



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Endlich: Das erste Service-Buch mit den wichtigsten Informationen rund um Schwangerschaft und das erste Jahr mit dem Baby. Hier finden werdende und frisch gebackene Eltern alles, was sie wissen müssen. Seien es Checklisten für die To-dos vor und nach der Geburt, Infos zum passenden Kinderwagen, Behördengänge aller Art (von Mutterschutz über Elternzeit bis Kindergeld) oder die besten Apps, Websites und Bücher – die beiden jungen Mütter Anne Nina Simoens und Anja Pallasch versammeln in diesem einzigartigen Nachschlagewerk alles, was sie selbst gern früher gewusst hätten.

Mit diesem Buch sparen Sie sich lange, mühsame Recherchen und erhalten auf einen Blick die Informationen und wertvollen Tipps, die Sie sich sonst mühsam zusammensuchen müssten. Der unverzichtbare Helfer im Babyhaushalt!

Autorinnen

Anne Nina Simoens, geboren 1971, ist Verlagsjustiziarin und lebt mit ihrem Mann und Sohn in München. Nach dessen Geburt schaffte sie es noch, ihn – wie von der Krankenkasse verlangt – seine Versicherungskarte selbst unterschreiben zu lassen, wurde dann aber fast von Behördenschwungel und biometrischen Baby-Passfotos zur Verzweiflung getrieben.

Anja Pallasch, geboren 1973, studierte in Canterbury und Boston Filmwissenschaften, Politologie und TV-Management. Heute arbeitet sie als Filmeinkäuferin und sorgt unter anderem für Nachschub an Familien- und Kinder-DVDs. Sie lebt mit ihrem Mann in München und bewahrt auch dann noch stoische Ruhe, wenn ihre Zwillingsmädchen Jagd auf Mops Otto machen oder dessen Trockenfutter testen wollen.

ANNE NINA SIMOENS & ANJA PALLASCH

BABYPEDIA

Optimal informieren und Zeit sparen

Elternzeit – Anträge – Finanzen –
Ausstattung – Entbindung – Rechtsfragen

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Informationen im Buch geben den aktuellen Stand zum Redaktionsschluss April 2013 wieder. Mögliche spätere Änderungen können allerdings nicht ausgeschlossen werden.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

1. Auflage

Originalausgabe Juli 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2013 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic, München

Redaktion: Antonia Meisner

Icons: Ingrid Schobel, München

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17388-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort	9
Checkliste: Alle To-dos auf einen Blick	11
In der Schwangerschaft	11
Was sonst noch hilfreich sein könnte	13
Nach der Geburt	15
Bevor das Baby kommt	19
Schwanger und gut gekleidet	19
Geburtsvorbereitungskurse, Yoga & Co.	23
Im Urlaub und auf Reisen	28
Recht und Behörden	32
Mutterschutz	32
Elternzeit	42
Vaterschaftsanerkennung	51
Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht	55
Namensrecht	60
Gut finanziert und versichert	66
Eltern-, Kinder- und alle anderen Gelder beantragen	66

Krankenversicherung für Eltern und Kind	95
Versicherungen: Genug oder mehr?	100
Steuer-Themen	105
Geldanlage für das Baby	109
Rund um die Geburt	114
Die Hebamme	114
Doulas	118
Die Geburt: Klinik, Geburtshaus oder zu Hause?	120
Kliniktasche für Mutter und Baby	128
Nabelschnurblut: Spenden oder einfrieren?	131
Rückbildung und Fitness nach der Geburt	134
Alles zu Babys Ernährung, Pflege und Wohlbefinden	139
Stillen	139
Flaschennahrung	147
Wickeln und baden	151
Babys Schlaf	159
Impfen	165
Beikost	169
Bewegung und Förderung: Von Babymassage bis Krabbelgruppe	176
Baby-Hausapotheke	181

Babys Ausstattung und Sicherheit	188
Babys Garderobe	188
Wiege, Stubenwagen, Bett & Co.	194
Kindersicherung im Haushalt	199
Mit dem Baby unterwegs	205
Mobil zu Fuß, mit Kinderwagen, Rad und Auto	205
Reisedokumente	223
Reisen mit dem Baby	227
Den Alltag erleichtern	240
Anspruch auf eine Haushaltshilfe	240
Baby wird betreut	241
Lieferrn lassen	247
Zwillinge	250
Schlafen und das erste Bett	250
Babywippen	252
Zwillingswagen – Geschwisterwagen	252
Stillen	254
Der erste Brei	254
Tragen der Zwillinge	255
Wissenswertes zu Recht und Geldern	256

