

# Baby Care

eBook  
Winter

**Erkältung im Anmarsch?**  
*Darauf sollten Sie achten*

**Kräuter, Tees  
und Gewürze in der  
Schwangerschaft**

## Winterbaby

*»Easy Living« in der kalten Jahreszeit*

**SCHNEESCHUH  
ODER BOARD...**

*Schwanger  
auf die Piste?*





## Kräuter, Tees und Gewürze in der Schwangerschaft

**Klirrende Kälte, weihnachtliche Leckereien, Sport im Schnee, Festtagsstimmung, gemütliches Beisammensein im warmen Zuhause – Winterzeit hat durchaus Vorteile! Wie Schwangere die kalte Saison erleben, worauf sie achten sollten, um diese unbeschwert zu genießen und gesund zu überstehen – diese Themen wollen wir in unserem Winter-eBook aufgreifen.**

Wenn uns langsam die niedrigeren Temperaturen fest im Griff haben und Weihnachtsmärkte mit süß und würzig duftenden Köstlichkeiten locken – spätestens dann ist die Wintersaison eingeleitet. Fragen Sie sich als Schwangere, mit welchen Getränken Sie sich am besten warm halten und ob die Weihnachtsbäckerei auch für Sie während der Schwangerschaft geöffnet hat?

### Winterzeit ist Teezeit

Zur kalten Jahreszeit greifen wir gerne auf Tee zurück – wärmend und wohltuend, an einem winterlichen Abend ein Genuss. Doch auch in diesem Zusammenhang müssen Sie als Schwangere potentiell Ihre Gewohnheiten hinsichtlich der bevorzugten Teemischungen kritisch hinterfragen: Einerseits sollte der Konsum von Tein (enthalten bspw. im Schwarz- und in grünem Tee) eingeschränkt werden, andererseits dürfen in der Schwangerschaft nicht alle Kräuterteemischungen genossen werden. Dies aufgrund der Tatsache, dass nicht wenige Kräuter eine

menstruationsfördernde (und somit abtreibende) oder Wehen auslösende Wirkung haben.

## Bei Kräutern ist generell Vorsicht geboten

Bei vielen Kräutern ist von einer Einnahme in der Schwangerschaft (besonders in den ersten drei Monaten) abzuraten, denn sie können eine abtreibende / Wehen auslösende Wirkung zeigen. Unbedingt zu vermeiden sind während der Schwangerschaft die Kräuter in der nebenstehenden Tabelle.

Aloe vera
Bärwurz
Beifuß
Beinwell
Berberitze
Blutwurz
Chinarinde
Engelwurz
Frauenmantel
Hirtentäschel
Huflattich
Kampfer
Küchenschelle
Mistel
Mutterkraut
Rainfarn
Raute
Schöllkraut
Traubensilberkerze

In geringen Mengen und gelegentlich eingenommen sollten sonstige Kräuter auch für Schwangere kein Risiko darstellen. Zumeist bemisst sich das Risiko darauf, ob die Wirkstoffe in Lösung mit dem ätherischen Öl, in hohen Dosen aufgenommen oder mehrtägig angewendet werden. Allgemein ist es dennoch ratsam, bei Konsum von bestimmten Kräutertees auf die Inhaltsstoffangabe zu blicken und bei Inhalt der genannten Zutaten solche Produkte dementsprechend zeitweise auszulassen. In unserer Rubrik *Wissenswertes für Schwangere* finden Sie noch mehr [Informationen](#) zu diesem Thema.

## Kräuter in homöopathischen Mitteln

Überdies verwenden viele Homöopathen eine Vielzahl von natürlichen Wirkstoffen, bei denen wie bei allen medizinischen Präparaten eine weitgehende Beratung zur Schwangerschaft erforderlich ist. Auch bekannte Erkältungsmittel mit Echinacea (Sonnenhut) und Ginseng haben eine negative Wirkung auf die Schwangerschaft, sodass es ratsam ist, darauf zu verzichten.

Allgemein empfehlenswert ist es, die Aufnahme der Kräuter in der Schwangerschaft deutlich zu reduzieren bzw. auf diese komplett zu verzichten. Lassen Sie sich aber im Allgemeinen nicht verunsichern – am besten ist es einfach, sich einen ärztlichen Rat einzuholen oder sich zu den während der Schwangerschaft unbedenklichen Kräutern und Gewürzen von den Apothekern beraten zu lassen.

