

WILLKOMMEN IM LEBEN

2009|01

AUFLAGE 5.000 | REGION HEGAU-BODENSEE



INFORMATIONEN
RUND
UMS

Baby!



Elf Chancen für das Kind

Früherkennungsuntersuchungen sichern guten Start



Ein Kind beim Aufwachsen zu begleiten, bringt neben Freude und Glück immer auch Unsicherheiten und Ängste mit sich. Das bundesweit einheitliche Früherkennungsprogramm für Kinder, das jedem Kind von der Geburt bis ins Jugendalter einen gesetzlichen Anspruch auf elf kostenlose Früherkennungsuntersuchungen gewährt, bietet Eltern einige Sicherheit und dem Kind die Chance, dass es bei möglichen Problemen frühzeitig Hilfe erhält. Dazu zählen die U1 bis U 9, die in den ersten sechs Lebensjahren durchgeführt werden, und die J 1, die Jugenduntersuchung im Alter zwischen 12 und 14 Jahren. Bei diesen Untersuchungen überprüfen die Kinderärzte vor allem den allgemeinen Gesundheitszustand des Kindes und ob es sich seinem Alter entsprechend entwickelt. Auf diese Weise können Verzögerungen oder Auffälligkeiten in der Entwicklung und gesundheitliche Beeinträchtigungen meist frühzeitig erkannt werden. Durch eine rechtzeitige Behandlung oder spezielle Förderung können die möglichen

Folgen für die Gesundheit und Entwicklung dann meist verhindert oder zumindest vermindert werden. Denn viele Entwicklungsschritte bauen aufeinander auf, so dass unerkannte frühe Störungen häufig weitreichende Folgen haben können. Als ein Beispiel sei hier eine Hörminderung genannt: Eine zu spät erkannte Hörstörung hat nicht nur Folgen für die weitere Ausbildung des Gehörs, sondern beeinträchtigt auch die sprachliche Entwicklung des Kindes. Beides wiederum kann sich unter anderem auch auf die soziale Entwicklung des Kindes auswirken und seinen Stand unter Gleichaltrigen erschweren. Oftmals wird die gesamte Entwicklung in Mitleidenschaft gezogen.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die angegebenen Termine für die Früherkennungsuntersuchungen möglichst eingehalten werden. Denn sie sind so festgelegt, dass jeweils wichtige Entwicklungsschritte, die für die nachfolgenden von besonderer Bedeutung sind, erfasst werden.

Neu eingeführt wurde die U7a zwischen dem 34. bis 36. Lebensmonat. In diesem Alter finden wichtige Entwicklungsprozesse statt - spätestens jetzt kommt das Kind vielleicht in die Kindertagesstätte, muss lernen, für eine gewisse Zeit auch ohne Sie auszukommen, und seinen Platz in der Gruppe finden. Mit dieser neuen zusätzlichen Untersuchung gegen Ende des dritten Lebensjahres wird somit eine wichtige Untersuchungslücke gerade zu Beginn des Kindergartenalters geschlossen.

Der Arzt schaut sich nun erneut an, wie sich das Kind körperlich und geistig entwickelt hat. Unter anderem werden die Brust-, Bauch- und Geschlechtsorgane untersucht, die motorische Entwicklung wird kontrolliert sowie das Nervensystem und die Sinnesorgane werden überprüft. Ein besonderes Augenmerk richtet sich darauf, wie gut das Kind hört und sieht und wie es um das Sprechen und Verstehen bestellt ist. Die Gewichtsentwicklung, mögliche Hinweise auf Allergien und die Zahngesundheit werden bei diesem Termin ebenfalls Thema sein. Der Impfschutz des Kindes wird überprüft und noch ausstehende Impfungen können gegebenenfalls nachgeholt werden. Die Erfahrung zeigt, dass die ersten U-Untersuchungen von fast allen Eltern in Anspruch genommen werden. Mit zunehmendem Alter des Kindes sinkt die Teilnahme jedoch. Dabei sind gerade die letzten Untersuchungen vor der Schule besonders wichtig: Hierbei festgestellten Problem kann oftmals noch rechtzeitig vor dem Eintritt in die Schule entgegengesteuert werden.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



INVEST FUTURE:

DER FRÜHSTART ZUR ALTERSVORSORGE:
SO SCHENKEN SIE KINDERN
EIN STÜCK ZUKUNFT.



Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie erwarten gerade ein Baby? Es ist schon auf die Welt gekommen? Eines können wir Ihnen versprechen: Sie haben ein wunderschönes und spannendes Jahr vor sich. Niemals tut sich im Leben eines Menschen so viel wie in den ersten zwölf Monaten. Sie werden erleben, wie sich das erste »Engelslächeln« des Neugeborenen nach ein paar Wochen in ein bewusstes, strahlendes Lachen verwandelt. Wie die ersten Zähne wachsen, wie die kleinen Hände, die anfangs scheinbar orientierungslos herumrudern, drei Monate später »haben wollen« und fest zupacken.

In diesem aufregenden ersten Jahr werden Sie viele Fragen haben. Die wollen wir in diesem Heft beantworten. Sie finden Infos übers Stillen, Tipps für die Ernährung mit der Flasche u. v. a. m. Sie erfahren, wie sich ein gesundes Baby entwickelt, welche Impfungen wichtig sind und was Sie tun können, wenn sich Ihr Baby einmal nicht wohl fühlt, sein Bäuchlein zwickt, die Nase läuft oder der Windelpo wund ist. Mütter, die gern shoppen, finden schicke Babymode, und für alle, die gern stricken, gibt's einen Schlafsack zum Selbermachen.

Genießen Sie diese ersten zwölf Monate. Wir begleiten Sie gern – wünschen Ihnen und dem Baby alles Gute!

Ihre WILLKOMMEN IM LEBEN-Redaktion



Impressum

»WILLKOMMEN IM LEBEN« erscheint im Verlag
Singener Wochenblatt GmbH · Co. KG · Postfach 320, 78203 Singen

Geschäftsführung: Carmen Frese-Kroll
Verlagsleiter: Peter Peschka (V.i.S.d.L.p.G.)
Anzeigen: Susanne Graf
Redaktion: Oliver Fiedler
Druck: werk zwei Print + Medien Konstanz GmbH
Auflage: 5.000 Exemplare

»WILLKOMMEN IM LEBEN« liegt in den Geschäftsstellen des Wochenblattes, bei allen inserierenden Kunden und bei ausgewählten Adressen aus.

Inhalt

Chancen von Anfang an:

Vorsorgeuntersuchungen bieten auch Sicherheit für die werdenden Eltern.

Seite **2**

Hier laufen die Fäden zusammen:

das Hegau-Klinkum vereint viele Kompetenzen für die Zeit vor und nach der Geburt.

Seiten **4** und **5**

Geburtschaus Radolfzell:

Nähe und Geborgenheit mit einer 1 zu 1 Betreuung.

Seiten **8** und **9**

Babymassage:

Das schult die Sinne und macht viel Freude – für Mutter und Kind.

Seite **10**

Ab ins Wasser.

Schwimmen muss man den Babys nicht erst beibringen, die kommen schließlich aus dem Wasser.

Seite **11**

Stillen.

Mehr als Muttermilch. Kraft, Selbstbewusstsein, Mut. Ein Interview mit Oktavia Kamra.

Seiten **12** und **13**

Babysitter suchen - oder Babysitter werden.

Beides bietet das Mehrgenerationenhaus in Radolfzell.

Seiten **16** und **17**

Impfungen.

Auch in unseren modernen Zeiten sind Impfungen wichtig.

Seite **19**

Sprechfreude.

Wie aus Lauten langsam Worte werden.

Seite **21**

Zauberwort Pekip.

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist Grundbaustein der Kommunikation.

Seite **23**

Mit besten Chancen ans Licht der Welt

Hegau-Bodensee-Klinikum bietet Versorgung auf höchstem Niveau



Zu früh auf der Welt: Aber in guten Händen im Hegau-Klinikum.

Manchmal brauchen Mutter und Kind vor, während oder nach der Geburt besondere medizinische Versorgung, etwa wenn ernste Risiken bekannt sind. Zudem gibt es viele Frauen, die sich auch bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft gut aufgehoben wissen wollen in einem Haus, das bei plötzlich auftretenden Komplikationen über entsprechende medizinische Möglichkeiten verfügt. Die richtige Adresse zum Entbinden ist dann eine als Perinatalzentrum anerkannte Einrichtung wie das Hegau-Bodensee-Klinikum in Singen mit seiner fachabteilungsübergreifenden Versorgung. Es verbindet die Kompetenz der Frauenklinik in Singen mit der dortigen Klinik für Kinder und Jugendliche und deren Frühgeborenen-Intensivstation. Es ist als einzige Klinik im Umkreis von 60 Kilometern anerkannt als Behandlungseinrichtung der höchsten Versorgungsstufe (Level 1): rund um die Geburt finden Mutter und Kind selbst bei komplizierten Problemen und extrem kleinen Früh-

Von Anfang an in guten Händen

Kompetente Geburtshilfe in der Region

Über 1.800 Mal im Jahr erblicken bei uns Kinder das Licht der Welt. Bei aller Routine ist dieses Ereignis auch für unsere Fachärzte, Hebammen und das weitere Klinikpersonal immer wieder etwas Besonderes.

In unseren Häusern in Singen, Radolfzell und Stühlingen setzen sie alles daran, Ihnen und Ihrem Neugeborenen eine harmonische und natürliche Geburt unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Wünsche zu ermöglichen. Und damit auch „Frühchen“ umfassend und sicher versorgt sind, steht in Singen ein Spezialisten-Team mit modernsten Geräten bereit.

Ihrem Kind wünschen wir schon heute einen gelungenen Start ins Leben.

www.hbh-kliniken.de

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby!

