

Ich weiß
jetzt wie

2

Regina Masaracchia
Ute Taschner

Ein Baby in unserer Mitte

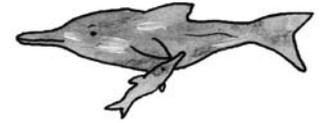
edition
riedenburg

Das **Kindersachbuch** zum Thema Geburt,
Stillen, Babypflege und Familienbett

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Inhalt



Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Ärztin/Arzt oder Apotheker/in.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage November 2012
© 2007-2012 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. phil. Heike Wolter
Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-9502357-1-5

Ein neuer Mensch ist geboren 5

Ein Baby in unserer Mitte 6

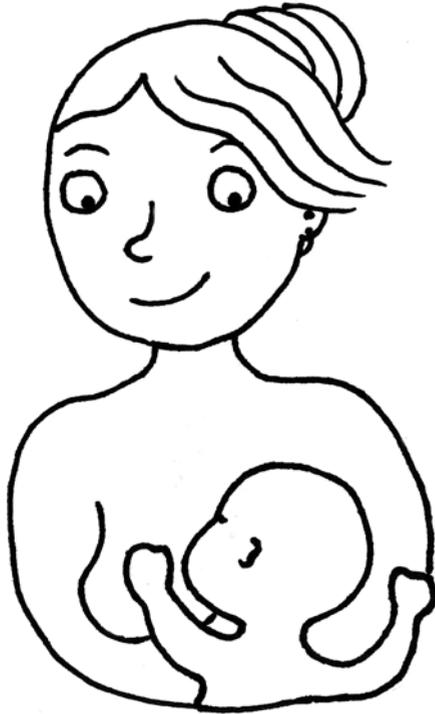
Auflösung der Fragen 36

Stillpositionen 38

Glossar für Eltern 40

Nützliche Adressen 44

Ein neuer Mensch ist geboren: welch großes Wunder!



Kaum ist ein Baby auf die Welt gekommen, schon möchte es schnell wieder ganz dicht bei seiner Mama sein. Am besten darf es sich gleich auf ihrem Bauch ausruhen und gemütlich kuscheln.

Die meisten Babys wollen auch bald von Mamas leckerer Milch probieren. Damit sie sich so richtig wohlfühlen, brauchen sie ganz viel Nähe und Liebe.

Unser Sachbuch ist sowohl für kleine Kinder geeignet, die sich die Bilder anschauen möchten, als auch für größere, die schon den Text verstehen.

Aber auch Erwachsene kommen nicht zu kurz, denn es gibt ein ausführliches Glossar und einen Kontaktadressenteil. Als Anleitung für stillende Mütter haben wir außerdem die gebräuchlichsten Stillpositionen ab Seite 38 zusammengefasst.

Viel Spaß beim Anschauen und Lesen
wünschen die Autorinnen

Regina Masaracchia & Ute Taschner

Hallo!

Ich heiße Paul, bin fast sieben Jahre alt und gehe in die erste Klasse. Am liebsten spiele ich Fußball und auch ab und zu mit meiner kleinen Schwester Sophie. Sophie ist zwei Jahre alt und hängt immer an Mamas Rockzipfel. Das darf sie aber, denn schließlich ist sie ja noch klein.

Mama heißt Ellen. Sie ist schwanger und bekommt bald ihr drittes Kind. Dann habe ich noch ein Geschwisterchen. Wie das wohl sein wird?

Robert, mein Papa, freut sich schon sehr auf das Baby. Er massiert Mama oft den Rücken und cremt ihren immer größer werdenden Bauch ein.

Oma Hilde ist Papas Mutter. Sie ist schon ganz schön alt, aber dafür umso lustiger. Ich mag es, wenn sie mit uns spielt und uns Geschichten erzählt. Das ist supertoll!

Tante Isa ist Mamas Schwester. Sie ist Ärztin und hat eine Tochter, die Charlotte heißt. Charlotte ist meine Cousine. Sie ist so alt wie ich und weiß immer alles besser. Ich mag sie aber trotzdem!

Das sind wir

Oma
Hilde

Papa
Robert

Mama
Ellen

Tante
Isa



Sophie

Paul

Charlotte

Und dann kenne ich seit einigen Wochen Andrea, die Hebamme. Erst gestern hat sie wieder nach Mama gesehen und gaaanz viel Zeit gehabt, um noch einmal alles mit Mama zu besprechen. Denn Mama möchte unser Baby gern zu Hause bekommen.

