

ABENTEUER

FAMILIENMAGAZIN

baby

AUSGABE MAI **2012** AUFLAGE 10.000

GANZ ENTSPANNT
AUF DIE GEBURT ZUGEHEN

WENN KINDER NICHT MIT
SCHREIEN AUFHÖREN WOLLEN

SPIELEND DIE WELT KENNENLERNEN
IN DER GRUPPE

FLEXIBLE UNTERSTÜTZUNG
VON DEN TAGESMÜTTERN

ERSTLINGSSCHUHE AUS
HANDWERKLICHER PRODUKTION

WOCHENBLATT

Von Anfang an in guten Händen!

Rund 1.500 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.

Im Hegau-Bodensee-Klinikum setzen sie alles daran, Ihnen und Ihrem Neugeborenen eine harmonische und natürliche Geburt unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Wünsche zu ermöglichen. Ihrem Kind wünschen wir schon heute einen gelungenen Start ins Leben.

**Wir freuen uns auf Sie
und Ihr Baby!**



Gesundheitsverbund **HBH-Kliniken**
Nah bei Ihnen

Bild: © graphyprodukt - Fotolia.com



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

Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell
Hauserrenstraße 12 | 78315 Radolfzell
Geburtshilfe: +49 (0) 77 32/88-710



Editorial

WÜNSCHE WERDEN WAHR

Es gibt eine Handvoll von Augenblicken, die sich so tief in unsere Erinnerung eingraben, dass wir sie nie wieder vergessen und oft an sie zurückdenken. Der erste Kuss zum Beispiel, die erste große Liebe, das Gefühl, jetzt den Menschen gefunden zu haben, von dem man mehr will. Die Entscheidung für ein Kind kommt immer aus dem Herzen. Und es geht ganz schön zu Herzen, wenn aus dem Wunsch Wirklichkeit wird.

Wie viele Tage braucht man, um zu verstehen, dass es wahr ist, ob als Überraschung oder auch als lang gehegter Wunsch. Und welch überwältigendes Gefühl, wenn man immer deutlicher spürt, dass unter dem eigenen Herzen ein neuer Mensch entsteht. Neues Leben, das sich irgendetwann auch mit den ersten »Puffern« ankündigen wird.

Es wird eine aufregende Zeit. Es wird eine Zeit, in der die werdende Mutter ganz viele Veränderungen an sich wahrnehmen wird. Und in der so manch werdender Vater Achterbahnfahrten der Gefühle erleben wird. Gut, dass kein Paar bei diesem Weg alleine ist. Viele Menschen werden helfen und viel Hilfe wird angeboten. Nicht nur in der Zeit der Schwangerschaft, auch danach.

Auch diese Broschüre aus dem Hause WOCHENBLATT will Hilfe und Ratgeber sein, mit einer

ganzen Menge hilfreicher Angebote. Die Redaktion des WOCHENBLATTs wünscht viel Freude auf dem ereignisreichen Weg, Mutter und Vater zu werden.

Oliver Fiedler, Redaktionsleitung

INHALT

Stillen - ein Geschenk fürs Leben	S. 5
Entspannt zur Geburt – ROSENINSEL	S. 7
Schon bei der Geburt »ganz Ohr«	S. 9
Wie Kinder spielend die Welt kennen lernen	S. 11
Das Junior Konzept reicht bis zur Rente	S. 13
Eltern von Schreikindern werden nicht allein gelassen	S. 14
Gebären im Wasser in der Radolfzeller Geburtsklinik	S. 15
Schon im Kriechbett mit Sport beginnen	S. 17
Das »Gänseblümchen« hat mehr als Kleider im Sortiment	S. 19
Flexible Unterstützung mit den Tagesmüttern aus dem Landkreis	S. 21
Elternpass macht junge Eltern stark	S. 22
Buchtipp für junge Eltern u. Großeltern	S. 23



Taufe | Hochzeit
Geburtstag | Jubiläum

die *genuss*
schmiede

Catering — und Partyservice

Karl-Bücheler-Str.10
78315 Radolfzell
Tel. 07732/823 3131

info@die-genuss-schmiede.com
www.die-genuss-schmiede.com



FOTO HUBER

Babyfotos

Poststr.3 78315 Radolfzell Tel.07732/55251
www.foto-huber.com info@foto-huber.com

*Ihre babyfreundliche Apotheke
im Herzen der Altstadt.
Individuelle Beratung -
auf Ihre Wünsche zugeschnitten*

RESIDENZ-APOTHEKE

HARALD NOSPERS

Poststraße 12/14 · 78315 Radolfzell

Telefon (0 77 32) 97 11 60 · Telefax (0 77 32) 97 11 61

Ein großer Moment der Nähe, der jedoch erlernt werden muss: Das Stillen ist ein wunderbares Geschenk an das Baby.

swb-Bild: Kochlöffel



Stillen - ein Geschenk fürs Leben

LAKTATIONSBERATERINNEN HELFEN AUF DEN RICHTIGEN WEG

Stillen ist ein Geschenk fürs Leben. Darin ist sich die Wissenschaft einig. Denn Muttermilch ist die beste Ernährung für den Säugling. Stillen trägt wesentlich zur optimalen Ernährung des Säuglings bei und vor allem: Das Baby sieht, hört, schmeckt und riecht die Mutter. Die Muttermilch ist dabei ein unglaublich vielfältiges Lebensmittel. Ein Tropfen Muttermilch enthält rund 4.000 lebende Zellen. Ein Großteil davon kann mögliche Krankheitserreger erkennen und zerstören. Zudem verfügt Muttermilch über eine sehr hohe Bioverfügbarkeit, und dadurch wird das Baby von Anfang an mit einem guten Immunsystem ausgestattet und kann auch gut wachsen.

