



Sichere Eltern – glückliche Babys. Ein spezielles Elternprogramm hilft dabei, das erste Lebensjahr mit einem Baby sicher zu meistern.

Redaktion: **Andreas Linhart**

Guter Start **ins Leben**



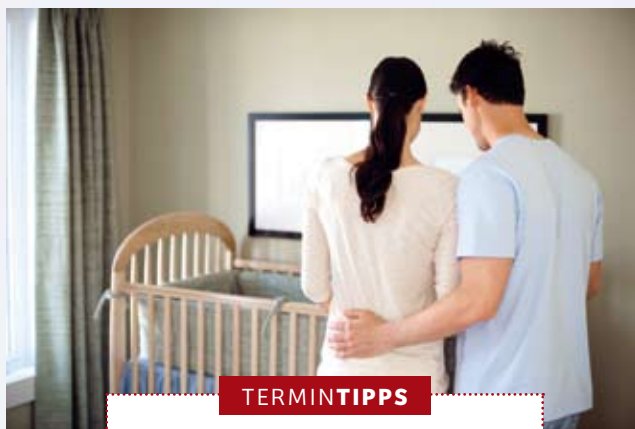
Junges Glück. Nur wenn es den Eltern gut geht und sie sich selbst sicher fühlen, kann es auch dem Kind gut gehen. Elterngruppen helfen dabei, Probleme zu verhindern bzw. zu meistern.

Nach neun Monaten ist endlich der große Augenblick da: Kommt ein Kind auf die Welt, werden die meisten Eltern von Gefühlen des Glücks und der Freude überwältigt. Aber sind Mama und ihr Baby dann wieder daheim, kann's rasch vorbei sein mit der Idylle. Vielen wird dann klar: Das Leben mit einem Neugeborenen unterscheidet sich von jenem Leben, das man davor geführt hat, ganz gehörig. Was tun, wenn der Säugling untröstlich weint, nicht ausreichend trinkt, schlecht schläft – und der Schlafmangel zunehmend an die Substanz der Eltern geht?

„Das erste Lebensjahr mit einem Kind birgt leider nicht nur Freude – es kann auch überaus anstrengend sein, Ängste und Unsicherheiten auslösen“, weiß Doris Staudt von der Österreichischen Liga für Kinder- und Jugendgesundheit. Denn viele Eltern stehen heute allein vor ihrer Erziehungsaufgabe. „Überfordernde Situationen mit dem Baby erhöhen den Druck auf die junge Familie und hemmen den Zugang zu elterlicher Feinfühligkeit und Intuition“, gibt Staudt zu bedenken.

Bindungssicherheit stärkt die Kindes-Entwicklung

Sichere Ausbildung für Eltern. Einen Ausweg aus diesem Teufelskreis bieten beispielsweise sogenannte SAFE®-Gruppen, was für „Sichere Ausbildung für Eltern“ steht. Das ist ein Elternprogramm, das von Dr. Karl Heinz Brisch, Leiter der Abteilung für Pädiatrische Psychosomatik und Psychotherapie an der Kinderklinik der Ludwig-Maximilian-Universität München, entwickelt wurde und das auf dessen bindungstheoretischen Erkenntnissen aufbaut. Ziel: Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Bindungsge-



TERMINTIPPS

Fitness für Schwangere & Mütter.

Der neu gegründete, gemeinnützige „Sportliche Verein für Mutter und Kind“ startet am 1. Oktober in Wien ein speziell entwickeltes Fitnessprogramm – vor der Geburt „Yoga für Schwangere“, danach „Bodyworks, Pilates und Yoga für Mütter mit Babys“. *Gebühr pro Übungsstunde: € 15,-, Zehnerblock € 130,-, Ort: „Mehr Spiel Raum“, Semperstraße 19/3, 1180 Wien. Anmeldung: mukisport@gmail.com, Detail-Infos: www.mukisport.blogspot.com*