Hegau-Bodensee-Klinikum Singen

Virchowstraße 10 | 78224 Singen
Geburtshilfe: +49 (0) 77 31/89-25 50

Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell

Hausherrenstraße 12 | 78315 Radolfzell
Geburtshilfe: +49 (0) 77 32/88-710

Hegau-Bodensee-Klinikum Stühlingen

Loretoweg 10 | 79780 Stühlingen
Geburtshilfe: +49 (0) 77 44/531-252



Gesundheitsverbund **HBH-Kliniken**
Nah bei Ihnen

chen hochspezialisierte und ganzheitliche Begleitung. So kann den Familien im Hegau und am westlichen Bodensee wohnortnah eine Versorgung auf höchstem Niveau unter einem Dach angeboten und somit der Weg in bis zu 120 Kilometer entfernte Zentren erspart werden. Frauenklinik und Klinik für Kinder und Jugendliche mit der Abteilung für Neonatologie und pädiatrische Intensivmedizin sind hier personell und medizintechnisch speziell ausgestattet und arbeiten eng zusammen. Im weiten Umkreis bietet die Klinik als einzige durch die Beschäftigung von vier Neonatologen eine lückenlose Betreuung der Neugeborenen auf hochspezialisiertem Niveau an. Eine Besonderheit in Singen ist die Pränataldiagnostik, die in der Frauenklinik angeboten wird und viele überregionale Zuweisungen zur Folge hat. Chefarzt Dr. Wolfram Lucke und einer der Oberärzte verfügen über eine Zusatzqualifikation (DEGUM II), die es ermöglicht durch eine sehr spezialisierte Ultraschalldiagnostik schon im Mutterleib Entwicklungsstörungen und Erkrankungen des Ungeborenen zu erkennen und zu behandeln, so dass es so gut wie nicht mehr vorkommt, dass sich Eltern unvorbereitet mit Fehlbildungen des Kindes konfrontiert sehen. Notwendige Eingriffe im Mutterleib können sofort vor Ort vorgenommen werden, so beispielsweise Fruchtwasserentnahmen, lebensrettende Bluttransfusionen über eine Punktion der Nabelschnurgefäße durch die Bauchdecke der Mutter hindurch, oder Absaugen von unerklärlichen Wasseransammlungen im Bauch des Fötus, um sicherzustellen, dass sich die Lunge des Babys weiterentwickelt.

»Sehr wertvoll und wichtig für die Paare ist das Gesamtkonzept, das wir bei Erkrankungen im Mutterleib bieten«, betont Dr. Wolfram



Nur noch wenige Tage bis zum großen Augenblick.

Lucke. So gebe es einen gemeinsamen Termin mit allen medizinisch relevanten Fachabteilungen, bei dem besprochen werde, wie es für das Kind weitergehe, welche Schritte vor, während und nach der Geburt nötig sind, um das Baby optimal zu versorgen und ihm die besten Chancen zu sichern. Selbstverständlich steht das Hegau-Bodensee-Klinikum in Singen mit seiner individuellen Betreuung in der geburtshilflichen Abteilung und umfangreichen Angeboten von der Geburtsvorbereitung über Stillcafé bis zur Babymassage allen Schwangeren offen, es ist aber auch auf Kinder mit höchstem Risiko ausgerichtet. »Dazu zählen etwa Babys, die vor der 29. Woche zur Welt kommen und voraussichtlich unter 1250 Gramm wiegen«, erklärt Privatdozent Andreas Trotter, Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche. Bei einer problematischen Geburt oder einer Erkrankung des Neugeborenen stehen schon im Kreißsaal spezialisierte Kinderärzte bereit, um sich um das Kleine zu kümmern bzw. es gegebenenfalls auf die nur wenige Schritte entfernte Frühgeborenen-Intensivstation zu bringen. Dort steht nicht nur speziell geschultes Personal, sondern auch modernste technische Ausstattung mit Überwachungseinheiten und der Möglichkeit zur künstlichen Beatmung zur Verfügung. Hier können die Neugeborenen unter besten Bedingungen umsorgt werden. Als häufigste Probleme bei Frühchen nennt Dr. Trotter noch nicht voll entwickelte Lungen sowie Infektionen und die Gefahr von Hirnblutungen.

Durch die Ansiedlung der Fachdisziplinen Neurochirurgie und Kinderurologie können in Kooperation mit der kinderchirurgischen Abteilung der Universitätsklinik Freiburg auch organübergreifende komplexe Fehlbildungen wie »offener Rücken« vor Ort in Singen



Über 1000 Baby kommen pro Jahr im Singener Hegau-Klinikum zur Welt. Schon vor der Geburt beginnt der Einsatz der Hebammen und Ärzte.

Bild swb-Archiv

*Ohne Zucker
kann sich ihr Geschmack
besser
entwickeln.*

Damit Ihr Baby den vollen, natürlichen Geschmack von Früchten kennenlernen kann, sind alle Nestlé Alete Früchte ganz ohne Zuckerzusatz. So tragen Sie dazu bei, dass Ihr Kind auch später gerne zu gesundem Obst greift. Die leckeren Pfirsiche & Aprikosen in Apfel sind aus 100 % reiner Frucht und reich an Vitamin C – das hilft seine Abwehrkräfte zu stärken.

 **Alete** *Mama weiß warum.*



➔ Fortsetzung: Mit besten Chancen ans Licht der Welt

versorgt werden. Und durch die Zusammenarbeit mit dem überregional renommierten Kiefer- und Gesichtschirurgen Prof. Dr. Dr. Hochban werden Kinder mit Lippen- Kiefer- Gaumenspalten von Geburt an in Singen betreut und operativ versorgt.

Sowohl die normale als auch die Risikogeburt werden in Singen durch speziell qualifizierte Ärzte (Neonatalogen) betreut. Damit ist man auch auf unvorhersehbare Komplikationen gut vorbereitet.

Falls es nötig wird, dass ein früh- oder reifgeborenes Kind intensivmedizinisch betreut wird, steht auf der neonatologischen Intensivstation ein Team von Ärzten zur Verfügung. Eine lückenlose Arztpräsenz 24 Stunden am Tag ist eine wichtige Voraussetzung für eine optimale Versorgung und Prognose dieser Kinder.



Dr. Wolfram Lucke ist seit März 2007 Leiter der Singener Frauenklinik und des Brustzentrums.

Für auswärtige Notfälle ist der Baby-Notarztwagen mit Inkubator (transportfähiger Brutkasten) und neonatologischem Team täglich 24 Stunden einsatzbereit. Für die Eltern gibt es auch nach Entlassung der kleinen Frühgeborenen die Möglichkeit, sich alle acht Wochen beim Frühgeborenen-Eltern-treff auszutauschen und gemeinsam die Entwicklung und Fortschritte der Frühchen zu bestaunen wiederzusehen.

Allein im Jahr 2008 erblickten im Hegau-Klinikum Singen 1100 Babys das Licht der Welt. Während der Anteil der Frühgeborenen unter 1500 Gramm landesweit bei etwa 10 Prozent liegt, wurden in Singen auf der Neonatologie etwa 400 Früh- und Neugeborene behandelt. Das zeigt die Zentralisierung der Risikogeburten in Singen, aber auch den Bedarf der Region. Marina Kupferschmid





P

BAUCH & BABY PHOTOS

mobiles Fotostudio Radolfzell
Grillenweg 11
07732 / 919817
www.ANDREAS-KOCHLOEFFEL.de





Gebären in familiärer Atmosphäre

Geburtshaus Radolfzell: Entbindung mit »Eins-zu-eins-Betreuung«

Schwangerschaft und Geburt sind etwas ganz Natürliches im Leben einer Frau: Diese Überzeugung bewegte auch Oktavia Kamra. Die Idee eines Geburtshauses reifte mehrere Jahre im Herzen der gelernten Hebamme und Sportlehrerin, bis sie sich im Sommer 2006 entschloss, gemeinsam mit Hebamme Heidrun Ullmann das Geburtshaus in Radolfzell zu gründen. Und bis heute erfüllt Ihre Aufgabe sie mit viel Freude. Das Geburtshaus »Roseninsel« erfährt steigenden Zulauf. Nach zweieinhalb Jahren arbeiten dort vier Hebammen. Mittlerweile gebären dort die ersten Frauen schon zum zweiten Mal. Die Erweiterung um einen zweiten Geburtsraum ist derzeit in Arbeit und soll bis im Frühjahr beendet werden.

»Es ist wichtig, dass Frauen den Ort für die Geburt wählen können, der für sie stimmig ist«, erklärt Oktavia Kamra. »Jede Frau hat ihr eigenes Bedürfnis, wo sie zur Geburt sein möchte«. Ins Radolfzeller Geburtshaus kommen Paare, die eine familiäre Atmosphäre suchen und denen eine individuelle, von beiderseitigem Vertrauen getra-

gene, fachlich kompetente Begleitung am Herzen liegt. Die Hebammen bieten jeder Frau eine »Eins-zu-eins-Betreuung« während ihrer Geburt. Dies ist ein wertvolles Merkmal, welches wesentlich zur Sicherheit der außerklinischen Geburtshilfe beiträgt.

Im Geburtshaus in der Scheffelstraße gebären die Frauen aus ihren eigenen Impulsen heraus. Der jeweilige eigene Rhythmus ist ausschlaggebend. Es werden keinerlei Schmerzmittel eingesetzt. Schwangere Frauen kommen ins Geburtshaus, um aus eigener Kraft heraus zu gebären. Die Hebammen sehen sich in erster Linie als Begleitung. Bei Beschwerden während der Schwangerschaft wirken die Hebammen unterstützend. Bewegungsübungen, Yoga, Ernährungsberatung Massagen gehören zum Programm. Auch Akupunktur wird angewandt, das leisten die Hebammen selbst. Oktavia Kamra hat sich auf traditionelle Chinesische Medizin spezialisiert.