»Muttermilch enthält im ersten Lebensjahr alles, was ein Baby zur Ernährung braucht«, sagen Oktavia Kamra und Julia Bönisch, die im Geburtshaus Roseninsel als Laktationsberaterinnen tätig sind und den jungen Müttern dabei helfen, richtig stillen zu lernen.

Denn das ist gar nicht so einfach. »Einer der wichtigsten Momente ist schon die Geburt. Denn da sollte es einen Moment der Ruhe geben, in der das

Baby schon erstmals die Brust aufsuchen kann. In der Brust ist bereits die erste Muttermilch, die in dem winzigen Magen des Babys als sogenanntes »Colostrum« wahre Wunder bewirken kann. Allerdings: Stillen ist weniger intuitiv als viele denken. Die jungen Mütter sollten zusammen mit den Hebammen ein regelrechtes Stillmanagement entwickeln, damit die Ernährung des Babys gut anlaufen kann. »Früher waren Mütter besser vorbereitet auf das Stillen, weil sie andere Mütter beobachten konnten«, sagt Oktavia Kamra. Dafür springen nun die ausgebildeten Laktationsberaterinnen ein, und das auch schon vor der Geburt. Denn auf den großen ersten Moment sollten die Mütter auch gut vorbereitet werden.

Jedes Kind ist anders, auch das ist eine Erfahrung, die sich schon bald einstellt. Und die Stillen dann zu einem der einzigartigsten Augenblicke machen kann. Durch das Stillen werden übrigens die Hormone Prolaktin und Oxytocin frei gesetzt, was Mütter ausgeglichener macht. Das hilft, die oft aufregende Zeit mit dem Baby besser zu meistern. Mehr Informationen unter www.bdl-stillen.de

BABYFOTOS KOCHLÖFFEL



mobiles Fotostudio Radolfzell
Grillenweg 11
07732 / 919817

www.Andreas-Kochloeffel.de



Viele Erwachsene haben ihre Babybilder daheim an der Wand hängen. Gut ist, wenn man auf professionell gemachte Fotos setzt. swb-Bild: Kochlöffel

So schnell verrinnt die **Zeit**

Wenn sich Nachwuchs ankündigt, dann verändert sich eine ganze Menge. Und es ist gerade die Veränderung, die uns bewegt und an die wir noch oft zurückdenken werden, auch wenn wir vielleicht selbst einmal Enkel haben werden.

Doch bewegende Momente sollte man auch festhalten für die Nachwelt. Und der Anlass ist es gewiss auch wert, später einmal mehr als »Schnappschüsse« zur Verfügung zu haben. Das kann schon mit der Schwangerschaft beginnen, denn dieser Bauch ist einfach ein Kunstwerk, das gewürdigt werden sollte. Professionelle Fotografen können mit entsprechender Beleuchtungstechnik diesen Bauch in seiner ganzen Schönheit würdigen, und so jung wird man auch nie wieder sein. Und auch wenn der neue Erdenbürger den Bauch verlassen hat, sollte man gerade in den ersten Jahren immer wieder zum Fotografen gehen, um eine schöne Sammlung guter Fotos parat zu haben. Vielleicht wird zum Beispiel zum ersten »runden« Geburtstag mal ein Album draus, das ein Schatz fürs Leben sein kann.



Nach der Geburt werden im Geburtshaus Roseninsel auch Kurse für vedische Babymassage mit den jungen Müttern gegeben. swb-Bild: of

Begleiter auf dem Weg zur **Geburt**

GEBURTSHAUS ROSENINSEL – EIN ORT DES WILLKOMMENS

Wo soll ein Kind auf die Welt kommen. Soll es in einem Kreißsaal zur Welt kommen, wo sich viele medizinische Fachleute um die Ankunft des neuen Erdenbürgers kümmern? Soll es zuhause das Licht der Welt erblicken mit Unterstützung einer Hebamme, wo eine ganz vertraute Atmosphäre herrscht? Oder soll es ein Geburtshaus sein? Seit rund sechs Jahren gibt es in Radolfzell das Geburtshaus Roseninsel. Rund 50 Mütter entscheiden sich pro Jahr dafür, dort ihr Kind zur Welt zu bekommen mit einer sehr rührenden und fachlich perfekten Begleitung. Zusätzlich werden von den dort tätigen fünf Hebammen noch viele Hausgeburten begleitet. Es ist ein gutes Kennenlernen auf dem Weg zur Geburt, der spätestens in der 32. Schwangerschaftswoche beginnen sollte und wo dann oft auch die Väter beteiligt sind, um sich ebenfalls auf diesen

großen Augenblick vorbereiten zu können. Nach Orientierungsgesprächen wird der Weg intensiv begleitet. In Gruppen- oder auch in Einzelkursen und in vielen Einzelgesprächen wird viel Furcht genommen, so dass dann das eigentliche Gebären in ganz vertrauter Atmosphäre erlebt werden kann. Die Betreuung endet meist erst dann, wenn auch die Stillzeit endet.