Umwelt – Mutter – Kind. Das Umweltbundesamt lädt am 15. Oktober (10.00–16.30 Uhr) zu einem Symposium, wo die Ergebnisse eines grenzüberschreitenden Projektes (Österreich & Slowakei) zum Thema „Chemikalien in Müttern und Neugeborenen“ präsentiert und diskutiert werden. *Teilnahmegebühr: keine! Ort: Diplomatische Akademie, Favoritenstr. 15A, 1040 Wien, Anmeldung (bis 30. 9.): astrid.draxler@umweltbundesamt.at*

Babycouch. Ein von ExpertInnen geleiteter Treffpunkt für Frauen bietet Raum für Vorträge, Beratung, Information und Erfahrungsaustausch. *Standorte: Korneuburg, Schwechat, Ternitz, Wiener Neustadt, Infos: www.babycouch.at*

schichte soll verhindert werden, dass unverarbeitete, belastende Erfahrungen aus der Kindheit der Eltern an die eigenen Kinder weitergegeben werden. „Dadurch“, so Doris Staudt, „kann die Wiederholung eines selbst erlebten Traumas der Eltern bzw. die generationsübergreifende Weitergabe traumatischer Erlebnisse an die eigenen Kinder reflektiert und in Folge zu meist verhindert werden.“

Feinfühligkeitstraining. Die Bindungssicherheit eines Kindes ist ein ganz zentraler Faktor für seine spätere Entwicklung. Die Bindung zwischen Eltern und

Kind beginnt sich bereits in der vorgeburtlichen Zeit zu entwickeln und wird entscheidend durch Erfahrungen während Schwangerschaft, Geburt und ersten Lebensmonaten beeinflusst. Staudt: „Ein feinfühlig aufeinander abgestimmter Austausch – etwa beim Füttern, Wickeln, Spielen – erhöht das gegenseitige Vertrauen und führt dazu, dass Baby und Eltern sich besser kennenlernen und das Baby sich bei seinen Eltern vertraut und sicher fühlen kann. Das gelingt nur, wenn es den Eltern gut geht und sie sich selbst sicher fühlen.“ Aus diesem Grund ist das Feinfühligkeitstraining ein zentraler Bestandteil von SAFE®: Dabei lernen Eltern sowohl in der Gruppe als auch in Einzelterminen mittels Videofeedback, die Signale von Säuglingen und Babys besser zu „lesen“ und angemessen darauf zu reagieren.

Zehn Sonntagstermine. SAFE®-Elterngruppen richten sich an alle werdenden Väter und Mütter (und natürlich AlleinerzieherInnen). Damit berufstätige Eltern teilnehmen können, finden die Treffen an Sonntagen statt – an vier Terminen vor der Geburt (spätestens in der 20. bis 26. Schwangerschaftswoche) und an sechs



UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH?

ES KANN AUCH AN IHM LIEGEN.



Der Wunsch nach einem Kind ist bei vielen Männern heutzutage genauso groß wie bei der Frau.

Kann der Mann seinen Anteil dazu nicht leisten, ist das eine große Belastung für ihn selbst und in der Folge auch für seine Partnerschaft. Die wichtigste Botschaft ist: Mann kann etwas dazu tun, den Wunsch nach einem Kind zu realisieren, es muss nicht immer an der Frau liegen ...

PROfertil® unterstützt Männer mit Kinderwunsch wirksam und studiengeprüft durch seine speziell abgestimmte Kombination und Konzentration.

