrät, dass zu diesem Haushalt auch kleine Bewohner gehören: der Kinderwagen. Mit ihm transportieren Eltern nicht nur ihre lieben Kleinen, son-

dern auch Unmengen an Einkäufen. Wie praktisch. Auf der Suche nach dem richtigen Gefährt müssen Eltern aber noch auf viel mehr achten als den Einkaufskorb im unteren Bereich. Zunächst einmal ist natürlich wichtig, für wen der Kinderwagen bestimmt ist. Soll damit ein Neugeborenes geschoben werden oder ein agiles Kleinkind?

### Der Kinder- oder Kombiwagen

Für ein noch sehr junges Baby kommen nur ein klassischer Kinderwagen oder ein so genannter Kombiwagen in Frage. Babys in den ersten Lebensmonaten brauchen keine verstellbare Rückenlehne, sie sollen im Kinderwagen flach gebettet werden. Beim Kauf eines normalen Kinderwagens ist also auf eine qualitativ hochwertige

Anzeige



## JOUETS DE BAIN BATH TOYS



Die Barbapapas sind eine Großfamilie von einfarbigen Fantasiefiguren, die ihre Form knetmassenähnlich verändern können, um z.B. als Schubkarre oder Brücke zu dienen und dadurch anderen zu helfen. Sie sind freundliche und fröhliche Wesen und kommen gut mit Menschen und Tieren aus.

Langlebige Retro-Lizenz der 70er Jahre

- Kinderbücher in über 30 Sprachen übersetzt
- Neuauflage der Bücher 2006-2009
- Verfilmung der Bücher zu 3 Zeichentrickserien (1974/1977/1999)
- Ausstrahlung immer wieder auf verschiedenen Kindersendern

### GEWINNSPIEL

Wir verlosen  
**16 Badewannenspielzeug-Sets**  
im Wert von je €19,99.\*

Frage: Wann wurden die Bücher von den  
Barbapapas wieder neu aufgelegt?

Bitte senden Sie eine Postkarte mit der  
Antwort und dem Stichwort „Barbapapas“  
bis zum 30. September 2011 an:

HCM Health Care Media GmbH  
Steinplatz 2  
10623 Berlin

Pädagogisch wertvolle Themen wie Umweltverschmutzung, Flächenverbrauch, Verkehr, Walfang... kleinen Kindern farbenfroh näher gebracht.

Starkes Revival seit zwei Jahren durch immer neue Lizenzprodukte u.a. momentan in der Baby-Linie von H & M.

Universal Trends GmbH, Aachen



\*Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.