Alleinerziehend	260
Staatliche Zuschüsse für Alleinerziehende	260
Steuerliche Entlastungen für Alleinerziehende	263
Weitere Hilfen für Alleinerziehende	264
Die praktischsten Apps für den Elternalltag	267
Apps für Eltern	267
Apps für Kinder	276
Apps im Internet	280
Noch mehr Informationen	281
Zeitschriften	281
Testberichte	282
Schwangerschaft	282
Kinderentwicklung, Erziehung und Familie	286
Väter	292
Nützliche und besondere Onlineshops	294
Register	297

Vorwort

Liebe Mütter und Väter und alle, die es bald werden,

mit diesem Buch wollen wir Ihnen helfen Zeit zu sparen!

Die Idee dazu kam uns, als wir mal wieder mit Derrick-würdigen Augenringen im Internet hingen, um rauszufinden, mit welchem Dokument ein Baby in die USA einreisen darf, wo man eigentlich biometrische Passfotos für Säuglinge machen lässt oder wer das leichteste Reisebett herstellt. Und was eigentlich die Folge einer Vaterschaftsanerkennung ist. Die Idee tauchte wieder auf, als nach 15 Minuten Warteschleife endlich der Herr vom Arbeitsamt in der Leitung war, den wir fragen wollten, was man bei einem verspäteten Antrag auf Kindergeld macht – und dann das Baby auf dem Arm so laut rülpste, dass man seine Antwort leider nicht verstand ...

Wir wollten also ein Buch, das mal kein Erziehungsratgeber ist, sondern einfach die nützlichsten Tipps und Infos bündelt, die man zu allen Organisations-, Rechts- und praktischen Fragen in der Schwangerschaft und dem ersten Jahr mit dem Baby braucht. Also haben wir alles gesammelt, was man sonst nur mit langen Recherchen findet oder eher zufällig von befreundeten Eltern erfährt. An vielen Stellen kommen deshalb auch persönliche Empfehlungen vor, weil die sich in der Praxis bewährt haben, Zeit spa-

ren oder einfach Tipps sind, die wir selbst gern von jemandem bekommen hätten.

Wir finden nämlich, dass freie Zeit (zum Beispiel, wenn das Baby endlich eingeschlafen ist) zu schade ist, um sie mit der Suche nach Informationen zu vergeuden. Und hoffen in diesem Sinne, Ihnen mit unserer Vor-Recherche im Babyalltag ein bisschen mehr Zeit für sich selbst zu ermöglichen – zum Schlafen, Lesen, Durchatmen, Baden, Sonnen, Mal-wieder-mit-zwei-Händen-Essen und vielem mehr.

Ganz herzlich,

Anja Pallasch & Anne Nina Simoens

Checkliste: Alle To-dos auf einen Blick

In der Schwangerschaft

Was	Wann/weshalb	Wo	Notwendige Unterlagen/ Formulare	Erledigt am
Mutterpass ausstellen lassen	Wird nach Feststellung der Schwangerschaft ausgestellt. Dort werden im Laufe der Schwangerschaft die wichtigsten medizinischen Daten eingetragen.	Beim Gynäkologen		
Mitteilung der Schwangerschaft an den Arbeitgeber	Möglichst bald, eine bestimmte Frist gibt es nicht. Jedoch greifen erst mit Bekanntgabe der Schwangerschaft die Schutzbestimmungen des Mutterschutzgesetzes.	Mündliche oder schriftliche Mitteilung an den Arbeitgeber	Falls die Information dem Arbeitgeber nicht reicht: Kopie aus dem Mutterpass bzw. eine Bescheinigung des Arztes/der Hebamme.	
Gehaltsnachweise (bei Angestellten-tätigkeit)	Zur Beantragung des Elterngeldes müssen Arbeitnehmerinnen die Gehaltsnachweise der letzten zwölf Monate vor der Geburt vorlegen (wer nebenbei noch selbstständig ist, eventuell sogar für den Zeitraum des Kalenderjahres vor der Geburt). Wer die Gehaltsnachweise zum Beispiel nur elektronisch erhält: Bereits jetzt daran denken, alle für später verfügbar zu halten.			