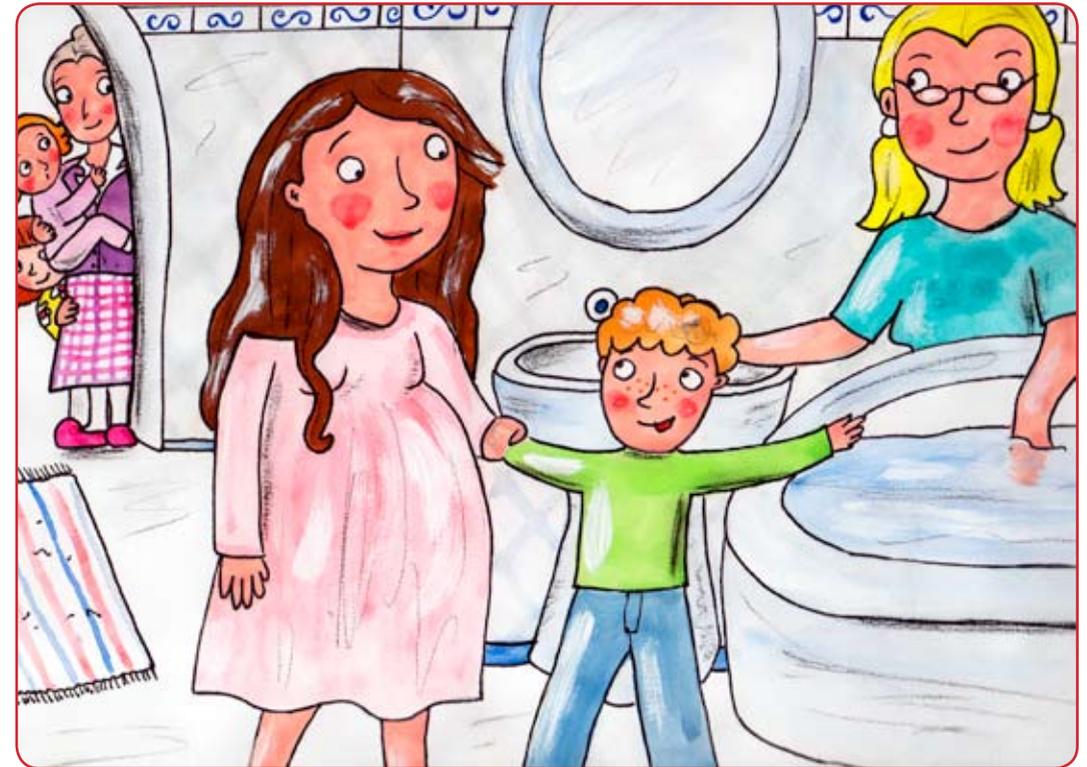


Juhu! Heute Nacht ist endlich unsere kleine Schwester geboren worden! Fast hätte ich gedacht, dass Mamas Bauch gar nicht mehr aufhören würde zu wachsen, aber dann ging plötzlich alles ganz schnell. Und als ich heute Morgen aufwachte, war das Baby da!

Mama hat gestern Abend Schmerzen bekommen, die immer stärker wurden. Man nennt das **Wehen**. Die Wehen bewirken, dass das Baby geboren wird.

Papa rief Oma an, die dann bei uns übernachtete. Auch Tante Isa und Charlotte kamen bald.

Mama legte sich inzwischen in die Badewanne, weil das warme Wasser sie so schön entspannte.



a) Wer unterstützt/begleitet die Mama bei der Geburt?

b) Wie nennt man die Schmerzen, die bei einer Geburt auftreten?

Oma spielte mit Sophie, Charlotte und mir im Kinderzimmer, und als es Zeit war, ins Bett zu gehen, gingen wir alle zusammen schlafen. Oma erzählte uns noch eine lange Geschichte.

Einmal hörte ich Mama laut stöhnen und hatte ein bisschen Angst.