»Das Wertvolle ist die ganzheitliche Betreuung«, sagt Oktavia Kamra. »Viele Frauen kommen schon in den ersten Schwangerschaftsmonaten in unsere Hebammenbetreuung. Oder sie wählen, ergänzend zur ärztlichen Schwangerenvorsorge, den Hebammenkontakt. Zunächst ganz unabhängig davon, welchen Weg sie nehmen möchten - eine Hausgeburt, eine Entbindung im Geburtshaus oder in einer Klinik. Im Verlauf der Begleitung finden wir dann gemeinsam heraus, wo sich das Paar sieht.« In einem ausführlichen Aufklärungsgespräch zwi-



Die Hebammen (v. l.) Heidrun Ullman, Lana Lunemann und Oktavia Kamra arbeiten im Radolfzeller Geburtshaus. Nicht auf dem Bild ist die neue Kollegin Sarina Rottmann aus Berlin. Sie wird im Januar die Nachfolge von Anne Thomas antreten, die in Indien neue Erfahrungen sammeln möchte.

Bild: Kupferschmid

schen der 32. und 35. Woche geht es darum, wie die Schwangerschaft bisher verlaufen ist und ob das Geburtshaus der geeignete Geburtsort ist. Letztendlich ist bis zur Geburt alles offen. Ab der 37. Schwangerschaftswoche sind die Hebammen rund um die Uhr in Rufbereitschaft. Das gründliche Kennenlernen und das Gefühl der Geborgenheit kommen der Sicherheit zugute. Und die gilt als sehr hoch. Die Gesellschaft für Qualität in der außerklinischen Geburtshilfe (QUAG) dokumentiert seit 1997 die Qualität der Versorgung bei Geburten in der häuslichen Umgebung oder in Geburtshäusern. Die Mehrzahl der Geburten verlaufen regelrecht. In 12,5 Prozent aller Fälle ist während der Geburt eine Verlegung in die Klinik notwendig. Über 90 Prozent aller Verlegungen können in Ruhe durchgeführt werden, häufig im Privatauto. »Sobald wir Unregelmäßigkeiten feststellen, gehen wir mit den Schwangeren vorsorglich in die Klinik, um einem geburtshilflichen Notfall vorzubeugen,« erklärt Oktavia Kamra. Bei der Geburt selbst arbeiten die Hebammen immer zu zweit. Ideal ist die Lage des Radolfzeller Geburtshauses direkt neben dem Krankenhaus. Oktavia Kamra freut sich über den vertrauensvol-

len Kontakt mit der dortigen geburtshilflichen Abteilung. Die Radolfzeller Klinik ist eine der wenigen Häuser, die ein Beleghebammen-system eingeführt hat, welches Schwangeren ermöglicht, sich von der eigenen freiberuflich arbeitenden Hebamme, zu der in der Geburtsvorbereitung das Vertrauen aufgebaut wurde, betreuen zu lassen. Auch nach der Geburt werden die Frauen von den Hebammen des Geburtshauses noch weiter bis ans Ende des Wochenbettes begleitet. Das Gedeihen des Kindes wird überwacht, das Gewicht wird überprüft, bei Auffälligkeiten wird an einen Kinderarzt überwiesen. Neben einfühlsamen Gesprächen, z. B. über die Geburt oder die neue Familiensituation, gehören zu ihren Aufgaben die Beobachtung des Rückbildungsprozesses, eingehende Stillberatung und Anleitung zur Wochenbettgymnastik. Individualität ist Programm im Radolfzeller Geburtshaus. Es werden diverse Geburtsvorbereitungskurse angeboten - neuerdings auch Wochenendkurse für Paare, Rückbildungsgymnastik, Yoga, Bewegung, Atmung, Entspannung, Tanzen in der Schwangerschaft, Innere Kommunikation mit dem Kind und indische Baby-massage.



ALLES FÜR GLÜCKLICHE BABIES

im sympathischen Babyfachmarkt RAPPELKISTE.



Überzeugen Sie sich von unserer großen, übersichtlichen Auswahl auf ca. 900 m².



Wir sind bekannt für freundliche und kompetente Beratung, erstklassigen Service auch nach dem Kauf. Genießen Sie unsere angenehme Einkaufsatmosphäre mit Parkmöglichkeiten vor dem Haus.



RAPPELKISTE
DER ANDERE BABYFACHMARKT

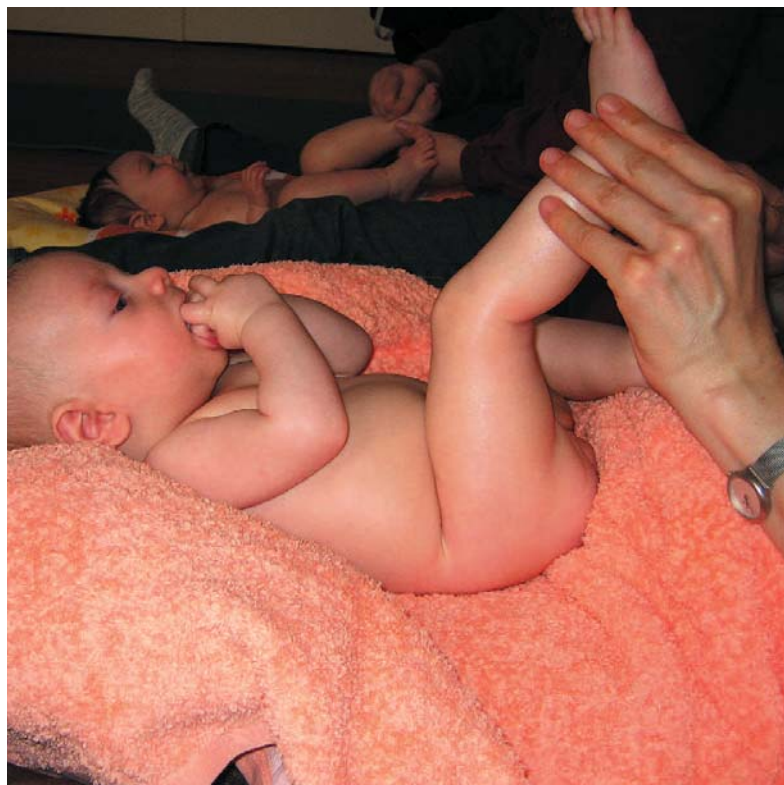
Werner-von-Siemens-Str. 7
Tel. 00 49 (0) 77 31 / 91 80 80
D-78239 Rielasingen-Worblingen
(direkt hinter Aldi)
www.myrappelkiste.de

Zärtliche Streicheleinheiten für das Baby

Indische Babymassage: Entspannung für Mutter und Kind

Eine schöne Form der Kommunikation zwischen Mutter und Kind ist die indische Babymassage. »Im Mittelpunkt steht das Urbedürfnis des Kindes achtsam berührt und gestreichelt zu werden«, erklärt Heidrun Ullmann, Hebamme im Radolfzeller Geburtshaus, wo laufend Kurse angeboten werden.

In Indien ist die heilsame Wirkung der Babymassage seit Jahrhunderten bekannt. Sie stärkt das Immunsystem sowie die körperliche und geistige Entwicklung. Sie lässt Energie und Freude wachsen und das Verständnis füreinander. Sie stärkt das Vertrauen, die Liebe und die Zusammengehörigkeit. »Die Haut ist das Hauptkontaktorgan«, macht die Hebamme deutlich. Das Kind lernt sich bei der Massage gut kennen und spüren. Das erleichtert ihm auch den Kontakt zu anderen. Das Schöne sei, dass beide - Mutter und Kind - bei der Babymassage zur Entspannung fänden. Oft werde sie zum Ruhepol im Alltag. »Die Mütter genießen diese Zeit in vollen Zügen«, so die Er-



Babymassage stillt das Urbedürfnis der Säuglinge achtsam berührt und gestreichelt zu werden.
Bild: Geburtshaus Roseninsel

*Unser Hebammen-Team freut sich auf Sie.
Beachten Sie bitte unsere Kurse vor und
nach der Schwangerschaft.*



Oktavia Kamra (2. v. rechts), Heidrun Ullmann (2. v. links),
Anne Thomas (links), Lana Lunemann (rechts)



Scheffelstr. 17 • Telefon 0 77 32 – 94 35 33
www.geburtshaus-radolfzell.de • info@geburtshaus-radolfzell.de

fahrung von Heidrun Ullmann. »Wenn so viele Babys beieinander sind, rechnet man eigentlich mit viel Geschrei und Unruhe. Erstaunlicherweise wird es schon beim zweiten Mal viel ruhiger bis hin zu einer wunderbaren Stille«, berichtet Heidrun Ullmann.

Die Kurse von Heidrun Ullmann und Kollegin Lana Lunemann erstrecken sich über jeweils sechs Vormittage, an denen etwa 20 bis 25 Griffe erlernt werden. In den 75minütigen Einheiten erfolgt ein langsamer Aufbau der Massageübungen. Einziges Hilfsmittel ist warmes Mandelöl. Im Rhythmus zur Massage wird gesungen, damit keine Ablenkung der Mütter möglich ist. Nach jeder Massage - wenn der kleine Körper gut durchblutet ist - schließen sich vier Yogaübungen an: beispielsweise zur Förderung der Schultergelenke das Kreuzen der Arme und Beine über der Körpermitte, das zudem das Zusammenspiel der rechten und linken Gehirnhälfte aktiviert. Eine andere Übung fördert die Hüftentwicklung. Die passive Dehnung und Streckung hilft auch bei Blähungen. Kurstermine können in der Hebammenpraxis Roseninsel, Telefon 07732/943533 erfragt werden.