## Weihnachten duftet nach Zimt und Muskat

Gerade vor und zur Weihnachtszeit wird die Nase mit leckeren Gewürzduften überflutet und die weihnachtlichen Leckereien verführen zum genüsslichen Schlemmen. Die gute Nachricht lautet: Hier müssen Schwangere nicht ganz so vorsichtig sein wie bei Kräutern. Ingwer sollten sie jedoch bis zur 40. Schwangerschaftswoche nicht zu sich nehmen, denn dieser steht in Verdacht, Wehen auszulösen. Empfehlenswert ist es, auf [Zimt](#) und Muskat zu verzichten bzw. diese nur in sehr kleinen Mengen zu konsumieren – daher sollten Sie versuchen, bei entsprechenden Speisen soweit möglich nicht auf fertige Produkte zurückzugreifen, sondern diese lieber selber aus frischen Zutaten zuzubereiten. So ist beispielsweise ein selbst zubereiteter – selbstverständlich alkoholfreier – Weihnachtspunsch auch für Schwangere ein wärmendes und wohltuendes Getränk. Wenn Sie hier auf Schwarztee verzichten wollen, können Sie diesen auch durch Trauben- und Apfelsaft ersetzen.

Autoren: Martin Robeck, Katarzyna Zajchowska



# Ihr Vorsorgeprogramm für eine gesunde Schwangerschaft

- beantwortet alle Ihre Fragen rund um Ihre gesunde Schwangerschaft
- hilft Ihnen, persönliche Schwangerschaftsrisiken selbst zu verringern
- Kostenübernahme durch viele Krankenkassen

Das BabyCare-Paket beinhaltet ein Handbuch mit wertvollen Tipps und Hinweisen für die Schwangerschaft, die Geburt und die ersten Wochen danach. Der BabyCare-Fragebogen samt einem 7-Tage-Ernährungsprotokoll ist das Kernstück des Vorsorgeprogramms. Auf der Grundlage Ihrer persönlichen Angaben erstellen wir Ihr individuelles Schwangerschaftsprofil mit konkreten Empfehlungen für eine gesunde Schwangerschaft sowie einer Analyse Ihrer Versorgung mit Mikronährstoffen.

Mehr als hundertfünfzigtausend Schwangere haben bisher an BabyCare teilgenommen. Mit großem Erfolg: **Studien belegen, dass BabyCare-Teilnehmerinnen eine bis zu 30 Prozent geringere Frühgeburtenrate als Nichtteilnehmerinnen aufweisen!** [www.baby-care.de](http://www.baby-care.de)

[www.baby-care.de](http://www.baby-care.de)



Empfohlen und unterstützt vom  
Berufsverband der Frauenärzte e.V.



## Gegen Grippe impfen – dem Ungeborenen zuliebe!

Viele gehen davon aus, dass eine Grippe einer Erkältung, also einem grippalen Infekt, gleichzusetzen ist und relativ schnell überstanden wird. Doch mit einer echten Grippe (Influenza) ist nicht zu spaßen, ganz besonders während einer Schwangerschaft.

Der Grund dafür ist, dass der mütterliche Organismus generell aufgrund des geschwächten Immunsystems für Infektionen anfälliger ist. Erschwerend hinzu kommt, dass bei Schwangeren bestimmte Immunzellen verstärkt auf Grippeviren reagieren. So kommt es bei einer Grippeansteckung während der Schwangerschaft nicht nur häufiger zu schweren Verläufen, vielmehr kann diese auch negative Auswirkungen auf das Wohl des Ungeborenen haben: Das Risiko einer Früh- oder sogar einer Totgeburt steigt.

**Impfung ist der einzige zuverlässige Schutz**

Aus diesem Grund wird Schwangeren seit 2010 von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen, sich gegen die Grippe impfen zu lassen. Dennoch leistet nur ca. ein Viertel der werdenden Mütter dieser Empfehlung Folge. Vielen ist die Notwendigkeit der Grippeimpfung gar nicht bewusst, bei anderen spielt die Sorge eine Rolle, die Impfung könnte dem Baby schaden. Des Weiteren stehen Viele grundsätzlich dem Thema Impfung misstrauisch gegenüber.

Dennoch bietet in diesem Fall eine Impfung den einzig zuverlässigen Schutz gegen eine Infektion – Auswertungen medizinischer Daten ergaben, dass das Risiko einer Erkrankung nach Impfung deutlich geringer ausfällt. Auch wurde festgestellt, dass die Impfung während einer Schwangerschaft keine negativen Folgen hatte – weder für die Mutter, noch für den Fetus. Im Gegenteil: Durch die Grippeimpfung bei Schwangeren wird das Frühgeburtsrisiko gesenkt.

