



Ein guter Start

Handreichung für eine spannende Reise

neu bei uns



+



GRUPPE

VERBODEN



**unsere WhatsApp-Gruppe
für Fragen & Probleme
aller Art**



Drückt der Schuh?
Lass es uns wissen!



SCAN ME

NEU



Naturladen Braunschweig
Wilhelm-Bode-Straße 33 | 38106 Braunschweig

Warum wir tun, was wir tun



Eltern werden ist schon eine irre Abenteuerreise.

Und die erste Zeit mit Baby – mal mindestens – herausfordernd!

Ein emotionaler Ausnahmezustand trifft auf Schlafentzug, einen wehen Körper und eine Überzahl an „Das brauchst du unbedingt!“ und „Das darfst du auf gar keinen Fall!“

Zu jedem Thema gibt es dröfl Meinungen – und gute Ratschläge von Schwiegereltern, Gertrud aus dem ersten Stock, Internetforen, der Hebamme und den endlosen Erstausstattungslisten der Babyausstatter.

Und bei Instagram sieht man immer diese perfekt gestylten Mamas mit zauberhaften Babys in makellosen Kinderzimmern – ohne Flecken, ohne Chaos.

So ungefähr hatte ich mir das auch vorgestellt – schwanger mit meinem ersten Kind.

Tatsächlich war dann aber erstmal überall Chaos! Nicht selten lag mein halbgeschmiertes Toastbrot vom Frühstück noch am Nachmittag auf dem Tisch – und in der zweiten Woche hätte ich beim Auskochen der Schnuller fast die Wohnung abgefackelt. Das Stillen klappte nicht und die Hebamme war krank und nicht erreichbar.



Über die Jahre – und drei Kinder später – hat sich in mir ein Wunsch gefestigt: „Reisebegleiterin“ zu sein auf einem kleinen Teil eurer aufregenden, einzigartigen Reise. Ein wenig von der Ruhe abzugeben, die sich mit der Erfahrung und Routine eingestellt hat.

Mein Team und ich möchten euch Rüstzeug in Form von entstressenden Tipps und Anregungen mitgeben, damit ihr diese Zeit – allem Schlafmangel zum Trotz – genießen könnt.

Fragt uns also ruhig Löcher in den Bauch, und seid euch sicher:

Es war für uns alle ein Abenteuer voller zauberhafter und hilfloser Momente, Panikattacken & Jubelglück – so just feel free!

Melanie Ruckert
und das Team vom Naturladen Braunschweig



P.S.: Wie alles begann? Schaut mal auf unserer Website vorbei:
www.naturladen-braunschweig.de/ueber-uns





- 01 Erstausrüstung
- 02 Trageberatung
- 03 Mieten statt Kaufen
- 04 Geschenkkorbchen
- 05 Wochenbett
- 06 Meilensteine der Entwicklung
- 07 Pflegeempfehlung





Säuglinge haben eine relativ große Körperfläche im Verhältnis zur Körpermasse. Sie besitzen wenig Unterhautfettgewebe zur Isolierung und können auch noch nicht zittern, um Wärme zu erzeugen. Daher ist es wichtig, dass ihre Kleidung möglichst temperatenausgleichend ist.



Von der gesamten Körperoberfläche des Babys beansprucht allein das Köpfchen ein Drittel! Einerseits gut, um überschüssige Wärme abzuleiten – andererseits kühlen sie darüber auch schnell aus.





01 Erstausrüstung





Bevor wir uns eine exotische Zimmerpflanze in das heimische Wohnzimmer stellen, holen wir ganz selbstverständlich Informationen über ihren ursprünglichen Lebensraum ein, um diesem auch zum Beispiel in einem Braunschweiger Altbau möglichst gerecht zu werden. Warum nicht auch bei einem Neugeborenen daran denken?



Es ist eine der großen Herausforderungen, mit denen sich alle werdenden Eltern konfrontiert sehen:

Die Flut aus Informationen, gut gemeinten Ratschlägen, Werbung, Internetforen oder dem Angebot der Babyausstatter zu sichten und herauszufiltern, was wirklich wichtig und sinnvoll für die erste Zeit mit dem Baby ist – und was dagegen einfach nur viel Geld kostet, nicht hält was wer auch immer versprochen hat und ständig im Weg herumsteht...

Jeder will alles richtig machen und viele sind doch bisweilen verunsichert. Also: **Was braucht ein Baby wirklich?**

Mit der Geburt erlebt dein Baby (siehe exotische Zimmerpflanze) einen dramatischen Wechsel seines Lebensraumes.