Marina Kupferschmid

Wo Babys ganz in ihrem Element sind Babyschwimmen fördert Sinne, Kreislauf und Motorik

Seit vielen Jahren gewinnt das Babyschwimmen zunehmend an Beliebtheit. Es hat sich als Kursangebot neben PEKIP und Krabbelgruppen etabliert. Der eher irreführende Begriff des Säuglingschwimmen bedeutet nicht, dass die Babys in der Lage sind selbständig schwimmen zu lernen. »Im Vordergrund stehen der Spaß und die Zufriedenheit«, unterstreicht Maria Pfeiffer aus Rielsingen-Worblingen, die als lizenzierte Trainerin Kurse für Babys und Kleinkinder in der Bäderabteilung des Hegauklinikums anbietet. »Noch ehe ein Baby zur Welt kommt, ist es auf natürliche Weise durch das Fruchtwasser im Mutterleib mit dem Element Wasser verbunden. Diese Wasserverbundenheit gilt es zu erhalten«, zitiert sie die Experten. Der ideale Beginn ist mit vier Monaten, wenn das Baby seinen Kopf heben und halten kann. Wenn der Säugling kerngesund ist und freie Atemwege hat, steht dem Wasserspaß nichts im Wege. »Babyschwimmen ist auch ein Training für Sinne, Kreislauf und Motorik«, erklärt die gebürtige Argentinierin und Mutter zweier Töchter, der es persönlich sehr viel Freude macht, Menschen in frühem Alter an das Element Wasser zu bewegen.

Spielerisch gewöhnen sich die Babys, ausgestattet mit einer Schwimmwindel, im 32 Grad warmen Wasser an das erfrischende Nass. Sie erproben die Bewegungsmöglichkeiten, die die Schwerelosigkeit ihnen bietet und genießen den engen Körperkontakt mit ihren Eltern. Das Gleichgewicht wird im Wasser verstärkt stimuliert. Außerdem kräftigt der Wasserwiderstand die Muskulatur. Schwimmen geht zudem unter die Haut, es stimuliert die Nerven, beruhigt und entspannt durch die großflächige Körpermassage des Wassers. Wichtig ist Maria Pfeiffer, dass die Eltern lernen, mit ihren Kindern im Wasser sicher umzugehen. Sie erfahren wie sie ihr Kind halten und mit verschiedenen Grifftechniken im Wasser tragen und ziehen können. Auch Singen, Turnen und Spielen sind Elemente des Baby-



Wasser ist das Element, in dem Babys vor ihrer Geburt aufwachsen. Das spürt man beim Babyschwimmen sehr deutlich.

schwimmens. Alles in allem wird die Eltern-Kind-Beziehung durch das gemeinsame Erlebnis gestärkt und die soziale Beziehung profitiert durch den Kontakt mit anderen großen und kleinen Teilnehmern. Infos unter Telefon 07731/921085 Marina Kupferschmid

DRUCK-EXPERTEN



werk // zwei
Print + Medien Konstanz GmbH

Max-Stromeyer-Straße 180
D-78467 Konstanz
Tel. +49 7531 999-1850
Fax +49 7531 999-1836
kontakt@werkzwei-konstanz.de
www.werkzwei-konstanz.de

**Druckerei
Konstanz
GmbH**

Max-Stromeyer-Straße 180
D-78467 Konstanz
Tel. +49 7531 999-1850
Fax +49 7531 999-1604
kontakt@druckerei-konstanz.de
www.druckerei-konstanz.de

Bildbände · Broschüren
Bücher · Flyer · Folder
Geschäftsdrucksachen
Kalender · Kataloge
Magazine
Packungsbeilagen
Plakate · Prospekte

Zeitschriften
Zeitungen
Werbebeilagen

Für jeden Anspruch den richtigen Partner

SÜDKURIER MEDIENHAUS

Stillen nährt auch Babys Seele

Sieben Fragen an Hebamme Oktavia Kamra

Stillen ist ein ganz besonderes Erlebnis für Mütter. Und die beste Art, ein Baby in den ersten Lebensmonaten zu ernähren. Doch obwohl Mutter und Baby von Natur aus wissen, wie das Stillen geht, tauchen häufig Fragen auf. »Willkommen im Leben« unterhielt sich mit der Hebamme und Still- und Laktationsberaterin IBCLC Oktavia Kamra vom Geburtshaus in Radolfzell.

FRAGE: Was macht das Stillen so wertvoll?

Oktavia Kamra: Muttermilch ist der »Goldstandard«: Es gibt keine bessere Nahrung für Neugeborene und Kinder. Die Zusammensetzung der Muttermilch ist einzigartig und unnachahmlich. Deshalb lautet die weltweite Empfehlung der WHO: Ideal ist das ausschließliche Stillen bis zum vollendeten sechsten Lebensmonat. Und danach, neben geeigneter Beikost, weiterstillen bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus. Zudem bedeutet Stillen für den Säugling nicht nur, dass sein Hunger und Durst gestillt werden. Die Mahlzeiten sind immer auch Momente besonderer Zuwendung und Aufmerksamkeit, in denen das Kind sich sicher und geborgen fühlt, körperliche Nähe spürt, Verlässlichkeit und Verständnis erfährt. Stillen nährt also auch die Seele und ist einfach auch etwas sehr Schönes.

FRAGE: Welche Vorzüge hat die Muttermilch?

Oktavia Kamra: Muttermilch ist die natürlichste Nahrung, die es gibt, und mit keiner anderen Milch zu übertreffen. Das Neugeborene kommt mit einem unreifen Darm auf die Welt, der etwa sechs Monate braucht, um so weit gereift zu sein, dass er feste Nahrung verdauen kann. Muttermilch ist die am leichtesten zu verdauende Nahrung. So liefert sie beispielsweise zu den Kohlenhydraten, den wertvollen langkettigen ungesättigten Fettsäuren, den Proteinen und Aminosäuren bereits wichtige Verdauungsenzyme mit. Alle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente sind ganz fein auf die Bedürfnisse der Entwicklung von Menschenbabys abgestimmt. Muttermilch bietet zudem spezielle Wachstumshormone zur Unterstützung der Gehirnreifung, insbesondere bei Entwicklungsschüben. Hinzu kommen die Immunglobuline, die das Baby vor Infekten schützen. Muttermilch hält ideal mit der Entwicklung des Kindes Schritt. Die Natur hat es nämlich wunderbar gelöst, dass die Muttermilch nach einem halben Jahr – etwa dann wenn die Babys mit Beikost beginnen, alles in den Mund stecken und sich viel am Boden aufhalten – nochmals besonders viele Immunglobuline mitgibt. Der Bifidusfaktor der Muttermilch fördert die Bildung einer gesunden Darmflora. Das ausschließliche Stillen des Kindes bis zum vollendeten sechsten Lebensmonat beugt nach gesicherten

wissenschaftlichen Erkenntnissen der Entstehung von Allergien vor. Auch bildet sich die Gesichts- und Kiefermuskulatur bei Stillkindern kräftig aus. Das fördert die Sprachentwicklung. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist, dass durch das intensive Saugen das Mittelohr stetig belüftet und auf diese Weise Entzündungen vorgebeugt wird.

FRAGE: Was kann man dafür tun, dass das Stillen klappt?

Oktavia Kamra: Wichtig ist, dass das Neugeborene gleich nach der Geburt ungestörten Hautkontakt zur Mutter hat. In den ersten zwei bis drei Stunden sollte es möglichst bei der Mutter bleiben, ohne Trennung. In dieser Zeit geschieht viel: das Baby sucht von Natur aus die Brust der Mutter. Meist macht die Mutter alles intuitiv richtig. Kleine Hindernisse sind mit nachvollziehbaren Hilfestellungen schnell aus dem Weg geräumt. Wichtig für uns Hebammen ist in dieser Zeit im Blick zu haben, was Mutter und Kind an Unterstützung brauchen.

FRAGE: Wie oft sollte man das Baby anlegen?

Oktavia Kamra: In der Regel zeigt das Kind sein Bedürfnis gestillt zu werden. Signale dafür sind, dass es mit den Lippen schmatzt, suchende Bewegungen mit dem Mund macht, die Fäustchen in Richtung Mund bewegt oder sanfte Babylaute von sich gibt. Wichtig ist nicht erst solange mit dem Stillen zu warten bis das Baby weint, sondern auf diese frühen Stillzeichen zu achten, dann gelingt es meist gut. Es sollte möglichst nicht nach der Uhr, sondern nach Bedarf gestillt werden. Mindestens acht mal, besser zehn bis zwölf Mal in 24 Stunden ist optimal.

FRAGE: Welche Stillprobleme treten am häufigsten auf?

Oktavia Kamra: Die meisten Probleme wie beispielsweise wundete Brustwarzen entstehen, wenn die Kinder nicht optimal angelegt werden und das Stillmanagement nicht stimmt. Das trifft auch bei Milchmangel zu. Bei letzterem ist wichtig, dass die Kinder häufig und lange genug an die Brust dürfen und Wachstumsschübe berücksichtigt werden. Je mehr die Brust stimuliert wird, desto mehr Milch wird gebildet. Hier regelt die Nachfrage das Angebot. Das ist ein physiologischer Prozess, der sich über mehrere Tage erstrecken kann.

FRAGE: Was hilft bei einem Milchstau?

Oktavia Kamra: Ein Milchstau bildet sich, wenn das Kind nicht nach Bedarf gestillt oder die Brust nicht gut ausgetrunken wird. Notfalls muss nachgepumpt werden. Wärme und eine sanfte Brustmassage bringen den Milchfluss in Gang. Danach einen zimmerwarmen Quarkwickel auflegen. Eis gehört keinesfalls auf die Brust. Stillende Mütter reagieren sehr sensibel auf emotionalen Stress, auch das ist oft der Grund für eine gestaute Brust.



FRAGE: Was ist, wenn eine Mutter nicht stillen kann?