## Die Grippeimpfung in der Schwangerschaft ist sicher

Wenn Sie also schwanger sind und sich Gedanken machen, ob Sie sich gegen die Grippe impfen lassen sollen – ja, es ist ratsam. Neben den bereits erwähnten Vorteilen ist hier zu bedenken, dass es sich bei den in Deutschland zugelassenen Grippeimpfstoffen um Totimpfstoffe handelt, also solche, die keine aktiven bzw. lebenden Bakterien oder wie im Falle der Grippe Viren beinhalten. Somit ist eine Grippeimpfung zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft unbedenklich. Dass die Ständige Impfkommission diese dennoch erst ab dem zweiten Drittel der Schwangerschaft empfiehlt, hängt damit zusammen, dass die im ersten Trimester relativ häufigen Fehlgeburten aus natürlichen Ursachen (sog. Spontanaborte) nicht in Verbindung mit der Impfung gebracht werden sollten. So wird im ersten Trimenon der Schwangerschaft nur dann gegen die Grippe geimpft, wenn sich aus dem Erkrankungsbild der Mutter (hier sind insbesondere chronische Krankheiten wie z.B. Asthma von Bedeutung) eine Indikation dafür ergibt. Tatsächlich ist aber auch zu diesem frühen Zeitpunkt der Schwangerschaft die Influenzaimpfung sicher. Zu bedenken ist hier auch, dass die Antikörper der Mutter über die Plazenta auf den Fetus übertragen werden, sodass das Neugeborene in den ersten Lebensmonaten einen gewissen Schutz genießt.

Autorin: Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright: © Apotek Hjartak / flickr (CC BY 2.0)





## Erkältung im Anmarsch? – darauf sollten Sie achten

Nach dem Herbst führt der natürliche Wetterwechsel zu immer kühleren Aussichten. Je kürzer und kälter die Tage werden, desto stärker steigt die Wahrscheinlichkeit, dass verschiedene Krankheitserreger uns das Leben schwerer machen.

Wenn Herbst und Winter einkehren, beginnt somit wieder die Erkältungssaison. Durch die besonderen Umstände in der Schwangerschaft gilt es bei einer Erkältung die gewohnten Gegenmaßnahmen daran anzupassen.

### Medikamenteneinnahme vermeiden

Werdenden Müttern wird eindringlich empfohlen, während der Schwangerschaft weitestgehend auf Schmerzmittel zu verzichten. Falls es doch erforderlich sein sollte, wie bei hohem Fieber, so nehmen sie bitte nicht Acetylsalicylsäure (ASS), sondern besser Paracetamol ein.

Nach Meinung der Ärzte sollten Sie lieber auf schleimlösende Medikamente verzichten und besser auf homöopathische Mittel zurückgreifen. In jedem Fall sollten Sie sich aber vor der Einnahme beraten lassen.

## Ärztlicher Rat bei Erkältung

Bei stärkeren Beschwerden ist es unbedingt notwendig Ihre Ärztin / Ihren Arzt oder notfalls einen Apotheker zu kontaktieren. Schließlich können sich hinter Erkältungsanzeichen eventuell schwerwiegendere Erkrankungen verbergen, wie beispielsweise eine Mandelentzündung. In solchen Fällen kann die Verschreibung von Antibiotika abgewogen werden, um die Gesundheit des Babys nicht zu gefährden. Bei schweren Infekten, begleitet von hohem Fieber, kann ein Schaden für das Ungeborene nicht ausgeschlossen werden, wenn Sie ausnahmslos auf Medikamente verzichten.

## Bewährte Hausmittel

Glücklicherweise gibt es eine große Auswahl an altbewährten Hausmitteln, die gegen Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und Co. hilfreich sind:

- Inhalationen bei Schnupfen sowie bei verstopfter Nase  
– probieren Sie Kochsalzlösung und Kamillenblüten aus
- Nasenspülungen mit Kochsalz oder die Anwendung eines Meerwassersprays können hier ebenfalls Linderung verschaffen
- Bei Racheninfektionen behelfen sie sich mit Gurgeln von Salzwasser
- Gegen Fieber helfen warme Kartoffelwickel oder kalte Quarkwickel

Übrigens sind viel Schlaf und ausreichend Trinken die beste Medizin. Warme Kleidung hilft Ihnen beim Ausschwitzen. Auch ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft sowie ein abendliches Fußbad können etwas Wohlfühl verschaffen. Sorgen Sie für ein gut gelüftetes Schlafzimmer vor dem Zubettgehen.

Auch wenn während der Schwangerschaft das Immunsystem generell geschwächt ist, so können Sie dennoch frühzeitig Infekten entgegen wirken. Eine ausgewogene vielfältige Ernährung, gute Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen, ausreichend Flüssigkeit sowie Vermeidung von Stress und Überanstrengung sind hierfür die besten Voraussetzungen.