CHECKLISTE: ALLE TO-DOS AUF EINEN BLICK

Was	Wann/weshalb	Wo	Notwendige Unterlagen/ Formulare	Erledigt am
Rücksprache mit der Krankenkasse	Zur Klärung, wie die Krankenversicherungs-Situation nach Ende der Mutterschutzfrist aussieht. (-> »Krankenversicherung für Eltern und Kind«, S. 95)			
Krankenversicherungs-Check	Um zu klären, welche Leistungen die Krankenversicherung rund um die Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge übernimmt. Eventuell private Zusatzversicherung, zum Beispiel für Krankenhausaufenthalt, abschließen (Achtung, Warte-fristen beachten!).			
Mutterschaftsgeld beantragen (-> »Mutterschaftsgeld«, S. 66)	Frühestens sieben Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin möglich. Anhand dieses Termins errechnet die Krankenkasse für die Mutterschutzfrist vor der Geburt das Mutterschaftsgeld und zahlt es aus.	Bei der Krankenkasse, bzw. für Privat- oder Familienversicherte beim Bundesversicherungsamt	Für den Bezugszeitraum vor der Geburt: Bescheinigung des Arztes oder der Hebamme über den voraussichtlichen Geburtstermin. Für den Bezugszeitraum nach der Geburt ist die Geburtsurkunde des Kindes nachzureichen.	

Was sonst noch hilfreich sein könnte

Was	Wann, weshalb und wo	Erledigt am
Vollmacht für den Antrag auf Erteilung der Geburtsurkunde	Falls die Anmeldung des Kindes nicht in der Klinik erfolgen kann, sondern ein Partner zum Standesamt gehen muss, brauchen nicht verheiratete Väter eine Vollmacht der Mutter. Praktisch: Die Vollmacht schon vor der Geburt ausstellen.	
Wie wird das Kind krankenversichert? (-> »Krankenversicherung für Eltern und Kind«, S. 95)	Informationen beim in Frage kommenden Krankenversicherer einholen und gegebenenfalls bereits ein Anmeldeformular für das Kind zuschicken lassen.	
Rentenversicherung (-> »Elternzeit«, S. 42)	Wer nicht in die gesetzliche Rentenversicherung zahlt: Überlegen, wie Rentenbeiträge während des Mutterschutzes/der Elternzeit geleistet werden.	
Vaterschaftsanerkennung beurkunden lassen (betrifft nur nicht miteinander verheiratete Eltern) (-> »Vaterschaftsanerkennung«, S. 51)	Wird die Vaterschaft noch vor der Geburt anerkannt, kann der Vater gleich von Anfang an in der Geburtsurkunde eingetragen werden. Auch das gemeinsame Sorgerecht könnte dann bereits vor der Geburt erklärt werden.	
Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht abgeben (betrifft nur nicht miteinander verheiratete Eltern) (-> »Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht«, S. 55)	Die Sorgeerklärung kann jederzeit abgegeben werden, auch schon vor der Geburt. Sie muss öffentlich beurkundet werden, was beim Jugendamt oder Notar (kostenpflichtig) erfolgen kann.	

CHECKLISTE: ALLE TO-DOS AUF EINEN BLICK

Was	Wann, weshalb und wo	Erledigt am
Einkünfte neben dem Elterngeld	Erwartet man während des Elterngeldbezugs weitere Einkünfte (wie anteilige Tantiemen, Weihnachts-/Urlaubsgelder oder sonstige Einnahmen), werden diese unter Umständen auf das Elterngeld angerechnet. Tipp: Rechtzeitig bei der zuständigen Elterngeldstelle erkundigen, ob diese Gelder angerechnet werden oder es etwas ändern würde, falls man sie zum Beispiel erst im Anschluss an das Elterngeld ausgezahlt bekäme.	
Geburtsklinik suchen (-> »Die Geburt: Klinik, Geburtshaus oder zu Hause?«, S. 120)		
Hebamme suchen (-> »Die Hebamme«, S. 114)		
Krippenplatz suchen (-> »Baby wird betreut«, S. 241f.)		
Mit dem Arbeitgeber über den Wiedereinstieg sprechen		
Entscheiden, ob man das Nabelschnurblut eventuell spenden oder einfrieren lassen will (-> »Nabelschnurblut: Spenden oder einfrieren?«, S. 131)		