Zur Betreuung nach der Geburt gehören dabei auch Kurse in der indisch-vedischen Babymassage, bei der dem Kind in 20 Minuten an jedem Tag sehr viel Hautkontakt angeboten werden kann und die übrigens auch für Väter bestens geeignet ist, eine Nähe zu ihrem Kind zu entwickeln. Man ist einfach gut aufgehoben in der Roseninsel, das spürt man schon beim ersten Kontakt.

Mehr unter <http://geburtshaus-radolfzell.de>



**Geborgen
gebären!**

**Klinikum Konstanz
Frauenklinik**
Tel: 07531 801-1601
kontakt@klinikum-konstanz.de
www.klinikum-konstanz.de/geburt



Gänseblümchen

.... von Kindern für Kinder

Thurgauer Straße 20A, 78224 Singen, Tel. 07731-9441133
timo@gaensebluemchen-singen.de, www.gaensebluemchen-singen.de

Markenkleidung

Verkleidungskiste

Spielsachen

Bücher

Rund um's Kind
aus 2. Hand



Frühchenkiste



Umstandsmode

Anfahrtsweg

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.30 bis 12.00 Uhr
und 15.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch 8.30 bis 12.00 Uhr
Samstag 10.00 bis 14.00 Uhr



Schon von Geburt an sind Babys »ganz Ohr«. Ab dem Ende des ersten Lebensjahres können sie erste Worte mit Begriffen formulieren.

sub-Bild: Kochlöffel



Freude über die ersten **Worte**

DAS BABY IST SCHON VON GEBURT AN »GANZ OHR«

Schon von Geburt an zeigt das Baby eine besondere Vorliebe für menschliche Stimmen und ist »ganz Ohr«, wenn Mutter oder Vater mit ihm sprechen. Klar, kein Geräusch ist für den jungen Erdenbürger 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, liebko-sen es durch Streicheln wie auch mit ihrer Stimme. Ein 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. Mit jeder »Unterhaltung« wird das Kind etwas mehr mit »seiner« Sprache vertraut.

Mit etwa drei, vier Monaten lernt das Kind allmählich, auch die Geschehnisse ringsum mit der gehörten Sprache in Verbindung zu bringen.

Ab etwa acht Monaten beginnt es schließlich, erste Worte zu verstehen, auch wenn diese – ebenso wie Form oder Farbe – zunächst noch untrennbar mit einem bestimmten Gegenstand verbunden sind: Nur sein roter Ball ist ein Ball.

Gegen Ende des ersten Lebensjahres kann das Kleine wahrscheinlich bereits 50 bis 100 Wörter verstehen.

Und gegen Ende des ersten Lebensjahres – oder etwas später – beginnt das Kind schließlich die ersten Wörter zu plappern; meist sind dies »Mama« und »Papa« oder Wörter mit symbolischer Bedeutung, wie zum Beispiel »nam-nam« für Essen. Und dann beginnt eine sehr spannende Phase der Zwiesprache.



AWO Elternschule im Landkreis Konstanz

- PEKIP
- Babymassage
- Elternkurse
- Betreuungsangebote für Kinder

www.elternschule.awo-konstanz.de
Tel. 07731 / 9580 -50/-81



- Verleih von Milchpumpen
Ameda / Medela
- Verleih von Babywaagen
- großes Sortiment an
Weleda Babyprodukten
- Homöopathie
für Schwangere
und Babys



*schön &
gesund*

gottmadingen

**bahnhof
apotheke**

apothekerin:
ulrike habel-belz
tel. 07731/72224
poststraße 2
78244 gottmadingen

www.bahnhof-apotheke-gottmadingen.de
info@bahnhof-apotheke-gottmadingen.de



FOTO FEUERSTEIN

Ihre Baby-Fotos vom Profi

- Fotoserien
- Fotobücher
- Babyfotos auf Leinwand
- Geburtsanzeigen
- Geschenkgutscheine
- ...

Reservieren Sie Ihren persönlichen
Termin

07731/2 75 28
feuerstein.fotografie@t-online.de

Das Baby soll selbst aktiv werden und entdecken, was es schon kann. Dazu braucht es gute Anregungen, wie zum Beispiel das bewährte Pekip-Programm.

sub-Bild: Kochlöffel



Fähigkeiten **spielend** erwecken

PEKIP UND DIE ELTERNSCHULE HELFEN EINE MENGE

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. Denn ein wichtiges Bedürfnis des Säuglings ist es, mit seinen Bezugspersonen und seiner Umwelt in Kontakt zu treten und damit zu spielen.

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 hier in der Region in breitem Umfang solche Kurse in Konstanz, Singen, Gottmadingen und Radolfzell an. Und

freut sich über eine Menge positiver Rückmeldungen.

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. Es gibt viel zu erzählen über die neue Rolle als Eltern und über die veränderte Alltagssituation.

INFO:

Ausführliche Prospekte mit einem Halbjahresprogramm gibt es bei der AWO-Elternschule, Heinrich-Weber-Platz 2, 78224 Singen, Tel. 07731-958050, elternschule@awo-konstanz.de



**Für die süßesten Menschen der Welt:
Kinder!**

Scheffelstrasse 35
78224 Singen

Wir freuen uns schon auf Ihren Besuch.