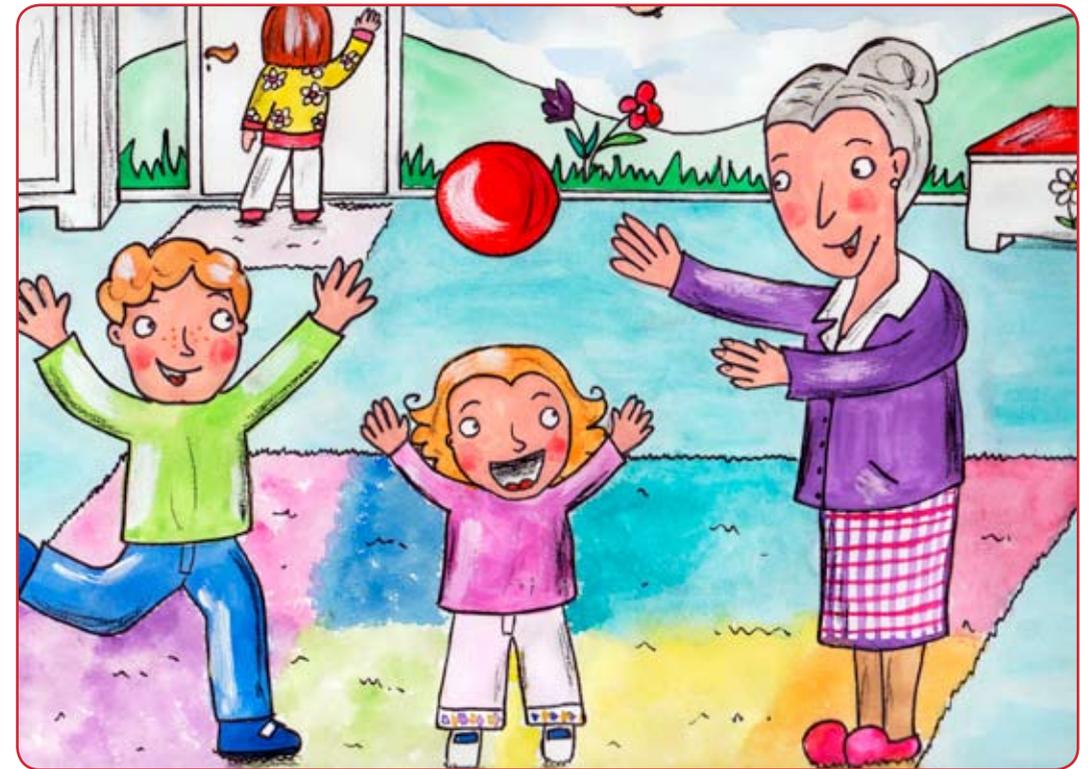
Oma, die neben mir lag, beruhigte mich aber. Sie sagte, dass dies zum Kinderkriegen dazu gehöre und wir sicherlich schon morgen früh unser neues Geschwisterchen bewundern könnten.

Dann schlief ich ein.



Als ich heute Morgen aufwachte und zum Schlafzimmer rannte, hörte ich hinter der Tür tatsächlich ganz leise Babyklänge. Es war noch spannender als Weihnachten, als ich vorsichtig die Tür öffnete.

„Guten Morgen, Paul! Du kannst jetzt zu Mama gehen und Deine kleine Schwester Nina bewundern!“, sagte Papa, und schon nahm ich Sophie an die Hand, um gemeinsam mit ihr Mama und das neue Baby zu sehen.



a) Was hört Paul, als er an der Schlafzimmertür lauscht?

b) Kann das Baby nach der Geburt schon sprechen?

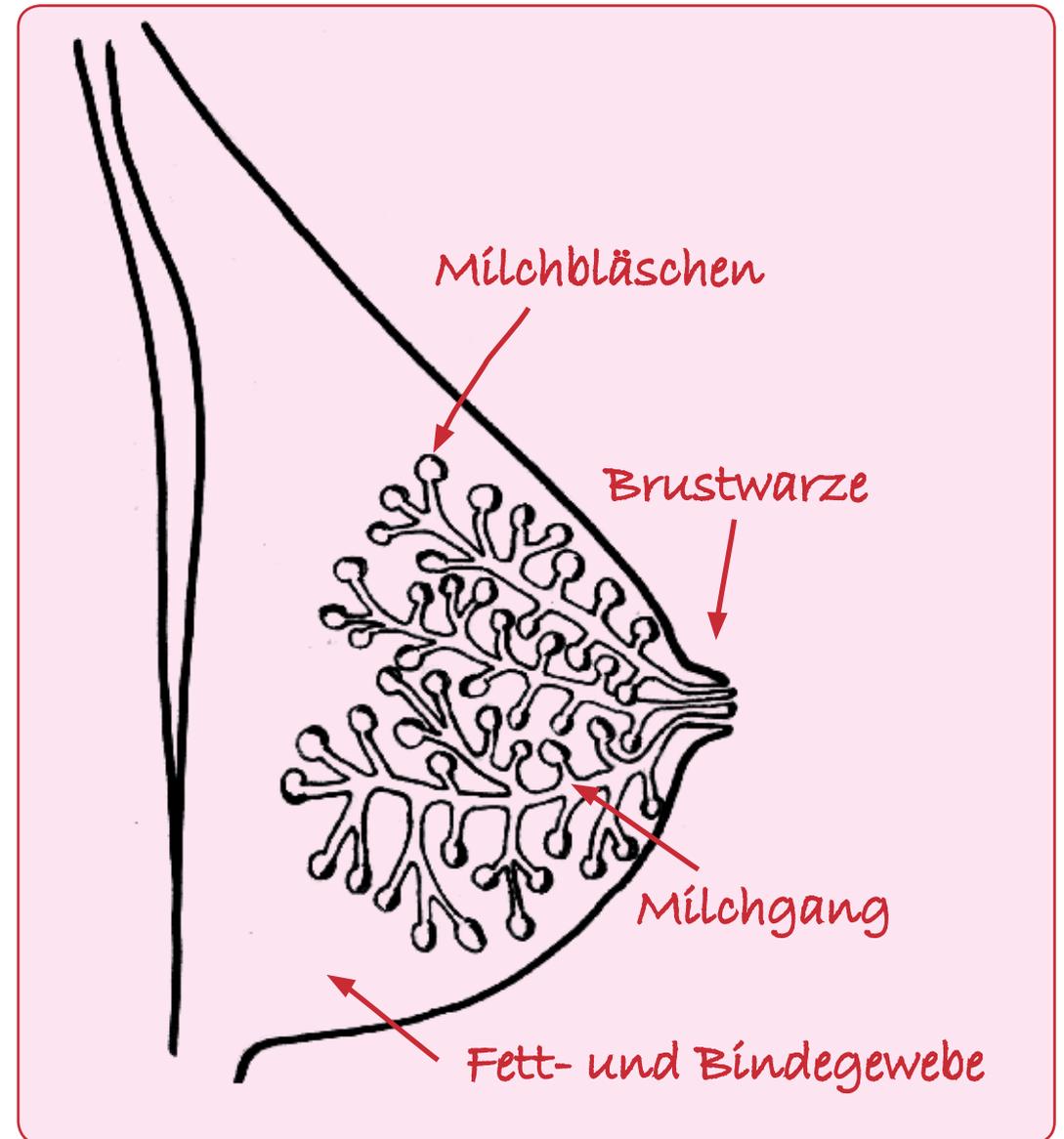
„Die erste Milch, sie heißt **Kolostrum**, ist ganz gelb, dickflüssig und supergesund“, erklärt Andrea weiter. „Durch das Stillen gleich nach der Geburt weiß die Brust auch sofort, dass sie mehr Milch bilden muss. Trinkt ein Baby nur ganz selten oder hat es die Brust nicht richtig im Mund, bildet die Brust zu wenig Milch. Deshalb ist es so wichtig, dass ein Baby an der Brust trinken darf, so oft es das möchte, denn dann...“ „... wird es auch immer satt!“, beende ich den Satz.