Oktavia Kamra: Fast jede Frau ist in der Lage zu stillen. Anhand von wissenschaftlichen Untersuchungen lässt sich belegen, dass nahezu 98 Prozent der Mütter stillen können. Eventuelle Stillprobleme sind in erster Linie auf mangelnde Anleitung und auf zu frühes Zufüttern zurückzuführen. Wichtig ist es auf jeden Fall auch Hilfe anzunehmen. So kann bei Stillproblemen die ganze Stillzeit eine Hebamme zu Rate gezogen werden. Auch Still- und Laktionsberaterinnen und örtliche Stillgruppen bieten ihre Hilfe an. Stillen ist manchmal auch Kopfsache. Wenn eine Mutter nicht aus innerer Überzeugung heraus, sondern unter äußeren Zwängen stillt, wird sie aller Voraussicht nach nicht lange Erfolg haben. Wie auch immer sich die Mütter nach individueller Beratung entscheiden - Stillkind oder Flaschenkind - wir respektieren den Entschluss. Wir raten dann dazu, das Kind im ersten Halbjahr nur mit Pre-Milch zu ernähren. Diese Milch wird aus pflanzlichen und tierischen Proteinen (Kuhmilcheiweiß) hergestellt, jedoch ohne Zusätze von Stärke oder Zucker. Das Kind darf ebenfalls ganz nach Bedarf trinken. Die industrielle Säuglingsnahrung hat glücklicherweise ein Niveau erreicht, auf dem sich jedes Kind meist gut entwickeln kann. Wichtig ist aber zu wissen, dass es keine lebendige Nahrung ist. Nur Muttermilch enthält lebende Zellen, und zwar sind in einem Tropfen 4000 davon. Wenn eine Frau -

aus welchen Gründen auch immer - nicht ausschließlich stillen und die fehlende Muttermilchmenge mit Säuglingsnahrung ergänzen muss, ist es wertvoll, das Stillen trotzdem beizubehalten, zum Beispiel in der Nacht. Übrigens ist die frühe Rückkehr in den Beruf kein Hinderungsgrund fürs Stillen. Den Stillenden stehen pro Arbeitstag mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde Pause zu, um Milch abzupumpen oder zu stillen. Diese Zeit gilt als Arbeitszeit.

Stillen hat auch einen beachtlichen ökonomischen Wert:

Stillen spart der Familie 75 Euro pro Monat an Kosten ein für Säuglingsnahrung, Fläschchen, Stromkosten für die Zubereitung etc.

Stillen führt nachweislich zu einem geringeren Krankheitsrisiko bei Mutter und Kind. Somit trägt das Stillen zu einer enormen Einsparung im Gesundheits- und Sozialsystem bei.

Auch ergeben sich aus ökologischer Sicht interessante Vorteile. So werden durch Stillen Umweltbelastungen vermieden, die durch die Produktion und Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten entstehen.

Stillen ist also in sehr vieler Hinsicht wertvoll. Aus all diesen Gründen macht es mir Freude das Stillen immer dort wo es gewünscht ist mit meinem Fachwissen zu fördern.

Das Gespräch führte Marina Kupferschmid.

GLÜCKWÜNSCHE ZUR GEBURT

2/45



Er war schon längst in unseren Herzen,
jetzt ist er auch endlich in unseren Armen.

Mike Suchy

15.05.2008

Wir freuen uns
über die Geburt unseres Sohnes
Bürbel & Thomas Suchy, mit Laura.

[MUSTERANZEIGEN]

Endlich zieh' ich um, vom 1-Zi.-Apparte-
ment in Mamas und Papas Eigenheim

Eileen Teubert

Größe: 54 cm
Gewicht: 3.710 g

Die glücklichen Eltern
Martina und Frank und Bruder Jan

2/50

2/45

Hurra, Hurra,
Mia Theresa
ist da !!!

Herzliche Glückwünsche
von Verena & Dominik
aus Überlingen



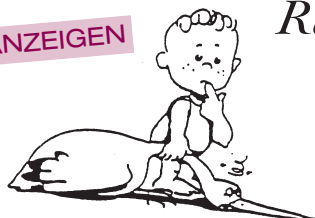
[MUSTERANZEIGEN]

Wenn aus Liebe Leben wird, hat das Glück einen Namen.

**Robin, Emanuel
Stoppa**

17. Januar 2008

Es freuen sich
Papa, Mama
mit Jenny und Selina



2/50

2/45

Hurra, meine Schwester
Emely

* 29.01.2008

ist da.

Es freuen sich meine Eltern
Tamara Kumpf und Thomas Renz
mit Selina



[MUSTERANZEIGEN]

Was kann es Schöneres geben,
als ein kleines, neues Leben.

Emira Emily

geb. 07.08.2008, 3.200 g, 51 cm

Es gratulieren den glücklichen Eltern
Lore, Khemais u. Slim Gamh-Drid sowie
Rosi, Karl u. Yvonne Boos.



2/45

2/95

Hipp hipp – hurra – Tom's Brüderchen ist da!

Robin, Jakob

07.02.2008
2.970 g – 51 cm

Es gratulieren den
glücklichen Eltern

**Martina und
Matthias Trunk**

Mama und Papa,
Frank und Marille mit Mara
und natürlich auch Petra und Andy



[MUSTERANZEIGEN]

18.05.08
- 52 cm

Wir freuen uns über die Geburt
unseres Sohnes

Leandro Elia

Die glückliche Familie:
**Anita und Andrea Crimi
mit Tiago**



2/40

13.06.08
3.310 g - 50 cm
6.25 Uhr
Radolfzell

Wir freuen uns über die
Geburt unserer Tochter

Hannah Alissa Scharf

Es freuen sich die stolzen Eltern
Sirioporn und Michael
mit Bruder Dominik



[MUSTERANZEIGEN]

2/40

2/40 = 47,60 €

2/45 = 53,55 €

2/50 = 59,50 €

2/95 = 113,05 €

SINGEN

Hadwigstraße 2a
Tel. 07731/8800-21/22 · Fax 07731/8800-86

RADOLFZELL

Untertorstraße 5
Tel. 07732/9909-0 · Fax 07732/9909-99

STOCKACH

Salmannsweilerstraße 2
Tel. 07771/9331-0 · Fax 07771/9331-33

Wochenblatt

Bildungsgutscheine für die Eltern

Land fördert den Besuch von Erziehungskursen

Seit 1. September 2008 erhalten alle frischgebackenen Eltern von Neugeborenen vom Einwohnermeldeamt einen Bildungsgutschein im

Wert von 40 Euro. Damit will das Land Baden-Württemberg einen Beitrag zur Stärkung der Erziehungskompetenz von Eltern leisten und darauf hinwirken, dass die Kinder schon in einer frühen Phase in ihren Entwicklungsmöglichkeiten unterstützt werden.

Die überwiegende Mehrheit der Eltern in unserem Land kümmert sich engagiert um das Wohl und die Erziehung ihrer Kinder. Der rasche Wandel vieler Lebensumstände bringt es jedoch mit sich, dass Erziehung nicht leichter wird. Bei vielen Eltern tun sich vermehrt Fragen und Unsicherheiten auf, die sich allein durch das Lesen von Ratgebern nicht immer lösen lassen. Deshalb hat die Landesregierung das Programm »Stärke« beschlossen. Es soll dazu beitragen, dass bewährte Elternbildung weiter in die Fläche getragen und die



Teilnahme an Elterntreffs und Elternkursen erleichtert wird. Die Palette der Angebote ist groß und reicht von Grundkursen zur Kindesentwicklung

über Themenkurse für Väter in Elternzeit, zur Kinderpflege, Ernährung und Bewegung bis hin zu Kursen, die sich auf Geschwisterkinder erstrecken. Der Bildungsgutschein kann bis Ende des ersten Lebensjahres eingelöst werden bei einem Bildungsträger, der sich am Programm STÄRKE beteiligt. Dazu gehören beispielsweise die Elternschule der Arbeiterwohlfahrt, das Diakonische Werk, die Volkshochschulen, das katholische Bildungswerk, der Deutsche Kinderschutzbund, das Deutsche Rote Kreuz, Pro Familia und der Kinderschutzbund. Der Gutschein ist nicht auf die speziellen »Stärke«-Kurse beschränkt, er kann auch als Teilzahlung für einen breiter angelegten Elternkurs (wie z.B. Pekip-Kurse) verwendet werden.



Der neue Citroën BERLINGO

ein Hochdachkombi

Der neue CITROËN BERLINGO demonstriert einen absolut dynamischen und modernen Stil: Mit seiner Frontpartie, mit einem bis zu den Scheinwerfern auslaufenden, verchromten Doppelwinkel, mit seinen großen und breiten Rädern und seinem Profil mit dem sehr originellen Styling der vorderen und hinteren Seitenscheiben. Das Styling vermittelt gleichwohl Robustheit durch seine umfassenden Stoßstangen, eine gute Sicht durch seine breite und tiefgezogene Windschutzscheibe und eine exzellente Rücksicht durch seine großzügigen Rückspiegel.



Ein Nutzfahrzeug das wie ein PKW durchdacht ist, außen runde Form, ein eckiger Raum mit einem Armaturenbrett einer Limousine. Exzellente Sitzposition dank des Schalthebels am Armaturenbrett. Armlehnen an den Türen und an den Vordersitzen.



Großzügiges Raumangebot von 678 l Kofferraumvolumen. Das neue Multifunktionsdach, das für noch mehr Wohlbefinden sorgt. Der neue Citroën BERLINGO belegt eine Spitzenposition im Segment, er ist die Referenz der heutigen Zeit.

■ Gohm France Automobile GmbH (H)
Georg-Fischer-Str. 65
78224 Singen
Tel. 0 77 31 - 9 32 20

www.citroen.de

CITROËN

NICHTS BEWEGT SIE WIE EIN CITROËN



(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle

Ein erster Abend zu zweit

Mit dem richtigen Babysitter kann man beruhigt ausgehen

Nun ist es soweit. Man hat sich an die neue Elternrolle gewöhnt und macht nun Pläne für den ersten Abend zu zweit: Essen gehen oder ein Konzert genießen. Das ist ein spannender Moment - einerseits freut man sich darauf, endlich mal wieder etwas ohne das Kind zu unternehmen, andererseits ist man unsicher und hat vielleicht Angst, das Kind in andere Hände zu geben. Umso wichtiger ist es einen guten Babysitter zu haben. Es ist wichtig, dass er Kinderliebe, Verantwortungsgefühl und Geduld mitbringt. Manche Babysitter haben sich in speziellen Kursen fachlich vorbereitet. Das Mehrgenerationenhaus des Diakonie-Kreisverbandes Konstanz in Radolfzell beispielsweise bietet immer wieder in Kooperation mit Kreisverband



Für Eltern kann es beruhigend sein, zu wissen, dass ihr Babysitter fachlich vorbereitet ist. Manche absolvieren dazu spezielle Kurse.

des deutschen Roten Kreuzes solche Kurse für Jugendliche ab 14 Jahren und interessierte Erwachsene an.