Nach der Geburt

Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
Anmeldung des Kindes und Beantragung der Geburtsurkunde	Die Anmeldung muss innerhalb von sieben Tagen nach der Geburt erfolgen. Zuständig ist das Standesamt des Ortes, in dem das Kind geboren ist. Das Standesamt stellt die Geburtsurkunde aus sowie automatisch die benötigten Durchschriften für: <ul style="list-style-type: none"> ● Antrag auf Kindergeld ● Antrag auf Elterngeld ● Antrag auf Mutterschaftsgeld für die Zeit des Mutterschutzes nach der Geburt 	Bei dem Standesamt, in dessen Zuständigkeitsbereich das Kind geboren wurde. Teilweise übernehmen die Geburtskliniken die Geburtsdaten direkt an das Standesamt. Die Geburtsurkunde bekommt man per Post oder muss sie persönlich beim Standesamt abholen.	<ul style="list-style-type: none"> ● Geburtsbescheinigung der Klinik (Bei Hausgeburten wird diese von der Hebamme ausgestellt.) ● Heiratsurkunde beziehungsweise bei Ledigen deren eigene Geburtsurkunden ● Personalausweis der Mutter und des Vaters ● Unverheiratete Väter müssen zur Anmeldung eine Vollmacht der Mutter mitbringen und müssen zusätzlich die Vaterschaftsanerkennung vorlegen. (Ansonsten werden sie nicht in der Geburtsurkunde eingetragen.) 	
Mutterschaftsgeld für die Zeit des Mutterschutzes nach der Geburt (acht beziehungsweise zwölf Wochen) beantragen	Nach der Geburt	Bei der Krankenkasse, beziehungsweise für Privat-/Familienversicherung beim Bundesversicherungsamt	Die speziell dafür mit dem Vermerk »Mutterschaftshilfe« ausgestellte Geburtsurkunde	

CHECKLISTE: ALLE TO-DOS AUF EINEN BLICK

Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
Krankenversicherung für das Baby abschließen (-> »Krankenversicherung für Eltern und Kind«, S. 95)	So bald wie möglich nach der Geburt beantragen	Bei der gewünschten Krankenversicherung	Meist genügt ein Anruf bei der Krankenkasse. Sie schickt dann ein Formular/Antrag, das man mit einer Kopie der Geburtsurkunde des Kindes einreicht.	
Krankenversicherungssituation des betreuenden Elternteils für die Elternzeit klären	Möglichst frühzeitig, da die Krankenversicherung je nach Situation eventuell selbst bezahlt werden muss (-> »Elternzeit«, S. 42)	Bei der Krankenkasse	In der Regel verlangen die Krankenkassen eine Mitteilung über die Dauer der geplanten Elternzeit sowie eine entsprechende Bescheinigung des Arbeitgebers.	
Arbeitgeber über die Geburt des Kindes informieren	Möglichst bald, damit der Arbeitgeber die Mutterschutzfrist nach der Geburt berechnen kann. Das ist zum Beispiel wichtig für die Zahlung des Arbeitgeberanteils zum Mutterschaftsgeld für diesen Zeitraum.		In der Regel genügt eine Kopie der Geburtsurkunde, manche Arbeitgeber verlangen die Vorlage des Originals.	
Kind in die elektronische Lohnsteuerkarte eintragen lassen (-> »Steuer-Themen«, S. 105)	Möglichst bald, um Freibeträge geltend zu machen	Beim Finanzamt	Personalausweis, Geburtsurkunde	

Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
Kindergeld beantragen (-> »Eltern-, Kinder- und alle anderen Gelder beantragen«, S. 81)	Nach der Geburt. Rückwirkend bis zu vier Jahre lang möglich	Bei der jeweils zuständigen Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit	Antragsformular und die Geburtsurkunde oder Geburtsbescheinigung mit dem Verwendungszweck »Kindergeld«	
Elternzeit anmelden (-> »Elternzeit«, S. 42)	Spätestens sieben Wochen vor dem geplanten Beginn der Elternzeit	Schriftlich beim Arbeitgeber		
Elterngeld beantragen (-> »Eltern-, Kinder- und alle anderen Gelder beantragen«, S. 72)	Nach der Geburt, da die Geburtsurkunde benötigt wird. Und möglichst bald, da rückwirkend nur für die letzten drei Monate vor Beginn des Antragsmonats gezahlt wird.	Bei der zuständigen Elterngeldstelle		
Ggf. Landes-erziehungsgeld beantragen (nur in Sachsen, Thüringen, Bayern und eventuell Baden-Württemberg möglich) (-> »Landes-erziehungsgeld«, S. 84)	Je nach Bundesland unterschiedlich. (-> »Eltern-, Kinder- und alle anderen Gelder beantragen«, S. 85)	Je nach Bundesland unterschiedlich	Je nach Bundesland unterschiedlich	

CHECKLISTE: ALLE TO-DOS AUF EINEN BLICK

Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
Eventuell Steuerklasse wechseln	Für verheiratete Eltern, die während der Schwangerschaft die Steuerklasse gewechselt haben, ist es nun eventuell günstiger, wieder zurückzuwechseln. Dann nimmt derjenige, der als Erster wieder arbeitet, die günstigere Klasse.	Beim zuständigen Finanzamt		
Eventuell Versicherungen prüfen (-> Kapitel: Versicherungen: Genug oder mehr?, S. 100)				