Autor: Martin Robeck

Bild-Copyright: © Tina Franklin / flickr (CC BY 2.0)







## Mit Babybauch schick durch den Winter

Wenn der Winter da ist und die Temperaturen von Tag zu Tag mehr ins Minus purzeln, muss die richtige Winterkleidung her, um auch in der Schwangerschaft vor eisigen Temperaturen geschützt zu sein. Aber wo kaufe ich die richtige Kleidung? Soll ich meine hochhackigen Stiefel tragen?

### **Kann das Ungeborene im Mutterleib frieren?**

Vorweg möchten wir Sie entwarnen: Machen Sie sich keine Sorgen, dass Ihr Ungeborenes frieren könnte, wenn Ihnen kalt ist. Ihr Ungeborenes ist durch die Bauchdecke und die Gebärmutter komplett geschützt. Auch wenn Ihre Hände und Füße gefühlte Eisblöcke sind, friert das Baby in Ihrem Bauch nicht. Im weiblichen Körper werden nämlich bei Kälte vornehmlich die inneren Organe mit Wärme versorgt, um bei einer möglichen Schwangerschaft das Ungeborene vor dem Frieren zu bewahren. Dies ist übrigens der Grund, wieso Frauen schnell an Händen und Füßen abkühlen und im Allgemeinen schneller als Männer frieren!

### **Im Winter auch mit Babybauch eine gute Figur machen**

Mittlerweile bieten viele Onlineshops oder große Modeketten Umstandsmode an. Die meisten Schnitte sind so konzipiert, dass Sie auch mit Babybauch eine gute Figur in einem Wintermantel machen werden. Natürlich können diese Jacken

oder Mäntel nie so tailliert geschnitten sein, wie ein „normaler“ Mantel. Jedoch bringen Zugbänder oder raffiniert aufgesetzte Taschen den Bauch zur Geltung und Sie fühlen sich nicht wie in einem „Kartoffelsack“. Alternativ können Sie auch einfach die Winterkleidung zwei Nummern größer kaufen. Wenn Sie eigentlich sonst eine eher kleine Größe tragen, bietet es sich an, den Mantel einfach entsprechend größer zu kaufen. Dies ist aber auch vom Stoff und Schnitt abhängig. Ein weit geschnittener Wollmantel zum Beispiel eignet sich sehr gut, um den Babybauch warm zu halten. Außerdem sind Mäntel mit Knöpfen besser geeignet als Reisverschlüsse, da Knöpfe mehr Elastizität bieten.

## **Geeignetes Schuhwerk besonders wichtig**

Es ist nicht nur die Jacke, die den Körper warm hält, sondern auch die Schuhe und Hose. Besonders geeignet in der Schwangerschaft, sind Thermoleggings. Diese halten sehr warm und sind dazu auch noch bequem. Es gibt diese meist in allen Farben und unterschiedlicher Dicke, schon für kleines Geld im Einzelhandel. Ein gutes Schuhwerk ist ebenso wichtig. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Sohle nicht glatt ist, sondern Profil hat. Bei Glatteis ist die Gefahr, dass Sie ausrutschen können erhöht – da ist ein gutes Sohlenprofil wichtig. Durch die hohe Wassereinlagerung in Beinen oder Füßen kann es manchen Schwangeren schwer fallen, passende Stiefel oder gefütterte Schuhe zu finden. Es gibt jedoch auch viele Stiefel, die am Schaft einen Gummi eingesetzt haben und nicht mit einem Reisverschluss geschlossen werden. Dadurch ist mehr Spielraum geboten. Auch die sogenannten „Moon Boots“ eignen sich sehr gut, da sie keinen Verschluss haben und sehr breit sind. Hier gilt die gleiche Devise wie bei Jacken: Kaufen Sie die Schuhe einfach größer. Ein Tabu, besonders in den letzten Schwangerschaftswochen, sind Stiefel mit Absätzen. Durch den Absatz wird der ohnehin schon durch potentiell auftretende Schwindelanfälle eingeschränkte Gleichgewichtssinn noch mehr in Mitleidenschaft gezogen.

Jegliche Kleidung, die jetzt zusätzlich angeschafft werden muss, kann auch in Second-Hand-Läden oder auf Flohmarkt-Plattformen im Internet erworben werden. Fragen Sie auch mal in Ihrem Bekanntenkreis, ob jemand Umstandsmode abzugeben hat.