Unsere Öffnungszeiten:
MO – FR 9.00 bis 19.00 Uhr
SA 9.00 bis 18.00 Uhr

Junior Konzept



Oliver Kasan
Tel. 07773/936744
Mobil 0160/8346932
E-Mail Oliver.Kasan@dvag.de

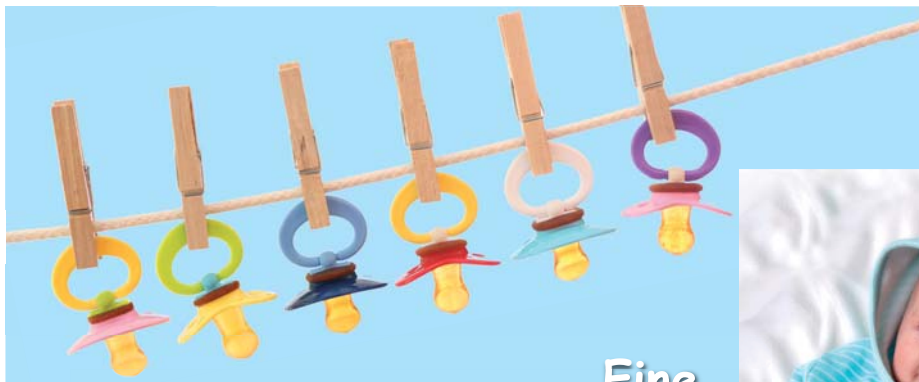
- ▷ **Eintrittsalter**
Bereits ab dem 7. Lebensmonat möglich, spätestens mit 18 Jahren
- ▷ **Volle Invaliditätsleistung**
Wählbare Invaliditätsrente von 250 € bis 1.500 € versicherbar bei mind. 6-monatiger
 - Schulunfähigkeit
 - Erwerbsunfähigkeit
 - Pflegebedürftigkeit
- ▷ **Lebenslange Invaliditätsrente**
Bei dauerhafter Invalidität zahlt die AachenMünchener die vereinbarte Invaliditätsrente lebenslang
- ▷ **Umtauschoption im Berufsleben**
Bei Aufnahme einer beruflichen Tätigkeit oder Studium ist ein Wechsel in eine Berufsunfähigkeits-Absicherung möglich – OHNE erneute Gesundheitsprüfung
- ▷ **Sparen und flexible Auszahlungen**
möglich (Auto, Ausbildung, Studium etc.)



Ludwig Giess
Tel. 07773/936744
Mobil 0172/7147706
E-Mail Ludwig.Giess@dvag.de



Geschäftsstelle für Deutsche Vermögensberatung
Rathausstr. 2 • 78351 Bodman-Ludwigshafen



Eine Absicherung fürs Leben

EIN STÜCK SICHERHEIT
DURCH DAS »JUNIOR KONZEPT«



Ein Kind wird geboren. Wächst heran. Wird erwachsen. Es muss viele Wege gehen. Manches Hindernis überwinden. Sich die Straßen für und in die Zukunft ebnen. Schwierigkeiten überstehen. Das Wichtigste für Eltern, Großeltern, Angehörige oder auch Bekannte ist dabei, dem Kind, Jugendlichen und späteren Erwachsenen ein Stück Sicherheit mit auf den manchmal steinigen Lebensweg zu geben, meint Ludwig Gieß, der im Partnerbüro mit Oliver Kasan in der Rathausstraße 2 in Bodman-Ludwigshafen für die Deutsche Vermögensberatung tätig ist. Dieses Stück Sicherheit in der Lebensplanung kann das »Junior Konzept« geben – eine Versicherung fürs Leben.

Ab dem siebten Lebensmonat kann die Police abgeschlossen und dann ein bestimmter, monatlich zu entrichtender Betrag eingezahlt werden. Mit diesem »Puffer« im Rücken, so Ludwig Gieß, ist das Kind sicher abgesichert. Bei Schulunfähigkeit, Erwerbsunfähigkeit oder Pflegebedürftigkeit wird eine lebenslange Rente gewährt. Aber auch bei

besonderen Wünschen, größeren Anschaffungen oder Änderungen in der Lebensplanung, wie dem Erwerb des Führerscheins, der Aufnahme eines Studiums oder dem Kauf einer eigenen Wohnung kann das »Junior Konzept« genutzt werden. Die Versicherung läuft maximal bis zum 30. Lebensjahr, kann aber auch schon zuvor in Anspruch genommen werden.

Und auf einen besonderen »Clou« weist Ludwig Gieß vermehrt hin: Mit dem Einstieg ins Berufsleben besteht die Möglichkeit, das »Junior Konzept« in eine Berufsunfähigkeits-Absicherung umzuwandeln. Ohne eine erneute Gesundheitsprüfung. Mit dem »Junior Konzept«, davon ist der Experte überzeugt, können Angehörige ein Kind bereits zu einem frühen Zeitpunkt gegen viele Gefahren des Lebens absichern und ihm so ein Stück Sicherheit mit auf den Lebensweg geben. Denn: »Unsere Kinder sind doch das Allerwichtigste.«



Wenn Schreien die Liebe übertönt

*Prof. Dr. Peter Gessler
am Klinikum Konstanz
kümmert sich um
Schreikinder.*

sub-Bild: pr

und Stillversuchen schreit der zwei Monate alte Junge mit rot angelaufenem Gesicht. Seine Mutter, die bereits zwei Kinder glücklich groß gezogen hat, weiß nicht mehr weiter. Seit Wochen fordert ihr Sohn sie mit seinem scheinbar unbegründeten Schreien. Sie ist genervt und erschöpft. »Das kann an die Substanz gehen«, sagt Petra Scherbarth-Roschmann. Die Psychologin arbeitet im Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) an der Klinik für Kinder und Jugendliche in Konstanz und steht dabei seit über zehn Jahren vielen Eltern mit sogenannten »Schreibabys« beratend zur Seite. Denn auch wenn sich viele Eltern alleine fühlen: Verschiedene Einrichtungen sind für die Untersuchung und Behandlung von so genannten frühkindlichen Regulationsstörungen im Landkreis Konstanz präsent. Wenn Säuglinge aber ohne erkennbaren Grund und über ein für die Eltern tolerierbares Maß schreien, sollten die Eltern professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, rät Prof. Dr. Peter Gessler, Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche am Klinikum Konstanz.