Bevor das Baby kommt

Schwanger und gut gekleidet

Das Angebot an schöner Schwangerschaftsmode ist groß, und viele der bekannten Textilketten bieten sogar eigene Modelinien für Schwangere an. Wirklich benötigt wird spezielle Umstandsmode meist erst ab dem vierten oder fünften Monat. Bis dahin kann man zum Beispiel günstige Basics einige Nummern größer als sonst kaufen, den Zentimeter zwischen Hosenknopf und Knopfloch mit einem Haargummi überbrücken oder die weiter geschnittenen Oberteile aus dem Schrank holen. Praktisch ist es, sich nur nach und nach neue Kleidungsstücke zuzulegen, dann weiß man, was man wirklich trägt und welche Schnitte einem angenehm sind. Lassen sich die neuen Stücke gut mit der bestehenden Garderobe kombinieren, kann der Büro-Blazer mit einer dazu passenden Schwangerschaftshose weiter getragen werden und so fort.

Tipps für die Garderobe

- **T-Shirts:** Gut, da man sie sehr lange tragen kann und sie nicht allzu teuer sind. Nach langen Modellen suchen.
- **Hosen:** Mit einem Bauchband oder einem breiten Tuch zur Abdeckung der Lücke zwischen Top und Hosenbund lassen

Unser Tipp Oft lohnt sich ein Blick in den Männer-Kleiderschrank: Gut kombiniert lässt sich so manches Hemd, Strickjacke, T-Shirt oder Gürtel des Partners bequem tragen.

sich die Hosen noch lange tragen. Später sind Umstandshosen praktisch, da sie aus Stretch-Stoff sind, einen dehnbaren Bund und meist ein elastisches Überbauchband haben. Alternativ kann man einige Nummern größere Hühthosen nehmen, deren Bund unter dem Bauch sitzt.

- **Strickjacken** kaschieren und sehen auch offen getragen gut aus.
- Wenn die **Gürtel** zu kurz werden: Stattdessen Tücher oder dünne Schals verwenden. Oft wird man bei den Gürteln in der Herrenabteilung von H&M, Zara und so weiter fündig.
- **Accessoires** einsetzen: Schals, Schmuck, Tücher, Schuhe, Taschen und Ähnliches geben preiswerten Schwangerschaftsbasics gleich einen hochwertigeren Look.
- **Im Winter:** Es gibt spezielle Mäntel mit einem Einsatz, der Raum für den Bauch schafft. Alternativ mehrere Schichten übereinander anziehen.
- Wer gegen Ende der Schwangerschaft nochmal größere **BHs** kaufen muss, kann budgetschonend gleich Still-BHs nehmen.
- Figurformende **Unterwäsche** gibt es auch für Schwangere.



BUCH

Bump it Up: Transform your pregnancy into the ultimate style statement. Amy Tara Koch, Ballantine Books, 2010. Nur auf Englisch erhältlich, mehr Text als Bilder und sehr New-York-Fashion-Queen-mäßig – trotzdem unterhaltsam und mit brauchbaren Tipps.



INTERNET

www.eltern.de Die *Eltern*-Webseite stellt immer wieder Schwangerschaftskleidung für alle Anlässe vor, von Sport über Business zu Hochzeit, schönen Dessous und so weiter (→ »Schwangerschaft«, S. 282f.)

www.umstandsmode.de In der Rubrik »Styleguide für Schwangere« gibt das Team des Schwangerschafts-Fashionlabels »Paulina« werdenden Müttern praktische Mode-Tipps.



ONLINESHOPS

www.mamarella.com Großes Fashion-Angebot für Schwangere, darunter sehr viele Abend- und Brautkleider.

www.bellybutton.de Das Label der Gründerinnen Dana Schweiger und Ursula Karven bietet auf seiner Webseite neben einem

Unser Tipp Sehr gute Inspirationen und Kombinationsvorschläge für ungewöhnlichen und schicken pregnant-style findet man im Internet auf Blogs (zum Beispiel www.hauptstadtmutti.de oder 50er Jahre Style bei <http://freelancersfashion.blogspot.fi/search/label/maternity>), bei www.Pinterest.com (zum Beispiel bei der Pinnerin »Babybirds by Anne«) oder auch bei der Google-Bilder-Suche, wenn man Begriffe wie »pregnant in style« oder Ähnliches eingibt.