„Genau, Paul! Du hast gut aufgepasst!“, lobt mich Andrea. „Wenn das Baby Hunger hat, öffnet es seinen Mund ganz weit und versucht, so viel Brust wie nur möglich in seinen Mund zu bekommen. Denn nur so kann es durch eine besondere Bewegung von Zunge und Unterkiefer die wertvolle Milch aus der Brust erhalten.“

Andrea malt weiter.

„Hier, in den runden **Milchbläschen**, die aussehen wie Weintrauben, wird die Milch gebildet. Wenn das Baby an der Brustwarze saugt, entleeren sich die Milchbläschen automatisch. So gelangt die Milch über die kleinen Milchgänge in den großen **Milchgang** und schließlich aus der **Brustwarze** in den Mund des Babys.“

Charlotte und ich nicken und schauen auf das Bild von Andrea.



„Wisst Ihr, dass auch viele Tiere ihren Nachwuchs säugen und deshalb **Säugetiere** heißen?“, sagt Papa.

„Und deshalb nennt man die Babys auch **Säuglinge**, stimmt's?“, frage ich neugierig. „Sind wir dann auch Säugetiere?“

„Genau, wir Menschen gehören auch zu den Säugetieren!“, antwortet Papa.

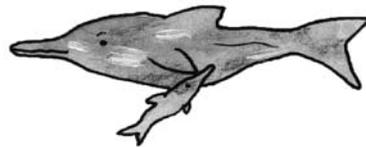


„Auch die Elefanten?“, fragt Charlotte ungläubig.

„Ja! Und die Affen und die Kaninchen!“

„Auch die Löwen?“, frage ich aufgeregt.

„Na klar! Und sogar die Delfine! Und natürlich auch die Esel, Ziegen und Schafe! Deren Milch trinken sogar die Menschen, aber bei uns ist die Kuhmilch üblich!“, sagt Papa.



Charlotte und ich nicken. Papa streichelt unserem neuen Familienmitglied zärtlich über das Köpfchen.

„Mama, werden wir die kleine Nina, so wie Sophie, auch überall in dem bunten Tragetuch mitnehmen?“, möchte ich wissen.

„Auf jeden Fall!“, antwortet Mama.



a) Warum nennt man Babys auch ‚Säuglinge‘?

b) Welche Tiere gehören noch zu den Säugetieren?

Inzwischen hat Baby Nina die Brust losgelassen und blinzelt uns aufmerksam an.

„Na, dann werden wir Dich mal windeln, damit Ellen in Ruhe essen kann“, sagt Andrea, nimmt Nina hoch und legt sie auf den Wickeltisch. Dort wartet Papa schon mit einer Windel.

„Darf ich das machen?“, frage ich. Papa nickt und reicht mir die Windel.

Huch! Gerade, als ich die Windel schließen will, macht Nina ein bisschen schwarzes Kacki.

„Das ist das **Mekonium**, der erste Stuhlgang eines Neugeborenen. Später wird sich Babys Stuhlgang durch die Muttermilch verändern.