Es verbringt ungefähr 40 Wochen in einer körperwarmen, dunklen sowie in der letzten Zeit sehr engen Umgebung und fühlt sich dort pudelwohl.

Dann plötzlich ist alles anders:

Aus warm wird kalt, aus dem gemütlichen Dunkel wird blendende Helligkeit und die Geborgenheit vermittelnde Enge weicht einer schier unendlichen Weite.

Grund genug, erst einmal tüchtig loszubrüllen!



Wir reagieren instinktiv: Wärmen unser Baby an unseren Körpern und umarmen es, schirmen seine empfindlichen Augen vor dem hellen Licht der Lampen ab. So kann es sich beruhigen.

Nehmt diese Erkenntnis mit in den Alltag mit eurem Baby und passt die Umgebung an seine Bedürfnisse (resultierend aus dem ursprünglichen Lebensraum in Mamas Bauch) an.

Wärme durch geeignete Kleidung, Geborgenheit durch Körperkontakt und Enge durch Pucken und/oder Tragen in einer Tragehilfe. Gebt den lichtempfindlichen Augen Zeit, sich an die Helligkeit zu gewöhnen.

Aber was soll das Baby anziehen?

Tagsüber, nachts, draußen – im Sommer, im Winter...und vor allem in der temperaturtechnisch maximal verwirrenden Übergangszeit?

Babys können in den ersten Lebenswochen ihre Körpertemperatur noch nicht allein regulieren – wir als Eltern müssen also darauf achten, dass sie weder auskühlen noch überhitzen.

Des Weiteren sollte Sommer wie Winter die Haut des Babys bedeckt sein – Kopf inklusive. Im Sommer als Schutz vor aggressiven UV-Strahlen und an kühleren Tagen, um die Körperwärme zu halten.



Und da kommen unsere „Superstoffe“ zum Einsatz: Wolle und Seide.

- Beide Stoffe sind sehr **temperatenausgleichend** – d.h. überschüssige Wärme wird abgegeben.
- **Seide kühlt bei Wärme und wärmt bei Kälte** – das macht Kleidung aus Wolle/Seide-Gemischen zu echten Klimaanlage...man könnte auch sagen: „**Funktionswäsche made by nature**“.
- Beide bieten auf natürliche Weise einen **guten UV-Schutz** – daher gilt: auch bei warmen Temperaturen besser eine Schicht z.B. Wolle/Seide über der Haut!
- Die Kleidung lässt sich durch die **stoffspezifische Elastizität** sehr gut und einfach anziehen – ein wichtiger Punkt bei zappelnden Miniärmchen...
- Das in der Faser enthaltene Lanolin (Wollfett) schützt die Oberfläche vor Schmutz und Feuchtigkeit und neutralisiert Gerüche – darum muss man diese Kleidung viel **seltener waschen** als zum Beispiel Baumwollprodukte.





Generell gilt: Unsere Outdoorbekleidung (Mützen, Jacken, Overalls, usw.) – aus diesem Material ist wasserabweisend.

Das heißt, herabfallender Regen perlt an der leicht fettigen Oberfläche ab und dringt nicht in die Fasern ein. (Eine Wassersäule haben die Sachen allerdings nicht – damit sich das Kind trotzdem mit dem Wollanzug in den nassen Sand setzen kann, vervollständigt zum Beispiel eine wasserdichte Buddelhose oder ein Regenoverall das Outfit.)

Das heißt im Klartext:

Durch die hervorragenden Eigenschaften dieser Materialien ist dein Baby immer warm genug, aber nie zu warm angezogen – egal zu welcher Jahreszeit. Wenn es kühl ist, einfach eine Schicht mehr.

Wenn das Baby spuckt: Mit einem Spuck Tuch abtupfen – und vergessen. Das Material reinigt sich selbst. Toll, oder? 🍑

Und:

Grobe Verschmutzungen z.B. durch "Windelexplosionen" können selbstverständlich in der Waschmaschine bereinigt werden (siehe "Pflegeempfehlung").



...und hier kommen unsere Empfehlungen für die ersten Wochen:



2 Bodys aus Wolle/Seide in Größe 50 und/oder 56. Das können "normale", aber auch Wickelbodys oder auch ein Body „mit Bein“ sein. Diese Ganzkörperbodys sind zu allen Jahreszeiten großartig. Babys Haut ist inklusive der Füße einmal komplett bedeckt – und das ganz ohne Bündchen am empfindlichen Bauch.