ANLAUFSTELLEN FÜR ELTERN VON SCHREIKINDERN

Der kleine Tim ist nicht zu beruhigen. Trotz Schnuller, Schnuffeltuch, Lieblingshase

»Die primäre Ansprechperson ist immer der Kinderarzt«, betont Gessler. Denn die Ursache von Schrei-, Schlaf- oder Fütterstörungen können vielfältig sein.

Der Kinderarzt kann als erster und vertrauter Ansprechpartner zwischen verschiedenen Schreiararten unterscheiden. Er kann feststellen, ob die vielgestaltigen Störungsbilder häufig, einzeln, gleichzeitig oder altersbedingt aufeinander folgend auftreten und die Weichen für geeignete Behandlungen stellen. So kann er an Frühförderstellen, an psychologische Beratungsstellen oder im Fall von Schrei-, Schlaf- und Fütterstörungen an die Ambulanz der »Säuglings- und Kindersprechstunde« des SPZ im Klinikum Konstanz überweisen.

Eltern von Schreibabys stehen nicht alleine da: Rund 20 Prozent aller Neugeborenen haben unter frühkindlichen Regulationsstörungen (das sind Schrei-, Schlaf- und Fütterprobleme) zu leiden, unabhängig vom gesellschaftlichen Milieu.

Als Schreibabys gelten Kinder, die an mehr als drei Tagen mehr als drei Stunden lang weinen und dies mindestens drei Wochen lang, aber auch, wenn Eltern das Schreien ihres Kindes als sehr belastend empfinden. Mehr Informationen auch unter www.klinikum-konstanz.de

In guter **Umgebung**

JÄHRLICH KOMMEN IN RADOLFZELL 400 KINDER AUF DIE WELT.

Betreut wird die Belegabteilung für Geburten im Krankenhaus Radolfzell von den drei Belegärzten Hildegunde Ehrat-Gödrich, Dr. Matthias Groß und Dr. Günther Stubenrauch, deren Praxisräume im Krankenhaus in unmittelbarer Nähe des Kreißsaales liegen.

Die Station umfasst 17 Betten und wird von der Kinderschwester

Astrid Ruhland geleitet. Rund um die Uhr sind mindestens eine Hebamme und mindestens eine Kinderschwester im Einsatz. Zusätzlich besteht eine enge Zusammenarbeit mit mehreren freiberuflichen Beleghebammen, die »ihre« Frauen in den Kreißsaal begleiten und die Geburten dort betreuen. Vor und nach der Entbindung bieten die Ärzte und Hebammen des Krankenhauses Radolfzell besondere Leistungen an, die über die reguläre Schwangerenbetreuung hinausgehen.

Das Team der Geburtshilfe legt großen Wert auf eine angstfreie und angenehme, familienfreundliche Atmosphäre und auf eine Betreuung voll menschlicher Wärme. Die Geburt wird vorwiegend durch eine Hebamme betreut. Bei jeder Geburt ist einer der drei Ärzte anwesend. Nur bei Risikoschwangerschaften oder Besonderheiten im Schwangerschaftsverlauf ist eine Vorstellung vor der Entbindung anzuraten. Bei der Entbindung sind die

unterschiedlichsten Geburtspositionen, zum Beispiel Entbindungen auf dem Hocker, im Stehen oder kniend, aber auch »Unterwassergeburt«, möglich.

Die Geburt soll möglichst natürlich und mit möglichst wenigen medizinischen Eingriffen erfolgen. Die Dammschnitttrate in Radolfzell liegt weit unter dem Durch-

schnitt Baden-Württembergs.

Nach der Entbindung kümmert sich eine Kinderschwester um Mutter und Kind. Für die Sicherheit des Kindes garantiert darüber hinaus die enge Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Kinderärzten Dr. Matthias Kübler und Christoph Schmidtke, die dreimal wöchentlich die Station besuchen, und mit den Kinderärzten der Kinderklinik des Hegau-Bodensee-Klinikums Singen unter der Leitung von Chefarzt Dr. Andreas Trotter, die in den seltenen Fällen einer akuten kindlichen Gefahrensituation auch in Radolfzell persönlich zur Seite stehen.

»Rooming in« ist in allen Zimmern möglich und wird gefördert. Falls gewünscht, kann auch der Partner im Zimmer mit aufgenommen werden. Alle Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und ein WC. Meistens ist ein Einzelzimmer für Mutter und Kind möglich.



Das wird meiner!

Gebraucht. Gesucht. Gekauft.

Ihr junger Gebrauchter von Mercedes-Benz.