Fakten zu PROFertil®:

- ▶ Rezeptfrei, als Kapsel oder Granulat
- ▶ Keine Nebenwirkungen
- ▶ Steigert die männliche Fertilität
- ▶ Steigert die Spermiedichte und -menge
- ▶ Erhöht die Beweglichkeit der Spermien
- ▶ Leicht in den Alltag integrierbar, 2 Kapseln oder 1 Sachet täglich, 3 Monate lang, idealerweise bis zum Eintritt der gewünschten Schwangerschaft

Jetzt neu:

PROfertil® female
- für die Frau mit unerfülltem Kinderwunsch. Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Lenus Pharma GesmbH, Seeböckgasse 59, 1160 Wien
Tel.: 01/ 405 14 19-0, Fax-DW: 20
profertil@lenuspharma.com, www.profertil.at

Tagen nach der Geburt bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes (das dann natürlich auch dabei ist). Speziell dafür ausgebildete GruppenleiterInnen, sogenannte „MentorInnen“, stehen den Eltern als „sichere Basis“ über die gesamte Laufzeit des Kurses mit Rat und Tat zur Verfügung – und darüberhinaus auch zwischen den Seminartagen in akut schwierigen Situationen mittels Telefon-Hotline.

Start Ende September. Die nächsten SAFE®-Kurse starten am 30. September an zwei Orten in Wien für Familien mit Geburtstermin rund um den Februar 2013, am 14. Oktober startet eine Gruppe in Maria Enzersdorf (NÖ), und ab Jänner 2013 gibt es auch in Graz einen Kurs (nähere Infos und Anmeldung unter: www.safe-programm-austria.at oder Tel. 01/607 72 987).

Da die Elterngruppen durch eine Stiftung fast vollständig finanziert sind,



Fitte Mütter. Der neue „Sportliche Verein für Mutter und Kind“ startet ab 1. Oktober in Wien-Währing ein speziell entwickeltes Fitnessprogramm, das Yoga, Pilates und Bodyworks umfasst. Info: www.mukisport.blogspot.com

bleibt für die Teilnehmer ein geringer Unkostenbeitrag von € 100,-/Familie bzw. € 50,-/AlleinerzieherIn) für den gesamten Kurs.

GESUNDHEITSTIPP

Wie Schwangere & Stillende von neuem Bio-Getränk aus Gerstenmalz profitieren

☞ **Malz stärkt Mütter.** Laut uraltem Brauch gab man Wöchnerinnen einst eine Flasche schwarzes (Malz-)Bier zur Stärkung und zur Förderung der Milchbildung. Das ist heutigen Jungmüttern allein schon wegen des Alkohols nicht anzuraten. Aber es gibt eine zeitgemäße Alternative: ein neues biologisches Getränk aus dem Salzkammergut mit einem Hauptanteil von 60% Gerstenmalz und 30% Fruchtsäften (Apfel, Traube, Zitrone). Es heißt IXSO KIDS und ist für Kinder, aber auch für Schwangere und Stillende geeignet, da Malz milchbildend und durch die Fermentation (milch-

saure Vergärung) zudem probiotisch und damit gut für Magen und Darm wirkt.

☞ **Test an Wöchnerinnen.** Der natürliche Malzzucker erzeugt zudem schnell ein Sättigungsgefühl, wird harmonisch vom Körper aufgenommen und kann lange gespeichert werden – gut also als Zwischenmahlzeit und gegen Heißhunger. Wegen all dieser Eigenschaften wird das Malzgetränk derzeit in der Abteilung für Geburtshilfe am LKH Feldbach Wöchnerinnen gegeben. Aber es hat nicht nur sehr viele positive Eigenschaften, sondern schmeckt dazu fruchtig und völlig anders als alle anderen Getränke. Denn kaum jemand weiß, wie Gerste ohne Hopfen und Alkohol, dafür mit viel heimischen Früchten schmeckt: frisch und fruchtig, wie es auch draufsteht.



Gut für Mama & Baby. Das biologische Malzfruchtsaftgetränk hat milchbildende und probiotische Wirkung.



☞ **Körner aus der Dose.** Da die rein natürlichen Inhaltsstoffe empfindlich auf Licht reagieren, gibt's den Bio-Drink in der Aludose. IXSO kann man in Bio- und Naturkostläden, in gut sortierten Apotheken oder im Online-Shop des Herstellers kaufen, www.ixso.at