1-2 Häubchen aus Wolle/Seide mit extra langen Bändern (wir zeigen gern die entsprechende Bindetechnik dazu – oder fragt eure Hebamme). Diese Häubchen empfehlen wir als „24-Stunden-Kopfbedeckung“. Für draußen braucht dein Baby für längere Ausflüge (je nach Jahreszeit) zusätzlich entweder ein Sonnenhütchen oder eine warme Wollmütze!



1 Paar Wollsöckchen



1 Strampler/Overall aus Wolle, unsere Bestseller seit Jahren. Super praktisch – für Tag und Nacht geeignet und aus einem Guss. So verrutscht nichts, die Wärme bleibt am Kind – und mit Baby drin sind sie unglaublich süß. 😊



1 Schlafsack aus Wolle oder Wolle/Seide, mit Ärmeln oder Trägern. Ersterer bedeckt Babys Ärmchen – wächst dafür aber nicht so lange mit.

Ohne Ärmel ist er mit variablem "Darunter" ein perfekter Begleiter durch alle Raumtemperaturen UND kann (je nach Modell) sogar die ersten sechs bis zwölf Monate mitwachsen. 😊



1 Babydecke aus Wolle, „die Unentbehrliche“. Zum "Überall-Zudecken": Babyschale, Kinderwagen, beim Stillen, zum Pucken, zum Durchs-Haus-tragen uvm.



1-2 Pullis oder Jäckchen, natürlich auch diese gerne aus Wolle oder Wolle/Seide.



1-2 Nabelbundhosen - Hosen mit besonders breiten Bündchen. Diese wachsen nicht nur sehr lange mit - das breite Bauchbündchen sorgt für einen guten Sitz und verteilt den Druck auf Babys Bauch.



1 Overall für draußen, empfehlenswert für alle außer (Hoch-) Sommerbabys. Gestrickt (super für die berüchtigte Übergangszeit 😊) oder aus Wollfleece oder gewalkter Wolle.

1 Tragehilfe/Tragetuch (weitere Informationen hierzu siehe "Trageberatung").

Bei unseren Empfehlungen gehen wir davon aus, dass ein gewisses Grundsortiment im Haushalt vorhanden ist. Ein paar Kleidungsstücke aus Baumwolle – zum Beispiel Erbstücke von anderen Familienkindern, eigene Einkäufe, Geschenke, etc. So müsste im "Notfall", wenn mal das komplette o.g. Equipment in der Waschmaschine ist, kein Baby nackig frieren. 🙄

Checkliste

- 2 Bodys
- 1 Paar Wollsockchen
- 1 Häubchen
- 2 Schlüttlis
- 1 Overall
- 1 Wolldecke
- 1 Schlafsack
- 1 Tragehilfe
- 1 Berg ♥lich Willkommen
& ganz viel Liebe





Nice to know für den Mützenkauf.
Das Kopfwachstum beträgt im
1. Lebensjahr ca. 12 cm –
davon **80 % in den ersten 6 Monaten!**
ca. 2,5 cm im 2. Lebensjahr
ca. 1,5 cm im 3. Lebensjahr
ca. 4 mm im 4. Lebensjahr.



Wickelbody vs. normaler Body:
Viele denken, dass normale Bodys viel zu umständlich sind, da sie über den Kopf gezogen werden müssen. Stimmt aber gar nicht! Unser Tipp: Babys einfach von unten anziehen. Die Kopföffnung ist so groß, dass man ganz locker zuerst Füße und Hüfte durchschlüpfen lassen kann.





02 Trageberatung

neu bei uns



"Rund ums Tragen"
die Naturladen-
WhatsApp-Gruppe für
deine Tragefragen



Kürzeste Leitung zu
Tipps & Problemlösern



SCAN ME

NEU

Unsere Babys sind von Natur aus Traglinge.

Ihr Wunsch nach Nähe und Geborgenheit ist tief in ihnen verwurzelt und stammt noch aus der Steinzeit – also aus einer Zeit, in der es für jeden Säugling den sicheren Tod bedeutet hätte, wäre er unbeaufsichtigt irgendwo abgelegt worden.

Dieses instinktive „Wissen“ um die eigene Hilflosigkeit ist verantwortlich für das sogenannte Kontaktweinen:

Das Baby ist satt, sauber, müde – und fängt doch an zu weinen, sobald es abgelegt wird – also den Körperkontakt verliert, der Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

Manche jungen Eltern kommen irgendwann an ihre Grenzen, weil sie das Weinen ihres Babys vielleicht nicht deuten können und das stundenlange Umhertragen sehr anstrengt.