Er sieht dann hellgelb aus, ist ganz weich und riecht gut!“, erklärt Andrea. Papa holt einen Waschlappen und macht Nina mit warmem Wasser sauber. Danach schliesse ich die Windel.



Nina wird von Papa in eine Decke gewickelt und bekommt von ihm einen Kuss. Dann läuft er eine Weile mit ihr auf und ab und singt für sie ein Lied.



a) Was ist ‚Mekonium‘ und wie sieht es aus?

b) Wie macht man ein Baby sauber?

Als Nina eingeschlafen ist, legt Papa sie wieder zu Mama ins Bett. Das war ein anstrengender Tag für Nina! Ihr Geburtstag! Aber nicht nur unsere kleine Nina ist müde, sondern auch ich. Ich krabbele zu Mama unter die Bettdecke und kuschele mich an sie.

Auch Sophie kommt zu uns und wir sind rundherum zufrieden. Hier ist der schönste Platz der Welt und wir fühlen uns sicher und geborgen.

„Ihr seid unsere Schmusekinder!“, sagt Mama lächelnd und streichelt uns.

„Mama, ist Nina eigentlich schon gebadet worden?“, möchte ich wissen.

„Nein“, sagt Mama, „das machen wir erst in den nächsten Tagen, denn Nina kommt ja ganz sauber aus dem Bauch und braucht nur abgetrocknet zu werden!“

„Darf ich dann beim Baden helfen?“, will ich wissen. „Nina darf meine Seife benutzen, dann geht auch diese komische weiße Creme weg, die sie noch von der Geburt auf der Haut hat!“

„Du darfst gerne helfen, Paul“, meint Mama, „aber Seife braucht Nina noch nicht, denn die weiße Creme ist die **Käseschmiere**. Sie schützt die empfindliche Babyhaut am besten.“



a) Warum braucht ein Baby nach der Geburt nicht gebadet zu werden?

b) Was ist die ‚Käseschmiere‘?

Stillpositionen

Versuchen Sie, egal in welcher Stillposition, eine entspannte Haltung zu finden. Das Stillen sollte niemals schmerzhaft sein. Besonders zu Beginn der Stillzeit ist es vorteilhaft, die Stillposition zu wechseln, damit alle Areale der Brust gut entleert werden können. Das Baby sollte immer ganz nah an Ihrem Körper liegen und niemals an der Brust ziehen. Ihre Brust können Sie anbieten, indem Sie die Brust so ergreifen, dass 4 Finger unter der Brust liegen und der Daumen darüber. Der Abstand zum Warzenhof sollte 1 bis 2 cm betragen. (C-Griff).



Wenn ein Baby gut angelegt ist, sollte das Stillen nicht schmerzhaft sein. Das Baby auf dem oberen Bild hat viel Brustgewebe erfasst, sein Mund ist fast im Winkel von 180° geöffnet. Die Lippen des Babys sind ausgestülpt, sein Kinn berührt die Brust, und die Nasenspitze liegt ein bisschen entfernt von der Brust. Schmerzt das Stillen oder ist das Baby nicht gut angelegt, kann mit dem Finger der Saugschluss vorsichtig unterbrochen und das Anlegen wiederholt werden.

Wie kann ich erkennen, ob das Baby gut angelegt ist?

Wenn ein Baby gut angelegt ist, sollte das Stillen nicht schmerzhaft sein. Das Baby auf dem oberen Bild hat viel Brustgewebe erfasst, sein Mund ist fast im Winkel von 180°

1. Stillen im Liegen

Das Stillen im Liegen ist gut geeignet, um sich auszuruhen, bei Schmerzen im Sitzen, nach Kaiserschnitt und zum Stillen in der Nacht. Legen Sie sich auf einer flachen, festen Unterlage bequem mit angezogenen Beinen in die Seitenlage. Ideal ist es dabei, Ihren Rücken und den Rücken des Babys mit einem Stillkissen oder einer Rolle abzustützen. Auch für Ihren Kopf benötigen Sie ein festeres Kissen. Das Baby liegt nahe an Ihrem Körper in der Seitenlage, mit seinem Kopf auf Höhe der Brustwarze. Ihre obere Hand kann die Brust anbieten und die untere das Baby heranziehen, sobald es den Mund weit öffnet.



2. Wiegegriff

Der Wiegegriff ist die gebräuchlichste Stillposition. Setzen Sie sich bequem, mit gut abgestütztem Rücken, hin. Ein Stillkissen kann von Vorteil sein, um Ihre Arme abzustützen. Das Kind sollte mit seinem Köpfchen auf Höhe der Brustwarze waagrecht in Ihrem Arm liegen. Dabei liegt sein Kopf in Ihrer Ellenbeuge und der Rücken wird vom Unterarm gestützt. Das Kind berührt Bauch an Bauch Ihrer Körper, wobei sich seine Ohren, Schultern und Hüften in einer geraden Linie befinden. Es muss seinen Kopf nicht drehen, um die Brust erfassen zu können. Liegt das Baby zu tief, kann z.B. eine eingerollte Decke, ein Stillkissen o.Ä. untergelegt werden.