Auch mit Babybauch lässt es sich schick und warm durch den Winter kommen. Und wenn Sie trotz Vorfreude auf das Baby Ihrer schlanken Figur ein bisschen nachtrauern, seien Sie unbesorgt: Die Zeiten von taillierten Jacken und Stiefeln mit Absätzen kommen wieder!

Autorin: Katharina Klages

Bild-Copyright: © Lin Pernille Photography LLC / flickr (CC BY 2.0)





## Wintersport – dürfen Schwangere mit auf die Piste?

**Generell gilt auch für Schwangere: Sport tut gut! Bewegung verhilft zu erhöhter Leistungsfähigkeit, kann Stress abbauen und führt richtig dosiert zu körperlichem Wohlfühl.**

Dabei dürfen werdende Mütter jedoch nicht uneingeschränkt Sport betreiben. Auf Aktivitäten mit besonders belastenden Bewegungen wie harten Stößen oder schnellen Beschleunigungen muss vorübergehend verzichtet werden. Damit Ihnen auch während der Schwangerschaft der Spaß am Sport durch empfohlene Einschränkungen und Verbote nicht verloren geht, möchten wir Sie auf ein paar Verhaltensregeln hinweisen.

Unabhängig vom Sport oder Urlaub wird empfohlen, Höhen über 2000 Meter zu vermeiden, da die dünne Luft die Sauerstoffaufnahme für Mutter und Kind erschwert. Im Winter stehen bestimmte Hobbys auf der Risikoliste, dazu gehört das Ski- und Snowboardfahren.

### **Alpin Ski und Snowboard zu riskant**

Da beim Alpin Ski sowie Snowboarden die Sturz- und Unfallgefahr vergleichsweise hoch ist, unter Umständen auch durch das Verschulden anderer Wintersportler, möchten wir besser davon abraten.

Falls erfahrene Pistenfreunde nicht darauf verzichten wollen, sollten sie das Risiko sorgfältig abwägen. Rasante, harte Abfahrten und unübersichtliche oder extreme Stellen wie Buckelpisten sind – vor allem für ungeübte Skifahrer und Snowboarder – unbedingt zu vermeiden. Besprechen Sie dies in jedem Fall vorher mit Ihrer zuständigen Ärztin / Ihrem zuständigen Arzt.

Bei einem Sturz kann es unter ungünstigen Umständen zu Verletzungen kommen. Schlimmstenfalls können schwere Erschütterungen zu einem Blasensprung oder einer vorzeitigen Lösung des Mutterkuchens (Plazenta) führen. Daher verzichten Sie Ihrem Baby zuliebe darauf.

## Unbeschwert wandern und Langlauf

Auf Wintersport verzichten müssen Schwangere jedoch nicht komplett: Langlauf (klassisch) bietet beispielsweise durch seine fließenden Bewegungsabläufe eine optimale Betätigung, denn hierbei werden die Bänder und Gelenke nur minimal belastet. Bevorzugt passen flache Loipen und eher einfache Streckenprofile dazu. Touren mit Höhenloipen (über 2000 Meter) hingegen sind aufgrund der sauerstoffarmen Luft ungeeignet.

Des Weiteren spricht nichts gegen gemeinsame Winter- und Schneewanderungen. Wie schon allgemein oft empfohlen, planen Sie auch hier Pausen ein und trinken Sie ausreichend. Wählen Sie angemessene Kleidung um sich und das Baby nicht durch vermeidbare Überhitzung oder Unterkühlung zu gefährden. Außerdem stehen noch Pferdeschlitten-Touren zur Wahl, die ohne Sorge zur romantischen Ausfahrt werden können. Schlittschuhlaufen ist durch die damit verbundene Sturzgefahr leider auch nur bedingt möglich. Erfahrene Läufer können durchaus ein paar Runden drehen, schnelle Rennen und Sprünge gehören dabei nicht ins Repertoire. Beim Schlitten fahren und Rodeln ist es ebenfalls zwiespältig, starke Stöße und hohe Geschwindigkeiten sind, wie schon erwähnt, zu vermeiden. Es gibt mitunter auch einfache ebene Strecken, bei denen man individuell abwägen kann.

Zu guter Letzt muss sich jedoch die Entscheidung, inwiefern Sie welche Wintersportarten genießen können, nach Ihrem Schwangerschaftsverlauf richten. Bei Komplikationen sollen Sie sich dazu unbedingt ärztlich beraten lassen – aber auch bei gesundem Verlauf ist es nicht verkehrt, fachlichen Rat einzuholen.