Wohl gemeinte Ratschläge von Freunden und Verwandten, die vor einem Verwöhnen des Nachwuchses durch ständiges Herumtragen oder "Im-Elternbett-Schlafen" warnen, sind selten hilfreich und verstärken eher das Gefühl, irgendetwas falsch zu machen...

Und meist setzt die Entspannung bei Eltern UND Kind schon ein, wenn solche Zusammenhänge klarwerden:

Unsere Babys sind von Natur aus Traglinge. Das Getragen-Werden entspricht dem Baby in jeder Hinsicht und unterstützt und fördert es in seiner physischen sowie psychischen Entwicklung.



Es gibt aber noch weitere Vorteile:

Für eine **gesunde Hüftentwicklung** ist die sogenannte Anhock-Spreiz-Haltung wichtig. Neugeborene machen es gerne vor – ähneln sie doch häufig kleinen Kugeln – mit angezogenen Beinen und leicht gerundetem Rücken. Jede geeignete Tragehilfe erzeugt genau diese Haltung.

Bauchweh adé: Durch die aufrechte Haltung in der Trage kann aufsteigende Luft (leichter als im Liegen) nach oben entweichen. Dazu wird Babys Bauch während des Tragens leicht massiert – der Bauch des Trägers ist dann wie ein warmes Körnerkissen... . Außerdem entspannt das Baby in der Trage – was sich positiv auf ein verkraampftes Bäuchlein auswirkt. Die Körperwärme des Trägers ist sowieso die schönste Art, Babys warm zu halten.

Das Baby in einer geeigneten Tragehilfe zu tragen, steht auf unserer Empfehlungsliste zum Thema „Entstreuung junger Eltern“ ganz, ganz weit oben!

Man merkt es vielleicht: Das Thema "Tragen" ist uns eine echte Herzensangelegenheit.



...und deswegen bieten wir euch hierzu verschiedene Angebote an: Unser Team steht euch mit nützlichen und hilfreichen Informationen zur Seite. Wir erklären verschiedene Tragehilfen und deren Eigenschaften, finden passende Adapter für die Kumja (die **ge-ni-ale** Jackenerweiterung, die aus euren Jacken Umstands- und Tragejacken zaubert), bauen mit euch Komponenten-Tragen zusammen und vieles mehr.



Der Mensch ist ein Tragling.

Wir machen mit unseren Neugeborenen natürlicherweise das, was seit Urzeiten alle Menschen tun: Wir tragen sie.

Anfangs vor allem auf dem Arm – ablegen ist manchmal unmöglich. Junge Eltern sagen in den ersten Wochen oft Sätze wie “Das Baby wohnt auf mir”...und das meinen sie auch so! 😊

Anfangs ist das nur zauberhaft – irgendwann aber auch anstrengend.

“Gerade stehen und Hände frei” – und das mit dem zufrieden schlafenden Baby am Körper. **DAS geht mit einer Tragehilfe oder Tragetuch** – ganz einfach.

Wir wollen dir das Tragen näher bringen und zeigen, warum es super sinnvoll, natürlich und hilfreich für dich, dein Baby und eure Bindung ist.

Wir erklären, wie es zur gesunden Entwicklung beiträgt und eure Familie enger zusammenbringt.

Wir verraten dir praktische Tipps, worauf du beim Tragen achten solltest und welche tollen Möglichkeiten es gibt, die zu den unterschiedlichen Bedürfnissen von dir und deinem Baby passen.

Unsere Empfehlungen basieren auf fundierter Ausbildung und unserer eigenen Erfahrung – sowohl als Mütter – als auch den unzähligen Beratungen verschiedener Familien.

weitere Fragen?



[www.naturladen-braunschweig.de/
beratung/trageberatung](http://www.naturladen-braunschweig.de/beratung/trageberatung)



Unsere Angebote:

Terminbuchung:



Verkaufsberatung

Wir erklären dir unsere verschiedenen Systeme und deren Unterschiede.

Dann finden wir gemeinsam heraus, welche Trage die beste für dich/euch und das Baby ist.

Wenn die Entscheidung für eine Tragehilfe gefallen ist, erklären wir dir deren Funktionen.

Anschließend kannst du sie mit unserer Tragepuppe und/oder deinem Baby ausprobieren.

-
- Verkaufsberatung
 - jederzeit ohne Termin
 - kostenlos
 - eventuell mit Wartezeit
 - kurz & knapp

Trageberatung

Wenn du ohne Wartezeit mindestens eine Trage ausprobieren – oder vielleicht auch eine Tragetuch-Bindetechnik lernen möchtest, solltest du einen Termin buchen.