3. Rückengriff

Der Rückengriff ist besonders gut geeignet, wenn ein Neugeborenes Schwierigkeiten damit hat, die Brust optimal zu erfassen. Dann bietet diese Stillposition eine gute Übersicht und der Kopf des Babys kann gezielter an die Brust gezogen werden. In dieser Haltung werden vor allem die äußeren Anteile der Brust gut entleert, und einem Milchstau kann vorgebeugt werden. Am besten setzen Sie sich mit zwei Kissen (eines im Rücken, eines unter dem Arm) bequem hin. Das Baby liegt wie „unter den Arm geklemmt“ auf dem vorderen Kissen. Sein Köpfchen befindet sich auf Höhe der Brustwarze, sein Körper ist um die Hüfte der Mutter geschmiegt. Sein Köpfchen ruht in der Hand jenes Armes, unter dem das Kind liegt. Mit der freien Hand bieten Sie nun dem Kind Ihre Brust an.



4. Stillen in Rückenlage

Diese Position bietet sich vor allem nach einem Kaiserschnitt an, aber auch nach einer spontanen Geburt. Dabei liegt das Baby mit dem Gesicht parallel zur Brust bzw. zum Körper der Mutter. Bei einem sehr kleinen Baby kann mit einer Hand die Stirn etwas abgestützt werden. Die Brust wird von der Mutter im C-Griff gehalten. Da hier das Stillen gegen die Schwerkraft erfolgt, ist diese Position auch bei einem überschießenden Milchspendereflex zu empfehlen.

Glossar für Eltern

Das Glossar erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Babyfreundliches Krankenhaus: Geburtskliniken, die in der Betreuung von Mutter und Neugeborenem besonders hohe internationale Qualitätsstandards erfüllen, werden mit der Plakette ‚*Babyfreundliches Krankenhaus*‘ ausgezeichnet. In solch einer Klinik werden die Belange von Mutter und Neugeborenem besonders respektiert. So wird zum Beispiel jede Trennung von Mutter und Kind nach Möglichkeit vermieden. Dadurch lernen die frischgebackenen Mütter ihr Neugeborenes schon während des Krankenhausaufenthaltes genau kennen und seine Sprache verstehen. Stillende Mütter erfahren hier kompetente Begleitung.

Bonding: Das Wort *Bonding* (engl. *Bindung*) beschreibt den tiefen, gefühlsmäßigen Bindungsprozess der Mutter an das Neugeborene. Es findet idealerweise innerhalb der ersten Stunden nach der Geburt statt. Das Baby liegt dabei nackt und gut zugedeckt auf Bauch oder Brust der Mutter und kann sich nicht verkühlen, denn die Mutter hält seine Körpertemperatur aufrecht. Zumeist ist ein Neugeborenes kurz nach seiner Geburt wach und aufmerksam und blickt seine Mutter an. Sie berührt das Neugeborene häufig erst ganz sanft, nur mit den Fingerspitzen, später mit der ganzen Hand. Dabei werden Mutter und Kind ganz ruhig, denn die Stresshormonspiegel, die unter der Geburt erhöht waren, sinken nun ab, das ‚Liebeshormon‘ Oxytocin wird ausgeschüttet und es kommt zum ersten Stillen. Jede Mutter entwickelt die Gefühle zu ihrem Kind in ihrem eigenen Rhythmus. Die wichtigste Aufgabe der Betreuer ist es dabei, für Ruhe und Sicherheit zu sorgen und Unterbrechungen zu verhindern. Kommt es nach der Geburt auf Grund von Komplikationen zu einer Trennung von Mutter und Kind, kann das Bonding unter fachkundiger Begleitung nachgeholt werden.

Doula: Die *Doula* ist eine Frau, die selbst Kinder geboren hat und über ein fundiertes Wissen rund um die Geburt verfügt. Sie kennt und versteht die Bedürfnisse einer Frau während der Schwangerschaft und der Geburt. Die Doula-Geburtsbegleitung knüpft an eine alte Tradition an, bei der die gebärende Frau zusätzlich zur Hebamme von einer ihr vertrauten, geburtserfahrenen Frau begleitet wird.

Frühe Hungerzeichen: Ein Neugeborenes kann sich auf vielfältige Weise mitteilen. So zeigt es seiner Mutter genau, wann es zum Stillen bereit ist. Das Baby beginnt unruhig zu werden, an den Lippen zu lecken, zu schmatzen, Saugbewegungen auszuführen, sein Köpfchen hin und her zu drehen, als würde es etwas suchen und die Händchen in den Mund zu stecken. Dies ist der ideale Moment, um es ganz in Ruhe anzulegen. Bald kommen leise Laute hinzu und das Baby wird unruhiger. Manche Neugeborene lassen sich allerdings zu diesem Zeitpunkt beruhigen und fallen trotz des Hungers wieder in den Schlaf zurück. Dadurch können Stillmahlzeiten übersprungen werden, die Gewichtszunahme kann unbefriedigend verlaufen und die Mekoniumausscheidung vermindert sein. Andere

Kinder beginnen lautstark weinend das Stillen einzufordern. Dies ist allerdings schon ein spätes Hungerzeichen. Ein solches Baby zu beruhigen und gut anzulegen, ist viel schwieriger und deshalb sollte schon auf die ersten Zeichen reagiert werden.