Der Kurs gliedert sich in zwei Teile und umfasst insgesamt 20 Stunden.

Im ersten Teil des Babysitter-Kurses erhalten die Teilnehmer Einblick in die Entwicklung von Säuglingen, Klein- und Schulkindern. Rechte und Pflichten eines Babysitters und Grundkenntnisse einer gesunden Ernährung im Kindesalter gehören ebenfalls zu den Inhalten. Die Babysitter erhalten Anregungen für Spiele und werden ermutigt, Grenzen zu setzen.

Bild: MGH Diakonie Der zweite Teil umfasst die Erste Hilfe beim Kind und wird vom DRK durchgeführt, zusätzlich informiert ein Kinderarzt über Kinderkrankheiten. Die Teilnehmer erhalten nach dem



Rechtzeitig vorsorgen.
Für die Zukunft
der Kinder.

Allianz EnkelPolice

Schenken Sie Ihrem Kind oder Enkel

Sicherheit fürs Leben.

Sie haben Enkel, Kinder, Nichten, Neffen oder Patenkinder, denen Sie etwas Gutes tun möchten?
Dann schenken Sie doch einfach die Allianz EnkelPolice.

Die **Allianz EnkelPolice** bietet Kindern eine umfassende zusätzliche Absicherung bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Unfall – und einen langfristigen Vermögensaufbau.

Für den Ernstfall: Absicherung bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Unfall.
Die **Allianz EnkelPolice** enthält ein **Krankenzusatzversicherungspaket**: Es ermöglicht die Behandlung als Privatpatient. Weiteres Element ist eine Unfallversicherung.

Aufbau eines Startkapitals.
Mit dem **Vorsorgebaustein** der **Allianz EnkelPolice** sorgen Sie dafür, dass sich aus kleinen Beträgen ein attraktives Startkapital für Ihr Enkelkind entwickelt – zum Beispiel für die Finanzierung einer Ausbildung oder die langfristige Altersvorsorge.

Rufen Sie uns an.

Marc Siebert & Igor Susic • Allianz Generalvertretung
Robert-Gerwig-Str. 35 • 78315 Radolfzell
Telefon 0 77 32 / 8 29 99-2 • Fax 0 77 32 / 8 29 99-9
E-Mail: igor.susic@allianz.de
Internet: www.susic-allianz.de

BABYSITTER VERMITTLUNG

Die Eltern melden ihren Vermittlungswunsch beim BVS der Diakonie im Mehrgenerationenhaus Radolfzell rechtzeitig (mindestens 2 Tage) vor dem gewünschten Einsatztermin an. Der BVS sucht aus seiner Kartei einen geeigneten Babysitter aus und setzt sich mit diesem in Verbindung. Der Babysitter erhält die Telefonnummer der Eltern und setzt sich selbst mit diesen in Verbindung. Alles weitere, auch das Babysitterhonorar, vereinbaren die Eltern direkt mit dem Babysitter. Interessierte Eltern erhalten beim Babysitter-Vermittlungs-Service (BVS) Infomaterial und das Anmeldeformular. Nach Bezahlung einer jährlichen Vermittlungsgebühr von 10,-Euro können die Eltern den BVS in Anspruch nehmen.

Bürozeiten:

Montag + Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag + Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: MGH-Büro, Teggingerstraße 16

Ansprechpartnerin: Tanja Mairock

Telefon: 0 77 32 / 95 27 86 (BVS)

E-Mail: kontakt@mg-h-radolfzell.de



Babys machen Freude, aber sie wollen behütet sein. Wenn abends oder am Wochenende Termine anstehen, muß der Babysitter einspringen falls der Mann, Oma, Opa oder ander Verwandte nicht verfügbar sind. Bei Babysittern sind die kleinen Kinder auf jeden Fall in professionellen Händen.

Kurs die Möglichkeit, in die Babysitterkartei aufgenommen zu werden. So können sie an interessierte Eltern vermittelt werden. Der nächste Kurs startet am 23. Januar. Bevor man tatsächlich weggeht, sollte man mit dem Babysitter einen Probefahrt machen, damit sich alle, besonders natürlich das Baby, an die neue Situation gewöhnen können. Dabei stellt man sicher sehr schnell fest, ob man vertrauen zum Babysitter aufbauen kann.

HIER NOCH EINIGE TIPPS:

- Der Babysitter sollte mindestens zehn Minuten vor verlassen des Hauses da sein, damit man ihm in Ruhe alles erklären kann.
- Es gilt, dem Babysitter die Telefonnummer aufzuschreiben, unter der man erreichbar ist.
- Geben Sie dem Babysitter alle notwendigen Haus- bzw. Wohnungsschlüssel.
- Hinterlegen Sie an einer bekannten Stelle etwas Bargeld für den Notfall.
- Rufen Sie den Babysitter zwischendurch an, um nachzufragen, ob noch alles in Ordnung ist.

MJA
SCHWIMMSCHULE
Radolfzell | Singen

BABYSCHWIMMEN
KLEINKINDERSCHWIMMEN
SCHWIMMEN LERNEN

MARIA PFEIFFER
LIZENZIERTER TRAINERIN
Hofenackerstr. 4
D-78239 Rielasingen-Worblingen
Telefon + 49 (0) 77 31/92 10 85
E-Mail: mariapfeiffer@t-online.de

BABYSITTER-KURS

BABYSITTER-KURS IM MEHRGENERATIONENHAUS

Aufgrund der großen Nachfrage bietet das Mehrgenerationenhaus Radolfzell erneut in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Konstanz e.V. einen Babysitter-Kurs für Jugendliche ab 14 Jahren und alle interessierten Erwachsenen an. Der Kurs gliedert sich in zwei Teile und umfasst insgesamt 20 Stunden.

Im ersten Teil des Babysitter-Kurses erhalten die Teilnehmer Einblick in die Entwicklung von Säuglingen, Klein- und Schulkindern. Rechte und Pflichten eines Babysitters und Grundkenntnisse einer gesunden Ernährung im Kindesalter gehören zu den Inhalten. Die Babysitter erhalten Anregungen für Spiele und werden ermutigt, Grenzen zu setzen.

Der zweite Teil umfasst die Erste Hilfe beim Kind und wird vom DRK durchgeführt, zusätzlich informiert ein Kinderarzt über Kinderkrankheiten.

Die Teilnehmer erhalten nach dem Kurs die Möglichkeit, in die Babysitterkartei aufgenommen zu werden. So können sie an interessierte Eltern vermittelt werden.

Teil 1 findet am 23.01.09 von 15.00 - 18.30 Uhr und am 24.01.09 von 10.00 - 17.30 Uhr statt. Der 2. Teil ist am 30.01.09 von 19.00 - 21.00 Uhr und am 31.01.09 von 08.30 - 15.30 Uhr.

INFOS UND ANMELDUNG:

Babysittervermittlungsservice

Mehrgenerationenhaus Radolfzell, Tanja Mairock

Teggingerstr. 16, 78315 Radolfzell, Tel.: 07732/ 952786,

Email: tanja.mairock@diakonie.ekiba.de

»Führerschein« für Eltern

Elternpass: Orientierung im Dickicht der Bildungsangebote

Elternsein ist sehr schön und erfüllend, zuweilen auch anstrengend. Es gibt viele Wege, Kinder zu erziehen. Nur: Welcher Weg ist der richtige. Trotz einer Vielzahl von Informationen und Angeboten bleiben Eltern mit ihren Erziehungsfragen oft allein. Orientierung im Dickicht der Bildungsangebote schafft der Elternpass der Lernenden Region Bodensee. Rund 40 Veranstalter von Elternkursen haben sich vor zwei Jahren zusammengetan und ihre pädagogischen Angebote Qualitätsstandards unterworfen. Sie haben gemeinsam ein Kursangebot geschaffen, das es Eltern ermöglicht, sich kontinuierlich zu den Themen Kinder und Erziehung weiterzubilden. Die Angebote können je nach Bedarf trägerübergreifend kombiniert werden. Mit dem Besuch eines Kurses oder Vortrags kann man Punkte sammeln, die man sich im Elternpass bestätigen lässt. Mit 14 Punkten ist der Elternpass erreicht und man erhält einen Teil der Kursgebühren

zurück oder als »Belohnung« eine Familienkarte für einen Erlebnistag in der Bodenseeregion, etwa im Ravensburger Spielaland oder auf der Burg in Meersburg. Der Elternpass soll Mütter und Väter ermuntern, ihre Erziehungskompetenz zu stärken, sich im Alltag sicherer zu machen, ihr Kind individuell zu fördern und das Miteinander in der Familie positiv zu gestalten.

Informationen über den »Elternpass« gibt es bei den beteiligten Anbietern, zum Beispiel beim Bildungszentrum Singen (07731/982590, www.bildungszentrum-singen.de), bei der AWO-Elternschule (07731/958050, www.elternschule.awo-konstanz.de) beim Deutschen Kinderschutzbund (0173/4084961, www.kinderschutzbund.de), beim Elternforum Radolfzell (www.elternforum-radolfzell.de) bei den Volkshochschulen, bei Pro Familia (07531/26390) und vielen weiteren Institutionen. Infos auch unter www.lernsee.de



Geborgen Gebären

Ihr Hebammenteam im Klinikum Konstanz
Mehr Infos unter www.klinikum-konstanz.de/geburt

Klinikum Konstanz
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Freiburg



Kinder durch Impfungen schützen

Thema gewinnt an Brisanz - Auch Auffrischungen wichtig

In Deutschland gibt es ein umfassendes Impfprogramm, durch das Kinder vor schweren Infektionskrankheiten geschützt werden. Doch alle Schutzimpfungen sind freiwillig und allein die Eltern entscheiden, ob ihr Kind geimpft wird.