Tipp: Wenn du schon weißt, dass 30 Minuten nicht reichen werden (die sind schnell rum) – buch einfach zwei Termine hintereinander.

-
- Trageberatung
 - spontan oder mit Termin
 - 30€ / 30 Minuten
 - deutlich ausführlicher als die Verkaufsberatung

Tragehilfenchecks

Du bist unsicher, ob alles richtig sitzt? Du bekommst Rückenschmerzen? Dein Baby weint in der Trage? Du möchtest dein Baby auf dem Rücken tragen und brauchst Unterstützung?

**Mittwoch und Donnerstag
jeweils von 10 bis 12 Uhr**

für bei uns gekaufte Tragen ist dieser Service kostenlos.

-
- kurzer Check/ max. 15min
 - ohne Termin
 - *Tragen, die nicht bei uns gekauft wurden, sind auch willkommen – dann kostet der Check 15€/15 Minuten





03 Mieten statt Kaufen



Es gibt Dinge...

...bei denen ist Kaufen nicht unbedingt die beste Option.

Dazu gehört für mich alles, was mindestens eine der folgenden Kriterien erfüllt:

- in der Anschaffung hochpreisig
- Nutzen nicht gesichert
- sperrig

Zum Beispiel Heimtrainer, die schnell als Kleiderständer enden.

Aber bei uns geht's nicht um Fitnessgeräte, sondern um **Federwiegen** und **Stoffwindeln**.

Fangen wir mit der **Federwiege** an:

Mit Gestell und Motor kosten sie neu ca. 900 €, brauchen ganz schön viel Platz – und wenn ihr Pech habt, möchte euer Baby trotzdem viel lieber am Körper getragen werden als alleine in der Federwiege auf und ab zu wippen. (In diesem Fall ist die Anschaffung einer guten Tragehilfe sehr, sehr sinnvoll)

Wenn ihr die Federwiege erst einmal mietet, könnt ihr kostengünstig ausprobieren ob sie hält was ihr euch erhofft.

Dann gebt ihr sie zurück – und kauft euch eine oder seid froh, dass sie nicht rumsteht und zur teuren Kleiderablage mutiert...



Jetzt zu den Stoffwindeln.

Sie zu nutzen hat sehr viele Vorteile für euer Baby **und** unseren Planeten.

Es gibt sie meist in zwei Größen: **Newborn** für die ersten zwei bis drei Monate und **One-Size** für die restliche Windelzeit.

Das bedeutet ein doppeltes Windelbudget – und längst nicht alle, die enthusiastisch – und meistens noch mit Baby im Bauch – das Thema “nachhaltiges Wickeln” für sich entdeckt haben, bleiben dann dabei.

Vielleicht passt das Wickeln mit Stoffwindeln gar nicht in euren Alltag (bei allen Vorteilen: Etwas aufwändiger als Wegwerfwindeln sind sie im Handling schon.)

Darum: Warum nicht erstmal mieten? Ihr testet die Newborn-Größe, haltet die Kosten niedrig, und wenn ihr happy damit seid, gebt ihr die Windeln zurück und kauft gleich die One-Size-Variante, die dann die ganze Windelzeit mitwächst. Cool, oder?

Viele weitere Informationen zu unseren Mietkonzepten findet ihr demnächst auf unserer Homepage.





04 Geschenkkörbchen



Schöner schenken – nützlich, sinnvoll, nachhaltig.

Zur Geburt eines Kindes werden die meisten Eltern reich beschenkt – leider nicht immer mit den Dingen, die wirklich benötigt oder gewünscht sind.

Erzählungen von „fünf Spieluhren“ oder „Bergen von Beiß- und Greiflingen“ (meist aus unklarer Herstellung und Materialbeschaffenheit) als Geschenke zur Geburt haben uns früh dazu gebracht, nach einer besseren Lösung zu suchen.

Der klassische „Hochzeitstisch“ oder die Kiste für den Kindergeburtstag beim örtlichen Spielzeughändler inspirierten uns zu unserem Geschenkkorbchen.

Und so funktioniert's:

Ihr sucht euch aus, was ihr euch wünscht und legt es in euer Korbchen bei uns. Dann sagt ihr euren Lieben Bescheid und freut euch auf's Auspacken!

So bekommt ihr nur Dinge, die ihr wirklich braucht und haben wollt – und denen, die euch eine Freude machen möchten, habt ihr einigen Aufwand und die Unsicherheit erspart, ob euch das Geschenk gefällt, es passt, etc.