Geburtshaus: Im Geburtshaus, das von Hebammen geleitet wird, können sich Frauen schon während der Schwangerschaft kompetent und einfühlsam medizinisch betreuen und begleiten lassen. Viele Geburtshäuser bieten zudem Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildungsgymnastik an. Frauen können auch im Geburtshaus entbinden, wenn die Schwangerschaft bisher komplikationslos verlief und keine medizinischen Gründe dagegen sprechen. Einige Geburtshäuser arbeiten mit Ärztinnen/Ärzten zusammen. Sollte es unter der Geburt zu unerwarteten Komplikationen kommen, wird die Hebamme rechtzeitig die Verlegung ins Krankenhaus veranlassen.

Gut angelegtes Kind: siehe Seite 38

Hausgeburt: Die Geburt ist ein natürlicher Vorgang. Aufgrund unserer besonderen menschlichen Anatomie, nämlich dem relativ engen Becken und dem relativ großen Kopf des Neugeborenen, hat es sich als Überlebensvorteil für die Frauen und Säuglinge erwiesen, wenn eine weitere Person bei der Geburt anwesend ist und der Frau helfen kann. Dazu bedarf es aber nicht zwingend der Ausstattung eines Krankenhauses. So werden zum Beispiel in den Niederlanden auch heute noch die meisten Kinder zu Hause geboren. Nur wenn medizinische Gründe dagegen sprechen, ist hiervon abzuraten. Die meisten Hausgeburtshebammen arbeiten im Team und rufen zur Geburt eine Kollegin und manchmal eine Ärztin/einen Arzt hinzu. Sollte es unter der Geburt zu unerwarteten Komplikationen kommen, wird die Hebamme rechtzeitig die Verlegung ins nahegelegene Krankenhaus veranlassen.

Hilfe im Haushalt: Je mehr Hilfe eine Frau vor und nach der Geburt erfährt, desto besser ist es, denn nur so kann sie sich ausruhen und sich dem Baby widmen. Dies ist gerade in der ersten Zeit bedeutsam, damit Stress ferngehalten wird und das Stillpaar zusammenwachsen kann. Der Partner, Verwandte, Freunde, Nachbarn, ein Babysitter für die älteren Geschwister, eine Haushaltshilfe und eine Doula sind mögliche Personen, die in dieser Zeit unterstützen können.

Kolostrum: Direkt nach der Geburt steht dem Neugeborenen die Vormilch, das so genannte *Kolostrum*, zur Verfügung. Das Kolostrum ist eine dickflüssige, gelbliche Milch und enthält mehr Eiweiß und Mineralien, aber weniger Fett- und Milchzucker als die später gebildete, reife Muttermilch. Damit ist das Kolostrum genau auf die begrenzten Verdauungsmöglichkeiten des Neugeborenen abgestimmt. Es hilft ihm, durch einen speziellen Zucker, den so genannten Bifidusfaktor, eine gesunde Darmflora aufzubauen und fördert die Mekoniumausscheidung. Der hohe Gehalt an Beta Karotin (Vitamin A) verursacht nicht nur die gelbliche Farbe des Kolostrums, sondern unterstützt außerdem

Elternnetzwerk „Rabeneltern“
www.rabeneltern.org

Geburtskanal
www.geburtskanal.de

Folgeschwangerschaft nach Verlust
www.folgeschwangerschaft.de

Sternenkindmütter
www.sternenkindmuetter.de

Beratungsstellen

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung (GfG)
www.gfg-bv.de

pro familia www.profamilia.de Donum Vitae e.V.
www.donumvitae.org

Lichtzeichen e.V. – Hilfe für schwangere Frauen
www.lichtzeichen.org

Probleme nach der Geburt

Nach Kaiserschnitt
www.kaiserschnitt-netzwerk.de
www.geburt-nach-kaiserschnitt.de
www.kaiserschnittbuch.de

Selbsthilfe für Schreibabys
www.trostreich.de

Schatten & Licht – Krise nach der Geburt e.V.
www.schatten-und-licht.de

Verein Postnatale Depression Schweiz
www.postnatale-depression.ch

Infos und Stillen bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
www.stillenbeilkg.de, www.stillenbeispalte.org



Die Sachbuchreihe
Für alle Kinder, die einfach
noch mehr wissen wollen.