Auch wenn das Für und Wider immer wieder im Gespräch ist, stehen die meisten Eltern Impfungen positiv gegenüber und nutzen die angebotenen Schutzimpfungen für ihr Kind. »Das ist auch gut so!«, erklärt Privatdozent Dr. Andreas Trotter, Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche Hega-Bodensee-Klinikum Singen und klarer Befürworter der von der Ständigen Impf-



Schutzimpfungen sind inzwischen freiwillig, verzichten sollte man auf sie für das Wohl des Kindes nicht.

kommission (STIKO) empfohlenen Schutzimpfungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Denn auch wenn schwere Infektionskrankheiten wie Diphtherie, Keuchhusten oder Masern dank der Impfungen in Europa selten geworden sind, stellen die immer noch vorkommenden Erreger eine ernsthafte Gefahr dar, insbesondere im Zeitalter der Globalisierung und hohen Mobilität. Viele Krankheiten, die in Deutschland kaum noch vorkommen, sind in anderen Ländern noch weit verbreitet. »Das Tückische ist, dass viele Menschen die Auswirkungen von Infektionskrankheiten nicht mehr kennen und damit das Gefühl für die von ihnen ausgehende Gefahr verlieren«, macht Dr. Trotter deutlich. »Ich habe in den letzten 15 Jahren kein Kind gesehen, das nachweisliche durch Nebenwirkungen einer Impfung ein bleibendes Problem hat. Hingegen haben wir pro Jahr zwei bis drei Fälle, bei denen es Komplikationen durch Erreger gibt, die durch Impfungen hätten verhindert werden können.« Er rät unbedingt zum Impfen, denn wenn die STIKO Impfungen empfehle, könne man sicher sein, dass der Nutzen im Vergleich zum Risiko überwiege. Zudem seien alle Standardimpfstoffe heute gut verträglich. Auch die moderne Kombinationsimpfung gegen sechs Krankheiten wird gut vertragen.

Die STIKO mit Sitz am Robert-Koch-Institut in Köln empfiehlt für alle Säuglinge und Kleinkinder Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Haemophilus influenzae Typ b, Hepatitis B, Kinderlähmung, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sowie gegen Pneumokokken und Meningokokken.

Die sogenannte Grundimmunisierung, das heißt der Aufbau eines vollständigen Impfschutzes bei Säuglingen und Kleinkindern, sollte

unmittelbar nach Ende des zweiten Lebensmonats beginnen und im Alter von 14 Monaten abgeschlossen sein. Der Schutz hält bei einigen Impfungen ein Leben lang, bei anderen muss er auch im Erwachsenenalter noch einmal oder regelmäßig aufgefrischt werden. Dies gilt besonders für die Tetanus- und Diphtherie-Impfung. Näheres ist dem Impfplan der STIKO (www.rki.de) zu entnehmen oder dem weit verbreiteten gelben Impfbuch, das Eltern zusammen mit dem Kinderuntersuchungsheft nach der Geburt bzw. beim ersten Kinderarzt-Besuch erhalten.

Marina Kupferschmid



**CENTRAL-
APOTHEKE**

**JOHANNES DANASSIS
APOTHEKER**

**Die Gesundheit von Ihnen
und Ihrem Baby
ist bei uns in besten Händen.**

Central-Apotheke
Hegastraße 26
78224 Singen

Telefon 077 31/643 17
Telefax 077 31/601 26
www.centralapothke.com
E-Mail: danassis@mbo.de

Schöne Welt fürs Baby

Große Auswahl im Babyland Singen - Über 30.000 Artikel

Das Babyland in der Bohlinger Straße ist bereits seit 22 Jahren in Singen-Süd angesiedelt. Mit über 30.000 Artikeln für Eltern und Kinder lässt der Babyausstatter keine Wünsche offen. Das mit viel Erfahrung zusammengestellte Sortiment, das sowohl günstige Angebote und Produkte in Einstiegspreislagen als auch Top-Marken umfasst, spricht ein breites Publikum an und deckt den kompletten Bedarf für Kinder bis zum Alter von fünf Jahren ab.

Neun Mitarbeiter stehen mit Rat und Tat zur Seite und weisen den Weg durch die 2300 Quadratmeter große Ausstellung. Viele junge Paare schätzen vor allem die kompetente Beratung, denn gerade beim ersten Kind sind gute Tipps immer willkommen.

Das große Angebot ist für Eltern wie Kinder ein Erlebnis. Mit über 400 Kinderwagen, 500 Autositzen und 30 kompletten Kinderzimmern dürfte die Auswahl kaum zu übertreffen sein. Eine Besonderheit ist das große Autositz-Center mit Produkten aller führenden Hersteller

und Marken. Die Funktionalität kann an fünf Teststationen selbst überprüft werden. Ein breites Sortiment an Umstandsmode für drunter und drüber, Hochstühlen, Kinderbetten, Stubenwagen, Matratzen, Laufgittern, Tür- und Treppengittern, Bettsets, Hygieneartikeln, Kinderbekleidung und pädagogisch wertvollem Spielzeug runden das Komplettangebot ab. Es versteht sich, dass das Babyland seinen Kundinnen einen eigenen Still- und Wickelraum anbietet. So kann der Einkaufsbummel jederzeit entspannt fortgesetzt werden.



Praktisch im Babyland Singen ist das Autositzcenter mit fünf Teststationen. Im Bild Brigitte Osann mit einem Kind beim Probesitzen.

Bild: Kupferschmid



BABYLAND

Wir wissen, was sich Babies wünschen



2.300 qm Ausstellungsfläche

Einer der größten Fachmärkte Süddeutschlands!

Öffnungszeiten:
Mo. – Fr.: 9.30 bis 19.00 Uhr
Sa.: 9.30 bis 18.00 Uhr
Bohlinger Straße 25
D-78224 Singen
Tel. 077 31/639 37
www.babyland-singen.de

Erste Schritte in der Sprachentwicklung

Vom Blickkontakt zur Verständigung - Vertraut werden mit Sprache

Im Verlauf des ersten Lebensjahres macht ein Kind bereits enorme Schritte in seiner sprachlichen Entwicklung. Von Geburt an zeigt es eine besondere Vorliebe für menschliche Stimmen und ist »ganz Ohr«, wenn Mutter oder Vater mit ihm sprechen: Kein Geräusch ist so interessant wie die menschliche Stimme. Dabei kommt es zunächst gar nicht so sehr darauf an was, sondern wie etwas gesagt wird. Ohne dass es Eltern bewusst ist, »verwöhnen« sie meist bereits ihr Neugeborenes mit Sprache, lieblosen es durch Streicheln wie auch mit ihrer Stimme. Es erfährt auf diese Weise ihre Zuwendung, Nähe und Wärme und kann sich angenommen und willkommen fühlen. Damit ist die Sprache - lange bevor ein Kind selbst sprechen kann - von Geburt an ein wichtiges Bindeglied in der Beziehung zwischen Eltern und ihrem Kind.

Das Baby möchte sich von Anfang an mitteilen und es kann dies bereits auf vielfältige Weise: Schreien ist in den ersten Lebensmonaten das stärkste Ausdrucksmittel des Säuglings.

Aber auch durch Körpersprache, Gesichtsausdruck und vor allem im Blickkontakt teilt das Kind mit, ob es sich wohl oder unbehaglich fühlt, ob es spielen oder seine Ruhe haben möchte. Mütter oder Väter deuten die Äußerungen ihres Babys meist intuitiv richtig und »beantworten« sie entsprechend.

Bereits in den ersten Lebenswochen verfeinert es zunehmend seine Fähigkeit, Stimmen und Sprachmelodien - zum Beispiel beruhigend oder Aufmerksamkeit erregend - zu unterscheiden. Mit etwa zwei Monaten weiß es, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen seinem Befinden und der Art und Weise, wie es angesprochen wird: Wenn es unruhig ist und sich unwohl fühlt, hört es eine tröstende Stimme mit gedehnten Worten und einer eher tiefen, fallenden Sprachmelodie; wenn es wach und aufmerksam ist und man mit ihm spielen will, nimmt es eine eher steigende Sprechmelodie wahr.

Wenig später - mit drei, vier Monaten - lernt das Kind allmählich, auch die Geschehnisse ringsum mit der gehörten Sprache in Verbindung zu bringen. Es erkennt nun vielleicht schon seinen Namen und versteht - etwa mit vier Monaten - einen freundlichen Gesichtsausdruck und Tonfall von einem ärgerlichen zu unterscheiden.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann das Kleine wahrscheinlich bereits 50 bis 100 Wörter verstehen. Es versteht nun einfache Aufforderungen, wie zum Beispiel »Gib mir den Ball!«, und reagiert sinngemäß auf Fragen wie »Wo ist denn der Papa?« Es winkt, wenn es »Auf Wiedersehen« hört, schüttelt den Kopf bei »Nein« und klatscht in die Hände, wenn es sich freut.

So wie das Verständnis von Sprache zusehends zunimmt, so ent-



Babys wollen über laute Kontakte ihrer Umwelt aufnehmen. Ab 3 Monaten wird schon Sprache daraus.
Bild: Kochlöffel

wickelt ein Kind im Verlauf des ersten Lebensjahres auch enorme Fähigkeiten, Laute zu bilden und zu äußern.