Übrigens ist nicht nur die Geburt eines Babys, sondern auch Weihnachten, Ostern, die Taufe oder jede andere Feier ein willkommener Anlass, um ein Geschenkkörbchen zu füllen.

Sprecht uns bitte an – wir beraten euch sehr gerne.



Immer eine tolle Geschenkidee: GUTSCHEINE

Gibt es bei uns in beliebiger Höhe - sowohl im Laden als auch über den Online-Shop zu erwerben. So können auch die Lieben "von ganz weit weg" sehr einfach sinnvoll schenken.





Wochenbett – Was ist das?

Viele Mamas denken, dass mit der Geburt die größte Arbeit vollbracht ist. Tatsächlich ist die Geburt ein Sprint – gefolgt von dem Marathon Wochenbett. Frisch gebackene Mamas sind erstaunt, wie sich mit der Geburt des Babys ihre ganze Lebenswelt ändert. Angeführt von körperlichen Beschwerden bedingt durch die Geburt, Milcheinschuss, anhaltendem Schlafmangel uvm. Gefolgt vom z.T. hormonbedingtem Gefühlschaos. Überforderung auf der einen Seite und so viel Liebe auf der anderen Seite: **Das** ist das Wochenbett.

05 Das Wochenbett



DIE RICHTIGE VORBEREITUNG AUF DAS WOCHENBETT

Organisation & Planung

Unterstützung und helfende Hände

Die Aufgaben der Mutter nach der Geburt: sich erholen, ihr Baby versorgen und gaaanz viel kuscheln. Um alles andere sollten sich in den ersten Tagen (und Wochen) andere kümmern. Hast du dir schon Gedanken gemacht, wer euch im Wochenbett unterstützen kann?

- Wer macht den Haushalt / geht einkaufen?
- Wer kümmert sich um die älteren Geschwister, bringt sie z.B. in die Kita?
- Wer geht mit dem Hund Gassi?
- Wie kann ggf. eine Mütterpflegerin bei der Krankenkasse beantragt werden?

Stillen & Nachsorge

Möchtest du dein Baby stillen, so ist es empfehlenswert, sich bereits im Voraus zu informieren, wie das Anlegen am besten klappt und an wen du dich bei Problemen wenden kannst.

- Hast du eine Nachsorge-Hebamme?
- Kennst du die Nummer einer Stillberaterin?
- Hast du alle Utensilien, die es fürs Stillen braucht?



Essen

Nicht nur das Baby, auch die Mutter benötigt im Wochenbett ausreichend Essen und Trinken. Gleichzeitig bleibt nur wenig Zeit fürs Kochen. Unsere Tipps:

- Lieblingsgerichte vorkochen und einfrieren
- Snacks vorrätig haben (z. B. Nüsse, Studentenfutter, Stillkugeln, ...)
- Eventuellen Besuch bitten, leckere Mahlzeiten mitzubringen oder einfach vor die Tür zu stellen
- Eine Auswahl guter Lieferservices parat haben

Besuche von Familie & Freunden

Nicht jeder hat die gleichen Vorstellungen von der intensiven Zeit des Wochenbetts. Bestimmt werden Familie und Freunde es kaum abwarten können, den kleinen Neuankömmling zu begrüßen.

Möchtet ihr anfangs eher Ruhe? Dann teilt eure Wünsche am besten schon vor der Geburt mit.

Richtet Sie z.B. eine Gruppe in Ihrem bevorzugten Messenger ein, um Fotos des Babys ohne großen Aufwand mit allen Lieben zu teilen.

Formalitäten

Mit Baby auf dem Arm Papierkram erledigen? Schwierig!

Darum: Kümmert euch am besten schon vor der Geburt um Formalitäten wie z.B. Vaterschaftsanerkennung und bereitet die Anträge auf Eltern- und Kindergeld vor.



Das braucht Mama für den perfekten Start ins Wochenbett

Mit dieser Liste geht es gut vorbereitet ins Wochenbett!

Checkliste

Netzunterhosen Wochenbett-Binden

Intimdsche Rückbildungstee

Stilleinlagen

... extra fürs Stillen

Still-BHs Stillkissen

Beinwellsalbe

Oberteile & Nachthemd mit Knöpfen

kühlende Brustgelpads

Dieses Kapitel entstand in enger Zusammenarbeit mit
Stephanie Höfer & Karolin Gaßmann von MOX Wochenbettbox





Entwicklung der Schädelknochen

Erwachsener:

22 Knochen + je Ohr 3 Gehörknöchelchen = 28 Knochen

Säugling:

45 Knochenanteile, die mit der Zeit verknöchern.

Bei der Geburt ist es (für den Durchtritt des Kopfes durch das mütterliche Becken) extrem wichtig, dass sich der Kopf des Neugeborenen verformen kann.