Jetzt Ihren Traum wagen:

E 220 T CDI, EZ: 02/2007, 117.800 km,
Automatik, Iridiumsilbermet., Glas-
schiebedach, AHK, PTS, Navi, Klima-
automatik **EUR 19.900,00**

E 200 T CGI BlueEff., EZ: 03/2011,
25.380 km, Automatik, Palladiumsilber-
met., Avantgarde, PTS, LMR, Klimaauto-
matik, Durchlade **EUR 29.500,00***

E 200 T CGI, EZ: 02/2011, 26.300 km,
Automatik, Tenoritraumet., Elegance,
Navi, PTS, Sitzheizung, Schiebe-Hebe-
dach **EUR 34.900,00***

Viano 3.0 CDI, EZ: 02/2010, 30.500 km,
Automatik, Obsidianschwarzmet.,
Exclusive, PTS, Navi, Standheizung,
Klima, Leder **EUR 36.950,00***

Vito 109 CDI, EZ: 06/2010, 29.400 km,
6-Gang-Schaltung, Brillantsilbermet.,
2-/3er Sitzbank, AHK, Sitzheizung
vorne **EUR 22.900,00***

Viano 2.2 CDI, EZ: 08/2010, 21.600 km,
Automatik, Brillantsilbermet., PTS,
Klimaanlage, Colorglas, Aluräder 17"
EUR 30.950,00*

Viano 2.2 CDI, EZ: 03/2010, 28.700 km,
6-Gang-Schaltung, Brillantsilbermet.,
Klima, Tempomat, PTS, Dachreling
EUR 28.950,00*

Vito 115 CDI, EZ: 04/2010, 14.000 km,
6-Gang-Schaltung, Brillantsilbermet.,
PTS, AHK, Klima, Glas-Schiebe-Hebe-
dach **EUR 32.900,00***

Kommen Sie zur Probefahrt!

* Mwst. ausweisbar



Mercedes-Benz

Autohaus Happle & Messmer GmbH & Co. KG,

Autorisierter Mercedes-Benz-Service und -Vermittlung, 78333 Stockach, Radolfzeller Str. 25,
Tel.: 07771-93480, Fax: 07771-4434, www.happle.eu, E-Mail: verkauf@happle.eu



Rückbildung

schon ab dem Kreißbett

SCHNELLER IN FORM KOMMEN
LAUTET DIE DEVISE

Schön ist der Bauch der schwangeren Frau. Doch nach der Geburt sollte man aktiv werden, um wieder in die »alte« Form zu kommen. sub-Bild: Kochlöffel

Auch wenn es direkt nach der Geburt schwer vorstellbar ist – der Bauch geht wieder weg. Allerdings erfordert es einiges an Zeit und Geduld, einen gesunden Ernährungsplan sowie bewusste körperliche Aktivität, um wieder gut in Form zu kommen. Frauenärzte und Hebammen raten im Allgemeinen davon ab, vor dem ärztlichen Routine-Check nach sechs Wochen mit sportlichen Übungen zu beginnen, und diese sportlichen Übungen sollten sich dann auch auf Rückbildungsgymnastik beschränken. Das heißt nicht, dass man in den ersten Wochen nicht schon zu Hause einiges für die Fitness tun kann. Und damit kann man sogar schon im Wochenbett beginnen. Eine gute Übung für die durch den Schwangerschaftsbauch gedehnten Bauchmuskeln ist das Kreisen mit den Beinen im Liegen. Dabei liegt man auf dem Rücken und spreizt die Beine leicht auseinander. Dann werden sie leicht

angehoben und man versucht, mit den Fußspitzen Kreise zu beschreiben, die immer größer werden. Zunächst nur ein paar, dann eine Pause und wieder ein paar Kreise. Mehrmals täglich probiert, spürt man schnell, wie die Muskeln wieder straff werden. Bald kann auch mit ersten leichten Übungen der Beckenboden-Gymnastik begonnen werden. In der Regel können Hebammen hier gute Tipps für Übungen geben, die nicht zu stark belasten, aber trotzdem die Rückbildung des Gewebes effektiv unterstützen. Erst wenn die Beckenbodenmuskulatur ausreichend gekräftigt ist, sollte man sich den Übungen für die Bauchmuskeln zuwenden.

Ab der sechsten Woche nach der Geburt und der dazu gehörenden Untersuchung durch den Arzt kann man mit sportlichen Übungen beginnen.

Gerade für Gymnastik kann man ruhig auch das Baby als »Gewicht« mit einbeziehen. Zum Beispiel wenn man es auf dem Rücken liegend hochhält und gleichzeitig die angewinkelten Beine hochzieht um die Bauchmuskeln zu straffen. Auch Walking hat sich als sehr ideal erwiesen. Und dabei kann man das Baby sogar mitnehmen.

BUCHTIPP: »Das macht Sie fit nach der Geburt« - Ganzheitliche Rückbildung für ein gutes Körpergefühl und innere Ausgeglichenheit.

Von Margarita Klein / Maria Weber. Erschienen bei Belz – kinderkind.



Hebammenpraxis Haack

Wohlfühlen

Viele Schwangere klagen über Rückenbeschwerden und Wadenkrämpfe, aber auch vorzeitige Wehen oder unklare Beschwerden in Brust und Bauch. Da Tabletten in der Schwangerschaft wegen des heranwachsenden Kindes nicht empfohlen sind, leiden viele Frauen in der Schwangerschaft. Ein heranwachsendes Kind im Bauch der Mutter ist natürlich auch beeinflusst. Alle hätten gerne mehr Fröhlichkeit und Leichtigkeit.

Aus meinen reichen Erfahrungen als frei arbeitende Hebamme empfehle ich jeder betroffenen Frau, sich den geeigneten Weg zur Selbstheilung zu suchen. Es gibt Schwangeren Yoga, Akupunktur, Physiotherapie, Schwangerschaftsgymnastik, Fußreflexzonenmassage, Ganzkörpermassage.