Autor: Martin Robeck

Bild-Copyright: © yuran-78 / Bigstock



## Willkommen Winterbaby! Erstausrüstung und Pflege zur kalten Jahreszeit

Ob Sommer- oder Winterbaby, möchten alle Eltern, dass sich ihr Kind zu Hause und auch an der frischen Luft wohlfühlt. Um gut auf alltägliche Termine und die damit verbundenen Wege vorbereitet zu sein, ist es ratsam vorzeitig geeignete Babykleidung für verschiedene Wetterbedingungen zur Verfügung zu haben.

Babys benötigen einen besonders guten Schutz vor dem winterlichen, meist unfreundlichen Wetter. Was frischgebackenen Eltern eventuell noch nicht bewusst ist: Babys können ihre Körpertemperatur nicht selber regeln. Dadurch besteht die Gefahr, dass Neugeborene schneller schwitzen und leichter unterkühlen können. Aber lassen Sie sich nicht verunsichern! Zu erkennen, wie sich Ihr Baby fühlt, ist relativ leicht.

### Baby-Körpertemperatur überprüfen?

Generell gilt: Wenn etwas nicht stimmt, macht das Baby zumeist direkt auf sich aufmerksam. Eine gute Möglichkeit zur Kontrolle der Temperatur ist das Erfühlen am Nacken des Kindes - falls dieser sehr warm und feucht erscheint, so ist dem

Kind zu heiß. Fühlt sich die Haut dort trocken und warm an, ist das Baby richtig gekleidet. Um andererseits eventuelles Frieren zu vermeiden, betasten Sie die Finger und Zehen Ihres Babys. Fühlen sich diese kalt an, ist es Zeit sich am besten zügig in beheizte Räume zu begeben oder zumindest für eine weitere Kleidungsfrage.

## **Kinderwagen – worauf im Winter achten?**

Wenn Sie mit dem Kinderwagen unterwegs sind, gibt es praktische Fußsäcke, die häufig schon mit zum Wagen gehören. Diese Fußsäcke können unterschiedlich stark gefüttert sein, daher wird das Baby darin eventuell auch ohne extra Winterkleidung ausreichend gewärmt. Eine ordentliche Jacke für den Oberkörper gehört allerdings dazu.

Zudem können Sie anstatt des Fußsacks auch weiche Decken, eine verkleinerte Isomatte oder ein Schaffell als Unterlage und Kälteschutz nutzen. Bei dieser Variante sollten Sie an ausreichend Unterbekleidung und Schuhe denken. Gegen widrige Bedingungen wie starken Regen- oder Schneefall sollten Sie mit einem Wetterschutz (oft ein transparenter Überzug aus Plastikfolie) für den Kinderwagen ausgestattet sein.

## **Winterbaby und die richtige Kleidung**

Für die Bekleidung Ihres Babys gibt es natürlich eine Vielzahl von Möglichkeiten. Ob Sie einen Winteranzug oder Zweiteiler auswählen spielt keine große Rolle. Einteilige Anzüge sind eher für Kinder die schon selbstständig laufen können empfehlenswert.

Die unterschiedlichen Stoffe haben Vor- und Nachteile. So können manche Kunstfasern die Feuchtigkeit besser transportieren – aber Vorsicht: Sie enthalten eventuell Schadstoffe. Baumwolle und Wolle sind dagegen nicht so atmungsaktiv. Diese gibt es in unterschiedlichen Qualitäten, wobei sich Wolle eventuell rau, unangenehm und deshalb störend für das Kind anfühlen kann. Achten Sie am besten auf Gütesiegel und lassen sich vom Fachverkäufer beraten.

Wesentlich bei der Wahl des Outfits ist die Bewegungsfreiheit des Kindes, daher kann die Jacke ruhig zwei Nummern größer ausfallen, damit Ihr Baby durch die vielen Schichten nicht so stark eingeschränkt wird.

Ebenfalls wichtig ist unbedingt eine Mütze, da Kinder sehr viel Körperwärme über den Kopf verlieren. Außerdem sind Hände und Füße gut zu schützen. Bei der Art der Handschuhe raten wir lieber zu Fäustlingen als zu Fingerhandschuhen, da sich in den Fäustlingen die Finger gegenseitig aufwärmen. Des Weiteren sind gefütterte Winterschuhe ratsam und wenn Ihr Kind schon laufen kann, sollten diese wasserdicht sein.

## **Im Zweifel ratsam – nach Zwiebelprinzip einkleiden**

Erfahrungsgemäß bewährt sich beim Einkleiden für Groß und Klein das Zwiebelprinzip am besten. Dies gilt auch für Babys! Durch die Kombination mehrerer Kleidungsstücken entstehen dazwischen mehrere wärmende Luftschichten, die

besser gegen die Kälte schützen. Um einzuschätzen wieviel Lagen Sie dem Baby anziehen, handeln Sie am besten nach der folgenden Regel: Das Kind trägt meist eine Kleidungsschicht mehr als Sie.