06 Meilensteine der Entwicklung



Wenn das Köpfchen des Babys geboren wird, hat der Muttermund, der sich mit Geburtsbeginn kontinuierlich weitet, einen Durchmesser von ca. 10 cm – ein Neugeborenes hat meist einen Kopfumfang, der zwischen 33 und 38 cm liegt.

Wie kann das passen? Ganz einfach erklärt:

Der Umfang entspricht dem Durchmesser multipliziert mit der Zahl Pi (=3,1415 ...) – also 10 cm Durchmesser Muttermund \times 3,1415 = 31,42 cm Umfang. Reicht nicht, denkst du?

Doch, denn der Schädel des Neugeborenen ist (siehe oben) verformbar und kann sich somit sehr gut an das mütterliche Becken anpassen.

Meilensteine der idealmotorischen Entwicklung in den ersten drei Monaten

1. Monat: Anpassungsmonat

- das Neugeborene schläft, trinkt und kuschelt viel. ^{zzZ}
- **Moro-Reflex:** Vorübergehender Reflex bei Neugeborenen und Babys. Die Arme werden ruckartig zur Seite ausgebreitet, die Finger sind gespreizt. Ausgelöst wird der Reflex durch äußerliche Reize wie z. B. Erschütterungen, die abrupte Veränderung der Kopfposition (insbesondere nach hinten), laute Geräusche oder grelles Licht. Um den Moro-Reflex nicht permanent auszulösen, legt man zum Beispiel das Baby am besten über die Seite ab.



- **Automatische Reaktion des Kopfes:** Das Baby dreht den Kopf immer zur Seite, damit ein Nasenloch frei ist.
- **HINWEIS:** es ist sehr wichtig, dass der Kopf sowohl nach rechts, als auch nach links gedreht wird -> **Stillproblematik**

2. Monat:

- erstes soziales, bewusstes Lächeln ab ca. 6 Wochen
- der Kopf orientiert sich langsam zur Mitte, kann dort aber nur kurzzeitig gehalten werden
- mit ca. 6 Wochen Fingerspitzenkontakt am Sternum (kontrollierte Bewegung beginnt)
- bewusste Reaktion auf optische/akustische Reize ab der 7./8. Lebenswoche
- Extensionsentwicklung (Streckung) der Halswirbelsäule
- beginnender Unterarmstütz in Bauchlage

3. Monat:

(sehr wichtiger Entwicklungsmonat)

- Kopf und Rumpf in Symmetrie -> der Kopf kann in Mittelstellung gehalten und zu beiden Seiten isoliert gegen den Rumpf gedreht werden (der Oberkörper dreht nicht mehr mit)
- mit ca. 12 Wochen stabile Rückenlage, somit auch konstante Hand-Hand-Koordination möglich
- aktive Beugung in Hüft- und Kniegelenk, aktives Anheben der Beine gegen die Schwerkraft ist möglich
- symmetrischer Ellenbogenstütz auf beiden Ellenbogen und der Symphyse)



Ab dem 2. Lebensmonat ist die Bauchlage extrem wichtig! Die Lagerung in Bauchlage sollte ausschließlich „trainiert“ werden, wenn der Säugling wach ist und beobachtet wird!

Viele Bewegungsmuster wie Robben, Krabbeln, Laufen entwickeln sich aus der Bauchlage heraus.



Dieses Kapitel entstand in enger Zusammenarbeit mit Petra Walcker, Osteopathin, D.O. Päd.
(Diplom Osteopathin Pädiatrie), Heilpraktikerin
www.naturheilpraxis-walcker.de





Wichtig

Das richtige Waschmittel!
Verwendet nur Produkte, die ausdrücklich
"Für Wolle und Seide" geeignet sind. Diese
haben einen für das Material optimalen
pH-Wert und sind daher besonders
faserschonend.



Besonders zu beachten bei vielen Artikeln
von 🇯🇪🇵🇮🇸🇩🇪🇦🇪
Sie sind auch deshalb so beliebt, weil man viele
bei 40 Grad waschen kann – doch Obacht:
Auch die Joha-Wolle braucht den
richtigen PH-Wert!
Deswegen: Wollwaschmittel nicht vergessen!