Die Gelegenheit nutzen, den Körper für die Geburt zu befreien. Alte Traumata können im Körper kleinere Verschiebungen herbeiführen, die sich bei der veränderten Statik einer Schwangeren dann in Schmerzen (Blockaden) äußern. Dazu gehören z.B. hinfallen beim Skaten oder Reiten, Fahrradunfälle als Kind oder leichte Autoauffahrunfälle. Alles natürlich lange her, dennoch ist der Stoß noch im Körpergewebe.

Ich selber bin Hebamme, Sportmasseurin und Massagetherapeutin und biete eine schwangerenspezifische Ganzkörpermassage an. Sie ist mir durch die 10-jährige Arbeit mit den Schwangeren zugeflossen. Die Massage ist sehr leicht und entwickelt ein angenehmes Gefühl der Wärme und Leichtigkeit. Durch die gute Durchblutung, die Wärme und das Wohlfühlen, können auch ungünstig verlaufende Schwangerschaften positiv beeinflusst werden.

Eine Erleichterung für die Geburt ist das lockere Gewebe. Ein Becken, das ausgerichtet und frei ist, entwickelt bei der Geburt eine bessere Dynamik.

Die Hebammenpraxis Haack ist zu erreichen unter der Nummer: 07774 2759664, www.hebamme-haack.de.



Monica Schwall-Wegner und Timea Szabo führen mit ihrem »Gänseblümchen« einen hochwertigen Laden für Baby- und Kindersachen aus zweiter Hand, der auch manch interessantes Accessoire bietet. swb-Bild: of



Qualität aus zweiter Hand

DAS »GÄNSEBLÜMCHEN« IN SINGEN 



Monica Schwall-Wegner in der Thurgauer Straße 20 ihr »Gänseblümchen« erfolgreich entwickelt. Das vor allem mit Qualität. Denn aus dem Angebot von inzwischen über 600 Anbietern können sie das Beste für ihren Second-Hand-Laden anbieten. Baby- und Kindersachen bis Größe 164, Kinderwagen, Buggies, Autositze, Spiele, Bücher und viel mehr gibt es in dem Geschäft. Sogar eine Verkleidungskiste für Geburtstage oder Feste, selbst eine spezielle Frühchenkiste ist im Angebot. Die Idee ist angekommen. Der Standort liegt zwar nicht mitten in der Innenstadt, dafür gibt es genügend Parkplätze vor dem Haus. Ein schlaues Warenwirt-

Das ist eine ganz heiße Adresse für die ganze Region. Seit fast zwei Jahren haben Timea Szabo und

schaftssystem im Computer behält den Überblick. Jedes Stück wird bei der Ablieferung genau geprüft, denn schließlich muss es auch beim zweiten Nutzer eine Menge aushalten. »Die Kundinnen müssen darauf vertrauen können, hier einwandfreie Ware zu bekommen.«

Es sind übrigens längst nicht nur Mütter, die inzwischen einkaufen gehen. »Auch unter Großeltern hat sich unsere Adresse schnell herumgesprochen.« Diese bekommen die Enkel oft, wenn die Eltern mal zusammen Urlaub brauchen, und suchen oftmals zum Beispiel einen Buggy oder Autositz zum Ausleihen. Zum sehr umfangreichen Second-Hand-Sortiment sind inzwischen weitere Artikel hinzugekommen. Hübsche Handtäschchen und Stirnreifen aus handwerklicher Produktion. Schöne Deckenlampen für das Babyzimmer und Erstlingsschuhe aus Leder.

Mehr auch unter www.gaensebluemchen-singen.de

Gebären

in Sicherheit und Geborgenheit

- individuelle ärztliche Betreuung ausschließlich durch Fachärzte
- freundliches und erfahrenes Team von Hebammen und Kinderkrankenschwestern
- 1:1-Betreuung während der Geburt durch Beleghebammen möglich
- alle modernen Verfahren zur Schmerzlinderung von der Geburtswanne bis zur PDA
- Kreißaalbesichtigung mit Vortrag jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.30 Uhr



Abteilung für Geburtshilfe

HBH-Klinikum Radolfzell

Hildegunde Ehrat-Gödrich

Dr. med. Matthias Groß

Dr. med. Günther Stubenrauch

Fachärzte für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Hauserrenstraße 12 · Tel. 07732 820459 · www.gyn-am-see.de



Geburtshaus & Hebammenpraxis

- Individuelle Geburtshilfe
- Schwangerenvorsorge/Beratung/Hilfe bei Beschwerden
- TCM Sprechstunde, Akupunktur
- Intensive Betreuung im Wochenbett, fachkundige Stillberatung
- Geburtsvorbereitung für Paare
- Bewegung und Entspannung für Schwangere
- Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining
- Indisch-schwedische Babymassage



Scheffelstraße 17 · 78315 Radolfzell · Tel. 07732 / 820048
www.geburtshaus-radolfzell.de · roseninsel@gmx.net



Die Mutter für den Tag

TAGESMÜTTER BIETEN FLEXIBLE LÖSUNGEN

Die Zeiten haben sich einfach gewandelt. Junge Mütter müssen nach der Geburt immer früher wieder in den Beruf zurückkehren und wollen dies oft auch. Dazu muss allerdings die Möglichkeit gegeben werden, dass man das eigene Kind in eine gute (Obhut) Kinderbetreuung geben kann.