vielfältigen Sortiment an Umstandsmode auch eine sehr praktische Sortierung aller Kleidungsstücke nach Themen bzw. Looks.

www.umstandsmode.de Das Label »Paulina Umstandsmode« interpretiert aktuelle Trends aus den Modemetropolen für schwangere Frauen. Inklusive viel Kleidung fürs Büro und festliche Anlässe, für die Hochzeit und Dirndl-Kleidern für den Oktoberfestbesuch. Nicht ganz billig.

www.klapperstorchshop.de Mode für schwangere und stillende Frauen, inklusive Dessous und Bademoden oder Queen Mum Jeans.

www.4little.de »Umstandsmode mit Chic«. Darunter zum Beispiel viele Still-Tops, bei denen darauf geachtet wird, dass sie frei von Giftstoffen sind.

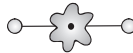
www.anita.com Die Kollektion Anita Maternity führt klassisch-schlichte Unterwäsche für Schwangerschaft und Stillzeit, inklusive Bademode.

www.hm.com Gute Basics für Schwangere zu guten Preisen, wenn auch nur in einem kleinen Sortiment.

www.otto.de Umstandsmode in großer Auswahl.

www.bodendirect.de Shop des britischen Labels mit einer eigenen Umstandsmoden-Kollektion.

www.spanx.com bietet unter »Mama SPANX« figurbetonende Strumpfhosen und »Superkräfte-Shorts« an, die während der Schwangerschaft mitwachsen.



Geburtsvorbereitungskurse, Yoga & Co.

Die Zeiten der »Hechelkurse« sind lange vorbei. Heute gibt es eine Vielzahl von Angeboten: von Geburtsvorbereitung über Säuglingspflege bis hin zu Sportangeboten. Jetzt muss man nur das Richtige für sich finden.

Kurse mit informativem Inhalt

Neben den klassischen Geburtsvorbereitungskursen gibt es noch andere Angebote, die für die werdende Mutter von Interesse sein könnten. Hier ein kurzer Überblick:

Geburtsvorbereitungskurse

In diesen Kursen geht es um das Basiswissen rund um den Schwangerschaftsverlauf, die Geburt und die Babypflege. Die meisten richten sich an die werdende Mutter, es gibt inzwischen eine Vielzahl an Kursen für das Elternpaar. Geburtsvorbereitungskurse werden als wöchentliche Gruppenkurse oder als Crashkurs am Wochenende angeboten. Leitet den Kurs eine Hebamme, bekommen gesetzlich Versicherte die Kosten von der Krankenkasse erstattet. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten für den Partner.

Säuglingspflegekurse

Hier lernt man den Umgang mit dem Neugeborenen mittels Theorie und praktischer Übungen. Neben Themen wie Wickeln, Erstausrüstung und Baden gibt es auch zahlreiche Tipps zum Stillen und den ersten Wehwehchen.

Stillkurse

Hier wird über alle wichtigen Themen rund um das Stillen informiert: Warum Stillen gut für das Baby ist, welche Haltungen es gibt und was man bei Problemen tun kann. Auch die richtige Ernährung der Mutter wird thematisiert.

Tragekurse

Da es viele verschiedene Arten gibt, wie man das Baby am Körper tragen kann, sollen diese Kurse helfen, die richtige Wahl zu Tragelhilfe beziehungsweise Tragetuch zu treffen. Man erhält Informationen zu den verschiedenen Tragehilfen und beschäftigt sich mit den zahlreichen Bindeweisen eines Tragetuches. Weitere In-

formationen zu Tragetüchern im Kapitel »Mit dem Baby unterwegs«, S. 205.

Erste-Hilfe-Kurse für Kinder

Diese Kurse liefern wichtige Informationen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Vergiftungen, Verbrennungen und Stichen.

Außerdem erfährt man, wie man sich bei Pseudokrapp-Anfällen oder beim Fieberkrampf verhält. Ein empfehlenswerter Kurs für alle werdenden Eltern. Es gibt auch Kursangebote, bei denen man das Baby oder Kind mitbringen kann.

Wo werden diese Kurse angeboten?

Unter anderem in Hebammenpraxen, Kliniken, Zentren für Geburtsvorbereitung, Elternschulen und Familienbildungsstätten.

Kurse für Körper und Seele

Es gibt eine Vielzahl an Sport- und Wellnessangeboten für die werdende Mama. Die beiden gängigsten sind Yoga und Aquagymnastik.