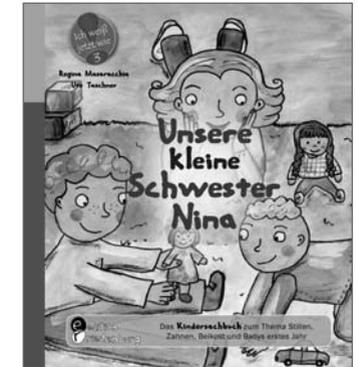
edition
rriedenburg
editionriedenburg.at



[1] **Mamas Bauch wird kugelrund** – Aufklärung, Sex, Zeugung und Schwangerschaft



[2] **Ein Baby in unserer Mitte** – Geburt, Stillen, Babypflege und Familienbett



[3] **Unsere kleine Schwester Nina** – Stillen, Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr

[4] **Besonders wenn sie lacht** – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte: Ernährung, Operation, Heilung

[5] **Das doppelte Mäxchen** – Zwillinge: Geburt, Stillen und Babys im Doppelpack

[6] **Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja** – Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[7] **Tragekinder** – Ursprung und Methoden des bequemen Baby- und Kindertragens

[8] **Mama und der Kaiserschnitt** – Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und Geburt

[9] **Mini ist zu früh geboren** – Frühgeburt [in Vorbereitung befindlich]

[10] **Klara weint so viel** – Schreibaby [in Vorbereitung befindlich]

[11] **Lilly ist ein Sternenkind** – Verwaiste Geschwister und Trauer nach Verlust eines Kindes

[12] **Oma braucht uns** – Pflege alter Familienmitglieder [in Vorbereitung befindlich]

[13] **Oma war die Beste!** – Abschied nehmen, Sterben und Trösten

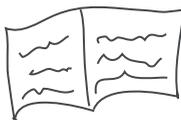
[14] **Unser Baby kommt zu Hause!** – Hausgeburt und Begleitung durch die Hebamme

[15] **Baby Lulu kann es schon!** – Natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

[16] **Finja kriegt das Fläschchen** – Fläschchen geben und (teilweises) Stillen



Im (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz



Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter

SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe

Verschiedene Alben für verwaiste Eltern

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender

Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern

Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch

Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby

Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

Bitterzucker – Nierentransplantation

Das doppelte Mäxchen – Zwillinge

Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja

Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg

Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch

Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben

Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder

Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster

Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs

Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum

Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen

Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen

Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen

Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD

Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis

Klara weint so viel – Schreibaby

Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten

Lass es raus! Die freie Geburt

Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister

Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch

Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild

Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen

Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen

Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt

Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder

Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum

Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust

Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt

Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern

Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt

Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum

Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang

Nasses Bett – Einnässen

Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige

Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie

Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder

Regelschmerz ade! Die freie Menstruation

So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt

So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen

Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann

Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt

Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch

Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum

Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt

Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft

Unsere kleine Nina – Babys erstes Jahr

Volle Hose – Einkoten bei Kindern

Wann kommt die Sonne? – Lebertransplantation

Wenn der Krieg um 11 Uhr aus ist, seid ihr um 10 Uhr alle tot! –
Schulprojekt zum ehemaligen KZ-Außenlager Obertraubling

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*

Besuch deinen Verlag im Internet!
editionriedenburg.at

edition
riedenburg

ISBN 978-3-9502357-1-5



Ich weiß
jetzt wie
2

Für alle Kinder,
die einfach noch
mehr wissen wollen.



Paul und Sophie haben eine kleine Schwester bekommen. Die kleine Nina möchte am liebsten mit Mama kuscheln und von ihr gestillt werden. Doch natürlich gibt es mit dem neuen Baby noch viel mehr zu tun. Weil Hebamme Andrea nach der Geburt regelmäßig nach Hause kommt und alles erklärt, sind Paul und Sophie schon bald echte Geschwister-Profis: Sie wissen zum Beispiel, warum Nina Mamas Milch so lecker findet – und dass auch für Sophie noch genug Muttermilch übrig ist. Weil es so gemütlich ist, schlafen alle im Familienbett. Und Papa? Auch dem wird nicht langweilig, denn der darf Nina wickeln, sie tragen, beruhigen, ihr vorsingen ...

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Anregungen und kniffligen Fragen • Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Geburt, Stillen und erste Zeit mit dem Baby



Regina schreibt Bücher, Artikel für Zeitschriften und illustriert die Bände der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“. Als dreifache Mama, Krankenschwester und Stillberaterin ist sie mit Familienthemen gut vertraut und möchte auch Kindern zeigen, was mit einem neuen Baby in der Familie so alles passiert.



Ute schreibt am liebsten Bücher und Artikel für verschiedene Zeitschriften. Sie ist dreifache Mama und Stillberaterin und kümmert sich als Ärztin um die Gesundheit der ganzen Familie. Weil sie sich mit Geburt und Stillen gut auskennt, möchte sie auch Kindern genau erklären, was ein Baby alles braucht.