07 Pflegeempfehlung



Wie wasche ich Wollartikel (Schafwolle, Merino, Alpaka, Kaschmir mit und ohne Seide etc.) richtig?

Unsere Wollbekleidung ist chemisch unbehandelt, unbedenklich gefärbt und sollte **vor dem ersten Tragen nicht gewaschen werden.**

Das natürliche Wollwachs (Lanolin) ist ein Faserschutz, der beim Waschen nach und nach weniger wird. Das Lanolin bewirkt ein regelrechtes Abstoßen von Flüssigkeiten und Schmutz, Gerüche werden neutralisiert. Ein Lüften der Wollkleidung reicht meist vollkommen aus.

Wenn doch eine Wäsche nötig ist, geht das am einfachsten in der Waschmaschine: Wollprogramm wählen, kalt oder bis 30°C, niedrigste Schleuderdrehzahl. Danach noch feucht in Form ziehen und liegend trocknen.

Wenn die kleinen Teile der Baby-Garderobe für eine Füllung nicht reichen, können feine Pullis, Schals oä von Mama und Papa Volumen beisteuern. 👍

Achtung: Jede Waschmaschine wäscht anders...

Wer seine Maschine noch nicht so gut kennt, sollte das Wollprogramm nicht mit einem Lieblingsstück testen... 🤔



Handwäsche von Wollartikeln geht am einfachsten im Handwaschbecken mit maximal 30°C warmem Wasser. Damit Wolle nicht verfilzt, darf sie weder lange eingeweicht noch gerieben oder gewrungen werden. Einfach mehrmals leicht mit der Hand ausdrücken.

Je kürzer der Waschvorgang, umso besser für den Wollartikel. Waschwasser ablaufen lassen und den Wollartikel mit klarem Wasser ausspülen. Dabei unbedingt auf die gleiche Waschtemperatur wie beim Waschen achten.

Für alle Materialien aus unserem Sortiment gilt:

- „Nach dem Waschen feucht in Form ziehen“ – Naturtextilien sind nicht chemisch ausgerüstet und ein leichtes „Einschrumpfen“ bei der Wäsche ist normal und kann durch Ziehen in feuchtem Zustand behoben werden.
- Auf links waschen und bei feinen Stöffchen eher mal zu Waschbeuteln greifen. So bleibt die sichtbare Seite der Kleidung länger schön.
- „Weniger tut gut.“ Meistens waschen wir unsere Wäsche zu häufig und zu heiß. Öfter mal auslüften und wenn doch waschen, dann generell mit weniger Temperatur und Schleuderdrehzahl – senkt den Energieverbrauch und schont die Fasern – auch so bleibt die Kleidung länger schön.



Zu guter Letzt: das Pilling

Die Bildung von Knötchen auf dem Gewebe ist ein normaler Effekt z.B. bei naturbelassener Wolle und kann nie ganz vermieden werden. Pilling ist aber auch ein Zeichen, dass es sich um ein Naturtextil handelt und die Wolle nicht chemisch ausgerüstet wurde.

Pilling kann weder durch Waschen, noch durch sonst eine Nassbehandlung rückgängig gemacht werden. Es hilft nur die mechanische Entfernung der Knötchen. Bei leichtem Pilling können die Knötchen von Hand abgezupft werden. Bei mittelstarkem und starkem Pilling können die Knötchen mit einem speziellen Pilling-Rasierer (gibt's auch bei uns) oder einem Einweg-Nassrasierer vorsichtig abrasiert (abgeschabt) werden

Dabei sehr vorsichtig vorgehen, um das Gestrick nicht zu verletzen.



Die „Wunderbürste“ ist eine schonende Alternative zum Rasierer – gibt's auch bei uns und macht ihrem Namen alle Ehre...

PS.: Wir haben ausführliche Pflegeempfehlungen für ALLE Materialien zum Mitnehmen und Nachlesen – spricht uns gerne an.





**Wir freuen uns auf
euren Besuch.**

Mo-Fr 10-18.30 Uhr Sa 10-15 Uhr
Wilhelm-Bode-Str. 33 38106 BS
0531 35 69 343
www.naturladen-braunschweig.de



viel Platz zum Spielen



Still- und Fütterecke



Wickelplatz



barrierefrei



Regenbogen



Baum



kostenlose Parkplätze



Newsletter abonnieren!



[www.naturladen-braunschweig.de/
beratung/newsletter](http://www.naturladen-braunschweig.de/beratung/newsletter)