Außerdem hat das Zwiebelsystem den Vorteil, dass man bei Wetter- oder Ortswechsel schnell eine Kleidungsschicht an- oder ausziehen kann. Sobald Sie Innenräume oder Verkehrsmittel betreten, sollten Sie dem Kind vorsorglich die dickste, oft die oberste, Schicht ausziehen, um ein starkes Erwärmen zu vermeiden. Entkleiden Sie bitte auch im Autositz aus Sicherheitsgründen die dicke Kinderjacke.

## Richtige Hautpflege äußerst wichtig

Auch wenn bereits bei Winterbabys Spaziergänge im Freien ratsam sind, ist der Wechsel zwischen kaltem Wind und trockener Heizungsluft für die Babyhaut sehr belastend. Daher gilt: das Eincremen nicht vergessen! Handelsübliche Wind- und Wettercremes reichen meist aus, bei leichten Hautreizungen kann auch auf Babycremes mit Panthenol zurückgegriffen werden. Und wenn draußen ein Schneesturm tobt, ist es vielleicht besser, den Spaziergang auf einen milderen Tag zu verlegen.

Autoren: Martin Robeck, Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright: © Harald Groven / flickr (CC BY-SA 2.0) und Rick&Brenda Beerhorst / flickr (CC BY 2.0), unten





## Schwanger in die Sauna?

**Für Sie als Schwangere kann sich der Besuch einer Sauna zusätzlich vorteilhaft auswirken. Durch den Wasserverlust beim Schwitzen verringern sich Wassereinlagerungen.**

Es wird angenommen, dass schwangere Saunagängerinnen auch eine leichtere Geburt haben. Denn durch regelmäßige Saunabesuche werden die Muskeln nicht nur entspannter, sondern auch weicher.

Ein Saunabesuch von Beginn der Schwangerschaft bis kurze Zeit vor der Entbindung kommt für Sie in Frage, wenn

- Sie regelmäßiges Saunieren gewöhnt sind,
- keine Komplikationen während der Schwangerschaft auftreten,
- und Sie dies zuvor mit Ihrem Arzt abgeklärt haben.

### **Worauf beim Saunieren achten?**

Wenn Sie jedoch bislang keine Erfahrungen mit den „Schwitzkuren“ haben, sollten Sie allerdings während der ersten drei Monate ihrer Schwangerschaft nicht mit dem Saunieren beginnen. Denn in diesem Zeitraum reagiert das Ungeborene besonders empfindlich auf ungewohnte Außeneinflüsse.

Auch wenn Saunabesuche generell erlaubt sind, sollten Schwangere nun etwas kürzer treten. Zwei Gänge pro Saunabesuch und Woche sind ausreichend. Ein Saunagang sollte die Zeit von etwa zehn bis zwölf Minuten nicht überschreiten.



Außerdem sollten jetzt niedrigere Temperaturen gewählt werden. So sind Saunen mit Temperaturen zwischen 50 und 60 Grad meist besser verträglich als solche, in denen es 90 Grad warm werden kann. Die unteren Bänke sind für werdende Mütter besonders gut geeignet. Hier wird es nicht so heiß und der Ausgang ist schneller zu erreichen, falls sich die Schwangere plötzlich unwohl fühlt. Auch wenn alle anderen sitzen bleiben – es wird empfohlen, dass Schwangere die Sauna sofort verlassen, wenn sie das Gefühl haben, dass ihnen die Wärme nicht gut tut. Frauen sollten auch bedenken, dass Dampfbäder durch das Zusammenspiel aus Wärme und Feuchtigkeit den Kreislauf stärker belasten als trockene Saunen. Vor dem Saunieren bereitet ein warmes Fußbad den Körper auf die bevorstehende Erwärmung vor und regt die Durchblutung an. Nach dem Saunagang sollten Schwangere allerdings auf den Sprung ins kalte Becken verzichten. Das gilt besonders gegen Ende der Schwangerschaft. Besser ist es, sich mit Wasser aus einem Schlauch abzukühlen. Dabei werden zunächst die Beine und Arme und danach Rücken und Bauch abgeduscht.

Kurz vor der Entbindung ist der Saunabesuch mit Vorsicht zu genießen. Durch die hohen Temperaturen oder bestimmte Düfte im Aufguss können Wehen ausgelöst werden.

Generell gilt: Viel trinken!