Yoga

Yoga ist eine Mischung aus Dehn-, Atem- und Mediationsübungen – nicht nur gut für den Körper, sondern sorgt auch für Ruhe und Ausgeglichenheit. Man sollte dem Lehrer auf jeden Fall vorher sagen, dass man schwanger ist oder nur Kurse speziell für Schwangere besuchen. Yogakurse für Schwangere werden unter

anderem von Yoga Centern, Hebammenpraxen, Volkshochschulen oder Geburtskliniken angeboten.

Aqua-Gymnastik

Die Übungen für Schwangere im Wasser sind auf die Bedürfnisse der werdenden Mutter abgestimmt und trainieren wunderbar das Herz-Kreislaufsystem. Durch die Auftriebskraft des Wassers schont die Gymnastik die Gelenke, und das Gefühl der Leichtigkeit empfinden viele als sehr angenehm. Neben Fitnessclubs und Kliniken bieten auch öffentliche Badeanstalten Kurse an.

Es gibt zahlreiche weitere Angebote für Schwangere, wie zum Beispiel Pilates, Qigong oder Bauchtanz für Schwangere.



BÜCHER

Yoga für Schwangere. Benita Cantieni und Andrea Tresch, Südwest, 2011.

Yoga in der Schwangerschaft (mit DVD). Patricia Thielemann-Kapell, GU, 2011.

Yoga für eine entspannte Schwangerschaft. Ursula Mäder, Hildegard Pätzold, Nietsch, 2011.

Hebammenyoga (mit Audio CD). Brahmawew M. Anders-Hoepgen, Systemed, 2011.

BabybauchFit. Lara Pizetti, Tappeiner, 2012.

Pilates für Schwangere. Jan Endacott, Karolin Martens, Claudia Schäfer, Urania, 2007.

Pilates in der Schwangerschaft. Ulrike Siebert, Meyer & Meyer Sport, 2006.

Tai Chi und Qi Gong in der Schwangerschaft. Barbara Reik, Mankau, 2012.



DVDs

Fit mit Babybauch. 5W Verlag, 2011.

MamaWorkout – Pilates für Schwangere. Peter Brose Media Marketing, 2012.

MamaWorkout – Fit in der Schwangerschaft. Peter Brose Media Marketing, 2010.

MamaWorkout – Yoga für Schwangere. Peter Brose Media Marketing, 2012.

Bewusste Geburtsvorbereitung – Qi Gong und Meditation in der Schwangerschaft. Aurum in J. Kamphausen Mediengruppe, 2009.



INTERNET

www.sportundschwangerschaft.de Informations- und Serviceportal rund um das Thema Schwangerschaft und Sport. Informationen zu den wichtigsten Fragen, sowie ein kostenloses Online-Coaching!

Unser Tipp Es gibt zahlreiche kurze, aber auch einige längere kostenlose Fitness-Videos für Schwangere im Internet (zum Beispiel bei **www.youtube.de**).



Im Urlaub und auf Reisen

Urlaub und Geschäftsreisen sind auch in der Schwangerschaft grundsätzlich ohne Weiteres möglich. Vorausgesetzt natürlich, der Gesundheitszustand erlaubt es. Auf jeden Fall sollte man vor der Reiseplanung mit dem Arzt über eventuelle Risiken im Hinblick auf die Schwangerschaft sprechen, zum Beispiel zum Thema Langstreckenflüge etc.

Tipps für das Unterwegssein

- **Mutterpass** immer mitnehmen.
- Reist man allein, dann **nur mit leichtem Gepäck**, da schweres Heben tabu ist.
- **Im Auto:** Der normale Dreipunktgurt bietet auch schwangeren Frauen und ihren Kindern einen guten Schutz. Der Beckengurt sollte dabei so tief wie möglich unterhalb des Bauches liegen und keinesfalls über den Bauch geführt werden. Es gibt spezielle Gurtführungssysteme für Schwangere, die dafür sorgen, dass der Beckengurt bei einem Aufprall in einer tieferen Position bleibt, um so die Fruchtblase möglichst wenig zu belasten (erhältlich im Baby-Fachhandel oder über Amazon, wie zum Beispiel das Modell »BeSafe Schwanger«).
- Generell sind werdende Mütter auf dem **Beifahrersitz** besser geschützt, da die Gefahr des Aufpralls auf das Lenkrad wegfällt. Wenn es geht, in den letzten Monaten wegen der eingeschränkten Bewegungsfreiheit und der schnelleren Ermüdung lieber chauffieren lassen, vor allem bei längeren Strecken.
- **Mit der Bahn:** Vorteil am Zugfahren ist es, dass man jederzeit aufstehen und sich bewegen kann (und ein WC ist auch immer in der Nähe). Tipp: Rechtzeitig einen Sitzplatz reservieren.
- **Flugreisen:** Bei der Airline erkundigen, wie lange Schwangere mitfliegen dürfen. Manche Fluggesellschaften verlangen ungefähr ab dem achten Monat eine ärztliche Bestätigung (zum Beispiel zur Flugtauglichkeit der Schwangeren, oder dass die Geburt noch nicht direkt bevorsteht), und spätestens ab der