Immer mehr Gemeinden und Städte bieten inzwischen – im Vorgriff auf den ab 2013 geltenden Rechtsanspruch – Kleinkindbetreuungen schon ab dem ersten Lebensjahr, auf jeden Fall aber unter drei Jahren an. Da viele Gemeinden in unserer Region für eine solch aufwändige Betreuung jedoch zu klein sind und in ihrem Kindergarten keine umfassende Keinstkindbetreuung anbieten können, haben sie oft auf den Tagesmütterverein zurückgegriffen, um den jungen Müttern einen entsprechenden Service anbieten zu können.

Im Landkreis Konstanz gibt es dafür einen agilen Tagesmütterverein, der flächendeckende Angebote für die Eltern anbieten kann.

Die Kinderbetreuung bei einer Tagesmutter bietet sogar einige Vorteile. Nämlich individuelle, flexibel zu gestaltende Betreuungszeiten, feste Bezugsperson und die Erziehung in familienähnlichen Strukturen. Dabei wird das Kind am Morgen zur Tagesmutter gebracht, die es in (Obhut) Betreuung nimmt. Oft haben die Tagesmütter selbst auch kleine Kinder, so dass das Kind in guter Gesellschaft ist.

Informationen gibt gerne der Tagesmütterverein mit seiner Geschäftsstelle in Radolfzell unter Tel. 07732-8233888 od. <http://tagesmuetterverein.info/>. Dort können auch bereits eine ganze Menge an Fragen beantwortet werden.

Wem das Kind in Obhut geben, wenn man nach der Geburt wieder zur Arbeit gehen will? Der Tagesmütterverein im Landkreis ist dafür ein guter Partner.

swb-Bild: Kochlöffel





Stärke kann man lernen. Als kleiner Erdenbürger und als »großer«, der das kleine groß werden lassen will.

sub-Bild: Kochlöffel

Ein »Führerschein« für junge Eltern

MEHR SICHERHEIT MIT EINEM »ELTERNPASS«

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. 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

geschafft. 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

Büchertipps für junge Eltern

Hier eine kleine Auswahl mit bestens erprobten Büchertipps für junge Eltern:

- ❁ »Erste Hilfe – das offizielle Handbuch: Sofortmaßnahmen bei Babys, Kindern und Erwachsenen« von Franz Keggenhoff, erschienen im Südwest-Verlag.
- ❁ »Erste Hilfe bei Kindern – Der »kleine Retter« für Familien mit Kindern« von Jessica Braun und Markus von Jordan, bei Weltbild.
- ❁ »Das macht Sie fit nach der Geburt« von Margarita Klein/Maria Weber in der Reihe »Beltz – kinderkind«
- ❁ »Das Baby-Entwicklungsbuch: In vier Jahren vom Baby zum Kindergartenkind – von Thomas Baumann. Erschienen im Trias-Verlag.
- ❁ »Massagen für ihr Baby« von Birgit Brauburger, erschienen als Via Family Guide Compact.
- ❁ »Survival Guide für die Babyzeit – 333 Tipps von stresserprobten Müttern« von Tina Glasl

u. Stefanie Reger, erschienen bei Gräfe & Unzer.

- ❁ »Oje, ich wachse!: Von den 10 »Sprüngen« in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 20 Monate und wie Sie damit umgehen können«. Von Hetty van de Rijt und Frans X. Plooi, erschienen beim Goldmann-Verlag.
- ❁ »Lotta lernt essen« – von Edith Gätjen mit vielen Rezepten für gesunde und leckere Babybreie, erschienen bei Trias.
- ❁ »Kochen für Babys und Kleinkinder« – von Annabel Karmel mit 200 Rezepten und Illustrationen von Nadine Wickenden, erschienen bei Goldmann.
- ❁ »Das glücklichste Baby der Welt: So beruhigt sich Ihr schreiendes Kind – so schläft es besser.« Von Harvey Karp, erschienen bei Mosaik.
- ❁ »Unser Baby« von Tracey Godridge, erschienen im DK Verlag.



IMPRESSUM:

»ABENTEUER baby« erscheint im Verlag Singener Wochenblatt GmbH + Co. KG, Postfach 320, 78203 Singen
Geschäftsführung:
Carmen Frese-Kroll, V.i.S.d.L.p.G

Verlagsleitung: Anatol Hennig
Redaktionsleitung: Oliver Fiedler
Bilder: Oliver Fiedler und Fotostudio Kochlöffel
Druck: Druckhaus Hartmann, Hilzingen
Auflage: 10.000 Exemplare

»ABENTEUER Baby« liegt in den Geschäftsstellen des Wochenblatts und bei allen inserierenden Kunden aus. Nachdruck von Bildern und Artikeln nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die durch den Verlag gestalteten Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden.

baby



CITROËN GRAND C4 PICASSO

Variabilität trifft Komfort



Gohm France Automobile (A) · Georg-Fischer-Str. 65, 78224 Singen
Tel. 07731 - 9 32 20, www.citroen-gohm.de

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

AUSSERGEWÖHNLICHES
RAUMGEFÜHL

PLATZ FÜR ALLES

KOMFORT
BIS INS KLEINSTE DETAIL

ALLES IM BLICK

NOCH MEHR
LICHT



JETZT TESTFAHRT VEREINBAREN · TEL. 077 31/93 22 14 · stefan.jaenicke@gohm.de