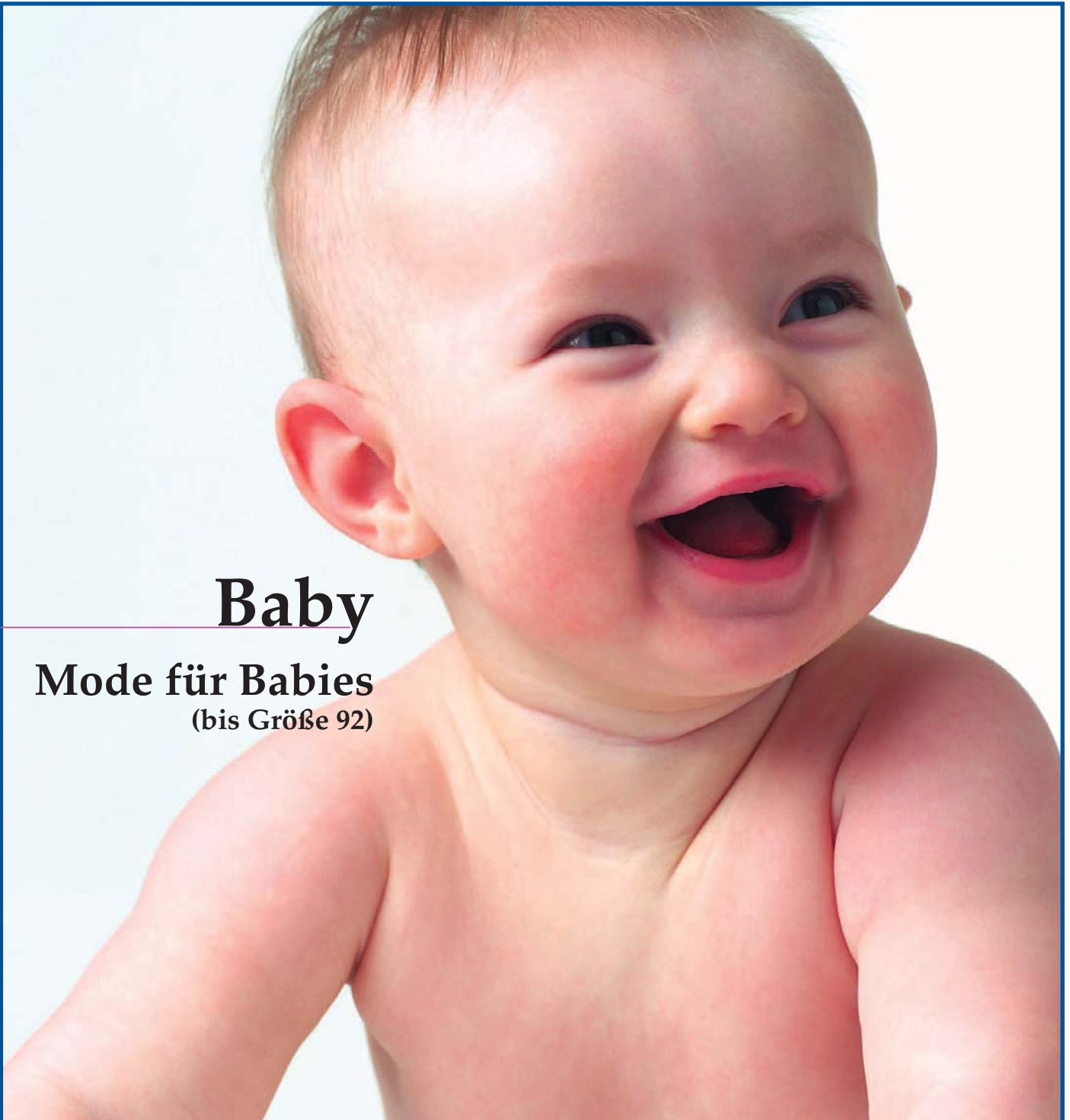
Mit etwa zwei Monaten, vielleicht auch schon früher, beginnt es gurrend und schnalzend mit ersten, zunächst zufälligen »Stimmübungen«. Für Mutter oder Vater sind diese ersten Laute geradezu eine Einladung zu einem »wirklichen Gespräch«. Wahrscheinlich »antworten« sie ihrem Kind, indem Sie seine Laute immer wieder nachahmen, variieren und abwandeln. Dabei beobachtet es mit zunehmender Aufmerksamkeit Mund und Lippenbewegungen seines Gegenübers. Es lernt nun, die anfangs zufälligen Muskelbewegungen in Mund, Hals und Kehlkopf immer besser zu kontrollieren.

Schon bald - ab etwa drei Monaten - antwortet es quietschend, brummend und juchzend, wenn es angesprochen wird. Es erprobt nun mit wachsender Begeisterung seine Stimme, lacht und brabbelt vergnügt vokalartige Laute wie »a« und »i« vor sich hin oder versucht, Sie damit zum Spielen aufzufordern.

Ab etwa fünf, sechs Monaten plappert das Kind bereits erste Silben, indem es verschiedene Laute miteinander verbindet, sie zu Ketten aneinanderreihet und schließlich verdoppelt: »da-da-da-da«, »da-da«. Es hört sich dabei selbst zu und vermag seine Laute immer mehr der gehörten Sprache in seiner Umgebung anzupassen.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres oder etwas später - beginnt das Kind schließlich die ersten Wörter zu plappern; meist sind dies »Ma-ma« und »Pa-pa« oder Wörter mit symbolischer Bedeutung, wie zum Beispiel »nam-nam« für Essen.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Baby

Mode für Babies
(bis Größe 92)

KARSTADT

Schöner shoppen in der Stadt

www.karstadt.de

Singen, Bahnhofstraße 19-21 · Mo. - Fr. 9.15 - 19.00 Uhr, Sa. 9.15-18.00 Uhr geöffnet

PEKIP: Babys entdecken ihre Fähigkeiten

Prager-Eltern-Kind-Programm - Umfassende Begleitung im ersten Lebensjahr

Ein wichtiges Bedürfnis des Säuglings ist es, mit seinen Bezugspersonen in Kontakt zu treten und mit ihnen zu spielen. Es ist beeindruckend zu beobachten, wie früh ein Baby seine Umwelt wahrnimmt und sie zu begreifen versucht, indem es Dinge betastet, untersucht und mit seinen wachsenden Sinnen spielerisch erfährt. Viele Anregungen, mit seinem Kind zu spielen, es bewusst wahrzunehmen, gemeinsam neues auszuprobieren und das Baby seine Fähigkeiten entdecken zu lassen, bieten sogenannte »Pekip-Gruppen«.

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung während des ersten Lebensjahres. Die AWO-Elternschule etwa bietet in breitem Umfang solche Kurse in Konstanz, Singen, Gottmadingen und Radolfzell an.

Ab der vierten bis sechsten Lebenswoche treffen sich Eltern mit ihren Babys einmal wöchentlich in kleinen Gruppen von sechs bis acht etwa gleichaltrigen Kindern. In der Zeit, in der sich die Eltern von ihren sonstigen Verpflichtungen frei machen, spielen sie mit ihren Babys auf dem Boden. Die Babys dürfen dazu ausgezogen wer-



den. »Sie haben so mehr Bewegungsfreiheit, sie bewegen sich spontan und intensiv«, erklärt Stefanie Anheier, Erzieherin mit Montessori-Diplom und Pekip-Ausbildung, die seit zehn Jahren für die AWO-Elternschule Kurse in Singen und Gottmadingen leitet. In der »Lila Distel«, in Singen zeigt sie an diesem Mittwochmorgen Anregungen, die dem fortschreitenden Entwicklungsstand der Kinder entsprechen. »Wichtig ist, dass die Babys selbst aktiv werden, also nicht passiv bewegt werden«, unterstreicht sie. Bei PEKiP gehe es nicht um das »Abhaken« von

Fähigkeiten, auch wenn Stefanie Anheier weiß, welche Fähigkeit ein Kind theoretisch in welchem Alter haben sollte. »Das Kind ist das Wichtigste«, betont sie »Jedes Kind hat seine Zeit - behinderte Kinder sind ebenfalls willkommen.« Im Kurs kommt es immer auf die aktuellen Bedürfnisse des Kindes an. Wenn es Lust auf Spielen hat oder eine neue Fähigkeit übt, dann gibt die Kursleiterin den Eltern Tipps, wie sie ihr Kind unterstützen können. Wenn es aber gerade Hunger hat oder müde ist, dann wird es gefüttert oder schläft eine Runde. Die Eltern nehmen sich Zeit, um herauszufinden, was ihr Kind braucht.

Es ist schön zu sehen, dass sich die Kinder auch für die anderen Babys interessieren, sich wiedererkennen, Freude am Kontakt miteinander haben und sich gegenseitig zu Bewegungen anregen. Dabei nehmen sie auch Kontakt zu den anderen Erwachsenen in der Gruppe auf. Die Mütter und Väter beobachten und erleben währenddessen die Entwicklung der anderen Kinder. Die Atmosphäre ist sehr entspannt und auch der Erfahrungsaustausch unter den Eltern kommt nicht zu kurz. Es gibt viel zu erzählen über die neue Rolle als Eltern, und über die veränderte Alltagssituation. Aber auch der Rat der Gruppenleiterin ist sehr oft gefragt: Koche ich für mein Baby oder kaufe ich ein Gläschen?

Auf was muss ich beim Schuhkauf achten? Welches Spielzeug ist sinnvoll? Es gibt viel Unsicherheit bei den Eltern. Glücklicherweise bietet die Elternschule mit vielen Kurs- und Vortragsangeboten die Möglichkeit sich in vielen Bereichen begleitend zur Entwicklung des Kindes umfassend zu informieren. »Pekip«, so Regina Brütsch, zuständig für die Elternschule der AWO, »ist der Türöffner für alle Bildungsangebote rund ums Kind.«

Marina Kupferschmid



In Pekip-Gruppen steht das Kind im Mittelpunkt. Es soll selbst aktiv werden und entdecken, was es schon kann. Dazu braucht es gute Anregungen.

Bild: Kupferschmid



Ja!

... ich möchte
den neuen
baby-walz Katalog

Mehr als 5.000 Artikel auf
über 500 Seiten zu Top-Preisen,
Umstandsmode inklusive. Von
Europas Spezialversender Nr. 1
für die junge Familie!

Besuchen Sie unseren Online-Shop
www.baby-walz.de
oder unsere Fachgeschäfte.

24-Std. Katalog-Hotline
0180 5 334011*

*T-Com-Tarif: 14 Cent/Min.



baby-walz
Alles Gute für mein Baby