36. Schwangerschaftswoche lehnen die meisten eine Mitnahme ab.

- Für mehr **Beinfreiheit** einen Sitzplatz am Gang oder in der ersten Reihe reservieren. Und zur Venenentlastung Stützstrümpfe tragen und öfter herumlaufen.
- Bei **Reisen in ferne Länder** rechtzeitig mit dem Arzt oder einem Tropeninstitut klären, ob dafür Impfungen erforderlich und diese in der Schwangerschaft möglich sind. Prüfen, ob vor Ort eine gute medizinische Versorgung gewährleistet ist. Und natürlich Länder mit hohem Krankheitsrisiko meiden.
- **Reiserücktrittversicherung** darauf prüfen, ob sie auch die Schwangerschaft abdeckt.

Babymoon

Immer mehr Frauen bzw. Eltern wollen vor der Geburt des Babys gern noch einmal verreisen und sich verwöhnen lassen. Viele Hotels haben sich diesem Wunsch nach einem »Babymoon« (in Anlehnung an den Honeymoon) in den letzten Jahren angepasst und bieten Massagen, Yogakurse, Ayurveda, schwereloses Floaten im Salzwasserbad oder Kosmetik-Behandlungen an, die speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren zugeschnitten sind. Denn nicht alle Anwendungen können bei Schwangeren wie gewohnt durchgeführt werden, so wird zum Beispiel eine Massage in Rückenlage gegen Ende der Schwangerschaft eher unentspannend, bestimmte Reflexzonenmassagen oder einige ätherische Öle sind zu meiden, um zum Beispiel keine vorzeitigen Wehen auszulösen.

Falls man also vor der Geburt noch einen Verwöhnurlaub planen will, kann man sich bei den Hotels oder Spas seiner Wahl nach entsprechenden Angeboten erkundigen. Beste Reisezeit ist das zweite Schwangerschaftsdrittel – dann sind anfängliche Beschwerden vorbei, der Bauch noch relativ klein und die Schwangerschaft stabil.



INTERNET

www.eltern.de Die *Eltern*-Webseite stellt laufend Hotels vor, die spezielle Wellnessprogramme für Schwangere anbieten (Suchbegriff »Wellness« eingeben).

www.newlifelifehotels.com Eine Kooperation österreichischer und deutscher Hotels, die sich mit gezielt zusammengestellten Angeboten an werdende Mütter, aber auch Väter, wendet.

www.baby-moon.eu Bietet weltweit Luxushotels an, die spezielle Arrangements für Schwangere zusammenstellen, darunter mehrere in Europa. Englischsprachige Webseite.

www.adac.de Der ADAC gibt viele Tipps für die Sicherheit von Schwangeren bei Autofahrten. Dies insbesondere in der Broschüre »Fahrzeuginsassen richtig sichern«, erhältlich als Download auf der Webseite (→ Info, Test & Rat → Ratgeber Verkehr → Sicher unterwegs) oder bestellbar über ADAC e.V., Ressort Verkehr, Am Westpark 8, 81373 München, oder per E-Mail: verkehr.team@adac.de oder telefonisch unter 089/76766271.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Anne Nina Simoens, Anja Pallasch

Babypedia

Optimal informieren und Zeit sparen

Elternzeit - Anträge - Finanzen - Ausstattung - Entbindung - Rechtsfragen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17388-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2013

Das erste „Service-Buch“ mit den wichtigsten Informationen rund ums Baby.

Endlich: Das erste Service-Buch mit den wichtigsten Informationen rund um Schwangerschaft und das erste Jahr mit dem Baby. Hier finden werdende und frisch gebackene Eltern alles, was sie wissen müssen. Seien es Checklisten für die To-dos vor und nach der Geburt, Infos zum passenden Kinderwagen, Behördengänge aller Art (von Mutterschutz über Elternzeit bis zu Kindergeld), die besten Apps, die nützlichsten Websites oder die besten Bücher – die beiden jungen Mütter Anja Pallasch und Anne Nina Simoens versammeln in diesem einzigartigen Nachschlagewerk alles, was sie selbst gern gewusst hätten.