Autorin: Nicole Rabe

Bild-Copyright: © Thomas Wanhoff / Flickr (CC BY SA 2.0)





# Depressive Verstimmungen und Vitamin D-Mangel

Die kältere Jahreshälfte bringt nicht nur unfreundlichere Wetterverhältnisse mit sich, sondern auch wesentlich weniger Tageslicht, und dies kann Folgen haben: So hat das Sonnenlicht einen spürbar großen Einfluss auf unseren Organismus und damit auch auf unsere Stimmung.

Obwohl jeder unterschiedlich mit den veränderten Bedingungen umgeht, kann es sein, dass auch Sie auf Grund der deutlich verringerten Sonnenstrahlung besondere negative Auswirkungen verspüren. Ein möglicher Grund dafür lautet: Vitamin D-Mangel!

## Vitamin-D-Mangel?

Die Wissenschaft beschäftigt sich zunehmend mit der Erforschung der Zusammenhänge zwischen gesundheitlichen Störungen und einem Mangel von Vitamin D. Außerdem ist Vitamin D mit für die Produktion der stimmungsbeflussenden Hormone, Serotonin und Dopamin, verantwortlich. Eine Folge des Vitamin D-Mangels können unter anderem Symptome wie langfristig gedrückte Stimmung, häufige Antriebslosigkeit oder übermäßige Müdigkeit sein. Im Herbst und Winter steigt vor allem in Nordeuropa das Risiko für das Auftreten einer saisonal abhängigen Depression (SAD). Diese Art der Verstimmung ist im Volksmund als Winterblues oder Winterdepression bekannt.

## Winter und Vitamin D?

Der Grund, warum ein Vitamin D-Mangel verstärkt in der kalten Jahreszeit auftreten kann ist, dass die körpereigene Bildung des Vitamin D außerordentlich vom Sonnenlicht abhängig ist – es wird zu fast 90 Prozent durch die direkte Sonneneinstrahlung (UVB-Strahlen) in der Haut selbst gebildet. Die Aufnahme durch die Nahrung hingegen ist sehr gering. Auf Grund der kurzen Tage und des niedrigen Sonnenstandwinkels erhält die Haut nicht genügend Sonnenlicht und produziert daraus folgend weniger Vitamin D. Darum ist es wichtig, gezielt auf eine ausreichende Vitamin D-Versorgung zu achten.

## Schwangere sind besonders gefährdet

Vor allem Schwangere sollten ihren Vitamin D-Spiegel überprüfen lassen, denn bei ihnen können Winterdepressionen verstärkt auftreten. Möglicher Grund hierfür kann der schwangerschaftsbedingt erhöhte Bedarf an Vitamin D sein, der im Winter nun noch schwerer zu decken ist. Aber auch die hormonellen Schwankungen, die die Stimmung stark beeinflussen, gepaart mit der trüben Jahreszeit und dem Lichtmangel können negative Auswirkungen haben.

## Was kann ich tun?

Wird eine Unterversorgung festgestellt kann eine ergänzende Einnahme von Vitamin D-Präparaten sinnvoll sein. Besprechen Sie das individuelle Vorgehen bei Verdacht auf einen Mangel auch vorsorglich mit Ihrer behandelnden Ärztin / Ihrem Arzt. Eine weitere Möglichkeit, den Bedarf an Vitamin D zu decken, stellen Tageslichtlampen dar, die auch Lichtduschen genannt werden und eine sehr intensive Helligkeit von bis zu 10.000 Lux aufweisen. Ein umstrittenes Thema ist der Besuch eines Solariums (vor allem in der Schwangerschaft). Manche Menschen nutzen ein Solarium im Winter als Vitamin D-Quelle und halten eine seltene Bestrahlung in kurzer Zeit und geringer Dosis für hilfreich und unbedenklich. Allerdings rät die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) und das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) in einer Erklärung von Februar 2013 davon ab.

Autoren: Martin Robeck, Susann-Nike Kirschner

Bild-Copyright: © jan\_jaja / flickr (CC BY 2.0)

## Impressum

### FB+E Forschung, Beratung + Evaluation GmbH

Projektteam BabyCare  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin  
Telefon: +49-30-450 5780 22  
FAX: +49-30-450 5789 22  
E-Mail: team@baby-care.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführerin: Dr. Renate Kirschner  
Handelsregistereintrag: HRB 64562, Amtsgericht Charlottenburg  
Umsatzsteueridentifikationsnummer (nach §27a UStG): DE 191413047

Titelbild: © HalfPoint / Bigstock  
Illustration Schneeflocke: © RedKoala / Bigstock  
Layout: © eisele grafik-design, München